

ATLÉTIKA

k 58

ORVOSI KÖNYVTÁR
KÖNYV
KÖNYV

A TARTALOMBÓL:

Utánpótlásunk helyzete /befejezés/

Az országos atlétikai bajnokságok előtt

Beszélgetés Kulcsár Gergellyel a magyar
gerelyhajításról

Az 1969. év eddigi legjobb 10 eredménye

Új minősítési szintek

1969

8

CAFÉ DO BRAZIL



**A KIVÁLÓ KÁVÉKEVERÉK
KÜLÖNFÉLE
BRAZIL KÁVÉFAJTÁKBÓL**

ATLÉTIKA

XIII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1969. 8. szám

UTÁNPÓTLÁSUNK HELYZETE

/folytatás/

Agócs Jenő válaszai

1. Milyen a magyar gátfutó utánpótlás helyzete a tavalyi tapasztalatok alapján ?

A hosszú évek óta stagnáló és elmaradott magyar gátfutás elmozdult a holtpontról. Annak ellenére, hogy a fejlődés irányába még csak szerény lépést tettünk és kezdeti eredményeink is hasonlóak, mégis, úgy látszik, hogy a 2 évvel ezelőtt Tatán megtartott Országos Edzői Értekezlet gátfutásunk szempontjából határkö.

A fejlődés biztató jelei a következők :

1./ Az elmúlt két év alatt valamennyi gátfutócsúcs megdőlt.

2./ Határozottan megnőtt a gátfutás iránti érdeklődés. Ez mind irodalmi, mind gyakorlati téren egyaránt tapasztalható.

3./ Számszerint sokkal több edző foglalkozik speciálisan gátfutással, mint ezelőtt. Edrems megjegyezni, hogy míg az elmúlt években Keresztúri Géza, Cziráki József, Damjanovich Ferenc edzők mellett alig találtunk gátfutással speciálisan foglalkozó edzőt, addig napjainkban ez a névsor lényegesen kibővült. Különösen öröndetes, hogy a fővárosi és vidéki edzők egyaránt szerepelnek ebben a névsorban. Pl.: Kertész Tibor, Majercsik Mihály, Oros Ferenc, Csutorás Csaba, Dózsa György, Morvai Béla, Novák Pál, Marth Béla, Verbőczy József, Sági Sándor, Balázs Lajos, Nacsa Imre, stb.

4./ A gátfutással speciálisan foglalkozó edzők egyre többen törekednek korszerű elvek alkalmazására.

5./ Sok egyesületben konkrétan megindult a gátfutók nevelése /U.Dózsa, Bp.Előre, Csepel, Őzd, Zalaegerszeg, stb/.

6./ Több egyesületben biztosítani igyekeznek a gátfutás korszerű oktatásához szükséges edzésfeltételeket.

7./ Ennek az egészségesen megindult nevelőmunkának a már látható eredménye, hogy a múlttal szemben több olyan fiatal versenyző van, akiből nemzetközi értékű gátfutó válhat.

Bár élvonalbeli gátfutóink zöme ma még az "idősebb" korosztályhoz tartozik, mégis kialakulóban van egy fejlődőképes, szépszámu utánpótlás.

Az említett nevelőmunka eredményeként kiemelkedő gáteredményeket érhetnek el a jelen pillanatban:

110 m gáton: Milassin Lóránt
Aradi János

400 m gáton: Kövesdi István
Aradi János

100 m gáton: Kiss Mária
Balogh Györgyi
Balogh Katalin
Wieland Ilona
Hornyak Anikó és a legfiatalabbak közül:
Szekeres Ibolya
König Katalin

2. Hogyan vált be a szövetségi gátfutó iskola az elmúlt évben ?

A szövetségi gátfutóedzésekké átalakult "gátfutó-iskola" mindenben segíteni, aktivizálni igyekszik a megindult nevelő munkát. Sokszor azért, hogy egyes egyesületek, edzők, egészséges "konkurrenciát" látnak ebben - bár ez téves álláspont - elősegítik a fejlődést.

A másik és talán a helyesebb és célravezetőbb, hogy a szövetségi és egyesületi edzők, a szövetségi edzések /táborok/ és egyesületi edzések között összhang, eleven és rendszeres, egymást kölcsönösen segítő együttműködés van kialakulóban.

A fejlődés egyik alapvető tényezője a szövetségi, egyesületi és személyi előítéletek, elfogultságok, esetleg sovíniszta nézetek fölé emelkedve, elsősorban a magyar gátfutást segíteni.

A szövetségi gátfutó munkának ez az első számú célkitűzése és törekvése. Ennek érdekében hozta létre - kísérletképpen - a közös felkészítési tervet, amely öröndete-

sen egyre szélesebbkörű megértésre és követésre talál. Ennek érdekében szervezte meg a rendszeres egyesület-látogatásokat, szövetségi közös edzéseket. Ezeket a célkitűzéseket kívánja szolgálni a Módszertani Utmutató, a kezdők oktatását bemutató film, valamint a fővárosi és vidéki tapasztalatcserék.

A szövetségi gátfutómunka egyik pozitív eredménye, hogy lehetőség nyílt több mint egy évi kísérletezésre és ennek eredményeképpen a magyar gátfutás egyik alapvető hibájára felhívni a figyelmet. Nevezetesen, a kezdők újszerű oktatásának szükségességére. Az újszerű oktatás - amiről könyv és film is készült - élénk vitát váltott ki és már eddig is széles körben aktív egyéni elgondolásokat, kezdeményezéseket eredményezett.

3. Mi ezen újszerű oktatásnak a lényege?

Röviden a következők:

fokozottan hangsúlyozza a kiválasztás elsődlegességét, fontosságát, továbbá a speciális-technika oktatás előtt a sajátos - vágtafutástól eltérő - gátfutó ritmus kialakítását. A sajátos gátfutó ritmus párhuzamosan megalapozza, megteremti az előfeltételeket is a fokozatosan emelt gátak lefutásához.

A kiválasztásnál az eddig alkalmazott ötletszerű módszerek helyett kívánatos speciális képességvizsgálatok alá vetni a gátfutásra kiválasztott versenyző-jelölteket. Elsősorban alkatilag figyeljük meg: hosszú, nyúlánk, mozgékony típusok alkalmasak. Ezen kívül természetesen a gyorsaság, az izületi mozgékonyosság, a lazaság, a hajlékonyság, az átlagon felüli ritmusérzék, a bátorság kipróbálása szükséges.

A speciális technika oktatására tehát csak azután kerül sor, ha a természetes és egyéni mozgást és futást állandóan szem előtt tartva, kialakították a gátfutó ritmust, a továbbiakban a szükséges technikai mozgásokból mindenkor csak azokra hívjuk fel a figyelmet, amelyek feltétlenül szükségesek. Így elérhetjük, hogy gátfutóink valóban "futni" fogják a gátakat és eltűnnek azok a nagy különbségek, melyek még a helytelen technika következtében a sik- és gáteredmények között fennállnak.

4. Hogyan történjék az áttérés a 80 méterről a 100 méteres gátfutásra?

A 80 méteres gátfutásról a 100 méteres gátfutásra való áttérés hasznos a teljes kezdők oktatásához. Elsősorban a megnövekedett, megváltozott távolságok sajátos ritmusos futását kell kialakítani. A technikai megoldás másodlagos probléma. A sajátos ritmusfutás kialakításával párhuzamosan a megnövekedett gáttechnika előfeltételeit biztosítjuk.

5. Milyen tényezők akadályozzák a fejlődést?

Az említett örvendetes fejlődés mellett azonban vannak még olyan tényezők, amelyek fékezőleg hatnak. Ezek a következők:

1./ Az új módszereket és elveket még aránylag kevesen ismerik, és akik ismerik, nem merik elég bátran és határozottan alkalmazni.

2./ A versenyzők egy része még mindig idegenkedik az új oktatási és edzési módszerektől. Kevesen vállalják a gátfutással járó - és nagy eredmények eléréséhez nélkülözhetetlen - mennyiségi és minőségi többlet-edzőmunkát.

3./ Sok egyesületben nincsenek meg a korszerű oktatás személyi /csak gátfutással foglalkozó edző/ és tárgyi feltételei, lehetőségei /tréninggátak, csak gátfutók részére fenntartott, illetve kijelölt futósávok, stb/.

6. Milyen tennivalókat lát a gyorsabb ütemű fejlődés érdekében?

Szükségesnek tartom, hogy:

1./ tovább kell növelni a speciálisan gátfutó edzők létszámát, emelni kell szakmai felkészültségük színvonalát /ezt a feladatot tűzte maga elé többek között az újjáalakult Gátfutó Szakbizottság/;

2./ olyan versenyrendszert kell kialakítani, továbbá olyan gátfutó számokat kell kialakítani, amelyek alkalmasak már serdülőkorban is a helyes kiválasztásra;

3./ tovább kell fejleszteni a korszerű oktatás- és edzésfeltételeket;

4./ konkrétan, tudatosabb képességvizsgák alapján tudományos megalapozottságú kiválasztással szemléljük ki a gátfutásra alkalmas fiatalokat;

5./ tovább kell fejleszteni az újszerű oktatást, mind kezdő, mind haladó fokon;

6./ még több és speciálisabb célgyimnasztikát kell végezni. Ugyanez vonatkozik az előkészítő- és rávezető gyakorlatok alkalmazására is;

7./ az edzések keretébe még tudatosabban kell beépíteni a speciális gátfutó ritmus, gátfutó gyorsasági és állóképességi munkát, amely nélkül megfelelő gátfutótechnikát, gátfutó biztonságot és rutint szerezni nem lehet;

8./ a további fejlődés jelentős tényezője lehet a sikfutó munka nagyrésznének gátakkal való végzése, s ennek eredményeként a mindennapos gátedzés;

9./ a versenyre való eredményesebb felkészülés érdekében biztosítani kell az edzések keretében rendszeresen a versenyszerű feltételeket és azok gyakorlását /pl.: rajtpisztollyal indítás, társakkal végzett különböző rész- és egész távok lefutása időre, stb/;

10./ az oktatásban intenzívebben kellene felhasználni egyrészt a már rendelkezésre álló módszertani filmeket, másrészt meg kellene valósítani az egyéni filmek készí-

tését egyesületi és válogatott szinten.

Mint a kérdésekre adott válaszokból is kitűnik, a magyar gátfutás fejlődése megindult. Nagyon sok tényező hathat kedvezően és kedvezőtlenül a további munkában.

Az Atlétikai Szövetség kezdeményezésére létesült központi gátfutó "iskola" jó hatással volt a fejlődésre. Jó kezekbe került annak vezetése, akinek szakmai tudását minden edző kérheti - és meg is kapja. Agócs Jenő azóta megírta a gátfutás könyvét és Fehes Zoltánnal közösen elkészítették a gátfutás oktatásának filmjét, melyeket a gyakorló edzők vegyenek igénybe és tanulmányozzák. Biztos, hogy a kapott tanácsok eredményesek lesznek. Szerkesztő/.

Jeszenszky László válaszai

1. Milyen volt a közép- és hosszútávfutó utánpótlás helyzete az elmúlt évben? Hogyan fejlődtek, szerepletek, versenyeztek?

Az elmúlt évben a központi tematika szerint próbáltuk a közép- és hosszútávfutó keretet felkészíteni és ennek mutatkozott már eredménye. Különösen a szezon kezdetén úgy látszott, hogy a közép- és hosszútávfutó gárdánk megindult azon az úton, melyen hamarosan utol lehet érni a környező államok közép- és hosszútávfutóit. Sajnos, a szezon közepén ez a biztosan induló helyzet lelassult, majd a szezon végére egyhelyben stagnált. Így nem mondható pozitívnak az elmúlt évi szereplés, bár néhány nagyon biztató tehetséggel és néhány igen jó eredménnyel bemutatkozó versenyzővel rendelkezünk.

Név szerint a lányoknál: Kulcsár Magdolna, Budavári Mária, Csipán Borbála, a fiúknál: Kovács Géza, Sárosi Elek és Erdős Tamás, akiktől még a jövőben is komoly eredményjavulást várhatunk.

A versenyek terén sikerek és balsikerek váltották egymást. Sikeresen szerepeltünk a bulgár ifjúsági versenyzők ellen Budapesten. Sikeresnek mondható szereplésünk a lengyel utánpótlás válogatott ellen Lengyelországban, viszont váratlanul csődöt mondtak kulcsembereink az NDK - Magyarország viadalon Dresdában. A szakvezetésnek az az észrevétele, hogy a dresdai verseny alkalmával, mely későbbi időpontban került megrendezésre, versenyzőink zöme úgy gondolta, itt már nem szükséges teljes erőbedobással sem küzdeni, sem küzdeni és ez - sajnos - versenyzésükben - Dresdában - megmutatkozott.

2. Milyen az ideai felkészülés és mit mutatnak az ideai eredmények?

A keret az ideai felkészülést már tavaly novemberben megkezdte. Kezdetben egy kisebb gárdával, majd januártól kezdve a teljes látszámú utánpótlás és ifjúsági gárda edzőtáborozáson és közös edzéseken készült az elkövetkező szezónra, hogy minél eredményesebben szerepelhessenek ebben az évben.

Jelenlegi helyzetünk szerint jobbak lesznek az eredmények, mint amilyenek voltak. Még csak a versenyévad elején vagyunk, de közép- és hosszútávfutóink a Népsport verseny sorozatokon ragyogó eredményekkel hívták fel a figyelmet magukra. Különösen Sárosi Elek eredménye figyelemre méltó, aki 800 méteren két alkalommal is megjavította idén az ifjúsági csúcst és 3000 méteren az év első komoly versenyén beállította azt.

Remény van arra, hogy ezen a távon is tovább javulhat.

Az újonnan felfedezett közép- és hosszútávfutók közül kiemelkedő eredményekkel szerepelt a Népsport Kupa sorozatban Molnár György, a Vasas versenyzője. E versenyzőt azért emelem ki név szerint, mert az elmúlt évben úgyszólván ismeretlen volt. Tehetséges fiatalember, aki a katonaság befejezése után igazolta le magát a Vasashoz és Juhász Béla kezeli alatt - a jelek szerint - ragyogó eredményekre lesz majd képes.

Lányoknál már nem ilyen egyöntetűen biztató a helyzet. Velekei eddigi eredményei nagyon jónak mondhatók. Az utána következő mezőny, különösen a két fiatal viszonylagosan gyengébb szereplése /Budavárra és Csipánra gondolok/ betegséggel és vizsgaidőszakkal magyarázható, de nem megdöbbentő. Biztató viszont a tavaly még ismeretlen Völgyi Zsuzsa eredménye. Nála inkább a hosszabb távok lesznek jobbak /itt elsősorban az 1500 méterre gondolok, mert gyorsasága - sajnos - nem elegendő a 800 méteren megfelelő eredmény eléréséhez/.

Az eddigi eredmények a legszebb reményekre jogosítanak. Kilátás van arra, hogy férfi vonalon minden távon megjavulnak az ifjúsági és néhány távon az utánpótlás rekordok. Női vonalon ezt ilyen kategórikusan nem lehet kijelenteni.

3. Megfelel-e versenyrendszerünk a felkészítés elveinek?

Csak feltételesen lehet arról beszélni, hogy megfelelő-e versenyrendszerünk, mert bár próbálunk olyan versenyrendszert felépíteni, amely felkészítési tervünket tökéletesen fedi, de ez évről-évre mindig több-kevesebb akadályba ütközik. Ugyanis a versenyzők felkészítési tervét az utánpótlás keret edzőgárdája már előző év novemberében állítja össze, ugyanakkor a versenynaptár, tehát a versenyrendszer ebben az évben is csak március vége felé született meg végleges formában. Tehát mindig utána kell igazítani felkészítési tervünket a versenyrendszerhez. Ez azután több-kevesebb problémát jelent.

Ebben az évben még különösebb baj nem származott belőle, de csak azért, mert a véletlen úgy hozta, hogy a versenynaptárban szereplő versenyek találkoznak az edzők elképzeléseivel. Arról nem beszélve, hogy az utánpótlás keretnek más célponti kitűzősei vannak, mint a nagy keret edzőinek, versenyzőinek. A mi versenyrendszerünk minden-

kor az utánpótlás központi versenyait veszi figyelembe, a felkészítést arra tüzi ki és azt tervezi be. Ez nem minden esetben egyezik, illetve az esetek többségében nem egyezik a nagy keret munkájával. Ezért azután sokszor az egyesületi bajnoki fordulók és egyebek miatt fel kell borítani a kerettagok munkáját. Ez több-kevesebb problémával jár. Érzésem szerint itt gyors változásra nem számíthatunk, tekintettel arra, hogy versenynaptárunk elkészítése évek óta elhúzódik és lassabban jön ki, mint ahogyan mi a felkészítési tervet elkészítjük.

4. A mezei versenyek szerepe a felkészítésben. Tavasz, vagy őszi, vagy mind a kettő alkalmas ezen versenyekre. Milyen legyen a terep: sík, vagy vegyes, esetleg a kettő arányos keveréke?

Talán évtizedek óta arról beszélünk, hogy a mezei versenyeknek tulajdonképpen csak a felkészítést kellene segíteni. Viszont ennek a felkészítésnek ellentmond, hogy a mezei bajnokság beszámít a bajnoki pontversenybe és ezért az egyesületek erőltetik, hogy versenyzőik lehetőleg maximális formában legyenek.

Elképzelésünk szerint a mezei versenyeknek csak a felkészítést kellene szolgálniuk. Ezért jó lenne, ha nemcsak tavasszal, hanem ősszel is rendeznének mezei, vagy erdei versenyeket, ahol nehéz terepen, változatos környezetben, idegi fáradtságtól mentesen tudnának odaállni a versenyzők a verseny lefutásához.

Az az elképzelésünk, hogy minél változatosabb terepen rendezzünk mezei versenyeket. Ezzel elérjük azt is, hogy a versenyzők erőnléte, állóképessége nagymértékben fejlődik. Az eddigi mezei terepek közül legjobbnak tartottam a gödöllői pályát, bár elle ne sok versenyző tiltakozott. De a külföldi példákat is figyelembe kellene venni, ahol nemcsak ennyire nehéz, hanem még nehezebb mezei terepen is rendeznek versenyeket.

Ha ugyanis a versenyzők tudják, hogy nem a palatábla-szerű löversenyterén folyik majd a verseny, akkor edzéseiket is ehhez igazítják, a koratavaszi és téli felkészülésük változatos, dombos, esetleg erdős terepen folyik majd, ezzel alapoznak. Ilyen esetben nem lesz probléma részükre a mezei versenyeken való szereplés. Jónak tartanám, ha őszi időszakban - ez Budapesten is könnyen megvalósítható, de vidéken is meg kell próbálni - erdős terepen rendeznének versenyt, de nem olyan rövid távokon, mint amilyeneket most futnak versenyzőink, hanem ennél lényegesen hosszabbakat, pl. férfiaknál 10-15 km, nőknél 2-5 - 3 km. Ifjúsági lányoknál legalább 2000 m-es távot kellene beiktatni erdőben, fiúknál pedig legalább 5-6 kilométereset.

5. Közép- és hosszútávutóink versenyfelfogása: a kezdeményezés, bátor iram benevelése hogyan oldható meg?

Itt elsősorban a versenyzők lelki beállítottságát kell figyelembe venni - véleményem szerint - mert a jelenlegi gárdában is találkozhatunk olyan versenyzőkkel, akik bátrak, szívesen vállalkoznak vezetésre. Ezeknek edzésrendszere is nyilván olyan módon épül fel, hogy edzéseiken is sokat vállalkoznak vezetésre, partner nélküli irammenésre. Ezekkel könnyű dolga van az egyesületi és keretedzőknek egyaránt. Nagyobb gondot okoz, hogy vannak olyan versenyzőink, akik nem értik meg, vagy esetleg az egyesületi edző sugallatára nem kívánják megérteni, hogy a bátor irammenésben lehet keresni a jó eredményekhez vezető utat.

Az utánpótlás keretnél nagyon sok olyan beállítottságú versenyzővel találkozunk, akik a legkevésbé súlyponti versenyeken sem hajlandók kockáztatni, mindenkor lesipuskás módon versenyeznek, csak a hajrágyőzelmet kedvelik és még csak véletlenül sem vállalkoznak arra, hogy önálló tempómenéssel próbáljanak taktikai feladatokat megoldani.

Ebben az évben az ifjúsági keretnél megpróbáltuk, hogy a mezei bajnokság előtt összehívtuk a kerethez tartozó versenyzőket, elbeszélgettünk velük a továbbfejlődésről és ezen belül a bátor versenyzésről. A mezei bajnokságon ennek volt is hatása. Az élmezőny nagyon szép és kemény küzdelmet vívott, győzött a jobb, mely egyik-másik emberkének keserű szájját adott, de a verseny után maguk is elismerték: a jó eredményekhez csak az segítette őket, hogy megpróbálták megtartani a váltott vezetésre kapott utasítást. Sajnos, a pályaversenyeken ezen jó eredmények nem mutatkoznak, vagy elfeledkeztek erről, - bár ezt kevésbé hiszem, - inkább óvatossággal, egymásra vigyázással próbálja mindenki a maga jó, vagy kevésbé jó eredményét elérni. Egyet tartanak fontosnak, hogy a versenyt a többiekkel szemben megnyerjék.

Sajnos, itt az egyesületi edzőket terheli - véleményem szerint - a felelősség elsősorban, mert ha az egyesületi edző olyan értelmű utasítást adna versenyzőjének, hogy bátran menjen és az esetleges kudarc után meggyőzi a versenyzőt, hogy nem azért vallott kudarcot, mert előrement és vezetett, hanem mert pillanatnyilag az ellenfél volt a jobb. Ezt is meg kell tanulni, különben a későbbiekben nem alakulhat ki a versenyzőkben olyan álláspont, hogy "én csak a hajrá-győzelmet tudom megszerezni", hanem bátran vállalkozik vezetésre is.

A férfi versenyzőknél bátor versenyzőknek lehet mondani Molnár Györgyöt és Sáry Elekét, akik klasszis eredményekre is képesek, mert ilyen harcos természetük van. A hosszabb távokon ugyanezt mondhatjuk Játékos Pálról is. A nőknél bátor versenyzőnek számíthat Kulcsár Magdolna és Völgyi Zsuzsa, bár az előbbi a nagy kerethez tartozik, de korábban még az utánpótlás keretben van. Sajnos, nem lehet ugyanezt elmondani Velekeiről, aki nagyon szép eredményeket ér el, de minden versenyt hajrá-győzelemmel próbálja megnyerni, nem vállal részt a segítségben. Itt különösen a nőknél van nagy probléma. Hiusági kérdés, vagy sértődöttség, nem tudom pontosan eldönteni, hiszen csak a keretedszen találkozom a versenyzőkkel. Lényegében egyöntetűen kijelentik, nem hajlandók részt vállalni egymás versenyében és nem is hajlandók egymást segíteni.

Ez 800 méteren elég nehezen is oldható meg, hiszen az egész táv csupán 2 kör, de 1500 méteren ugrásszerű eredményjavulásra számíthatunk megfelelő összefogás esetében és mint a Népsport Kupa versenyén láttuk, ahol Völgyi kissé bátor kezdése miatt ugyan gyengébben futott, de az utána következő mezőny ragyogó eredményt ért el, mert volt ki vel futni és a végén kire "ráfutni". Ebből születtek azok az eredmények, amelyekre még a szakértők sem nagyon számítottak.

6. A hosszabb távra való átállás problémái ?

Már folyt beszélgetés az egyesületi edzőkkel arról, hogy egyik-másik versenyzőjüket jó lenne hosszabb távokon elindítani - próbaképpen. Meg kell mondanom, ez nem járt túl sok reménnyel, de eredménnyel sem. Az edzők minden esetben a szakosztály érdekeit említik és nem minden esetben találkozik a szakosztályi érdek a válogatott érdekével. A válogatott keretnél esetleg 2-3 évig nem tudna a versenyző olyan eredményt elérni esetleg átírányítás esetében, mint amilyent jelen pillanatban a rövidebb távokon teljesít. Ez azután már a versenyző egyéni érdekeivel is ütközik és hiába lát fantáziát még a szakosztályban működő edző is, ha a versenyző elképzelései ezzel nem találkoznak - nagyon nagy gondot okoz.

A kerettedzői javaslat megtárgyalása nem elég szervezett formában történik. Véleményem szerint nem megfelelő az olyan elintézési mód, hogy a kerettedző edzéslátogatás során próbálja elképzeléseit megbeszélni a versenyző edzőjével. Jobb lenne, ha az Atlétikai Szövetség szervezett formában, a nagy keret edzőjével és a szakfelügyelővel leülve, kölcsönös véleménycsere formájában oldaná meg ezt a problémát. Így talán nagyobb eredményt lehetne elérni.

Összefoglalás

Az Atlétika utolsó három száma részletesen ismertette az utánpótlás kerettel foglalkozó edzők beszámolóit a feltett kérdésekre, véleményeit az atlétikai utánpótlásunk helyzetéről. Ezek áttanulmányozása után tiszta képet kaphatunk a központi elképzelésekről, tervekről, igyekezetekről és célkitűzésekről. De kiolvashattuk belőle a végrehajtás nehézségeit, a felkészítésben mutatkozó hiányosságokat is.

A szakvezetők igen sok kérdésre adtak választ. Mindannyian egybehangzóan hirdetik, hogy a központi felkészítési terv végrehajtása eredményt hoz, mint ahogyan máris látszanak ennek jelei. De még mindig vannak nehézségek, akadályok, sokszor ütköznek meg nem értésbe, sokan nem követik a kijelölt utat - bizonyos kényszerítő, vagy más okok miatt.

Mindebből pedig a magyar atlétikának van kára.

Beszélgetéseink alatt kitűnt, hogy egyik kerettedző sem akar magának tőkét kovácsolni beosztásából. Egyik sem igyekszik versenyzőket szerezni magának. Közügyért dolgoznak, azért, hogy fejlődjünk, legyenek fiatal és eredményes versenyzőink, segíteni akarnak a sportköri nevelőedzőknek. Egyetlen céljuk: olyan fiatalok élvonalba hozása, akik a közeljövőben a nagy magyar válogatott tagjai is lehetnek. Tisztában vannak azal, hogy a jelenleg hozzájuk tartozó fiatalok bizonyos életkor után kikerülnek felügyeletük alól, vagy ha már a nagyválogatott szinten mozognak, abba a keretbe kapnak beosztást. Ők tehát csak átmenetileg foglalkoznak velük.

Ez a foglalkozás azonban a sportköri edzővel szoros összműködés keretében oldható csak meg. Ugyanis a fiatal az év legnagyobb részében sportkörében készül ottani edzője vezetésével. A keretben csak a táborozások alkalmával foglalkozik velük a beosztott kerettedző. Ennek a foglalkozásnak alapját, menetét, terhelési szintjét és mennyiségét mindig a sportköri edző szabja meg beadott edzéstervében. A kerettedzők ennek végrehajtását ellenőrzik és csakis akkor módosítanak rajta, ha véleményük szerint az nem felel meg a követelményeknek. Ilyenkor felveszik a közvetlen kapcsolatot a sportköri edzővel, megtárgyalják a tennivalókat és a javított edzésterv alapján ellenőrzik és vezetik a felkészítést.

Ez a munka azonban csak akkor lehet eredményes, ha a sportköri edző elfogadja a központi felkészítési tervet, olyan edzésterveket dolgoz ki a táborozások idejére, amelyek megfelelnek ezen terv elveinek, megtartja a központilag kiadott utasításokat és mindezeket a versenyző egyéniségére szabva alkalmazza.

Itt csak a teljes őszinte együttműködés érvényesülhet !

Nem szabad előfordulnia annak, hogy a sportköri edző mást akar, mint amit a keret felkészítési terve előír. Ha véleményellentét van, feltétlenül tisztázni kell azt, közös nevezőre kell jutni, különben éppen a fejlődő fiatal tehetség lesz a szenvedő alany. Mindegyik kerettedzőt régóta ismerem. Beszélgettem is erről velük. Nem basáskodni akarnak, segítség és jószándék vezet munkájukat, melyet így is kell fogadni. Bátran és őszintén kell velük megtárgyalni a problémákat, hiszen sokat látott és tapasztalt szakemberek, akik hasznos tanáccsal is szolgálhatnak. Senkinek sem lesz kevesebb az edzői dotálása, vagy senki sem csökkenti versenyzője sikerének fényét, ha versenyzője éppen a jobb felkészülési lehetőségekkel bíró táborozások révén éri el magasabb teljesítményt.

Minden edző életében vannak pillanatok, amikor bizonytalanná válik egy technikai hiba felfedezésében, egy új technika alkalmazásánál, vagy felkészülési időszak gondjai közben. Ilyenkor - félre kell tenni az edzői hiúságot. Menjünk a kerettedzőhöz, kérjünk tanácsot és utána döntsünk annak elfogadásáról és alkalmazásáról. Ez a mód egyben meg

is nyugtathat, ha egyezik a vélemény, de bizalmat ébreszt a két edző viszonyában is.

Ne feledjük: mindenkitől lehet valamit tanulni !

Tény, hogy mindegyik beszámoló tartalmazott tényleges pozitívumokat, melyek eredményteltek - bizonyos mértékig. Vannak tehetségeink, vannak már jó eredményt elérő fiataljaink, akik további szorgalmas munkával, kellő szakvezetéssel hamarosan betörhetnek az élvonalba és képesek lesznek pótolni a közelmúlt nagy versenyein jól szereplő atlétáinkat.

De - sajnos - találkozhattunk negatívumokkal is - nem is kis számban.

1. Negatívum, hogy nincs minőségi tömegünk. Versenyszámonként egy-két fiatal bontogatja szárnyait. Reméljük, fáradozásuk, igyekezetük eredményes lesz. De ki tudja megmondani, hogy ezen legjobbak teljesítőképessége meddig terjed, mikor érik el a csúcst, ahonnan már csak lefelé vezet az út ? Ki tudja megmondani biztosan, hogy a mai edzőmódszer, versenyzési rendszer mellett milyen lesz a fejlődés útja ?

Nekünk a rendelkezésre álló keretből kell kinevelnünk a legjobbakat !

Ez pedig komoly feladat szövetségi, egyesületi vezetők és edzők, intézők és maguk a versenyzők részére is.

A nagy számok törvénye szerint minél nagyobb tömeget képezünk, annál nagyobb a sikeres munka valószínűsége.

Tehát nagyobb létszámú fiatal tehetségre van szükségünk, akikből jobban kinőhetnek a nemzetközi szinten is helytállni tudó versenyzők.

Kérdés: hogyan érhetjük el ? Honnan kaphatunk utánpótlást ?

Ehhez meg kell nézni, jelenleg honnan kapjuk azt.

A nevelő egyesületek a környező iskolákból, az iskolás versenyeken feltűnt fiatalokból válogatnak. Legtöbbször már csak olyanokat szerveznek be, akik valamilyen kezdeti eredményt elértek. Ehhez pedig az kellett, hogy előzőleg foglalkozzanak velük, készítsék fel őket és indítsák is a versenyeken. Az az érzésem, nagyon kevés helyen folyik szűrés-szerű kutatás. Az ifjúság nagy része túl kerül a serdülőkoron anélkül, hogy megvizsgálták volna tehetségét, alkalmasságát, sportra teremttségét. De leélte fejlődő kora legértékesebb éveit, azokat, melyek döntőek lehetnek a sportképzés alapjainak lerakásánál.

Mint láttuk, a sportiskolánál sem sokkal jobb a helyzet. Itt is legtöbbször a jelentkezőkből válogatnak, azokból, akik valamilyen úton megszerették a sportolást, vagy éppen a szülők ráhatása miatt mernek a válogató versenyre.

De mi van azzal a tehetséges fiattal, aki nem indul versenyen, nem jut a sportiskolai válogatóra? Mozgásigényét minden kötöttség nélkül, szakvezetéstől távol, társaival együtt az adott lehetőségek szerint elégíti ki.

És ez a többség !

Vajon hány Zsivótzky, - Varju, - Kulcsár-típusú egyén nőtt már fel egyedül, elhagyatva - parlagon !

Soken hivatkoznak az iskolai testnevelésre. Igen ! Szép feladatot lehetne vele megoldani, ha:

- a./ az iskolai testnevelés a képességfejlesztés iskolája lenne - egy bizonyos korig;
- b./ az iskolai versenyrendszer mindenkit megmozgatna;
- c./ az iskolai testnevelés keretében - bizonyos idő után - szakmai válogatást lehetne végezni erre alkalmas és függetlenített sportemberek, testnevelő tanárok révén;
- d./ az így kiválogatottakat komoly és rendszeres szakmai képzésben kellene részesíteni.

Ismert tény, hogy egy-egy tehetséges fiatal iskolást egyszerre 4-5 egyesület is igyekszik megszerezni, leigazolni /sőt budapesti egyesület vidéki diákot !/. Lényegében tehát legtöbb esetben a feltűnt tehetséget keresik az egyesületi vezetők, mert ez egyszerűbb, olcsóbb, kevesebb munkával jár.

Sokkal jobbnak tartottam ennél a régi "patronálási rendszert", mely egymásra utalta az iskolát és egyesületet és az utóbbi összes szakosztályát. Az egyesületnek kellett lehetőséget biztosítani, az iskola adta az ifjúságot. És ott, ahol sikerült a jó kapcsolat kiépítése, volt is eredmény, lehetőtt tervezni, képezni, építeni.

Tehát röviden: minőségi tömeget az atlétikának !

2. A fiatalok szakmai foglalkoztatása. Ez is régóta fennálló kérdés, főleg a kisebb egyesületekben, ahol az egyetlen edző egyben intéző, szakosztályvezető, sőt sokszor szertáros is.

A mai kor felkészítési igénye már nem elégzik meg heti 1-2 edzéssel. 4-5-re lenne szükség, ha ráérne az ifjúság és lenne annyi edző, amennyi ehhez kell.

Hány fiatal edzését tudja egy edző egy délután vezetni ? Sokat nem, az biztos ! Technikai sportágakban egyszerre legfeljebb 4-5, közép- és hosszútávfutásban 10-12 főnél nagyobb létszámmal nem tud eredményesen foglalkozni. Egy-egy technikai versenyszám edzése minimum másfél - két óra, tehát egy délután legfeljebb 2 x 5, összesen 10 a foglalkoztatható fiatalok száma. A hiányzások, elfoglaltságok miatt a heti 3 edzést véve

is legfeljebb 20 fő osztható be egy-egy edzőhöz. Ezzel szemben legtöbb kis egyesületben 30-40 versenyző jut egy-egy edzőre. Ez az eredményes foglalkozás gátja lehet. A kel-
lő fejlődés hiánya pedig idő előtt kedvét szegi a sportolónak, abbahagyja az edzést és
kárbavész 2-3 évi hiábavaló munka - a ráfordított anyagiakkal együtt.

Felkészítésünk másik hiányossága: nem mindig a képességnek megfelelő versenyszám-
ra készítik a versenyzőt. Itt legtöbbször az edző beállítottsága, vagy a szakosztály i-
génye mérvado.

Súlyos hibának tartom a kellően elő nem készített versenyzők komolyabb szakági
edzésbe fogását. Ez a korai szakosítás veszélyt jelent a későbbi jó eredmények elérésé-
ben.

3. Itt jutottunk el a versenyrendszerhez.

Ki a jó edző - egyesületi szemszögből ?

Az, aki termel, akinek tanítványai eredményeket érnek el, aki több és jobb minő-
sítésű versenyzőt tud felmutatni, mint az előző évben volt.

Az eredmény eléréséhez komoly edzés kell. Hogy az edző az előbb említett jobb
statistikát elérje, dolgoztatja és versenyezteti a fiatal, sokszor még be nem ért gye-
reket - néha hétről-hétre egész éven keresztül. De indítja versenyeken is a rangsoro-
lást jelentő pontok miatt. Nincs megállás, nincs pihenés, nincs hibajavítási lehetőség;
verseny, verseny és ismét verseny...

Helytelen és hibás mozgások idegződnek be, a várt fejlődés megtorpanása miatt
versenyundor jelentkezik, mely előbb-utóbb a versenyzés és edzés abbahagyását eredmé-
nyezheti.

Itt kell megemlíteni a még fel nem készített versenyzők versenyeken való indítá-
sát is. Miért szükséges pl. indítani olyan gerelyvetőt, akinek gerelye 13-14 méterre
ellenkező végével esik le, vagy 400 méteren 150-nél már kiáll ? Az ilyen kellemetlen
"kisebbségi érzés" nem marad nyom nélkül. Az ilyen versenyzőt nehéz még egyszer ugyan-
gy indítani. De káros is a versenyző egészségre.

4. A szorosánvett utánpótlás versenyeztetése is sok vitára ad alkalmat. Ezek a
versenyzők egyesületük legjobbjai közé tartoznak s mint ilyenek, igen sok versenyen in-
dulnak - kötelező jelleggel. Majdnem minden keretű edző véleménye szerint versenynaptá-
runk nem igazodik eléggé a felkészítés menetéhez. Jobban össze kellene hangolni a ver-
senynaptár készítését az utánpótlás keret felkészítési elvével.

5. Több alkalmat kellene adni a szomszédos országok hasonló korú versenyzőivel
való erő-összemérésre. Ezeket a versenyeket minden évben - következetesen - meg kelle-
ne tartani, hogy számítsanak rá, készüljenek fel és az azokon való részvétel legyen
egy évi munka megérdemelt jutalma.

Ne feledjük: nemcsak a szervezés, de a megtartás is nagy feladat ! Sok befek-
tetett idő, pénz veszett már el így, mert nem látták értelmét a még keményebb munká-
nak, a még több áldozatvállalásnak, a jobb eredményre törekvésnek.

Valószínű, hogy sok komoly tehetség tűnt már el ezért a vörös salakról.

6. Nem egészen szakmai kérdés és mégis igen fontos, ha talán nem is a legfonto-
sabb: a felszerelés kérdése.

Az edzők említették az igen drága külföldi versenyszereket, amelyek felborithat-
ják egy kisebb költségvetéssel dolgozó szakosztály anyagi helyzetét. Ezen kérdés megol-
dása sürgös és igen fontos. De talán van ennél még fontosabb felszerelési kérdés is.

a./ Minden atlétának nélkülözhetetlen a futó- és egyszerű dobócipő. Ezek minősé-
ge messze elmarad árától. A sportszerboltokban kapható futócipő legfeljebb csak addig
jó, amíg felhúzzák, egyszer végigfutnak a salakon. Azután teljes talpalásra kell küln-
deni. Vagy elgörbülnek, eltörnek a szögek, vagy a silány acélbetét eltörik, a szög
tartása meglazul, oldalt fordul és törli a lábat. Kíváncos volna a sportszergyártás és
a sportmozgalom szoros kapcsolatának kiépítése.

Az ugyenevezett teniszcipőket használják a súlylökők, diszkoszvetők és kalapács-
vetők. Sajnos, a talp hamar leválik az orrnál, mert itt érintkezik a talajjal /beton-
nal/ a kidobás végrehajtása után, a surlódás és rossz kiképzés miatt hamar tönkremegy.

b./ Nagyon sok kifogást hallottunk a magasugró és rúdugró "lécek" miatt. A három-
szöglet keresztmetszetű alumínium lécpótló egyetlen, nem jól sikerült ugrás után e-
rősen behajlik a műanyaghabos ugróhelyen /ráesik az ugró/. Nem lehet kiegyenesíteni,
eltörik és máris használhatatlanná válik. Nem egy rúdugró versenyt láttam ebben az év-
ben, ahol 6-8 léc ment tönkre. Ez pedig majdnem 1000 forintos kiadást jelent. Nem kel-
lene - legalább az edzésekhez - ismét gyártani azt a kör keresztmetszetű, valamivel la-
zább, puhább ötvözetű alumínium lécet, melyet kb. 3 évvel ezelőtt gyártottak és mely
elhajlás után is kiegyenesíthető volt valamennyire ? Igen nagy megtakarítást jelentene
egyes sportkörök számára !

c./ Majdnem ugyanez a helyzet a diszkoszoknál is. A magyar fadiszkoszok rövid
tárolás után kiszáradnak, szétrepednek és dobáskor a leesésnél apró darabra esnek szét.
Régen bebizonyosodott, hogy a sima deszkából esztergált diszkosz nem bírja a strapát.
Mint ez egyik utánpótlás edző említette, külföldön is rátértek a műanyag diszkosz gyár-
tására. Hat évvel ezelőtt Szabó Ambrus vegyesszel közösen le is gyártattak az első
mintapéldányokat az Iskolabútor- és Sportszergyárnál /Óbudán/. Az ármegállapításkor a-
zonban kiderült, hogy az előállítási költség olyan magas, hogy nem találtuk érdemesnek

elkészíttetését. Tudomásom szerint az elmúlt évben a Sportszergyár /Ujpesten/ ismét kísérletezett vele, valamennyit le is gyártottak /kép is volt róla az egyik napilapban/, de forgalomba nem került. A BEAC pályán 5 éve használunk egy női műanyag diszkoszt, melyet itthon készítettünk, sem súlyából, sem formájából nem veszít, állandóan használatban van.

A magyar atlétika utánpótlásának kérdése igen sokmindentől függ. Vannak lényegbe vágóan fontos kérdések /szervezés, foglalkoztatás, felkészítés, versenyzés/ és vannak kisebbnek látszó, de sokszor talán az előbbieknél is fontosabb feltételek /felszerelés, pálya karbantartás, stb./, melyek akadályozzák a fejlődést.

Jó lenne, ha a szövetség elnöksége megvizsgálná a problémákat, meghallgatná az utánpótlás edzők véleményét, segítséget nyújtana a nehézségek leküzdésében és mint központi szerv, az MTS segítségével megoldaná a hazai sportszergyártás kérdéseit és mindezekkel segítené a nevelőegyesületek munkáját a fiatalok nevelésében, megtartásában, képzésében és versenyeztetésében.

A feladat nem egyszerű és nem is látszik gyorsan megoldhatónak. Mégis el kell kezdeni, ha azt akarjuk, hogy nagyobb tömegekkel foglalkozzunk, több fiatalat kapcsoljunk be a versenyrendszerbe, adjunk módot nekik tudásuk összemérésére.

Le kell szögezni: tehetségekben nincs hiány! De valahogyan ezen fiatalok bekapcsolása, foglalkoztatása, megtartása és fejlődése jelenleg nem eléggé biztosított.

Farkas Pál

50 ÉVVEL EZELŐTT...

"Sürgős a testnevelési Akadémia!"

/"Sportképek" 1919. április 24./

Hazánkban először a németiség testnevelési rendszere, a torna talált terjesztőre. Néhány év elteltével azonban a külföldet, főleg Angliát megjárt ifjak révén megindult a szabadtéri sportok üzése és megalakult az első atlétikai egyesület... A nyolcvanas évek elején történt kiküldetések és angol tanulmányutak fel is élesztik a szélesebb körű érdeklődést, de csakhamar el is enyészik az. A középiskolai törvény alkotásakor hallatszottak ugyan egyes bátorítalan hangok a sportnak az ifjúság körébe való bevitele mellett, de ezeknek a törekvéseknek a 90-es évek kezdetéig nem volt fogadtatjuk.

Az ifjúság tornájának rendszeresítése adta meg az igazi lökést az atlétika általános terjedéséhez és a football példátlanul gyors népszerűsége miatt nagyobb érdeklődést, ennek köszönhető az atlétika országos elterjedése is.

Amíg azonban a football gyors terjedésének gátat vetni nem sikerült, mert mire a meglévő állapotoknak, különösen a német tornának hívei felléphetek volna ellene, a nagy labda már régen legázolta a hosszú métának és társainak kis labdáit, megkerülte a nehézkes füleslabdát, belopózott a sportozó fiatalság és a nagyközönség kegyeibe - addig a csekély számú hívővel rendelkező és elszigeteltnek látszó atlétikának évtizedes küzdelmet kellett vívnia érvényesüléséért.

Ma végre, a szabadtéri sportok letelepedésének ötödik évtizedében eljutottak annak belátásáig, hogy a sport nem öncél, hanem az egyes sportágak eszközök a közös cél elérésére, az ifjúságnak s ezzel az egész társadalomnak testi és szellemi erősítésére.

Az egyes sportágak legfőbb öreinek, az egyes szakszövetségeknek tehát nem lehet feladatuk egymás gyengítése, hanem éppen erkölcsi kötelességük egymás megértésével, egymást támogatva, vállvetett buzgalommal haladni a nemes cél felé.

A fentiekben tehát már ki van jelölve a jövő... Az atlétikának, s legfelső intézőjének is arra kell minden erejét fenntartania, hogy egy pillanatra se tévesztődjék szem elől a nép erőssé és egészségessé tételének nagy eszméje.

Örömmel tapasztalja minden sportember, hogy hazánkban az embersportok iránt nagy az érdeklődés, fogékonyság, csak érteni kell a módját, hogyan távolíttassanak el az első nehézségek...

Az új társadalmi rendszer új és egészséges berendezkedése nemcsak lehetővé teszi, de előreláthatóan elő is segíti a test-kultúrát, mivel a testi nevelés fontossága végre teljes méltánylásra talált. A jövő nemzedék testi erejének és ezzel munkaképességének emelése, tehát a termelés-fokozás egyik tényezője a testnevelés mai megalapozásától függ. Az új munkaviszonyok, a rövidebb és arányosabb munkaidő, a szombat délután és a vasárnap teljes szabadsága a társadalom oly széles tömegeit teszi hozzáférhetővé a sport számára, amint elterjedéstől a legvérmesebb túlzók egy évtizeddel ezelőtt még álmodni sem mertek. Az iskolai testnevelésnek lassú, igen lassú mértékű átalakulása mellett a munkásságnak a sportra való átvitele volt az embersportok szebb jövőjéért dolgozó szakemberek álma... a munkássport már átesett a kezdet nehézségein, az igazi nehézség - a belső ellenállás, a közömbösség már legyűretett akkor, amikor a külső körülmények nem kedveztek az atlétika és egyéb sportágak általános elterjedésének az aránylag kisjövedelmű és nagy elfoglaltságú munkásság között. A munkásság - értve ez alatt testi és szellemi munkást - ma már eléggé felismerte a testi erő és művelődés gyarapításának szükségességét - remélhető tehát, hogy a sportok terjesztése nem fog nagyobb szabású agitációt igényelni.

Felszabadult itt számottévkő munka... Természetes, hogy az első és legfontosabb teendő azoknak az irányelveknek pontos kitűzése, amelyek szerint a testnevelés szervezésének haladnia kell. Erre a legalkalmasabb mód olyan szerv létesítése, amely az e-

gyes sportágaknak már meglévő, vagy jövőben létesítendő formái felett állva, azokat közös elv szerint irányítja. Ilyen legfőlsőbb szervül kínálkozik a Testnevelési Tanács, amelynek szervezetét a mai igénynek megfelelően elkészítve - megtehetnők az iskolai és iskolán kívüli testnevelés irányítójának.

Az elvi megállapodásnak elsősorban az iskolai és iskolán kívüli testnevelés ügyének teljes szétválasztását kell kimondani... Alapelvnek az maradjon, hogy az iskolai testnevelés alapul szolgál a testi kultúrának az iskolán túlterjedő időszakokra is. Ugyanazok az elvek lesznek irányadók már a népiskolában, a későbbi szakiskolákban és a főiskolákban is, amelyek az iskolán kívüli sportélet gerincét alkotják, nehogy ismét előálljon az a lehetetlen helyzet, hogy az iskolai élet más irányban nevelje az ifjúságot és az életben ismét másfelé; valószínűleg megfelelőbb és az emberi lélekhez közelebb álló rendszer fogadják. Mostanig a két rendszer homlokegyenest ellenkező irányba okozta részben, hogy a szabadidő sportok nem terjedtek ki azokban a körökben sem eléendő mértékben, megvolt a hajlandóság és a képesség azok befogadására.

De az eszme a tömegtestnevelés eszméje !

Az iskolában általánossá, második természetté kell tenni a sportolást - úgy, hogy az iskola falain kívül kerülő ifjúság ezután is szükségesnek érezze a tovább sportolást.

A testnevelő személyzetnek modernebb szellemben való kiképzésére sürgősen felállítandónak tartom a testnevelési akadémiát, amely egy nagy pálya közelében berendezve, később a megépítendő stadionba helyezve, beépítve, modern szellemű testnevelő munkásokat képezzen ki, elméleti, gyakorlati oktatással az iskolák számára... Addig a meglévő gyakorló tanárokat, testnevelőket tanfolyamok útján kell rávezetni az új rendszer talajára. Az iskolán kívüli testnevelés általánosításához pedig a most működő egyesületi szakemberek bevonásával nevelünk új, segítő erőket a szabadidő sportoknak... Minél előbb több tanító mestert képezzünk ki a nagy tömegek előtt ma még ismeretlen evezés, tenisz, hockey, korcsolyázás terjesztésére - e tanítás céljaira használjuk fel a sportszakértőket...

...A régi világban a sportért dolgozók ritkán találtak megértést, segítő kezet pedig úgyszólván soha. Most, a szocialista berendezésben megvannak a haladás alapfeltételei, a munkasiker biztos kilátásai, a régi munkások az új bajtársakkal igaz lelkesedéssel dolgozhatnak a társadalmat tartó oszlopsor egyik leghatalmasabb pillérének, a testnevelésnek erőssé tételén !...

Az országos atlétikai bajnokságok előtt...

A magyar atlétika évszázados története során már megült néhány jubileumot. A jövő esztendőben ünnepeljük a Magyar Atlétikai Szövetség alapításának 75. évfordulóját. A közelgő jubileum előkészületeinek során, az idei bajnokság alkalmával nem mulaszthatjuk el, hogy legalább át ne tekintsük a magyar bajnokságok rövid történetét is és meg ne említsük a legnevesebb bajnokokat.

1896 volt a magyar atlétika első jelentős nemzetközi szereplésének éve. Az első athéni olimpián résztvevő atléták nagy lelkesedéssel hozták haza s adták tovább nemzetközi tapasztalataikat. A lelkesedés abban is megnyilvánult, hogy külföld mintájára elhatározták a magyar bajnokságok megrendezését. De abban az időben az atlétikai idény még két részből állt: tavaszból és őszből. Mivel az olimpia áprilisban volt, a bajnokságok az őszi hónapokra maradtak. Elsőnek a BTC írta ki Kellner Gyula maratoni sikerén felbuzdulva az országos bajnokságot - természetesen maratonfutásban. A versenyt október 4-én rendezték s Jankó Béla nyerte. 3 óra 29 perc alatt tette meg a 40 km-es távot.

Egy hétre rá a MAC lépett porondra és 100 yardos, valamint 1 mérföldes síkfutásban rendezett bajnoki versenyt. Az előbbi Szokolai Lajos nyerte 10.8-as idővel, az utóbbit Hron Frantisek prágai futó 5:25.6-tal.

1897-ben folytatódtak az egyesületek rendezte bajnokságok a BTC és a MAC részéről, sőt a MUE is beállt a bajnokságok rendezői közé.

Időközben azonban - 1897. március 21-én - megalakult a Magyar Atlétikai Szövetség s kezébe vette a bajnokságok rendezésének ügyét is. A többi tennivaló mellett azonban ez sem volt egyszerű és mai szemmel magától értetődő dolog. A MASZ megalakulása előtt ugyanis a tornaegyesületek szövetsége, a MOTESZ foglalkozott tagegyesületeinek minden tevékenységével, így az atlétikai versenyek rendezésével is, illetve a vegyes tornát és atlétikát, sőt más sportágakat is magábanfoglaló tornaünnepélyekkel. E körülményből gyakran alakultak viták, vitás helyzetek: a MOTESZ továbbra is ragaszkodott tagegyesületei minden tevékenységének felügyeletéhez, a MASZ viszont megalakulásával magának tulajdonította mindennemű atlétikai tevékenység irányítását és ellenőrzési jogát.

A vita éveken át húzódtott és egyre hevesebb lett. A MASZ a magyar atlétikai bajnokságok rendezését eleinte tagegyesületeire - főként a MAC-ra - bízta. Ezen az alapon elismerte a még megalakulása és megtízása előtti, MAC-rendezte bajnokságok bajnoki érvényét. Ugyanakkor megtagadta ezt a MOTESZ egyesületek - BTC, MUE - rendezte bajnokságok esetében.

1906-ig az egyébként is áldatlan helyzet odáig fajult, hogy a MOTESZ is megrendezte a magyar atlétikai bajnokságokat, sőt 1907-ben a MOTESZ bajnokságok színvonala magasabb volt, mint a MASZ rendezte bajnokságoké.

Szerencsére a londoni olimpia közeledte józan belátásra bírta a szembenálló feleket s megegyezést kötöttek. Ennek alapján a MASZ további atlétikai teljhatalmát már nem zavarták hasonló problémák.

A bajnokságok műsora ettől kezdve egyre bővebb lett. 1908-tól kezdve a pályaversenyeken kívül megrendezték a mezői bajnokságot s egyúttal az első csapatbajnokságot is. 1915-ben bevezették az ifjúsági bajnokságokat, 1918-tól a váltó- és ügyességi csapatversenyeket. 1932. a női bajnokság kezdete. 1947-ben sor kerül a női ifjúsági bajnokságokra is. 1951-től a bajnokságok műsora bővül a serdülő korcsoporttal. Azóta szinte minden évben új versenyszámok kerülnek a különböző korcsoportbeli bajnokságok műsorába. 1965. óta a felnőtt versenyzők számára rendszeresítették az ugynevezett utánpótlás-bajnokságát is.

E néhány történeti adat után tekintsük át a felnőtt országos bajnokságok egyéni számainak részleteit és bajnokait - az ideai versenykiírások alapján:

100 m síkfutás: Tulajdonképpen a 100 yardos bajnoksággal kezdődött 1896-ban. 1914-ig rendezték yardos távon a legrövidebb vágta számot s 19 év alatt 12 bajnok vette át aranyérmét. Legtöbbször győztek: Hellmich Miksa 3, Koppán Pál, Schubert Ernő, Mező Béla, Simon Pál és Jankovich István 2-2 alkalommal.

1915 óta 100 méteren 54 ízben avattak bajnokot, 25 főt. A legtöbb bajnokságot Goldoványi Béla nyerte. Utána Krepuska Géza, Gerő Ferenc, Gyenes Gyula, Csányi György és Csutorás Csaba következnek 4-4 győzelemmel.

200 m síkfutás: Ez a versenyszám is yardos távon avatta első bajnokát. 1908-14-ig 220 yardon, 1915 óta 200 méteren rendezik e bajnokságot. 220 yardon 7 év alatt 5 bajnok kapott érmet, közülük Simon Pál és Jankovich István 2-2 alkalommal.

Méteres távon 54 év alatt 22-en nyertek bajnokságot. Legtöbbször Goldoványi Béla /8/, Mihályfi László, Gyenes Gyula /5-5/, Krepuska Géza, Gerő Ferenc és Csutorás Csaba /4-4/.

400 m síkfutás: A mai távnak megfelelő 440 yard 1901-14-ig szerepelt a bajnokság műsorán. 14 év alatt 9 bajnok vette át érmét, legtöbbször Bodor Ödön és Mezei Frigyes /3-3/, valamint Nagy József /2/.

Méteres távon 54 év alatt 21-en győztek. Barsi László és Bánhalmi Ferenc 7-7 alkalommal, Kurunczy Lajos 5, Fixl Lajos, Zsitvai Zoltán, Kovács-Korda István, Csutorás Csaba, Gyulai István és Mihályfi László 3-3 ízben.

800 m síkfutás: A félmérföldes táv 1904-14-ig szerepelt a bajnoki kiírásokban. Ez alatt a 11 év alatt 5 bajnokot avattak. Közülük Bodor Ödön 5, Nagy József 3 alkalommal vette át győzelmi jutalmát az aranyérmét.

A méteres táv 1915 óta 54-szer került megrendezésre. 23 bajnok kapott érmet, köztük Benedek János, Barsi László és Szentgáli Lajos 6-6, Szabó Miklós /MAC/ 5, Bakos Jenő 4 alkalommal.

1500 m síkfutás: Mérföldes távon rendezték először 1896-ban. Az 1914-ig eltelt 19 év alatt 12 bajnok nyert aranyérmét, közülük Bodor Ödön 4, Nagy József 3, Wratschil Hermann és Forgács Ferenc 2-2 alkalommal.

1500 méteren 54 év alatt szintén 23 versenyző nyert bajnokságot, Szabó Miklós /MAC/ és Garay Sándor 8-8, Rózsavölgyi István 5, Harsányi Gusztáv és Kiss György 3-3 ízben.

5000 m síkfutás: Ennek a versenyszámnak az elődje a 3 mérföldes futás volt 1906-14 között. 9 év alatt 7 versenyző kapott bajnoki aranyérmét, köztük Várady Mihály 3 esetben.

5000 méteren 54 év alatt /1915-1968/ 27-en voltak bajnokok. Legtöbbször Szilágyi Jenő 8, Iháros Sándor 5, Kelen János, Garay Sándor, Kovács József /MTK/ és Mecser Lajos 3-3 ízben.

10.000 m síkfutás: 15 km-es távval kezdték ezt a versenyszámot. 1912-13 és 1919-29 között 13 alkalommal rendezték meg és heten nyertek bajnokságot. Legeredményesebb versenyző volt Várady Mihály /4/, Király Pál /3/ és Galambos József /2/.

A 10.000 méter 1930 óta szerepel a versenyműsoron bajnoki számként. Az elmúlt 39 év alatt 15-en nyertek bajnokságot. A legtöbbet, 11-et Szilágyi Jenő nyerte, utána Kelen János, Kovács József /MTK/ 4-4, Iháros Sándor és Mecser Lajos 3-3 következnek.

A maratonszerű futás 1925 óta van bajnoki műsoron. 44 év alatt 19-en nyertek bajnokságot. Legtöbbször Galambos József /7/, Kiss József UTE /6/, Dobronyi József /5/, Király Pál, Süttő József és Tóth Gyula /3-3/.

110 m gátfutás: Szintén yardos távon /120 yard/ kezdődött. 1901-14-ig öten nyertek bajnokságot. Kovács Nándor 7, Vargha Pál, Kéméndy Ernő és Solymár Károly 2-2 alkalommal.

110 méteren az 1915-68 közötti 54 évben 20 bajnokot avattak. Köztük Retezár Imre 11, Hidas Ödön 5, Kiss József TSE és Mélykúti Béla 4-4, Solymár Károly, Püspöki Gyula, Kovács József BBTE, Püspöki Tibor és Boross József 3-3 bajnokságot nyert.

Ennél a versenyszámnál kell megemlíteni a ma már műsoron nem szereplő 200 méteres gátfutást, mely 1919-37 és 1952-63 között volt műsoron. E 31 esztendő alatt 12 bajnokot avattak. Kovács József BBTE és Botár Attila 5-5, Somfay Elemér 4, Helfer Béla, Magyar Alajos és Retezár Imre 3-3 alkalommal vette át bajnoki aranyérmét.

400 m gátfutás: 1919 óta szerepel a bajnoki műsorban. 50 év alatt 21 bajnokot jutalmaztak érmmel. Somfay Elemér, Kiss József TSE 6-6, Lombos Dezső, Beráts László, Nagy Géza, Héjjas István, Lippay Antal és Munkácsi István 3-3 ízben győzött.

3000 m akadályfutás: 1938-ban lett bajnoki szám. Azóta 31 év alatt 17-en nyertek e számban bajnokságot. Jesszenszky László 5, Hires László, Varga Gyula és Jóny István 3-3, Szilágyi Jenő, Rátonyi Sándor, Rozsnyói Sándor és Simon Attila 2-2 alkalommal.

20 km gyaloglás: A gyaloglás hosszú évtizedeken át fejlődött állóképességi versenyygá. Ennek megfelelően kezdetben népszerűek voltak a rövidtávú versenyek is. A többször változott felfogásnak megfelelően a bajnoki versenytávok is többször változtak. A legrövidebb táv 3 km volt. Ez a szám 5 ízben szerepelt bajnoki számként. Kettőn győztek benne: Szabláár Péter 4, Hóra Ferenc 1 alkalommal.

A hosszabb, 10 km-es táv már tartósabb életű volt. 1909-13, 1917-29, 1940-48 és 1951-54 között szerepelt a bajnokságban. 31 év alatt 11 gyaloglónk nyert bajnoki címet. Szabláár Péter 8, Kun Sándor 6, Jánosi Rezső 4, Paxián Péter, Róna Sándor, Hóra Ferenc, Belmeczi József és László Sándor 2-2 alkalommal.

A jelenlegi 20 km-es távon 1955 óta rendezünk bajnokságot. 1964-ben e táv bajnoksága elmaradt, az elmúlt 13 év alatt 8-an haladtak át a célvonalon győztesen. Balajcza Tibor 3, Rácz Zoltán, Havasi István és Kiss Antal 2-2 ízben.

50 km-es gyaloglás: Ennek a számnak egy rövidebb, a 30 km-es volt elődje. 30 km-en 1904-13, és 1919-25 között küzdöttek a versenyzők a bajnoki címért. A 17 bajnokságból Szabláár Péter hetet, Maglitz Ferenc háromat nyert, mellettük 7 versenyzőnek jutott 1-1 győzelem.

Az 50 km-es gyaloglás 1935-37 és 1943-68 között szerepelt a bajnoki műsorban. Havasi István 8, Róna Antal 6, Kapusi János 4, Jánosi Rezső, László Sándor, Somogyi János, Dinesz Béla és Kiss Antal 2-2 alkalommal győzött. Összesen 9-en nyertek e távon bajnokságot.

Magasugrás: 1903-ban vették fel a bajnokság műsorába. Az azóta eltelt 65 év alatt 31 bajnokot avattak. Legtöbbször Késmárki Kornél győzött /7/, őt követik: Gáspár Jenő, Medovarszky János /6-6/, Noszály Sándor 4 és Bodosi Mihály, Lehotzky Sándor, valamint Hagya István 3-3 győzelemmel.

Távolugrás: 1897 óta bajnoki szám. 71 év alatt 34-en győztek. Győzelmeik számával kiemelkedik Földessy Ödön /9/ és Kalocsai Henrik /7/. Mellettük Balogh Lajos és Vermeg Vilmos 4-4, Szathmáry Kálmán, Hadházi Dezső, Püspöki Tibor, Koltai Henrik és Kiss István 3-3 bajnoki győzelmet aratott.

Hármasugrás: 1919-ben lett bajnoki szám. Azóta 50 év alatt 17-en nyertek hármasugró bajnokságot. Dusanoki Géza 7, Puskás Antal 6, Kalocsai Henrik 5, Somfay Elemér, Fekete Imre és Bolyki István 4-4 alkalommal.

Rúdugrás: 62 bajnoki év /1905-68/ alatt 21 versenyző nyert bajnokságot. Zsuffka Viktor és Homonnay Tamás 8-8, Hadházy Dezső 7, Szathmáry Kálmán 6, Király István, Horváth János és Miskei János 4-4 alkalommal.

Súlylökés: Az 1897 óta bajnoki számban 65 év alatt 23 versenyző nyerte el a magyar bajnoki címet. Közülük négyen kiemelkednek győzelmeik számával: Darányi József 12, Mudin István és Varju Vilmos 9-9, Némethvári Ernő 8, Kozla András és Bedő Pál pedig 4-4 aranyérmet nyert.

Diszkoszvetés: 1903-ban vették fel a bajnoki műsorba, az elmúlt 65 év alatt 26-an nyerték el e klasszikus szám bajnokságát. A magyar diszkoszvetés magas színvonala ellenére - vagy éppen ezért - mindössze két versenyző tudott bajnokságainak számával kiemelkedni: Elics Ferenc és Szécsényi József. Mindketten 9-9 bajnoki érmmel dicsekedhetnek. Mögöttük 5 győzelemmel Marvalits Kálmán és Kulitz Jenő, majd 3-3 győzelemmel Luntzer György, Kobulasky Károly, Toldy Sándor, Remetz József, Horváth Vilmos és Fejér Géza következnek.

Gerelyhajítás: Csak 1911-ben került a bajnoki műsorra. Az azóta eltelt 57 év alatt elég kevés - csupán 10 versenyző - nyert magyar bajnokságot ebben a számban. Közülük messze kiemelkedik Várszegi József, aki 20 alkalommal nyerte meg ugyanannak a versenyszámnak a bajnokságát. Győzelmi sorozatát mindössze egyszer szakította meg Rák-bely Gyula. Várszegihez hasonló, tehát egy versenyszámban húszszoros győztes atléta nincs is több a sportgában. Őt követi győzelmei alapján jelenlegi bajnokunk, Kulcsár Gergely 10, majd Szepes Béla 7, Krasznai Sándor 6, Kóczán Mór és Csejthay Lajos 5-5 győzelemmel.

Kalapácsvetés: Csupán 1937-ben lett bajnoki szám. Szinte hihetetlen, de igaz, hogy az azóta eltelt 32 év alatt csupán öten nyertek bajnokságot! Németh Imre vezet a sport 12 győzelemmel, őt követi Zsivótzky Gyula 11, majd Kemény Gábor és Csermák József 4-4 győzelemmel. Egy győzelmet ért el Biró György.

Tízpróba: Az összetett versenyek sorát a bajnoki műsorban 1924-ben az ötpróba nyitotta meg. Győzött Somfay Elemér.

1925 óta már a tízpróba van műsorban. 1956-ban elmaradt a így a 42 bajnokság 17 versenyző között oszlott meg. Legtöbbször Hubai Gyula győzött /6/. Bácsalmási Péter és Kertész Tibor 5-5, Somfay Elemér 4, valamint Csányi Sándor, Kovács Ferenc, Kiss István és Bakai József 3-3 bajnoksággal következnek.

A női versenyszámok többségükben 1932 óta vannak bajnoki műsorban, az alábbiak szerint:

100 m síkfutás: 36 év alatt 22 versenyző osztozott a bajnoki címen. Legtöbbször győzött Nemesháziné Markó Margit 5, Gyarmati Olga, Rákhely Gyuláné, Neszmélyi Vera 3-3, Nagy Edit, Fehér Sarolta, Fekete Ilona, Bata Teréz és Heldt Erzsébet 2-2 ízben.

200 m síkfutás: Ez a versenyszám később, 1937-ben lett bajnoki szám. 31 év alatt 16-an nyertek bajnoki érmet. Nagy Rózsina 6, Bartosné Heldt Erzsébetnek 4, Greisingerné Tilkovszky Ibolyának és Munkácsi Antóniának 3-3 aranyérem jutott.

400 m síkfutás: Még fiatal versenyszám, 1952 óta szerepel. 7 versenyző nyert bajnoki érmet. Kazi Aranka 4, Németh Ida és Munkácsi Antónia 3-3. Bokori Teréz, Kazi Olga és Szabóné Nagy Zsuzsa 2-2 győzelmet aratott.

800 m síkfutás: 1946-ban került műsorra. Legtöbbször Kazi Aranka és Kazi Olga győzött, mindketten 5-5 alkalommal. Utánuk Bácskai Bleha Anna 3, majd Fekete Ilona, Szabóné Nagy Zsuzsa és Ligetkúti Ákosné Szenteleki Sára következtek /2-2/.

1500 m síkfutás: Mindössze a múlt évben szerepelt a bajnokság műsorán. Kazi Olga nyerte.

100 m gátfutás: Ennek a versenyszámnak még nincs bajnoka, mert ebben az évben irták ki először - a 80 m-es gátfutás helyett.

80 m gátfutás: 35 bajnokságán 1933 óta 17 versenyző osztozott. Kiemelkedett közülük Gyarmati Olga 7, Vértessy Katalin és Somogyi Nándorné 4-4 győzelemmel. Utánuk következnek: Németh Ida 3, Ipolyi-Keller Mária, Lőrinczy Anna, Rohonczy Mária, Jónás Ildikó és Tóthné Kovács Annamária 2-2 bajnoki aranyéremmel.

200 m gátfutás: Szintén ebben az évben került először kiírásra.

Magasugrás: 1932 óta bajnoki szám. 37 győzelem 15 versenyző között oszlik meg. Kiemelkedik K. Csák Ibolya /7/ és Rohonczy Rohrmann Mária 6 bajnoksága. Német Ida 5, Tóthné Gelei Eva 3, Kertes Erzsébet, Keresztes Márta és Noszályné Steitz Anna 2-2 aranyérmet nyert.

Távolugrás: Szintén 36 bajnoki műsoron szerepelt már. Még több, 18 versenyző található a győztesek listáján. Gyarmati Olga 8, Fekete Ilona 5, Kispál Jánosné 4, Rózsavölgyi Jánosné 3 ízben győzött. 2-2 győzelmet aratott: Kael Anna, K. Csák Ibolya és Somogyi Nándorné.

Súlylökés: Érdekes, hogy az 1933 óta szereplő versenyszámban egyetlen bajnoknő sem adta legalább két győzelemmel. 36 év alatt mindössze 7 bajnoknőt avattak: élen halad Fehér Mária 11, Bognár Judit 8 győzelemmel. Utánuk Regdánsszky Matild 5, Kael Anna és Sikné Szepesvári Stockbauer Tessza következik 4-4 bajnoksággal.

Diszkoszvetés: 37 bajnokság - 17 bajnoknő. Dr. Kleiberné Kontsek Jolán vezeti a sort 8 győzelemmel, Nadányi Ágnes 6, Józsa Dezsőné 4, Szepesvári Tessza 3, majd Zsolnai Julia, Serédi Zsuzsa és Bucsányi Ida 2-2 aranyéremmel következnek.

Gerelyhajítás: 1933-tól bajnoki szám. 36 aranyérem 14 bajnoknő között oszlik meg. Legtöbbször győzött Krebszné Vigh Erzsébet /6/, őt követik Regdánsszky Matild és Rudasné Antal Márta 5-5, Lamos Margit 4, Szepes Kató és Rohonczy-Rohrmann Mária 3-3 győzelemmel.

Ötpróba: 1944 óta van bajnoki műsoron /1956-ban elmaradt/ s az eddig 23 bajnokság során 12-en vették át győzelmükért az aranyérmet. Tóthné Kovács Annamária 4, Rohonczy Mária, Gyarmati Olga és Somogyiné Soós Klára 3-3 bajnokságot nyert, míg Óó Erzsébet és Németh Ida 2-2 alkalommal győzött.

Hiányos lenne bajnoki áttekintésünk, ha nem emlékeznénk meg a mezei bajnokságokról, - bár azokat már megrendezték ebben az évben.

Férfiaknál már 1908-ban sor került az első bajnokságra s az azóta megrendezett 61 bajnokságból /1915-ben elmaradt/ 29 versenyző számára jutott babér. Kelen János 8, Meöser Lajos 6, Szerb Elek 5, Grósz István, Szilágyi Jenő és Kovács József MTK 4-4 aranyérmet nyert.

A kismezői távjá csak 1940 óta bajnoki szám - megszakításokkal. Nem rendezték meg 1945-ben és 1951-54-ig. A 25 bajnokságból Garay Sándor 5-öt, mellette 2-2 győzelmet arattak Hires László, Iharos Sándor, Kovács Lajos és Simon Attila.

A női mezei bajnokság 1943 óta szerepel műsoron. 27 aranyéremből 14 bajnoknő részesült, legtöbbször Bácskai Bleha Anna /5/, Röder Katalin és Kazi Aranka /4-4/. 2-2 győzelmet aratott Fekete Ilona, Sasvári Gizella és Bachné Tóth Mária.

Az egyéni bajnokságok felsorolása után folytathatnánk a sort a váltó- és csapatbajnokságokon elért győzelmekkel is, erre azonban hely hiányában ezuttal nem vállalkozhatunk.

Bár egy atléta pályafutásának értékét számos tényező /olimpia, európa-bajnoki szereplés, válogatottságok száma, világ-, Európa- és országos csúcsok, különféle bajnokságok és nemzetközi sikerek/ jellemzi, az országos bajnokságokon elért győzelmek száma is lényeges ebben. Lássuk hát, hogyan is áll a magyar bajnokságok egyéni "örökranglistája":

Férfiak:

25 bajnokság:	Szilágyi Jenő
20 "	Garay Sándor, Várszegi József
19 "	Somfay Elemér, Szablár Péter

16	"	Szabó Miklós MAC
15	"	Kelen János, Kovács József MTK
14	"	Barsai László, Goldoványi Béla, Rátevár Imre
13	"	Mudin Imre
12	"	Bodor Ödön, Darányi József, Iháros Sándor, Kalocsai Henrik, Kiss József BBTE, Németh Imre
11	"	Csutorás Csaba, Zsivótsky Gyula
10	"	Grósz István, Hadházy Dezső, Havasi István, Kovács József BBTE, Kulcsár Gergely, Mihályfi László, Szerb Elek, Várady Mihály
9	"	Botár Attila, Földessy Ödön, Gerő Ferenc, Gyenes Gyula, Klics Ferenc, Nagy József, Puskás Antal, Szathmáry Kálmán, Szécsényi József, Varjú Vilmos
8	"	Bánhalmi Ferenc, Benedek János, Csányi György, Homonnay Tamás, Kiss István TFSE, Kovács Nándor, Krepuska Géza, Kurunczy Lajos, Némethvári Ernő, Zsuffka Viktor
7	"	Bácsalmási Péter, Dusnoki Géza, Harsányi Gusztáv, Hires László, Jeszenszky László, Késmárki Kornél, Király Pál, Rózsavölgyi István, Szentgáli Lajos, Szepes Béla
6	"	Gáspár Jenő, Hidas Ödön, Horváth Vilmos, Hubai Gyula, János Rezső, Kiss György, Kiss József UTE, Kovács Ferenc Krasznai Sándor, Kun Sándor, Medovarszky János, Püspöki Tibor, Rggambi Fluck István, Sir József, Solyomár Károly, Sütő József, Szabó Miklós MAC
5	"	Adamik Zoltán, Bedő Pál, Bese József, Csányi Zoltán, Csejthei Lajos, Dobronyi József, Forgács Ferenc, Gáspár Dezső, Horváth János, Jóni István, Kertész Tibor, Kozla András, Kócsán Mór, Kulitz János, Marvalits Kálmán, Munkácsi István, Nagy Géza, Némethy Jenő, Parsch Péter, Simon István
4	"	Bakos Jenő, Balogh Lajos, Bolyki István, Csaplár András, Csermák József, Fekete Imre, Hellmich Miksa, Hevele Ferenc, Hóra Ferenc, Jankovich István, Kapusi János, Kemény Gábor, Király István, Kiss Antal, László Sándor, Lippay Antal, Lombos Dezső, Marosi László, Mezei Frigyes, Mélykúti Béla, Miskei János, Noszály Sándor, Püspöki Tibor, Schubert Ernő, Simon Attila, Simon Pál, Szegedi Ferenc
3	"	Vermes Vilmos, Vörös Vince, Wardener Iván, Zsitvay Zoltán TFSE
		Árokszállási Béla, Bakai József, Balajcza Tibor, Beráts László, Béres Ernő, Boross József, Bodosi Mihály, Brausz Mihály, Crettier Rezső, Déván István, Dienes Béla, Esztergomi Mihály, Fejér Géza, Fixi Lajos, Gerő Gábor, Gyulai István, Hagya István, Héjjas István, Jávör István, Karlovits János, Kobulszky Károly, Koltsai Henrik, Kovács-Korda István, Kövesdi Ferenc, Lehotzky Sándor, Lévai Károly, Luntzer György, Magyar Alajos, Manglitz Ferenc, Németh Béla, Németh Róbert, Remetz József, Szabó Aladár, Szerelenhegyi Ervin, Tima Ferenc, Toldy Sándor, Tóth Gyula, Varga Gyula, Zsitvai Zoltán BBTE

N ő k :

25 bajnokság:	Gyarmati Olga
14	Németh Ida, Rohonczy Mária
13	Kazi Aranka
12	Fekete Ilona
11	Fehér Mária
10	Kleiberné Kontsek Jolán, Regdászky Matild, Tothné Kovács Annamária
9	Bognár Judit, Csák Ibolya, Kazi Olga, Somogyiné Soós Klára
8	Bácskai Bleha Anna, Kael Anna
7	Munkácsi Antónia, Nagy Rózi, Sikné Szepesvári Stockbauer Tessza
6	Bartosné Helét Erzsébet, Lőrinczi Anna, Nemeshéziné Markó Margit, Nadányi Ágnes, Krebszné Vigh Erzsébet
5	Rudasné Antal Márta, Szabóné Nagy Zsuzsa, Rózsavölgyi Jánosné
4	Fehér Sarolta, Józsa Dezsőné, Lamos Margit, Kispál Jánosné, Nesz-mélyi Vera, Rákhelyné Lédermayer Tolnai Ilona, Röder Katalin, Tilkovszky Ibolya, Vértessy Katalin
3	Balogh Györgyi, Gelei Éva, Nagy Edit, Szavári Gizella, Ligetkutiné Szenteleki Sára, Szepes Kató, Szöllősi Ilona

bajnokság

László István

Beszélgetés Kulcsár Gergellyel a magyar gerelyhajításról

1. Milyennek látja a magyar gerelyhajítást világviszonylatban az utánpótlás vona-lán ?

Gerelyhajításunk utánpótlását nézve nem lehet állítani, hogy túl aggasztó a helyzet, de azt sem, hogy legrózsásabb.

Ugyanis, ha megnézzük a közvetlen utánpótlást - a 20 év körüli versenyzőket - akkor találunk néhány nagyon tehetséges dobót, akik már most is bizonyítottak. Ilyenek: az újpesti Boros, közel mellette, a kissé idősebb Csik, Erdélyi és a most már tízpró-

básnak tekinthető Kovács Gábor is. Ezek mind 73-75 m közötti dobók. De ha a még fiatalabbak között nézünk szét, ott találjuk az utóbbi hetekben feltűnt nagyon tehetséges versenyzőt, a csepeli Paragi Ferencet, aki még serdülőkorú és aki majdnem 60 métert /59.72/ dobott, mely ebben a korban igen jó, hiszen legfeljebb Németh Miklós és Boros ért el nála jobb eredményt ebben a korban.

Nőknél - a fiatalabbakat tekintve - nem ilyen biztató a helyzet. Itt Németh Angéla után elsősorban Vidosné jön számításba, aki kb vele egykorú. A közvetlen utánpótlás rosszabb.

Világviszonylatban - főleg férfi vonalon - nem mondhatjuk valami jónak helyzetünket. Ugyanis, ha figyelembe vesszük a nemzetközi eredményeket, akkor a 73-75 méter nem jelentős eredmény. Most már 80 méternél kezdődik a nemzetközi szint.

Más kérdés, hogy mi az oka lemaradásunknak.

Az elmondottakból - a feltett kérdésre konkrétan válaszolva - az állapítható meg, hogy nemzetközi viszonylatban a jó középhelyen vagyunk.

2. Minek tulajdonítja, hogy a legjobbak mögött nincs szoros felzárkózás ?

A kérdés nem túl egyszerű.

Tény, hogy van ilyen lemaradás, mely 6-10 méter az élvonalat képviselő legjobbak és az utánpótlás között. Nem vagyok hivatott ezt eldönteni, csupán a magam véleményét mondom és azt, hogy hogyan lehetne ezen versenyzőknek felzárkózniuk.

Itt kell kitérnem versenyrendszerünk alapvető hibáira is. Majdnem minden sportágra vonatkozik, hogy nagy probléma összeegyeztetni az országos érdeket az egyesületivel. Különböző klubérdekek miatt pl. egyrészt a fiatalok versenyzők a felnőtt csapatokba kerülnek, mert nincs jobb felnőttkorújuk. Ilyen az említett csepeli serdülő fiú is, aki már a felnőtt csapat versenyzőjeként vett részt az NB I fordulójában.

Tehát a lemaradás egyik oka: túl korán követelünk eredményeket a még be nem érte, ki nem forrott versenyzőktől, mert pontversenyek vannak, azok alapján rangsorolják az egyesületeket és ha nincs jobb felnőtt, akkor berakják a serdülőkorút. Ha több időt adnánk a technikai beérésére, egy-két évet úgy dobálgatnának, hogy a serdülők többségére ne nehezédjek a nagy felelősség, akkor nagyobb mérvű lenne a fejlődés, másrészt nem okoznának saját maguknak is csalódást.

Szerintem, súlyos alapvető szempont a lemaradásban, hogy az atlétika nem valami szórakoztató sportág, még a dobószámok sem azok, melyekben pedig mindig több az élményszerűség, mint a futószámokban, mert van egy szer, amit eldobnak, mindig akad valami érdekesség. Tehát a dobószámokra is vonatkozik az a megállapítás, hogy az atlétika egy kicsit "száraz" sportág.

Sokszor a fiatalok versenyzők hozzáállásán dől el, hogy lesz-e belőle valaha valami, vagy sem, még ha tehetséges is.

Talán a kor társadalmi rendjével együttjáró jelenség, hogy jobb körülmények között készülhetnek a versenyzők, de maguk a gyerekek is olyan körülmények között élnek, amely egy kicsit elkényelmesíti őket. Ha egy olyan sportágba kóstolnak bele, mint az atlétika, s míg ez élményt, érdekességet nyújt csupán, nem kíván komoly lemondásokat és igen komoly felkészülési munkát, addig nincs probléma. De amikor ez jelentkezik, akkor a tehetségek többsége az edzői ráhatás ellenére is a könnyebb oldalt választja, nem vállalja a lemondásos részt, hanem inkább abbahagyja a felkészülést.

A lemaradás kérdésében tehát döntő szempont az egész versenyzéshez való hozzáállás.

Másik ok, amely az előbb elmondottakkal kissé ellentmondásosnak látszik: a fiatalok többsége türelmetlen, tehát eredményeket akarnak és mielőtt csak egy kicsit is tudnak dobni, eredményt, versenyt szeretnének, hogy ott érvényesüljenek. Ez helyes jellemvonás, de ha nem lennének kényszerítő körülmények, meg lehetne oldani másként is, nem kellene mindjárt "mélyvizbe" dobni őket, nagyon nagy követelmények elé állítani a kezdőket.

A lemaradást okozhatja még - többek között - az edzők és versenyzők kapcsolata. Ha az edző csak úgy kezeli versenyzőjét, úgy fogja fel az edzést, hogy ez kötelező munkája, hiszen ezért fizetik, akkor nagyon kevés versenyzőt tud megtartani magának és annak a sportágnak, amellyel foglalkozik. Tehát az edző szívügyén is múlik, hogy a versenyző hogyan áll sportágához.

De meg kell említeni, hogy az egyesület az edzőktől sok esetben többet követel - még ha teljes szívügyének veszi is az edzést - mint amit teljesíthet. Egy dobóedzőre pl. egy egyesületben egyedül hárul az összes dobószám szakvezetése. Ez szinte lehetetlen. Nincs elegendő ideje. Előfordul, hogy valaha valamelyik számmal régebben, mint versenyző maga is foglalkozott, a másikkal nem, de ezzel is kell foglalkoznia. Ilyen esetekben bizonyos szintnél közbeszólhat a szakértelem hiánya is. A technika alapjainak elsajátíttatása után jelentkezik az edző felé felvetett követelmény: nem tudja a kisebb árnyalati hibát észrevenni, vagy úgy kijavítani, ahogyan kellene. Nincs felkészülve szakmailag sem, mely érthető, hiszen másik két-három számmal is kell foglalkoznia.

3. Milyen szempontok vezéreljének a gerelyhajítók kiválasztásánál ?

Mint minden sportágnál, úgy a gerelyhajításnál is, nagyon lényeges a kiválasztás, tehát az, hogy egy adott anyagból kiket válogassunk ki, akik a gerelyhajításra a legalkalmasabbak. Ez nagyon lényeges és döntő az eredményesség miatt.

Véleményem szerint - bizonyos alapképzést figyelembe véve - a fiatalok az iskolai testnevelési órák alatt az általános testi képességek fejlesztése terén nagyon minimális alapképzést kapnak. Bár aki sportolni akar, az sportkörüli foglalkozásokon is részt vehet, tehát járhat külön edzésekre, rendszeresen dolgozhat, edzhet. Tehát, ha ezt az alapképzést figyelembe vesszük, akkor ugyanúgy kellene végezni a kiválasztást, ahogyan általában most is végzik, de nem mindig sikerül a legjobban a felmérő versenyeken szereplő egy- futó, egy dobó- és egy ugrószám révén.

Gerelyhajításra lebontva, elsősorban az úgynevezett hajítókézség lenne az elsődleges szempont. Ez alatt egy összetett valamit értek: legyen eléggé robbanékony, gyors erőközlésre alkalmas. Ezt kislabda, gránátdobás révén állapíthatjuk meg. De nem mellékes az sem, - éppen a fizikai törvények alapján - legyen jó termetű is. Ha a gerelyhajításra egy nyúlánkból, hosszúkarú fiút választunk ki, aki emellett gyors és robbanékony is, akkor biztos, hogy előnyben lesz azzal az alacsony termetűvel szemben, akinél az erő közléséhez nincs meg a hosszabb út lehetősége, mint az előbbinél. Tehát az alapképességek közül leglényegesebb a gyorsaság.

A gyorsaságon belül a hajítókézségen azt értem, hogy magát a hajító mozdulatot alapjaiban bizonyos mértékig birtokolja, melyet most végez először, először játékosan gyakorolt, vagy ösztönösen dobálgatott kavicsot, labdát, kézilabdát, stb.

De döntőnek tartom, hogy mennyire képes mozgást tanulni, mennyire könnyen tanul egy-egy újabb mozdulatot. Ez igen nagy előny azokkal szemben, akik nem tudják utánozni, ismételni, megtanulni a bemutatott mozdulatot, hanem csak hosszadalmas gyakorlás és kislodás révén sajátítják el. Ez a mozgás-tanulékonyosság nagyon lényeges és döntő tényező.

Ezek lennének a legfontosabb szempontok.

Az egész kiválasztási rendszer nagyon lényeges lenne a fiataloknál. Sok kiválasztó versenyen kellene ezeket indítani, elsősorban a vidékieket és közülük is a legtehetségesebbeket. Nem véletlenül mondom így, mert jelenleg a felnőtt válogatottnak 80 %-a vidékről felkerült tehetségekből adódik. Ott jobb az anyag, nincs meg az a szórakozási lehetőség, mint a fővárosban, talán jobban rá vannak szorítva a sportolásra a szabadidő kihasználásánál. De talán az úgynevezett "öserő" is jobban érvényesül náluk, jobban táplálkoznak, több a szabad levegőn való tartózkodás és a már említett elpuhultság nem olyan nagymérvű, mint Budapesten.

4. Milyen legyen a képzés útja kezdőknél ?

Talán egyik legnehezebb probléma, hogyan is kezdjen egy edző egy ilyen technikai számmal ?

Véleményem szerint, ha megfelelő alapképzés után kapta kézbe a fiataalt - tegyük fel 12-13 éves korban, amikortól fogva érdemes már egy kicsit specializálódni - akkor majdnem párhuzamosan esszerű a technika tanulását oktatni és tovább fejleszteni az alapképességeket. De igen fontos a harmadik tényező: a speciális képzés megindítása is.

Mindezeket azonban kellő óvatossággal végeztessük. Túlzásba esni nem célszerű egyrészt, mert lehet, hogy a kiszemelt fiatalból mégsem gerelyhajító lesz, hanem más dobó, vagy éppen ugró. Tehát nem szabad túlzottan specializálni. A képességfejlesztés a technika alapjainak megtanulásával haladjon párhuzamosan.

Az alapképességek közül inkább a gyorsasági gyakorlatok, a gyorsabb erőközlés szerepeljen, mely általános képzése mellett egy kicsit speciális képzést is jelent. Célja, hogy a fiatal gyors erőközlésre legyen képes, mert egyik fő célkitűzése a robbanékonyság, a gyorsaság fejlesztése.

Az edzések felépítésében a tél folyamán az alapozás időszakában, később pedig tavasszal a technika tanulásának időszakában, majd a versenyzési időszakban döntően előtérbe kerülnek a speciális jellegű gyakorlatok, a technika tanulásával és sok dobás mellett. Ne eredményre, hanem technikára döbáljanak.

Ezek a döntő és legfontosabb tennivalók.

5. Milyen legyen az edzés és versenyzés a különböző képzettségű versenyzőknél ?

Már az eddigi kérdések folyamán ismételtelen visszatérő problémaként jelentkezett a túl korai eredménykövetelés helytelensége. Enélkül igen nehéz összeegyeztetni a kezdő versenyző edzésfelépítését. Ne úgy készítsük a versenyzőt, hogy egy bizonyos idő után versenyezni fog. Az edzés és versenyzés kapcsolata lényeges és olyan formán jó is, hogy bizonyos felkészülési időszak után - az átdolgozott tél után sokat dobált tavasszal, nyár elején, vagy közepén el lehet indítani versenyt. De meg kell választanunk, milyen versenyen induljon, ne kerüljön olyan keletlen helyzetbe, amely előfordult - ezt saját tapasztalatomból is mondhatom, mert sportiskolában edzősködöm - bizony, megjegyezték egy-két saját tanítványaimról is, hogy miért indult az olyan, aki jóformán még azt sem tudja, merre kell eldobni a gerelyt. Akkor úgy jött ki, megpróbáltam indítani, kíváncsi voltam, mit tud nyújtani egy verseny keretében. Tisztában voltam, tudása nagyon kezdeti fokú, a technika legalapvetőbb részeit sem sajátította el kellőn.

Ha versenyzőnk, olyan mértékben tisztában van számának alaptechnikájával - mely tehetséges versenyzőknél eredményekben is hamar jelentkezik - akkor kell indulni versenyen, mert győzelem esetén nagyon nagy lökőerőt, lelki többletet jelent az edzéshez való hozzáállásban. A versenyzővel a versenyen keresztül lehet megszerettetni sportágukat. Tehát a versenyzést lényegesnek tartom, csak a kezdő versenyző elé ne tűzzünk az első versenyen olyan magas célt, melyet még lehetetlen elérnie. Meg kell beszélni

vele, hogy kb. mit szeretnénk, mennyit érjen el méterben is, vagy egy technikai célkitűzést adunk, hogy pl. ezen a versenyen erre kell ügyelni.

Ezen versenyeken mutatott eredményekből a jövőre nézve igen hasznos tapasztalatokat szűrhetünk le.

Feltétlenül meg kell választani, hogy a kezdő versenyző milyen versenyen induljon. Elsősorban nem az életkort kell figyelembe venni, hanem a felkészültségi fokát, technikailag és testi képesség területén milyen fejlett fokot ért el. Ennek alapján kell kiválasztani olyan versenyt, ahol hasonló tudásúakkal találkozunk, esetleg jó helyezésre is van esélye, mely jelentős kedvet ébreszthet további rendszeres felkészítéséhez. Tehát ne az életkor, hanem képzettségük szerint indítsuk a versenyeken. Ez igen döntő lehet. Sajnos, sokszor nem néz megmagyarázmi a kezdőnek, hogy még nincs olyan technikai fokon, hogy versenyen indulhasson.

6. Milyen tanácsot ad egy kezdő gerelyhajítókkal foglalkozó edzőnek ?

Csak néhány, általam fontosnak tartott dologra hívom fel az edzők figyelmét.

Mint már az előzőekben is említettem, meg kell találni a kellő összhangot a képességfejlesztés és a technika tanítása között. Nagyjából párhuzamosan haladjon a kettő. A technika tanításánál azonban lényegesnek tartom, hogy először egy összefogó képet adjunk a technikáról, a mozgásról. Ne úgy kezdjük a gerelyhajítást, hogy a legrészletesebb apró dologra hívjuk fel figyelmét és részleteire bontva oktattunk, hanem egy-egy nagyon lényeges mozzanatra hívjuk fel figyelmét.

Továbbá nem szabad egyszerre sokra figyelmeztetni, illetve egy-egy edzés alatt ne követeljük a kezdőtől, hogy kezdetben 5-6 félére figyeljen.

Szabjuk meg, hogy pl. a mai edzésen 3 dolgot fogunk csiszolni, próbálgatni. Ezek is a lényeges dolgokra vonatkozóak, alapok legyenek. De ezt a három dolgot is bontsuk szét úgy, hogy egy-egy dobásnál is csak egy-egy dologra figyeljen, ne aprózódjék fel figyelve, mert akkor egyiket sem fogja tudni jól elvégezni. Tehát egy-egy dolgot 10-15 dobáson keresztül gyakoroltassuk és ha ez már elfogadhatóan megy, csak akkor térjünk át a másodikra. Ne akarjunk mindent egy edzésen megtanítani !

Alapvető hiba szokott lenni - főleg pedig a szakedzőknél, akiknek a gerelyhajítás szívégyük - hogy saját elképzelésük szerint akatnak mindent megtanítani. Ne az általunk jónak tartott sablont erőltessük rá mindenkire, hanem a dobó testi adottságainak, felépítettségének megfelelően idomítsa a jónak tartott technikát.

Ezzel függ össze, hogy különösen az első időkben engedjük a kezdőket sokat dobálni kicsit önállóan, legfeljebb egy-két kisebb tanácsot adhatunk számára és közben figyelni kell, mi az, ami nála már mint meglévő jó, mint ösztönös mozgás megvan, és mi az, amit feltétlenül ki kell javítanunk a technika további tanulása alatt. Csak aztán adjunk egy-egy technikai utasítást. Tehát elképzelésünket - mert ezt látom, így dobtam, ezt hallottam - ne tanítsuk mindenáron a kezdővel, igazítsuk az egyéniséhez, a hajlamhoz, a képzettséghez. Ne egy kaptafára húzzuk a versenyzőket, hanem egyéni sajátosságos technikát alakítsunk ki.

Említettem, hogy az atlétika nagyon száraz sportág, még az ügyességi számok is azok. Fontos, hogy a kezdő ne unja meg. Különböző problémák jelentkeznek azonnal. Ha észrevesszük, hogy ilyenkor türelmetlenek, fejezzük be a dobást, beszélgetünk el velük, mondjuk meg, hogy sok türelemre van szükség, utána pedig valamilyen kiegészítő sportot, labdajátékot iktassunk be. Ezzel eltereljük figyelmüket, frissebben jönnek a következő edzésre.

Kerüljük a monoton csak dobáltatást, mert ezzel a kezdő megútálja az általam nagyon szépnek tartott sportágat. Sok kiegészítő mozgás, sportjátékok lényeges feltétele az edzésnek. Tegyük változatossá az edzést, mely igen fontos tényező a megszerettetés és előbbre jutás érdekében.

A kiegészítő mozgásokat végezethetjük az atlétikai mozgások közül: helyből ugrások, távolugrás; rövidtávú versenyek, továbbá mint kiegészítő sportok: súlyemelés, labdajátékok, stb.

Nagy hiba, hogy nehéz összeegyeztetni az egyesületi és országos érdekeket. Az atlétika minden számában célszerű lenne egy központosítottabbá tett felkészítés bevezetése, már a sportiskolás kortól kezdve, amikor már egy kicsit specializálódtak, amikor már eldőlt, hogy az illető milyen sportágban fog versenyezni. Jónak tartanám, ha egy helyen központi irányítással speciális edzők csoportjában lehetne továbbnevelni a tehetséget. Egy bizottság válogatná ki a fiatalokat országos szinten. Egy-egy edzőre 15-20 fő jutna. Minden egyesületi érdek félretéve, a kiválasztott és függetlenített edzők foglalkoznának speciális módon.

Hogy ezt megvalósíthassuk, le kellene győzni az emberi hiúságot, be kellene látni, hogy a kiválasztott központi edző jobban ért munkájához, mint az, aki eddig felhozta. Kell is, hogy jobban értsen hozzá, hiszen eddig elért oktatói eredményei, az általa nevelt versenyzők fejlődése bebizonyította tudását. Mindezek révén pedig a legjobb gerelyhajító edzők közé sorolható.

A kiválasztott kis csoporton belül pedig lényeges lenne, a teljes együttműködés, teljes egyetértés. Ha valamilyen gerelyhajítást oktató edzőnek problémája van a felkészítésben, azt egymás között megbeszélve, egymástól a jótanácsokat elfogadva, határozottan a további munkában, mely feltétlenül segítené a versenyző fejlődését.

Ugyanakkor nyerne az egyesület is, mert az az út gyorsabb fejlődést jelenthetne

a versenyző számára. A bizalom kamatozna. Sajnos, a megoldás egyelőre nem aktuális. Ez azonban jelentős segítséget jelentene minden atlétikai számban az utánpótlás, főleg pedig az élvonalbeli utánpótlás vonalán.

Farkas Pál

Az 1969. év eddigi legjobb 10 eredményei

/1969. július 20-ig lebonyolított versenyek alapján/

Férfiak:

100 m síkfutás:

Rábai Gyula	U.Dózsa	10.5	VI.1.	Budapest
Mihályfi László	BEAC	10.5	VII.7.	Budapest
Farkas Tibor	BHSE	10.5	V.8.	Budapest
Szakály István	ZTE	10.6	VII.1.	Gyula
Sebestyén Sándor	TFSE	10.6	VI.7.	Budapest
Rózsa István	MTK	10.6	VII.6.	Ózd
Gyulai István	BEAC	10.7	IV.19.	Budapest
Földessi József	MTK	10.7	V.24.	Budapest
Záborszky Tibor	BHSE	10.7	V.24.	Budapest
Babos Imre	Tat.Bány.	10.7	VI.22.	Győr
Fügedi József	U.Dózsa	10.7	VII.4.	Budapest
Németh Ferenc	Csepel	10.7	VII.18.	Budapest

hátszéllal:

Farkas Tibor	BHSE	10.3	VI.29.	Budapest
Farkas Tibor	BHSE	10.4	V.13.	Budapest
Rábai Gyula	U.Dózsa	10.4	V.13.	Budapest
Mihályfi László	BEAC	10.4	VII.12.	Budapest
Gyulai István	BEAC	10.5	VII.12.	Budapest
Papp György	BHSE	10.5	VII.13.	Debrecen
Gyulai István	BEAC	10.6	V.10.	Budapest
dr.Rozsnyai Huba	Bp.Spart.	10.6	V.13.	Budapest
Pajor Ferenc	U.Dózsa	10.7	VII.12.	Budapest
Rohling Péter	Szh.Hal.	10.7	VII.13.	Szombathely

200 m síkfutás:

Mihályfi László	BEAC	21.1	VI.1.	Szófia
Gyulai István	BEAC	21.3	VII.20.	Budapest
Farkas Tibor	BHSE	21.4	VI.22.	Budapest
Fügedi József	U.Dózsa	21.6	VI.7.	Budapest
Bánhidai Béla	Egri tanárk.	21.6	VI.22.	Miskolc
Rábai Gyula	U.Dózsa	21.7	VI.7.	Budapest
Kövesdi István	Ózdi KSE	21.7	VI.22.	Miskolc
Szakály István	ZTE	21.8	VI.22.	Győr
Rózsa István	MTK	21.8	VI.22.	Budapest
Báthori István	U.Dózsa	21.9	IV.27.	Budapest
Istóczky József	Egyetértés	21.9	VI.15.	Budapest
Papp György	BHSE	21.9	VI.29.	Budapest
Földessi József	MTK	21.9	VII.15.	Budapest

hátszéllal:

Gyulai István	BEAC	21.1	VII.13.	Budapest
Gyulai István	BEAC	21.7	VII.8.	Budapest
Báthori István	U.Dózsa	21.8	VII.13.	Budapest
Regős József	PVSK	21.8		

400 m síkfutás:

Rózsa István	MTK	47.8	VII.14.	Budapest
Mihályfi László	BEAC	47.8	VII.7.	Budapest
Fügedi József	U.Dózsa	48.0	VI.14.	Budapest
Szakály István	ZTE	48.1	VI.14.	Budapest
Fekete Sándor	U.Dózsa	48.3	V.29.	Budapest
Báthori István	U.Dózsa	48.5	VI.14.	Budapest
Gyulai István	BEAC	48.7	VI.14.	Budapest
Papp György	BHSE	48.8	VI.6.	Budapest
Zsinka András	U.Dózsa	48.9	VII.7.	Budapest
Ringhoffer Zsolt	U.Dózsa	48.9	VI.14.	Budapest

800 m síkfutás:

Molnár György	Vasas	1:49.5	VI.15.	Budapest
Fekete Sándor	U.Dózsa	1:50.1	VII.20.	Budapest
Kovács Géza	Kap.Dózsa	1:50.3	VI.20.	Varsó
Vincze Tamás	MEAFG	1:51.3	V.25.	Budapest
Suba Zoltán	BHSE	1:51.6	VII.20.	Budapest
Sári Elek	Debr.VSC	1:51.7	V.25.	Budapest
Zsinka András	U.Dózsa	1:52.1	VII.20.	Budapest
Mohácsi Péter	MTK	1:52.2	V.11.	Budapest
Pokorni István	U.Dózsa	1:52.3	V.25.	Budapest

1500 m síkfutás:

Honti Róbert	PVSK	3:45.5	VI.19.	Varsó
Kovács Géza	Kap.Dózsa	3:46.2	VI.19.	Varsó
Mohácsi Péter	MTK	3:46.5	V.17.	Pécs
Török János	BHSE	3:46.5	VI.14.	Budapest
Magyar Károly	BHSE	3:46.7	VI.14.	Budapest
Rábold Gusztáv	Bp.Spart.	3:48.8	VII.7.	Budapest
Kálmán László	MTK	3:48.9	VI.14.	Budapest
Rózsa István	Vasas	3:49.0	VI.14.	Budapest
Szerényi János	Vasas	3:49.5	VI.6.	Budapest
Szabó János	BHSE	3:49.5	VII.7.	Budapest

5000 m síkfutás:

Mecser Lajos	Salg.Bány.	13:57.0	VII.2.	Stockholm
Szerényi János	Vasas	14:06.6	VI.29.	Budapest
Simon Dénes	Bp.Spartac.	14:06.6	VII.4.	Zürich
Tóth Béla	MAFC	14:08.6	VII.8.	Budapest
Szentiványi Gergely	Vasas	14:19.4	VII.8.	Budapest
Máté Sándor	U.Dózsa	14:21.2	VII.7.	Budapest
Magyar Károly	BHSE	14:22.6	V.18.	Ózd
Dudás István	Koml.Bány.	14:27.8	VII.8.	Budapest
Rózsa István	Vasas	14:33.4	VI.22.	Budapest
Pamuki József	Kap.Dózsa	14:34.8	V.18.	Pécs
Szekeres Ferenc	Csepel	14:34.8	V.18.	Budapest

10.000 m síkfutás:

Szerényi János	Vasas	28:52.8	VI.14.	Budapest
Simon Dénes	Bp.Spart.	28:58.8	VI.14.	Budapest
Mecser Lajos	Salg.Bány.	29:24.8	VI.29.	Budapest
Dudás István	Koml.Bány.	29:43.8	VI.14.	Budapest
Tóth Béla	MAFC	29:56.0	VI.14.	Budapest
Tóth Gyula	Ózdi Koh.	29:57.2	VI.14.	Budapest
Pintér János	Bp.Spartac.	30:17.6	VI.14.	Budapest
Homoki Vince	Koml.Bány.	30:24.4	VI.14.	Budapest
Klekner László	V.1zzó	30:30.4	VI.14.	Budapest
Szekeres Ferenc	Csepel	30:56.0	VI.14.	Budapest

Maratoni futás:

Mecser Lajos	Salg.Bány.	2:17:58.8	V.11.	Karl-Marx-Stadt
Tóth Gyula	Ózdi Koh.	2:18:49.8	V.31.	Antwerpen
Pintér János	Bp.Spart.	2:22:40.0	V.11.	Karl-Marx-Stadt
Klekner László	V.1zzó	2:29:43.0	VII.20.	Szeged
Kiss József	Nyírh.VSC	2:29:44.6	VII.20.	Szeged
Homoki Vince	Koml.Bány.	2:32:23.8	VII.20.	Szeged
Salpa János	Koml.Bány.	2:40:07.2	VII.20.	Szeged
Szabó János	Tat.Bány.	2:40:24.6	VII.20.	Szeged
Velez Lázár	Koml.Bány.	2:41:45.8	VII.20.	Szeged

10 km gyaloglás:

Antal Andor	SZVSE	43:59.8	VI.15.	Szeged
Dalmati János	BHSE	44:06.0	VI.7.	Budapest
dr.Merényi Emil	Vasas	46:18.6	V.18.	Budapest
Kovács Sándor	Csepel	46:23.8	VI.7.	Budapest
Tábori János	BHSE	46:47.6	VI.29.	Budapest
Horváth Tamás	Nagyk.Bány.	47:03.2	V.18.	Pécs
Fórián Tibor	BHSE	47:30.6	VI.29.	Budapest
Novák András	SZVSE	47:41.4	VI.8.	Szeged
Erdős László	Bp.Előre	48:27.8	VI.29.	Budapest

20 km gyaloglás:

Dalmati János	BHSE	1:34:21.2	VI.22.	Budapest
Tábori János	BHSE	1:41:40.8	VI.22.	Budapest
Dinesz Béla	Bp.Póstás	1:42:42.4	VI.22.	Budapest
Ignác Sándor	Ganz-Mávag	1:43:56.4	VI.22.	Budapest
Schiller Tivadar	Tat.Bányász	1:45:02.6	V.31.	Budapest
Fórián Sándor	BHSE	1:47:43.4	VI.22.	Budapest
Kovács Sándor	Csepel	1:47:57.8	VI.22.	Budapest
Thomas Attila	Csepel	1:48:24.0	VI.22.	Budapest
Tóth János	Tőrekvés	1:50:22.8	VI.22.	Budapest
Kiss József	Csepel	1:51:21.2	VI.22.	Budapest

50 km gyaloglás:

Havasi István	Bp.Póstás	4:28:11.6	VII.13.	Debrecen
Dalmati János	BHSE	4:33:07.6	VII.13.	Debrecen
Kiss Antal	Tat.Bány.	4:36:34.0	V.1.	Sesto
Dinesz Béla	Bp.Póstás	4:37:53.6	VII.13.	Debrecen
Antal Andor	SZVSE	4:42:39.8	V.1.	Sesto
Schiller Tivadar	Tat.Bány.	4:43:35.0	VII.13.	Debrecen
Szabó János	Tat.Bány.	4:43:35.6	VII.13.	Debrecen
Arany László	SZVSE	4:59:31.5	VII.13.	Debrecen

Bejlik Arpád	Ormosb.Bány.	5:02:33.6	VII.13.	Debrecen
Sorger Antal	Vasas	5:07:10.0	VII.13.	Debrecen

110 m gátfutás:

Mélykúti Béla	Bp.Spartac.	14.2	VII.2.	Prága
Milassin Lóránd	BHSE	14.6	VI.28.	Budapest
Dóczi Ferenc	Nagyk.Bány.	15.0	VI.22.	Győr
Ringhoffer Zsolt	U.Dózsa	15.1	VI.6.	Budapest
Topor Béla	Csepel	15.1	V.24.	Budapest
Szabó Miklós	Szeksz.Dózsa	15.1	VI.22.	Győr
Árva István	U.Dózsa	15.2	VI.21.	Budapest
Pánczél István	MAFC	15.2	V.29.	Budapest
Titkos Péter	FTC	15.4		Budapest
Babai Iván	Bp.Építők	15.4		Budapest
Tóth Kálmán	MVSC	15.4		Budapest

400 m gátfutás:

Ringhoffer Zsolt	U.Dózsa	52.2	VI.15.	Budapest
Kövesdi István	Ózdi KSE	53.1	VII.6.	Plauen
Benkő János	U.Dózsa	53.3	V.18.	Budapest
Koppány Zsolt	MTK	53.8	V.18.	Pécs
Árva István	U.Dózsa	54.2	VI.15.	Budapest
Várhelyi György	BHSE	54.8	V.18.	Ózd
Tóth Tibor	BHSE	54.8	VI.7.	Budapest
Aradi János	BHSE	55.1	VII.6.	Plauen
Milassin Lóránd	BHSE	55.3	V.18.	Ózd
Betlehem István	PVSK	55.4	V.18.	Pécs

3000 m akadályfutás:

Jóni István	BHSE	8:44.8	VI.15.	Budapest
Máté Sándor	U.Dózsa	8:45.4	VII.3.	Stockholm
Szabó János	BHSE	8:51.2	V.29.	Budapest
Pamuki József	Kap.Dózsa	8:52.0	VI.15.	Budapest
Hazai Balázs	Vasas	8:58.8	VI.6.	Budapest
Játékos Pál	BHSE	9:06.6	VI.6.	Budapest
Simon Dénes	Bp.Spartac.	9:06.6	VI.7.	Budapest
Mácsár József	BEAC	9:07.6	VI.15.	Budapest
Ács Lajos	Kap.Dózsa	9:13.4	VI.15.	Budapest
Kóhalmi Csaba	Bp.Építők	9:15.0	VI.15.	Budapest

Magasugrás:

Major István	BHSE	214	VI.23.	Budapest
Tihanyi József	TFSE	209	VII.19.	Budapest
Noszály Sándor	BHSE	208	V.18.	Ózd
Pataki Pál	U.Dózsa	201	V.3.	Budapest
Kelemen Endre	TFSE	201	V.3.	Budapest
Dóczi Ferenc	Nagyk.Bány.	200	VII.5.	Plauen
Erki Imre	BEAC	198	V.3.	Budapest
Szórád Péter	Csepel	196	VI.8.	Budapest
Sára István	Bp.Spartac.	196	VII.12.	Budapest
Krasznai Tivadar	BHSE	195	V.3.	Budapest
Katona Gábor	BHSE	195	V.28.	Budapest
Schramek Gyula	BHSE	195	VI.14.	Budapest
Szepesi Ádám	BEAC	195	VII.5.	Budapest

Távolugrás:

Kalocsai Henrik	BHSE	784	VII.14.	Poitie
Kandár Tibor	Nagyk.Bány.	745	VII.20.	Budapest
Margitics Béla	U.Dózsa	738	VI.15.	Budapest
Cziffra Zoltán	BHSE	732	V.29.	Budapest
Pajor Ferenc	U.Dózsa	728	VII.5.	Plauen
Lugosi Károly	MAFC	723	IV.19.	Budapest
Bakai József	Csepel	720	V.24.	Csepel
Ivanov Dragán	Vasas	720	VII.7.	Budapest
Katona Gábor	BHSE	706	VI.18.	Budapest
Rádi László	Bp.Spartac.	705	VI.7.	Budapest

hátszéllél:

Margitics Béla	U.Dózsa	752	VII.13.	Budapest
Margitics Béla	U.Dózsa	740	VI.29.	Budapest
Pajor Ferenc	U.Dózsa	739	VII.13.	Budapest
Varga Sándor	Sz.MÁV	708	VI.7.	Szolnok
Hápori Imre	BHSE	704	V.17.	Zalaegerszeg

Hármasugrás:

Cziffra Zoltán	BHSE	16.47	VII.19.	Budapest
Kalocsai Henrik	BHSE	16.43	VI.28.	Budapest
Ivanov Dragán	Vasas	16.28	VII.3.	Ogyessza
Lugosi Károly	MAFC	15.43	VI.14.	Budapest
Blazsek István	BEAC	15.26	V.4.	Budapest
Varga Sándor	Sz.MÁV	15.03	VII.6.	Plauen

Katona Gábor	BHSE	14.93	VI.19.	Budapest
Füzessy Elek	U.Dózsa	14.71	V.4.	Budapest
Leveles Andor	Csepel	14.60	V.18.	Budapest
Noszály Sándor	BHSE	14.41	V.4.	Budapest

Rúdugrás:

Steinhacker Róbert	Bp.Spart.	491	VI.29.	Budapest
Schulek Ágoston	Vasas	485	VII.29.	Budapest
Gagyi Endre	Vasas	472	VI.14.	Budapest
Kalmár Mihály	Bp.Spartac.	460	VII.4.	Budapest
Tamás István	Bp.Spartac.	460	VI.7.	Budapest
Anderle Dénes	U.Dózsa	440	V.29.	Budapest
Kulisch János	Pécsi Dózsa	440	VI.7.	Zalaegerszeg
Szmodics József	BHSE	430	IV.27.	Budapest
Bakai József	Csepel	430	V.4.	Budapest
Kalló Dezső	BEAC	430	V.17.	Budapest
Viskovics Károly	U.Dózsa	430	VI.5.	Budapest
Hausz Frigyes	MAFC	430	VI.7.	Budapest

Súlylökés:

Varju Vilmos	U.Dózsa	18.97	VI.6.	Budapest
Holub Sándor	BHSE	18.85	VI.1.	Torino
dr.Nagy György	BEAC	18.43	IV.30.	Budapest
Teveli Mihály	Vasas	17.94	IV.30.	Budapest
Fejér Géza	BHSE	16.68	VI.6.	Budapest
Faragó János	MEAF	16.44	VI.7.	Budapest
Nagy Zsigmond	Vasas	16.27	VI.6.	Budapest
Várkonyi Gábor	Bp.V.Meteor	15.98	VI.21.	Budapest
Vecsey Lajos	TFSE	15.95	VI.21.	Budapest
Gócze Csaba	Szombh.SE	15.91	VII.19	Szombathely

Diszkoszvetés:

Tégla Ferenc	SZVSE	61.82	VII.12.	Szombathely
Fejér Géza	BHSE	61.00	VII.8.	Budapest
Murányi János	Bp.Spartac.	60.02	VII.8.	Budapest
Szegletes Ferenc	Vasas	58.24	V.18.	Budapest
Faragó János	MEAF	54.60	VII.8.	Budapest
Holub Sándor	BHSE	54.42	V.18.	Ózd
Szécsényi József	TFSE	53.16	V.18.	Budapest
Bakai József	Csepel	52.18	IV.20.	Budapest
Vereczkei Béla	Göd.ASE	50.06	VII.13.	Budapest
Takács István	U.Dózsa	49.68	V.31.	Budapest

Gerelyhajítás:

Kulcsár Gergely	Bp.Építők	83.30	VII.20.	Budapest
Németh Miklós	TFSE	76.54	VI.29.	Budapest
Boros Sándor	U.Dózsa	76.14	V.29.	Budapest
Zarubai Iván	U.Dózsa	75.44	VII.12.	Budapest
Csik József	Bp.Építők	74.54	VI.14.	Budapest
Erdélyi György	TFSE	73.26	VI.8.	Budapest
Krasznai Sándor	U.Dózsa	72.06	VI.14.	Budapest
Petővári Attila	Bp.Spartac.	71.82	V.29.	Budapest
Wéber Ádám	Pécsi VSK	65.94	V.18.	Pécs
Kovács Gábor	MAFC	65.40	V.10.	Budapest

Kalapácsvetés:

Zsivótzky Gyula	U.Dózsa	72.58	VI.29.	Budapest
Eckschmidt Sándor	U.Dózsa	67.60	VI.28.	Budapest
Lovász Lázár	Pécsi Dózsa	66.82	VII.12.	Budapest
Encsi Imre	Bp.Építők	62.44	VI.22.	Budapest
Németh Pál	Szh.SE	61.60	VII.13.	Szombathely
Varga Sándor	Bp.Spartac.	60.10	VI.7.	Budapest
Schweighardt Gyula	Ózdi KSE	59.42	VI.22.	Miskolc
Sajtár Lajos	Vasas	59.22	V.31.	Budapest
Némethi László	Csepel	59.16	V.25.	Budapest
Gaál Gyula	Bp.Építők	57.84	V.31.	Budapest

Tízpróba:

Bakai József	Csepel	7349	V.24-25.	Budapest
Raáb Tibor	DVTK	6945	VI.28-29.	Kassel
Füzessy Ede	U.Dózsa	6831	VI.14-15.	Budapest
Czabán Dániel	Bp.Építők	6735	VI.14-15.	Budapest
Senkei János	BHSE	6520	VI.14-15.	Budapest
Hausz Frigyes	MAFC	6421	VII.5-6.	Budapest
Nyerges Mihály	TFSE	6358	V.10-11.	Budapest
Szőrényi István	Bp.Építők	6358	VI.14-15.	Budapest
Dittrich Tamás	BHSE	6340	VI.14-15.	Budapest
Árvai József	BHSE	6160	VII.5-6.	Budapest

Nők:

100 m síkfutás:

Balogh Györgyi	Vasas	11.6	VI.28.	Budapest
Szabóné Havas Judit	BEAC	11.7	V.10.	Budapest
Bartos Lászlóné	U.Dózsa	11.8	VI.14.	Budapest
Lázár Éva	BHSE	11.8	VI.3.	Budapest
Tóth Gyuláné	BHSE	11.8	VI.6.	Budapest
Papp Attiláné	Vasas	12.0	VI.14.	Budapest
Woth Klára	TFSE	12.0	VI.21.	Budapest
Kovács Mária	Szfv.Spart.	12.0	VI.18.	Budapest
Séfer Rozália	Szh.Hal.	12.0	VI.25.	Szombathely
Kispál Jánosné	U.Dózsa	12.1	VI.6.	Budapest
Marosvári Mária	SZVSE	12.1	VI.14.	Budapest
Encsi Istvánné	Bp.Építők	12.1	VII.7.	Budapest
Pusztai Éva	Vasas	12.1	VII.7.	Budapest
<u>hátszéllal:</u>				
Tóth Gyuláné	BHSE	11.6	V.25.	Jéna
Bartos Lászlóné	U.Dózsa	11.7	V.13.	Budapest
Séfer Rozália	Szh.Hal.	11.8	VII.13.	Szombathely

200 m síkfutás:

Balogh Györgyi	Vasas	23.9	VI.29.	Budapest
Tóth Gyuláné	BHSE	24.3	VII.3.	Budapest
Szabóné Havas Judit	BEAC	24.4	VI.29.	Budapest
Séfer Rozália	Szh.Hal.	24.7	VII.4.	Plauen
Bartos Lászlóné	U.Dózsa	24.8	VI.7.	Budapest
Woth Klára	TFSE	24.8	VI.29.	Budapest
Pusztai Éva	Vasas	24.9	VI.29.	Budapest
Lázár Éva	BHSE	25.1	VI.7.	Budapest
Papp Attiláné	Vasas	25.1	VI.15.	Budapest
Kovács Mária	Szfv.Spartac.	25.4	VI.19.	Budapest
<u>hátszéllal:</u>				
Woth Klára	TFSE	24.5	VII.13.	Budapest
Papp Attiláné	Vasas	24.9	VI.8.	Budapest
Balogh Katalin	ZTE	25.0		
Lázár Magdolna	Debr.Építők	25.4	VI.8.	Budapest

400 m síkfutás:

Balogh Györgyi	Vasas	54.7	VII.12.	München
Kulcsár Magdolna	Bp.Építők	55.1	VII.20.	Budapest
Velekey Márta	Bp.Építők	55.6	VII.6.	Plauen
Lázár Magdolna	Debr.Építők	55.7	VII.20.	Budapest
Séfer Rozália	Szh.Hal.	56.0	VI.18.	Budapest
Munkácsi Antónia	V.Izzó	56.3	VII.4.	Budapest
Kazi Olga	BHSE	56.6	VII.4.	Budapest
Budavári Mária	BHSE	57.7	VI.28.	Budapest
Orosz Irén	KSI	57.7	VII.20.	Budapest
Bata Erzsébet	Szoln.MÁV	57.8	VI.18.	Budapest

800 m síkfutás:

Kulcsár Magdolna	Bp.Építők	2:06.8	VI.14.	Budapest
Velekey Márta	Bp.Építők	2:08.6	VI.14.	Budapest
Budavári Mária	BHSE	2:09.7	VII.19.	Budapest
Völgyi Zsuzsa	Bp.Medosz	2:11.6	VI.14.	Budapest
Kazi Olga	BHSE	2:12.0	VII.7.	Budapest
Csipán Borbála	BHSE	2:13.4	VII.7.	Budapest
Pásztor Zsuzsa	Szoln.MÁV	2:13.8	VII.7.	Budapest
Zsillák Ilona	Bcs.Dózsa	2:14.4	VI.14.	Budapest
Gyemel Katalin	Bp.Építők	2:14.4	VII.19.	Budapest
Bata Erzsébet	Szoln.MÁV	2:14.5	VI.19.	Budapest

1500 m síkfutás:

Budavári Mária	BHSE	4:28.4	VII.6.	Plauen
Kazi Olga	BHSE	4:28.6	VI.24.	Budapest
Völgyi Zsuzsa	Bp.Medosz	4:29.4	VI.28.	Budapest
Velekey Márta	Bp.Építők	4:31.6	V.29.	Budapest
Báthory Istvánné	U.Dózsa	4:34.4	V.29.	Budapest
Csipán Borbála	BHSE	4:34.8	V.20.	Budapest
Monspart Sarolta	Bp.Spartac.	4:37.0	V.29.	Budapest
Zsillák Erzsébet	Bcs.Dózsa	4:37.3	V.29.	Budapest
Böröczky Ilona	Gy.Dózsa	4:38.7	V.29.	Budapest
Lázár Magdolna	Debr.Építők	4:42.4	V.29.	Budapest

100 m gátfutás:

Kiss Mária	Nyiregyh.TK.	14.3	VII.20.	Budapest
Balogh Katalin	ZTE	14.8	V.29.	Budapest
Papp Margit	Csepel	14.8	VI.14.	Budapest
Wieland Ilona	Koml.Bány.	14.9	V.28.	Pécs

Fodorné Hornyák A.	Bp.Építők	14.9	VII.7.	Budapest
Pászt Erika	U.Dózsa	15.2	VI.7.	Budapest
Molnárné Szűcs Zsuzsa	Bp.Építők	15.2	VII.20.	Budapest
Szabó Ferencné	Szoln.MÁV	15.2	VI.14.	Budapest
Gulyás Ágota	BEAC	15.4	VI.7.	Budapest
Szűcs Annamária	BHSE	15.4	VI.7.	Budapest

hátszéllél:

Balogh Katalin	ZTE	14.3	VI.8.	Zalaegerszeg
Balogh Katalin	ZTE	14.4	VI.28.	Budapest
Wieland Mária	Koml.Bány.	14.4	VI.8.	Zalaegerszeg
Molnárné Szűcs Zsuzsa	Bp.Építők	14.9	VI.22.	Budapest
Szabó Ferencné	Szoln.MÁV	15.1	VI.8.	Szolnok
Kövess Mária	Pécsi Tanárk.	15.1	VI.8.	Zalaegerszeg

200 m gátfutás:

Balogh Katalin	ZTE	29.6	VI.15.	Budapest
Geri Julia	Bp.Medosz	31.3	VI.15.	Budapest
Horváth Erzsébet	Vasas	31.9	VI.15.	Budapest
Szűcs Annamária	BHSE	33.1	VI.15.	Budapest

hátszéllél:

Majoros Vera	Bp.Építők	29.4	VII.12.	Budapest
Boldizsár Piroska	U.Dózsa	31.5	VII.12.	Budapest

Magasugrás:

Csábi Imréné	Salg.KSE	174	VI.29.	Budapest
Zink Teréz	TFSE	168	V.4.	Budapest
Arany Andrea	Csepel	165	VII.4.	Budapest
Tóth Zsuzsa	Szh-Halad.	164	V.4.	Budapest
Papp Margit	Csepel	162	V.4.	Budapest
Köves Mária	Pécsi Tanárk.	161	IV.27.	Pécs
Gyurcsa Zsuzsa	Érdi gimn.	161	VI.18.	Budapest
Tóthné Gelei Eva	Szeg.VSE	160	VI.25.	Szeged
Vadász Julia	Oroszl. Bány.	160	VII.6.	Plauen
Tichy Marietta	Szeg.EAC	160	VI.29.	Szolnok
Riepl Erika	Csepel	160	VI.17.	Budapest

Távolugrás:

Tóth Gyuláné	BHSE	615	VII.3.	Budapest
Papp Margit	Csepel	601	V.31.	Budapest
Kispál Jánosné	U.Dózsa	600	V.31.	Budapest
Forisek Erzsébet	Tat.Bány.	600	VII.1.	Gyula
Woth Klára	TFSE	594	VI.14.	Budapest
Gulyás Ágota	BEAC	592	V.11.	Budapest
Tóth Vera	MTK	591	VI.14.	Budapest
Scleer Ildikó	BHSE	587	VI.14.	Budapest
Fodorné Hornyák Anikó	Bp.Építők	586	VI.14.	Budapest
Zsom Erzsébet	Püspökl.gimn.	585	VI.14.	Budapest
Maros Éva	TFSE	585	VI.7.	Budapest

hátszéllél:

Tóth Gyuláné	BHSE	620	VI.28.	Budapest
Tóth Gyuláné	BHSE	619	VI.14.	Budapest

Súlylökés:

Nagy Judit	TFSE	14.82	IV.30.	Budapest
Bognár Judit	BHSE	14.46	IV.27.	Budapest
Nyitrai Zsuzsa	DVTK	14.16	VII.13.	Debrecen
Skultéti Mária	Debr.ASE	14.13	VI.29.	Budapest
Stugner Judit	U.Dózsa	14.11	IV.27.	Budapest
Rác Mária	Bp.Építők	13.95	V.18.	Szombathely
dr.Mikuss Judit	U.Dózsa	13.86	VI.7.	Budapest
Veres Éva	Debr.EAC	13.67	VI.14.	Budapest
Armuth Edit	BHSE	13.64	VII.5.	Plauen
Ircsik Ágnes	Csepel	13.62	IV.20.	Budapest

Diszkoszvetés:

Stugner Judit	U.Dózsa	57.84	VII.12.	Budapest
Ircsik Ágnes	Csepel	55.44	V.4.	Budapest
Loidl Márta	U.Dózsa	54.18	V.25.	Budapest
Nyitrai Zsuzsa	DVTK	52.00	V.11.	Budapest
Rác Mária	Bp.Építők	50.00	VI.7.	Budapest
Kótai Margit	Bp.Építők	47.74	V.29.	Budapest
Pogyor Klára	Nyiregyh.gimn.	47.30	V.25.	Nyiregyháza
Szentesi Mária	BHSE	46.66	V.4.	Budapest
Veress Éva	Debr.EAC	45.78	V.4.	Budapest
Monostori Klára	Bp.Építők	44.56	VII.19.	Budapest

Gerelyhajítás:

Ránkiné Németh Angéla	BEAC	60.58	VI.28.	Budapest
Rudas Ferencné	Vasas	56.04	VI.28.	Budapest

dr. Vidosné Paulányi M. BHSE	55.34	V.25.	Jéna
Lukács Jánosné Pécsi VSK	48.84	VI.8.	Zalaegerszeg
Mészáros Lenke TFSE	47.66	V.4.	Budapest
Radnai Ágnes Vasas	47.40	V.4.	Budapest
Krajcsovits Jánosné Vasas	47.40	VI.14.	Budapest
Takács Ágnes Pécsi Tanárk.	47.32	V.17.	Pécs
Lugos Ilona TFSE	46.42	V.4.	Budapest
Kucserka Mária Füzdői AK	45.82	VI.22.	Veszprém

Ötpróba:

Papp Margit Csepel	4298	VII.14-15.	Budapest
Fodorné Hornyák Anikó Bp. Építők	4229	VII.5-6.	Budapest
Bruzsenyák Ilona Debr. ASE	4036	VII.14-15.	Budapest
Nagy Attiláné Szoln. MÁV	4002	VII.14-15.	Budapest
Molnárné Szűcs Zsuzsa Bp. Építők	3970	VII.14-15.	Budapest
Magyar Mária Bp. Építők	3881	VII.5-6.	Budapest
Encsi Istvánné Bp. Építők	3653	VII.5-6.	Budapest
Boldizsár Pirooska U. Dózsa	3605	VII.5-6.	Budapest
Majoros Vera Bp. Építők	3533	VII.5-6.	Budapest
Bata Erzsébet U. Dózsa	3437	VII.14-15.	Budapest

dr. Horváth István

A fenti eredményeket a Szövetségbe beérkező jegyzőkönyvek alapján állították össze.

Az összeállítást végzők azonban a rangsor helyességéért és teljességéért nem tudnak felelősséget vállalni, mert sok jegyzőkönyv nem érkezett be, a beérkezett közül is legtöbbször hiányzik a versenybírók időjárásra vonatkozó megjegyzése, melyből megállapítható lenne, hogy a versenyeredményeket szélsőséges, hátszeles, vagy ellenszeles körülmények között érték el. Ugyancsak nem állapítható meg legtöbbször, hogy pl. az újonnan bevezetett 100 m-es női gátfutást a régi, vagy pedig már az új magasságú gátakkal rendezték meg.

Ezért ismételten felkérjük a versenyeket rendező sportköröket, szövetségeket, hogy az ilyen megjegyzéseiket feltétlenül tüntessék fel a jegyzőkönyvben is - függetlenül a külön készített versenybírói jelentéstől.

Be nem érkezett jegyzőkönyvekből pedig eredményeket nem lehet közölni, melynek révén éppen magát a sportlót fosztjuk meg a jobb eredménye elismerésétől. Szerkesztő.

JAVASLAT

a 8x50 m-es gyermek váltó 6x66,6 m-re való megváltoztatására

A jelenleg érvényben lévő atlétikai versenyszabályok a gyermek korcsoport részére egyéni számokban 60 m-es síkfutást, a váltószámokban 8x50 m-es váltófutást ír elő.

A 8x50 m-es váltófutás a versenyzők 7 váltóhelyére való elhelyezése és a váltóhatárok közelsége /pl. az első váltásnál a 8-as pálya váltóhatár eleje és az 1-es pálya váltóhatár vége egy síkba esik/ mind a rendezés, mind a versenyzők szempontjából nehézkessé és népszerűtlenné tették ezt a versenyszámot. A versenyzőket pedig nem elégti ki az esetleg csak 30 métert jelentő távolság lefutása.

Az új szabály esetén a váltóhatárok kijelölése is egyszerűbbé válik, mert az 1. és 2., valamint a 4. és 5. váltóhelyek kimérését a 4x100 m-es váltóhelyekhez képest nem 50 m-re, hanem csak 33,3 m-re kell elvégezni. A 3. váltóhely a 4x100 m-es váltó 2. váltóhelyével azonos helyre jut.

A 6x66,6 m-es váltónál a versenyzőket csak 5 váltóhelyre kell elhelyezni, ami az egyesületi vezetők és a versenybírók szempontjából is előnyös.

A 6x66,6 m-es távolság egy versenyző esetében csak kevésbé tér el az egyéni 60 m-től. Így az egyéni versenyzés szabályait sem sérti és a versenyzőket is jobban kielégíti a hosszabb távolság. Az új váltó a későbbi serdülő korú 4x100 m-es csapatok kialakítását is jobban elősegítené, mert a rendszeresen versenyző 6 fős váltókból jobban együtt lehet tartani a versenyzőket is.

A versenyzők versenyzési kedvének nagyobb arányú kielégítése miatt helyesnek tartanám a 6x66,6 m-es váltók részére A és B döntők megrendezését. Ha a váltók száma ezt nem teszi lehetővé, akkor kétszeri futást kell előírni olyan formában, hogy az első futás alapján kialakult sorrend jelentősen a pályabeosztást a második futam esetére. A végeredményt a két futam összetett eredménye alapján kellene megállapítani.

Zavarkó Géza

A MÓDOSÍTOTT MINŐSÍTÉSI SZINTEK

Az MTS Elnöksége az alább közölt minősítési szinteket hagyta jóvá a MASZ javaslatára:

	I.oszt.	II.oszt. arany	III.oszt. ezüst	IV.oszt. bronz	megjegyzés:
310 m gátfutás:	-	42.5	47.0	53.0	csak ifjúságiak részére
1000 m akadályfutás:	-	-	3:05.0	3:25.0	csak serdülők részére
2000 m akadályfutás:	-	6:05.0	6:32.0	7:10.0	
100 m női gátfutás:	14.4	16.0	18.0	20.0	
200 m női gátfutás:	29.0	30.5	32.5	35.0	
1500 m női síkfutás:	4:30.0	4:46.0	5:20.0	6:00.0	

A fenti eredmények - a határozat szerint - 1969. július 1. után elért eredményekre vonatkozik /tehát csak az ezután elért eredményeket lehet a fentiek szerint minősíteni/

A Magyar Atlétikai Szövetség a női ötpróbában az alábbi alapsúcsokat állapította meg:

női felnőtt ötpróbában:	4700 pont
női utánpótlás ötpróbában:	4400 "
női ifjúsági ötpróbában:	4100 "

/Több érdeklődő kérésére közöljük, hogy a női ötpróbában a 100 méteres gátfutás bevezetése ellenére sem változnak meg a minősítési szintek. Szerkesztő/

Felhívás Olvasóinkhoz és Előfizetőinkhez !

Az Atlétika szeptemberi száma az alábbi cikkeket fogja közölni:

- a magyar felnőtt bajnokság részletes eredményeit,
- a bajnoki pontverseny állását a magyar bajnokság után,
- a fiataalkorúak összetettversenyének értéktáblázatát,
- a női és férfi 60 m síkfutás értéktáblázatát
- érdekes beszámolót Valerij Brumel pályafutásáról.

Tekintettel arra, hogy a magyar bajnokság augusztus végén lesz, a jegyzőkönyv elkészítése, annak az Atlétikába való átrendezése miatt a jelzett szám - esetleg - csak pár nap késéssel fog megjelenni. Ezért, már előre is, szíves elnézésüket kérjük.

Szerkesztőség

Oktató, nevelő munkájához

vegye igénybe a

- Diszkoszvetés
- Kalapácsvetés
- Súlylökés
- Gerelyhajítás
- 3000 m-es akadály és váltófutás
- Közép- és hosszútávfutás című filmjeinket !

Az edzésekhez, versenyekhez, a felkészüléshez hasznos segítség !

Most készült el a "Gátfutás oktatása" című film !

Részletes felvilágosításért forduljon a "SPORTFILM" Budapest, XIII. Margitsziget Nemzeti Sportuszoda, Tel: 319- 951

A filmek megvásárolhatók, kölcsönözhetők !

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 posta-hivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzletiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál. /KHL. Budapest, V. József Nádor tér 1. sz./ közvetlenül vagy csekkbefizetési lapon/ csekk-számlaszám egyéni: 61.280, közületi: 61.066/ valamint átutalással a KHL. 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

K 58

A TARTALOMBÓL:

Az atlétika uttörői: VALERIJ BRUMEL

A rotáció szerepe a diszkoszvetésnél, a stabilizálás jelentősége és lehetősége

Férfi 60 m síkfutás értéktáblázata

Női 60 m síkfutás értéktáblázata

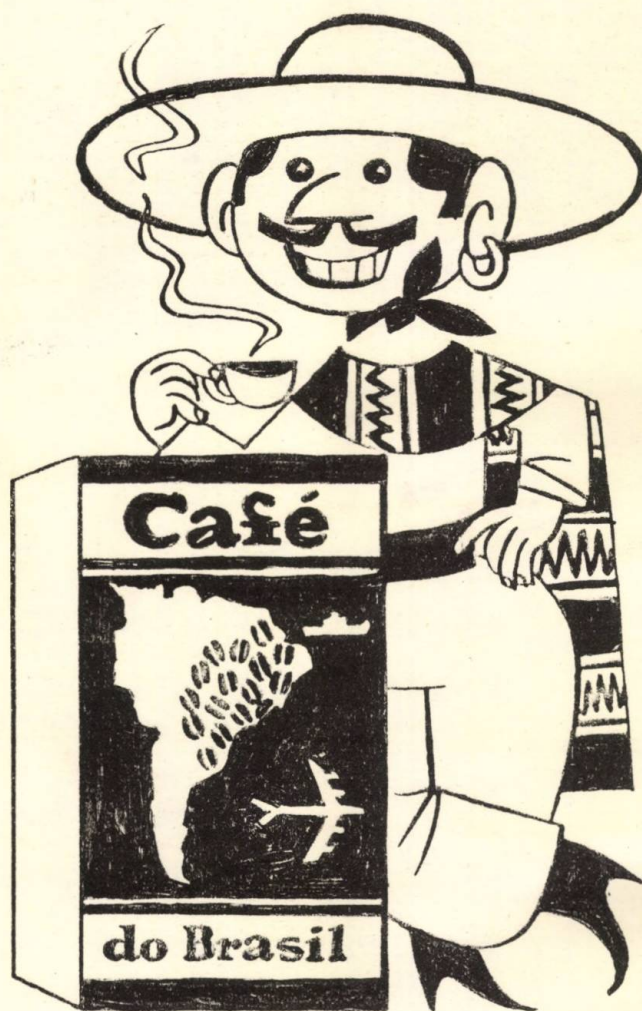
Fiatalkorúak összetett versenyének értéktáblázata

A felnőtt bajnokság eredményei

1969

9

CAFÉ DO BRAZIL



**A KIVÁLÓ KÁVÉKEVERÉK
KÜLÖNFÉLE
BRAZIL KÁVÉFAJTÁKBÓL**