

ATLÉTIKA

OLYASÓTEREM



1971 DEC 14

A TARTALOMBÓL:

15 éves az ATLÉTIKA című lapunk

VITAFÓRUM: Jeszenszky László válaszei

A mozgástanulás néhány problémája

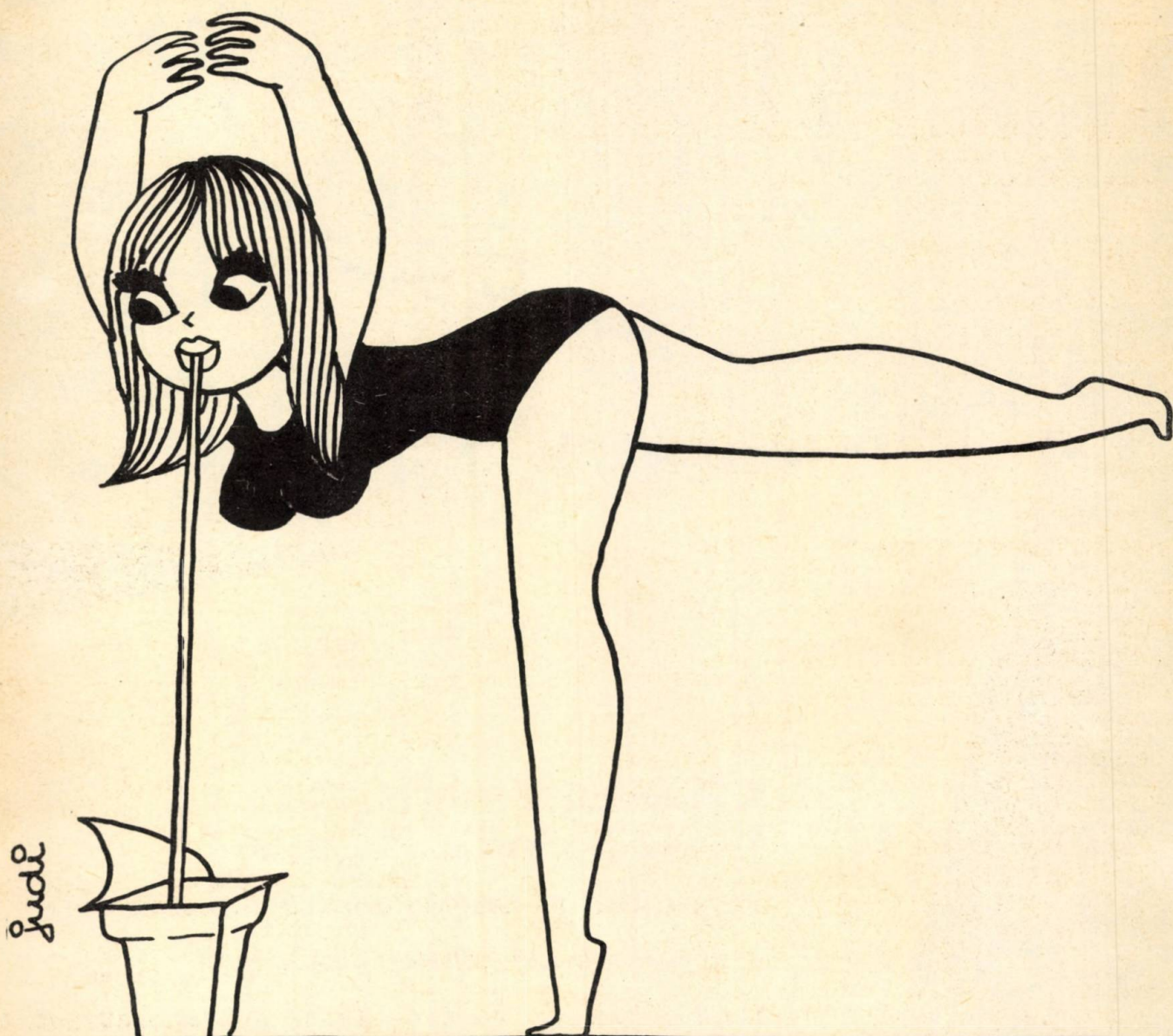
Serdülő leány- és fiúatléták antropometriaí és motorikus jellemzője

Gyorsaságfejlesztés az atléták felkészítésében

Az országos ifjúsági bajnokság eredményei

Az országos utánpótlás bajnokság eredményei

1971/12



**ÚJ ERÖRE KAP,
GYÜMÖLCS**

**JOGHURT
MINDEN NAP**

ATLÉTIKA

XV. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1971. 12. SZÁM

15 ÉVES AZ ATLÉTIKA CÍMŰ LAPUNK ...

Az 1956-os ellenforradalom leverése után szorgos kezek kezdtek építeni a félig lebombolt országot. Új élet serkent. Fiatalok és idősök láttak munkához, hogy minél előbb megindulhasson a normális élet, a termelés, a közlekedés, legyen élelmiszer, tüzelő, ruházat, stb. Velük együtt lassan magához tért a sok sebből vérző sportélet is. Az egyesületek lelkes vezetői számba vették helyzetüket, megindították a fiatalok foglalkoztatását, képzését, versenyzését. De megindult a szövetségek élete is.

Rövid időn belül immár másodszor kellett mindent előlről kezdeni!

De a tetterő, a lelkesedés, a sportot szerető aktívák önzetlen munkája az állami vezetés támogatásával hamar eredményeket hozott. Megindultak a versenyek, a bajnokságok, ismét munka folyt az egész ország területén.

Igy volt ez a szövetségek életében is. Önként jöttek munkára vállalkozó aktívák, segítettek az újjáépítésben, a szövetségi élet megindításában, a versenyek szervezésében és rendezésében. Nehéz körülmények között kezdődött a munka, de az előrehaladást semmi sem fékezhette. Nem volt megoldhatatlan probléma.

Ebben a nehéz időszakban indult meg szövetségünk ma is megjelenő és akkor ATLÉTIKAI HIRADÓ-nak nevezett hivatalos lapja - minden anyagi támogatás nélkül, társadalmi munkában. Nyíró György és Farkas Pál végezte a szerkesztés, szervezés, kézbesítés nem mindig könnyű feladatát a szövetségi adminisztrációs dolgozók és alkalmanként beszervezett diák-sportolók segítségével. A lap előállításának költségét az előfizetések-ből kellett fedezni. A szerény kezdet után fokozatosan nőtt az előfizetők száma s ennek megfelelően, terjedelme is. Ma, a tizenötödik megjelenési év végén 24 oldalas ATLÉTIKA több, mint 700 példányban készül. Ebből nem is egy kerül külföldre, sőt a legtávolabbi kontinensekre. A megjelent szakcikk érdekessége, a bajnoki eredmények és a hivatalos pontversenyek közlése pedig elég népszerűséget váltott ki az atléta vezetők, edzők és versenyzők körében.

Hivatalos lapunk terjedelme korlátozott. Ezért nem tud minden fontos témakört felölelni. Majd talán további fejlődésünk lehetővé teszi a kíváncsok bővítést és gyakoribb megjelenést, hogy hűen tükrözhesse atlétikai életünk hétköznappjait is.

A másfél évtized alatt megjelent majdnem 120 példány kb. 3500 oldalt tartalmaz. Ez a kis kézikönyvtárnak beillő anyag igen jó adatszolgáltató és értékes szakképző gyűjtemény. Reméljük, további megjelenése még hatásosabban fogja szolgálni az atlétikát, segíteni a vezetést és ismeretterjesztése révén növelni szakembereink tudását.

Németh Imre
a MASZ elnöke

VITAFÓRUM:

Jeszzenszky László válaszai:

1. Milyen képességű fiatal alkalmas közép- vagy hosszútávfutásra, hogyan választuk ki őket?

Sajnos, a kiválasztás lehetősége meglehetősen korlátozott, mert futni és főleg sokat futni - kevesen szeretnek. Mindenesetre, ha van lehetőség a választásra, akkor a nyúlánk testalkatú, laza futómozgású fiatalot kell közép- és hosszútávfutásra kiválasztani. De, - véleményem szerint - elsősorban nem is a fizikai adottságok, mint inkább a pszichikai képességek szabják meg feltételeit annak, hogy kiből lesz jó közép- és hosszútávfutó. Ezek közé a képességek közé elsősorban a fájdalomtűrést sorolnám. Csak azt nem tudom megmondani, hogy ezt milyen módszerrel lehetne felderíteni, hogy ki az, aki a szenvedést valamilyen formában jól elbírja. Az a középtávfutó, aki nem tud szenvedni, az nagy eredményt elérni sem tud.

2. A teljesen kezdő első foglalkoztatása milyen legyen és hogyan haladjunk velük /fiatalokorúak, serdülők, soha nem sportoltak rendszeresen/?

A fenti két kérdés annyira összefügg, hogy nem is választottam szét, válaszomban így egybefoglalva foglalkozom. A teljesen kezdők foglalkoztatása minden esetben játékos és sokoldalú legyen. Ezen versenyzőknél az általános alapokat kell lerakni, legyen az serdülő, vagy 21 éves. A serdülőknél feltétlenül a többpróbára való felkészülés látszik célszerűnek.

Ne tiltsa az edző a rendszeres úszást, de magyarázza el, hogy az úszás csak kiegészítője az atlétikának. A futóedzéseken több mint 50 %-át csak könnyű, egyenletes tempójú hosszú futás töltsa ki. Ne ijedjenek meg az Edző Kartársak a magas kilométer-számtól. Orvosi megfigyelés, edzői tapasztalat alapján állítom, hogy 12-14 éves gyerekek jobban elbírják a 10-12 km könnyű futást, mint a 10x100 méter intenzív lefutását.

A teljesítményszint megállapítására nehéz sémát adni. Ahány versenyző, az annyi-féle lehet. Életkor és nem, mind meghatározó. Elvnek azonban el kell fogadni, hogy kezdőknél gyorsaságfejlesztő gyakorlatokat nem kell végeztetni, elég, ha sokat fut könnyen. Ehhez csatlakozzék az általános képzés. Ebbe a gimnasztika, erősítés, különböző ügyesség, mozgékony-ság-fejlesztő gyakorlatoknak kell nagy súllyal szerepelni. A mozgás javítását futóiskolázással állandóan lehet, illetve kell javítani. Ezen utóbbit ugyan még ma is sokan tagadják, de igen sok példát lehet ennek fontosságára felhozni. Nem elég, hogy a sok futással feltétlenül javulni fog a futómozgás.

3. A közösségi munka /közös edzések szerepe/ milyen a középtávfutók felkészítésénél, hogyan válasszuk ki az együttfutókat, jó-e, ha idősebb és nagyobb tudásúakkal kezdő versenyző fut együtt?

A közös munka szerepe a közép- és hosszútávfutóknál ugyanolyan szükséges mozzanata a nevelésnek, mint a labdajátékoknál a közös edzés. Sajnos, mostanában kevés olyan klubot találunk, ahol "istálló-rendszerben" foglalkozna egy-egy edző a versenyzőkkel. Ilyen rendszer mellett kifejezetten jónak tartom, ha idősebb - példamutató - versenyző mellé fiatalokat oszt be az edző. Ősszel, télen, tavasszal a könnyű hosszú futást simán lefutja a fiatal versenyző. Megtanul egy edzésritmust, megtanul esetenként szenvedni, ami elengedhetetlen a középtávfutónál.

A közös edzésre való kiválasztásnál az edző arra ügyeljen, hogy teljesen kezdők ne legyenek együtt élversenyzőkkel. Először tanulja meg a versenyző, hogy hogyan tud együtt lenni a nagyokkal, sőt jó pedagógiai fogásnak tartom, hogy a fiatalban kitüntetett érzést jelent, ha a nagyokkal edzhet együtt.

4. Mikor térjünk át a teljes középtávfutó képzésre és milyen módon?

A speciális közép-hosszútávfutó edzésre való áttérés 3-4 év általános munka elvégzése után ajánlatos. Kivételek ugyan vannak, de általános tapasztalat, hogy ennél hamarabb nem is tud megfelelő munkát végezni a versenyző. Ebből következik tehát, hogy először általános munkát kell végeznie annak a versenyzőnek, aki közép-, vagy hosszútáv-futó akar lenni. Ebben az általános munkában döntő jelentőségűnek tartom a sok kilométert kitevő "könnyű" futásokat. /Azért tettem idézőjelbe a "könnyű" futásokat, mert életkortól és fizikai adottságoktól függően, valamint a nemtől meghatározhatóan könnyű a futás./ Egy serdülő, vagy ifjúsági korú fiatalnál 8-10 km 50-60 perc alatt ugyanaz, mint 18-19 évesnél e táv 45-50 perc alatt. Amíg ezt a tempót nem bírja el úgy, hogy a következő edzésre pihenten álljon ki, addig nincs megfelelő alapja a versenyzőnek a speciális edzések elvégzéséhez.

Fiatal korban a speciális munka főleg résztávós edzésekből álljon, kevés intervall-munkával. Idősebb korban fordítva lehet alkalmazni.

A különböző variációs lehetőségek olyan nagyszámúak és annyira emberhez kötöttek, hogy ilyen cikkben tárgyalni feleslegesnek tartom, mert biztos receptet a versenyző alapos ismerete nélkül senki részére sem lehet adni.

5. Milyen versenyeken induljon a kezdő, milyen legyen a célkitűzés?

A versenyeken való indulásnál fontosnak tartom, hogy olyan versenyeken induljon először a kezdő, ahol sikerélményben van része. Erre először a háziversenyek, később a kisebb jelentőségű klubok közötti versenyek adnak lehetőséget. Fontos, hogy saját évfolyamával versenyezzék, mert az esetleges kudarc így nem törli le annyira, mintha idősebbektől szenvedne súlyos vereséget. A távok megválasztásánál a hosszabb távú versenyeken való indulást javaslom, hiszen a kezdőknél a felkészülés is ilyen. Véleményem szerint, hosszabb távon kezdeni és így haladni lefelé, ez lenne az ideális. Ezt természetesen akkor lehet így megvalósítani, ha a tavaszi hónapokban kezdenek el versenyezni a versenyzők, szezón közben ezt a versenynaptár esetleges fogyatékoságai miatt nehezebb megoldani.

6. Hogyan és milyen szempontok szerint állítsuk össze a kezdő versenyző versenytervét?

A versenyterv összeállításánál az elsődleges szempont a célkitűzés megvalósítása legyen. Kezdő versenyzőről lévén szó, mondjuk azt, hogy a versenyző ifjúsági és olyan képességekkel rendelkezik, hogy jogosan bizhatunk az ifjúsági bajnokságon való megfelelő szereplésében. Tehát az ifjúsági bajnokságot tekintjük a legfontosabb versenyének. Ehhez készítjük el a felkészülési tervet, a ciklusok beosztását is ehhez a versenyhez igazítjuk. A közben lévő versenyek úgy választjuk meg, hogy megfelelő elosztással az ifjúsági bajnokság időpontjára lendüljön a versenyző a legjobb formába. Arra kell ügyelni, hogy a versenyek távjait úgy állítsuk össze, hogy a kiegészítő távok is a végső cél elérését szolgálják. Jónak tartom azt, ha a nagy verseny előtt legalább 20-25 versenyt fut - a mezei versenyeket is beleértve.

7. Milyen tanácsokat tud adni kezdő középtávfutókkal foglalkozó edzők számára a munka eredményesebbé tétele végett és külön a magyar atlétika érdeke miatt?

A tanácsadás részéről szerénytelenségnek hatna, hiszen edzőink mindegyike rendelkezik azzal a tudással, hogy kezdő versenyzőket megfelelően tudjon felkészíteni a versenyekre. Inkább szeretném a Kartársak figyelmét felhívni néhány szemléletbeli hibára, amelyekkel keretedszínű működése alatt eddig találkoztam:

- Tervszerű munka nélkül nincs megfelelő előrehaladás. Edzőink egy része nem szereti a papírmunkát. Sajnos, pontosan azoknál lehet ezt megtalálni, akik kezdőkkel foglalkoznak. Higgyék el a Kartársak, hogy nem olyan veszélyes és munkaigényes a felkészítési terv elkészítése, ha azt rendszeresen elvégzi az edző. Az éves felkészülési terv, majd annak lebontott havi, illetve heti bontása meghatározza a napi munkát is és így

elképzelhetetlen az elcsúszás. Ha tervszerűen dolgozunk, akkor nem a pillanatnyi siker, vagy balsiker fogja megszabni munkánk lényegét.

– Ma már megszűnt, hogy október végén leállnak a versenyzők és csak decemberben kezdik meg újra a munkát, – mondván – hogy pihenni is kell. Tényleg kell pihenni, de a pihenés csak egy másfajta munka beállításával az igazi. Megszűnik a pályán a munka, de erdőn, mezőn, a könnyű futás, teremben a gimnasztika, játék, uszodában a rendszeres egy-két alkalommal végzett úszás kerül műsorra és próbálja a formát minél magasabb szinten átmenteni edző és versenyző közösen a következő szezonra. Amennyiben edzőink ezt betartják, nem kell januárban előlről kezdeni a munkát és az eredmény sem fog a következő szezonban elmaradni.

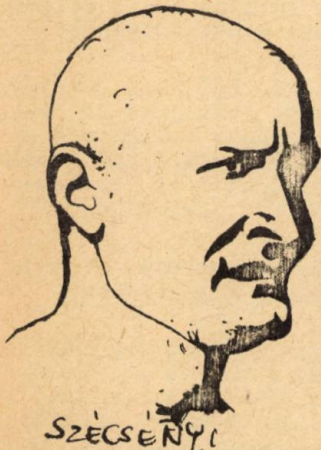
– Néhány jól működő szakosztálynál előfordul, hogy az iskolai szünet alatt a versenyzők elmennek nyaralni, esetleg edzőikkel együtt. Itt még olyan versenyzőről is szó van, aki a válogatottság küszöbén áll. Azt hiszem, nem kell külön kommentálnom az ilyen jelenség káros voltát. Munka, sok munka nélkül ma már nem lehet elképzelni komoly eredményt. Az, hogy kinek mennyi a sok, ezt csak körülbelül tudom megmondani. Alkalmazni az Edző Kartársnak kell. Az utánpótlás keretnél az elmúlt évben bevezettük az u.n. edzésminimumokat. Ezt nem mindenütt tartották be, mert megijedtek, vagy csak féltek a leírt magas kilométerszámtól.

Az eltelt egy év alatt, ha nem is lehetett bizonyítani egyértelműen a megadott irányszámok helyességét, egyet bizonyított: azon edzők, akik megpróbálták betartani az irányszámokat, egyértelműen fejlődést tapasztaltak – néhány esetben rendkívülien jó eredményeket.

Egy év munkája még nem teljes bizonyíték, de felelősségem tudatában kijelentem és tanácsolom, hogy az Edző Kartársak bátran futtassanak sok-sok kilométert tanítványaikkal az ésszerűség határain belül és meglátják, hogy az eredmény nem fog elmaradni.

Azok részére, akik az utánpótlás keret felkészülési tervét még nem kapták kézhez, mert nincs kerettag versenyzőjük, javasolom, keressék a kapcsolatot a szövetség illetékesével, vagy azon edzőkkel, akik már évek óta az utánpótlás keret felkészülési terve alapján készítik versenyzőiket a versenyszezonra, konzultáljanak velük és biztos vagyok benne, hogy az eredmény nem fog elmaradni.

A mozgástanulás néhány problémája



A mozgástanulási téma bonyolultsága és terjedelmessége miatt néhány olyan vitaindító gondolatot szeretnék említeni, melyek talán a legaktuálisabbak a gyakorlati oktatás során.

Történeti visszapillantásról talán csak annyit röviden, hogy a XIX. században vált az érdeklődés középpontjává az emberi mozgás, annak megértése, szerkezetének felfedése. Az ezzel kapcsolatos objektívan mérhető műszeres kutatások tulajdonképpen csak most kezdődnek.

A mozgástanulás, az akaratlagos mozgás vizsgálata még ma is tulajdonképpen a senki-földje. A modern pszichológiai kutatás is keveset foglalkozott ezzel a kérdéssel azért, mert az akaratlagos mozgásban éppen a pszichikus mozzanatok, az akaratlagosság tartalma, funkciója határozható meg nehezen. A mozgás-kiváltás és ellenőrzés igen bonyolult idegrendszerbeli folyamatának jóformán alig van élményvetülete.

A jelenleg folyó tudományos vizsgálatoknál olyan nehézségek merülnek fel, hogy pl. a pszichológia a mozgáskiváltás kérdéseit neuro-fiziológiai problémának tartja, melynek vizsgálatára nem illetékes. A pszichológia által a neuro-fiziológiának tekintett problémát a neuro-fiziológia azonban teljes egészében nem vallja sajátjának.

A pszichológia által tanulmányozott akaratí-aktus és a neuro-fiziológia által tanulmányozott akaratí-aktus és motoros szerveződésű folyamatok között olyan ismeretlen terület húzódik meg, melynek felderítését mindkét tudományág a másiktól várja.

Legújabban a pszichológia és neuro-fiziológia nézőponti szétválasztás helytelenségére rájöttek. Hiszen a mozgáskiváltásnál a tudatos és nem tudatos, pszichikus és neuro-fiziológiai, centrális és perifériás komponensek annyira összefonódnak, hogy a komplex jelenség tanulmányozása csak pszichikai és neuro-fiziológiai megközelítési mód egyidejű alkalmazásával lehetséges.

Az ilyen természetű vizsgálatok így pszichológiai jellegűek és ezek adják majd a legtöbbet. A mozgástanulás rejtett kérdéseinek feltárását az előbb említett két tudománytól várjuk. Annál tisztázatlan terület van a mozgástanulással kapcsolatban, melyre feleletet valószínűleg a közeljövőben sem kaphatunk /pl. a mozgás elhatároló részét hogyan kapcsolódnak, mi az asszociációs alapjuk?/.

Ezek után néhány olyan problémát vetnék fel, melyek a gyakorlati oktatás folyamán felmerülnek.

Nekünk, gyakorlati szakembereknek, abból kell kiindulni, hogy nem minden hallgatónál van meg az atlétikai tevékenység formája iránti vonzalom, azaz nincs meg a speci-

ális érdeklődés. Általában olyan diákokkal van dolgunk, akiknél ez a motivációs alap hiányzik, vagy csak igen kismértékben van meg. Ez persze nemcsak az előbb említett oktatási intézményre jellemző, hanem bármelyik iskolában, sportiskolában is probléma lehet. Hiszen kezdetben a sportághoz való odafordulás, mely magáért a mozgás öröméért, a teljesítményben jelentkező sikerélményként jelentkezik, még nem lehet jelen. Ez csak később, az előbb említett összetevők és sok más egyéb tényező közrejátszása hatására jön létre.

Egy mozgás megtanulása bizonyos értelemben munkát jelent, mert azt hiszem, mindannyian tapasztaltuk, hogy egy idő után ez nem a közvetlen érdeklődésre épül, nem maga a tevékenység az, amiért végzik, hanem más, itt nem részletezhető megfontolások miatt.

A vitaindító egyik fő célja feltenni azt a kérdést, hogy lehet-e olyan motivációs bázist kialakítani hallgatóinknál, tanítványainknál oktatásuk során, ami elősegítené egy mozgás megtanulásának sikerét. Meg tudjuk-e valósítani, amikor sok elméleti és gyakorlati tárgy van az atlétikán kívül. Általános és középiskolában ilyen szempontból valamilyen könnyebb a helyzet.

A sok ismert, az ilyen értelmű mozivációs bázist alakító tényező közül kettőt szeretnék kiemelni annak érzékeltetésére, hogy milyen egyszerű módszerekkel tudunk itt segíteni.

Tapasztalatom szerint nem helyes, ha a tanítás során sok apró hibára nem csak egy megtanulandó mozgás kezdetén, de a későbbiekben is minden alkalommal rámutatunk, akkor ez a motivációs bázis nyilván nem növekedik. Másrészt, ha ilyen szempontok szerint tanítunk egy mozgást, akkor ez a kialakítandó készség nagyon merev lesz. Ez az egyéni jó megoldásokat megölheti. Atlétikában pedig csak alapelvek vannak és azok egyénre jellemző kivitelezései.

Az eredmény ismerete a mozgástanulás folyamán, pontosabban a részeredmények ismerete, is motivál. Mindig a fejlődést nézzük tanítványainknál, akár egy óra keretén belül is, és természetesen az egyén szintjén. Tapasztalat szerint, a tanítványok szívesebben végzik a gyakorlást, ha ilyen szempontok szerint értékeljük. Ez összefügg a sikerélmény biztosításával.

Az előzőkhöz kapcsolódik ugyan, de egy másik probléma gyanánt is felfoghatjuk a mozgástanulásra való beállítódást. Ugyanis a szándékos mozgástanulás bizonyos szempontból nem más, mint beállítódás a tanulásra. Egy mozgás sikeres elsajátításának alapja az intellektuális részvétel szintje, s a későbbiek során a gyakorlás is mindig intellektuális ellenőrzés mellett történik. Ezzel a mozgástanulás egyik izgalmas fejezetéhez érkeztünk.

Az ember mozgásos tanulását jelentősen fokozza az a tény, ha az oktatás folyamán világos képet kap a kialakítandó mozgásról. Ezzel kapcsolatban meg kell néznünk, melyek azon alapvető követelmények, melyek tudatos alkalmazása elősegítheti a mozgástanulás sikerességét.

Tudnunk kell, hogy egy mozgás kialakulásánál a kapcsolatképződés folyamán a motorikus, szenzoros és verbális elemek szövevényes együttese vesz részt. Induljunk ki abból az ismert tételből, hogy ha minél több érzékszerv vesz részt a mozgás tanulása során, annál kevesebb gyakorlásra van szükség és annál magasabb szintre lehet jutni a mozgástanulás folyamán. Ezzel kapcsolatban úgy látom, és ez saját tanításomra is vonatkozik, hogy nem élünk teljességgel az előbb felsorolt lehetőségekkel, nem használjuk ki ezek mozgásformáló erejét.

Említettem, hogy együtt raktározódik a kinesztéziás, vizuális és verbális élmény. Ezek kölcsönösen aktiválják egymást. Ezek segítik elő a mozgásképzetek kialakulását. Ezzel a kérdéssel egy kicsit többet foglalkozom.

A helyesen kialakított mozgásképzeteknek alapvető szerepük van a mozgástanulásban. Mozgásképzetek nélkül nem alakulhatnak ki mozgáskészségek sem. A mozgás szerkezetének helyes képzetét kell kialakítani. A mozgás ilyenfajta elképzelése a mozgástanulás folyamán, mint ideális modell szerepelhet, tehát olyanféle szerepet tölt be, melyet a tanítványoknak állandóan maguk előtt kell látni és amelyet majd készséggé kell fejleszteni. A mozgásfejlődés folyamán megváltozik a mozgás és mozgásképzet viszonya. Ugyanis eredetileg a mozgások, annak vetített képei, létrehozzák a mozgásképzetet, később ezek a mozgásképzetek válnak szándékos mozgásaink kivitelezésének alapjaivá. Mozgásaink végrehajtását tehát messzemenően meghatározza az előzően kialakított képzetek sokasága, saját mozgásaink és mások mozgásának látott érzékletei. A képzetek a mozgástanulás folyamán, az érzékelés és értelmi műveletek egyesülése során alakulnak ki. A mozgásképzetek meghatározott téri-, idői- és erői jellemzőkre bomlanak fel. A perceptuális komponensek: a szemléletes, optikai, kinesztéziás képekben jelentkeznek.

Az intellektuális komponensek: pedig a beszéd, a gondolkodás formájában lépnek fel.

Főiskolánkon a hallgatók olyan szinten vannak, hogy ez az idő, amikor leghatásosabb a perceptuális benyomások áttétele szóbeli formába. A tanítványok egy bizonyos idő után rendelkeznek olyan érzékletes komponensekkel, hogy bátran hivatkozhatunk mélyebb értelmi összefüggésekre is.

Tulajdonképpen azért vagyunk nehéz helyzetben, mert ezen a szinten a verbális ismeretnek egyre nagyobb szerepe van. Nekünk olyan alapos értelmes ismereteket kell adni, hogy az eddigi mozgásképzetek a verbális ismeretekkel kiegészítve, ötvöződve, minden atlétikai mozgásról egy olyan modell alakuljon ki hallgatóinkban, melynek megvan a mozgásra jellemző alapelvei. Azonban meg kell tanítani őket arra is, hogy az alapelveken túl, az individuális eltérések helyes vagy helytelen kivitelezését is érzé-

keljék. Ismerjék fel az alapjaiban helyes, de esetleg a szem számára szokatlan egyéni színezetű mozgásokat is. A mozgástanulás egyik sarkallatos kérdése, problémája, hogyan közelítsük meg, értessük meg a mozgás lényegét, helyes alapelveit.

Túl kell lépni a formai megértésen és ne kópirozzunk. Akik nem tudnak a térbeli formáktól elszakadni, azok a helyesen kivitelezett alapelvek mellett az eddigiektől eltérő megoldásokat nem tartják jónak. Mekünk olyan modelleket kell tanítanunk, melyek az alapelveket maradéktalanul tartalmazzák. Ezt a modellt jellemezze a nagyfokú plaszticitás. Ne nagyon hivatkozzunk világklasszisú versenyzők mozgásaira, azok egyénien kivitelezett formáira, mert ez zavarhat. Szakképzésen, magasabb szinten azután lehet ismertetni a számra jellemző technikai repertoár mozgásformákat, melyek csupán az alapelvek megvalósítását szolgálják. Jól bevált pl. az alapelvek érzékeltetésénél az izületi mozgáshatárok meghatározása, az izom feszüléséből adódó információk tanítása is. Az izületi izomérzékelési folyamatok nemcsak a mozgásban lévő testrész térbeli arányáról, az ízületekhez tartozó szögállásról küldenek jelzéseket, hanem az inakban, izomorsókban lévő receptorok, a mozgás egy-egy elhatároló szakaszában felvilágosítást adnak az izomfeszülési állapotról is.

A mozgásban fellépő izomfeszülések változatos kapcsolatainak érzését, élményszerűségét kell tanulmányozni, majd szerepük felismerése után tanítani és amikor ehhez a módszerhez érünk a mozgástanulás folyamán, tulajdonképpen itt kezdjük el az egyéni mozgásszerkezet kialakítását. Az atlétikai ágak mozgásának részeiben megtalálhatjuk a mozgásélmények sokféleségét, amelyeket az izület és izomérzékelés segítségével meg tudunk teremteni. Ilyen mozgásélmény a tudatosan előidézett előfeszülés, előfeszítés, izomösszehúzódas, elernyedés. Az izomfeszülés állapotának kívánt mértékét úgy tudjuk elérni, ha először pontosan körülírva anatómiai szempontból megmagyarázzuk a mozgásban résztvevő izmok működését, aktivációját. Vagyis, ha egy mozgásrészletben, vagy egy mozdulatban tisztázzuk az élményszerűséget, akkor meg tudjuk találni azt a módot, azt az eszközt is, amellyel ezt az élményt tudatosan előidézhetjük. Ez a kinesztéziás élmény az előbb említett változó izomfeszülés állapotok hatására jön létre. Ez aztán egyéni mozdulatmegoldásban, egyéni színezetben jelentkezik, mert a hely és élmény létrehozása olyan mozgásszerkezeti jegyeket tartalmaz, amelyeket az egyén adottságai szabnak meg. A végtagok, a súlypont aránya, az egyes testrészek izomcsoportjainak egymáshoz viszonyított aránya, vagy aránytalan fejlettsége meghatározza a test, vagy testrész mozgásszerkezetének alkotójegyeit. Ezzel talán a globális mellett törtem lándzsát, mely nem jelenti azt, hogy nem tanítunk értelmes ismereteket, hanem azt, hogy nem veszhetünk el a lényegtelen részletekben.

A mozgásképzetek kialakítását jól segíti a bemutatás. Ezzel a lehetőséggel nem élünk eléggé. Bebizonyosodott, hogy az egymásutáni halmozott gyakorlás nincs olyan hatékony, mint az a forma, amikor tudatosan szüneteket iktatunk be és a jó mozgást bemutatjuk. A látott mozgás feleleveníti a mozgást. A látott mozgás rövid, értelmes magyarázattal elősegíti a mediáló folyamatok aktiválását. A mások mozgásáról nyert érzékleti képek segítik a saját mozgás begyakorlását. Az együttes gyakorlást többször szakítsuk meg és ott vagy bemutatás, vagy magyarázat legyen. Egyrészt azért, mert ha nincs megfelelő szünet, akkor a megszilárdulóban lévő kapcsolat rövid ideig gátlás alá kerül. Nincs elegendő szünet a kísérletek között, így a mozgás ellen ható belső késztetés felhalmozódik, erőteljes zavarzóerővé válik /reaktív gátlás/. Másrészt az ideomotoros tendencia a képzetek mediáló folyamatát megindító hatását is nélkülözi. Jó lenne egy korszerű képmagnó és a pályán demonstrációs tábla is.

Az ideomotoros reakciót már régen, 1954-ben leírták és vizsgálták. Már a múlt században Weber kísérleteiben kimutatta, hogy a mozgás pusztá elképzelésével a normálisan több vér áramlik az izmokba, sőt az izmok mikrokoncentrációját is megfigyelték. Az intenzív mozgáselképzelés fokozott anyagcserét, a légzés és pulzus gyorsulását, vérnyomásemelkedést, a perifériás látás magasabb érzékenységet, - és ami fontos - a perifériás idegrendszer nagyobb ingerlékenységét hozza magával.

A legutóbbi elektro-encefalikus vizsgálatok kimutatták, hogy az ideomotoros reakciónak a karaktertől függő reflexei vannak, másodsor, hogy a láncmechanizmusok, mely által a motorikus kéregmezők központi riasztása történik, az izmok mikrokoncentrációját idézik elő. Ezzel kapcsolatban a proprioceptorok ingerei a nagy agykéreg periférius impulzusainak forrásai.

Hogyan használjuk fel az ideomotoros reakció jó hatását?

1./ Az órán a magyarázatnál, a bemutatásnál a mozgás intenzív elképzeléseinek megtanulásával. Így megteremtődnek a mozgás befogadási feltételei.

2./ Amikor egy új mozgás megtanulásához hozzáfogunk, akkor a megelőző órán adjunk olyan feladatot, hogy az atlétikai tankönyvből tanulmányozzák át a legközelebbi órán megtanulandó mozgást, az ott lévő fényképsorozatokkal együtt. A mozgástanulás megkezdése előtt győződjünk meg, milyen szintű képzetekig jutottak el. Ezután a tanár is ismeresse röviden a mozgás technikáját, mely után kezdetjük a rávezető gyakorlatok tanítását.

Igy nagyon sok rávezető gyakorlat teljesen feleslegessé válik, sőt a könyvben lévő megtanítása nem segíti elő az ilyen természetű transzfert. Ugyanis ilyenkor a későbbi tanulás helytelenül befolyásolja az előző ismereteket. Ez a retroakció jelensége. Természetesen egy atlétikai mozgáson belüli transzferhatást kell itt vizsgálni.

Ha már a transzfernél tartunk, gyakoroltassuk ellenkező oldalról lábbal-karral, ugratni, dobni. Ez feltétlenül elősegíti a szimmetrikus végtag jobb koordinációját /bilaterális transzfer/, a mozgástanulás sikerességét.

Még egyszer hangsúlyozom, hogy a teljességre törekvés igénye nélkül a mozgástanulásnál csak néhány problémáját említettem.

Szécsényi József

Serdülő leány- és fiúatléták antropometriai és motorikus jellemzője

A serdülő sporttáborok egyik legfontosabb feladata a tehetséges sportolók kiválasztása, s ezen belül az egyes versenyágak felé való irányítás.

E szempontok figyelembe vételével nem közömbös, hogy a különböző egyesületekből táborba utazó fiúk és lányok milyen alkati és funkcionális tulajdonságokkal rendelkeznek. Mivel a vidéki egyesületekben lassan terjed a különböző motoros tesztek alkalmazása, talán nem lesz érdektelen az alábbiakban ismertetésre kerülő néhány adat.

Az eredményeket 1969-ben és 1970-ben a tolnamegyei sporttáborban résztvevő atléták produkálták, melynek összesítőjét Harsányi László volt szíves rendelkezésemre bocsátani.

Mielőtt az értékelésre sor kerülne, szeretném felhívni a figyelmet arra, hogy az alkatot több - pl. öröklött, a környezetből adódó szociális és egészségügyi - tényező variálja. Az alkathoz tartozó funkciók - annak kifejtett vagy visszamaradt volta - a mért tesztek számának megfelelően még tovább és többszörösen variálja azt az eredményt, amelyet a mérések után egy-egy személyről kapunk. Így előfordulhat, hogy egymáshoz közel álló alkatú fiúk, vagy lányok az egyik próbaszámban azonos, a másikban pedig tekintélyesen eltérő eredményt mutatnak. Ennek fordítottja is igaz lehet. Két azonos eredményt elérő fiú alkatilag is különbözhet egymástól. A feldolgozott anyagban az előzetes kiválogatás és a rendszeres edzés részben kiegyenlíti a szélsőségeket. Ez azonban első sorban a motorikum tekintetében érezteti hatását, bár nem tagadható, hogy a fizikai alkatra is hatással van.

A feldolgozás módszere

A rendelkezésemre álló anyagból a testsúly és a testmagasság adatai mellett három próbaszám eredményeit választottam ki. A függőleges felugrás /érintőugrásos módszerrel/ első sorban a láb gyorserejének tesztje. A szakirodalom szerint jól tájékoztat a szervezet általános teljesítőképességéről is. A 60 m-es síkfutás az ismétléses gyorsaság megítéléséhez nyújt segítséget, míg a 1.5 kg-s tömöttlabdával végzett kétkezes hajítás a törzs, a váll és a kar erejét reprezentálja.

Az adatok feldolgozását statisztikai módszerrel végeztem, különválasztva a két nemnél az 1969-ben és az 1970-ben táborozókat.

A táborban résztvevő atléták életkora különböző volt. Erről, valamint az átlagéletről az 1. számú táblázat tájékoztat.

Megfigyelhető, hogy mind a fiúknál, mind a lányoknál fiatalodási tendencia érvényesül. Ez azonban nem éri el a fél éves különbséget, ezért a lány csoportok azonos életkorúaknak tekinthetők. A fiú csoportok között 9,5 hónapos különbség miatt életkorban is különböznek egymástól.

Értékelés

A 2. számú táblázat a fiúk, míg a 3. számú táblázat a lányok adatait tartalmazza.

Sorra véve az antropometriai jellegeket a testsúllynál, a fiúk esetében 0.9 kg-os különbség van a két évjárat között az 1970-es, tehát a fiatalabb korcsoport javára. E különbség azonban nem szignifikáns $P > 5\%$.

2.sz.táblázat

	1969				1970			
	$\bar{X} \pm s_{\bar{X}}$	s	i		$\bar{X} \pm s_{\bar{X}}$	s	i	
Testsúly	62.10 $\pm$ 3.51	11.10	34.5		63.00 $\pm$ 1.29	3.86	37.0	
Testmagasság	168.80 $\pm$ 2.28	7.23	23.0		172.67 $\pm$ 2.82	8.47	27.0	
Függőleges ugrás	43.60 $\pm$ 2.05	6.50	17.0		48.86 $\pm$ 1.61	4.84	13.0	
60 m síkfutás	8.85 $\pm$ 0.04	0.14	1.8		8.37 $\pm$ 0.09	0.26	1.2	
Labdahajítás /m/	7.57 $\pm$ 0.35	1.10	4.0		6.88 $\pm$ 0.80	2.41	5.3	

3.sz.táblázat

	1969				1970			
	$\bar{X} \pm s_{\bar{X}}$	s	i		$\bar{X} \pm s_{\bar{X}}$	s	i	
Testsúly	49.73 $\pm$ 1.36	5.64	22.0		51.54 $\pm$ 1.38	6.02	24.2	
Testmagasság	161.94 $\pm$ 0.36	1.49	13.0		164.74 $\pm$ 1.28	5.58	12.0	
Függőleges ugrás	39.17 $\pm$ 1.28	5.29	21.0		43.95 $\pm$ 1.17	5.09	19.0	
60 m síkfutás	9.26 $\pm$ 0.04	0.20	2.4		9.34 $\pm$ 0.10	0.42	2.0	
Labdahajítás /m/	6.77 $\pm$ 0.31	1.28	5.7		5.94 $\pm$ 0.30	1.44	5.1	

Összehasonlítva néhány más szerző /M.Viola I., dr.Steiskal T., Csehszlovákia/ adataival, az alábbi eredményt kapjuk:

M.Viola Ilona budapesti nem sportoló ifjakon a 12 éves korban 36.3 kg-os, a 15 éves korban 51.3 kg-os átlagértéket talált. A tolnamegyei atlétafiúk 10.8 - 11.7 kg-mal súlyosabbak, mint a közölt 15 éves budapestiek.

A fenti szerző lányokra vonatkozó adatai: 12 évesek 38.4 kg, 15 évesek 51.2 kg. Ezzel az általam közölt adatok megközelítőleg egyeznek, hiszen az 1969-ben táborozóknak 1.2 kg-mal kisebb, az 1970-ben táborozóknak 0.3 kg-mal nagyobb volt testsúlyuk, mint a budapesti 15 éves lányoké.

Dr. Steiskál Tamás adatai szerint /több, mint 2000 mérés alapján/ a kelet-szlovákiai 12 éves fiúk testsúlya 37.6 kg, a 15 éveseké 53.5 kg. A különbség anyagomra vonatkozóan /15 évesek/ 8.6 kg. A lányok testsúlya pedig: 12 évesek 39.0 kg, 15 évesek 50.6 kg, mely az utóbbiaknál 0.9 kg-mal kevesebb, mint a tolnamegyei atlétáké.

A testmagasság évjáratok közötti összetevéséből ugyanazon tendencia tapasztalható, mint az előző jellegnél, a testsúlynál. A fiúk különbsége 3.87 cm, nem szignifikáns $P > 5\%$. Ugyanez a lányoknál 2.8 cm, szignifikáns $P < 5\%$.

M. Viola I. adataitól való eltérés a 15 éves életkort véve alapul, a fiúknál 7.00-10.87 cm, a lányoknál 4.54 - 7.34 cm. A tolnamegyei atléták a kelet-szlovákiai 15 éves fiúk testmagasságát 3.5 cm-rel, a kelet-szlovákiai lányokét pedig 5.44 cm-rel múlják felül.

A további összehasonlításból az is kitűnik, hogy a rákospalotai 15 éves ifjak /Fazekas R. 1963/ 169.59 cm-es átlagos testmagassága megközelítőleg azonos a tolnamegyei atléták testmagasságával, míg lányoknál a 159.22 cm-es átlag mindkét tolnamegyei évjáratnál alacsonyabb.

A motorikus tesztek összehasonlítása már nehezebb, mert ezek a próbák más szerzőknél ugyanúgy nem igen fordulnak elő.

A függőleges felugrás átlagértékei igen jó színvonalat mutatnak mindkét nemnél. Erre utal, hogy a Fejes Zoltán által Z skála alapján készített táblázatban az átlagok a következő pontértékeknek felelnek meg. Fiúk: 1969 - 280 p, 1970 - 380 p. Lányok: 1969-260 p, 1970 - 260 p. Az évjáratok közötti különbség csupán a lányoknál szignifikáns $P < 1\%$. Hasonló eredmények találhatók továbbá a TFKI kísérleti csoportjánál is.

Ha ezen értékeket az alkatra vonatkoztatjuk - vagyis kiszámítjuk a Sargent-indexet - akkor olyan mutatószámot kapunk, mely a teljesítményre utal. Az 1969-es fiúknál ez 16.9, az 1970-es fiúknál 17.8. Mindkettő igen tekintélyes, melyet az is bizonyít, hogy Drozdowsky 21 éves poznanai TF hallgatókon - tehát jóval idősebb és speciális képzésben résztvevő férfiakon - 21.9-es indexet talált.

A 60 m-es síkfutásban az évjáratok közötti különbség fiúknál 0.48 mp, lányoknál 0.08. Egyik sem szignifikáns $P > 5\%$. Színvonala nem éri el a függőleges felugrást, bár a kettő közötti összefüggés kézenfekvő. Noha ebben az életkorban még az általános képzés van túlsúlyban, a 60 m-es síkfutás átlagértékei rámutatnak a képzés hiányosságaira is.

Ugyanerre hívja fel a figyelmet a kétkezes medicinlabdahajítás eredménye is. Az évjáratok között mind a fiúknál, mind a lányoknál csökkenő tendencia tapasztalható. Ez azt is mutatja, hogy az előnyösebb alkati tulajdonságokkal rendelkező 1970-es évjárat erőteljesítménye csökken. Feltehetően ennek nemcsak a képzés hiányossága az oka. Biológiai törvényszerűségek is közrejátszhatnak ebben, melynek részletesebb elemzése tovább megfigyelést igényel.

IRODALOM: Dr. Kereszti: Sport és iskolaegészségtan. Sport Bp. 1964. Dr. Steiskál: A 12-15 éves iskolai tanulók általános fizikai teljesítőképességének felmérése. TF Közleményei VI. Fazekas R.: Rákospataki iskolás gyermekek testmagassága és néhány fiziológiai jellege. Testnevelés és Sportegészségügyi Szemle. 1964. Fejes Zoltán: Sportolásra jelentkező 11-14 éves gyermekek fizikai képességének felmérésére szolgáló tesztek elemzése és értékelése. Nemzetközi testnevelési tudományos konferencia. Bp. 1964. Tóth I.: A ruganyosság fejlődésének problémája a 10-18 éves korúaknál és a labdajátékosoknál. TTKI évkönyv. 1968.

Farmosi István

Gyorsaságfejlesztés az atléták felkészítésében

Mielőtt a gyorsaság fejlesztésének problémáját érdemlegesen, gyakorlati síkon tárgyalhatnánk, először tisztáznunk kell annak szervezeti összetevőit. Csak ezek megismerése után válik lehetségessé, hogy a fejlesztés lehetőségeit az egyes részterületeken - s a maga egészében is - vizsgálhassuk.

A gyorsaság szervezeti feltételeit két csoportra oszthatjuk:

- a./ idegrendszeri feltételekre,
- b./ izom-minőségi feltételekre.

a./ Idegrendszeri feltételek

1. Senki előtt sem lehet vitás, hogy minden akaratlagos indítékú mozgás eredőjét az agykéreg mozgató mezőjében kell keresni. Az itt lejátékozódó folyamatokat nem ismerjük pontosan. Kétségtelennek látszik, hogy a mozgató mező egyrészt analizálja az agykéreg többi részéről hozzáérkező ingerületeket, másrészt azoknak az ingereknek felfogását, analizálását, szintézisét végzi, amelyek a vázizmok, inak, ízületek receptorai felől jutnak az agykéregbe. A mozgató mezőből kifutó ingerületek nem jutnak közvetlenül az izmokhoz, hanem a kéreg alatti dúcokon, torzganglionokon keresztül a gerincvelő elülso szarvához futnak, s ennek közvetítésével jutnak el az izmokhoz. A legújabb kutatások mindinkább azt bizonyítják, hogy a mozgató mező nem annyira végrehajtó, hanem inkább a befutó kinezetikus ingereket elemző, azok további lefutását szabályozó, megkönnyítő vagy gátló szerv.

Mindezt azért volt szükség előrebocsátani, hogy megvizsgálhassuk az agykéreg motorikus mezejének a gyorsaságra gyakorolt hatását. Nézzük meg tehát, hogy mi történik az agykéreg mozgató mezejébe befutó, gyors mozgás kiváltására szolgáló inger hatására magában a kéregben /mindegy, hogy ez az inger az agykéreg valamely más részéből származik, vagy pedig a perifériák felől érkezik/. Elsősorban erősségének megfelelően a mozgató mező nagyobb vagy kisebb területre terjed ki. E terület elemzésnek veti alá, s a helyzetnek, körülményeknek megfelelően befolyásolja, azaz erősségét fokozza, vagy gátolja. Különösen jelentős a gyorsaság szempontjából az elemző és szintetizáló munkának az a része, mely az agonista és antagonisták izmok beidegzését érinti.

Ismeretes, hogy minden mozgás végrehajtásánál a mozgást végző izmok összehúzódnának hatásfokát az antagonisták izmok működésének kisebb vagy nagyobb mértéke többé vagy kevésbé csökkenti. Lassú és különálló, azaz egyetlen mozgás esetében az antagonisták működésének szabályozása az agykéreg mozgató mezője számára nem okoz különösebb nehézséget. De már egyetlen gyors mozdulat /pl. dobás/ végrehajtásánál is csak hosszas gyakorlás után lesz képes az agykéreg mozgató mezeje az agonista és antagonisták izmok között a hatás szempontjából legkedvezőbb egyensúlyt biztosítani, anélkül, hogy a szervezet épségét veszélyeztetné. Tudniillik, ha az antagonisták izmok a kelleténél kevésbé működnek, valamely nagy gyorsaságú mozgás esetében igen súlyos izületi és szalagsérülések következhetnek be. Még fokozottabb mértékben áll ez a gyors, ciklikus mozgások esetében, amikor a mozgató mezőnek folyamatosan elemeznie kell a nagy gyorsasággal lefolyó mozgások szervezeti hatásairól befutó jelentéseket, s azoknak megfelelően kell az agonista és antagonisták izmok beidegzésére az ingereket továbbítani.

A gyorsaság fejlesztésének tehát első idegrendszeri feltétele az agykéreg eme agonista, antagonisták koordináló munkájának tökéletesítése.

2. Ez azonban még nem minden. Mindannyian tudjuk, hogy futásnál a ritmusnak igen nagy szerepe van. Maximális gyorsaság esetében pedig a ritmus egyenesen döntően esik latba. A ciklikus mozgások ritmusának szabályozása is a motorikus központok feladata, s különösen a vágatávok vége felé ennek szabályozása nem könnyű feladat. Az elfáradás arányában gátló tendenciák lépnek fel az agykéregben - különösen az u.n. szuppresszor areákban - melyeknek az a céljuk, hogy a szervezetet a kimerülés folyamán fellépő károsodásoktól megóvják. Különösen és elsősorban magát az idegrendszert. A mozgató mezőnek tehát a ritmus meghatározása folyamán két szempontot kell összeegyeztetnie: a futó lehető legnagyobb gyorsaságra való törekvését és a szervezet épségét védő, gátló tendenciákat.

Ehhez szorosan kapcsolódik az u.n. impulzus-frekvencia kérdése. Az izom működésének gyorsasága elsődlegesen attól függ, hogy az időegység alatt milyen számú összehúzódásra felszólító inger éri. Nem gondolva az izomműködés sajátosságaira és törvényszerűségeire, az ember azt gondolhatja, hogy minél nagyobb az impulzus-frekvencia, annál nagyobb gyorsaságot lehet kifejteni. Ez nem egészen van így. Természetes, hogy nagy gyorsasághoz nagyobb impulzus-frekvencia szükséges, mint a kicsihez, azonban itt tekintetbe kell még vennünk az alábbi körülményeket.

Inger hatására az izom összehúzódik, majd elernyed. Ha most két egymást követő inger közül a második akkor éri az izmot, amikor az első által előidézett összehúzódás és elernyedés már lezajlott, akkor az első összehúzódást egy második fogja követni. Ha azonban a második inger akkor éri az izmot, amikor még az első összehúzódás után nem ernyedett el, akkor az ismét összehúzódik /a rángások szuppozíciója, vagy szummációja jön létre/. Ha most az izmot több ilyen gyors egymás után érkező inger éri, amikor is nincs ideje, hogy az ingereket követő szünetekben elernyedjék, akkor az izom rengésszerű meg rövidülésben, tetanusban marad, s újabb inger hatására nem húzódik össze. Nincs tehát semmi értelme, sőt káros, ha az agykéreg mozgató mezőiből az időegység alatt az optimálisnál több inger érkezik a működő izmokhoz.

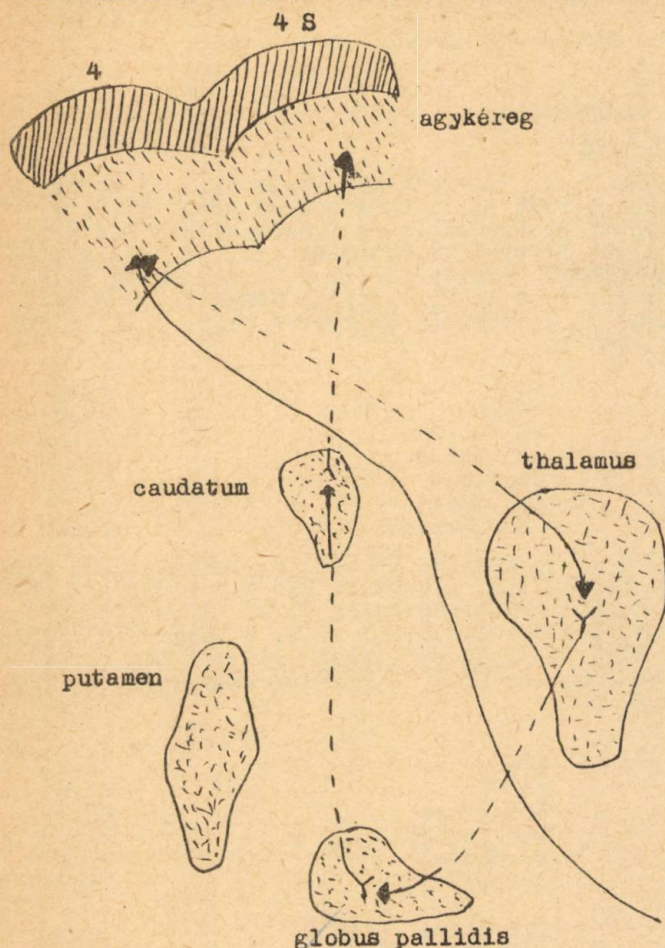
A gyorsaság fejlesztésének második feltétele a mozgató mező ritmus-, illetve impulzus szabályozó képességének megjavítása.

3. Huzamosabb ideig tartó nagy gyorsaság fenntartása nemcsak az izmokat, a keringési rendszert, stb. fárasztja ki, hanem magát a mozgató központot is, melynek következtében a mozgások lassúbbá válnak, sőt teljesen le is állhatnak. Azonban valamely mozgás végzése alkalmával nem az egész Brodmann 4-es mező aktivizálódik, hanem gazdaságos munkavégzés esetén annak csak egy része. A mozgató mezőnek pedig megvan az a képessége, hogy az egyes központok felváltva dolgozzanak. Amennyiben a futó ezt el tudja érni, akkor a mozgató mező megfelelő központjai hosszabb ideig lesznek működőképesek. A működésbeli változás ugyanis lehetővé teszi a mozgató mező számára egy-egy időszakra a pihenést, s így hosszabb ideig fognak tudni optimális körülmények között működni. Ennek az agykéregi működésbeli váltakozásnak a motorikus mezőn túl is kedvező hatásai vannak: az izomrostok tevékenységének hasonló váltakozását eredményezik. A futó a maximális sebességet csak emellett az aszinkron működés mellett tudja huzamosabb ideig fenntartani. Ennek kifejlesztése a vágtaállóképesség szempontjából döntő jelentőségű feladat.

A gyorsaság fejlesztésének harmadik feltétele tehát a motorikus központok aszinkron működésének tökéletesítése.

4. Az agykéreg motorikus mezejének nem mindegyik része szolgál a mozgás megindítására, fenntartására, illetve fokozására. Az u.n. szuppresszor areák jöllehet a mozgató mezőkhöz tartoznak, mégis gátlólag hatnak a kéreg motorikus mezőiből kiinduló ingerekre. Éspedig meglehetősen bonyolult módon. A bonyolultság abban mutatkozik, hogy a szuppresszor areák nem közvetlenül viszik át hatásukat a mozgató mezők pozitívan ható területeire, hanem egy körpálya útján. Ez úgy jön létre, hogy a szuppresszor areákból kiinduló pályák egy része a nucleus caudatusban és a pallidumban megszakadva halad a

formacio reticularis felé. De ezek közül egyesek a caudatumból kiindulva a pallidumon és thalamuson keresztül a motorikus mezőkhöz vezetnek vissza /lásd ábrát/.



Azoknak a pályáknak sematikus feltüntetése, melyek közvetítésével a 4 8-sel jelölt, s. area izgalma a 4. mozgató area gátlását idézi elő /Sterling-Lovatt Ewans/.

A szupresszor areák ingerülete ezen az úton haladva fejti ki gátló hatását az agykéreg mozgató mezőire. Csak bonyolultabbá teszi a dolgot az a körülmény, hogy ezek a gátló ingerületek a thalamusban még módosulnak is. T.i. ide futnak be a perifériákról az érző impulzusok, amelyeket az a szervezet érdekeinek megfelelően kedvezőeknek, vagy kedvezőtleneknek minősít. Ezek az érző ingerületek, valamint a nyomukban fellépő homályos thalamusi érzelmek hatással vannak a thalamuson keresztül futó szupresszor-ingerületekre, azokat bizonyos mértékig módosítják, s ezek így jutnak azután a motorikus mezőbe. Ezek hatására a motorikus mezők - a hatás nagyságának megfelelően - gátolt állapotba kerülnek.

E gátlásnak kettős szerepe van. Egyrészt magának a mozgató mezőnek túlterhelését hivatott megakadályozni, másrészt a szervezet általános túleröltetését - vágtafutás esetén főleg az oxigén-adósság révén fellépő túleröltetésről van szó - kívánja meggátolni. Ez a gátlás természetesen a szervezet szempontjából jogos és hasznos; mégis pl. a 100 m-es síkfutás esetében kissé túlságosan aggodalmaskodó: ez esetben olyan nagyfokú kimerülésről, mely a szervezet szempontjából kárt okozna, nem lehet szó. Ezért arra kell törekedni, hogy amennyire csak lehet, ezt a gátlást ez esetben ki kell tölteni.

A szupresszor areák ingerülete ezen az úton haladva fejti ki gátló hatását az agykéreg mozgató mezőire. Csak bonyolultabbá teszi a dolgot az a körülmény, hogy ezek a gátló ingerületek a thalamusban még módosulnak is. T.i. ide futnak be a perifériákról az érző impulzusok, amelyeket az a szervezet érdekeinek megfelelően kedvezőeknek, vagy kedvezőtleneknek minősít. Ezek az érző ingerületek, valamint a nyomukban fellépő homályos thalamusi érzelmek hatással vannak a thalamuson keresztül futó szupresszor-ingerületekre, azokat bizonyos mértékig módosítják, s ezek így jutnak azután a motorikus mezőbe. Ezek hatására a motorikus mezők - a hatás nagyságának megfelelően - gátolt állapotba kerülnek.

E gátlásnak kettős szerepe van. Egyrészt magának a mozgató mezőnek túlterhelését hivatott megakadályozni, másrészt a szervezet általános túleröltetését - vágtafutás esetén főleg az oxigén-adósság révén fellépő túleröltetésről van szó - kívánja meggátolni. Ez a gátlás természetesen a szervezet szempontjából jogos és hasznos; mégis pl. a 100 m-es síkfutás esetében kissé túlságosan aggodalmaskodó: ez esetben olyan nagyfokú kimerülésről, mely a szervezet szempontjából kárt okozna, nem lehet szó. Ezért arra kell törekedni, hogy amennyire csak lehet, ezt a gátlást ez esetben ki kell tölteni.

A gyorsaság - főleg mint gyorsasági állóképesség - negyedik fejlesztési lehetősége a szupresszor areák gátló hatásának lehető legkésőbbi határokig való kitelése.

/Folytatása következik/

Dr.Bakonyi Ferenc

KEDVES ELŐFIZETŐNK!

Lapunk legközelebbi száma, - 1972/1-2. jelzéssel - összevontan az első két szám 1972. január végén jelenik meg. Ebben közölni fogjuk a felnőtt, az utánpótlás, az ifjúsági és serdülő legjobb eredményeket - a multhoz hasonlóan.

Folytatjuk dr.Bakonyi Ferenc cikkének közlését, továbbá az alábbi cikkeket:

Kerry O'Brian útja a világrekordhoz /Dr.Szabó Miklós fordítása/,
Schulek Ágoston válasza a VITAFÓRUM keretében a rúdugrásról,
A fiatal távolugrók edzése /Dózsa György fordítása/,
az országos váltóbajnokság eredményei, stb.

Minden kedves Olvasónknak és Előfizetőknek kellemes ünnepeket, eredményekben gazdag boldog új esztendőt és jó egészséget kíván a

SZERKESZTŐSÉG

Az országos ifjúsági bajnokság eredményei

Budapest, 1971. szeptember 25-26.

17 évesek:

férfiak:

100 m síkfutás: I. előfutam: 1. Laluska SZEOL 11.2, 2. Sajdik Kap. Dózsa 11.3, 3. Kajtár Bp. Honvéd 11.4, 4. Szabó Do. Bányász 11.4, 5. Varga BVSC 11.5, 6. Nádudvari GYESE 11.7, 7. Széll Bp. Honvéd 17.2. II. előfutam: 1. Galántai Bp. Honvéd 11.2, 2. Szántai BKV Előre 11.3, 3. Gelencsér Dombóvár 11.6, 4. Kotik BVSC 11.8, 5. Ferch Testvériség 11.9, 6. Borsos Z. Ép. 12.2, 7. Szegvári BEAC 12.3. III. előfutam: 1. Nagy Debr. Építők 11.4, 2. Likovczan Bp. Pósta 11.4, 3. Harasztia DKSE 11.7, 4. Koffer Törekvés 11.7, 5. Tóvizi GYESE 11.7, 6. Nagy MÁV TIAC 11.9. IV. előfutam: 1. Petőházi Ajka 11.2, 2. Sebők Bp. Honvéd 11.5, 3. Illés DVTK 11.6, 4. Pusztai Testvériség 11.6, 5. Bagi BEAC 11.7.

A döntőben bajnok:	Petőházi Tibor	Ajka	10.8
2.	Laluska György	SZEOL	11.0
3.	Sebők Henrik	Bp. Honvéd	11.1
4.	Szántai Kiss János	BKV Előre	11.1
5.	Galántai Sándor	Bp. Honvéd	11.3
6.	Sajdik Péter	Kap. Dózsa	11.3
7.	Nagy Tibor	Debr. Építők	11.4

200 m síkfutás: I. előfutam: 1. Petőházi Ajka 22-9, 2. Illés DVTK 23.6, 3. Varga BVSC 24.1, 4. Kotik BVSC 24.5. II. előfutam: 1. Laluska SZEOL 23.1, 2. Szántai BKV Előre 23.5, 3. Pusztai Testvériség 24.4, 4. Pajor U. Dózsa 24.6, 5. Szabó Bányász 25.0. III. előfutam: 1. Sebők Bp. Honvéd 23.2, 2. Kövesi Csepel 23.4, 3. Fedor Szoln. MÁV 23.5, 4. Langer VM Közért 23.6, 5. Kerék BKV Előre 23.8, 6. Nagy MÁV TIAC 24.6. IV. előfutam: 1. Sajdik Kap. Dózsa 23.0, 2. Nagy Debr. Építők 23.1, 3. Gelencsér Dombóvár 23.4, 4. Árendás BEAC 23.7, 5. Hortobágyi BKV Előre 23.9, 6. Bácskai ZTE 25.2.

A döntőben bajnok:	/ "A" döntő /		
	Petőházi Tibor	Ajka	22.2
2.	Laluska György	SZEOL	22.8
3.	Sajdik Péter	Kap. Dózsa	22.9
4.	Nagy Tibor	Debr. Építők	23.0
5.	Sebők Henrik	Bp. Honvéd	23.2
6.	Kövesi Tibor	Csepel	23.5
	/ "B" döntő /		
1.	Szántai Kiss János	BKV Előre	23.0
2.	Gelencsér Sándor	Dombóvár	23.1
3.	Illés Béla	DVTK	23.3
4.	Fedor István	Szoln. MÁV	23.4
5.	Pusztai Péter	Testvériség	23.9

400 m síkfutás: I. előfutam: 1. Mikics Szh. Haladás 53.0, 2. Gazdag Vasas 53.6, 3. Deres Csepel 54.8, 4. Bejczy Győri Dózsa 55.2, 5. Pusztai Testv. 55.5, 6. Széll Bp. Honvéd 1:17.5. II. előfutam: 1. Langer VM Közért 52.9, 2. Varga SZVSE 53.4, 3. Perschl Testv. 54.9, 4. Hortobágyi BKV Előre 55.0, 5. Bodnár NYVSC 55.5. III. előfutam: 1. Sajdik Kap. Dózsa 52.0, 2. Borsos MTK 53.6, 3. Volner SKSE 54.7, 4. Zöld Bp. Pósta 55.0. IV. előfutam: 1. Fedor Szoln. MÁV 52.6, 2. Hepp Hetvan 52.7, 3. Szabó Videoton 55.6, 4. Auer Szh. Haladás 56.1. V. előfutam: 1. Árendás BEAC 52.6, 2. Boronkai Kap. Dózsa 53.9, 3. Tóth TIAC 54.6, 4. Antalóczy NYSI 54.7, 5. Szabó Bányász 55.3.

A döntőben bajnok:	Sajdik Péter	Kap. Dózsa	51.0
2.	Fedor István	Szoln. MÁV	52.2
3.	Árendás József	BEAC	52.4
4.	Langer László	VM Közért	52.6
5.	Hepp János	Hatvan	53.5
6.	Mikics	Szh. Haladás	53.8

800 m síkfutásban bajnok: /3 időfutam alapján/

	Szilágyi Tamás	Debr. Építők	1:57.8
2.	Molnár János	Debr. Építők	2:01.4
3.	Szendő Péter	Bak. Vegyész	2:02.8
4.	Gazdag Ferenc	Vasas	2:03.8
5.	Borsos József	MTK	2:03.9
6.	Hepp János	Hatvan	2:04.6
7.	Bodnár János	NYVSC	2:04.8
8.	Pálfi Dezső	Törekvés	2:05.4

9. Herczi Bcs. M 2:06.0, 10. Sándor Dalg. Koh. 2:07.4, 11. Bejczy Győri Dózsa 2:07.7, 12. Szabó Videoton 2:08.0, 13. Fodor BEAC 2:08.2, 14. Korcsák Ganz Mávag 2:08.6, 15. Daróczy Bak. egyes 2:09.9, 16. Hocz BKV Előre 2:10.2, 17. Süle Ganz Mávag 2:11.8, 18. Bokra Hatv. Tör. 2:13.8, 19. Tóth Vasas 2:15.8.

1500 m síkfutásban bajnok: /2 időfutam alapján/

	Szilágyi Tamás	Debr. Építők	4:08.2
2.	Fekete János	DKSE	4:10.3
3.	Szendő Péter	Bak. Vegyész	4:10.6
4.	Tóth László	SZKSE	4:11.2

5. Avar Tibor	Kőszeg	4:11.9
6. Molnár János	Debr.Építők	4:15.1
7. Bodó Péter	Pápai Textil	4:17.1
8. Vanek Gábor	Vasas és	
Gyovai János	Csongrádi SC	4:17.8
10. Reitenbach MAFC 4:18.0,	11. Hermecz Bcs. Előre 4:23.1,	12. Morvai BEAC 4:24.2,
13. Daróczi Bak. Vegyész 4:27.0,	14. Pálffy Törökves 4:27.0,	15. Markva Hatvan 4:30.4,
16. Lerner Szfv. M. 4:30.7,	17. Tomári Bp. Honvéd 4:31.2,	18. Pápai Bp. Póstás 4:32.8,
19. Barna Testv. 4:35.4.		

3000 m síkfutásban bajnok:

1. Fekete János	DKSE	9:02.0
2. Héring Sándor	DKSE	9:06.0
3. Avar Tibor	Kőszeg	9:13.8
4. Szálas János	Bp. Honvéd	9:16.4
5. Tóth László	SZVSE	9:19.4
6. Papp Mános	Szoln. MÁV	9:21.8
7. Bozó	Pápai Textil	9:25.0
8. Gyovai János	Csongrádi SC	9:27.0
9. Kereszturi Debr. Építők 9:28.0,	10. Bellák Kap. Dózsa 9:30.0,	11. Vanek Vasas 9:32.0,
12. Grapka Balassagy. 9:33.6,	13. Orbán Bp. Spartac. 9:38.0,	14. Kovács U. Dózsa 9:41.0,
15. Dohászky Szeksz. Dózsa 9:44.0,	16. Pápai Bp. Póstás 9:46.0,	17. Bócsi DVTK 9:46.6,
18. Horgosi Videoton 9:47.0,	19. Brenner Hatvan 9:49.0,	20. Kovács V. Jászó 9:47.0,
21. Kiss Hatvan 9:47.0,	22. Németh Ganz Mávag 10:00.0,	23. Rácz BEAC 10:08.0,
24. Gerencsér Bp. Honvéd 10:29.0.		

110 m gátfutás: I. előfutam: 1. Kabarcz BKV Előre 15.9, 2. Illés Bp. Építők 16.9, 3. Tölgyesi Dunakeszi 17.2, 4. Bakó Törökszentm. 18.6, 5. Kiss Bp. Póstás 21.9. II. előfutam: 1. Mészáros KSI 16.1, 2. Héjja Hódiköt 16.6, 3. Pajor U. Dózsa 17.2, 4. Ülvöczky VM Egyetért. 17.3.

A döntőben bajnok: Kabarcz Zoltán	BKV Előre	16.0
2. Héjja Antal	Hódiköt	16.1
3. Mészáros József	KSI	16.4
4. Illés Ferenc	Bp. Építők	16.7
5. Ülvöczky Ferenc	VM Egyetértés	16.8
6. Pajor Tibor	U. Dózsa	17.0
7. Tölgyesi Ferenc	Dunakeszi	17.8
8. Bakó László	Törökszentm.	21.0

310 m gátfutásban bajnok: /4 időfutam alapján/

1. Kabarcz Zoltán	BKV Előre	41.7
2. Árendás József	BEAC	41.9
3. Illés Ferenc	Bp. Építők	42.3
4. Sajdik Péter	Kap. Dózsa	43.0
5. Tölgyesi Ferenc	DVSE	43.2
6. Varga István	SZVSE	43.7
7. Kerék Tibor	BKV Előre	43.8
8. Ülvöczky Ferenc	VM Egyetértés	44.3
9. Budai DVTK 44.5,	10. Boda Pécsi Dózsa 45.0,	11. Antalóczi NYH. SI 45.0,
12. Jánvári OKSE 45.2,	13. Mikics Szombath. 45.9,	14. Laczkó Kap. Dózsa 45.9,
15. Czukorka Bp. Medosz 46.1,	16. Pajor U. Dózsa 47.0,	17. Nagy Bp. Póstás 47.1,
18. Bucsai DVTK 47.8,	19. Kiss Bp. Póstás 49.1.	

2000 m akadályfutásban bajnok:

1. Héring Sándor	DKSE	6:21.6
2. Szálas Menyhért	Bp. Honvéd	6:25.6
3. Belák Ottó	Kap. Dózsa	6:26.0
4. Unger Béla	Bp. Honvéd	6:29.6
5. Kereszturi István	Debr. Építők	6:31.4
6. Tompa László	Göd Spartac.	6:31.4
7. Horgosi József	Videoton	6:31.4
8. Grapka Emil	Balassagyarmat	6:39.4
9. Németh Ganz Mávag 6:41.4,	10. Makovecz Vasas 6:46.6,	11. Brenner Hatvan 6:50.0,
12. Havrán Péti MTE 6:50.4,	13. Horváth Bp. Honvéd 6:54.0,	14. Rácz BEAC 6:58.0,
15. Kiss Hatvan 7:00.0,	16. Szilvási SZEOL 7:01.0,	17. Sándor SKSE 7:03.0,
18. Olajos VM Egyetért. 7:11.0,	19. Ferwagner U. Dózsa 7:18.0,	20. Dobra Vasas 7:28.0.

10 km gyaloglásban bajnok:

1. Papp János	Szoln. MÁV	47:41.4
2. Kovács János	Tapolca	51:06.2
3. Orbán Károly	Bp. Spartacus	51:17.6
4. Márkos Ferenc	Csepel	52:37.4
5. Pokrovenszky	NYVSC	52:57.4
6. Mester István	BKV Előre	53:24.2
7. Sárközi György	SZVSE	54:13.0
8. Kürti Károly	SZVSE	55:33.0
9. Barkaszi Vasas 55:36.0,	10. Turcsik Dunaujv. Koh. 56:10.6,	11. Domján Szh. Haladás 56:18.0,
12. Hortobágyi NYVSC 56:26.0,	13. Sáfrány Debr. Építők 56:32.2,	14. Garandi VM Egyetértés 57:20.8,
15. Pető Csepel 58:37.4,	16. Ferwagner U. Dózsa 58:51.8,	17. Szabó U. Dózsa 58:53.8,
18. Szilágyi Salg. Kohász 59:01.6,	19. Temesvári SZVSE 60:12.2,	20. Erdős MAFC 60:35.0,
21. Herendi Ajka 60:52.2,	22. Keleczi Csepel 61:08.2,	23. Duza Gyul. Medosz 61:45.0,
24. Zsi-		

linszky Gyul.Medosz 62:51.4, 25.Kozma Gyul.Medosz 62:55.4, 26.Hajós Gyul.Medosz 63:23.6, 27.Papp Ajka 65:24.2, 28.Németh Ajka 66:18.4.

<u>A csapatban bajnok:</u> SZVSE	/Sárközi, Kürti, Temesvári/	169:58.2
2. Csepel	/Márkos, Pető, Keleczi/	171:83.0
3. Gyulai Medosz	/Dúzs, Zsilinszky, Kozma/	186:51.8

Magasugrásban bajnok:

Tóth Gyula	Szekszárdi Dózsa	191
2. Csicszej Mihály	Gyul.Medosz	188
3. Ledner Ferenc	Bcs.Előre	188
4. Verbai Gyula	Vasas	185
5. Csóka Gábor	Győri Dózsa	180
6. Nagy János	KSI	180
7. Kocsis Imre	DVTK	180
8. Galántai Sándor	Bp.Honvéd	180

9.Kabarcz BEV Előre 180, 10.Kövesi Csepel 180, 11.Weglarz Bp.Spartac. 175, 12.Laután U.Dózsa 175, 13.Borsányi KSI 175, 14..... 15..... 16.Kombos Pécsi Dózsa 170, 17. Tóth SZVSE 170, 18.Dallos Egri Dózsa 170, 19.Duncsák XI.ker SI 170, 20.Szél Göd.Spart. 170, 21.Marjanicz MVSE 170, 22.Balla Salg.Koh. 165, 23.Szakonyi Kap.Dózsa 165, 24.Krug Sopr.Textil 160.

Távolugrásban bajnok:

Képes János	Vasas	676
2. Mészáros János	KSI	664
3. Laczkó Béla	Kap.Dózsa	660
4. Verbai Gyula	Vasas	654
5. Kajtár Ferenc	Bp.Honvéd	634
6. Németh János	Dombóvár	632
7. Franke László	Bp.Honvéd	622
8. Schuller László	Győri ETO	618

9.Bódi Z.Építők 618, 10.Schmidt Bétaaszk 613, 11.Welart Bp.Spartac. 611, 12.Resán NYH SI 604, 13.Heit Bp.Honvéd 604, 14.Dzsentendrei Bak.Vegyész 602, 15.Köffer Törökvas 602, 16.Takács MVSE 601, 17.Kövesi Csepel 598, 18..... 19.Szabó FTC 587, 20.Nagy DVTK 575, 21.Kupa Csepel 570, 22.Haraszti DKSE 566, 23.Balla SKSE 514.

Rúdugrásban bajnok:

Franke László	Bp.Honvéd	400
2. Takács Tamás	U.Dózsa	370
3. Weglarz Iván	Bp.Spartacus	350
4. Pribula Béla	Selypi Kinizsi	330
5. Kulich Béla	Pécsi Dózsa	330
6. Nagy Miklós	Debr.Építők	320
7. Lovassy Szilárd	Vasas	320
8. E.Tóth János	Törökszentmiklós	
Albert Pál	Szfv. MÁV	
Ambrus János	Gyul.Medosz	300

Hármasugrásban bajnok:

Képes János	Vasas	14.12
2. Franke László	Bp.Honvéd	13.82
3. Verbai Gyula	Vasas	13.76
4. Szentendrei Zoltán	Bak.Vegyész	13.00
5. Weglarz Iván	Bp.Spartacus	12.96
6. Szabó Attila	Dorog	12.88
7. Héjja Attila	Hódiköt	12.84
8. Illés Ferenc	Bp.Építők	12.77

9.Szél Göd.Spartac. 12.21, 10.Schmidt Bétaaszk 12.06, 11.Emőd Bp.Építők 11.88, 12.Bódi Zalaeg.Építők 11.71, 13.Takács MVSE 11.59, 14.Szilágyi DVSC 11.34.

Súlylökésben bajnok:

Fehér Lajos	DKSE	16.34
2. Jáka Károly	Vasas	15.17
3. Lendvai Pál	Nyergesujfalu	15.12
4. Novák László	MÁV TIAO	14.14
5. Kovács István	Bp.Honvéd	14.04
6. Bartha Dénes	NYVSC	13.87
7. Káldi István	MTK	13.77
8. Vankó Antal	Csepel	13.03

Diszkoszvetésben bajnok:

Paprika László	Vasas	49.32
2. Fehér Lajos	DKSE	46.62
3. Máté Ferenc	DKSE	44.96
4. Keszti Jenő	DVTK	44.14
5. Jáka Károly	Vasas	43.96
6. Bartha Dénes	NYVSC	42.88
7. Szabó Péter	V.Észó	42.60

Gerelyhajításban bajnok:

Pajtás Dénes	Bp.Honvéd	67.24
2. Lukács László	KSI	66.20
3. Máté Ferenc	DKSE	61.52
4. Fehér Lajos	DKSE	60.68

5. Takács Imre	SZVSE	53.28
6. Hanisch Attila	Ajka	49.80
7. Horváth László	Siófok	48.72
8. Traun János	BKSE	48.70

Kalapácsvetésben bajnok:

1. Almási László	SZVSE	59.20
2. Balogh László	Szentes	53.88
3. Pavlivits László	SZEOL	52.62
4. Elek György	U.Dózsa	50.60
5. Palásti József	MAFC	48.02
6. Juhász István	Szoln.MÁV	47.86
7. Vankó Antal	Csepel	46.50
8. Szabó István	Debr.Építők	46.14

9.Szabó Rába ETO 45.52, 10.Sándor SZEOL 44.28, 11.Kovács Bp.^Honvéd 43.50, 12.Vajda Bp. Spartac. 43.14, 13.Katona SZEOL 42.32, 14.Aliquander Videoton 40.68, 15.Dombi Szoln. MÁV 39.36.

nők:

100 m síkfutás: I. előfutam: 1.Kardos Törökszentm. 12.9, 2.Simon Szoln.MÁV 12.9, 3.Körber Bp.^Honvéd 13.0, 4.Katona Bcs.Előre 13.2, 5.Weisz KSI 13.3, 6.Hosszú Nagy. Olajbány. 13.6, 7.Makkor BKV Előre 13.7. II. előfutam: 1.Könye Bp.^Honvéd 12.3, 2.Velancsics Videoton 12.6, 3.Komáromi DVTK 13.0, 4.Bukk Szh.Haladás 13.1, 5.Abonyi Bp.Spartac. 13.2, 6.Virtyó Balassagy. 13.3, 7.Józsa Óros háza 13.8. III. előfutam: 1.Ziegner U.Dózsa 12.6, 2.Cserjés Baja 12.8, 3.Paulin DVTK 13.0, 4.Bretán Ózdi Kohász 13.0, 5.Horváth Nagy. Ped. 13.2, 6.Nagy DVSC 13.3.

A döntőben bajnok: Könye Irma	Bp. ^H onvéd	11.9
2. Velancsics Katalin	Videoton	12.3
3. Ziegner Anikó	U.Dózsa	12.4
4. Cserjés Mária	Baja	12.5
5. Paulin Márta	DVTK	12.7
6. Körber Éva	Bp. ^H onvéd	12.9
7. Kardos Júlia	Törökszentmiklós	12.9
8. Simon Magdolna	Szoln.MÁV	13.0

200 m síkfutás: I. előfutam: 1.Könye Bp.^Honvéd 26.7, 2.Böky Szh.Haladás 27.0, 3.Pintér Balassagy. 27.8, 4.Nagy DVSC 28.0, II. előfutam: 1.Láng U.Dózsa 27.8, 2.Pósa SZVSE 27.9, 3.Stenczovics Szh.Haladás 28.3, III. előfutam: 1.Bretán OKSE 27.0, 2.Weisz KSI 27.4, 3.Komáromi DVTK 27.8, 4.Kardos Törökszentm. 27.9. IV. előfutam: 1.Szaradics MAFC 26.3, 2.Körber Bp.^Honvéd 26.3, 3.Katona Bcs.MÁV 26.4, 4.Zákány BKV Előre 27.3, 5.Abonyi Bp.Spartacus 28.1, 6.Horváth Nagy. Ped. 28.4, 7.Orosz Bp.^Honvéd 28.6.

A döntőben bajnok: /"A" döntő/

Könye Irma	Bp. ^H onvéd	24.4
2. Szaradis Antónia	MAFC	26.1
3. Körber Éva	Bp. ^H onvéd	26.8
4. Bretán Franciska	Ózdi Kohász	26.8
5. Böky Klára	Szh.Haladás	27.4
6. Láng Erzsébet	U.Dózsa	28.1

/"B" döntő/

1.Katona Ilona	Bcs.MÁV	26.4
2. Komáromi Éva	DVTK	27.1
3. Weisz Éva	KSI	27.5
4. Stenczovics Erzsébet	Szh.Haladás	27.6
5. Pósa Aranka	SZVSE	27.7
6. Pintér Margit	Balassagyarmat	28.4

400 m síkfutásban bajnok: /4 időfutam alapján/

Könye Irma	Bp. ^H onvéd	55.1
2. Katona Ilona	Bcs.MÁV	60.1
3. Román Ágnes	Vasas	61.0
4. Zákány Anna	BKV Előre	61.4
5. Bak Éva	Egri Dózsa	61.5
6. Molnár Erzsébet	Salg.Kohász	61.8
7. Szaradics Antónia	MAFC	62.0
8. Némethy Klára	Bp.Spartacus	62.1

9.Pósa SZVSE 62.8, 10.Diószegi Csepel 63.0, 11.Dudics NYVSC 63.6, 12.Pataki Bp.Építők 63.7, 13.Tóth ZTE 64.3, 14.Erdősi Bp.Építők 67.3, 15.Zajác Balassagy. 68.4

800 m síkfutásban bajnok: /3 időfutam alapján/

Kovács Klára	Szeksz.Dózsa	2:09.7
2. Lombos Éva	Vasas	2:10.4
3. Takács Dóra	Paksi Kinizsi	2:23.7
4. Farsang Erzsébet	Szentes	2:23.8
5. Molnár Erzsébet	Salgótarján	2:24.8
6. Laskai Ágnes	SZVSE	2:25.6
7. Pataki Zsuzsa		2:27.7
8. Diószegi Éva	Csepel	2:28.4

9.Némethy Bp.Spartac 2:29.6, 10.Fendes Nagy. Olajb. 2:29.9, 11.Máté Bcs.MÁV 2:30.0, 12.Úrmöcsy Salgt. 2:30.1, 13.Bartalis Ganz Mávag 2:31.0, 14.Hoffmann Mohácsi TE 2:32.9, 15.Szulimán Bp.Építők 2:34.2, 16.Czinkotai Bp.Póstás 2:34.3, 17.Halmágyi KSI 2:41.7, 18.Zajác NYVSC 2:43.7.

1500 m síkfutásban bajnok:

	Kovács Klára	Szeksz. Dózsa	4:53.4					
2.	Takáts Dóra	Paksi Kinizsi	4:57.8					
3.	Laskai Ágnes	SZVSE	5:01.6					
4.	Farsang Erzsébet	Szentes	5:03.8					
5.	Úrmössy Erika	Salg. Kohász	5:04.6					
6.	Bartalis Erzsébet	Ganz Mátyás	5:05.0					
7.	Fender Edit	Nagyk. Olajb.	5:07.6					
8.	Szolimán Judit	Bp. Építők	5:09.9					
9.	Bozóki Szoln. MÁV	5:10.1, 10. Bürtl. Csepel	5:22.0, 11. Egressy Gyul. Medosz	5:25.3, 12. Halmágyi KSI	5:32.1, 13. Czinkotai Bp. Pósta	5:37.6, 14. Krajnyák Bp. Építők	5:49.6, 15. Genetheim Csepel	6:10.0.

100 m gátfutás: I. előfutam: 1. Paulin DVTK 15.2, 2. Szekeres U. Dózsa 15.6, 3. Kunszenti Dunaujv. Kohász 16.4, 4. Kreisz Csepel 16.9, 5. Kovács Sz. Haladás 17.4, 6. Józsa Orosháza 17.6, **II. előfutam:** 1. Gerő Vasas 16.1, 2. Velancsics Videoton 16.3, 3. Weisz KSI 17.5, 4. Scheffer Bp. Spartacus 17.6, 5. Varga Balassagy. 18.3, 6. Dudás Bonyh. Petőfi 18.5, 7. Pósa SZVSE 20.0

A döntőben bajnok: Szekeres Ibolya
2. Paulin Márta
3. Gerő Katalin
4. Kunszenti Márta
5. Velancsics Katalin
6. Scheffer Irma
7. Kreisz Andrea
8. Weisz Erzsébet

U. Dózsa	15.0
DVTK	15.2
Vasas	15.8
Dunaujv. Kohász	15.9
Videoton	17.1
Bp. Spartacus	17.9
Csepel	18.4
KSI	18.6

Magasugrásban bajnok:

	Rudolf Erika	MAFC	178
2.	Haklár Gyöngyi	Szombath. SE	166
3.	Sámuel Edit	KSI	166
4.	Scheffer Irma	Bp. Spartacus	166
5.	Olajos Erzsébet	Kecsk. Dózsa	158
6.	Győrfi Katalin	Szeksz. Dózsa	158
7.	Miklós Márta	Kecsk. Dózsa	154
8.	Szekeres Ibolya	U. Dózsa	154
9. Szabó Bp. Spartac. 150, 10. Farkas DVTK 150, 11. Lábadi Nagyk. Olajb. 150, 12. Shenecezi ZTE 145, 13. Győrfi Bp. Spartacus 145, 14. Hemela ZTE 140.			

Távolugrásban bajnok:

	Cserjés Mária	Baja	593
2.	Ziegner Anikó	U.Dózsa	584
3.	Szekeres Ibolya	U.Dózsa	570
4.	Velancsics Katalin	Videoton	553
5.	Csomai Éva	Bakonyi Vegyész	548
6.	Kreisz Andrea	Csepel	540
7.	Simon Magdolna	Szoln.MÁV	535
8.	Gerő Katalin	Vasas	533
9.Hemela ZTE 532, 10.Hosszú NagyK.Olajb. 530, 11.Sámuel KSI 526, 12.Kunszenti DKSE 514,			
13.Pósa SZVSE 512, 14.Paulin DVTK 503, 15.Láng U.Dózsa 491, 16.Zilahy BEAO 462.			

Súlylökésben bajnok:

	Menyárt Rózsi	Bp. Honvéd	12.87
2.	Molbár Mária	Vasas	12.84
3.	Mátraházi Katalin	VM Egyetértés	12.10
4.	Vranycz Irén	KSI	11.99
5.	Bozsó Erzsébet	Törökszentmiklós	11.61
6.	Velenczei Zsuzsa	Salg. Kohász	10.84
7.	Lippa Ilona	NYVSC	10.77
8.	Varga Katalin	Debr. Építők	9.91
9. Kertész ZTE 9.19, 10. Lohrmann Bak. Vegyész 9.12, 11. Nagy Turkev 9.07, 12. Fodor SÜMSE 9.07.			

Diszkoszvetésben bajnok:

	Mátraházi Katalin	VM Egyetértés	43.84
2.	Lippa Ilona	NYVSC	40.48
3.	Velenczei Zsuzsa	SKSE	37.80
4.	Menyhárt Krisztina	Bp. Honvéd	37.76
5.	Molnár Mária	Vasas	36.90
6.	Nozsó Erzsébet	Törökszentmiklós	33.90
7.	Varga Katalin	Debr. Építők	33.72
8.	Friedrich Margit	Baja és	
	Sotkó Anikó	Szeksz. Dózsa	33.30
10. Horváth DKSE 28.18, 11. Fodor Sümse 27.84, 12. Papp DKSE 27.36, 13. Vehovszky BVSC 23.76, 14. Palóczy DKSE 20.38.			

Gerelyhajításban bajnok:

	Pertz Vera	Bp. Honvéd	47.42
2.	Vágási Aranka	Bp. Honvéd	43.18
3.	Lohrmann Mária	Bak. Vegyész	42.00
4.	Sztankovszky Ágnes	Koml. Bányász	37.46

5. Rónai Judit	Vasas	36.70
6. Sotkó Anikó	Szeksz. Dózsa	35.60
7. Vehovszky Ágnes	BVSC	34.04
8. Zöld Mariann	Szoln. MÁV	33.02
9. Fehér Bcs. MÁV 32.72, 10. Domszky Vasas 32.40, 11. Soltész NYH; SI 31.96, 12. Horváth DKSE 30.16.		

18 évesek: férfiak:

100 m síkfutás: I. előfutam: 1. Hack Szoln. MÁV 11.0, 2. Lukács Győri Dózsa 11.0, 3. Telegdi Tat. Bányász 11.3, 4. Németh Ajka 11.3, 5. Szabó SÚMSE 11.4, 6. Rácz DVSC 11.7, 7. Bóducs ZTE 11.8. II. előfutam: 1. Lutring Tat. Bányász 11.1, 2. Horváth U. Dózsa 11.4, 3. Horváth FTC 11.5, 4. Prihoda BKV Előre 11.5, 5. Koncs BEAC 11.5, 6. Rusnák Ganz Mávag 11.6, 7. Lenhardt Győri Dózsa 11.7.

A döntőben bajnok:	Lutring László	Tat. Bányász	10.8
2.	Hack Márton	Szoln. MÁV	10.8
3.	Lukács László	Győri Dózsa	10.9
4.	Horváth István	U. Dózsa	11.1
5.	Németh Péter	Ajka	11.3
6.	Telegdi Gyula	Tat. Bányász	11.3
7.	Horváth Zoltán	FTC	11.5
8.	Prihoda Mihály	BKV Előre	11.7

200 m síkfutás: I. előfutam: 1. Lukács Győri Dózsa 22.3, 2. Lutring Tat. Bányász 22.5, 3. Horváth U. Dózsa 23.4, 4. Horváth FTC 23.5, 5. Ludányi Tőrekvés 25.2. II. előfutam: 1. Molnár DVTK 22.9, 2. Telegdi Tat. Bányász 22.9, 3. Németh Ajka 23.4, 4. Lenhardt Győri Dózsa 23.4, 5. Hámori Szh. Haladás 23.5, 6. Hajnal SÚMSE 24.3. III. előfutam: 1. Engel Pécsi Dózsa 23.0, 2. Hack Szoln. MÁV 23.0, 3. Koncz BEAC 23.8, 4. Szabó SÚMSE 24.0.

A döntőben bajnok:	/"A" döntő/		
	Lutring László	Tat. Bányász	21.9
2.	Lukács László	Győri Dózsa	22.1
3.	Hack Márton	Szoln. MÁV	22.1
4.	Engel Zoltán	Pécsi Dózsa	22.2
5.	Telegdi Gyula	Tat. Bányász	22.8
6.	Molnár János	DVTK	22.9
	/"B" döntő/		
1.	Horváth István	U. Dózsa	22.5
2.	Horváth Zoltán	FTC	23.3
3.	Hámori Róbert	Szh. Haladás	23.4
4.	Lenhardt László	Győri Dózsa	23.6

400 m síkfutás: I. előfutam: 1. Molnár DVTK 52.0, 2. Barva MVSC 52.3, 3. Hajnal SÚMSE 53.1, 4. Németh Győri Dózsa 54.0, 5. Pozna BKV Előre 56.3. II. előfutam: 1. Vigh Bp. Honvéd 51.4, 2. Pesti Kap. Dózsa 52.0, 3. Smudla Tat. Bányász 52.1, 4. Krisztics Pécsi Dózsa 53.0, 5. Faludi BEAC 54.3. III. előfutam: 1. Németh MEAFC 50.8, 2. Szemeti Győri Dózsa 51.2, 3. Telegdi Tat. Bányász 51.4, 4. Hámori Szh. Haladás 52.0, 5. Ludányi Tőrekvés 58.1.

A döntőben bajnok:	Molnár János	DVTK	50.3
2.	Vigh György	Bp. Honvéd	50.9
3.	Németh István	MEAFC	50.9
4.	Szemeti Gyula	Győri Dózsa	51.0
5.	Pesti Zsigmond	Kap. Dózsa	52.0
6.	Barva Ernő	MVSC	52.6

800 m síkfutásban bajnok: /2 időfutam alapján/

	Szemethy Gyula	Győri Dózsa	1:57.1
2.	Németh István	MEAFC	1:57.4
3.	Németh Péter	Győri Dózsa	1:58.3
4.	Adorján László	Ganz Mávag	1:58.4
5.	Bocskai Imre	Vasas	1:59.0
6.	Varga László	Kap. Dózsa	2:00.0
7.	Krisztics Miklós	Pécsi Dózsa	2:00.4
8.	Tábor Antal	Bcs. MÁV	2:02.1

9. Boros Debr. Építők 2:04.2, 10. Baranyi SÚMSE 2:04.4, 11. Makra Orosháza 2:04.6, 12. Pintér Szfv. MÁV 2:05.1, 13. Sátori Bp. Honvéd 2:07.5, 14. Russz SÚMSE 2:10.2.

1500 m síkfutásban bajnok:

	Kispál László	Koml. Bányász	3:59.9
2.	Golács Miklós	BKV Előre	4:02.5
3.	Kerékgártó István	Egri Dózsa	4:09.4
4.	Bocskai Imre	Vasas	4:12.5
5.	Stift Alfréd	V. Izzó	4:14.4
6.	Tábor Antal	Bcs. MÁV	4:15.6
7.	Sátor László	Bp. Honvéd	4:17.1
8.	Pintér Ferenc	Szfv. MÁV	4:19.0

9. Öze Szfv. MÁV 4:26.4, 10. Baranyi SÚMSE 4:45.8.

3000 m síkfutásban bajnok:

	Kispál László	Koml. Bányász	8:41.0
2.	Hluchány András	Győri Dózsa	8:46.8

3. Golács Miklós	BKV Előre	8:47.4
4. Kerékgyártó István	Egri Dózsa	9:02.2
5. Fülöp János	DVSC	9:03.2
6. Stift Alfréd	V. Izzó	9:07.8
7. Kovács Ferenc	U. Dózsa	9:16.0
8. Urbán Nonrbert	SZVSE	9:18.8

9. Burán U. Dózsa 9:19.8, 10. Óze Szfv. MÁV 9:33.4, 11. Farkas BEAC 9:39.4, 12. Lajter Bata-szék 9:55.8.

110 m gátfutás: I. előfutam: 1. Terlaki Kap. Dózsa 16.1, 2. Prihoda BKV Előre 16.7, 3. Bonczik Szoln. MÁV 17.7, 4. Molnár Bp. Építők 17.9, 5. Gati PVSZ 18.0. II. előfutam: 1. Engel Pécsi Dózsa 16.2, 2. Máth U. Dózsa 16.2, 3. Horváth BKV Előre 17.5, 4. Imlauer Bp. Honvéd 19.9, 5. Parti Dorog 20.3, 6. Ludányi Tőrekvés 20.9. III. előfutam: 1. Ács Csepel 16.4, 2. Kovács Videoton 16.4, 3. Szász Hódiköt 17.2, 4. Kiss Gyul. MEDOSZ 17.2, 5. Zsarnóczai Bp. U. Dózsa 18.2.

A döntőben bajnok: Kovács Lajos	Videoton	15.8
2. Engel Zoltán	Pécsi Dózsa	16.1
3. Terlaki József	Kap. Dózsa	16.1
4. Ács István	Csepel	16.1
5. Máth István	U. Dózsa	16.1
6. Horváth Miklós	BKV Előre	16.9
7. Prihoda Mihály	BKV Előre	17.0
8. Szász Péter	HODIKÖT	19:0

310 m gátfutásban bajnok: /4 időfutam alapján/

Engel Zoltán	Pécsi Dózsa	40.5
2. Vigh György	Bp. Honvéd	41.3
3. Terlaki József	Kap. Dózsa	41.8
4. Horváth István	U. Dózsa	42.4
5. Kovács Lajos	Videoton	42.6
6. Máth István	U. Dózsa	43.1
7. Zsarnóczai József	U. Dózsa	43.3
8. Prihoda Mihály	BKV Előre	43.6

9. Kerékgyártó BKV Előre 43.9, 10. Pesti Kap. Dózsa, Benczik Szoln. MÁV és Király Bp. Építők 44.2, 13. Kiss U. Dózsa 45.0, 14. Bögre HODIKÖT és Imlauer Bp. Honvéd 45.3, 16. Braum Z. Építők 46.3, 17. Parti Dorog 46.5, 18. Szász HODIKÖT 47.8, 19. Weisz Dorog 49.4.

2000 m akadályfutásban bajnok:

Hluchány András	Győri Dózsa	6:00.0
2. Fülöp János	DVSC	6:15.0
3. Adorján László	Ganz Mávag	6:24.0
4. Simoncsics Tibor	Nagyk. Olajb.	6:29.0
5. Farkas Zoltán	BEAC	6:29.2
6. Bocsó Gábor	SKSE	6:32.0
7. Burján Attila	U. Dózsa	6:39.4
8. Bögre Sándor	HODIKÖT	6:43.0

9. Boros Debr. Építők 6:49.0, 10. Fejes Szfv. MÁV 6:54.6, 11. Török VM Egyetért. 7:00.8, 12. Kecskés Pécsi Dózsa 7:19.0, 13. Weisz Dorog 7:24.4.

10 km gyaloglásban bajnok:

Papp Gyula	Szoln. MÁV	50:30.8
2. Ruttkai Zoltán	Bp. Honvéd	51:58.6
3. Kovács György	Bp. Spartacus	52:27.2
4. Bessko Péter	BKV Előre	53:11.6
5. Kardos József	Tat. Bányász	53:42.4
6. Szalma Mátyás	Szoln. MÁV	54:46.4
7. Wiesel András	VM Egyetértés	57:20.4
8. Sárközi Kálmán	Bp. Póstás	58:14.0

9. Szijjártó Ajka 60:40.0, 10. Korom SZVSE 62:55.0, 11. Kiss SZVSE 64:04.0, 12. Tóth Ajka 65:18.4, 13. Ferenczi Ajka 67:40.0, 14. Dózsa Szoln. MÁV 68:02.6.

Magasugrásban bajnok:

Gábossy Lajos	Bp. Honvéd	200
2. Juhász Árpád	Bp. Honvéd	200
3. Torzsa Tamás	DASE	188
4. Kaffka Károly	Salg. Kohász	188
5. Széles István	OKSE és	
Nagy Mátyás	U. Dózsa	185
7. Simon János	Bátasz. VSK	180
8. Végh Tibor	OKSE	180

9. Kellner Bp. Honvéd 180, 10. Gál U. Dózsa 180, 11. Kiss Gyul. Medosz 180, 12. Szőke PVSZ 175, 13. Pamuk KSI 175, 14. Porivkics PVSZ 175, 15. Bellák Soprt. Textiles 170, 16. Germán Csepel 170, 17. Szűcs Szoln. MÁV 170, 18. Ravaszdi Győri ETO 170, 19. Gati PVSZ és Főző Soprt. Textiles 160.

Távolugrásban bajnok:

Kakas Béla	Ózdi Kohász	670
2. Balázsi Péter	MVSE	662
3. Horváth Zoltán	FTC	651
4. Pankaszi Ferenc	KSI	651
5. Kiss Sándor	Gyul. Medosz	650

6. Kotser Attila	Gyul. Medosz	640
7. Alaxin Péter	Köszeg	627
8. Molnár József	Bp. Építők	618
9. Szabó Bak. Vegyész 611, 10. Hegedüs Bp. Honvéd 600, 11. Papp SZVSE 596, 12. Végh Ózdi Koh. 595, 13. Horváth BKV Előre 577, 14. Gál U. Dózsa 576.		

Hármasugrásban bajnok:

Kakas Béla	Ózdi Kohász	13.97
2. Juhász Árpád	Bp. Honvéd	13.67
3. Zalaknics Sándor	Szh. Haladás	13.63
4. Végh Tibor	Ózdi Kohász	13.51
5. Horváth Miklós	BKV Előre	13.42
6. Pankaszi Ferenc	KSI	13.35
7. Gál János	U. Dózsa	13.12
8. Szász Péter	HODIKÖT	12.59

Rúdugrásban bajnok:

Kiss Tibor	U. Dózsa	390
2. Radosza István	U. Dózsa	380
3. Fischuer János	U. Dózsa	370
4. Büki András	Szombath. SE	370
5. Beák Lajos	Törökszentmiklós	350
6. Molnár László	Bp. Honvéd	330
7. Servenka János	Szfv. MÁV	320
8. Kosza Péter	Pécsi Bányász	320

9. Bozó Selypi Kinizsi 300, 10. Pankaszi KSI és Verdélyi Cegl. V. 280.

Súlylökésben bajnok:

Álföldi László	Bp. Honvéd	14.43
2. Pintér Ernő	Bp. Honvéd	14.40
3. Sallai Mihály	Szoln. MÁV	13.84
4. Gerendás István	BEAC	13.67
5. Fejes Ferenc	Debr. Építők	13.41
6. Ménesi László	SZVSE	13.24
7. Dibó György	Kap. Dózsa	13.14
8. Bugyi András	Nagyk. Ped.	12.38

Diszkoszvetésben bajnok:

Katona Sándor	Szentes	51.24
2. Balogh István	Törökszentmiklós	50.02
3. Mike Lajos	Videoton	47.04
4. Sallai Mihály	Szoln. MÁV	43.10
5. Bugyi András	Nagyk. Ped.	42.30
6. Moldoványi Sándor	V. Zsó	40.86
7. Pintye János	DVSC	39.66
8. Cservénka János	Szfv. MÁV	39.60

Gerelyhajításban bajnok:

Parragi Ferenc	Csepel	71.34
2. Jakab Gábor	Szécsény	60.44
3. Simon György	BKV Előre	59.80
4. Földesi Imre	KSI	58.14
5. Farkas Balázs	BEAC	56.38
6. Nagy Sándor	Selypi Kinizsi	53.30
7. Farkas László	Selypi Kinizsi	51.70
8. Pogány Zoltán	Bonyhád	50.56

9. Torzsa DASE 50.18, 10. Kovács Pécsi Bányász 49.90, 11. Horváth Kap. Dózsa 49.64, 12. Brumár Debr. Építők 49.54, 13. Nick Vasas 49.00.

Kalapácsvetésben bajnok:

Kovács László	Ganz Mávag	48.12
2. Bagdi László	Debr. Építők	43.54
3. Szloboda Ferenc	NYVSC	42.84
4. Szekcsik Pál	Szoln. MÁV	41.06
5. Lengyel László	SZEOL	38.36

nők:

100 m síkfutás: I. előfutam: 1. Balatoni U. Dózsa 12.6, 2. Kocsis Győri Dózsa 12.6, 3. Petrika NYH TK 13.1, 4. Redeczky Bp. Honvéd 13.1, 5. András BVSC 13.4, 6. Regős Bcs. Előre 13.4, 7. Horváth Bp. Pósta 13.9. II. előfutam: 1. Simon HODIKÖT 12.4, 2. Mohácsi Pécsi TK 13.0, 3. Hém Dorog 13.1, 4. Sebők Vasas 13.2, 5. Stenkovics Szh. Haladás 13.3, 6. Horváth BKV Előre 13.4, 7. Orbán FTC 13.6. III. előfutam: 1. Németh Szh. Haladás 12.4, 2. König TFSE 12.8, 3. Neducsin PVSK 13.0, 4. Gyarmati BKV Előre 13.0, 5. Németh Szoln. MÁV 13.4, 6. Balogh Nk. Pósta 14.1.

A döntőben bajnok:

Simon Sarolta	HODIKÖT	12.2
2. Németh Márta	Szh. Haladás	12.3
3. Balatoni Anna	U. Dózsa	12.4
4. König Katalin	TFSE	12.5
5. Kocsis Márta	Győri Dózsa	12.8
6. Petrika Erzsébet	Nyiregyh. TK	12.8
7. Neducsin Míra	PVSK	12.9
8. Mohácsi Éva	Pécsi TK	13.0

200 m síkfutás: I. előfutam: 1. Németh Szh. Haladás 26.5, 2. Sándor Abony 26.8, 3. Gyarmati BKV Előre 27.1, 4. Balogh Nagy. Ped. 28.0, 5. Neducsin PVSK 28.2, 6. Orbán FTC 28.7. II. előfutam: 1. Simon HÓDIKÓT 26.3, 2. Gőz DVTK 26.4, 3. Petrika Nyiregyh. TK 26.6, 4. Radeckzy Bp. Honvéd 27.4, 5. Horváth Bp. Postás 29.1, III. előfutam: 1. Kocsis Győri Dózsa 26.1, 2. Jakab PVSK 26.2, 3. Hám Dorog 27.0, 4. Regős Bcs. MÁV 27.4, 5. Nyerges Bak. Vegyész 27.6.

A döntőben bajnok: Kocsis Márta Győri Dózsa 25.5
2. Németh Márta Szh. Haladás 25.5
3. Gőz Sarolta DVTK 26.1
4. Jakab Éva PVSK 26.2
5. Sándor Mária Abony 27.0

400 m síkfutásban bajnok: /4 időfutam alapján/

1. Mohácsi Éva	Pécsi TK	58.3
2. Temesi Zsuzsa	BEAC	58.3
3. Jakab Éva	PVSK	58.6
4. Gőz Sarolta	DVTK	59.4
5. Sándor Mária	Abony	61.0
6. Sebők Klára	Vasas	61.7
7. Kresz Judit	PVSK	62.8
8. Arany Erzsébet	FTC	63.1

9. Czene Nyergesúj. és Petrika Nyiregyh. TK 63.4, 11. Radeckzy Bp. Honvéd 63.8, 12. Nyerges Bak. Vegyész és Ragós Bcs. MÁV 64.0, 14. Badacsonyi Kap. Dózsa 64.4, 15. Bór Szh. Haladás 65.0, 16. Seffer Vasas 65.3, 17. Gulyás BEAC 66.1.

800 m síkfutásban bajnok: /3 időfutam alapján/

1. Lipcsei Irén	Debr. Építők	2:15.6
2. László Zsuzsa	Koml. Bányász	2:18.4
3. Kaszai Anna	U. Dózsa	2:22.2
4. Fessler Zsuzsa	Videoton	2:25.8
5. Kresz Judit	PVSK	2:26.5
6. Nagy Katalin	Szeksz. Dózsa	2:28.4
7. Fehér Anna	KSI	2:28.5
8. Békés Márta	MVSC	2:28.7

9. Szekeres Abony 2:30.4, 10. Horváth Bp. Honvéd 2:31.5, 11. Schaffner Vasas 2:32.0, 12. Szulimán Bp. Építők 2:34.2 /17 éves/, 13. Selymes Csepel 2:34.2, 14. Hegyesi Bcs. MÁV 2:35.2, 15. Pusztai Bp. Építők 2:41.0, 16. Özse Szoln. MÁV 2:41.8.

1500 m síkfutásban bajnok:

1. László Zsuzsa	Koml. Bányász	4:43.9
2. Fessler Zsuzsa	Videoton	4:47.6
3. Vass Zsuzsa	Kap. Dózsa	4:50.0
4. Kaszai Anna	U. Dózsa	4:54.8
5. Henye Mariann	Győri Dózsa	5:03.8
6. Fehér Anna	KSI	5:12.7
7. Hegyes Erzsébet	Baja	5:17.6
8. Nagy Katalin	Szeksz. Dózsa	5:22.8

9. Hegyesi Bcs. MÁV 5:30.8, 10. Horváth Bp. Honvéd 5:31.2, 11. Özse Szoln. MÁV 5:41.2.

100 m gátfutás: I. előfutam: 1. König Szeksz. Dózsa 15.6, 2. Korbeák Debr. Építők 17.9, 3. Irányi Bp. Honvéd 18.1, 4. Veres Vasas 18.9. II. előfutam: 1. Antal TFSE 17.0, 2. Csapó Sz. MÁV 17.8, 3. Józsa Makói VSE 18.5, 4. Babóthy Gyul. Medosz 18.6.

A döntőben bajnok: König Katalin TFSE 15.6
2. Antal Erzsébet TFSE 16.9
3. Csapó Erzsébet Szoln. MÁV 17.7
4. Józsa Eszter Makói VSE 17.8
5. Irányi Margit Bp. Honvéd 18.0
6. Korbeák Ilona Debr. Építők 18.3
7. Veres Katalin Vasas 18.7
8. Babóthy Erzsébet Gyul. Medosz 18.9

Magasugrásban bajnok:

1. Rierpl Erika	TFSE	169
2. Csorba Virginia	Kap. Dózsa	166
3. Katona Éva	Vasas	162
4. Herendi Erzsébet	Vasas	158
5. Horváth Margit	Pécsi TK	154
6. Máté Ágnes	DKSE	150
7. Hős Ágnes	TFSE	150
8. Orbán Erzsébet	FTC és	
Balázs Éva	Vasas	150

10. Samu Csepel 150, 11. Irányi Bp. Honvéd 145, 12. Baka SZEOL 145, 13. Németh SZVSE 140.

Távolugrásban bajnok:

1. Balatoni Anna	U. Dózsa	600
2. Herendi Erzsébet	Vasas	559
3. Jakobicz Éva	Bp. Spartacus	548
4. Kolesánszky Anna	Szombath. SE	528
5. Dobos Zsuzsa	TFSE	520
6. Horváth Teréz	BKV Előre	513
7. Csapó Erzsébet	Szoln. MÁV	511
8. Katona Éva	Vasas	506

9. Irányi Bp. Honvéd 501, 10. Máté DKSE 500, 11. Józsa MVSE 497, 12. Taxner KSI 491, 13. Balogh Nagy. 475, 14. Gócs Bp. Építők 471, 15. Antal TFSE 470, 16. Rencdeczky Bp. Honvéd 470, 17. Takács Baja 453.

Súlylökésben bajnok:

Armuth Edit	Bp. Honvéd	14.03
2. Irányi Margit	Bp. Honvéd	13.79
3. Dózsa Gabriella	BEAC	12.03
4. Pintér Judit	Bp. Honvéd	11.71
5. Csombó Anikó	Pápai Textil	10.80
6. Kisházi Ilona	TFSE	10.64
7. Rajos Jolán	Szh. Haladás	10.63
8. Máté Ágnes	DKSE	10.39

9. Greif Szeksz. Dózsa 10.00, 10. Oros Győri Dózsa 9.19.

Diszkoszvetésben bajnok:

Dózsa Gabriella	BEAC	43.72
2. Varga Gabriella	Pápai Textil	41.42
3. Irányi Margit	Bp. Honvéd	39.32
4. Armuth Edit	Bp. Honvéd	38.26
5. Oros Erzsébet	Győri Dózsa	36.78
6. Ferdinánd Erika	VM Egyetértés	36.72
7. Pintér Judit	Bp. Honvéd	36.38
8. Suri Ilona	KSI	35.72

9. Szabó Szoln. MÁV 32.66, 10. Jakab Csepel 32.40, 11. Greif Szeksz. Dózsa 28.10.

Gerelyhajításban bajnok:

Jakóbcz Éva	Bp. Spartacus	46.06
2. Sopuch Margit	Bp. Építők	45.62
3. Budavári Éva	Abony	42.36
4. Lehielt Veronika	MTK	39.94
5. Dózsa Gabriella	BEAC	39.02
6. Berentés Éva	Nyíregyh. Vasutas	36.24
7. Nagy Csilla	KSI	36.20
8. Rajos Jolán	Szh. Haladás	33.76
9. Babóthy Erzsébet	Gyul. Medosz	26.58

Az országos utánpótlás bajnokság eredményei

1971. szeptember 25-26.

férfiak:

100 m síkfutás: I. előfutam: 1. Korona U. Dózsa 10.9, 2. Bognár Videoton 11.1, 3. Richter BVSC 11.4, 4. Csákvári Szh. Haladás 11.9, 5. Szegi SZEOL 11.9. II. előfutam: 1. Lovas DVSC 11.1, 2. Aradi Bp. Honvéd 11.1, 3. Pavék BEAC 11.4, 4. Vincze U. Dózsa 11.4, 5. Bartos Egri TK 11.8. III. előfutam: 1. Magyar Bp. Honvéd 10.9, 2. Allman Dunaujv. Koh. 11.4, 3. Szarka Bp. Építők 11.4, 4. Bodor Videoton 11.7, 5. Gémesi BEAC 11.9.

A döntőben bajnok: /"A" döntő:/

Magyar Gyula	Bp. Honvéd	10.7
2. Aradi János	Bp. Honvéd	10.8
3. Korona László	U. Dózsa	10.8
4. Lovas Miklós	DVSC	10.9
5. Bognár István	Videoton	11.2
6. Allmann András	Dunaujv. Koh.	11.3

/"B" döntőben:/

1. Pavék Ferenc	BEAC	11.4
2. Richter István	BVSC	11.4
3. Vincze József	U. Dózsa	11.5
4. Szarka Mihály	Bp. Építők	11.6
5. Csákvári Sándor	Szh. Haladás	11.7

200 m síkfutás: I. előfutam: 1. Magyar Bp. Honvéd 22.3, 2. Lovas DVSC 23.3, 3. Allmann Dunaujv. Koh. 23.5, 4. Veress TFSE 23.8, 5. Szegi SZEOL 24.3. II. előfutam: 1. Aradi Bp. Honvéd 23.0, 2. Deák Csepel 23.1, 3. Kléber Ganz Mávag 23.4, 4. Vincze U. Dózsa 24.0, 5. Csákvári SZSE 24.3. III. előfutam: 1. Kerékgyártó BKV Előre 22.7, 2. Palásty V. Izzó 23.1, 3. Bognár Videoton 23.1, 4. Mándoki Egri Dózsa 23.5.

A döntőben bajnok: /"A" döntő:/

Aradi János	Bp. Honvéd	22.0
2. Magyar Gyula	Bp. Honvéd	22.0
3. Kerékgyártó László	Bp. Honvéd	22.3
4. Lovas Miklós	DVSC	22.4
5. Palásti József	V. Izzó	22.8
6. Deák Géza	Csepel	22.8

/"B" döntőben:/

1. Bognár István	Videoton	23.2
2. Allmann András	Dunaujv. Koh.	23.3
3. Kléber Tamás	Ganz Mávag	23.4
4. Mándoki György	Egri Dózsa	23.6
5. Vincze József	U. Dózsa	24.2

400 m síkfutás: I. előfutam: 1. Kerékgyártó Bp. Honvéd 51.2, 2. Pavak BEAC 51.4, 3. Palásti V. Izzó 51.6, 4. Pokrovenszky Nyiregyh. TK 51.6, 5. Csoma MAFC 51.6, 6. Ackermann PVSK 52.6. II. előfutam: 1. Korompai Bp. Építők 50.2, 2. Walcz Csepel 51.0, 3. Kovács Videoton 51.4, 4. Demeter Videoton 53.2, 5. Kocznyák Testv. 53.5. III. előfutam: 1. Aradi Bp. Honvéd 50.2, 2. Palaticzky SKSE 50.8, 3. Gyula Nyiregyh. TK 50.8, 4. Szántó Debr. Építők 51.4, 5. Dallos Vasas 54.9. IV. előfutam: 1. Fekete U. Dózsa 50.3, 2. Batizi MAFC 50.5, 3. Mándoki Egri Dózsa 52.1, 4. Szarka Bp. Építők 52.6.

A döntőben bajnok: /"A" döntő:/

Aradi János	Bp. Honvéd	48.4
2. Korompai Miklós	Bp. Építők	49.2
3. Fekete Sándor	U. Dózsa	49.5
4. Kerékgyártó László	Bp. Honvéd	50.2
5. Palaticzky Gábor	SKSE	50.3
6. Batizi György	MAFC	50.5

/"B" döntőben:/

1. Walcz Károly	Csepel	50.6
2. Gyula Sándor	Nyiregyh. TK	51.2
3. Mándoki György	Egri Dózsa	51.9
4. Kovács István	Videoton	52.0

800 m síkfutás: /4 időfutam alapján/

<u>bajnok:</u> Zemen János	U. Dózsa	1:52.0
2. Szántó Tamás	Debr. Építők	1:52.9
3. Hegedűs Sándor	Győri Dózsa	1:53.6
4. Benyovszky István	Bp. Építők	1:54.9
5. Palaticzky Gábor	SKSE	1:55.1
6. Walcz Károly	Csepel	1:56.7
7. Marosvári Péter	BEAC	1:56.9
8. Salánky Miklós	BEAC	1:57.5
9. Vermes TFSC 1:57.8, 10. Pataki DVTK 1:58.5, 11. Boros Bp. Honvéd 1:58.9, 12. Bényi Pécsi Dózsa 1:59.4, 13. Kovács Videoton 1:59.8, 14. Csoma MAFC 1:59.9, 15. Pleier Győri Dózsa 2:00.4, 16. Góndy V. Izzó 2:00.5, 17. Korompai Bp. Építők 2:00.6, 18. Zuti Nyiregyh. TK. 2:00.8, 19. Fábi Balassagy. SE 2:01.1, 20. Kandikó Vasas 2:01.3, 21. Kardos Győri Dózsa 2:02.8, 22. Demeter Videoton 2:06.3.		

1500 m síkfutás: /két időfutam alapján/

<u>bajnok:</u> Zemen János	U. Dózsa	3:54.0
2. Szekeres János	Bp. Honvéd	3:54.9
3. Benyovszky István	Bp. Építők	3:55.8
4. Hegedűs Sándor	Győri Dózsa	3:56.7
5. Jakus László	 ?	3:59.4
6. Saári Tibor	BEAC	3:59.8
7. Bán György	Ózdi Kohász	4:00.1
8. Vermes Imre	TFSE	4:01.0
9. Pataki DVTK 4:04.6, 10. Báthori MAFC 4:05.0, 11. Salánki BEAC 4:05.5, 12. Kónya MEDOSZ 4:06.7, 13. Marosvári BEAC 4:06.8, 14. Pleier Győri Dózsa 4:11.3, 15. Zuti Nyiregyh. TK 4:13.8, 16. Fábi Balassagy. 4:14.0, 17. Kardos Győri Dózsa 4:16.5, 18. Sárközi Vasas 4:17.9, 19. Jaszovics BEAC 4:18.8.		

5000 m síkfutás:

<u>bajnok:</u> Szekeres János	Bp. Honvéd	14:32.4
2. Bátorfi Gábor	MAFC	14:53.8
3. Németh Gyula	U. Dózsa	15:16.6
4. Bán György	OKSE	15:18.4
5. Zöldi Béla	BEAC	15:30.4
6. Kónya Attila	Bp. MEDOSZ	15:36.8
7. Bózsér József	PVSK	15:47.4
8. Kovács Károly	SZVSE	15:47.4
9. Filipp Bgyarm. SE 16:13.6, 10. Filkon Videoton 16:23.2, 11. Jaszovits BEAC 16:34.6, 12. Rencz Sz. Haladás 16:58.0, 13. Siklósi Zalka SE 17:01.8.		

110 m gátfutás: I. előfutam: 1. Dóczi Nagy. Olajb. 15.6, 2. Nagygyörgy Keszthely 15.9, 3. Preininger BKV Előre 16.2, 4. Lippai MAFC 16.4, 5. Landauer Pécsi Dózsa 17.9. II. előfutam: Deák Csepel 15.6, 2. Kristóf Dunakeszi 15.9, 3. Szax Dor. Bányász 16.8, 4. Lukács ZTE 16.9, 5. Bognár Győri Dózsa 17.1, 6. Vincze U. Dózsa 18.4. III. előfutam: 1. Hegedűs VM Egyetértés 15.5, 2. Kozma Nyiregyh. TK 15.8, 3. Bercsényi BEAC 15.8, 4. Fikly NYVSC 16.7.

A döntőben bajnok: /"A" döntő/

Dóczi Ferenc	Nagy. Olajb.	15.2
2. Hegedűs Péter	VM Egyetértés	15.2
3. Deák Géza	Csepel	15.3
4. Kozma József	Nyiregyh. TK	15.7
5. Nagygyörgy Imre	Keszth. Haladás	16.2
6. Kristóf Ferenc	Dunakeszi	16.4

/"B" döntőben/

1. Bercsényi Miklós	BEAC	15.7
2. Szax Róbert	Dor. Bányász	16.3
3. Lukács András	ZTE	16.7
4. Fikly Kálmán	NYVSC	16.8

400 m gátfutás: I. előfutam: 1. Lippai MAFC 56.7, 2. Aradi Bp. Honvéd 57.7, 3. Hegedűs Bp. Építők 58.8, 4. Landauer Pécsi Dózsa 59.4, 5. Pokrovenszky Nyiregyh. TK 61.3, 6. Irányi SZEOL 61.7. II. előfutam: 1. Korompai Bp. Építők 57.6, 2. Kristóf Dunakeszi 57.9, 3. Bognár Győri Dózsa 58.6, 4. Kurta ZTE 58.6, 5. Vincze U. Dózsa 59.9, 6. Szax Dor. Bányász 64.0. III. előfutam: 1. Batizi MAFC 55.6, 2. Kozma Nyiregyh. TK 56.2, 3. Hegedűs VM Egyetért. 56.2, 4. Preininger BKV Előre 58.7, 5. Palacska TFSE 59.6.

A döntőben bajnok: /"A" döntő/

Batizi György	MAFC	54.1
2. Kristóf Ferenc	Dunak. VSE	54.8
3. Lippai János	MAFC	56.2
4. Korompai Miklós	Bp. Építők	57.1
5. Kozma József	Nyiregyh. TK	58.4

/"B" döntő/

1. Hegedűs Péter	VM Egyetértés	55.6
2. Landauer Géza	Pécsi Dózsa	57.9
3. Bognár Lajos	Győri Dózsa	57.9
4. Kurta Gábor	ZTE	58.1
5. Hegedűs László	Bp. Építők	58.3
6. Preininger Kálmán	BKV Előre	59.7

3000 m akadályfutás:

<u>bajnok:</u> Németh Gyula	U. Dózsa	9:27.4
2. Papp Sándor	Bp. Építők	9:34.2
3. Fábán János	Nyiregyh. TK	9:40.0
4. Bózsér József	PVEK	9:40.2
5. Kovács Károly	SZVSE	9:49.2
6. Sinkó György	Csongrádi SE	9:51.6
7. Trepák István	U. Dózsa	9:52.8
8. Filkorn Imre	Videoton	10:05.8
9. Siklósi Zalka SE	10:49.0,	
10. Gulyás Komi. Bányász	10:59.0	

20 km gyaloglás:

<u>bajnok:</u> Főrián Sándor	Bp. Honvéd	1:36:37.0	<u>ország. u.</u>
		<u>tánpótlás csúcs</u>	
2. Sztankovics Imre	U. Dózsa	1:41:38.6	
3. Bakos Béla	Bp. Póstás	1:46:15.0	
4. Csermendi László	Bp. Póstás	1:47:16.4	
5. Pozsonyi István	Balassagy. SE	1:49:13.2	
6. Tóth Sándor	Bp. Póstás	1:49:43.2	
7. Kiss Gábor	V. Izzó	1:51:21.0	
8. Tarnóczy György	U. Dózsa	1:53:51.6	
9. Tóth Gyula	U. Dózsa	2:00:32.6.	

Csapatban bajnok:

Bp. Póstás	/Bakos, Csermendi, Tóth S./	5:23:14.6
2. U. Dózsa	/Sztankovics, Tarnóczy, Tóth Gy./	5:36:02.8

Magasugrásban bajnok:

Dóczi Ferenc	Nagyk. Olajb.	205
2. Tatai János	Bp. Honvéd	200
3. Sidó Csaba	Vasas	196
4. Timár Mihály	TFSE	192
5. Lukács András	ZTE	184
6. Koska László	DEAC	184
7. Tari István	MAFC	184
8. Balogh Ádám	MAFC	184

9. Damm Csepel 180, 10. Pozsgai BEAC 175,

Távolugrásban bajnok:

Katona Gábor	Bp. Honvéd	716
2. Németh Gyula	Pécsi TK	703
3. Balogh Miklós	Bp. Honvéd	700
4. Sárközi András	Bp. Honvéd	694
5. Deák Géza	Csepel	693
6. Steinhacker Róbert	Bp. Spartacus	691
7. Kandár Tibor	MAFC	690
8. Viskovics Károly	U. Dózsa	677

9. Herczegh U. Dózsa 658, 10. Henyecz DVTK 658, 11. Veinreb TFSE 637, 12. Major Bak. Vegyész 607, 13. Krajcsi U. Dózsa 591.

Rúdugrásban bajnok:

Steinhacker Róbert	Bp. Spartacus	450
2. Viskovics Károly	U. Dózsa	440
3. Németh Pál	Bp. Honvéd	400
4. Szelényi István	Bp. Spartacus	400
5. Damm József	Csepel és	
Kocsis Imre	SZKESE	380
7. Sallai Béla	Vasas	360
8. Balogh Sándor	NYVSC	340

Hármasugrásban bajnok:

1. Katona Gábor	Bp.Honvéd	15.50
2. Balogh Miklós	Bp.Honvéd	15.27
3. Herczeg Ferenc	U.Dózsa	14.79
4. Fülöp Péter	VM Egyetértés	14.49
5. Kiss László	BEAC	14.09
6. Molnár Gyula	Bp.Honvéd	13.84
7. Sziva István	Vasas	13.56
8. Szummer Károly	SKSE	13.54
9.Elek SZEOL 13.53, 10.Urbán BEAC 13.41, 11.Osarakó Nagyk.Olajb. 13.30, 12.Fikly NYVSC 13.05, 13.Henyez DVTK 12.99, 14.Albert Ganz Mávag 12.56, 15.Kajári SZEOL 12.40.		

Súlylökésben bajnok:

1. Várkonyi Gábor	VM Egyetértés	16.87
2. Horváth István	Törekvés	15.71
3. Vinkó György	Bp.Honvéd	15.21
4. Kővágó György	Szoln.MÁV	14.91
5. Smideliusz Attila	SZSE	14.69
6. Varga Tamás	Vasas	14.67
7. Hoffmann János	Pápai Textil	14.47
8. Varga Mihály	Szoln.MÁV	14.42
9.Farkas BKV Előre 13.10, 10.Kósa Nyiregyh.TK 13.05, 11.Toókos Bp.Honvéd 12.80, 12.Mé- száros Vasas 12.65, 13.Molnár Vasas 12.60, 14.Léhner Szfv.MÁV 12.25.		

Diszkoszvetésben bajnok:

1. Szauer Pál	Bp.Honvéd	50.00
2. Horváth Géza	Pécsi Dózsa	49.52
3. Szabó László	U.Dózsa	46.52
4. Toókos Zoltán	Bp.Honvéd	45.04
5. Vinkó György	Bp.Honvéd	43.88
6. Hoffmann János	Pápai Textil	41.98
7. Léhner Ferenc	Szfv.MÁV	42.12
8. Németh Lajos	Pécsi Dózsa	41.70
9.Földi Keszth.Haladás 41.06, 10.Molnár Vasas 37.38, 11.Balázs Egri Dózsa és Kósa NYVSC 39.86, 13.Várkonyi VM Egyetért. 39.80, 14.Dávid DVSC 38.88, 15.Varga Vasas 37.38, 16. Horkai BEAC 35.88, 17.Mutatov TFSE 34.56.		

Gerelyhajításban bajnok:

1. Temessy András	Vasas	68.48
2. Szabó István	Bp.Honvéd	67.94
3. Dittlich Tamás	Bolyi Medosz	62.64
4. Rédl József	TFSE	62.22
5. Szabó József	Bp.Honvéd	61.98
6. Szabó László	U.Dózsa	57.62
7. Zomborka György	Zalka SE	57.18
8. Balla Vilmos	DASE	55.40
9.Szebényi Keszth.Haladás 54.68, 10.Fehérvári U.Dózsa 54.66, 11.Hatvani Egri TK 54.18, 12.Hordí Koml.Bányász 53.06, 13.Fancsali V.Izzó 48.88.		

Kalapácvetésben bajnok:

1. Farkas János	Bp.Honvéd	61.68
2. Kapusi Imre	Ózdi Kohász	60.88
3. Zeidler Kálmán	MAFC	59.40
4. Bándi András	Csepel	58.90
5. Krupp Miklós	Vasas	53.04
6. Csik Dezső	U.Dózsa	52.84
7. Nagy László	Debr.Építők	52.78
8. Bozók Gyábor	Vasas	52.50
9.Bózza Vasas 51.70, 10.Bolvári MAFC 50.88, 11.Rakonczi Bp.Honvéd 49.30, 12.Vóna Bp. Honvéd 49.18, 13.Sáfrány DVTK 47.26, 14.Tégla Szoln.Kilián 43.30, 15.Mészáros Zalka SE 35.82, 16.Mikulka NYVSC 35.44.		

nők:

100 m síkfutás: I.előfutam: 1.Bruzenyák DEAC 11.9, 2.Zsom Bp.Építők 12.5, 3.Balogh ZTE 12.5, 4.Szivós U.Dózsa 12.7, 5.Fazekas Nyiregyh.TK 12.8, 6.Tipold Vasas 13.3. II.előfutam: 1.Orosz U.Dózsa 12.0, 2.Förisek Tat.Bányász 12.4, 3.Bajusz SZEOL 12.5, 4.Répási Nyiregyh.TK 12.6, 5.Horváth E.Vasas 12.7, 6.Payer Vasas 12.9. III.előfutam: 1.Deé Szeksz. Dózsa 12.1, 2.Wieland TFSE 12.5, 3.Füle Vasas 12.7, 4.Várhalmi DEAC 13.0, 5.Balázs Egri TK 13.1, 6.Szente V.Izzó 13.2.

A döntőben bajnok: /"A" döntő/

1. Bruzenyák Ilona	DEAC	11.7
2. Deé Márta	Szeksz.Dózsa	12.2
3. Orosz Irén	U.Dózsa	12.3
4. Zsom Erzsébet	Bp.Építők	12.3
5. Förisek Erzsébet	Tat.Bányász	12.6
6. Wieland Ilona	TFSE	12.7

"B" döntő/

1. Balogh Katalin	ZTE	12.3
2. Bajusz Edit	SZEOL	12.5
3. Szívós Irén	U.Dózsa	12.7
4. Várhalmi Ilona	DEAC	12.9
5. Füle Zsuzsa	Vasas	13.1

200 m síkfutás: I.előfutam: 1.Orosz U.Dózsa 25.9, 2.Horváth ZTE 26.1, 3.Herczeg Bp.Honvéd 27.3, 4.Kerék MTK 27.7. II.előfutam: 1.Deé Szeksz.Dózsa 25.5, 2.Füle Vasas 26.3, 3.Kovácsné DVTK 26.8, 4.Szávoszt MTK 27.0. III.előfutam: 1.Balogh ZTE 26.4, 2.Tóth Bp.Honvéd 26.4, 3.Fazekas MVSC 26.8, 4.Lajkó Balassagy.SE 27.0, 5.Szente V.izzo 27.8.

A döntőben bajnok: /"A" döntő/

1. Orosz Irén	U.Dózsa	24.7
2. Deé Márta	Szekszárdi Dózsa	25.2
3. Balogh Katalin	ZTE	25.7
4. Tóth Éva	Bp.Honvéd	25.8
5. Horváth Judit	ZTE	26.2
6. Füle Zsuzsa	Vasas	26.9

"B" döntő/

1. Fazekas Katalin	Nyiregyh.TK	26.3
2. Kovács Miklósné	DVTK	26.3
3. Herczegh Mária	Bp.Honvéd	27.1
4. Lajkó Zsuzsa	Balassagy.SE	27.2
5. Szávoszt Anna	MTK	28.0
6. Kerék Margit	MTK	29.7

400 m síkfutásban bajnok: /3 időfutam alapján/

1. Orosz Irén	U.Dózsa	56.1
2. Tóth Éva	Bp.Honvéd	57.0
3. Lázár Magda	Debr.Építők	57.4
4. Horváth Judit	ZTE	59.2
5. Moravec Ferencné	NYVSC	59.8
6. Füle Zsuzsa	Vasas	
Lajkó Zsuzsa	Balassagy.SE és	
Kustor Zsuzsa	PVSK	59.9
9.Szabó Kap.Dózsa 60.8, 10.Bata Szoln.MÁV 61.0, 11.Szávoszt MTK 61.4, 12.Kovácsné DVTK 62.3, 13.Kerék MTK 62.9, 14.Lipták SKSE 65.4, 15.Tipold Vasas 67.0.		

800 m síkfutásban bajnok: /2 időfutam alapján/

1. Budavári Mária	Bp.Honvéd	2:09.4
2. Pásztor Zsuzsa	Szoln.MÁV	2:10.7
3. Szuprics Magda	Szeksz.Dózsa	2:12.3
4. Jakab Erzsébet	Győri Dózsa	2:12.6
5. Kustor Zsuzsa	PVSK	2:13.2
6. Utri Éva	DVTK	2:16.9
7. Pomázi Irén	BEAC	2:17.0
8. Greksa Mária	SZEOL	2:17.3
9.Csipán Bp.Honvéd 2:22.9, 10.Geri Bp.Medosz 2:23.5, 11.Kiss Pécsi Dózsa 2:24.2, 12.Horváth ZTE 2:24.6, 13.Pócza Bp.Építők 2:25.5, 14.Sulyok Szh.Haladás 2:25.6, 15.Kovács Szfv.MÁV 2:44.4.		

1500 m síkfutásban bajnok:

1. Csipán Borbála	Bp.Honvéd	4:33.8
2. Jakab Erzsébet	Győri Dózsa	4:34.4
3. Komjáthy Ágnes	Kecsk.Dózsa	4:34.6
4. Pásztor Zsuzsa	Szoln.MÁV	4:36.6
5. Szuprics Magdolna	Szeksz.Dózsa	4:39.5
6. Budavári Mária	Bp.Honvéd	4:41.6
7. Greksa Mária	SZEOL	4:42.3
8. Utry Éva	DVTK	4:43.4
9.Pomázi BEAC 4:55.0, 10.Sulyok Szh.Haladás 5:00.5, 11.Pócza Bp.Építők 5:04.5, 12.Kiss Pécsi Dózsa 5:08.7, 13.Kovács Szfv.MÁV 5:47.4.		

100 m gátfutás: I.előfutam: 1.Bruzsnyák DEAC 14.3, 2.Szívós U.Dózsa 14.7, 3.Hornyak Bp.Építők 16.3, 4.Perecsi Szeksz.Dózsa 16.9, 5.Török SZEOL 17.1; II.előfutam: 1.Balogh ZTE 14.9, 2.Horváth Vasas 15.6, 3.Buzsáki Pécsi Bányász 17.0, 4.Várhalmi DEAC 17.4. III.előfutam: 1.Wieland TFSE 14.5, 2.Gyurcsa Bp.Építők 16.0, 3.Kiss Füzfői AK 17.0, 4.Piszkák SZEOL 18.4, 5.Kovács Szeksz.Dózsa 20.6. IV.előfutam: 1.Zsom Bp.Építők 15.3, 2.Payer Vasas 16.0, 3.Lupták SKSE 17.2, 4.Szölösy SZEOL 18.9.

A döntőben bajnok: /"A" döntő/

1. Bruzsnyák Ilona	DEAC	14.0
2. Wieland Ilona	TFSE	14.6
3. Balogh Katalin	ZTE	14.6
4. Szívós Irén	U.Dózsa	14.7
5. Zsom Erzsébet	Bp.Építők	15.0
6. Horváth Erzsébet	Vasas	15.8

"B" döntő/

1. Payer Margit	Vasas	16.1
2. Gyurcsa Zsuzsa	Bp.Építők	16.1

3. Kiss Judit	Fűzfői AK	16.8
4. Lupták Mária	SKSE	17.4
5. Buzsáki Valéria	Pécsi Dózsa	17.4

Magasugrásban bajnok:

Angyal Erzsébet	Vasas	171
2. Kovács Éva	Szeksz. Dózsa	168
3. Szalai Erzsébet	MAFC	164
4. Kovács Margit	Videoton	164
5. Gyurcsa Zsuzsa	Bp. Építők	164
6. Jeges Erzsébet	DVTK	155
7. Takács Ágnes	Pécsi TK	155
8. Nyíri Ibolya	Csepel és	
Lantos Piroska	SZEOL	155

10. Török SZEOL és Petres Vasas 150.

Távolugrásban bajnok:

Bruzsényák Ilona	DEAC	605
2. Wieland Ilona	TFSE	576
3. Zsom Erzsébet	Bp. Építők	576
4. Forisek Erzsébet	Tat. Bányász	561
5. Galambosi Mária	Ózdi Kohász	551
6. Bajusz Edit	SZEOL	536
7. Deé Márta	Szeksz. Dózsa	526
8. Boda Teréz	BEAC	521

9. Szegő Bp. Honvéd 513, 10. Balázs Egri TK 519, 11. Hornyák Bp. Építők 507, 12. Angyal Vasas 506, 13. Lantos SZEOL 500, 14. Kárász Bp. Építők 490, 15. Fecske U. Dózsa 494, 16. Kovács Videoton 476, 17. Török SZEOL 461.

Súlylökésben bajnok:

Veréb Erzsébet	DVTK	13.15
2. Gradwohl Klára	U. Dózsa	12.68
3. Borka Zsuzsanna	DASE	12.13
4. Varga Mária	U. Dózsa	11.99
5. Hábetler Róza	Bp. Póstás	11.45
6. Pogyor Klára	TFSE	11.20
7. Barta Julianna	Koml. Bányász	10.63
8. Csik Zsuzsanna	Szh. Haladás	10.79

9. Nagy MEDOSZ 10.63, 10. Herceg Győri Dózsa 10.62, 11. Drózdik SZEOL 10.45, 12. Balogh ZTE 10.30, 13. Beimlí Videoton 9.89, 14. Engel SZEOL 9.30

Diszkoszvetésben bajnok:

Didek Andrea	VM Egyetértés	45.54
2. Pogyor Klára	TFSE	45.54
3. Herczeg Ágnes	Győri Dózsa	44.86
4. Gradwohl Klára	U. Dózsa	44.42
5. Varga Gizella	Vasas	44.00
6. Varga Mária	U. Dózsa	40.56
7. Göttl Erika	Győri Dózsa	40.15
8. Drózdik Cecília	SZEOL	37.64

9. Csik Szh. Haladás 36.62, 10. Kiss SZEOL 35.36, 11. Notny Bp. Spartacus 34.06, 12. Fejes U. Dózsa 33.10, 13. Beimlí Videoton 30.96.

Gereplyhajításban bajnok:

Kucserka Mária	U. Dózsa	51.82
2. Pálffy Katalin	TFSE	45.98
3. Lugos Ilona	TFSE	45.98
4. Barta Júlia	Koml. Bányász	45.48
5. Takács Ágnes	Pécsi TK	42.28
6. Nagy Mária	Vasas	40.28
7. Füleki Irén	Videoton	38.16
8. Mészáros Mariann	Vasas	37.96

9. Csőgh Győri Dózsa 33.96, 10. Házi Dunaujv. Kohász 30.00.

=====

ATLÉTIKA a Magyar Atlétikai Szövetség hivatalos lapja. Megjelenik havonta. Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság. Felelős és szakszerkesztő: Farkas Pál. Szerkesztőségi Budapest, XIV. Istvánmezei út 4. Telefon: 340-785. Kiadja a Sportpropaganda Vállalat, Budapest, XIV. Istvánmezei út 3. Kiadásért felel: Pécsi Tibor igazgató. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál /KHI. Budapest, V., József Nádor tér 1. sz./ közvetlenül, vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI. 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egy évre: 48.- Ft. Egyes szám ára: 4.50.- Ft. Számonként kapható még: Sportpropaganda, Budapest, VIII. Rákóczi út 57/a. Index száma: 26.035.

=====

**ELÉRI,
HA**



**NEM FELEJT EL
RENDSZERESSEN
TEHÉNTURÓT
ENNI**

Ára: 4,50 Ft

11