

# ATLÉTIKA

OLIVIA JEFFREY

1971 AUG 1 6



## A TARTALOMBÓL

Az edzéstervezés időszerű kérdései

A 100 m-es futás időmérőinek reakció-pontossága

VITAFÓRUM: Agócs Jenő válasza

Öt kontinens legjobbjai /folyt./

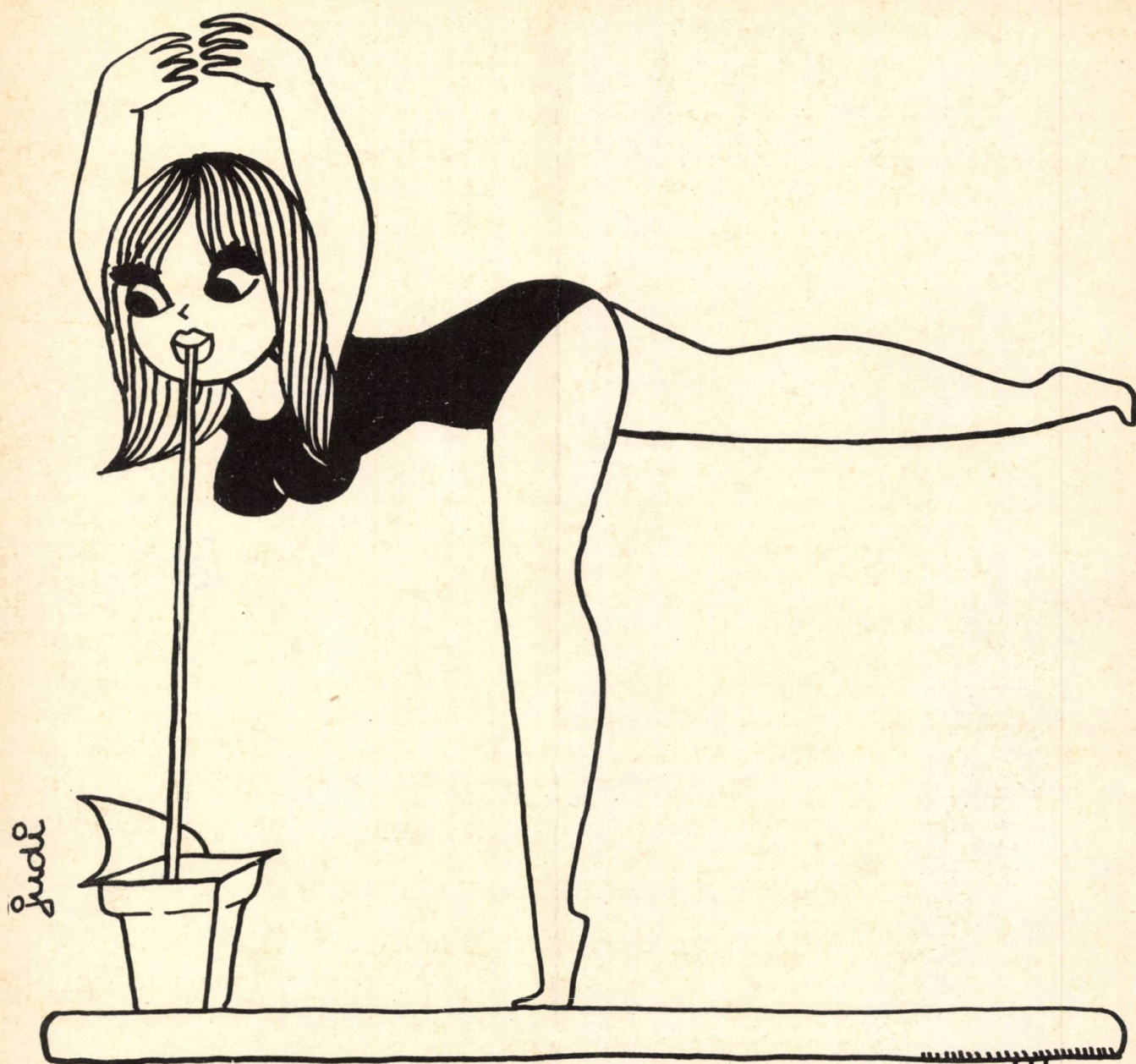
Atlétaedzők országos értekezlete Tatán: Damjanovich Ferenc előadása

Edzőtábori tapasztalatok

A magyar bajnokság eredményei

A bajnoki pontverseny állása

1971/8



**ÚJ ERŐRE KAP,  
GYŰMÖLCS**

**JOGHURT  
MINDEN NAP**

# ATLÉTIKA

XV. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1971. 8. SZÁM

## Az edzéstervezés időszerű kérdései

Nekünk, edzőknek, úgynevezett gyakorlati szakemberek számára az edzéstervezés meglehetősen nehéz, lelkiismeretes és ugyanakkor az egyik legizgalmasabb nevelői feladatok egyike.

Az évi, a távlati edzéstervezés komoly elméleti és gyakorlati tudást igényel. A ezért felelősségteljes munka, mert pl. nemcsak a fizikai, technikai, vagy versenyzői, stb. készségek fejlesztésével foglalkozik, hanem a sportoló személyiségének minden jellemzőjét szem előtt tartva, a sportoló egész intellektusának erkölcsi, akarat, értelmi, stb. jegyeinek formálásával is. Fokozza a nehézséget az is, hogy az alkalmazott tudományágak elméleti és gyakorlati módszereit, következtetéseit hogyan vegyük át, hogyan tudjuk alkotóan felhasználni edzői munkánkban.

A helyes tervezéstől függ az egyén sportbeli fejlődőképessége. Az edző a különböző alkalmazkodási folyamatok távlati dinamikáját tervezi meg, mely alapos és előre meghatározott pedagógiai tevékenységet követel.

Ha nem tartjuk be a távlati edzéstervezés törvényszerűségeit, akkor rossz alappal engedjük útra tanítványainkat. A rosszul útnak indított sportoló bármilyen tehetséges legyen is, nem éri el azt az eredményt, melyre egyébként adottságainál fogva képes lenne.

A tervet rugalmasan kell megvalósítani. Szükséges módosítást természetesen eszközölhetünk, amennyiben azt a feltételek egymáshoz viszonyított megváltozása, alakulása megkívánja.

A terv feladatainak lelkiismeretes megvalósítása magával hozza, hogy a sportolók fizikai, pszichikai teherbíróképessége, a meghatározott ütemben töretlenül fejlődik. Nem kell az egyes képességek spontán kifejlődésére várni. A tervezés lehetővé teszi, hogy mindig igényesebbek lehetünk az edzőmunkában, mert a fokozatos, menetrendszerű edzések lehetővé teszik, hogy a sportló egésze károsodás nélkül képes lesz hosszú ideig tartós csúcsteljesítményekre.

Az emberi szervezet hihetetlen morfológiai és funkcionális alkalmazkodásra képes, ha tervszerűen és jól átgondoltan szabjuk meg a távlati és ezen belül az egyes évek feladatait, ha megfelelően választjuk meg a mozgásanyagot, helyesen alkalmazzuk az élettani elveket, az ingerlő törvényt, stb.

Amikor az edző távlati tervet készít tanítványai számára, akkor tulajdonképpen a különböző alkalmazkodási folyamatok távlati dinamikáját kell előre látnia, megterveznie, "megsejtenie" és azt az éves tervre, valamint a felkészülési időszakokra, azon belül is ciklusokra lebontva kell ésszerűen megvalósítani. A távlati, az éves tervezés, valamint az azon belüli kisebb felkészítési egységek szorosan összefüggnek. Egyik ismerete nélkül a másik kidolgozása tökéletlenné válik.

E cikk a különböző alkalmazkodási folyamatok hosszú távon történő megteremthetőségének néhány jellemző vonását érinti. Nagy vonalakban szeretném ismertetni, hogy olyan sportolóknál, akik olimpiára készülnek, hogyan valósul meg olimpiától-olimpiáig a távlati éves tervezés. Nem vitás, még ma is sokan idegenkednek, feleslegesnek és értelmetlennek tartják a távlati, sőt az évi edzéstervezést is. Ennek részben meg is van a magyarázata. A távlati edzéstervezésnek azért nincs nálunk - legalábbis atlétikában egyelőre - létjogosultsága, mert az erre vonatkozó, egyébként helyesen megfogalmazott, általánosan lefektetett elméleti irányelveket nem tudjuk betartani. Azért nem tudjuk betartani, mert egyelőre az edző-sportorvos-versenyző sokat hangoztatott alkotó együttműködése nem éri el a kívánt mértéket.

Nálunk a különböző lehetőségek nem teszik lehetővé azt, amit az NDK-ban pl.: a versenyév befejeztével az új év edzőmunkájának megkezdése előtt edzőtáborozás-szerűen nagyon alapos, mindenre kiterjedő orvosi vizsgálatokon esnek át az atléták, miközben az időszaknak megfelelő edzéseket végzik. A nyert különböző adatok, élettani mutatók, nagy segítséget jelentenek az edzőnek az edzéstervezés felelősségteljes munkájában. Mivel nálunk lehetőségeink nem engedik meg az ilyen irányú alapos felméréseket, így nem lehetnek meg a meghatározott adatokon alapuló előretervezés reális feltételei. Ezért néha irreálisnak látszanak az ilyen tervezések. Marad tehát a napjainkban sokat ostromozott jó öreg empiria, mely sokat segíthet a távlati edzéstervezés feladatainak körvonalázásában.

Atlétikában a 4 évenként sorra kerülő európa-bajnokság, olimpiai versenyek miatt a távlati edzéstervezés azt kívánja elősegíteni, hogy a sportolók legjobb eredményeiket az említett fontos versenyeken érjék el. A közbeeső évek munkája, versenyrendszere, az edzőtáborok mennyiségi és minőségi, illetve helyi változtatásai, mind-mind e fontos világversenyek speciális felkészítését segítik elő. Minden ennek érdekében történik.

Egy ország, de az egyén szempontjából is, legfontosabb az olimpiai szereplés.

Atlétikai dobószámoknál az a tapasztalat, hogy azok az élversenyzők, akik európa-bajnokságra, vagy olimpiára készülnek, - az a jó, ha abban az évben minőségi munkát végeznek, melyet főleg az intenzitás növelésével, az adekvátabb erőfejlesztő gyakorlatok végzésével teremtik meg az egyén számára a legkedvezőbb alkalmazkodási feltételeket.

Az 1972-es év az olimpia miatt, mindenképpen a minőségi munka éve lesz. A nehézség nálunk ott jelentkezik, hogy az eddigi időpontoktól eltérően az olimpiát megelőző évben, 1971-ben, európa-bajnokság is lebonyolításra kerül.

Sajnos, még dobószámokban sem rendelkezünk annyi versenyzővel, hogy megengedhessük azt, amit az ismét példaként említendő NDK: pl.: az EB-re külön garnitúrát készítenek fel és külön ki vannak "szemelve" az olimpiára készülő versenyzők. A magyar diszkoszvetőknel éppen az említett két fontos verseny időpontjának közeledése miatt felmerült az a kérdés, hogyan tervezzük, melyik versenyre készüljenek igazán.

Mivel az olimpiai szereplés a legfontosabb, azért nem lehet vitás, hogy az európa-bajnokságot is az olimpiai felkészülés jegyében kell felfogni. Mit jelent ez konkrétan? Ez azt jelenti, annak ellenére, hogy az 1971-es év európa-bajnoki év, mégis a terjedelmesség, a mennyiségi munka évének tekintjük és a versenyzők ebben a felfogásban végzik edzéseiket.

Természetesen, az individuális különbségeket ezen túlmenően is figyelembe kell venni. Vegyük sorra a versenyzőket.

#### Tégla Ferenc:

Mivel az elmúlt három év rendkívül kemény felkészülés jegyében zajlott le, ezért az 1970-es év úgynevezett könnyített, kissé minőségi is volt. Ez várhatóan meg is hozta eredményekben a betervezett minőségi ugrást. Az 1971-es évben az edzőmunkában ismét a terjedelmesség dominál, és ez a munka hozza majd meg az 1972-es évben azt a minőségi ugrást, a képességek, a mozgástechnika terén, ami elősegítheti az eredményes olimpiai szereplést.

Tégla Ferenc rendkívül céltudatosan edző atléta, aki az eredményes olimpiai felkészülés érdekében pontosan látja az ilyen irányú tervezés fontosságát.

#### Fejér Géza:

Az 1969-es, 1970-es, valamint az 1971-es év edzőmunkáját is a terjedelmesség jellemezte. A mennyiségi munka ellenére is sokat fejlődött. 1971. július 3-án, a román-magyar atlétikai viadalon 66.92 méteres új magyar csúcsot ért el. Szerk./Ebben biztam is az előzmények ismeretében, különben nem mertem volna kockáztatni azt, hogy keveset, vagy esetleg semmit se fejlődjék. Mert azért azt is szem előtt kell tartanunk, hogy egy versenyző a tervezés helyességét nemcsak távlatban, hanem éves viszonylatban is szeretni kell mérni. Tehát, ha egyéni rekordot nem is ér el abban az évben, hogy átlagban sokat fejlődjék, hogy a nagy versenyeken jól szerepel, versenyzői készsége sokat javul, stb.

#### Murányi János:

Nála is az elmúlt három év a kemény mennyiségi munka jegyében zajlott le, ezévből is ilyen jellegű edzőmunkát végzett. Murányi ebben az elmúlt évben sokat tett annak érdekében, hogy megbízható versenyzővé váljék. Ezt bebizonyította a főiskolai bajnoki aranyérmével és hogy a versenyt egyéni rekorddal nyerte. Az év többi fontos versenyén is jól megállta helyét.

Mint ahogyan az eddigi eredmények is mutatják, ez az év nem a rekordok éve lesz, hanem elsősorú cél a megbízhatóság növelése, a nagy versenyek izzó légkörében az egymás ellen elért helyezések a döntőek.

Az említett versenyzőkkel kapcsolatban még egy problémát szeretnék felvetni, amely ismételtén aláhúzza a távlati és évi edzősterv fontosságát. Szerény véleményem szerint, ezek a versenyzők az 1976-os olimpiai évben is képesek lesznek még fokozni. Hogy ezt meg tudják valósítani, ehhez olyan éves viszonylatú erőfejlesztő módszert alkalmaznak, mely lehetővé teszi, hogy akár tíz év távlatában is emelhetik a képességszintet. Akik pl. az erőfejlesztést úgy akarják megoldani, mint ahogyan a könyvekben, vagy egy-két hónapos kísérleti szituáció levont következtetései nyomán található, ahol általában az a megállapítás járja, hogy a maximális, vagy a maximálishoz közeli terhelések hatására fejlődik legjobban az izom maximális ereje, azok helytelen úton járnak. Sokan nem is tudják elképzelni, hogy a kedvező feszítési ingert nemcsak a maximális, vagy ahhoz közeli súlyok, vagy az önállás legyőzésével lehet elérni, hanem kis súllyal, vagy ellenállással végzett terheléssel is, ha az 10-12 hétre, különleges heti terheléses váltakozásban kerül megtervezésre.

Igaz, azon versenyzők, akik a maximális, vagy ahhoz közeli terheléssel dolgoznak, nem vitás, kezdetben hamarabb erősödnek, hamarabb érnek el jobb eredményeket, hamarabb kerülnek a csúcsra is. Azonban nem tudnak olyan szintre eljutni, amilyenre egyébként eljuthatnának, ha nemcsak a súly nagyságát, vagy a tonnák számát, a kivitelezés gyorsaságát tartanák szem előtt. Az intenzitást egy bizonyos idő után már nem lehet fokozni, ekkor a versenyző megáll a fejlődésben. A rendkívüli terhelések az izületeket is megviselik, mely sokszor véget vethet a sportoló pályafutásának.

Fontos, hogy a gyakorlatokat évenként bővíteni, változtatni kell. Az előrelátó edzők 4-9 évre megtervezik a gyakorlati anyagokat is. Pl. egy dobómozgás általános és speciális mozgásanyaga ne kísérrje végig a sportoló pályafutását. Az általános és speciális képesség fejlesztése az egész év folyamán sokszori gyakorlást kíván. Ezzel hasonló

módon ismételt mozgásinger elveszti azt a sajátosságát, hogy az valóban megfelelő ingerként hasson. A megszokott gyakorlatok és az egyhangú terhelések már nem jelentenek megfelelő erősségű ingert, a szervezet alkalmazkodó képessége mindig rosszabb és ez ma-  
ga után vonja a funkcionális tulajdonságok fejlődésének lelassulását, esetleg stagná-  
láshoz is vezethet. Az erőfejlesztő mozgásanyagot úgy kell évenként felfrissíteni, hogy  
az struktúrájukban évről-évre jobban alkalmazkodják a kérdéses dobómozgáshoz, mely a  
legjobb feltételeket teremti meg a mozgástechnika fejlesztéséhez is.

A távlati tervezés néhány jellemző vonása is érzékelteti, hogy a megfelelő ütemű  
távlati alkalmazkodás érdekében elsősorban azt kell szem előtt tartanunk, hogy a szer-  
vezet nem szereti és nem tűri az egyhangúságot. Ilyenkor pedig az a sajátos védeke-  
zési mechanizmusa, hogy nem alkalmazkodik. A megfelelő ütemű fejlődés érdekében megnyug-  
tató a jól átgondolt tervezés biztonságát adó tudata, mely az edzőmunka folyamatában  
éppen egyik legnagyobb motivációs bázis edzőnek és versenyzőnek egyaránt.

Szécsényi József

## A 100 m-es futás időmérőinek reakció-pontossága

A szerző a reakcióidő pontosságát vizsgálta komplex kísérletében 90 magas minősít-  
tésű időmérőnél, akiknek életkora 20 és 80, bírói multjuk pedig legalább 8 év volt /a  
maximum 50 év/. A reakcióidőt befolyásolja, hogy a bírónak kétszer kell minimális la-  
tenciáidő alatt reagálnia: először a startpisztoly füstjének látásakor kell a stopperó-  
rát indítania, másodszor a célvonal szabályos elérésekor kell azt megállítania.

Kísérletük során automatikus rögzítő berendezésen ábrázolták a startlövés, a stop-  
peróra indításának és zárásának, valamint a fotocellás időméréssel megállapított célba-  
érkezésnek pillanatát. A vizsgálatokat 10 éves korcsoportokra osztva végezték, mindenki-  
nél ötször ismételve meghatározták az egyéni átlagot és a szórás-szélességet. Megállá-  
pitották, hogy a korcsoportok átlageredménye 20-tól 60 évig közel azonos /246-248 m/sec/.  
A reakcióidő 60-69 éveseknél, de különösen 70 év felett erősen romlik - 404 m/sec-ig.  
Az egyéni szórás-szélesség is növekedett a korcsoportok emelkedése arányában, főleg 50  
éves kortól kezdve: 20-50-ig 120 m/sec, 50-60-ig 232, 70-ig 275 és 70 év felett 286  
m/sec.volt. Az objektív bíráskodáshoz nagyon fontos, hogy a reakcióidő stabil legyen a  
kísérletek /versenyszámok/ ismétlődésénél, vizsgálataink azonban az egyéni reakcióidő  
jelentős szórás-szélességét mutatták. Egyes esetekben ez elérte a 250-300 m/sec-ot is.  
Az egyéni szórás korral együtt növekedett és ugyanakkor nőtt a nagy hibával mérő esetek  
száma is.

Az indítás pontossága és a bíráskodási gyakorlat éveinek száma között nem talál-  
tunk szoros összefüggést.

Más feltételek között megy végbe a bíró működése a célvonalnál, ahol a versenyo-  
rát kell megállítani, amikor a látótérben mozgó versenyző a célvonal síkjába érkezik.  
Itt három változat lehet: a reakció /őrázárás/ egybeesik a tényleges idővel, vagy mege-  
lelőzi, vagy követi azt. Adataink szerint az időmérők 81.4 %-a korábban, 17.2 %-a későb-  
ben és csak 1.4 %-a mér a valóságos idővel egybevágoan. Az életkor és időmérői tevé-  
kenység között nem találtak érdemleges összefüggést.

A reakcióidőt nagyban befolyásolja az inger erőssége. Feltehető, az időmérők re-  
akcióidő meghosszabbodásának alapoka, hogy 100 m távolságból kell a startpisztoly elég  
gyenge ingert adó füstjét érzékelni és erre legrövidebb idő alatt reagálni.

Számos szerző szerint a reakcióidő 40 év felett romlik; vizsgálataink szerint 60  
év felett következik ez be. Ezt részben a sportfoglalkozással, részben az időmérésnek  
a reakcióidőt állandóan edző, frissítő hatásával magyarázhatjuk. El kell ismernünk a-  
zonban, hogy az egyéni szóráshatárok 40 év felett szélesednek.

A bírói mult és a reakcióidő kapcsolatában úgy találták, hogy a 40 évnél régebben  
bíráskodók eredményei rosszabbak voltak /ezek életkorának átlaga 62 év volt/.

Rendkívül érdekesek az időmérésben a reakcióidő ingadozásának, változékonyságának  
adatai. Mindenekelőtt ezek teljesen megcáfolják sok szakember véleményét, hogy a finis-  
nél való késői reakció kiegyenlíti a startlövésre adott későbbi reakciót. A vizsgálati  
adatok szerint nincs ilyen hiba-kompenzáció, mert az időmérők zöme a táv lefutását a  
valóságos időt megelőzve, korábban regisztrálja a stopperórával. A startlövés hirtelen  
ingerére törvényszerűen késve reagálnak, viszont - automata berendezésünk mérései sze-  
rint - a finis valóságos idejének megfelelően, tökéletesen pontosan is megítélhetik a  
szemük előtt futó személy célbaérkezését.

Az időmérés individuális eltéréseit, jelentős szórás-szélességet a vizsgált sze-  
mélyek korából és egyéniségéből, valamint a finis-helyzet tanításának eltéréseiből  
származtatjuk. A versenyszabály kimondja: "A táv megtételét az a pillanat jelenti, ami-  
kor a versenyző törzsével eléri a célvonal képzelt síkját". Nyilvánvaló, hogy ezt a  
pillanatot a bírák különféleképpen határozzák meg. Ugy látszik, hogy speciális oktatás  
szükséges a futó finishhelyzetének helyes értelmezésére.

A bírakat a reakcióidő rövidegsége és stabilitása alapján kell kiválogatni. Vágta-  
számokban automatikus időmérést kell használni, mert a stopperórás időmérés reakciói-  
déből eredő hibái jelentősen meghaladhatják a megengedhető határt.

/G.I.Csermjaev cikke megjelent a Teor.i Prakt.Fiz.Kult. Moszkva, 31: No.7.45.  
1968. számában. Fordította: Dr.Herendi Vilmos/

# VITAFÓRUM:

## AGÓCS JENŐ válaszai:

### 1. Hogyan áll jelenleg a magyar gátfutás, milyen problémák vannak megoldásra ?

Az idén hosszabb betegség után nem tudtam részletekbe menő képet kapni a magyar gátfutás helyzetéről. De nehéz is konkrét véleményt nyilvánítani az atlétikai szezon félidejében. Vannak azonban olyan jelenségek, melyekből bizonyos következtetéseket máris le lehet vonni az eddigi munka mennyiségéről és a várható eredményekről.

Az elmúlt év folyamán, az értékelés alkalmával, gátfutásunk kettős mínusz jelet kapott, vagyis mind a férfi, mind pedig női vonalon nem volt számottévő fejlődés.

Említettem, hogy korai lenne már most véleményt nyilvánítani. De - sajnos - az eddigi eredményekből máris megállapítható, hogy - egy-két örvendetes egyéni jelenségtől /Milassin, Árva/ eltekintve - az általános fejlődés üteme korántsem kielégítő.

### 2. Hol és miben lehet keresni az okokat ?

A kérdés eléggé összetett, de mégis, ha valami sorrendet lehet felállítani, akkor azzal kezdeném: legnagyobb hiba, hogy a már általában jól ismert korszerű felkészítési elvek nem valósulnak meg maradéktalanul a közvetlen gyakorlatban.

Őszintén megmondom, ennél a kérdésnél magam is tanácstalanul állok. Egyszerűen nem találok feleletet arra, hogy mi lehet az oka ezen ellentmondásnak: lustaság, közöny, kényelem - nem tudom !

Egy bizonyos !

Gátfutóink mind sikformában, mind pedig gáteredményekben változatlanul elmaradnak a nemzetközi színvonaltól. De még ennél is szomorúbb, hogy a viszonylag elfogadható sikformához viszonyítva, gáteredményeink rendkívül gyengék !

Előbb említettem Milassin és Árva példáját. Vizsgáljuk csak meg őket, hiszen példájukból sok mindenre lehet következtetni.

Milassin ugyanis az egész alapozás és formábahozás ideje alatt elsősorban a 400 méteres gátfutásra készült. Ezen munkának eredményeképpen érte el figyelemre méltó 13.9-es 110 gátas eredményét. Ebből logikusan következik, hogy 110 méteres gátfutóink nem végeznek olyan mennyiségi munkát, amely alkalmassá teszi őket kiemelkedő eredmények elérésére.

A másik versenyző, Árva, példája viszont azt igazolja, hogy a viszonylag leggyengébb sikformával rendelkező 400 méteres gátfutó pillanatnyilag - eddig - klasszissal jobb eredményeket ér el a nálánál sikon lényegesen jobb társaival szemben. Ez pedig azt igazolja, hogy nemcsak mennyiségben, hanem minőségben sem végeznek gátfutóink olyan munkát, amely alkalmassá teszi őket igazán nagy eredmények elérésére.

### 3. Ezek után hogyan lehetne összegezni a tennivalókat ?

Előre bocsátom, hogy szakkönyvekben, filmekben már bemutattuk, az országos edzői értekezleten megvitattuk, hogy tulajdonképpen mi is a teendő. De talán nem lesz felesleges ismételtten leszögezni a következőket:

a./ A sikfutó és a gátfutó munkát együtt, illetve a sikfutó munkának jelentős részét gátakkal kell végezni. Ez tulajdonképpen a mindennapos, változatos gátedzést jelent. Ennek eredménye /illetve csak így építhető fel/ a megfelelő gátfutó-gyorsaság, állóképesség és a technika.

b./ Az egyes edzéseken belül konkrétan meg kell határozni és ennek eredményeképpen meg kell valósítani a speciális jellegű edzéseket, pl.: gátfutó-ritmus, állóképességi, gyorsasági, stb. edzések /pl.: a gátak felállítása, száma, magassága, távolsága, stb./.

c./ Ennek megvalósítása csak úgy történhet, ha minden edzés előtt, illetve minden edzésre előre tervszerűen előkészítjük a pályát, pl.: megfelelő pályasávok, megfelelő mennyiségű és minőségű /magasságú/ gátak biztosítása, stb.

d./ Megfelelő edzőpartnerek beállítása az edzések keretében.

e./ Az év minden szakában, tehát a versenyzési időszakban is, speciális erősítés alkalmazása, stb.

Az elmondottak nagyjából az úgynevezett korszerű felkészítést, edzést jelentik. És mégis legfontosabbnak tartom a szükséges hozzáállást, szemléletet, munkavállalást, stb.

Mivel az atlétikai szezon közepén tartunk, az elmondottak, illetve megvalósításuk hozzájárulhat még az idei eredmények megjavításához. Örvendetes azonban, hogy vannak már biztató jelek is. És itt meg kell említenem azt a nevelőmunkát, melyet pl. az U.Dózsában, a Vasasban, az Előrében, a ZTE-ben folyik. Ezen nevelőmunkának, valamint az ott dolgozó edzők ilyen jellegű munkájának hatása máris mutatkozik ! Remélem, az ilyen kezdeményezéseknek, illetve munkának még szélesebb körben lesznek követői és azon szépszámi tehetséges fiatalok, akik már jelentkeztek, valóban megmaradnak a gátfutás számára.

Bár korai lenne még véglegesen nyilatkozni a serdülő és ifjúságiak részére bevezetett új gát-távolságokról és a méretek helyességéről, de vannak olyan biztató megnyilatkozások, melyek arra engednek következtetni, hogy ez is hozzá fog járulni a megfelelő emberanyag kiválasztásához.

# Az öt kontinens legjobbjai

/folytatás/

|          |       |                                             |             |              |
|----------|-------|---------------------------------------------|-------------|--------------|
| 200 gát  | 25.8  | Pamela Kilborn                              | Melbourne   | 1969.XII.17. |
| Magas    | 183   | Michele Brown                               | Sydney      | 1964.XI.1.   |
| Távol    | 633   | Helen Frith                                 | Sydney      | 1965.II.13.  |
| Súly     | 17.26 | Valerie Young                               | Uj-Zeland   | 1964.X.20.   |
| Diszkosz | 53.77 | Valerie Young                               | Uj-Zeland   | 1962.XI.17.  |
| Gerely   | 61.77 | Petra Rivers                                | Melbourne   | 1970.X.17.   |
| Ötpróba  | ...   |                                             |             |              |
| 4x100    | 43.4  | Válogatott<br>/Lamy, Bennett, Boyle, Burge/ | Mexikó City | 1968.X.20.   |
| 4x400    | ....  |                                             |             |              |

## A F R I K A

/Férfiak/

|          |           |                                                                |            |              |                |
|----------|-----------|----------------------------------------------------------------|------------|--------------|----------------|
| 100      | 10.0      | Paul Nash                                                      | Dél-Afrika | Krugersdorp  | 1968.IV.2.     |
| 200      | 20.1      | Paul Nash                                                      | Dél-Afrika | Zürich       | 1968.VII.2.    |
| 400      | 45.0      | Amadou Gakou                                                   | Szenegál   | Mexikó City  | 1968.X.18.     |
| 800      | 1:44.5    | Wilson Kiprugut                                                | Kenya      | Mexikó City  | 1968.X.15.     |
| 1500     | 3:34.9    | Kipchoge Keino                                                 | Kenya      | Mexikó City  | 1968.X.20.     |
| 5000     | 13:24.2   | Kipchoge Keino                                                 | Kenya      | Auckland     | 1965.XI.30.    |
| 10.000   | 28:06.4   | Kipchoge Keino                                                 | Kenya      | Leningrád    | 1968.VII.21.   |
| Maraton  | 2:12:11.2 | Abebe Bikila                                                   | Etiópia    | Tokió        | 1964.X.21.     |
| 3000 ak. | 8:29.6    | Benjamin Jipcho                                                | Kenya      | Edinburgh    | 1970.VII.23.   |
| 110 gát  | 13.8      | Willem Coetzee                                                 | Dél-Afrika | München      | 1968.VI.27.    |
|          | 13.8      | Jan Holtzhausen                                                | Dél-Afrika | Pretória     | 1971.IV.12.    |
| 400 gát  | 49.3      | Gerhardus Potgieter                                            | Dél-Afrika | Bloemfontein | 1960.IV.18.    |
| Magas    | 218.5     | Emile Roussow                                                  | Dél-Afrika | Pretória     | 1971.IV.12.    |
| Távol    | 791       | Ali Brakchi                                                    | Algéria    | Algir        | 1963.IV.18.    |
| Hármas   | 16.73     | Mansour Dia                                                    | Szenegál   | Mexikó City  | 1968.X.17.     |
| Rúd      | 472       | Daniel Burger                                                  | Dél-Afrika | Bloemfontein | 1966.IV.11.    |
| Súly     | 19.81     | John van Reenen                                                | Dél-Afrika | Paarl        | 1970.XII.26.   |
| Diszkosz | 63.25     | John van Reenen                                                | Dél-Afrika | Corvallis    | 1969.IV.12.    |
| Gerely   | 79.36     | Bertie Binnemann                                               | Dél-Afrika | Stellenbosch | 1970.IV.8.     |
| Kalapács | 62.46     | Adam Barnard                                                   | Dél-Afrika | Pretória     | 1970.III.17.   |
| Tízpróba | 7012      | Peter de Villiers                                              | Dél-Afrika | Oxford       | 1970.VI.24/25. |
|          |           | /10.9, 692, 11.84, 176, 49.3, 15.4, 36.46, 360, 55.70, 4:46.8/ |            |              |                |
| 4x100    | 39.8      | Nigéria                                                        |            | Mexikó City  | 1968.X.19.     |
|          |           | /Oyerami, Ojo, Majekodumni, Abdulaj/                           |            |              |                |
| 4x400    | 2:59.6    | Kenya                                                          |            | Mexikó City  | 1968.X.20.     |
|          |           | /Asati, Nyamau, Bon, Rudisha/                                  |            |              |                |

/Nők/

|          |        |                      |            |               |               |
|----------|--------|----------------------|------------|---------------|---------------|
| 100      | 11.3   | Alice Anun           | Ghana      | Stuttgart     | 1970.VI.24.   |
| 200      | 23.5   | Claudia van Straten  | Dél-Afrika | Pretoria      | 1970.X.3.     |
|          | 23.5   | Anna Boltman         | Dél-Afrika | Pretoria      | 1970.XI.21.   |
| 400      | 53.6   | Judith Ayaa          | Uganda     | Kampala       | 1969.VIII.14. |
| 800      | 2:05.3 | Beatrice Marais      | Dél-Afrika | London        | 1969.VII.19.  |
| 1500     | 4:32.7 | Beatrice Marais      | Dél-Afrika | Potchefstroom | 1970.XI.13.   |
| 100 gát  | 13.9   | Suzette Pretorius    | Dél-Afrika | Stellenbosch  | 1971.III.31.  |
|          | 13.9   | Hybre de Lange       | Dél-Afrika | Pretoria      | 1971.IV.6.    |
| 200 gát  | 28.4   | Anna Boltmann        | Dél-Afrika | Pretoria      | 1971.IV.6.    |
| Magas    | 178    | Denise van der Linde | Dél-Afrika | Pretoria      | 1971.IV.10.   |
| Távol    | 645    | Violet Odugwu        | Nigéria    | Mexikó City   | 1968.X.13.    |
| Súly     | 14.82  | Wilma Fraser         | Dél-Afrika | Johannesburg  | 1964.X.31.    |
| Diszkosz | 51.58  | Letitisa Malan       | Dél-Afrika | Bloemfontein  | 1970.XII.5.   |
| Gerely   | 53.46  | Alta Maree           | Dél-Afrika | Bloemfontein  | 1971.III.27.  |

Ötpróba .....

|       |      |                                        |            |             |             |
|-------|------|----------------------------------------|------------|-------------|-------------|
| 4x100 | 45.2 | Nigéria                                |            | Mexikó City | 1968.X.19.  |
|       |      | /Bodunrin, Omorojba, Jinadu, Akindede/ |            |             |             |
|       | 45.2 | Eszak Transvaal                        | Dél-Afrika | Pretoria    | 1971.IV.10. |

A Z S I A  
/férfiak/

|          |           |                                                                |           |             |                |
|----------|-----------|----------------------------------------------------------------|-----------|-------------|----------------|
| 100      | 10.0      | Csen Csia-csuan                                                | Kína      | Csunking    | 1965.X.24.     |
| 200      | 20.7      | Milkha Singh                                                   | India     | Lahore      | 1960.I.31.     |
| 400      | 45.6      | Milkha Singh                                                   | India     | Róma        | 1960.IX.6.     |
| 800      | 1:47.4    | Memoru Morimoto                                                | Japán     | Mainz       | 1964.VI.11.    |
| 1500     | 3:41.4    | Mohamed Younis                                                 | Pakisztán | Köln        | 1970.VIII.11.  |
| 5000     | 13:33.6   | Keisuke Sawaki                                                 | Japán     | Stockholm   | 1968.VII.2.    |
| 10.000   | 28:35.2   | Keisuke Sawaki                                                 | Japán     | Helsinki    | 1968.VI.27.    |
| Maraton  | 2:10:37.8 | Akio Usami                                                     | Japán     | Fukuoka     | 1970.XII.6.    |
| 3000 ak. | 8:35.8    | Taketsugu Saruwatari                                           | Japán     | Tokió       | 1969.IX.28.    |
| 110 gát  | 13.5      | Csui Lin                                                       | Kína      | Vuhan       | 1965.XI.14.    |
| 400 gát  | 51.1      | Keiki Iijima                                                   | Japán     | Fujisawa    | 1962.VII.13.   |
| Magas    | 229       | Ni-Csi-csin                                                    | Kína      | Csangsa     | 1970.XI.8.     |
| Távol    | 801       | Hiromi Yamada                                                  | Japán     | Odawara     | 1970.VI.7.     |
| Hármas   | 16.58     | Tien Csao-csung                                                | Kína      | Peking      | 1964.VI.3.     |
| Rúd      | 516       | Kyochiro Inoue                                                 | Japán     | Luxemburg   | 1970.VIII.2.   |
| Súly     | 17.38     | Djalal- Ali Keshmiri                                           | Irán      | Reno        | 1968.IV.13.    |
| Diszkosz | 58.48     | Djalal- Ali Keshmiri                                           | Irán      | Reno        | 1968.III.16.   |
| Gerely   | 79.52     | Hisao Yamamoto                                                 | Japán     | Tokió       | 1969.VII.19    |
| Kalapács | 70.18     | Shigenobu Murofushi                                            | Japán     | Hirosima    | 1971.IV.25.    |
| Tízpróba | 8089      | Yang Csiang-kwang                                              | Tajvan    | Walnut      | 1963.IV.27/28. |
|          |           | /10.7, 717, 13.22, 192, 47.7, 14.0, 40.99, 484, 71.75, 5:02.4/ |           |             |                |
| 4x100    | 40.0      | Japán                                                          |           | Mexikó City | 1968.X.19.     |
|          |           | /Abe, Iijima, Oguma, Yamada/                                   |           |             |                |
| 4x400    | 3:08.8    | India                                                          |           | Tokió       | 1964.X.20.     |
|          |           | /M.Singh, Pal, A.Singh, M.Singh/                               |           |             |                |

NÖK/

|          |        |                               |             |          |                 |
|----------|--------|-------------------------------|-------------|----------|-----------------|
| 100      | 11.0   | Chi Cheng                     | Tajvan      | Bécs     | 1970.VII.19.    |
| 200      | 22.4   | Chi Cheng                     | Tajvan      | München  | 1970.VII.12.    |
| 400      | 51.2   | Sim Kin Dan                   | Észak Korea | Phenjan  | 1964.X.21.      |
| 800      | 1:58.0 | Sim Kin Dan                   | Észak Korea | Phenjan  | 1964.IX.5.      |
| 1500     | 4:25.1 | Hanna Shefizi                 | Izrael      | Bangkok  | 1970.XII.13.    |
| 100 gát  | 12.8   | Chi Cheng                     | Tajvan      | München  | 1970.VII.12.    |
| 200 gát  | 26.2   | Chi Cheng                     | Tajvan      | Walnut   | 1969.V.25.      |
| Magas    | 181    | Huan Hsiao-mej                | Kína        | Peking   | 1965.IX.1.      |
| Távol    | 644    | Hsiao Chieh-ping              | Kína        | Peking   | 1965.VII.30.    |
| Súly     | 16.61  | Csung-Siu-yun                 | Kína        | Nanking  | 1965.X.17.      |
| Diszkosz | 55.89  | Lin Teh-csui                  | Kína        | Nancsang | 1966.VI.8.      |
| Gerely   | 54.28  | Misako Katayama               | Japán       | Odawara  | 1967.VII.16.    |
| Ötpróba  | 4530   | Esther Shakmurow              | Izrael      | Bangkok  | 1970.XII.11/12. |
| 4x100    | 46.5   | Japán                         |             | Tokió    | 1964.IX.5.      |
|          |        | /Ezoe, Yoda, Miyamoto, Izawa/ |             |          |                 |
| 4x400    | ....   |                               |             |          |                 |

Dr.Zahumenszky István



# Az atlétaedzők országos értekezlete Tatán

## Damjanovich Ferenc előadása

### A 400 m-es gátfutás ritmus- és edzésproblémái az ötödik gát után 0

Tisztában vagyok azzal, hogy az Edző Kartársak közül nem én tudom ezeket legjobban, lehet, hogy sok Kartársnak nemcsak hogy nem mondom újat, hanem saját gondolatait adom vissza. Kérem, ezért ne a szellemi javak eltulajdonítóját, hanem becsületes megtalálóját lássák bennem.

Kétségtelen, hogy a gátfutás Magyarországon még a rövidtávfutásnál is elmaradottabb versenyszám. Miért?

Megkötöttségek: gát távolság - gát magasság - lépések száma a kezdőknél és a csúcs-tartóknál is egyformák, tehát kötöttek.

Siker-élmény: a síkfutásnál már egy gyengébb helyezéssel is adva van. Az ugró egy alacsonyabb magasság átugrásával is megszerezheti. A dobó, az eredménytől függetlenül ugyancsak sikernek könyvelheti el a győzelmet, vagy helyezést.

A gátfutónak első szereplése előtt sok munkát igénylő "verseny-minimum" állapotba kell kerülnie. Sok versenyzőnek már az első szereplése után befejeződött pályafutása, egy bukás, vagy egy - a közönség részéről humorosnak vélt - gátugrálás miatt.

Prózai nehézségek: a gátak kihordása, felrakása. A 110 m-es gátnál - jelzések hiányában - lelépjük a távolságokat, a 400 m-es gátfutásnál azonban a pályák felvonalazása és jelzése is szükséges.

A magyar gátfutásban 1969-ben megmozdult az egyhelyben topogás. Átírták a rekordlistákat mindkét nem valamennyi gátszámában - ifjúságiaknál és felnőtteknél egyaránt. Különösen nagy javulás várható a 400 m-es gátfutásban, hiszen a versenyzők között több 11.0 mp-en belüli gyorsaságú versenyzőt találunk.

Ha egy mondatnál kellene válaszolnom arra a kérdésre, hogy miért maradt el az eredmény, ezt mondanám:

- a 400 m-es gátfutást külön futással, külön gátazással nem lehet oktatni. Ezt a munkát utólag összekeverni rossz, nem célra vezető. Sajnos, az edzéstervekből erre lehet következtetni.

Oktatás: Ebben a fejezetben nem a gátfutás technikájáról, hanem a 400 m-es gátfutás oktatásáról kívánok beszélni.

Különleges figyelmet szenteljünk az első gátra-futás oktatására a következők miatt:

ezen 45 méter alatt a rajtolással együtt három ritmusváltást kell végrehajtani:

az elsőt a rajthelyzetből az elindulásra /megegyezik a síkfutóéval/ és kb. 15 m-en keresztül tart,

a másodikat - a legfontosabbat - 15 m-nél, kb. 35 m-ig,

a harmadikat 35 méternél. Itt kell előkészülni az első gát gyors és technikailag helyes végrehajtására.

A második, a középső ritmusváltás azért a legfontosabb, mert ezen rész lefutása adja meg az alaphangot, az alapritmusát a távközi, illetve a későbbi gátközi futásoknak.

A 2-5. gátig való tanulás aránylag gyorsan megy. Ha ebben az időszakban a túlméltlás, túlgyakorlás állapota beáll, nem szabad túlzott fontosságot tulajdonítani. Itt csupán, mint a zenész teszi, kis szünetet kell tartani, csak legkritikább esetben hagyjunk ki edzést. Sem az artista, sem a balettáncos nem teheti, hogy ne gyakoroljon folyamatosan, tanuljon, mert este az előadás előtt nem kérdezik meg tőle "milyen a kedve, fáradt-e", hanem szó nélkül szerepelnie kell.

Ebben az időszakban elmaradhatatlan munkánk legyen az ötletszerű távolságokra felrakott gátak vételének gyakorlása. E munkánk célja, hogy a gátfutó mozgás közben be tudja mérni magának a következő gátak távolságát és minden helyzetből annak vételét. Mint már említettem, az első gátig könnyen megy a tanulás, elfogadható részeredményekkel.

Edzőink nagy hibát követnek el, ha a második öt gát munkáját síkfutással akarják pótolni. Elfelejtik, hogy a gátfutást csak gátfutással lehet megtanulni.

Ha megfigyeljük, a 400 m-es gátfutásban az első öt gát lefutásának /gátlépés/ ideje több verseny, vagy edzés alatt alig tér el egymástól /0.2 - 0.4 mp/. A második 5 gát lefutásának ideje már 1-2, vagy ennél is több mp-cel szokott eltérni egymástól. Mi az oka ennek?

Azt szokták mondani: edzettségi állapot, pillanatnyi diszipozició, szél, hőmérséklet, pálya állapota, stb. A legfőbb ok: nem tanulta meg a versenyző - idegen neki a munka.

Mottó: "nincs két verseny, ahol az 5-ik gát után azonos körülmények fordulnának elő".

Eljutottam előadásom központi témájához, amelyre a további gondolatokat szeretném ébresztetni és megkeresni azokat a lehetőségeket, amelyekkel a második öt gát lefutását meg lehet tanítani, illetve be lehet gyakorolni.

Az anaerob feltételek melletti teljesítmény a 400 m-es gátfutónál az 5-ik gát után kezd jelentkezni, erősödni, nehezedni. Más jellegű állóképesség kell a 400 m-es síkfutáshoz és más a gátfutáshoz. Ha egy 21.5 mp-es 200-as futó 22.2 mp-cel kezd és 26.0 mp-et fut rá, az még mindig elfogadható 48.0 - 48.2 mp-es eredményt ér el. /Differencia 3.8 mp./ Ringhoffer az 52.1 mp-es csúcseredményénél 25.3 mp-es első 200 m-re 26.8 mp-t futott /differencia 1.8 mp/.

Sokat vitáznak világszerte azon, hogy melyik távot kell jól futnia a 400 m-es gátfutónak? A 400-at, a 600-at, vagy a 800-at? Ezt a vitát nem kívánom itt eldönteni, mert úgy sem tudom. Véleményem szerint olyan edzése legyen a versenyzőnek, hogy a 400 m-t egyenletes tempóban, jó eredménnyel tudja lefutni. Hogy ebből jó gátfutás legyen, gát-állóképességre van szükség.

A gát-állóképesség eredményes alkalmazására a 3000 m-es akadályfutóktól lehet példát venni. A magyar válogatott Hazai Balázs - kérdésemre - a következőket mondta: az utolsó körben is biztosan érzi a gátakat, már 12-15 m távolságból tudja, hogy melyik lábával fog rálandítani. Technikailag nem olyan jól, mint a gátfutók, de a futás lendületéből megsemm zökken ki annyira, mint az "igazi" gátfutók szoktak.

A gyorsaság egyik függvénye a lépéshossz, a másik a lépésfrekvencia. A lépéshossz csak 35 m-en belül fokozható a következő mértékben:

|                     |            |
|---------------------|------------|
| 16 gátközi lépésnél | 197 cm-re, |
| 15 " "              | 211 " "    |
| 14 " "              | 225 " "    |
| 13 " "              | 241 " "    |

A lépésfrekvencia már inkább fokozható, de csak a fenti lépéshosszak megtartásával.

A 400 m-es gátfutásnál, ha jól kidolgozott a versenyző ritmusa, akkor nagyobb a a lehetőség a jó eredmény elérésére, mint a 110 m-esnél. Miért?

|                          | 110 gátnál | 400 gátnál |
|--------------------------|------------|------------|
| gát előtti lépések       | 8          | 23         |
| gátlépések               | 10         | 10         |
| gátközi lépések          | 27 /9x3/   | 135 /9x15/ |
| utolsó gát utáni lépések | 7          | 22         |
| összes lépés             | 52         | 190        |
| ebből gátlépés           | 10 /20 %/  | 10 /5 %/   |

Láthatjuk, hogy amíg a 110 m-es gátfutónál a távra fordított összlépésszámból 20 % a gátlépések aránya, addig a 400 m-es gátnál csupán 5 %.

A 110 m-es gátfutásnál tulajdonképpen nincs is olyan futólépés, amelyik teljesen megegyezne a síkfutásával. A gátközi második lépés hasonló a síkfutó lépéshez, de ez is néhány cm-rel hosszabb.

Egy rontott gátvételt a 110 m-nél három lépésen belül kell helyrehozni, a 400 gátnál 15 lépés áll rendelkezésre.

Ha figyelembe vesszük, hogy a gátak is alacsonyabbak, egy-egy gát nem 3. hanem 15 lépés távolságra van, akkor igazam van abban, hogy a 400 m-es gátfutásnál a veszteség-ido 2 mp alá, cca. 1.5 mp-ig leszorítható.

Az utóbbi 10 év alatt három világnagyságot ismertünk meg, akik ötvözetéből elképzelhető lenne az 1 mp-es veszteség-ido elérése is:

- G.Davis gyorsasága, minden gátat külön lerohanó ritmusérzéke /ez utóbbiban a magyar példa Vértessy/,

- Morale lazasága és óraműszerű lépése /korábbi magyar példa Lippai és a jelenlegiek közül talán Fekete/,

- Frinolli tökéletesen kidolgozott gáttechnikája /magyarok közül Ringhoffer a megközelítő példa/.

Edzés adagolás. Az edzés hatása csak folyamatos ingeradagolás után jön létre. Mozgás adaptáció is csak folyamatos inger-adagolás után áll be. Kis ingert kis reakció követ. Ha a terhelés adagolása 30 %-os, kis inger keletkezik,  
 " " " " 70 " ", közepes inger jön létre,  
 " " " " 100 " ", akkor maximális ingerről beszélünk.

Az edzéstervek összeállításánál a bioritmus alapján mindig magasabb szintről kell indulni.

A gátfutás technikai szám, tehát nem engedhetjük meg azt a luxust, hogy ne gyakoroljuk. Az úszók például mutatnak arra, hogy a sok vízben tartózkodással a sok mozgás révén a hal mozgásával azonosulnak és eredményeik egyre javulnak. A már korábban említett artisták is jó példát mutatnak az állandó gyakorlásból. Hasonlítsuk csak össze, hogy a dobó vagy ugró atléták mennyivel többet gyakorolják teljes mozgásukat, mint a gátfutók. Egy-két gát vétele ugyanis még nagyon messze van a komplex mozgástól.

A következőkben szeretnék rámutatni a központi felkészítés "kottájára", példaként felrajzolni néhány egyéni "hangjegyet".

### Állóképesség:

A/a - ötlet szerint felrakott gátak, 1 körben kb. 5-6 db. Kb. 70 mp-et fut a versenyző pihenőkkel. 1200 m lefutása. Minden második 200 m-en 4-5 gát. Célja: a futó- és gátállóképesség fejlesztése;

### Gyorsasági állóképesség:

Gya 1 - 5-6-szor 200 m, mint a sprintereknél, csak gátakkal /az ötödik gátról le lépés mérendő/;

Gya 3 - sorozatfutások, a sprintereknél 300-200-100 m, a gátfutók ezt fordított sorrendben és gátakkal végezzék azért, hogy az első gátak gyakorlása friss állapotban, kisebb oxigénadóssággal történjék. Célja: a gyorsasági állóképesség komplex gyakorlása gáttal, a gátállóképesség fokozása.

Gya 4 - váltakozó iramú /lúktetű, kevert/ futások. Ezekben a futásokban, mint tudjuk, megadott táv szerint lendületesen és lazán váltakozva kell futni. A lendületes rész közepére egy gátat állítsunk. Célja: a távolságérzés bemérésének gyakorlása. Emlékezzék a szervezet a minden helyzetből való gátvételre.

Általános gátfutó ritmus gyakorlás: gátközi futások 2-6 gátközők más-más gátakon. Feladata: gátközi idő + ritmus begyakorlása a helyes technika végrehajtására. Lépésszám gyakorlása, lépésszám változás ritmusának begyakorlása.

Bemelegítő 400 m /a 8-9-10 gát beállítva/. Célja: előkészítés, komplex bemelegítés és mozgásélmény szerzése az utolsó gátakon. Mérés a 8-ik gát utáni lelépésnél és a célban.

Utolsó 6 gát: ráfutás 45-100-200 méterről /hosszabb távolságról való ráfutást nem ajánlom/. Mérés az 5-ik gát utáni lelépéstől /tehát 185 m-nél/ a célig. Célja: gyorsasági állóképességen keresztül a versenyt megközelítő mozgásélmény megszerzése.

Első 5, utolsó 6 gát lefutása: 1-5 perc szünettel. Célja: gyorsasági állóképesség, gátállóképesség, a versenyhez még közelebbi mozgásélmény. Önverseny: /ez alatt azt értem, hogy a versenyző a rajttól az első gát lelépéséhez /185 m/ hozzáadja a néhány perc múlva futandó utolsó 6 gát /215 m/ idejét. Pl. 5 gát 24 mp, 6 gát 29 mp, összesen 53 mp.

Teljes 400 m 7 gáttal: /a 2-3-4-es gát hiányzik/. Célja: az első gát ritmusának begyakorlása versenyszerűen /kihagyjuk a 2-3-4 gátakat, mert viszonylag ezek vétele a legkönnyebb/. A legjobb edzési mód az utolsó gátak lefutására. Az 5. gát utáni lépésváltozások begyakorlásának jó lehetősége. Mérés: az 1., 5., 8. gátlépés, mint a versenyen. /Megfigyelésem szerint ezt az edzésadagot már 10 perc pihenő után ismételtethetjük./

A 400 m-es gátfutókkal foglalkozó edzők szinte kivétel nélkül találkozhatnak azzal a problémával, hogy versenyzőjük a felkészülés és a versenyzés során egy bizonyos gátnál lépészavarba kerül. Ez természetes, hiszen - mint előbb említettem - az anaerob fel-tételek valahol jelentkezni kezdenek. Veszélyesebb viszont, hogy a versenyzőben egy pszichés félelem is kialakul. E félelem elékerülésére és leküzdésére a problematikus gátat vegyük néhány lábfejjel közelebb és itt tanítsuk meg a versenyzőnek a lépésváltást /Pl. 15 lépésről 16-ra, vagy 17-re/.

### A lépések megtervezése:

A lépések megtervezése előtt néhány szót kell szólni a "kritikus" gátakról, fontosági sorrendben:

8-ik gát: A felső kanyar végén a célegyenes találkozásánál. Nagyon sok verseny ezen a gáton dől el. Mindenképpen a bal láb lendítésével történjék.

10-ik gát: Az utolsó gát vétele a verseny végküzdelmében az ügyesebbik lábbal történjék.

### Néhány példa a lépések tervezésére:

|                                                                       | 1          | 2       | 3       | 4       | 5                  | 6             | 7                  | 8             | 9             | 10            |
|-----------------------------------------------------------------------|------------|---------|---------|---------|--------------------|---------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|
|                                                                       | g a t a k: |         |         |         |                    |               |                    |               |               |               |
| Azonos lábbal lendítő versenyző /lépésszám/                           | B          | B       | B<br>15 | B<br>15 | B<br>15<br>17      | B<br>17       | B<br>17            | B<br>17       | B<br>17       | B<br>17       |
| Váltott lábbal lendítő versenyző I.                                   | J          | B<br>16 | J<br>16 | B<br>16 | J<br>16            | B<br>16       | J<br>16            | B<br>16       | J<br>16       | B<br>16       |
| Váltott lábbal lendítő versenyző II.                                  | B          | B<br>15 | J<br>16 | B<br>16 | J<br>16            | B<br>16       | J<br>16            | B<br>16       | B<br>17       | B<br>17       |
| Váltott lábbal lendítő versenyző /hátszélben a célegyeneset tekintve/ | B          | B<br>15 | B<br>15 | B<br>15 | B<br>J<br>15<br>16 | B<br>17<br>16 | B<br>J<br>17<br>16 | B<br>17<br>16 | B<br>17<br>16 | B<br>17<br>17 |

6-ik gát: A felső kanyar első gátja, itt "kezdődik" a 400 m-es gátfutás. Lehetőleg bal láb lendítésével vegyük.

2-ik gát: Az első kanyar végén a leglendületesebben kell venni, lehetőleg a bal láb lendítésével.

A lépésváltozások megtervezése függ a versenyző tudásától, ügyességétől, edzettségi állapotától és a külső tényezőktől /szél iránya, laza pálya, tartán pálya, stb/.

Legideálisabb természetesen az, ha a versenyző olyan magas szintre jut, hogy verseny közben improvizálni tudja lépéseinek variációit.

### Az idő megtervezése:

A gátközők lefutásának idejét a következőképpen kell megtervezni /52-55 mp. körüli eredmény elérésére/:

a kívánt végeredményből minden esetben levonunk 5.5 mp-et. A maradékot osztjuk kettővel. Így megkapjuk az első gát /185 m/ lefutásának idejét. Ebben az esetben kapjuk meg azt az optimális ritmust, amellyel a versenyzőnek az első 5 gáton kezdenie kell.

|                             |          |         |
|-----------------------------|----------|---------|
| Például: tervezett eredmény | 52.5 mp  |         |
| levonás                     | 5.5 "    |         |
|                             | <hr/>    |         |
|                             | 47.0 : 2 |         |
| az első 5 gát lefutása      | 23.5     | /185 m/ |
| a második " " "             | 29.0     | /215 m/ |
| az eredmény:                | 52.5 mp  |         |

Nem lehet jó eredményt futni, ha az első 5 gátat elrohanja a versenyző. Megfigyelések szerint a helyes arány az első 5 és a második 5 gát között 5.5 mp. kell legyen. Világsszínvonalon ez az arány csökken. /Az elv azonban azonos: a végeredmény 10 %-a./

Összehasonlító elemzésként alábbiakban közlök néhány felbontott 400 m-es gátfutó eredményt - különböző szintű versenyzőktől. Az első 5 gát és a második 5 gát lefutásának különbsége mellett érdekes megfigyelni a leggyorsabb és a leglassabb gátközők arányát.

Bár a számok beszélnek, mégis felhívom figyelmüket a fenti táblázat egyik érdekességére.

Hemery a 7-ik gáton lépésszavarba került, azt mutatja a hatodik és hetedik lépés közötti 0.3 mp-es különbség. Valószínű oka, hogy az ötödik gát után az amúgy is szédületes tempójából nagyon megindult. A tizedik gátig annyira elfutotta magát, hogy az utolsó 40 méteren meg a magyar versenyzők is lépést tudtak volna tartani vele. Nem ildomos egy világrekordert megbírálni, de szerencsésebb ritmussal biztosan 48.0 mp-en belül futott volna.

Ringhoffer és Balaton eredményeinek aránya kísértetiesen hasonlóak. A 6-8 gátjuk azonos ideje azonban azt mutatja, hogy Ringhoffer már ezen versenyen is 52 mp-en belül futhatott volna. Mutatja ezt az utolsó 40 m-re futott 5 mp-es ideje is.

| gátak                                   | Hemery | Ringhoffer | Balaton | Oros | Balpataky |
|-----------------------------------------|--------|------------|---------|------|-----------|
| 1.                                      | 6.0    | 6.2        | 6.4     | 6.4  | 6.3       |
| 2.                                      | 3.8    | 4.2        | 4.4     | 4.3  | 4.4       |
| 3.                                      | 3.8    | 4.2        | 4.4     | 4.4  | 4.5       |
| 4.                                      | 3.9    | 4.3        | 4.5     | 4.5  | 4.6       |
| 5.                                      | 4.0    | 4.4        | 4.5     | 4.6  | 4.6       |
| 1 - 5.                                  | 21.5   | 23.3       | 24.2    | 24.2 | 24.4      |
| 6.                                      | 3.9    | 4.6        | 4.6     | 4.6  | 4.8       |
| 7.                                      | 4.2    | 4.7        | 4.7     | 4.7  | 5.0       |
| 8.                                      | 4.3    | 4.9        | 4.9     | 4.7  | 5.3       |
| 9.                                      | 4.4    | 4.8        | 5.0     |      | 5.4       |
| 10.                                     | 4.5    | 4.8        | 5.1     |      | 5.6       |
|                                         | 5.3    | 5.0        | 5.4     |      | 5.0       |
| 5 - cél                                 | 26.6   | 28.8       | 29.7    |      | 31.1      |
| eredmény                                | 48.1   | 52.1       | 53.9    | 38.2 | 55.5      |
| 1 - 5 gát és 5 - a célíg diff. ferencia | 5.1    | 5.5        | 5.5     |      | 6.7       |
| leggyorsabb, leglassabb gát diff.       | 0.7    | 0.7        | 0.7     |      | 1.2       |

Balatonnak ezen a versenyen minden kijött. Az elért eredményre a részeredmények szinte tökéletesek. Jellemző, hogy előtte nem volt 55 mp-en belüli ideje.

Oros jelzett eredményét egy edzőtáborban futotta 8 gátra. Csak az ideális ritmusbeosztásért ismertetem. Jellemző, hogy míg Ringhoffer is, Balaton is a hetedik gát után még igyekezett a nyolcadik gátat 15 lépésre venni /ez 2 tizedre lelassította őket, Oros a nyolcadik gátat, mint utolsót, lefiniselte és részeredménye az előző gátközőével azonos lett.

Balpataky eredményét a következők miatt közöltem: az első 1-6 gátat már elfogadhatóan futja. A 7-10 gátjánál nem az a probléma, hogy nem bírja "szusszal", hanem az, hogy nincs kialakult ritmusa. Nem érzi még a gátak távolságát, réveteg előttük. Bizonyítja ezt, hogy az utolsó 400 métert 3 tized másodperccel jobban futotta, mint Hemery /!!!/.

Kedves Kartársak! Szeretném azonban, ha egyetértene nekem a következőkben:

- javasolom a szakvezetésnek, hogy a központi felkészítésbe a következő elveket vegye be:

- valamennyi edzésen legyen gátazás /gátiskola/;
- együtt fejleszteni az állóképességet, a gyorsasági állóképességet a gátfutással;
- normalizálni egy-egy edzésen belüli gátvételek számát /pl. nagy intenzitású edzés 20 gáttal /kétszer a teljes táv, vagy 3x7 gát 400 m-en/;
- közepes /normál/ edzés 50 gát /10x4 gátköz/;
- technikai /gátiskola/ edzés 80-tól 200 m-ig gátvétellel.

x x x x x x x x x x x x x x

# Edzőtábori tapasztalatok

Az új rendszerű, utólag sikeresnek értékelt és ítelt 1970. évi atlétaedzői szakmai továbbképzés, tanácskozás alatt és után többen arra ösztönöztek, hogy a "dobó napok" előadásain elhangzott referátumom anyagát irjam le az ATLETIKA-ban, mert ez nemcsak a dobókat érintő, érdeklő téma. A továbbképzés, illetve tanácskozás nagy részén, más szakágak előadásain is ott voltam. Fel is vetődött előadásom közlésének aktualitása, de megoldani az idő hiányában nem lehetett.

Beszámolómban az eddigi edzőtáborozások és nemzetközi versenyek tapasztalatait igyekszem összefoglalni, értékelni. Az értékelés egy része szakmai, a másik része pedig pedagógiai jellegű.

Alábbiakban kiderül, hogy a felvetődő problémákat az edzőtábor vezetők, szövetségi edzők, egyesületi edzők egyedül megoldani nem képesek. Csak szoros együttműködésben és egyetértésben dolgozhatnak az egyesületek, klubok irányítóival, a szakosztályok vezetőivel, a versenyzők szüleivel és az iskolák nevelőivel!

Nem vitatható, hogy igen kedvező esetben sem lehetnek a versenyzők az év folyamán az edzésnapok 10-20 %-ánál hosszabb ideig a Magyar Atlétikai Szövetség edzőinek felügyelete és irányítása alatt. Így teljesen indokolt és fontos, hogy a versenyzőkkel kapcsolatos őszinte információkat kicseréljük. Így összefoglalva küzdünk a nagyobb eredményességért és közösen szüntessük meg a problémákat, nehézségeket, melyek a versenyzőkkel kapcsolatban tanulmányi, munkahelyi, sportolási, vagy fegyelmi téren felmerülnek.

A sportolás, a csoportos és egyéni munka, az együttlakás, sok olyan megfigyelésre ad lehetőséget, melyre más körülmények között nem igen lenne mód. Ezért nagyon fontosnak tartjuk az edzőtáborban eltöltött időszak egyéni értékelését.

Az egyéni értékelésnél nem térhetünk ki néhány jellemző, másoknál felvetődő egyéni problémára, melyre Tatán az edzői értekezleten - véleményem szerint - ki kell térni okulásul, hogy ugyanazon hibákat másutt, még egyszer ne kövessük el.

"Más kárán tanul az okos!"

Természetesen nem hagyhatjuk figyelmen kívül az olyan véleményeket, melyek általában más sportágak és a nagyválogatott keretünk egyes tagjainak szájából hangzottak el: "mit akarnak itt a táborvezetők, edzők! Örüljenek, hogy a szakmai munkát rendesen elláttuk, az egyéniségükhöz, a magánéletükhöz semmi közük sincs!"

Az ilyen vélemények ellen harcolni kell, meg kell győzni az ilyen nézeteket vallókat, hogy nincs igazuk és ezt lássák is be!

Edzőtáborok alatt tapasztaltuk, hogy a versenyzők közül sokan nem tudnak mit kezdeni szabadidejükkel. Ez általában arra vezethető vissza, hogy jövőjükben nincs konkrét céljuk, nem tudják, mit fognak csinálni a sportoláson kívül.

Ebből adódik azután, hogy a szabadidő konkrét el-, illetve kitöltése az egyik legkomolyabb probléma. Az edzésen kívüli idő nagy részét általában a legprimitívabb passzív szórakozások töltik ki: magnetofon, táskarádió, lemezjátszó, esetleg biliárd, kártya, asztali foci, asztali tenisz.

Olvasásban is kimerül az érdeklődés a napi sajtó /inkább a Népsport, Képes Sport, Ludas Matyi/ átnézésében. A kulturális érdeklődés köre - sajnos - ismét igen szűk /televízió, mozi/.

Kevesen olvasnak, művelődnek, tanulnak és képzik tovább magukat az edzőtáborok szabadidejének nagy részében. Így unatkozva válhatnak az edzőtáborok ismételt renitenskedővé, fenegyerekeivé, akik keresik a "balhézás" lehetőségeit.

Kedves Edző Sportársak! Az edzőtáborba küldött versenyzők úgy néznek Önökre, úgy beszélnek Önökről, edzőikről-nevelőikről, mint gyakran példaképeikről, akiknek szava szent! Segítsenek ezen komoly, sokszor egész életre szóló probléma megoldásában. Adjanak szak-, vagy szépirodalmi könyvet a versenyzők kezébe, vigyék el őket néha egy-egy kiállításra, színházba, győzzék meg a nyelvtanulás fontosságáról, hiszen a gyerekek külföldön saját bőrükön érzik a problémát!

Az edzőtáborba jött versenyzők többsége nem tudja, vagy nem úgy készült, mintha tudná, hogy mire is kell Tatán, Budapesten, vagy a Mátrában számítani.

Egyesek a legminimálisabb tisztálkodó eszközöknek sincsenek birtokában. A megérkezés, az első edzésnapon többször előfordul a táborból való eltávozás igényének alábbi indoklása: "nincs szappanom, fogkrémem, cipőpasztám, cipőfűzőm, szeretnék venni". Sőt olyan is volt, aki tornacipő nélkül jött, mert azt hitte, majd kap Tatán az edzőtáborban.

Táborozásokra, külföldi versenyekre nem készülnek fel kellően sportfelszerelés terén:

- kevés, vagy éppen elhasznált, szakadt felszerelésben jönnek. Tudjuk, hogy problémák vannak a felszerelések területén, de azért rongyos, piszkos holmikat ne hozzon senki! A foltozott, megvarrt, de tiszta felszerelést még senki sem tette szóvá;

- a fiú versenyzők egy része nem nord szuszpenzort;

- a lányok gátazáshoz, ugrásokhoz nem hordanak melltartót;

- a tiszta válogatott mezt a viadalig úgy összepiszkolják, hogy abban nem szabad versenyezni, a magyar színeket képviselni;

- néhányan képtelenek megérteni, hogy a válogatott mez, a felszerelés egyöntetű, nem lehet egyéni igényeket /másszínű/ figyelembe venni;

- legtöbben nem készülnek kellően az időjárás viszontagságaira. Volt versenyző, aki pl. egy rövidujjú ingben és egy könnyű nadrágban jött le a kéthetes táborozásra. Persze didergett és vacogott, amikor hirtelen 15 fokra esett vissza a hőmérséklet.

Egyébként is általános jelenség, hogy nem készülünk kellően sem edzéssel, sem felszereléssel az esős időjárásra. Előfordult Tatán, hogy szemerkélő eső esetén abba akarták hagyni többen az edzést, mert "hát esőben nem lehet edzeni". Pedig a közelmúltban éppen elég példa mutatta, hogy még felhőszakadás, vagy zápor esetén is folytatták a versenyt, pl. az NDK - magyar viadalon Plauenben, a párizsi Ifjúsági Európa Bajnokság alkalmával, vagy gondoljunk a Zsivótzky Gyuszi gigászi küzdelmére 1964-es olimpiai játékokon Tokióban - szakadó esőben. Saját véleménye szerint, azért nem nyerte meg az aranyérmet, mert nem volt kellő felszerelése, mely védte volna az ömlő eső ellen!

Ha valaki erre nem készül tudatosan az edzéseken, akkor ebből adódik a hozzáállásbeli gyengeség, puhánság, kényelem, mely nem szabad, hogy jellemezzen egy távlati nagy eredményekre hivatott versenyzőt!

Nemcsak az esős idő, hanem minden mostoha körülmény közötti versenyzésre meg kell tanítani versenyzőinket, szoktatni kell őket, legyen az ellenszél, hátszél, hideg, meleg, csúszós kör, gumi nekifutó, vagy bármi más. Az ilyen, fent felsorolt esetekben probléma nem vetődhet fel!

Gyakran előforduló eset a következő is:

A versenyzők különböző sportfelszereléseket /cipő, triko, melegítő/ és egyéb használati tárgyakat elkérnek, kölcsönöznek egymástól, azt használják is, mely egészségtelen. Így nem hat meglepetésnek, ha elmondom, hogy több versenyzőt kellett orvoshoz küldeni, mert gombás fertőzése volt.

Egyébként általános tünet például az edzőtáborban, vagy az orvosi vizsgálatoknál mindenkiről kiderül, van valamilyen rejtett, elhanyagolt panasz, mely már előzőleg is orvoslásra szorult volna. Megítélésem szerint pl. a tatai patika forgalmának jelentős százalékát a tábor lakói adják! Ez nem hiba, ez nem baj, de az igen, hogy az elhanyagolt ekcémákkal, bőrfertőzésekkel, szemölcsökkel előzőleg már másokat is megfertőzhetnek.

Tudom, hogy sportolóink kényelmesek, nehezen mozdíthatók, főleg akkor, ha az kellemetlenségekkel jár. Itt kellene megfontolni az MTS illetékeseinek a Magyar Atlétikai Szövetség javaslata alapján, hogy a válogatott keretek versenyzői fogait a táborok ideje alatt, a táboron belül átvizsgálják, megjavítsák. Tapasztalatom szerint kevés az olyan versenyző, akinek ne lenne hibás fog. Az pedig köztudott, hogy a rossz fogak egyéb betegségek kiindulási forrásai lehetnek, melyek az egészség lerontása mellett a sporteredményekre - természetesen - károsan hatnak.

Feltűnő a versenyzők indokolatlan félelme, tartózkodása az orvosi vizsgálatoktól, kezelésektől /vérvétel, injekció, stb./.

Edzőtáborokban ismételten felvetődő probléma a rendszeret és a tisztaság kérdése. Valóban a szobarend néhány esetében a minősíthetetlen jelzőt is eléri. Kis körültekintéssel, jóindulattal, igyekezettel elviselhetővé lehetne tenni az összezárttságot, a kényszerű "együttélést".

A déli étkezés utáni /14-16 óra közötti/ kétórás kötelező csendes pihenő ismételt megsértése miatt többen kerültek összeütközésbe a táborrend előírásaival. A csendes pihenő nem jelent feltétlen alvást, de pihenést igen, a hazainál sokkal intenzívebb edzés-munka hatásának kompenzálását.

Az iskolai szünidőkre eső táborokra, főleg az iskolásokat, diákversenyzőket részesítjük előnyben.

Az 1971. évtől bevezetésre kerülő edzésminimumok az alapjai az edzőtábori munkának és az edzések eredményességének. Ez a válogatott keretek részére a minimális alap, melyre a további munka, mint alapra épül. Aki ezt a minimális alapot képtelen elévgezni, megcsinálni, azt, mint kellő alapokkal nem rendelkezőt, az edzőtáborból hazaküldjük.

Több esetben hiányzott és problémát okozott a válogatásnál a felnőtt szerekekkel való versenyzési rutin és a számottevő eredmény. Nemzetközi versenyeket csak felnőtt szerekekkel rendeznek, tehát a válogatás feltételei is a nagy szerekekkel elért eredmény

Helyes lenne megpróbálkozni szakági versenyekkel, mert ebben az esetben sokkal jobban ki lehetne választani az ellenfeleket, akikkel valóban közel egyenrangú viadalt lehet vívhatnánk, nem eleve reményteleneket!

A legtöbb kritika, vita, mely az edzőtáborozással kapcsolatban felmerül, az az étkezés körül dül. Van, aki megfelelőnek tartja, van, aki elfogadhatatlannak. Az ízlések és igények igen változók, egyesek soknak, mások kevesnek tartják.

Az elmarasztaló hangok közül néhányat:

- nem alkalmazkodik a különböző sportágak követelményeihez, igényeihez /ugyanazt kapja egy 40 kg-s asztaliteniszező lány, mint egy 90 kg-s birkózó, más a hosszútávfutó igénye, mint az ugróé, vagy dobóé/;

- korszerűtlen az étkezési forma, nincs választási, változtatási lehetőség;
- kevés tejet, joghurtot, kefirt, aludtejet adnak;
- nem kielégítő a gyümölcslevek, mártások, saláták, párolt zöldségek, főzelékek alkalmazása;
- túl egyhangú a körités /burgonya, rizs/;
- nálunk eléggé hajlamosak egyes szakemberek arra, hogy a táplálkozás eredmény-növelő hatásának fontosságát, hasznosságát elbagatelizálják.

Néhány tapasztalat, megfigyelés a másik oldalról:

- sok a válogató, kritizáló versenyző;
- kevesen vannak olyanok, akik az étkezés élettani sorrendjével tisztában vannak;
- étkezési önmegtartóztatás, önuralom kevés versenyző jellemzője annak ellenére, hogy sokan tisztában vannak a túlzott étkezés káros hatásaival a sporteredményekre;
- feleslegesen, unalomból esznek az étkezési idők között /zsíros kenyér/;
- sokan nem ismerik az ételek, ételféleségek, táplálékok hasznosságát, rendszeres fogyasztásuk szükségességét a magas szintű sportmunkában;
- igen hátrányos azon tatai gyakorlat, mely a túlzott folyadékfogyasztásban merül ki;
- igen liberális véleményekkel jönnek a versenyzők az alkohol fogyasztásáról és hatásáról a sporteredményeikre;
- inkább az izlés, megszokás, hagyomány dominál étkezési szokásoknál, mint a célszerűség, hasznosság.

Röviden meg kell még emlékezni a hormon, protein és a dohányzás problémáiról.

Előre veszem a dohányzást. Feltétlenül megfontolás tárgyává kell tenni, érdemes-e táboroztatni olyan fiataalt, aki a válogatottságért, a jobb eredmény érdekében nem tud lemondani a dohányzásról! A jelenlegi követelmények a versenyzőtől - a siker érdekében - természetesen "kéri" a teljes nikotin-mentes életet!

A hormonokról és a proteinekről nálam szakavatottabb emberek, orvosok /dr. Szabóné, dr. Miltényi/ részletes tájékoztatást adtak. Részemről csak ezt a témát "értékelő" hangokról szólnék.

Sokan - főleg fiatalok - azt hiszik, sőt egyre jobban meggyőződésükké vált, hogy elég néhány csodapirulát beszédnie és máris jön a nagy eredmény! Megítélésem szerint, ebből a munka nélküli siker-reményből fel kell ébreszteni néhány reménykedőt! Fel kell világosítani, hogy bármely gyógyszer meg gondolatlan, ellenőrzés és utasítás nélküli szedése csak káros és hátrányos lehet a sportoló egészségére és eredményeire egyaránt. Be kell bizonyítani, hogy becsületes, következetes munka nélkül nincs és nem is lehet siker!

Nem lehet kétséges, hogy a müncheni, montreali és a későbbi olimpiákra már most a legnagyobb tervszerűséggel kell készülnie az atlétika minden szakcsoporthjának, ha eredményesen akarunk szerepelni.

Az utánpótlás egységes nevelésének rendszere hazánkban biztosítéka lehet annak, hogy atlétikánk a következő hetvenes évtized nagy versenyein hagyományainkhoz méltóan szerepeljünk. Persze, minden rendszer csak akkor lehet eredményes, ha a szervező, a szakmai munka a legmagasabb szinten folyik, azaz, ha mindenki mindenkor megteszi a magáét.

A szövetségi edzők munkája is természetesen csak akkor lehet eredményes, ha széles és erős alapból válogathat, melyet a magyar atléta edzők készítettek és készítenek fel.

Az atléta utánpótlás keret munkája szinkronban folyik a felnőtt keretével. A dobó csoport is igyekezett az 1970. évi felkészülési program szerint elősegíteni a már nyilvántartott, illetve az év folyamán feltűnt és tehetségek folyamatos fejlődését.

A válogatott előtt álló feladatok közül az 1970. évben az Európa Bajnokság állt a feladatok homlokterében. Sorrendiséget tekintve a Barátság Kupa /ORT/ követte, majd a két válogatott viadal a lengyelek és az NDK ellen.

A fenti munka ellátására a Magyar Atlétikai Szövetség elnöksége, a szakvezetés javaslatára 71 fős keretet /28 lány és 43 fiú/ jelölt ki. A keretből 41 fő volt táborban /17 lány és 26 fiú/, míg a nemzeti válogatott képviselőit 35 fő jutott el a dobók közül.

Az új rendszerű edzői értekezlet első alkalommal adott lehetőséget arra, hogy az utánpótlás szakcsoporthvezető edzői egyéni beszámolósi lehetőséget kapjanak. Igen örülünk és megragadjuk a tájékoztatás lehetőségét, hogy világos képet nyújtsunk adzó kollégáinknak és megkerjük őket a közös munkánk támogatására.

Felkészülésünk - az eddigi tapasztalatok alapján - a bevált ciklus felkészülési elveire épül. Ez biztosítja az egységes felkészülést. Az egységes felkészülés nem jelent uniformizálást, az edzők egyéniségének elnyomását, alkotó kedvük szabad szárnyalásának korlátozását. Az egységes elvek biztosítják annak lehetőségét, hogy lehetőleg azonos időben legyen csúcsmódban mindenki.

### Kiválasztásunk elvei, módszerei:

Ideális elképzelésünk már megvan, de megvalósulásának feltételei még nem értek meg. Alaposan, tudományosan kidolgozott elvek szükségesek a probléma megnyugtató megoldásához. Jelenleg a versenyeredmények, valamint a testméretek alapján kiválasztott versenyzőket táboroztatjuk.

Az alapozó táborokba behívott versenyzőket dr. Szabóné vizsgálta meg antropológiai-biológiai életkor, fajsúly és egyéb képességek felmérése alapján. A tapasztalatokat, eredményeket közösen kiértékeljük, megbeszéljük. Sajnos, hiányzik néhány általunk fontosnak tartott felmérés, mely tovább javíthatná munkánk hatékonyságát és eredményességét /akarat, pszichikai felmérés/.

Munkánk kezdetén, az első években, több kritika ért a keretekkel kapcsolatban, mely az évek folyamán fokozatosan csökkent. Az edzők kezdeti merevsége, tartózkodó magatartása lassan feloldódott. Előfordult, hogy némelyik jövődéli kerettag kiválasztását - akinek személye esetleg problémát okozhatott - igen alapos megfigyelés /edzés, verseny, stb./, utánjárás, beszélgetés előzött meg.

A tábori tematikákat a felkészülési tervek alapján a versenyidény feladatai, célkitűzései szerint készítjük el. A táborozásra biztosított lehetőségeinknek megfelelő létszámot hívunk be.

A tábori tematikák elkészítése, illetve kiküldése többször a szakvezetésen kívül álló, adminisztratív okok miatt késett, ezért a jövőben már mindenki egész évre előre megkapja azokat, így a reklamációk ezen a téren meg fognak szűnni.

Néha a kényszerű tematika változtatás és felcserélés a mostoha létesítmény-problémából fakad, mely - sajnos - sok esetben nem befolyásolható.

A felkészültségről és előképzettségről megfelelő tapasztalatot gyűjteni sok terheléses tesztvizsgálatok alapján, illetve szubjektív módon tudunk. Az orvosi felmérések és a tapasztalatok, megfigyelések alapján a következők állapíthatók meg:

Az edzőtáborokba kerülő versenyzők esetében többször megfelelő felkészültség és előképzettség nélkül kapjuk a versenyzőket, mely igen gátolja, visszafogja munkánk hatékonyságát, eredményességét. Ismételt előfordult, hogy edzésterv, edzésnapló, eredményterv, taktikai célkitűzések, egyezőval elképzelések nélkül jelenik meg egy-egy válogatott kerettag versenyző az edzőtáborozáson.

Ezért kérjük Edzőtársainkat, hogy csak kellően felkészített versenyzőket engedjenek edzőtáborokba, illetve küldjenek oda.

Felmerülő panasz, hogy az edzéstervben változtatásokat eszközölünk. Azt is elmondom, hogy mikor és milyen esetben élünk ezzel a lehetőséggel: sérülés, letörés, rosszullét, hirtelen forma hanyatlás, hirtelen időjárás változás, vagy az előzetes témától eltérő, más jellegű edzés-előírások esetén.

Itt kell elmondanom több olyan problémát, mely igen megbántott és melyek alapján úgy érzem, hogy nem bíznak a válogatott keret edzőjében /meg kell jegyeznem, hogy ez munkánk kezdetén volt és talán más kartársaimmal is előfordult/.

A táborba jött versenyzők mást csináltak, mint emiről az edzőtábori edzéstervük szólt. Két edzésterv alapján dolgoztak! Egyet leadtak, a másikat használták, de a kettő nem egyezett. Az edzéstervet olvashatatlanok, kiismerhetetlenek voltak, vagy titkosírással készültek. Hieroglifikák vannak kellő magyarázat nélkül az edzéstervben, vagy kiégszítő pótlások, melyek szintén titkosak.

Ha valamelyik edző kolléga ilyen bizalmatlan, akkor csak azt nem értjük, hogy versenyzőjét miért küldi edzőtáborba. Vagy esetleg azt hiszi az illető, hogy itt talán "ki-figyeljük" titkát és ezzel megrövidítjük?

Azt hiszem, mi, szövetségi edzők, nem vállalhatjuk ennek esetleges ódiáját és a továbbiakban nem számítunk az illetők versenyzőire.

Őszintén megmondjuk, hogy mi a problémánk, legjobb tudásunk alapján miben látjuk a fejlődés lehetőségét. Többször elmondtuk és elmondjuk, leírjuk és le fogjuk írni, hogy a klubedzőktől nem hódítjuk el a sikereket, hiszen mi csak 365 napból legfeljebb 50-60 napig lehetünk a versenyzőkkel.

Tanácsot, ötletet szívesen adunk, javasolunk, megállapítunk, de elveinket nem akarjuk megváltoztatni! A versenyzők az edzőre, a klubokra támaszkodjanak!

Az egyesületi edzők munkáját a klub határozza meg, az dönti el, milyen szinten és hogyan dolgozzék.

### Tapasztalatok:

- még mindig megtalálható a képességfejlesztéstől való irtózás, félelem, illetve tudatos következetes alkalmazásának hiánya;
- hiányos az ügyességfejlesztő gyakorlatok alkalmazása, a versenyzők egy részénél;
- nem rendelkeznek kellő erővel, gyakorlattal az edzésben előírtak elvégzéséhez;
- labilis, kialakulatlan technikával rendelkeznek;
- előfordul, hogy döntő /nemzetközi/ versenyen változtattak a bemelegítés formáján - tudunk és megkérdezésünk nélkül /a pontszerző versenyek nem kísérletezésre valók/;

- kevés az elmélyedt, nyugodt technikai munkára szoktatott, felkészített versenyző;

- a technikai hibákról legtöbb-ször nem kap tájékoztatást a szövetségi edző, csak hangokat hall: "vegye észre az az ember, ha a válogatott keret edzője", vagy "találja ki, mi a hiba".

Csak ne felejtsek el, ha ezeket velünk közölnék, sokkal felkészültebben mehetnénk az edzések vezetésére, több idő jutna a hibák javítására és az egyes versenyzőkre.

Különös esetek is előfordulnak, melyek az elméleti képzetlenség-ből fakadnak, de a velük való foglalkozás élő és megoldandó feladatot jelent az egyesületi edzőnek is.

Az előzőekben említett keret és a táboroztatott létszám elég kevés. A bővebb kerettel való foglalkozás és több táborozás csak a függetlenített edzők számának növelésével lehetséges.

Hiányolható még a folyamatos egész évi rendszeres technikai munka, mely - megítélésem szerint - valamilyen formában egész évben kell, hogy folyjon, ha fontossága a foglalkozás ideje, intenzitása időszakonként más és más. Mert szerintem - az "erősítést" abban a mozgásban kell fokozottabban egész évben gyakorolni, amiben visszavárjuk!

Csutka István

#### Az 50 km-es gyaloglóbajnokság

##### Debrecenben

Reménykedve sorakozott fel az a 35 elszánt gyalogló a rajthoz, aki a Debrecen - Pallag közötti országúton készült nekiindulni az 50 kilométernek.

Reménykedtünk, hogy a meleg, amely a tavalyi 50 kilométeres bajnokság mezőnyét annyira lea-passztotta, most nem lesz olyan erős.

Az akkori 16-tal szemben most 35-en indultunk, mely már önmagában is jó érzés volt. Sokan vagyunk, nem félünk! - felkiáltással.

A Népstadion 1087 méteres köré, belül a stadion hatalmas szürke betontömbjével, már önmagában is fárasztó. Es 46-szor kell körbemeni az 50 kilométerért. Ha süt a nap - mint tavaly is - szinte megsokszorozódva verődik vissza a meleg. A már elfáradt, a köröztéstől szédelgő versenyzőt a frissítő állomás italai, a vízbemártott szivacs csak egy-két percre hűsíti. Ilyenkor nagy a csábítás! Mikor 12-15 kör még hátravan, a legerősebbekben is felmerül a gondolat: abbahagyni! Ilyenkor minden akaratot össze kell szedni ahhoz, hogy újra és újra elkezdjük a kört.

### Az 50 km-es orsz. gyalogló bajnokság eredménye:

| Bajnok:              | 5 km  | 10 km   | 15 km   | 20 km   | 25 km   | 30 km   | 35 km   | 40 km   | 45 km   | 50 km     |
|----------------------|-------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------|
| 2. Dalmati János     | 24:25 | 48:33   | 1:13:30 | 1:38:48 | 2:05:18 | 2:32:26 | 2:59:25 | 3:25:22 | 3:52:18 | 4:19:26.6 |
| 3. Kiss Antal        | 27:40 | 53:58   | 1:20:10 | 1:45:56 | 2:12:00 | 2:38:05 | 3:04:25 | 3:30:25 | 3:57:26 | 4:24:33.4 |
| 4. Schiller Tivad.   | 28:30 | 55:07   | 1:22:09 | 1:48:47 | 2:16:00 | 2:43:25 | 3:09:40 | 3:36:11 | 4:03:25 | 4:31:10.0 |
| 5. Antal Andor       | 26:21 | 52:59   | 1:19:25 | 1:44:42 | 2:10:48 | 2:36:45 | 3:03:24 | 3:32:20 | 4:05:00 | 4:33:04.2 |
| 6. Danoczki Fer.     | 28:09 | 55:25   | 1:22:00 | 1:48:42 | 2:16:00 | 2:43:25 | 3:10:40 | 3:38:57 | 4:09:19 | 4:40:20.4 |
| 7. Ignác László      | 29:11 | 57:25   | 1:25:51 | 1:54:25 | 2:22:52 | 2:50:28 | 3:18:10 | 3:46:31 | 4:14:50 | 4:41:46.0 |
| 8. Sztankovics I.    | 29:10 | 57:26   | 1:25:52 | 1:54:17 | 2:22:24 | 2:50:13 | 3:17:45 | 3:45:35 | 4:15:09 | 4:46:14.2 |
| 9. dr. Merényi E.    | 29:21 | 57:26   | 1:25:52 | 1:54:17 | 2:22:24 | 2:50:13 | 3:17:45 | 3:45:35 | 4:15:09 | 4:46:14.2 |
| 10. Szabó János      | 29:13 | 57:26   | 1:25:50 | 1:54:52 | 2:24:03 | 2:52:58 | 3:22:55 | 3:54:28 | 4:25:45 | 4:53:49.8 |
| 11. Arany László     | 29:11 | 57:15   | 1:25:49 | 1:54:40 | 2:23:15 | 2:51:55 | 3:22:10 | 3:53:10 | 4:28:30 | 5:02:26.8 |
| 12. Jung András      | 31:01 | 58:31   | 1:30:04 | 1:59:14 | 2:28:27 | 2:58:14 | 3:28:54 | 4:03:37 | 4:35:40 | 5:06:32.6 |
| 13. Kun István       | 29:20 | 58:31   | 1:27:50 | 1:57:02 | 2:27:21 | 2:56:13 | 3:28:50 | 4:00:15 | 4:34:10 | 5:06:32.6 |
| 14. Csermándi László | 30:32 | 59:11   | 1:27:47 | 1:56:51 | 2:26:06 | 2:56:13 | 3:29:04 | 4:02:52 | 4:36:25 | 5:09:32.4 |
| 15. Stefanik Pál     | 30:40 | 1:00:25 | 1:30:15 | 2:00:06 | 2:30:50 | 3:01:44 | 3:33:18 | 4:05:20 | 4:38:25 | 5:11:28.4 |
| 16. Sorger Sándor    | 29:25 | 59:25   | 1:30:00 | 1:59:42 | 2:29:37 | 2:59:56 | 3:31:33 | 4:03:40 | 4:37:45 | 5:14:26.2 |
| 17. Tarnóczi Gy.     | 30:32 | 59:12   | 1:27:48 | 1:57:02 | 2:29:33 | 3:01:32 | 3:34:40 | 4:06:56 | 4:42:05 | 5:15:43.4 |
| 18. Bejék Árpád      | 30:32 | 58:30   | 1:27:25 | 1:56:19 | 2:27:39 | 3:01:17 | 3:33:40 | 4:07:30 | 4:42:53 | 5:17:16.0 |
| 19. Temesvári Gyul.  | 31:40 | 1:03:33 | 1:35:43 | 2:08:09 | 2:41:04 | 3:12:16 | 3:44:20 | 4:16:17 | 4:48:05 | 5:18:55.2 |
| 20. Hudi Rudolf      | 31:43 | 1:04:47 | 1:36:45 | 2:04:18 | 2:34:47 | 3:07:22 | 3:39:20 | 4:12:38 | 4:47:05 | 5:19:08.0 |
| 21. Teschl Ferenc    | 33:09 | 1:04:52 | 1:36:45 | 2:08:01 | 2:34:47 | 3:07:22 | 3:41:50 | 4:14:14 | 4:47:35 | 5:21:55.2 |
| 22. Dallos Attila    | 31:49 | 1:02:51 | 1:33:07 | 2:04:18 | 2:34:48 | 3:07:22 | 3:38:39 | 4:14:21 | 4:49:35 | 5:26:25.6 |
| 23. Vándorcsy Mih.   | 31:00 | 1:01:12 | 1:32:05 | 2:02:52 | 2:36:00 | 3:09:15 | 3:44:18 | 4:19:42 | 4:55:20 | 5:30:14.6 |
| 24. Kapusi János     | 32:14 | 1:04:45 | 1:38:05 | 2:11:42 | 2:44:55 | 3:18:41 | 3:52:35 | 4:28:30 | 5:07:15 | -         |
| 25. Schirilla Gy.    | 31:40 | 1:04:45 | 1:38:05 | 2:11:42 | 2:44:55 | 3:18:41 | 3:52:35 | 4:28:30 | 5:07:15 | -         |
| 26. Novák András     | 29:18 | 58:31   | 1:27:26 | 1:55:10 | 2:33:33 | 3:02:26 | 3:22:55 | -       | -       | -         |
| 27. Bereczki Ferenc  | 31:02 | 59:30   | 1:28:13 | 1:56:57 | -       | -       | -       | -       | -       | -         |
| 28. Kovács Sándor    | 29:15 | 58:23   | 1:29:16 | 2:01:53 | 2:36:00 | 3:05:27 | -       | -       | -       | -         |
| 29. Kiss József      | 31:52 | 1:02:53 | 1:33:08 | 2:04:18 | 2:34:47 | 3:07:22 | 3:38:39 | 4:14:21 | 4:49:35 | -         |
| 30. Tábori József    | 27:40 | 53:58   | 1:20:20 | 1:45:57 | 2:12:00 | 2:38:05 | 3:05:25 | 3:36:11 | 4:03:25 | -         |
| 31. Nagy Lajos       | 29:12 | 59:10   | 1:31:11 | 2:06:30 | 2:43:50 | 3:21:40 | 3:59:50 | 4:38:51 | 5:19:15 | -         |

Ahogy a debreceni - pallagi országúton mentünk, kétoldalt a dűs, zöldlombozatú erdő, öt kilométer oda, öt vissza, de sokkal könnyebb volt, mint tavaly. Ugy éreztük, hogy gyorsan múlik az idő, gyorsan fogynak a kilométerek. Tíz kilométer után hatalmas zápor ér el minket, amely fokozatosan csendesedve, majdnem végig kitartott mellettünk.

A nekünk jó időben, kellemes környezetben nagyszerű eredmények születtek.

A győztes Dalmati és vele együtt a mezőny nagyrésze, eddigi legjobb eredményét gyalogolta. A harmincötből huszonnyolcan végimentünk, mely igen jó, 80 %-os arány. Többen most mentek végig először a hosszú távon.

Igen jó érzés volt, hogy sikeresen teljesítettük, amit vállaltunk!

A régebbi idők gyaloglói sokat meséltek nekünk a népligeti két és fél kilométeres körről, ahol azelőtt a hosszú, harminc, ötven kilométeres versenyeket rendezték.

Az idén, májusban, a Bp.Építők ott rendezte meg az 50 kilométeres versenyét. Bár akkor nagy meleg volt, akik azon a versenyen végimentek, egyhangúlag úgy nyilatkoztak, hogy sokkal jobb a fák között, a változatosan kanyargó úton gyalogolni, mint a Népstadion egyhangú, árnyék nélküli betonján. Egyetlen kis probléma, hogy egy kis szakaszon találkozik forgalmasabb autóközlekedési úttal. Itt kell egy kicsit vigyázni. De megoldható!

Az lenne javaslatunk, hogy az évente két-három alkalommal Pesten rendezendő hosszútávú - 30-35 kilométeres - versenyeket és a bajnokságokat a népligeti nagykörben bonyolítsák le. Egyrészt a jobb eredmények és a versenyzők érdekében, másrészt - ami szintén nem hanyagolható el - a nyilvánosság miatt is, mely itt sokkal inkább megtalálható, mint a meglehetősen elzárt Népstadionban.

Sorger Sándor

## Az országos bajnokság eredményei

1971. június 25-28. BKV Előre sporttelep

### FÉRFIAK:

100 m síkfutás: selejtező I. előfutam: 1. Farkas Bp. Honvéd 10.8, 2. Mihályfi BEAC 11.1, 3. Sille Tat. Bányász 11.2, 4. Petrovics Vasas 11.2, 5. Zászló Csepel 11.4, 6. Horváth I. U. Dózsa 11.5, 7. Kalovits TFSE 11.8. II. előfutam: 1. Hajdú BEAC 11.0, 2. Rábai U. Dózsa 11.1, 3. Papp NYSC 11.2, 4. Laurencsik DVTK 11.3, 5. Lukács Győri Dózsa 11.4, 6. Pósvári Bp. Honvéd 11.6. III. előfutam: 1. Báthori U. Dózsa 11.1, 2. Szakály ZTE 11.2, 3. Záborszky Kap. Dózsa 11.4, 4. Földesi MTK 11.5, 5. Csányi V. Izzó 11.6, 6. Rimóczi Bp. Építők 11.8. IV. előfutam: 1. Bánhidi DVTK 11.2, 2. Magyar Bp. Honvéd 11.3, 3. Lovas DVSC 11.6, 4. Babinszky Szoln. MAV 11.6, 5. Tóth Balassagy. M. 11.7. I. középfutamban: 1. Farkas Bp. Honvéd 10.4, 2. Báthori U. Dózsa 10.6, 3. Mihályfi BEAC 10.6, 4. Bánhidi DVTK 10.7, 5. Szakály ZTE 10.8, 6. Magyar Bp. Honvéd 10.8, 7. Sille Tat. Bányász 10.9, 8. Záborszky Kap. Dózsa 11.0. II. középfutamban: 1. Hajdú BEAC 10.9, 2. Rábai U. Dózsa 11.0, 3. Lovas DVSC 11.1, 4. Laurencsik DVTK 11.2, 5. Petrovics Vasas 11.2, 6. Babinszky Szoln. MAV 11.2, 7. Földesi MTK 11.3.

A döntőben

|                             |            |         |
|-----------------------------|------------|---------|
| <b>bajnok:</b> Farkas Tibor | Bp. Honvéd | 10.6 mp |
| 2. Hajdú Lajos              | BEAC       | 10.7 "  |
| 3. Mihályfi László          | BEAC       | 10.7 "  |
| 4. Bánhidi László           | DVTK       | 10.8 "  |
| 5. Rábai Gyula              | U. Dózsa   | 10.8 "  |
| 6. Báthori István           | U. Dózsa   | 11.0 "  |
| 7. Laurencsik László        | DVTK       | 11.0 "  |
| 8. Lovas Miklós             | DVSC       | 11.1 "  |

200 m síkfutás: I. előfutam: 1. Rózsa MTK 22.2, 2. Báthori U. Dózsa 22.2, 3. Papp NYSC 22.2, 4. Lovas DVSC 22.3, 5. Babinszky Szoln. MAV 22.4. II. előfutam: 1. Hajdú BEAC 22.6, 2. Farkas Bp. Honvéd 22.7, 3. Magyar Bp. Honvéd 22.8, 4. Kalovits TFSE 23.5. III. előfutam: 1. Istóczy Bp. Spartacus 21.9, 2. Bánhidi DVTK 22.3, 3. Szilágyi DEAC 22.4, 4. Zászló Csepel 22.4, 5. Nagy Bp. Honvéd 22.5. IV. előfutam: 1. Kerékgyártó Bp. Honvéd 22.2, 2. Mihályfi BEAC 22.3, 3. Fügedi U. Dózsa 22.4, 4. Horváth U. Dózsa 22.6, 5. Gyarmati BKV Előre 22.7. I. középfutamban: 1. Fügedi U. Dózsa 21.6, 2. Hajdú BEAC 21.9, 3. Bánhidi DVTK 21.9, 4. Istóczy Bp. Spartacus 22.0, 5. Kerékgyártó Bp. Honvéd 22.1, 6. Papp NYSC 22.2, 7. Horváth U. Dózsa 22.5. II. középfutamban: 1. Farkas Bp. Honvéd 21.9, 2. Rózsa MTK 22.0, 3. Báthori U. Dózsa 22.0, 4. Mihályfi BEAC 22.1, 5. Magyar Bp. Honvéd 22.4, 6. Szilágyi DEAC 22.4, 7. Zászló Csepel 22.5.

A döntőben

|                              |               |         |
|------------------------------|---------------|---------|
| <b>bajnok:</b> Fügedi József | U. Dózsa      | 21.1 mp |
| 2. Farkas Tibor              | Bp. Honvéd    | 21.2 "  |
| 3. Rózsa István              | MTK           | 21.4 "  |
| 4. Mihályfi László           | BEAC          | 21.5 "  |
| 5. Hajdú Lajos               | BEAC          | 21.5 "  |
| 6. Istóczy József            | Bp. Spartacus | 27.7 "  |

400 m síkfutás: I. előfutam: 1. Zsinka U. Dózsa 48.5, 2. Papp PEAC 48.7, 3. Rózsa MTK 48.8, 4. Papp NYSC 49.2, 5. Széll Bp. Honvéd 49.8, 6. Kerékgyártó Bp. Honvéd 49.9. II. előfutam: 1. Báthori U. Dózsa 48.5, 2. Fügedi U. Dózsa 48.7, 3. Madarász TFSE 48.9, 4. Nagy Bp. Honvéd 49.3, 5. Szerényi MTK 50.4, 6. Korompai Bp. Építők 50.8, 7. Balczó Vasas 51.1.

A döntőben

|                             |           |         |
|-----------------------------|-----------|---------|
| <u>bajnok:</u> Fülöp József | U.Dózsa   | 47.2 mp |
| 2. Dózsa István             | MTK       | 47.3 "  |
| 3. Zsinka András            | U.Dózsa   | 48.3 "  |
| 4. Ráthori István           | U.Dózsa   | 48.8 "  |
| 5. Fapp György              | NYVSC     | 48.9 "  |
| 6. Nagy László              | Bp.Honvéd | 48.9 "  |
| 7. Madarasz István          | TEKE      | 49.3 "  |
| 8. Páty István              | PEAC      | 49.9 "  |

800 m síkfutás: I. előfutam: 1. Pékete U.Dózsa 1:55.3, 2. Kiss MTK 1:55.5, 3. Szántó Debr. Építők 1:55.8, 4. Mohácsi MTK 1:56.4, 5. Géczi SÜSSE 1:58.1, 6. Szemethi Győri Dózsa 1:59.6  
 7. Kovács Kap.Dózsa 2:02.0. II. előfutam: 1. Molnár Vasas 1:53.3, 2. Zsinka U.Dózsa 1:53.4, 3. Benyovszky Bp. Építők 1:53.9, 4. Marosán Debr. Építők 1:54.1, 5. Hegedüs Győri Dózsa 1:56.4, 6. Saáry BEAC 1:57.8, 7. Bocskai Vasas 1:58.2, 8. Németh Győri Dózsa 1:58.8. III. előfutam: 1. Szatmári Bp.Honvéd 1:52.9, 2. Rábold Bp.Spartacus 1:53.2, 3. Kapás Bp.Spartacus 1:53.5, 4. Zemen U.Dózsa 1:55.0, 5. dr.Kiss PWSK 1:57.1, 6. dr.Benkovits PWSK 1:57.1, 7. Szilágyi Debr. Építők 1:57.8, 8. Marosvári BEAC 1:59.8.

A döntőben

|                              |              |           |
|------------------------------|--------------|-----------|
| <u>bajnok:</u> Molnár György | Vasas        | 1:50.1 p. |
| 2. Pékete Sándor             | U.Dózsa      | 1:50.3 "  |
| 3. Zsinka András             | U.Dózsa      | 1:50.6 "  |
| 4. Kapás Géza                | Bp.Spartacus | 1:51.0 "  |
| 5. Rábold Gusztáv            | Bp.Spartacus | 1:51.0 "  |
| 6. Szatmári Sándor           | Bp.Honvéd    | 1:51.1 "  |
| 7. Benyovszky István         | Bp.Építők    | 1:52.2 "  |
| 8. Kiss Lajos                | MTK          | 1:52.5 "  |

1500 m síkfutás: I. előfutam: 1. Molnár Vasas 3:53.6, 2. Varga Koml.Bányász 3:55.2, 3. Török Bp.Honvéd 3:55.9, 4. Zemen U.Dózsa 3:56.3, 5. Kapás Bp.Spartacus 3:56.3, 6. Suba DVSC 3:57.4, 7. Szerényi Vasas 3:58.5, 8. Szekeres Bp.Honvéd 4:02.3, 9. Sári BEAC 4:03.8, 10. Kispál Koml.Bányász 4:05.4, 11. Marosvári BEAC 4:06.4, 12. Rábold Bp.Spartacus 3:55.0, 13. Orosházi Debr. Építők 3:55.1, 14. Honti PWSK 3:55.2, 15. Rózsa Vasas 3:55.2, 16. Mohácsi MTK 3:55.6, 17. Benyovszky Bp. Építők 3:55.6, 18. Kóhalmi Győri Dózsa 3:55.7, 19. Szabó Bp.Honvéd 3:56.6, 20. Kiss MTK 3:56.8, 21. Rimely Csepel 3:58.0, 22. Tóth BEAC 3:59.8, 23. Horváth Bp. Építők 4:06.8, 24. Zöldy BEAC 4:08.6, 25. Salánki BEAC 4:11.0

A döntőben

|                              |              |          |
|------------------------------|--------------|----------|
| <u>bajnok:</u> Molnár György | Vasas        | 3:51.4 p |
| 2. Orosházi Csaba            | Debr.Építők  | 3:51.5 " |
| 3. Honti Róbert              | PWSK         | 3:51.5 " |
| 4. Rábold Gusztáv            | Bp.Spartacus | 3:51.8 " |
| 5. Benyovszky István         | Bp.Építők    | 3:52.4 " |
| 6. Mohácsi Péter             | MTK          | 3:53.9 " |
| 7. Varga Nándor              | Koml.Bányász | 3:55.0 " |
| 8. Zemen János               | U.Dózsa      | 3:55.2 " |

9. Rózsa Vasas 3:56.6, 10. Török Bp.Honvéd 4:06.2.

5000 m síkfutás:

|                            |              |           |
|----------------------------|--------------|-----------|
| <u>bajnok:</u> Török János | Bp.Honvéd    | 14:00.6 p |
| 2. Mecsér Lajos            | Salg.BTC     | 14:03.6 " |
| 3. Szabó János             | Bp.Honvéd    | 14:03.8 " |
| 4. Dudás István            | Koml.Bányász | 14:08.2 " |
| 5. Szekeres Ferenc         | Csepel       | 14:10.2 " |
| 6. Szerényi János          | Vasas        | 14:11.4 " |
| 7. Homoki Vince            | Koml.Bányász | 14:12.4 " |
| 8. Tóth Béla               | U.Dózsa      | 14:15.8 " |

9. Klekner V.Izzó 14:21.4, 10. Máthé U.Dózsa 14:21.4, 11. Szekeres Bp.Honvéd 14:29.8, 12. Babinyecz Csepel 14:30.8, 13. Jóny Bp.Honvéd 14:34.8, 14. Játékos Tat.Bányász 14:35.0, 15. Tóth Özdí Kohász 14:36.4, 16. Kiss NYVSC 14:43.6, 17. Fancsali U.Dózsa 14:47.4, 18. Salpa Koml.Bányász 14:55.6, 19. Mózes Özdí Kohász 14:59.0, 20. Halmi SZEOL 15:02.0, 21. Kóhalmi Győri Dózsa 15:03.2, 22. Tóth BEAC 15:29.8, 23. Zöldy BEAC 15:40.2.

110 m gátfutás: I. előfutam: 1. Milassin Bp.Honvéd 14.4, 2. Pánczel Bp.Spartacus 14.8, 3. Tóth MVSC 15.6, 4. Babay Bp.Építők 15.6, 5. Csikernyik Bcs.Spartacus 15.6, 6. Hegedüs VM Egyetértés 15.8, 7. Kabarcz BKV Előre 16.1. II. előfutam: 1. Mélykuti Bp.Spartacus 14.7, 2. Topor Csepel 15.0, 3. Senkei Bp.Honvéd 15.4, 4. Dóczi Kun Béla SE 15.4, 5. Nyerges BEAC 15.5, 6. Babiczky MTK 15.9, 7. Preininger BKV Előre 16.5, 8. Math U.Dózsa 17.0.

A döntőben

|                                |              |         |
|--------------------------------|--------------|---------|
| <u>bajnok:</u> Milassin Lóránd | Bp.Honvéd    | 14.3 mp |
| 2. Mélykuti Béla               | Bp.Spartacus | 14.5 "  |
| 3. Topor Béla                  | Csepel       | 15.1 "  |
| 4. Pánczel István              | Bp.Spartacus | 15.1 "  |
| 5. Dóczi Ferenc                | Kun Béla SE  | 15.4 "  |
| 6. Senkei János                | Bp.Honvéd    | 15.5 "  |
| 7. Tóth Kálmán                 | MVSC         | 15.9 "  |
| 8. Babay Iván                  | Bp.Építők    | 16.0 "  |

400 m gátfutás: I. előfutam: 1. Árva U. Dózsa 53.5, 2. Aradi Bp. Honvéd 55.4, 3. Batizi MAFC 55.8, 4. Koppányi MTK 57.3, 5. Déri Bp. Spartacus 57.8, 6. Babinszky MTK 57.9, 7. Vigh Bp. Honvéd 57.9, 8. Balpataki Vasas 58.3. II. előfutam: 1. Kövesdi Bp. Honvéd 55.1, 2. Ringhoffer U. Dózsa 55.3, 3. Tóth Bp. Honvéd 55.4, 4. Süli SZEOL 55.5, 5. Kristóf Dunak. Vasutas 55.7, 6. Hegedüs VM Egyetértés 56.6, 7. Nagy SZEOL 56.8, 8. Bognár Győri Dózsa 59.3.

A döntőben

|                            |            |         |
|----------------------------|------------|---------|
| <u>bajnok:</u> Árva István | U. Dózsa   | 52.2 mp |
| 2. Ringhoffer Zsolt        | U. Dózsa   | 52.8 "  |
| 3. Kövesdi István          | Bp. Honvéd | 53.0 "  |
| 4. Aradi János             | Bp. Honvéd | 53.3 "  |
| 5. Koppány Zsolt           | MTK        | 54.7 "  |
| 6. Tóth Tibor              | Bp. Honvéd | 54.7 "  |
| 7. Batizi György           | MAFC       | 56.0 "  |
| 8. Süli József             | SZEOL      | 56.5 "  |

3000 m akadályfutás:

|                            |            |          |
|----------------------------|------------|----------|
| <u>bajnok:</u> Jóny István | Bp. Honvéd | 8:47.4 p |
| 2. Máthé Sándor            | U. Dózsa   | 8:48.4 " |
| 3. Magyar Károly           | Bp. Honvéd | 8:51.2 " |
| 4. Ligetkúti Ákos          | Bp. Építők | 8:52.2 " |
| 5. Szabó János             | Bp. Honvéd | 8:55.6 " |
| 6. Juhász János            | MVSC       | 8:59.6 " |
| 7. Sári Elek               | DVSC       | 9:03.0 " |
| 8. Bákány András           | NYVSC      | 9:08.2 " |

9. Kárai Csepel 9:09.6, 10. Imre Hódiköt 9:12.0, 11. Albert U. Dózsa 9:14.6, 12. Varga Bp. Spartacus 9:23.0, 13. Kocsis Bajai Vasas 9:28.0, 14. Németh U. Dózsa 9:34.4, 15. Ormos MTK 9:44.2, 16. Jakus SÜMSE 9:44.6.

Magasugrás selejtezőjében: Tatai Bp. Honvéd 195, Szórád Csepel 195, Dóczi Kun Béla SE 195, Juhász Bp. Honvéd 195, Farkas DVTK 195, Tihanyi TFSE 195, Sára Bp. Spartacus 195, Kelemen U. Dózsa 195, Tari MAFC 195, Szepesi BEAC 195, Major Bp. Honvéd 195, Krasovecz BEAC 195, Sidó Vasas 195, Gábossy Bp. Honvéd 195, Győrfi BEAC 195, Senkei Bp. Honvéd 190, Balogh MAFC 190, Tari Csongrádi SC 190, Damm Csepel 185, Timár TFSE 185, Pataki U. Dózsa 185.

A döntőben

|                              |               |        |
|------------------------------|---------------|--------|
| <u>bajnok:</u> Kelemen Endre | U. Dózsa      | 217 cm |
| 2. Major István              | Bp. Honvéd    | 217 "  |
| 3. Szepesi Ádám              | BEAC          | 214 "  |
| 4. Tihanyi József            | TFSE          | 208 "  |
| 5. Sára István               | Bp. Spartacus | 208 "  |
| 6. Dóczi Ferenc              | Kun Béla SE   | 208 "  |
| 7. Szórád Péter              | Csepel        | 204 "  |
| 8. Tatai János               | Bp. Honvéd    | 204 "  |

9. Gábossy Bp. Honvéd 200, 10. Farkas DVTK 200, 11-12. Györffy BEAC és Tari MAFC 195, 13. Juhász Bp. Honvéd 195, 14. Krasovecz BEAC 190.

Távolugrás selejtező: Katona Bp. Honvéd 717, Németh Pécsi Tanárk. 712, Margitics U. Dózsa 712, Pajor U. Dózsa 706, Kliszek Gyul. Medosz 705, Deák Csepel 702, Kalocsai Bp. Honvéd 702, Láng BEAC 701, Ivanov Kaposv. Dózsa 698, Sárközi Bp. Honvéd 691, Tóth Balassagy. SE 685, Záborszki Kaposv. Dózsa 678, Balogh Bp. Honvéd 676, Parti Nagy. Olajb. 674, Bérés Nagy. Olajb. 664, Kakas Ózdi Kohász 658, Herczegh U. Dózsa 655, Steindli Nagy. Olajb. 645, Krajcsi U. Dózsa 632.

A döntőben

|                                |               |        |
|--------------------------------|---------------|--------|
| <u>bajnok:</u> Kalocsai Henrik | Bp. Honvéd    | 746 cm |
| 2. Pajor Ferenc                | U. Dózsa      | 740 "  |
| 3. Katona Béla                 | Bp. Honvéd    | 739 "  |
| 4. Németh Gyula                | Pécsi Tanárk. | 729 "  |
| 5. Margitics Béla              | U. Dózsa      | 727 "  |
| 6. Sárközi András              | Bp. Honvéd    | 717 "  |
| 7. Ivanov Dragán               | Kaposv. Dózsa | 709 "  |
| 8. Deák Géza                   | Csepel        | 708 "  |

9. Kliszek Gyulai Medosz 702, 10. Láng BEAC 698, 11. Tóth Balassagy. SE 670, 12. Záborszky Kaposv. Dózsa 653.

Hármasugrás selejtező: Cziffra Bp. Honvéd 15.56, Kalocsai Bp. Honvéd 15.12, Blazsek BEAC 15.00, Katona Bp. Honvéd 14.65, Ivanov Kaposv. Dózsa 14.65, Huszár V. Izzó 14.61, Herczeg U. Dózsa 14.61, Puczkó Gyulai Medosz 14.61, Balogh Bp. Honvéd 14.58, Lugosi MAFC 14.54, Leveles Csepel 14.50, Steigerwald Békéscs. Előre 14.48, Hossala Csepel 14.35, Angyal Salg. Kohász 14.28, Dékány Bp. Építők 14.28, Bérés Nagy. Olajb. 14.20, Alsóvölgyi MAFC 14.10, Molnár Bp. Honvéd 13.92, Pajor U. Dózsa 13.09, Krajcsi U. Dózsa 12.37.

A döntőben

|                                |               |         |
|--------------------------------|---------------|---------|
| <u>bajnok:</u> Kalocsai Henrik | Bp. Honvéd    | 16.17 m |
| 2. Cziffra Zoltán              | Bp. Honvéd    | 16.04 " |
| 3. Ivanov Dragán               | Kaposv. Dózsa | 15.93 " |
| 4. Balogh Miklós               | Bp. Honvéd    | 15.72 " |
| 5. Katona Gábor                | Bp. Honvéd    | 15.61 " |

|                                                                                                               |             |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------|
| 6. Puczkó József                                                                                              | Gyul.MEDOSZ | 15.11 " |
| 7. Lugosi Károly                                                                                              | MAFC        | 15.08 " |
| 8. Blazsek István                                                                                             | BEAC        | 14.99 " |
| 9.Herczeg U.Dózsa 14.39, 10.Huszár V.Izzó 14.19, 11.Levelesi Csepel 14.08, 12.Steigerwald Békéscs.Előre 13.63 |             |         |

#### Rúdugrás

|                                                  |              |        |
|--------------------------------------------------|--------------|--------|
| <u>bajnok:</u> Steinhacker Róbert                | Bp.Spartacus | 480 cm |
| 2-3. Anderle Dénes                               | U.Dózsa      | 470 "  |
| Kalmár Mihály                                    | Bp.Spartacus | 470 "  |
| 4. Schulek Ágoston                               | Vasas        | 470 "  |
| 5. Viskovits Károly                              | U.Dózsa      | 460 "  |
| 6. Bakai József                                  | Csepel       | 440 "  |
| 7. Szmodics József                               | Bp.Honvéd    | 440 "  |
| 8-9. Hausz Frigyes                               | MAFC         | 420 "  |
| Kalló Dezső                                      | BEAC         | 420 "  |
| 10. Skoumal BEAC 420, 11.Tamás Bp.Spartacus 420. |              |        |

#### Súlylökés

|                                                                                                                              |               |                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------|
| <u>bajnok:</u> Varjú Vilmos                                                                                                  | U.Dózsa       | 19.77 m                    |
|                                                                                                                              |               | <u>új országos csúcs !</u> |
| 2. Holub Sándor                                                                                                              | Bp.Honvéd     | 19.43 m                    |
| 3. dr.Nagy György                                                                                                            | BEAC          | 18.29 "                    |
| 4. Teveli Mihály                                                                                                             | Vasas         | 18.22 "                    |
| 5. Faragó János                                                                                                              | DVTK          | 17.62 "                    |
| 6. Várkonyi Gábor                                                                                                            | VM Egyetértés | 16.43 "                    |
| 7. Vecsei Lajos                                                                                                              | Bp.Spartacus  | 15.90 "                    |
| 8. Vinkó György                                                                                                              | Bp.Honvéd     | 15.88 "                    |
| 9.Horváth Tőrekvés 15.26, 10.Biró U.Dózsa 14.70, 11.Katona Szoln.MÁV 14.57, 12.Varga Vasas 13.62, 13.Kővágó Szoln.MÁV 12.88. |               |                            |

Diszkoszvetés selejtező: Fejér Bp.Honvéd 61.30, Faragó DVTK 58.38, Téglá SZVSE 57.06, Szegletes Vasas 56.34, Murányi Bp.Spartacus 54.18, Szauer Bp.Honvéd 51.40, dr.Nagy BEAC 48.20, Bakai Csepel 47.24, Dávid DVSC 45.66, Erdei BEAC 44.72, Rozman SZSE 42.76, Tóth Kaposv.Dózsa 42.70, Lehner Sékesfv.MÁV 42.28.

#### A döntőben

|                                                                                            |              |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|
| <u>bajnok:</u> Fejér Géza                                                                  | Bp.Honvéd    | 62.32 m |
| 2. Téglá Ferenc                                                                            | SZVSE        | 61.16 " |
| 3. Faragó János                                                                            | DVTK         | 60.68 " |
| 4. Murányi János                                                                           | Bp.Spartacus | 59.50 " |
| 5. Szegletes Ferenc                                                                        | Vasas        | 57.78 " |
| 6. Szauer Pál                                                                              | Bp.Honvéd    | 55.04 " |
| 7. dr.Nagy György                                                                          | BEAC         | 52.42 " |
| 8. Bakai József                                                                            | Csepel       | 51.74 " |
| 9.Erdéi BEAC 49.00, 10.Dávid DVSC 45.72, 11.Rozman SZSE 44.30, 12.Tóth Kaposv.Dózsa 43.68. |              |         |

Gerelyhajítás selejtező: Németh Vasas 78.80, Kulcsár TFSE 75.52, Erdélyi BEAC 75.02, Boros U.Dózsa 74.02, Csik Bp.Építők 71.90, Kovács MAFC 69.18, Zarubai U.Dózsa 64.06, Kemény TFSE 63.46, Petővári Bp.Spartacus 62.90, Lukács KSI 62.32, Temesi Vasas 60.34, Pajtás Bp.Honvéd 60.04, Parragi Csepel 59.92, Szabó Bp.Honvéd 59.54, Bálint Csepel 58.86, Mátraházi Vasas 57.32, Szabó Bp.Honvéd 56.54, Szabó U.Dózsa 53.38, Rédlí TFSE 53.04.

#### A döntőben

|                                                 |              |         |
|-------------------------------------------------|--------------|---------|
| <u>bajnok:</u> Kulcsár Gergely                  | TFSE         | 84.92 m |
| 2. Németh Miklós                                | Vasas        | 81.90 " |
| 3. Csik József                                  | Bp.Építők    | 79.86 " |
| 4. Kovács Gábor                                 | MAFC         | 74.92 " |
| 5. Boros Sándor                                 | U.Dózsa      | 74.68 " |
| 6. Zarubay Iván                                 | U.Dózsa      | 67.38 " |
| 7. Petővári Attila                              | Bp.Spartacus | 65.56 " |
| 8. Temesi András                                | Vasas        | 63.20 " |
| 9.Kemény TFSE 63.06, 10.Pajtás Bp.Honvéd 57.64. |              |         |

Kalapácsvetés selejtező: Zsivótzky U.Dózsa 71.44, Encsi Bp.Építők 70.92, Eckschmidt U.Dózsa 66.64, Lovász Pécsi Dózsa 66.62, Sajtás Vasas 61.14, Németh SZSE 60.28, Farkas Bp.Honvéd 60.04, Gaál Bp.Építők 59.36, Zeitler MAFC 58.84, Tóth Kaposv.Dózsa 57.52, Kaposi Özdí Kohász 56.46, Borsos SZSE 55.94, Mecseki Vasas 55.28, Bándi Csepel 53.34, Ember Debr.Építők 51.32, Szabó U.Dózsa 50.44, Csik U.Dózsa 49.30, Krupp Vasas 45.94.

#### A döntőben

|                             |             |         |
|-----------------------------|-------------|---------|
| <u>bajnok:</u> Encsi István | Bp.Építők   | 73.28 m |
| 2. Zsivótzky Gyula          | U.Dózsa     | 72.64 " |
| 3. Eckschmidt Sándor        | U.Dózsa     | 69.72 " |
| 4. Lovász Lázár             | Pécsi Dózsa | 65.96 " |
| 5. Sajtár Lajos             | Vasas       | 61.40 " |
| 6. Németh Pál               | SZSE        | 61.04 " |
| 7. Gaál Gyula               | Bp.Építők   | 60.20 " |
| 8. Farkas János             | Bp.Honvéd   | 59.44 " |
| 9.Zeitler MAFC 56.00.       |             |         |

# N Ö K:

100 m síkfutás: I. előfutam: 1. Balogh Vasas 12.2, 2. Woth BEAC 12.5, 3. Károlyi Misk. SI 12.8, 4. Várhalmi DEAC 12.8, 5. Szivós U. Dózsa 13.0, 6. Kasza Vasas 13.3, 7. Herczeg Bp. Honvéd 13.5. II. előfutam: 1. Nemesházi Vasas 12.1, 2. Deé Szeksz. Dózsa 12.5, 3. Forisek Tat. Bányász 12.6, 4. Velancsics Videoton 12.6, 5. Gálné Bp. Honvéd 12.8, 6. Bata U. Dózsa 13.0. III. előfutam: 1. Pappné Vasas 12.4, 2. Lázár Bp. Honvéd 12.5, 3. Zsom Bp. Építők 12.5, 4. Kiss Nyíregyh. Tanárk. 12.6, 5. Pajer Vasas 13.1, 6. Benyáts TFSE 13.7. IV. előfutam: 1. Bruzsenyák DEAC 12.4, 2. Bartosné U. Dózsa 12.6, 3. Balogh ZTE 12.7, 4. Wieland TFSE 12.7, 5. Bajusz SZEOL 12.8, 6. Szabó U. Dózsa 13.0, 7. Füle Vasas 13.5. I. középfutam: 1. Nemesházi Vasas 11.8, 2. Bruzsenyák DEAC 11.9, 3. Woth BEAC 12.1, 4. Zsom Bp. Építők 12.1, 5. Károlyi Miskolci SI 12.2, 6. Bartosné U. Dózsa 12.3, 7. Forisek Tatab. Bányász 12.4, 7. Balogh ZTE 12.4. II. középfutam: 1. Balogh Vasas 11.4, 2. Kiss Nyíregyh. Tanárk. 11.9, 3. Pappné Vasas 12.1, 4. Lázár Bp. Honvéd 12.1, 5. Wieland TFSE 12.3, 6. Várhalmi DEAC 12.4, 7. Velancsics Videoton 12.4.

A döntőben

| bajnok: | Balogh Györgyi   | Vasas             | 11.4 mp |
|---------|------------------|-------------------|---------|
| 2.      | Nemesházi Imréné | Vasas             | 11.8 "  |
| 3.      | Bruzsenyák Ilona | DEAC              | 11.9 "  |
| 4.      | Woth Klára       | BEAC              | 12.0 "  |
| 5.      | Kiss Mária       | Nyíregyh. Tanárk. | 12.1 "  |
| 6.      | Papp Attiláné    | Vasas             | 12.2 "  |
| 7.      | Lázár Éva        | Bp. Honvéd        | 12.2 "  |
| 8.      | Zsom Erzsébet    | Bp. Építők        | 12.3 "  |

200 m síkfutás: I. előfutam: 1. Balogh Vasas 24.4, 2. Pappné Vasas 25.0, 3. Velancsics Videoton 25.3, 4. Encsiné Bp. Építők 25.5, 5. Tóth Bp. Honvéd 25.6, 6. Kovács Videoton 26.1, 7. Szilágyi PVSZ 26.5. II. előfutam: 1. Lázár Bp. Honvéd 25.2, 2. Németh Szombath. Haladás 25.3, 3. Pusztai Vasas 25.7, 4. Baumann U. Dózsa 25.8, 5. Lajkó Balassagy. SE 26.7. III. előfutam: 1. Nemesházi Vasas 24.9, 2. Könye Bp. Honvéd 25.1, 3. Károlyi Miskolci SI 25.9, 4. Gőz DVTK 26.2, 5. Horváth ZTE 26.4, 6. Füle Vasas 26.8.

A döntőben

| bajnok: | Balogh Györgyi     | Vasas               | 22.9 mp |
|---------|--------------------|---------------------|---------|
| 2.      | Nemesházi Imréné   | új országos csúcs ! | 24.7 mp |
| 3.      | Papp Attiláné      | Vasas               | 24.7 "  |
| 4.      | Könye Irma         | Bp. Honvéd          | 25.0 "  |
| 5.      | Lázár Éva          | Bp. Honvéd          | 25.1 "  |
| 6.      | Németh Márta       | Szombath. Haladás   | 25.5 "  |
| 7.      | Pusztai Éva        | Vasas               | 25.5 "  |
| 8.      | Velancsics Katalin | Videoton            | 25.6 "  |

400 m síkfutás: I. előfutam: 1. Balogh Vasas 57.4, 2. Lajkó Balassagy. SE 58.8, 3. Váradi MTK 59.2, 4. Zákány BKV Előre 61.0, 5. Várnagy U. Dózsa 61.4, 6. Póthné SZEOL 61.9, 7. Szilágyi PVSZ 62.5. II. előfutam: 1. Könye Bp. Honvéd 57.1, 2. Temesi BEAC 58.1, 3. Pusztai Vasas 58.8, 4. Szabó Kaposv. Dózsa 60.0, 5. Bátoriné U. Dózsa 60.3, 6. Gőz DVTK 61.1. III. előfutam: 1. Orosz U. Dózsa 57.6, 2. Tóth Bp. Honvéd 57.8, 3. Kovács Videoton 59.3, 4. Horváth ZTE 59.5, 5. Kustor PVSZ 60.8, 6. Gutai V. Izzó 62.6. IV. előfutam: 1. Lázár Debr. Építők 57.2, 2. Jerkó Bajai Vasas 58.5, 3. Encsiné Bp. Építők 58.8, 4. Végh BEAC 59.3, 5. Kormos TFSE 59.8, 6. Pomázi BEAC 61.6, 7. Tóth VM Egyetértés 64.7.

A döntőben

| bajnok: | Balogh Györgyi | Vasas               | 52.7 mp. |
|---------|----------------|---------------------|----------|
| 2.      | Orosz Irén     | új országos csúcs ! | 56.1 mp  |
| 3.      | Könye Irma     | U. Dózsa            | 56.8 "   |
| 4.      | Lázár Magdolna | Bp. Honvéd          | 57.2 "   |
| 5.      | Temesi Zsuzsa  | Debr. Építők        | 57.2 "   |
| 6.      | Lajkó Zsuzsa   | BEAC                | 58.5 "   |
| 7.      | Jerkó Katalin  | Békéscsabai SE      | 58.5 "   |
| 8.      | Tóth Éva       | Bajai Vasas         | 59.7 "   |
|         |                | Bp. Honvéd          | 60.5 "   |

800 m síkfutás: I. előfutam: 1. Kulcsár Vasas 2:13.8, 2. Lázár Debr. EAC 2:14.2, 3. Báthoriné U. Dózsa 2:14.6, 4. Szűcs Debr. Építők 2:16.0, 5. Pomázi BEAC 2:19.9, 6. Greksa Bajai Vasas 2:21.5, 7. Ülveczky Debr. Építők 2:24.5, 8. Kovács Vasas 2:26.7. II. előfutam: 1. Velekei Bp. Építők 2:15.1, 2. Pásztor Szoln. MÁV 2:15.1, 3. Zsilák I. Bcs. Előre 2:15.1, 4. Komjáthy Kecsk. Dózsa 2:15.5, 5. László Koml. Bányász 2:19.3, 6. Máthé Bcs. Előre 2:20.4, 7. Csipán Bp. Honvéd 2:21.5, 8. Végh BEAC 2:21.6, 9. Kustor PVSZ 2:23.7. III. előfutam: 1. Ligetkutiné Bp. Építők 2:14.4, 2. Völgyi Bp. Medosz 2:14.8, 3. Kovács Szeksz. Dózsa 2:15.0, 4. Jakab Győri Dózsa 2:15.3, 5. Vincze Csepel 2:20.6, 6. Zsilák E. Bcs. Előre 2:23.8, 7. Madlovics Bcs. Előre 2:26.3.

A döntőben

| bajnok: | Kulcsár Magdolna | Vasas         | 2:05.8 p |
|---------|------------------|---------------|----------|
| 2.      | Ligetkúti Akosné | Bp. Építők    | 2:07.8 " |
| 3.      | Völgyi Zsuzsa    | Bp. MEDOSZ    | 2:08.5 " |
| 4.      | Lázár Magdolna   | Debr. Építők  | 2:12.4 " |
| 5.      | Pásztor Zsuzsa   | Szoln. MÁV    | 2:12.7 " |
| 6.      | Kovács Klára     | Szeksz. Dózsa | 2:13.7 " |
| 7.      | Báthori Istvánné | U. Dózsa      | 2:15.2 " |

# 1500 m síkfutás:

|                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------|
| <u>bajnok:</u> Ligetkúti Ákosné                                                                                                                                                                                                                                 | Bp.Építők     | 4:21.6 p |
| 2. Kulcsár Magdolna                                                                                                                                                                                                                                             | Vasas         | 4:23.3 " |
| 3. Völgyi Zsuzsa                                                                                                                                                                                                                                                | Bp.MEDOSZ     | 4:24.4 " |
| 4. Zsilák Ilona                                                                                                                                                                                                                                                 | Békéscs.Előre | 4:27.8 " |
| 5. Csipán Borbála                                                                                                                                                                                                                                               | Bp.Honvéd     | 4:30.0 " |
| 6. Báthori Istvánné                                                                                                                                                                                                                                             | U.Dózsa       | 4:31.4 " |
| 7. Pásztor Zsuzsa                                                                                                                                                                                                                                               | Szoln.MÁV     | 4:35.6 " |
| 8. Jakab Erzsébet                                                                                                                                                                                                                                               | Győri Dózsa   | 4:36.3 " |
| 9.Szücs Debr.Építők 4:41.3, 10.Gulyás Bp.Építők 4:44.9, 11.Pomázi BEAC 4:46.2, 12.Gál Kaposv.Dózsa 4:46.4, 13.Zsilák E. Békéscs.Előre 4:48.2, 14.Vincze Csepel 4:51.0, 15. Greksa Bajai Vasas 4:54.6, 16.Máthé Békéscs.Előre 5:12.8, 17.Pócza Bp.Építők 5:15.8. |               |          |

100 m gátfutás: I.előfutam: 1.Kiss Nyiregyh.Tanárk. 14.2, 2.Gálné Bp.Honvéd 14.8, 3. Szekeres U.Dózsa 14.9, 4.König Szeksz.Dózsa 15.2, 6.Magyar Bp.Építők 15.2, 7.Horváth Vasas 15.4. II.előfutam: 1.Wieland TFSE 14.1, 2.Breimann BKV Előre 14.6, 3.Gyülvész MVSC 15.6, 4.Gyurcsa Bp.Építők 15.9, III.előfutam: 1.Balogh ZTE 14.1, 2.Bruzsnyák DEAC 14.5, 3.Orosné U.Dózsa 15.2, 4.Szabóné Szoln.MÁV 15.4, 5.Payer Vasas 15.4, 6.Szücs Bp. Honvéd 15.4.

## A döntőben

|                           |                  |         |
|---------------------------|------------------|---------|
| <u>bajnok:</u> Kiss Mária | Nyiregyh.Tanárk. | 13.9 mp |
| 2. Balogh Katalin         | ZTE              | 14.1 "  |
| 3. Wieland Ilona          | TFSE             | 14.1 "  |
| 4. Bruzsnyák Ilona        | DEAC             | 14.8 "  |
| 5. Gál Lászlóné           | Bp.Honvéd        | 14.9 "  |
| 6. Breimann Erzsébet      | BKV Előre        | 14.9 "  |
| 7. Szekeres Ibolya        | U.Dózsa          | 15.4 "  |
| 8. Oros Ferencné          | U.Dózsa          | 15.5 "  |

Magasugrás selejtező: Szalai MÁFC 164, Rudolf MÁFC 164, Papp Csepel 164, Kovács Szeksz. Dózsa 164, Máthai MÁFC 164, Komka Salg. Kohász 164, Matusek Vasas 160, Rierpl Csepel 160, Kovács Videoton 160, Angyal Vasas 160, Arany Csepel 160, Gyurcsa Bp.Építők 160, Katona XI.ker.SI 160, Havasi Bp.Honvéd 155, Scheffer Bp.Spartacus 155, Lantos Csongrádi SC 155, Schütz Szombath.Haladás 155, Herendi Vasas 155, Zink BEAC 155, Marton Vasas 155, Mihailovics Csepel 155.

## A döntőben

|                             |              |        |
|-----------------------------|--------------|--------|
| <u>bajnok:</u> Rudolf Erika | MÁFC         | 178 cm |
| 2. Komka Magdolna           | Salg.Kohász  | 178 "  |
| 3. Kovács Éva               | Szeksz.Dózsa | 172 "  |
| 4. Papp Margit              | Csepel       | 168 "  |
| 5. Rierpl Erika             | Csepel       | 168 "  |
| 6-8. Katona Mária           | XI.ker.SI    | 164 "  |
| Máthai Andrea               | MÁFC         | 164 "  |
| Szalai Erzsébet             | MÁFC         | 164 "  |

9-10.Arany Csepel 164 és Kovács Videoton 164. 11-12.Gyurcsa Bp.Építők 160 és Angyal Vasas 160.

Távolugrás selejtező: Papp Csepel 607, Zsom Bp.Építők 604, Woth BEAC 583, Cserjés Bajai Vasas 582, Kószó SZEOL 579, Kispálné U.Dózsa 577, Ziegner U.Dózsa 576, Tóth MTK 574, Szabó NYVSC 575, Bata U.Dózsa 570, Főrisek Tatab.Bányász 568, Gulyás BEAC 167. Lukics Bp.Honvéd 566, Balatoni U.Dózsa 564, Krasznainé Bp.Honvéd 563, Bajusz SZEOL 561, Galambosi Özdí Kohász 545, Hosszú Nagy.Ólajb. 540, Nagyné Szoln.MÁV 537, Magyar Bp.Építők 534, Gyülvész MVSC 534, Jakobicz Bp.Spartacus 527, Benyáts TFSE 522, Szegő Bp.Honvéd 518, Fazekas MVSC 520, Horváth BKV Előre 498.

## A döntőben

|                           |             |        |
|---------------------------|-------------|--------|
| <u>bajnok:</u> Woth Klára | BEAC        | 618 cm |
| 2. Zsom Erzsébet          | Ep.Építők   | 615 "  |
| 3. Papp Margit            | Csepel      | 609 "  |
| 4. Szabó Ildikó           | NYVSC       | 600 "  |
| 5. Ziegner Anikó          | U.Dózsa     | 595 "  |
| 6. Tóth Vera              | MTK         | 588 "  |
| 7. Kispál Jánosné         | U.Dózsa     | 581 "  |
| 8. Főrisek Erzsébet       | Tat.Bányász | 575 "  |

9.Kószó SZEOL 572, 10.Cserjési Bajai Vasas 567, 11.Gulyás BEAC 566, 12.Bata U.Dózsa 561.

Súlylökés selejtező: Bognár Bp.Honvéd 14.58, Veress DEAC 13.64, Nyitrai DVTK 13.58, Armuth Bp.Honvéd 13.41, dr.Kleiberné U.Dózsa 13.21, Skultéti DASE 13.18, Grádwohl U.Dózsa 13.06, Abaháziné U.Dózsa 13.04, Veréb DVTK 13.02, Magyar Bp.Építők 12.15, Hábettler Bp. Póstás 12.04, Mennyhárt Bp.Honvéd 12.03, Babay BKV Előre 11.94, Irányi Bp.Honvéd 11.61, Vranýecz KSI 11.55, Varga U.Dózsa 10.89.

## A döntőben

|                             |           |         |
|-----------------------------|-----------|---------|
| <u>bajnok:</u> Bognár Judit | Bp.Honvéd | 17.25 m |
| 2. Veress Éva               | DEAC      | 15.20 " |
| 3. Nyitrai Zsuzsa           | DVTK      | 14.74 " |
| 4. Dr.Kleiber Ferencné      | U.Dózsa   | 14.54 " |

5. Skultéti Mária DASE 14.47 "  
 6. Armuth Edit Bp.Honvéd 13.91 "  
 7. Abaházi Istvánné U.Dózsa 13.65 "  
 8. Veréb Erzsébet DVTK 13.60 "  
 9.Grádwohl U.Dózsa 13.27, 10.Mennyhárt Bp.Honvéd 12.18, 11.Magyar Bp.Építők 12.03, 12. Hábeter Bp.Póstás 11.62.

Diszkoszvetés selejtező: Nyitrai DVTK 52.02, Bognár Bp.Honvéd 50.64, dr.Kleiberné U.Dózsa 49.90, Ircsik Csepel 49.28, Abaháziné U.Dózsa 49.16, Loidl U.Dózsa 49.08, Pógyor TFSE 46.80, Varga Vasas 45.00, Grádwohl U.Dózsa 43.44, Herczegh Győri Dózsa 43.28, Rác Bp.Építők 43.04, Ketykó V.Izzó 42.58, Didek VM Egyetértés 42.06, Lippa NYVSC 41.08, Magyar Bp.Építők 40.62, Drózdik SZEOL 40.54, Tóth Bp.Honvéd 40.20, Varga U.Dózsa 38.16.

A döntőben

|                             |           |         |
|-----------------------------|-----------|---------|
| bajnok: dr.Kleiber Ferencné | U.Dózsa   | 57.68 m |
| 2. Abaházi Istvánné         | U.Dózsa   | 56.08 " |
| 3. Bognár Judit             | Bp.Honvéd | 54.04 " |
| 4. Nyitrai Zsuzsa           | DVTK      | 52.98 " |
| 5. Pógyor Klára             | TFSE      | 50.28 " |
| 6. Ircsik Ágnes             | Csepel    | 50.06 " |
| 7. Loydl Márta              | U.Dózsa   | 49.72 " |
| 8. Rác Mária                | Bp.Építők | 46.84 " |

9.Grádwohl U.Dózsa 46.18, 10.Varga Vasas 42.76, 11.Herczeg Győri Dózsa 42.62, 12.Ketykó Vasas Izzó 42.14.

Gerelyhajítás selejtező: Paulányi Bp.Honvéd 52.74, Rudasné Vasas 50.84, Krajcsovitsné Bp.Honvéd 49.46, Kuvserka U.Dózsa 47.76, Ránkiné BEAC 46.76, Rákóczi Csepel 45.08, Bartha Koml.Bányász 44.86, Rákóczi Zs. Csepel 43.74, Jakobitz Bp.Spartacus 43.56, Vágási Bp.Honvéd 41.44, Sopuch Bp.Építők 41.36, Petz Bp.Honvéd 39.18, Nagy Vasas 37.42.

A döntőben

|                         |              |         |
|-------------------------|--------------|---------|
| bajnok: Ránki Mátyásné  | BEAC         | 59.44 m |
| 2. Kuvserka Mária       | U.Dózsa      | 55.68 " |
| 3. Rudas Ferencné       | Vasas        | 54.28 " |
| 4. Paulányi Magda       | Bp.Honvéd    | 54.24 " |
| 5. Bartha Júlia         | Koml.Bányász | 48.72 " |
| 6. Krajcsovits Józsefné | Bp.Honvéd    | 47.96 " |
| 7. Petz Vera            | Bp.Honvéd    | 44.66 " |
| 8. Sopuch Margit        | Bp.Építők    | 43.32 " |

9.Rákóczi Zs. Csepel 42.32, 10.Jakobicz Bp.Spartacus 41.74, 11.Rákóczi M.Csepel 41.36, 12.Vágási Bp.Honvéd 40.84.

## Bajnoki pontverseny állása

Az ATLETIKA legutóbbi 7.számában közzétük a bajnoki pontverseny állását az addig lebonyolított bajnokságok után. Ezek a következők voltak: mezei, ügyességi CSB, 10.000 m és maratoni futás.

Az eltelt legutóbbi időszakban a 20 km-es gyaloglóbajnokság, az országos felnőtt bajnokság, majd július elején az 50 km-es gyaloglóbajnokság zárta le a versenyidőszak első felének sorozatait.

A 20 km-es gyaloglóbajnokság pontversenye:

| helyezés: | egyesület:    | egyéni: | csapat: | összes pont: |
|-----------|---------------|---------|---------|--------------|
| 1.        | Bp.Honvéd     | 84      | 40      | 124          |
| 2.        | SZVSE         | 40      | 50      | 90           |
| 3.        | Bp.Építők     | 22      | 28      | 50           |
| 4.        | Ganz Mávag    | 18      | 22      | 40           |
| 5.        | U.Dózsa       | -       | 24      | 24           |
| 6.        | Bp.Póstás     | -       | 20      | 20           |
| 7.        | Tatab.Bányász | 16      | -       | 16           |

Grandpierre /SZVSE/ 20 ponttal az SZVSE pontjait szaporította a férfi ifjúsági versenyben.

Az országos felnőtt női bajnokság pontversenye:

| Helyezés | Egyesület | 100 | 200 | 400 | 800 | 1500 | 100 gát | magas | távol | súly | diszkosz | gerely | összpont |
|----------|-----------|-----|-----|-----|-----|------|---------|-------|-------|------|----------|--------|----------|
| 1.       | Vasas     | 92  | 118 | 40  | 40  | 32   | 1       | 1     | 1     | 1    | 1        | 28     | 350      |
| 2.       | U.Dózsa   | 1   | 1   | 32  | 18  | 20   | 16      | 1     | 18    | 42   | 90       | 32     | 268      |
| 3.       | Bp.Honvéd | 18  | 22  | 16  | 1   | 22   | 22      | 1     | 1     | 40   | 28       | 44     | 212      |
| 4.       | Bp.Építők | 16  | 1   | 1   | 32  | 40   | 1       | 1     | 32    | 1    | 16       | 1      | 136      |
| 5.       | BEAC      | 24  | 1   | 1   | 1   | 1    | 1       | 1     | 40    | 1    | 1        | 40     | 104      |

|     |              |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|--------------|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 6.  | DEAC         | 28 | - | -  | -  | -  | -  | 24 | -  | -  | 32 | -  | -  | 84 |
| 7.  | Csepel       | -  | - | -  | -  | -  | -  | -  | 24 | 28 | -  | 20 | -  | 72 |
| 8.  | DVTK         | -  | - | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | 44 | 24 | -  | 68 |
| 9.  | Nyiregyh.TK  | 22 | - | -  | -  | -  | -  | 40 | -  | -  | -  | -  | -  | 62 |
| 10. | Bp.MEDOSZ    | -  | - | -  | 28 | 28 | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | 56 |
| 11. | TFSE         | -  | - | -  | -  | -  | 28 | -  | -  | -  | -  | 22 | 50 | 50 |
| 12. | Debr.Építők  | -  | - | 24 | 24 | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | 48 |
| 13. | Szoln.MÁV    | -  | - | -  | 22 | 18 | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | 40 |
| 14. | SKSE         | -  | - | -  | -  | -  | -  | -  | 32 | -  | -  | -  | -  | 32 |
|     | ZTE          | -  | - | -  | -  | -  | -  | 32 | -  | -  | -  | -  | -  | 32 |
| 16. | Szeksz.Dózsa | -  | - | -  | -  | -  | -  | -  | 28 | -  | -  | -  | -  | 28 |
| 17. | Bcs.Előre    | -  | - | -  | -  | 24 | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | 24 |
| 18. | DASE         | -  | - | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | 22 | -  | -  | 22 |
|     | Koml.Bányász | -  | - | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | 22 | 22 |
| 20. | MTK          | -  | - | -  | -  | -  | -  | -  | -  | 20 | -  | -  | -  | 20 |
|     | Balassgy.SE  | -  | - | 20 | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | 20 |
| 22. | Bájal Vasas  | -  | - | 18 | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | 18 |
|     | MAFC         | -  | - | -  | -  | -  | -  | -  | 18 | -  | -  | -  | -  | 18 |
| 24. | Gy.Dózsa     | -  | - | -  | -  | 16 | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | 16 |
|     | Tat.Bányász  | -  | - | -  | -  | -  | -  | -  | -  | 16 | -  | -  | -  | 16 |

Az országos felnőtt férfi bajnokság pontversenye:

| Helyezés | Egyesület    | 100 | 200 | 400 | 800 | 1500 | 5000 | 110 gát | 400 gát | 3000 ak. | magas | távol | rúd | hármás | súly | diszkosz | gerely | kalapács | összpont |
|----------|--------------|-----|-----|-----|-----|------|------|---------|---------|----------|-------|-------|-----|--------|------|----------|--------|----------|----------|
| 1.       | Bp.Honvéd    | 40  | 32  | 20  | 20  | -    | 68   | 60      | 72      | 90       | 48    | 88    | 18  | 118    | 48   | 60       | -      | 16       | 798      |
| 2.       | U.Dózsa      | 42  | 40  | 92  | 60  | 16   | 16   | -       | 72      | 32       | 40    | 54    | 52  | -      | 40   | -        | 42     | 60       | 658      |
| 3.       | Bp.Spartac.  | -   | 20  | -   | 46  | 24   | -    | 56      | -       | -        | 22    | -     | 70  | -      | 18   | 24       | 18     | -        | 298      |
| 4.       | Vasas        | -   | -   | -   | 40  | 40   | 20   | -       | -       | -        | -     | -     | 24  | -      | 24   | 22       | 48     | 22       | 240      |
| 5.       | BEAC         | 60  | 46  | -   | -   | -    | -    | -       | -       | -        | 28    | -     | 8   | 16     | 28   | 18       | -      | -        | 204      |
| 6.       | Bp.Építők    | -   | -   | -   | 18  | 22   | -    | 16      | -       | 24       | -     | -     | -   | -      | -    | -        | 28     | 58       | 166      |
| 7.       | Csepel       | -   | -   | -   | -   | -    | 22   | 28      | -       | -        | 18    | 16    | 20  | -      | -    | 16       | -      | -        | 120      |
| 8.       | MTK          | -   | 28  | 32  | 16  | 20   | -    | -       | 22      | -        | -     | -     | -   | -      | -    | -        | -      | -        | 118      |
| 9.       | DVTK         | 42  | -   | -   | -   | -    | -    | -       | -       | -        | -     | -     | -   | -      | 22   | 28       | -      | -        | 92       |
| 10.      | TFSE         | -   | -   | 18  | -   | -    | -    | -       | -       | -        | 24    | -     | -   | -      | -    | -        | 40     | -        | 82       |
| 11.      | MAFC         | -   | -   | -   | -   | -    | -    | -       | 18      | -        | -     | -     | 8   | 18     | -    | -        | 24     | -        | 68       |
| 12.      | Koml.Bány.   | -   | -   | -   | -   | 18   | 42   | -       | -       | -        | -     | -     | -   | -      | -    | -        | -      | -        | 60       |
| 13.      | Kap.Dózsa    | -   | -   | -   | -   | -    | -    | -       | -       | -        | -     | 18    | -   | 28     | -    | -        | -      | -        | 46       |
| 14.      | Kun Béla SE  | -   | -   | -   | -   | -    | -    | 22      | -       | -        | 20    | -     | -   | -      | -    | -        | -      | -        | 42       |
| 15.      | MVSC         | -   | -   | -   | -   | -    | -    | 18      | -       | 20       | -     | -     | -   | -      | -    | -        | -      | -        | 38       |
|          | NYVSC        | -   | -   | 22  | -   | -    | -    | -       | -       | 16       | -     | -     | -   | -      | -    | -        | -      | -        | 38       |
| 17.      | DVSC         | 16  | -   | -   | -   | -    | -    | -       | -       | 18       | -     | -     | -   | -      | -    | -        | -      | -        | 34       |
| 18.      | Debr.Építők  | -   | -   | -   | -   | 32   | -    | -       | -       | -        | -     | -     | -   | -      | -    | -        | -      | -        | 32       |
|          | SBTC         | -   | -   | -   | -   | -    | 32   | -       | -       | -        | -     | -     | -   | -      | -    | -        | -      | -        | 32       |
|          | SZVSE        | -   | -   | -   | -   | -    | -    | -       | -       | -        | -     | -     | -   | -      | -    | 32       | -      | -        | 32       |
| 21.      | PVSK         | -   | -   | -   | -   | 28   | -    | -       | -       | -        | -     | -     | -   | -      | -    | -        | -      | -        | 28       |
| 22.      | P.Dózsa      | -   | -   | -   | -   | -    | -    | -       | -       | -        | -     | -     | -   | -      | -    | -        | -      | 24       | 24       |
|          | Pécsi TK     | -   | -   | -   | -   | -    | -    | -       | -       | -        | -     | 24    | -   | -      | -    | -        | -      | -        | 24       |
| 24.      | VM Egyetért. | -   | -   | -   | -   | -    | -    | -       | -       | -        | -     | -     | -   | -      | 20   | -        | -      | -        | 20       |
|          | SZSE         | -   | -   | -   | -   | -    | -    | -       | -       | -        | -     | -     | -   | -      | -    | -        | -      | 20       | 20       |
|          | Gyul.MEDOSZ  | -   | -   | -   | -   | -    | -    | -       | -       | -        | -     | -     | -   | 20     | -    | -        | -      | -        | 20       |
| 27.      | SZEOL        | -   | -   | -   | -   | -    | -    | -       | 16      | -        | -     | -     | -   | -      | -    | -        | -      | -        | 16       |
|          | PEAC         | -   | -   | 16  | -   | -    | -    | -       | -       | -        | -     | -     | -   | -      | -    | -        | -      | -        | 16       |

férfi ifjúsági, vagy serdülő nem ért el bajnoki pontot

Az ifjúsági és serdülő lányok az országos felnőtt bajnokságon szépen szereztek pontokat. Sorrend a következő: ifjúsági lányok: 1.Bp.Honvéd 90, 2.MAFC és U.Dózsa 40-40, 4.BEAC és Csepel 22-22, 6.BKV Előre, Szih.Haladás, Szeksz.Dózsa 20-20-20, 9.Videoton és Bp.Építők 16-16 pont. Serdülő lányok: 1.NYVSC 24, 2.XI.ker.SI és MAFC 18-18 pont.

Az 50 km-es gyaloglóbajnokság pontversenye:

| helyezés: | egyesület:    | egyéni: | csapat: | összes pont: |
|-----------|---------------|---------|---------|--------------|
| 1.        | Tatab.Bányász | 60      | 40      | 100          |
| 2.        | SZVSE         | 24      | 32      | 56           |
| 3.        | Bp.Építők     | 22      | 28      | 50           |
| 4.        | Ganz Mávag    | 20      | 24      | 44           |
| 5.        | Bp.Honvéd     | 40      | -       | 40           |
| 6.        | U.Dózsa       | 18      | -       | 18           |
| 7.        | Vasas         | 16      | -       | 16           |

Az összetett bajnoki pontversenyben az ATLETIKA 6., illetve 7. számában közöltek-hez képest a következő változások történtek:

Fiú serdülők: Az ATLETIKA 6. számában közölt pontok változatlanok. Férfi ifjúságiak: Az ATLETIKA 6. számához viszonyítva egyetlen változás: Grandpierre 20 pontjával az SZVSE 64 ponttal az élre került. Leány serdülők: Az ATLETIKA 6. számában közölt egyesületekhez újonnan csatlakozott az NYVSC, XI.ker.SI és MAFC. Női ifjúságiak: A jelenlegi sorrend: 1. Bp.Honvéd 122, 2.Szeksz.Dózsa 80, 3.Vasas 72, 4.Bcs.Előre 50, 5.Győri Dózsa 44, 6.MAFC és U.Dózsa 40-40, 8.Csepel 38, 9.KSI 24, 10.Debr.Építők és BEAC 22-22, 12.BKV Előre és SzH.Haladás 20-20, 14.NYVSC és Kap.Dózsa 18-18, 16.Videoton, Bp.Építők és Koml.Bányász 16-16 pont.

Felnőtt nők:

| helyezés | egyesület      | ATLETIKA 7. számában közölt pontok | országos bajnokság | összpont-szám |
|----------|----------------|------------------------------------|--------------------|---------------|
| 1.       | Vasas          | 164                                | 350                | 514           |
| 2.       | Bp.Honvéd      | 242                                | 212                | 454           |
| 3.       | U.Dózsa        | 177                                | 268                | 445           |
| 4.       | Bp.Építők      | 148                                | 136                | 284           |
| 5.       | BEAC           | 106                                | 104                | 210           |
| 6.       | Csepel         | 108                                | 72                 | 180           |
| 7.       | TFSE           | 128                                | 50                 | 178           |
| 8.       | Bp.Medosz      | 62                                 | 56                 | 118           |
| 9.       | DEAC           | 22                                 | 84                 | 106           |
| 10.      | DVTK           | -                                  | 68                 | 68            |
|          | Debr.Építők    | 20                                 | 48                 | 68            |
| 12.      | Nyiregyh.TK    | -                                  | 62                 | 62            |
| 13.      | Bcs.Előre      | 32                                 | 24                 | 56            |
| 14.      | MAFC           | 28                                 | 18                 | 46            |
| 15.      | Szeksz.Dózsa   | 16                                 | 28                 | 44            |
| 16.      | SZEOL          | 40                                 | -                  | 40            |
|          | Szoln.MÁV      | -                                  | 40                 | 40            |
| 18.      | MTK            | 18                                 | 20                 | 38            |
| 19.      | Bp.Spartacus   | 34                                 | -                  | 34            |
|          | Győri Dózsa    | 18                                 | 16                 | 34            |
| 21.      | SZVSE          | -                                  | 32                 | 32            |
|          | ZTE            | -                                  | 32                 | 32            |
| 23.      | Koml.Bányász   | -                                  | 22                 | 22            |
|          | DASE           | -                                  | 22                 | 22            |
| 25.      | Balassagy.SE   | -                                  | 20                 | 20            |
| 26.      | Dunaujv.Kohász | 19                                 | -                  | 19            |
| 27.      | Kecsk.Dózsa    | 18                                 | -                  | 18            |
|          | Bajai Vasas    | -                                  | 18                 | 18            |
| 29.      | Tat.Bányász    | -                                  | 16                 | 16            |

Felnőtt férfiak:

| helyezés | egyesület     | ATLETIKA 7. számában közölt pontok | 20 km-es egyalogló bajnokság | országos bajnokság | 50 km-es egyalogló bajnokság | összpont-szám |
|----------|---------------|------------------------------------|------------------------------|--------------------|------------------------------|---------------|
| 1.       | Bp.Honvéd     | 522                                | 124                          | 798                | 40                           | 1484          |
| 2.       | U.Dózsa       | 392                                | 24                           | 658                | 18                           | 1092          |
| 3.       | Vasas         | 316                                | -                            | 240                | 16                           | 572           |
| 4.       | Bp.Spartacus  | 136                                | -                            | 298                | -                            | 434           |
| 5.       | BEAC          | 192                                | -                            | 204                | -                            | 396           |
| 6.       | Csepel        | 270                                | -                            | 120                | -                            | 390           |
| 7.       | Bp.Építők     | 122                                | 50                           | 166                | 50                           | 388           |
| 8.       | TFSE          | 124                                | -                            | 82                 | -                            | 206           |
| 9.       | SZVSE         | 18                                 | 90                           | 32                 | 56                           | 196           |
| 10.      | DVTK          | 102                                | -                            | 92                 | -                            | 194           |
| 11.      | MTK           | 42                                 | -                            | 118                | -                            | 160           |
| 12.      | Tat.Bányász   | 38                                 | 16                           | -                  | 100                          | 154           |
|          | Koml.Bányász  | 94                                 | -                            | 60                 | -                            | 154           |
| 14.      | SBTC          | 112                                | -                            | 32                 | -                            | 144           |
| 15.      | MAFC          | 68                                 | -                            | 68                 | -                            | 136           |
| 16.      | Ganz Mávag    | 44                                 | 40                           | -                  | 44                           | 128           |
| 17.      | OKSE          | 108                                | -                            | -                  | -                            | 108           |
| 18.      | Kap.Dózsa     | 22                                 | -                            | 46                 | -                            | 68            |
| 19.      | DVSC          | 32                                 | -                            | 34                 | -                            | 66            |
| 20.      | SZSE          | 42                                 | -                            | 20                 | -                            | 62            |
| 21.      | V.Izzó        | 44                                 | -                            | -                  | -                            | 44            |
|          | PVSK          | 16                                 | -                            | 28                 | -                            | 44            |
|          | Gyul.MEDOSZ   | 24                                 | -                            | 20                 | -                            | 44            |
| 24.      | Kun Béla SE   | -                                  | -                            | 42                 | -                            | 42            |
| 25.      | MVSC          | -                                  | -                            | 38                 | -                            | 38            |
|          | NYVSC         | -                                  | -                            | 38                 | -                            | 38            |
| 27.      | SZEOL         | 18                                 | -                            | 16                 | -                            | 34            |
| 28.      | Debr.Építők   | -                                  | -                            | 32                 | -                            | 32            |
| 29.      | Pécsi Dózsa   | -                                  | -                            | 24                 | -                            | 24            |
|          | Pécsi TK      | -                                  | -                            | 24                 | -                            | 24            |
| 30.      | VM Egyetértés | -                                  | -                            | 20                 | -                            | 20            |
|          | Póstás        | -                                  | 20                           | -                  | -                            | 20            |
|          | KSI           | 20                                 | -                            | -                  | -                            | 20            |
| 34.      | PEAC          | -                                  | -                            | 16                 | -                            | 16            |
|          | Hódiköt       | 16                                 | -                            | -                  | -                            | 16            |
|          | Szoln.MÁV     | 16                                 | -                            | -                  | -                            | 16            |
|          | Nagyk.Oljab.  | 16                                 | -                            | -                  | -                            | 16            |

Dr.Istenes Vilmos

A versenydíjazás első felének bajnoki sorozata lezárult.

Augusztusban, majd zömmel szeptemberben és októberben folytatódik és ér véget a bajnoki pontverseny.

ATLETIKA a Magyar Atlétikai Szövetség hivatalos lapja. Megjelenik havonta. Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság. Felelős és szakszerkesztő: Farkas Pál. Szerkesztőség: 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**

Area: 4.50 Ft