

ATLÉTIKA

OLVASÓTEREM

A TARTALOMBÓL:

1972 SEP 13



Házhoz jött interjú alanyok

PAUL SCHMIDT: Beszélgetés Keinoval

Futó 11 éves korban

Tóth Gyula hetedik bravúrja

A legfiatalabbak foglalkoztatása a nyári
időszakban /befejezés/

Az országos II. osztályú bajnokság
eredményei

A bajnoki pontverseny állása

1972/9

ATLÉTIKA

XVI. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSEG HIVATÁSI LAPJA

1972. 9. szám

A házhoz jött interjú alanyok

Az elmúlt hetekben hazánkban tartózkodott, edzett, készült a román atlétika élversenyzőinek egy része.

A Bp. Honvéd atlétái téli predeáli alapozásának viszonzásaként, a Steaua /a bukaresti Honvéd/ versenyzői, a kitűnő budapesti rekortan edzési lehetőségeket kihasználva itt végezték a formabahozó edzéseiket.

A sok kitűnő versenyző mellett természetesen a legkiváncsibb a sok nagy atlétikai siker Kovácsaira, az edzőkre voltam. Nem véletlenül. Az elmúlt évtized minden olimpiáján nyertek román barátaink egy-egy aranyérmet, néha többet is. Nem beszélve még a sok helyezésről, sikerről a nagy nemzetközi versenyeken, viadalokon.

Most is ezen hagyománynak továbbvitelén fáradoztak, építették a jövőt, a müncheni sikereket.

Az utánpótlás válogatott keret tavaszi táborozása alkalmából egy fedél alatt lakunk a Néptánc Sportszállójában az illusztris vendégekkel. Négy edző volt itt a versenyzőkkel, név szerint: Sötér János vezetőedző, Elias Baruch, az ugrók, Teodor Ionescu, a dobók és végül, de nem utolsó sorban Sötér Jánosné, Balázs Jolán, mint ugróedző.

Az utánpótlás keret munkája mellett szinte minden szabadidőmet beszélgetéssel, kérdezz-felelek "játékkal" és edzéslátogatással töltöttem. Kedvesek, közvetlenek voltak az edző kollégák, a szinte kimeríthetetlen kérdés-öszönömet nyugodt derűvel és megértő, segítő készséggel fogadták.

Sötér János, a népszerű "Hanzi", a sokszoros magasugró bajnok volt az első interjú alanyom, majd tolmácsom. Így azután könnyű volt a dolgom. Szaktudása, szakértelme, hozzáállása, példás szerénysége a három olimpiai bajnok nevelése /Balázs, Balázs, Viscopoleanu/ ellenére követendő példa. Rá, mint a Steaua vezető edzőjére - egyben a válogatott edzője is - kíváncsi voltam abból a szempontból, hogy alaposabban tájékozódjunk egy szomszéd ország atlétikájának helyzetéről egy vezető sportegyesület igen eredményes szakosztálya, illetve vezető edzőjén keresztül.

Amikor interjúja után megköszönve a részletes beszámolóját, megkértem, legyen segítségemre edzőtársa, barátja "kifaggatásában", a következőket mondta: "nagyon szivesen! Előbb azért enged meg, hogy bemutattam, röviden ismertessem barátom, a "bárá" /a- hogy viccesen mi nevezzük/ eddigi nevesebb versenyzőit is". Kénytelen voltam közbevágni és elmondani, ne go dolják, hogy elkerülte fürkésző szemünket Popescu, Zacharias, Ciocina, Corbu, stb. edzőjének személye. Igaz, személyesen nem ismertük, de nagy szeretettel köszöntjük Budapestet és reméljük, hogy itteni tartózkodásuk, edzéseik elősegítik tanítványaiknak és természetesen a mester további sikereit is.

Most tehát Elias Baruch, a magas, távol és hármas ugrások edzője válaszol - Sötér tolmácsolásában - kérdéseinkre.

A további tapasztalat, összehasonlítás és érdekesség fokozása érdekében a külön-külön elmondott véleményeket azonos kérdések alapján, utólag egymás mellé, egymással párhuzamba állítottam. Így az egyéni különbségeket, az edzők stílusát, a lényegkeresés más és más oldaláról való megközelítését, vagy az egyes dolgokban a teljesen megegyező véleményazonosságokat is kitűnően meg lehet figyelni. Az ilyen párhuzamba állításkor válik világossá az egyéniség szerepe, a felkészülés nehézsége, a sport változatossága, stb.

Ezért szép a sport, az atlétika, mert változatos, az egyéniségek kibontakozására, sőt variációjára ad lehetőséget.

Hány versenyzővel dolgozik?

SÖTÉR: "Tizenhat versenyzőm van, tizenkét felnőtt és négy ifjúsági korú és egy nő. Szakmai szempontból találhatók közöttük sprinterek, gátas, magasugró, távolugró és összetett versenyző /öt- és tízpróbás/."

BARUCH: "Kilenc felnőtt atlétával, hét férfivel és két nővel. Versenyzőim magas, távol és hármasugrók".

Hogyan lehet ennyi versenyzővel ennyi versenyszámban dolgozni, amikor van közöttük olimpiai bajnok és II. osztályú versenyző?

SÖTÉR: "Ez csak idő és beosztás kérdése! Gyakorlat folyamán kialakult az edzések formája".

Ki volt eddigi tanítványaik közül a legtehetségesebb és miért?

SÖTÉR: "Természetesen Balázs Joli. Testi adottságai és emberfeletti pszichikai képességei miatt".

BARUCH: "Corbu! Fizikai adottságainak magas színvonala és a technikák hallatlan könnyű elsajátítása miatt. Edzői pályafutásom legtehetségesebb és - azt hiszem - legeredményesebb versenyzője. /Csendesen mosolyog, mert itt már - azt hiszem - a müncheni olimpiára gondol./

Versenyszámaiban, amit oktat, döntők-e a nagy eredmények eléréséhez a kitűnő fizikai adottságok?

SÖTER: "Igen! De magasugrásban kevésbé! A gyorsaság csak erővel fejleszthető. A sprint maga is erőfejlesztés. Az erőfejlesztés a sprintnél fontosabb, mint a távolugrásnál".

BARUCH: "Igen, a távolnál és hármasnál, a magasugrásnál kevésbé döntő. A gyorsaság fejlesztése problematikus, nagy probléma, de - véleményem szerint - a gyorsaság is fejleszthető, ha kisebb mértékben, mint az erő, vagy az állóképesség. A gyorsaság növelése csak az erő fejlesztésével párhuzamosan történhet".

Mi a véleménye a lelki adottságokról, szükségesek, alakíthatók?

SÖTER: "Nagyon fontos! Az az ideális, ha a tehetség és a lelki tényezők aránya 50-50 %-os. Sőt, talán a szorgalmas, akaraterős versenyző fontosabb. A megbízható, jó versenyzőim általában közepes képességekkel rendelkező és nagyfokú pszichikai adottságokkal megáldott versenyzők. A pszichikai adottságok - szerintem - fejleszthetők, de megfelelő alap, azaz alkati /egyéni/ adottság kell persze hozzá".

BARUCH: "Igen fontos, de versenyszámonként más és más a lényeges. Szerintem, magasugráshoz a legdöntőbb. Tapasztalataim szerint növelhetők, alakíthatók. Módszerem a következő: meggyőzőm a versenyzőt arról, hogy a jó eredmény elérése miatt neki csak jó erőben kell lennie és a technikát kell ismernie. Szóval, pszichikai szempontból fel kell lazítani a versenyzőt! Különleges megfigyelésem a következő: versenyzőim nem szerepelnek a várakozásnak megfelelően, ha én, az edző, nem vagyok "rajtlázás" állapotban. Kifejezetten félek, ha nem jelentkezik, vagy elmarad nálam a fenti állapot, mert akkor én sem vagyok formában és ezt versenyzőim is megérik".

A nagy versenyeredmények eléréséhez - tapasztalatai alapján - milyen lelki tulajdonságok kellenek?

SÖTER: "Eddigi tapasztalataim alapján három pontban foglalhatnám össze véleményem: a/ versenykedv, versenyéhség. Ez a legszebb és legnehezebb edzői feladat. Ezt úgy nevezném, hogy felkészítés művészete, mely az utolsó hetek edzőmunkájától és versenyre való konkrét ráhangolástól függ. b/ koncentráció képesség. Minden körülmények között a legkülönbözőbb zavaró zajban, időjárási tényezők, hosszú szünet, rövid szünet, stb. között is össze tudja magát szedni és azt tudja nyújtani, amire felkészítettem, sőt, azokon felülemelkedve, önmagát is felül tudja múlni. c/ kellő egyensúly szükséges az akarat és a való tudás között".

BARUCH: "Látványosan az akarat a legfontosabb, de a túlzottan nagy is káros, rossz. Azt hiszem, ilyen problémái lehetnek Zsivótzkynak is a nagy versenyeknél, bár ezt itt jobban tudják. Volt olyan tapasztalatom, hogy a félelem is nagyon aktivizálja a versenyzőt, a sportolót. Mégis - szerintem - a legideálisabb az egyensúly az óhaj és a versenyzéssel között".

Felkészíti-e versenyzőit lelkileg a nagy versenyekre?

SÖTER: "Igen, természetesen. A reális gondolkodás a döntő. Mindig a meglévő, az adott körülményekből indulok ki. Alapos felkészítés nélkül lehetetlen eredményesen szerepelni. Már egy-két évvel ezelőtt a fő verseny előtt /pl.: olimpia, EB/ megkezdtem a speciális felkészítést. Ez a felkészítés nem csak gyakorlati, hanem elméleti is, sőt elkezdem a pszichikai felkészítést is. A tervszerűség, a precíz megfontoltság segíti a ráhangolást. Az alapos elméleti előkészítés mindenben a gyakorlatot szolgálja. Az elkövetkező verseny minden részletét szükséges rossznak fogjuk fel. Mindent úgy kell elfogadni, ahogy lesz, de minden igyekezetünkkel azok megszokását, azaz az azokhoz való alkalmazkodást kell szolgálunk. A gyakorlati előkészületek során minden lehetséges szituációt igyekszünk "lejátszani", hogy ha esetleg a versenykörülmények közben felmerülnek, már ne idegen, ismeretlen tényezőként hassanak, hanem természetes, ismert feladatként oldhassuk meg azokat. Verseny közben is szükséges lehet a tanács, a segítség, könnyen megoldható, ha nincs itt közelben Adrian Paulen /a főellenőr/, bár ez esetben is megvan az "elleneszerünk".

BARUCH: "Igen, mert a versenyző lelki beállítottsága, állapota meghatározója az eredményességnek, de nem biztos, hogy ki is fejezi azt. Az edző feladata a nagy versenyek előtti felkészítésnél hasonlít egy szülésorvos szülés előtti - a fájdalom nélküli szülésre való - felkészítéséhez. Alaposan meg kell ismertetnie a páciens, az atlétát a verseny körülményeivel. Nagyon jól kell ismernie az ellenfeleket testileg-lelkileg /az esetleges sportszerűtlen megnyilvánulásokról is tudni kell!/. A tapasztalatokat, a várható lehetőségeket - oda-vissza /edző-versenyző/ - alaposan ki kell értékelni".

Függ a lélektani felkészítés a versenyző személyiségétől?

SÖTER: "Igen. Általában, minél intelligensebb, annál nehezebb befolyásolni az attitűdét. Egy jó mérnök pl. könnyen azt hiszi magáról, hogy - néhány versenyzői év után - természetesen jó edző is lehet. Ezekkel a versenyzőkkel van a legtöbb baj, mert általában sokat okoskodnak".

BARUCH: "Igen. Kellemes modorú, intelligens emberekkel öröm dolgozni, de ez nem tételezi fel azt, hogy szükséges is, hogy feltétlenül tanultak is legyenek az élversenyzők".

Az olimpia évében melyik versenyzőjétől várja a legjobb teljesítményt ?

SÖTER: "Viorica Viscopoleanutól, ha egészséges lesz és kellően tud készülni. Viorica ragyogó adottságokkal rendelkezik, csak "karosszeriája" ne lenne olyan gyenge. Hogyan értem ezt ? Példával elek, így rögtön megérted. Viscopoleanu olyan, mint egy Trabant. Melyikben egy Jaguar motor működik".

BARUCH: "Corbutól és ha a sorülés idejében rendbejön, akkor Cornelia Popescutól. Mindkét versenyzőt dobogóra várom".

A nagy versenyekre mikor kezdi meg a konkrét felkészülést ?

SÖTER: "Ezen ügye, az olimpiát érted ? Ebben az esetben, mint ahogy előbb már említettem, egy-két évvel előbb. De legkonkrétabban: hat héttel a verseny időpontja előtt".

BARUCH: "Öt hét !"

Hogyan állnak az edzések tervezésével ?

SÖTER: "Mindem versenyévad befejeztével csinálók egy útbaigazító, évi vázlatos tervet. Ez csak rövid, nagyvonalú. Precíz kidolgozású a heti terv. A héten belül döntő az edzések egymásutániséga. Ez az alapséma, mely alapján építjük az időszakokra jellemző 3-4-5-6 hetes ciklust".

BARUCH: "A felkészülési és versenyzőidőszakok váltják egymást. A mi idényünk "két félidős", az egyik a nyári, a másik a téli szezon. Mindkettőre egyformán készülünk, bár az idények hossza nem egyforma. A fedettpályás versenyzéssel kapcsolatban tapasztalataink már régiek. Az első versenyt 1950-ben rendezték Bukarestben. Azóta ez már hagyományá vált. Például 1961-ben a szabadtéri és a fedettpályás /bár ilyenkor nem tartottak nyilván/ világsúcs egyformán 186 cm volt. Balázs Jolán tartotta ! Szerény barátom helyett nekem kellett elmondanom ! /Azt hiszem, hogy ez a körülmény alapozta meg, illetve tette lehetővé ugró versenyzőink eredményes szereplését a világversenyeken. Alapvetően a következő: az egész év folyamán tartó magas szintű képzettség kialakítása, melyből könnyű a csúcsforma elérése. Ciklusos felkészítést végzünk, de nagy versenyeknél előfordul, hogy orvosi segítséget veszünk igénybe a ciklusok befolyásolása /eltolása/ érdekében. Ebben orvosainknak nagy tapasztalataik vannak".

Ragaszkodnak a tervek betartásához ?

SÖTER: "A legnagyobb hiba - szerintem - még a legprecízebb terv betartása is !"

BARUCH: "A tervek mindig módosításra szorulnak, azért tervek".

Megbeszéli-e versenyzőivel a terveket ?

SÖTER: "Igen. Megcsinálom, azután meggyőzőm őket igazamról, azaz az elképzelések helyességéről".

BARUCH: "Igen. Megcsinálom a terveket, meg is beszélem, de csak jelentéktelen változtatásokat eszközölök azokon".

Készít-e eredménytervet is ?

SÖTER: "Igen".

BARUCH: "Igen".

Milyen módszerekkel állapítja meg a felkészülés folyamán versenyzőinek fittségi állapotát ?

SÖTER: "Tesztekkel, az eredmények fejlődéséből és természetesen az edző szubjektív érzése is fontosak /szeme, füle/".

BARUCH: "Tesztek és szubjektív megítélésem alapján".

Véleménye szerint szükséges-e a magaslati felkészülés a nagy versenyek előtt ?

SÖTER: "Közvetlenül a nagy versenyek előtt nem jó. Csak felkészülés elején és a versenyszezon előtt hasznos, de akkor szükséges is ! A mennyiségi munka végzéséhez elengedhetetlenül szükséges a magaslati táborozás adta zavartalan körülmény és az idegmegnyugtató környezet. Mi az 1300 m magas táborzó helyünkön szoktunk edzést végezni a Kárpátok déli lejtőjén, Predealban. A versenynaptártól függően, nyáron is fel kell mennünk magaslatra, mert a kánikula Bukarestben szinte kibírhatatlan. A fővárosban ekkor értelmes munkát végezni nem tudunk. A hegyek között pedig ideális körülmények között dolgozhatunk. Idén például, július 10-től leszünk fenn kb. 10 napig. A magaslati táborozás nekünk gyakorlatban igen bevált, ehhez ragaszkodunk és tudatosan építjük be terveinkbe".

BARUCH: "Igen fontos, de nem közvetlenül a nagy versenyek előtt és csak akkor, ha megvannak a feltételek a zavartalan felkészülésre. Tapasztalataink a legmegfelelőbb magasságot 1000 m körül határozta meg. Evtente kétszer elengedhetetlennek tartom: december elején és március végén. Minden magaslati tábor három, illetve két hét fűrdő előző meg. Hosszú évek óta ez a bevált, kialakult menetrend".

Mi a véleménye az önállóságra nevelésről ?

SÖTER: "A versenyző tudatos részvétele nélkül nincs jó edzés. Természetesen az önállóságra nevelésnél fennáll az a veszély, hogy atlétának azt hiszi magáról, többet tud, mint edzője. Még ennek ellenére is azt mondom, jó, ha egy kicsit önálló a versenyző. Az edző ugyanis nem lehet mindig mellette".

BARUCH: "Versenyzőimet tudatosan kényszerítem az önállóságra, következetes szívóssággal. Így ugyanis jobban állják meg helyüket és jobban szerepelnek a nagy versenyeken".

Hogyan választja ki, hogyan kerülnek Önhöz a versenyzők ?

SÖTÉR: "Nem foglalkozom a szervezéssel és tehetségkutatással. Meg is mondom, nem értek hozzá. Kezdekkel nem dolgoztam és nem dolgozom. Már képzett versenyzőkkel foglalkozom a 18 életkortól felfelé. Általában tehetséges, de még nem eredményes versenyzők kerülnek hozzám. Többnyire megkérnek egy-egy versenyző edzésének vezetésére. Egyébként hozzánk, a Steauba, jönnek a versenyzők, illetve bevonulnak katonának".

BARUCH: "Alapos kiválasztás alapján, melyek meghatározóak versenyszámaiban: 1/. erős lábak /nem döntő a méret/, 2/. a felsőtest nem lényeg túl erős /izmos/. A teszteket teljesen egyénileg értelmezem és megfelelő kritikával nézem. Nálunk, Romániában, vannak ugyanis "teszt világrekorderek", akik a speciális atlétikai versenyszámaikban csak közepes eredményt tudnak felmutatni. Általában eddig a más sportágakból /főleg labdajátékok közül/ szerveztem versenyzőket /labdarúgó, kosárlabdázó, rögbis/. Jelenleg a klub és a szövetség irányítása után kerülnek hozzám a versenyzők. Csak haladó felnőtt versenyzővel foglalkozom".

Hogyan tartja meg versenyzőit ?

SÖTÉR: "Soha nem dolgoztam sablonok alapján. Minden versenyzőnél igyekszem valamilyen egyéni stílust kialakítani, kifejleszteni. Sablonok ugyanis - véleményem szerint - nincsenek, mindig az egyéniség kerül előtérbe. Minden versenyszezont egyformán, egy elképzelés alapján dolgozom végig, közben nincs elvi változtatás. Nálunk a nőknél a házasság nem okoz törést, legalább eddig nem. Persze, lehet, hogy szerencsém volt".

BARUCH: "Versenyzőimmel mindig jó családi kapcsolatok kiépítésére, kialakítására törekszem, főleg a családtagokon keresztül /szülők, házastársak, barátok, stb./".

Mi a véleménye a formaidőzítésről ?

SÖTÉR: "Az alapos felkészülés lehetővé teszi a komoly magas átlagszintet a speciális versenyszámban. Ez a magas átlagnívó lehet az alapja a csúcshintű eredményeknek. Tudatosan időzitem a versenynaptár alapján versenyzőim formáját. A versenynaptár ugyanis a felkészülés szolgálatában áll. Egy idényben maximum két, esetleg három csúcforma lehetséges. Az első csúcforma kialakítása a nehezebb. A második kialakítása már sokkal könnyebb. Konkrét tervezés alapján igyekszem a csúcsmódot adott napra, órára időzíteni /a fő verseny lehetőleg a második csúcsmódra essék/. A csúcsmód elérésére igen tudatosan felkészülünk és versenyzünk. Képesek vagyunk igen kedvező turrakat is lemondani a "nagy cél" érdekében. Mindig a komoly tétre menő versenyek a döntők, fontosak, nem pedig a bumlizás".

BARUCH: "Főleg azóta lett még fontosabb, mióta a téli versenyzés is általánosan elfogadott tény lett. Azóta a módszerek is nagyon sokat fejlődtek, javultak, csiszolódtak. Mint az előzőekben már említettem, azt hiszem, hogy itt mi előbbre állunk. Két időszakról beszélünk, de a formaidőzítés mindkét esetben egyforma. Döntő szempont, hogy az alapozási /mindkettő/ feltöltődés mennyire elég a nyári időszakra is. Másszóval, a feldettpályás Európa Bajnokság utáni időszakból mennyit szükséges a második alapozásra fordítani /a második alapozás ideje nem azonos a mi gyakorlatunkkal/. Rövid feltöltődést /fürdő/ és egy második alapozást végzünk, mely többé-kevésbé hasonló a decemberihez. Az aktív pihenő időszaka a téli idény után két hét, míg a nyári versenyszezón után három hét. Az aktív pihenő alatt mindig gyógyfürdőzést értünk".

Kedves Hanzsi, az előbb említetted a versenynaptár, mondd, Romániában kik szerkesztik azt ?

SÖTÉR: "A versenynaptárt minden évben az Edző Bizottság állítja össze az igényeknek megfelelően. Az edzők, mert ők felelősek az eredményekért, szabad kezét kapnak a versenyeken való részvétel megítélésében. Romániában az Edző Bizottság igen komoly tekintély !"

Mi a csúcsmód konzerválásának módja ?

SÖTÉR: "Kevesebb versenyzés - több edzés ! Kevesebb maximális idegi és fizikai igénybevétel".

BARUCH: "Tapasztalataim szerint, egy élversenyző csúcsmódjának eléréséhez minimum két és fél hónap szükséges, mely egyénenként változhat. A felkészülés szakaszaiban a fő súlypont az erő fejlesztése. A formabahozás szakaszaiban /bár ők ilyen meghatározást nem ismernek, hanem a versenyek előtti időt, illetve a versenyforma elérését említették/ a fő feladat a gyorsaság és a ruganyosság fejlesztése. /Ruganyosság alatt a sok ugrást értik. Ez lehet valóságos ugrás technikai kivitelre ügyelve, de szökdelés, speciális célgyakorlatok is idetartoznak/.

Az ugróknál fennáll az a veszély, hogy a formában törés áll be, ha túlzott a gyorsaság fejlesztése. Még sem mond ellent az előbbieknél az, hogy a távol és hármasugrás eredményes üzése nem nélkülözheti a nagyfokú gyorsaságot".

Mi a módszere a betegség, sérülés esetén az edzés-kiesés pótlására ?

SÖTÉR: "A betegség - orvosi ügy ! Sérülés esetén - természetesen függ a sérülés körülményeitől - általában nem engednek teljes pihenőt. Minden esetben megfelelő tanácsot kérek szakembertől, hogy mit végeztethetek a sérült versenyzővel. Elvem a következő: kikapcsolva a sérült részt, de egyébként komoly edzőmunkát végeztetek, mert könnyebb egy edzettség szintet - még sérülten is - tartani, mint újból kezdeni".

BARUCH: "Betegség nincs ! Beteg ember nem alkalmas a magas szintű sportolásra. Ezekről a problémákról nem tudok mit mondani, mert ez orvosi ügy ! Több tapasztalatom van a sportsérülésekről. Ezek a következők: 1/. együttműködök a szakemberekkel /általában ortopéd orvos/. azzal pontosan elmondatom, hogy a sérült versenyzőnek mit nem sza-

bad végezni - külön izületi és külön izomzati szempontból, a/. Orvosi kezelés /fizioterápiás fürdő, stb/, gyógytorna, masszázs. Ezek szolgálják a mielőbbi gyógyulást. 3/. A mozgástilalomra kárhóztatott részek kivételével, az edzettségi szint fenntartása, konzerválása, esetleg, ha a körülmények engedik, fokozása. Célom, hogy a sérüléstől függetlenül versenyzőm beidegzési pályáit lehetőleg azonos szinten tartsam. Ezt elérhetem: a végezhető dinamikus és statikus gyakorlatokkal és speciális feladatokkal. Természetesen a gyógykezelés, a speciális mozgás, az eredmény függ a sérülés milyenségétől".

Szükségesnek tartja-e az edzőtáborozást ?

SÖTÉR: "Csak abban az esetben, ha hiányzik a kondíció. Nem akarom feleslegesen ki-
ragadni a versenyzőket megszokott környezetükből. Nálunk a táborozás csak magaslati tá-
borozást jelent. A más jellegű edzőtábor általában nem jó, nem célszerű. A jelenlegi,
ezen technikai jellegű tábor - és csak a rekortán miatt van jelentősége - az olimpiai
felkészülést szolgálja. Általában a táborozás időtartama kb. 3 hét, melyet decemberben
a felkészülés megkezdésekor és március második felében pedig általában 18 napban szok-
tuk végezni. A nyári a hőségtől függ és általában nem több, két-három hétnél".

BARUCH: "Sajnos, igen ! Körülményeink ezt követelik. Mindig a felkészülés kezdetén,
decemberben és március végén, vagy április elején, a fedettpályás Európa Bajnokság idő-
pontjától függően. Az edzőtáborozásnak olyan szerepet szánok, mint a motorban a lendke-
rének: hozza lendületbe az atlétát. Ez alatt a 15-18 nap alatt a megkapott lendület
/itt edzőmunka/ szokássá válik és a további folytatás már sokkal könnyebb. Versenyidő-
szakban, amikor az atléta csak heti 3 edzést tart, teljesen felesleges, nincs szükség
edzőtáborra".

Hány éves kortól tartja legmegfelelőbbnek a csúcseredmény elérését ?

SÖTÉR: "A 25-ik évtől felfelé".

BARUCH: "A 27-ik évtől, de függ attól, hogy melyik számról van szó. Hármassugrásban
későbbre tehető a beérés".

Mi a véleménye a hétközi versenyekről ?

SÖTÉR: "Legideálisabb lenne a tiznaponkénti versenyzés".

BARUCH: "Nem tartom jónak !"

Hány versenyen vesz részt tanítványa évenként a fő versenyszámában ?

SÖTÉR: "A nyári idényben 18-22 versenyen"

BARUCH: "22-23 verseny elég".

Milyen kiegészítő versenyszámban indulnak még tanítványai ?

SÖTÉR: "A távolugrók ötpróbában és 100 gáton /a nők/. A magasugrók csak magasugrás-
ban. A gátasok 100-200 m síkfutásban és az évad elején 200 gáton".

BARUCH: "A távolugrók /csak télen/: 50-60 m síkfutásban. A hármassugrók: távolban
és gáton, a magasugrók semmiben".

Milyen szerepe van az ugróeredmények növelésében a fehérjekivonatoknak ?

SÖTÉR: "Hallottam, hogy vannak olyanok, akik sikerrel alkalmazzák. Nekem nincs ta-
pasztalatom".

BARUCH: "Rontja az eredményeket ! Lassít !"

Milyen szerepe van a hormon-kúráknak az ugróeredmények növekedésében ?

SÖTÉR: "Nincs közvetlen tapasztalatom, de emberi szempontból nem tartom jónak! El-
lenezzük !"

BARUCH: "Nincs tapasztalatom, de etikai szempontból elítélendő !"

Van-e különleges elképzelése az étkezéssel kapcsolatban ?

SÖTÉR: "Nem, csak egy normális, átlagosa elfogadott étkezés. Ugyanis lehetetlen
lenne, mert "ahány ház - annyi szokás".

BARUCH: "Ne ártsunk !"

Az alkohol fogyasztásával kapcsolatban mi a véleménye ?

SÖTÉR: "AZ ALKOHOL IGEN ÁRTALMAS A VERSENYZŐKNEK MINDEN FORMÁBAN ! Nem csak az e-
redmények romlása miatt, hanem mert rombolólag hat a személyiségre is".

BARUCH: "Káros minden formában !"

Alkalmaz-e versenyzői felkészítésében szaunát, gőzfürdőt és masszázst ?

SÖTÉR: "A szaunával kapcsolatban nincs tapasztalatom. A gőzfürdőt és a masszázst
rendszeresen. A masszázs szinte nélkülözhetetlen az alapozásnál és a nagy versenyeknél.
A versenyek bemelegítésének egy részét a masszázs alkotja".

BARUCH: "Ezt teljesen rábízom, ráhagyom az atlétára".

Melyek azon edzői tulajdonságok, amelyek a legmagasabb szinten a sikeres edzői
működéshez feltétlenül szükségesek?

SÖTÉR: "Azt hiszem, két pontban elférnek: 1/. makacs következetesség. Én például
egy új módszert egy éven belül nem változtatok ! Csak a szezon után vonom le a megfele-
lő következtetéseket. 2/. Egyéniség. Pl.: nem kopirozom le az előző évi felkészülési
konceptiókat. Tapasztalatom szerint 4-5 év alatt teljesen megváltozik módszerem".

BARUCH: "Olyan legyen, hogy a versenyző, az edző által meghatározott munkát tudatosan akarja elvégezni. Meg tudja magyarázni a miérteket. Mindezekhez ösztérí makacs-ság szükséges".

Miben látja a további fejlődés útját ?

SÓTÉR: "Röviden és koncentráltan fogok válaszolni. 1./ Sokoldalú felkészülés. 2./ Nagyon szűk speciális képzés /10-12 gyakorlat, nagyon sokszor és nagyon pontosan elvégezni/".

BARUCH: "Cél: módszertani szempontból azon fizikai adottságokat fejlesszük, amelyek jellemzőek az adott versenyszámra és azon belül atlétánkra. Tehát amiben jó, azt fejlesszük jobban ! Ami tehát az atlétánknak jobban tetszik, teret engedve egyéniségének. Ami engem illet, én az erőfejlesztés híve vagyok - egyébként ez a román ugróiskola alapja is. A speciális gyakorlatok ésszerű, megfontolt kiválasztása és azok pontos, rendszeres végzése".

Legyen szíves mondani néhány szót Corburól ?

SÓTÉR: "Igen nagy tehetség. Talán még nem elég kiforrott. De 1952-ben ilyenkor az olimpia előtt mit mondhattunk volna Csermákról ?"

BARUCH: "Kiváló képességeiről csak annyit, hogy 100 = 10.6, távolugrásban 796, 60 m gáton /fedettpályán/ = 8.1, hármasugrásban 17.12 /595 + 555 + 662/. Ezeket tudta ! Komoly alapos munka után pedig - ki tudja mennyit ?

Csutka István

PAUL SCHMIDT: Beszélgetés Keinoval

KIP, ahogy barátai bel- és külföldön egyaránt hívják - és ezek sokan vannak - elmúlt 32 éves. Ha arra gondolok, hogy középtávfutásban különböző okok miatt a csúcseredmények kora csökkenő tendenciát mutat és ha összehasonlítjuk más klasszisok korával, - Ryun 24, Liguori 21, Arese 27, Doubel 26, Norpoth 29 éves - úgy megállapíthatjuk, hogy Kipchoge Keino igen tehetséges atléta. De mit jelent a naptár szerinti kor, amikor pszichológiailag és fizikailag egyaránt olyan képességekkel rendelkezik valaki, hogy a Föld minden pontján, mindegy, hogy trópusi körülmények között, vagy 200 m magasa, vagy akár Münchenben, képes folyamatosan világraszóló eredményeket elérni.

Hogyan edz, hogyan építi fel felkészítését Keino, hogyan fedezték fel, hogyan szervezik a kenyai tehetségkutatót és ösztöndíjat, hogyan edzenek magaslati táborukban, mindezt az alábbiakban vázoljuk.

Először egy-két személyi adat: elmúlt 32 éves, főfelügyelő a rendőrségnél. 65 kg és 176 cm magas. Legjobb eredményei: 47.0, 1:47.0, 3:34.9, 13:24.2.

Ellentétben az európai országokkal, Kenyában nincsenek klubok, vagy egyesületek. Ez komoly nehézséget okoz a kenyai atlétikának, mert a tehetségkutató így kizárólag az iskolákra szűkül. Ha valaki Kenyát ismeri, az tudja, hogy csak igen kevés iskola rendelkezik olyan körülményekkel és lehetőségekkel, amelyek elősegíthetik a fiatalok kiválasztását.

A kenyai atlétikai szövetség ugyan szeretne ezen változtatni, de a hiányzó lehetőségek és az edzőhiány miatt erre egyelőre nincs mód. Keinot is az iskolában fedezték fel és ott kapta az első szakszerű tanácsokat is. A tokiói olimpia középfutamában elért 3:41.9-es ideje volt első eredménye. Ezt - és ez szinte hihetetlenül hangzik - mindössze egy éves tervszerű edzéssel érte el.

Különben a kenyai közép- és hosszútávfutó sikerek Tokióban kezdődtek Wilson Kiprugut /1:45.9/ harmadik és Keino 5000 méteres ötödik helyével. Ugyanis ő 1500 mellett 5000 m-en is futott.

Hogyan volt lehetséges, hogy egy atléta egy éves rendszeres edzéssel négy napon belül ilyen teljesítményre legyen képes: 1964. október 16-án 5000 m előfutam: 13:49.6, október 17-én 1500 m előfutam: 3:45.8; október 18-án 5000 m döntő: 13:50.4; október 19-én 1500 középfutam: 3:41.9. Ez utóbbi afrikai rekordot jelentett. Ezt a kivételes teljesítményt nem lehet tudományos kutatás nélkül magyarázni. Valószínűleg egy csomó körülmény befolyásolja. Jelentkezhetnek etnológiai és genetikai befolyások és olyan biokémiai folyamatok, amelyek a kenyai magaslaton élő embereket a közép- és hosszútávfutásra különösen alkalmassá teszik. Spiro-ergometria vizsgálatok kimutatták, hogy az állandó magaslati élet Kelet-Afrikában már edzetlen állapotban is komolyan megemeli ezen emberek oxigén-felvevő kapacitását. Nem szabad lebecsülni a jelenlegi szociális körülményeket sem. Ez utóbbi igen nagy ösztönző erő, mert az eredményesség komoly lehetőséget biztosít a társadalmi előrehaladáshoz.

De térjünk vissza Keinohoz. Nincs sem egyesületi, sem szövetségi edzője, ahogyan az Európában és Amerikában szokás. A kenyai atlétika örülnek annak, ha olyan edzői munkára volna lehetőség, mint pl. az NSZK-ban. Az állandó edzőhiány a fő oka annak, hogy Kenyában csak futók - elsősorban közép- és hosszútávfutók képezik az élvonalat. Egyesésgel versenyzők jóformán nincsenek, ami azt jelenti, hogy válogatott viadalon jóformán egy európai országgal sem tudnák eredményesen felvenni a küzdelmet. Keino szívesen dolgozna együtt egy jó edzővel, akivel az edzéstervezést és egyéb problémáit megbeszélhetné. De mivel erre nincs mód, így kénytelen egyedül felkészülni.

Amikor október végén a nemzetközileg kiírt versenyek Mombasában és Nairobiban befejeződnek, ez egyúttal a versenydíszak végén is jelentik Kenyában. Az itteni verseny-

zók ezután teljes pihenőt tartanak január elejéig. Ebben az időben még kiegészítő sportokkal sem foglalkoznak. Európában egyetlen közép- és hosszútávfutó sem engedne meg magának ilyen szünetet, ha akarná, sem tehetné meg. Először alig akartam elhinni, amikor Keino mondta, hogy majdnem egy negyedévig egy lépést sem fut, csak személyes és hivatalos ügyeivel törődik. Később Saisi és a többi futó is megerősítette a Keino által elmondottakat. Véleményem szerint, azért szükséges ez a hosszú kihagyás, mert az éghajlati viszonyok, a magasság és edzés módszerük mellett nem lehetne kiégés veszélye nélkül egész évben edzeni.

December végén, január elején kezdődik azután Keino, Jipcho és a többi kiváló versenyző felkészülése. Ebben az időben hétvégen rendszeres mezői futóversenyek vannak 6-9 km-es távokon. Keino is rendszeresen részt vesz ezeken és januártól ápriliséig gyakran 15 rajtja is van. Gyakorlatilag majd minden hét végén van verseny. Ezek a mezői versenyek szervesen beilleszkednek a felkészülésbe, teljesítmény-fokozó szerepük van. Ebben az időben elsősorban az aerob állóképességet fejlesztik. Fő edzésanyag a hegyes terepen végzett tartós futás és az interwall tartós futás. A táv esetenként 15 km fölött van, de a 800-asok nem futnak 10 km-nél többet. A nagy magasság, a magas hőmérséklet és az úttalan terep mindenesetre csökkenti a terhelés lehetőségét.

Májustól kezdve azután megkezdődik az igen kemény versenyszerű felkészülés, amely hetente hétfőtől péntekig napi 3 edzést jelent. Szombaton "csak" 2 edzés van és vasárnap - amennyiben nincs verseny, úgy - pihenő. Ez a napi 3 edzés, a kenyai körülményeket figyelembe véve fő oka annak, amiért hosszabb teljes pihenőre van szükség. Májustól rendszeresen vannak táborok, amelyeket a "Thompson-Fall" magaslati edzőtáborban bonyolítanak le. Sajnos, nem volt módom ezt a táborot megnézni. Kb. 200 km-re van Nairobi-tól, 2200 m magasságban. A táborban van egy salakpálya, ahol Keino 1968-ban 3:39.0-et futott. A táboron kívül olyan ösvények vannak, amelyek a változatos terepen 2600 m-ig felvezetnek.

Pontos verseny előtt - Olimpiai Játékok, vagy Brit Nemzetközösségi Játékok - ezek a táborok 4 hétig tartanak. Reggel 6 órákor, amikor a mi versenyzőink még javában alszanak, kezdődik az első edzés, 8-16 km-t futnak a felfelé vezető ösvényeken. Az iram nem túl magas, de a terhelés mégis elég nagy, figyelembe véve a kb. 400 m-es szintkülönbséget. Délelőtt 10-kor van a második edzés, ami egy órát tart. Ez könnyű labdajátékból /kosár- és röplabda/, valamint spirtedzésből áll. Ez utóbbi 100 m-es fokozó futásokat és erős beleerősítéseket jelent. Délután 4 órától kezdődik a résztávós edzés az interwall-elv szerint. Első nap 4-5 darab 800 métert futnak. Pihenő idő kb. 5 perc. Következő nap 6-8 darab 500 méter az edzés fő része. A részüdők pedig 70-73 mp. Pihenőidők hossza 3-5 percig terjed. A következő nap 10-12 darab 400 méter 57-60 mp-re, 2-3 perces pihenőkkel. A következő napokon a résztávok 100 méterrel csökkennek, míg végül 30x 100 m-rel végződnek.

Mi is ismerünk ilyen edzésprogramot, azonban itt lényeges különbség van mind a tervezés, mind a végrehajtás terén. Nálunk ilyen tempófutások a versenyidényben csak heti 2, legfeljebb 3 alkalommal szerepelnek és sohasem további 2 edzéssel naponta. Egy egy középtávfutónak - akinek elég ideje van, az fut ugyan reggel is, azonban legfeljebb 8-12 km-t igen könnyen.

Ez az edzésrendszer és az egyéb körülmények egy csomó olyan világklasszis versenyzőt biztosítottak Kenyának, akik számunkra egészen szokatlan keménységgel rendelkeznek. Elég csak az akadályfutó Jipchot említeni, aki az 1971-es müncheni Hans Braur emlékversenyen kétszer is felbukott és mégis kitűnő idővel fejezte be a versenyt úgy, hogy ellenfeleinek a legkisebb esélyük sem volt a győzelemre. Ezt a keménységet igazolja Keino versenyzése a magaslati Nairobi-ban is, ahol egy félórás szünettel az 1500 és 5000 m-es versenyt is komoly idővel nyerte.

Ha Keino versenyre készül, úgy melegítése kb. 45 perc. Ebből 25-30 percet aránylag könnyen fut, pár alkalommal könnyen beleerősítve. Ezután sétál és a nálunk is ismerős nyújtó- és lazító gyakorlatokat végzi. Ezt 2-3 fokozó futással /130 m/ fejezi be és a hátralévő időben ül, vagy könnyen dzsoggol. Ezen a bemelegítésen akkor sem változtat, ha Európában más időjárási viszonyok közé kerül.

Kérdésemre, hogy mit tart legfontosabb tényezőnek felkészülésében, Keino a magaslaton történő futásokat és a résztávós futásokat említette, amelyeknek intenzitása és hossza jellemző versenytávjára.

Keino szívesen jönne 14 nappal az Olimpia megnyitása előtt már az NSZK-ba, hogy ott fejezze be előkészületeit. Ennek eldöntése azonban a szövetség dolga. A kenyai atlétáknak - valószínűleg - azonban nincs beleszólásuk az ilyen fontos kérdések eldöntésébe.

Kenyában nincs sportsegély és ösztönzőrendszer, ami egyénileg az atléták támogatását szolgálja. Viszont a kenyai atlétát egyéb módon ösztönzik. Az összes futó, aki egy bizonyos szintet elér, állami szolgálatban van, azaz rendőr, katona, vagy fogházőr. Itt a teljes fizetés mellett elegendő szabadidejük van a szükség szerinti napi 3 edzéshez és a bel- és külföldi versenyzéshez.

Biztos vagyok benne, hogy a jó sporteredmények pozitívan befolyásolják az egyéni érvényesüléseket.

Eddig valószínűleg keveseknek volt módjuk Keinótól egy ilyen alapos nyilatkozatot kapni. Ebben része van annak a szoros sportbarátságnak, amelyet Norpoth indított el, amikor egy kenyai csapatot hívott meg müncheni nemzetközi versenyünkre. Viszonzásképpen Norpoth 1971. októberében utazott Kenyába, aminek nemcsak ottani atléta társai örültek, hanem az egész szövetség is, hogy legjobb hosszútávfutónkat küldtük el hozzájuk.

/A cikket fordította: dr. Szabó Miklós./

A kalapácsvetők verseny előtti felkészítése

Az atlétikai dobóeredmények szüntelenül növekvő szintje, a különböző mértékben fontos versenyeken a győzelemért való küzdelem kiélezettségének növekedése, magával hozza a kérdést, továbbiakban milyen módon tudjuk az élsportolók felkészítésének módját ésszerűsíteni közvetlenül a versenyek előtti időszakokban.

Az atlétika sok szakembere úgy számítja, hogy a dobók fontos versenyeken való gyenge szereplése a verseny előtti felkészítés elvégzésének folyamatában elkövetett hibák egyenes következménye. Ezen hibák megjelenésének egyik oka a tudományos kísérletek hiánya, melyek feladata lenne az edzés verseny előtti szakaszában a speciális dobófelkészítés kérdéseivel foglalkozni. A módszertani irodalomban erről csak egyéni vélemények szerepelnek, melyek a kérdés lényegét nem tárják fel teljesen. Így pl. a kalapácsvető versenyzőknél a mai napig is hiányzik az edzésterhelés kiértékelésében az alapvető meghatározások egysége, objektív leszögezése. Ha a terhelés mennyiségének mértékét kell meghatározni - bár elvi elgondolás nincs, de - az erősség indexével kapcsolatban /körkérdések alapján/ az edzők és a sportolók több tucatnyi különböző nézetet vallanak.

Kétségtelen, hogy az egyes dobószámokban működő specialisták nézeteiben való ilyen különbözőség nem segíti elő a kalapácsvetésben az edzésterhelés feszültségéről egységes szabatos elképzelés kialakulását és megnehezíti a versenyekre való felkészülés folyamatának irányítását.

Éppen ezért, alapul véve az elméleti tanulmányok és kísérleti adatok elemzését, az edzésterhelés mértékegységül a dobások azon összmennyiségét ajánljuk, melyet a sportoló egy edzésfoglalkozás alatt végez egy héten, egy hónapban, stb. Intenzitása pedig az egy edzésen /egy héten, hónapban, stb/ elvégzett összes dobás mennyiségéhez arányítva, a maximális távolságra végzett dobások mennyiségét százalékban fejezzük ki.

A kapott indexeket könnyen meghatározhatják az edzők és sportolók. Ez a módszer nem kíván egy speciális gépezet beszerzését, és - mely szintén igen fontos - összehasonlíttja a különböző felkészültségű sportolók edzésterhelését.

A verseny előtti időszakban a felkészítés legfelelősségteljesebb része a verseny előtti 10-15 nap alatt végzett edzés. Ahogyan végzi a sportoló ezen edzéseket, attól függ a regenerációs folyamatok gyorsasága és szervezetének újra felírissulása, mellyel a versenyben szükséges "harci készségbe" lendül.

A terhelés heti mennyiségének és erősségének növelésében, csökkentésében olyan legyen az alapvető irányvonal, hogy a sportoló a következő lényeges verseny pillanatában ne csak fokozott funkcionális lehetőségekkel bírjon, hanem képes legyen ezeket maximálisan érvényesíteni.

Néhány szerző azt ajánlja, hogy ezen időszakban mennyiségben jelentéktelen terhelést használjunk, minthogy a nagymennyiségű és erősségű edzések után a felírissulási folyamat 2-12 napig terjedhet. Ezen kívül majdnem minden edző egyetért az edzésterhelés mennyiségének 50-75 %-os csökkentésével a verseny előtti 7-12 napon, az erősség változtatásával kapcsolatban azonban nincs egységes vélemény.

Egyes szakemberek úgy tartják, hogy az erősségnek vagy növekednie kell, vagy meg kell állapodnia egy bizonyos szinten. Mások azt állítják, hogy az edzésterhelés erőssége párhuzamosan csökkenjen az edzőmennyiség változtatásával.

Az élsportolók egyes fontos versenyek előtti felkészítésének elemzése, nemkülönben eredményeik, melyeket ezeken a versenyeken elérték, rámutatnak arra, hogy a dobók csak abban az esetben szerepeltek sikeresen, ha az utolsó edzéseken csökkentették a terhelés erősségét. Az adott körülmények helyességének meghatározására speciális megfigyeléseket végeztünk két csoport jó minőségű kalapácsvetővel /10-10 sportoló egy-egy csoportban/ egy fontos versenyre való felkészítés közben.

Az első csoportban a verseny előtti utolsó héten a dobások összmennyisége egyidejű csökkentésével párhuzamosan csökkentettük az erősséget is úgy, hogy a dobások távolsága az adott időben maximális eredményeiknek 95-97 %-a volt, azonkívül a nagyobb dobások mennyiségét 50 %-kal csökkentettük a megelőző hét dobásmennyiségéhez viszonyítva.

A második csoportban a terhelésmennyiség csökkentése mellett növekedett a dobások erőssége, megtartottuk a maximális távolságra történő dobások számát és nem korlátoztuk a dobások távolságát sem.

Az edzésterhelés egyforma volt a súlyozós gyakorlatokban, az ugrásokban, a sprintben, a súlygolyó és fűlössúlyzó dobásában - mindkét csoportban.

Azon versenyeken, melyekre ezt a felkészítést végezték, az első csoport dobóinak átlageredményei a kiindulási adatokhoz viszonyítva, 8,6 %-kal javultak. A második csoport tagjai legjobb eredményeiket az utolsó edzéseken érték el /5,7 % javulás/, a versenyeken pedig ezen dobók csak 1 %-kal jobb eredményt értek el, mint a kiindulási adatok voltak.

Technikailag jobb mozgást mutattak az első csoport tagjai. Így pl. a versenyen az előlengetés idejének - melyet a kísérlet kezdete előtt erre fordítottak - most csak 91 %-át használták fel, míg a második csoport tagjai ezen idő 95 %-át. A forgások elvégzésére az első csoport dobói a kísérlet előtti idő 92 %-át használták fel, a második csoportban 97 %-ot. Ehhez hozzá kell fűzni, hogy a dobás elvégzésének folyamatában a fázisra való könnyebb átmenetet ugyancsak az első csoport tagjainál figyelhetjük meg.

Az első csoport dobóinak ideg-izomapparátusa jobb állapotban volt /a versenyhez való készenlét/, mint a második csoport tagjainál. Így pl. az első csoport dobóinál az

izomtónus amplitudója 8 %-kal megnőtt a kezdeti adatokhoz viszonyítva. A mozgásreakció ideje 23.5 %-kal csökkent, az ingerek differenciálódása pedig 21.6 %-kal. A második csoportban az izomtónus amplitudója 5 %-kal csökkent. A mozgásreakció ideje 18 %-kal, az ingerek differenciálódása 23 %-kal lett alacsonyabb /a hibaszázalék 75 %-os növekedése mellett/.

Igy leszögezhetjük, hogy a versenyekre való felkészülésnél az utolsó héten a terhelés mennyiségének és intenzitásának csökkentése az optimális kereteken belül, jobb feltételeket teremt a versenyen való sikeres szerepléshez, mint a csökkentett mennyiségű és emelt intenzitású terheléssel végzett felkészülés.

/A cikket írták: E. Lutkovszkaja, a pedagógia tudományos kandidátusa, a Szovjetunió érdemes edzője és G. Kollodij, a pedagógia tudományok kandidátusa, a Szovjetunió sportmestere. Megjelent a Ljogkaja Atletika 1971/6. számában. Fordította Kelemen Erika, a MASZ könyvtárosa./

Futó 11 éves korban

1966. szeptembereben elkezdtünk egy kísérlet sorozatot annak kiderítésére, hogy milyen edzéseszközöket és módszereket, milyen megengedhető terhelést használhatunk az általános iskolás serdülő középtávfutókkal való edzés-foglalkozásokon. A Dinamó Sportiskola atlétikai szakosztályába ötven 11-14 éves fiút vettünk fel. A serdülő fiúk csoportjánál speciális kiválasztás nem történt, minden jelentkezőt felvettünk. A fiúknak csak korát és egészségi állapotát vettük figyelembe. Ily módon 4 csoportot állítottunk össze: kettőt 11-12 éves és kettőt 13-14 éves fiúkból.

Két év alatt összesen 236 edzés-foglalkozást tartottunk, melyekből 140 volt szabad levegőn és 96 pedig télen a teremben zajlott le. A foglalkozásokat hetenként háromszor tartottuk másfélórás időtartammal: két foglalkozást a stadion pályáin és egyet /mezei/ terepen.

Az első évben alapvető feladatunkat a gyermekek sokoldalú felkészítés alapján történő általános állóképesség nevelése képezte. Az általános állóképességet a tanulóknál váltakozó és egyenletes futás, illetve labdajátékok segítségével fejlesztettük. A fiúk valamennyien egyenlő távot futottak az edzésen, azonban az egyik csoport tagjai ezt a távot egyenlő tempóban tették meg, a másik csoport váltott tempójú futást végzett néhány szori gyorsítással, robbantással 30-50 m távon.

A gyorsasági erőtulajdonságokat a circuit edzés módszer alapján fejlesztettük. A circuit edzés programjában a következő gyakorlatok szerepeltek: helyből távolugrás 10x, helyből hármassugrás 10x, padon vagy bakon átlugrás 8x, kötélmászás /5 m magasra/ 3x, fekvőtámasz 10x, nyújtón hozzádzkodás 4-6x. Bordásfalgyakorlatok: falnál guggolás társal a vállon 8x, lábakat függőlegesen felemelni 10x, térdeket mellig felhúzni, majd a lábakat függőlegesen kinyújtani 10x. A pihenés intervallumok a gyakorlatok között 1 perc.

A foglalkozások második évében két feladatot tűztünk ki: a serdülő futók állóképességének további fejlesztését és a megengedhető edzés-terhelések meghatározását.

Az alapfokú sportfelkészítés folyamatában az állóképesség fejlesztésének szenteltük az összi idő 50 %-át, a gyorsaság fejlesztésének 25 %-át, az erő fejlesztésének ugyan csak 25 %-át. Figyelembe vettük a foglalkozások emocionális oldalát is. A játék képezte a gyorsasági, gyorsasági erő-tulajdonságok és az állóképesség alapvető fejlesztési eszközét. Gyakorlat-komplexumok, játékok és játékos gyakorlatok váltakoztak az egész edzés folyamán.

Az első év két hónapja alatt az összes fiú egyenletes tempóban futott. A 11-12 éves gyerekek az első foglalkozásokon 800-1000 m távot futottak, a 13-14 évesek pedig 1000-1500 m-t. A foglalkozások második évének végére csak a lassú tempójú /bemelegítő/ futás mennyisége a fiatalabb korosztálynál 2400 m-ig, az idősebbeknél 2900 m-ig fejlődött.

Mezei futásokra az első évben 35 foglalkozást szenteltünk, a másodikban 45-öt. Az első mezei futások rövidek voltak, mindössze 2 km. Továbbiakban ezt fejlesztettük 8 km-ig a 11-12 éves és 12 km-ig a 13-14 éves fiúknál.

Az első hónapokban az iskolások nagy többségénél megfigyelhetők voltak a fáradtság látható jelei, azonban az első foglalkozási év végén ezen jelenségek már elmúltak.

A 11-12 éves fiúknál a futó terhelés terjedelme kezdetben 5 km volt hetenként, a továbbiakban ezt fejlesztettük 20 km-ig; a 13-14 éves korosztálynál ez a terhelés hetenkénti 7.5 km-ről 24 km-ig nőtt. Két év alatt a fiatalabb korosztály 750 km-t futott, az idősebbek 1065 km-t. A futóterhelés havi terjedelmének növekedése fokozatosan történt: havonta 5-10 km.

Alább közöljük a 11-12 éves serdülő futók edzésének tipikus heti ciklus-anyagát az év különböző szakaszaiban. Ilyen volt pl. az anyag az első év januárjában:

1. nap: lassú futás 2000 m. 15 perc bemelegítés. Futás felgyorsításokkal 5x30 m 130 m gyaloglással váltva /a teremben egy kör 160 m/. Futógyakorlatok: futás a csipő magas emelésével, indián szökdelés, "tipegő" járás, 3x30 m mindegyikből. Circuit edzés 20 perc. Egyenletes és váltakozó tempójú futás 1400 m. Kézilabda 10 perc. Lassú futás 500 m.
2. nap: Lassú futás 200 m. Bemelegítés 15 perc. Futás felgyorsításokkal 4x30, 3x50 m, 110-130 m gyaloglással váltva. Futógyakorlatok /mindhárom féle/, mindegyikből

3x50 m. Circuit edzés 20 perc. Egyenletes és váltakozó tempójú futás 160 m. Váltófutás. Befejezésül lassú futás 500 m.

3. nap: Mezei futás 5000 m. Bemelegítés 15 perc. Tömött labdával /3 kg/ gyakorlatok - 10 különböző fajta. Labdarúgás 30 perc.

A versenyzidőszak kezdetén:

1. nap: Lassú tempójú futás 200 m. Bemelegítés 25 perc. Rajtok rajtdeszkáról 10x15 m. Futás felgyorsításokkal 4x30 m. 100 m gyaloglással váltakozva. Helyből és rohammal távolugrás. Egyenletes és váltott tempójú futás 1200 m. /magasabb intenzitással, mint télen./ Kosárlabda 15 perc. Lassú futás 400 m.

2. nap: Lassú tempójú futás 200 m. Bemelegítés 15 perc. Futás felgyorsításokkal 5x50. 1x30 m. 100 m gyaloglással váltakozva. Futógyakorlatok - mindhárom féle - mindegyikből 3x50 m. Magasugrás rohammal /magasság 120 cm/. Egyenletes és váltakozó tempójú futás 1400 m /magasabb intenzitással, mint télen/. Kézilabda 15 perc. Lassú futás 400 m.

3. nap: Mezei futás 5000 m. Bemelegítés 15 perc. Súlylökés /4 kg/. Labdarúgás 30 perc.

A 13-15 éves fiúk ugyanilyen program szerint edzettek, csak az edzésterhelés terjedelme volt némileg nagyobb.

Az általános állóképesség szintjének megállapítása miatt serdülő futóknál a maximális gyorsaság 60 %-ával végzett futást használtuk, 30 m-es futást járásból indítva. E célból a növendékek háromszor 30 m-t futottak járásból maximális gyorsasággal, majd kiszámítottuk a 30 m-es futás átlageredményét. Ezután azon fiúkat, akiknek időeredménye kb. egyenlő volt /0.2 mp különbség lehetséges volt/, 3-4-es csoportokba osztottuk.

Azért, hogy a kitűzött állandó gyorsaságot tartani tudják, a futam egyik résztvevőjének stoppert adtunk, melyen figyelték a futás idejét 100 és 400 m-es szakaszokon. A másik ellenőrző stopper az edzőnél volt, aki a 400 m-es szakaszok idejét ellenőrizte. Ha a futó a következő szakasz idejét több mint 2 mp-cel rontotta, a futást abba kellett hagynia. Ez a módszer általános állóképesség szintjének kiértékelésére próbaként szolgálhat az ifjú középtávfutók kiválasztásánál.

Mellékletként néhány példát mutatunk be: V. Raszhodenkov /sz.:1954/ 1967.júniusában 9 hónapi foglalkozás után lefutott megadott állandó gyorsasággal /mely maximális tudásának 60 %-át tette/ 9000 m-t 37:56.0 p alatt /minden 400 m-t 1:40.0 p alatt futotta/. 1968. májusában a Dinamo Sportiskola bajnokságán 3000 m-es síkfutásban 5-ik lett az idősebb korcsoportban 10:20.0 p eredménnyel.

A II. táblázatban bemutatjuk a csoport gyorsasági /60 m/ és állóképességi /300 m a 11-12, 600 m a 13-14 éveseknél/ a második év kezdetén és végén. A serdülő középtávfutók közül egyesek a 60 m-es távon 7.9-8.0 /11-12 év/ és 7.2-7.3 /13-14 évesek/ eredményt mutattak fel.

Mint a táblázatból látható, annak ellenére, hogy az edzésidő felét az általános állóképesség fejlesztésére áldoztuk, a serdülő atléták gyorsasági képességei is sikeresen fejlődtek. Két évi foglalkozás alatt a 60 m futásnál a 11-12 éves gyermekek csoportjában az eredmények 1.6 mp-cel javultak, a 13-14 éves csoportban pedig 1.4 mp-cel. A 600 m-es futásban a 13-14 éves fiúk a foglalkozások kezdetén átlagban 2:01.2 eredményt értek el. Két évi foglalkozás után a csoport átlageredménye 1:37.4 lett. Sz.Alekszejenko pedig e távot 1:28.0 alatt futotta.

Néhány szó növendékeink versenyeredményeiről. Középtávfutóink első versenye a Moszkva Kalinin körzetének mezei bajnoksága volt. 800 m-en első lett V. Szuszpicin, aki ma sikeresen szerepel 800-tól 3000 m-ig és Moszkva egyik legjobb 3000 m-es futója. B. Feinhersch és V. Rogacsov /mindketten 1953-ban születtek/ sikeresen szerepeltek 1967. májusában a moszkvai bajnokságon, 500 m futásban I. és II. helyen végeztek. V. Rogacsov tartja a fővárosi csúcsot ezen a távon. Sz. Alekszejenko /1952/ 1967. őszén lett Moszkva mezei futóbajnoka az iskolások között. A. Schneider /1953/ pedig második lett 1968. őszén.

Idősebb kollégáiktól nem maradtak el a kisebbek sem. Így a Pravda mezei versenyén 1968. májusában, A. Golüch /1954/ 1000 m-es futásban negyedik helyen végzett. A kamaszkorú fiúkkal tovább folynak a foglalkozások.

A foglalkozások folyamán a VNIIFK orvosi ellenőrző laboratóriumának munkatársai R.E. Matuljanskaja professzor vezetésével 5 orvosi-fiziológiai vizsgálatot végeztek. A vizsgálat feladata volt meghatározni a növendékek egészségi állapotát és fizikai fejlődésüket, dinamikus megfigyeléseket végeztek a szív működés állóképességi átállására a terhelés hatására, kiértékeltek a szervezet alkalmazkodó képességét a fizikai terhelések közben. Az orvosi megfigyelések eredményeképpen a gyerekeknél nem volt észlelhető semmiféle jel arra, hogy az általános állóképesség nevelésével a felemelt edzésterhelés terjedelme kedvezőtlen hatással lenne az egészségi állapotra.

Azon anyagok elemzése, melyeket a serdülő középtávfutókkal való két évi kísérleti munka alatt nyertünk, megenged néhány következtetést levonni. A gyermek- és serdülőkorban végzett állóképességfejlesztés rendszerének tökéletesítése nagy jelentőséggel bír a közép- és hosszútávfutók felkészítésében. A futóterhelés terjedelme hetenként a 11-12 éveseknél 20 km-ig, a 13-14 éveseknél pedig 24 km-ig ajánlható, természetesen megfelelő orvosi ellenőrzés mellett. A serdülő futóknál az általános állóképességet sikeresen lehet fejleszteni, e célból felhasználva az edzés váltakozó vagy egyenletes módszerét.

Az állóképesség nevelése a gyermek sokoldalú fizikai felkészítésének egyik összetevő részét képezi. Az általunk bemutatott adatok arról tanuskodnak, hogy a domináns állóképességre irányuló edzés ésszerűen párosítva a fizikai felkészítés más eszközeivel,

nemcsak az állóképesség, hanem más fizikai tulajdonságok /gyorsaság, erő, gyorsasági-erő/ nivójának emelését is segíti.

I. Táblázat

Serdülő fiúk futóterhelése kilométerekben

Kor	Év	H ó n a p o k :									9 hónap alatt	2 év alatt
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
11-12 év	első	20	25	30	35	40	40	40	45	45	320	750
	második	30	40	45	45	50	50	55	55	60	430	
13-14 év	első	30	35	40	45	50	50	55	55	60	420	1065
	második	45	55	65	75	75	80	85	85	90	645	

II. Táblázat

A csoportok gyorsasági és állóképességi átlageredményei

A tanulók száma és kora	Csoport	A foglalkozások kezdete /1966. szeptember/		A foglalkozások vége a második év végén /1968. jún./	
		60 m	300, vagy 600 m	60 m	300, vagy 600 m
24 11-12 év	I.	10.5	60.7	8.9	47.0
	II.	10.3	60.2	9.3	51.0
24 13-14 év	I.	9.3	2:01.2	7.9	1:37.4
	II.	9.6	2:06.1	8.2	1:39.5

/A cikket írta: V.Filin, a ped.tud.kandidátusa és V.Gorskov. Megjelent a Ljogkaja Atletika 1969/3. márciusi számában. Fordította Kelemen Erika, a MASZ könyvtárosa/

Tóth Gyula hetedik bravurja

Szeged sportéletének minden évben a nemzetközi maratoni futóviadal képezi egyik legnagyobb sporteseményét, mely 1957. óta az idén a tizenhatodik alkalommal került megrendezésre.

Az elmúlt 15 év sportbeli része szinte egyedülálló. Elindult 762 atléta, akik közül 240 volt külföldi és ezek mind az öt világrészből kerültek ki. Itt láttuk eddig az angol, ausztrál, belga, bolgár, csehszlovák, dán, finn, hawai-i, jugoszláv, lengyel, marokkói, NSZK, NDK, osztrák, román, svájci, szovjet, török, tuniszi, számszerint 19 nemzet reprezentánsait, akiknek jelentős része sikerrel szerepelt. A magyar maratoni futósport klassziséra jellemző, hogy az eddigi találkozókra 9 magyar, 3 jugoszláv, 1 osztrák, 1 NDK-beli, 1 lengyel győzelem született. A magyar győzelmek közül is egyedülálló az ózdi Tóth Gyula immár hatszoros győzelme.

Az igazi propagandát az olyan atléták biztosították, akik már egyszer megfordultak a Napfény Városában. Közülük sokan magyaros vendéglátásunkat és nivós rendezésünket el nem felejtve, évente rendszeresen visszatérnek hozzánk és megvívják a forró tiszparti júliusban bizony igen nagy fizikális tudást igénylő heroikus csatájukat nemcsak a hőséggel, hanem a rendszerint jóképességgel ellenfelekkel is.

"A béke vagy Te Sport! A népeket egymáshoz fűző szép szalag!" - írja örökbecsű ódájában Pierre Coubertin, az ujkori olimpiai játékok francia életrehívója. Többek között nekünk is az volt a célunk, hogy évenként visszatérő versenyünket a világbekegyének is szenteljük. Ez sikerült is, melyet az eddigi tekintélyes számú külföldi atléta is igazol. Nemzetközi vadalkunk az eltelt idő alatt ismertté vált az egész világon. Mind a városban, mind pedig a verseny útvonalának négy községében több tízezer főnyi közönség biztatja a futókat és ez a felette nehéz atlétikai versenyág és kitűnő reprezentánsai belopták magukat a nézőközönség szívébe. Meglepő volt, az utóbbi nyolc évben az a hatalmas érdeklődés, mely éjnek idején, a befutás során a közönség részéről megnyilvánult. Felejthetetlenül nagyszerű pillanatok voltak ezek a reflektorfényben tündöklő Széchenyi téren.

A versenysorozat mérlege mind sportpolitikai, mind sportetikai szempontból igen kedvező, jövője pedig biztató. Szeged neve máris odakerült a nagy nemzetközi maratoni versenyeket rendező városok neve mellé.

Július 15-én délután ismét jól befutottak "odafenn". Bár a kánikula nem öltött gyötrelmes méreteket, a levegő mégis forró volt és páratelt. A nap bágyadtan sütött némelykor fátymelfelhőkbe burkolódzva. Izzadva készülődtünk a nagy nevetek felvonultatató versenyre.

Szabó Lászlónak, a versenybíróság elnökének, vezetésével vonultak fel a Széchenyi terre az atléták. Elöl a veterán szegedi maratoniisták, mögöttük a külföldi és magyar versenyzők. Harsonák jelezték a megnyitó ünnepség kezdetét, majd Ottóba Antal, veterán

maratonista, gyújtotta meg a maratoni lángot. Papp Gyulának, a Városi Tanács VB elnök-helyettesének megnyitó szavai után, rövid bemelegítő mozgást végeztek az atléták a Széchenyi téren, közvetlenül a rajt előtt. De nézzük csak őket!

A két alacsony termetű spanyol tűnt fel elsőnek. Közülük Augustin Fernandez két éve 2:17:26,4 mp-et futott, tavaly a helsinki EB-n nyolcadik lett és megverte a mi Tóth Gyulánkat, aki mögötte a tizedik helyen végzett. Honfitársa, a tavalyi bajnok, Juan Hidalgo is tud 2:20:00,0-on belülit. A spanyolok most azt szeretnék megmutatni nálunk, hogy nemcsak kitűnő bikaviadorok, hanem igen jó maratoni futók is. Ők törhetik a legtöbb borsot Tóth Gyula orra alá. Utánuk talán a belgák a legjobbak. Erich Gyselinck 2:19:00,0-et, a már kétszer is nálunk járt Mauritz Peiren pedig 2:20:00,0-at futott nem is olyan régen. A románok erős csapattal jöttek. Az országos csúcstartó Mustata Nicole nem fogja könnyen megadni magát. A vártnál is jobban szerepelhetnek az NDK és NSZK atlétái. Az NSZK-s Georg Pyttel tud 2:24:00,0 körül. A berni rendőt, Robert Boos most 2:25:00,0 körül szeretne futni. Kedves szomszédaink közül - akik a legtöbbször tisztelték meg versenyjeinket - a jugoszlávok, csehszlovákok és az osztrákok sem küldtek lebecsülendő ellenfeleket és itt látható a bécsi Adolf Gruber is, aki 1960-ban győzött Szegeden. Vendégeink közül ma az olimpiai válogatás szempontjából is futnak, Nagy tehát versenyünk tétje. A magyarok közül itt láttuk Tóth Gyulát, a hatszoros szegedi győztest és hálás magyar bajnokot, rajta kívül pedig - Szekeres Ferenc kivételével - csaknem a teljes magyar élmezőnyt. Klekner László, Homoki Vince, Kiss József, Mocsári Endre, Janek György melegítettek izgatottan, de örültünk három megyebeli atlétánknak, a csongrádi Sinkó Györgynek, a szegedi Kovács Károlynak és a vásárhelyi Baranyai Anrálnak is. A mieink közül Siklósi Péter, a Zalka SE versenyzője volt a legfiatalabb. Az volt az érzésünk, hogy Tóth Gyulának igen kemény harcot kell vívnia az egész úton ahhoz, hogy nyakába kerüljön a babérkoszorú.

A rajthoz 2 belga, 4 csehszlovák, 2 jugoszláv, 7 NDK-beli, 3 NSZK-beli, 4 osztrák, 5 román, 2 spanyol, 1 svájci, tehát 30 külföldi és 22 magyar, összesen 52 atléta sorakozott fel. Pontosan 6 órakor indult neki a mezőny 42.195 méteres útjának a Széchenyi térről a MÁV Igazgatóság, Lenin körút, Dugonics tér, Petőfi Sándor sugárút, Bécsi körút, Április 4. útja, Dóm tér, Oskola utca, közúti híd, Vedres utca, Szőreg, Deszk, Klárafalva, Ferencszállás útvonalon, majd itt visszafordulva a már megtett úton. Ujszegeden azonban az egyesszai körúton vezet útvonaluk és a közúti hídról egyenesen a Széchenyi téren lévő célba érkeznek.

Rajt után a város útvonalain tömött sorok álltak és érdeklődéssel figyelték a futók küzdelmét. Az ujszegedi vámháznál lévő 5 km-nél /17:25,0/ öt főnyi élboly alakult ki: Tóth, Klekner, a belga Gyselinck, a két spanyol versenyző: Fernandez és Hidalgo. 120 méterrel mögöttük a belga Peiren és Rónaszéki futottak. Az iram gyenge. Szőreg községben nagy tapsot és virágokat kapnak. A községen túl lévő 10 km-nél /33:35,0/ már megcsappan az élboly. Tóth és a spanyolok maradtak az élen a feljövő belga Gyselinckel. Klekner mögöttük 700 méterrel futott. Változatlanul mérsékelt iram, javuló idő, ünneplőbe öltözött emberek, tapsorkán mindenfelé. Az útvonalat a járművek megkímélték,

Deszk községen túl, Klárafalva előtt lévő 15 km-nél /50:20,0/ Tóth és a két spanyol 200 méterrel fut az élen Gyselinck előtt. Taktikai verseny nyomai jelentkeznek. Józan önmérséklet diktálja az iramot, amely persze az időeredményeken is meglátászik. Felélénkül az ellenszél, mely hűti a futókat. Az útvonalon eddig soha nem tapasztalt a járműfegyelem. Klárafalva és Ferencszállás között a 20 km-nél /1:06:14,0/ az említett mestrehármas rója a kilométereket, Gyselinck 350 méterrel mögöttük. A lenyugvó nap sugarai terítik be a pályát és a mezők virágainak illata tölti be az utat. Hirtelen feladta a kísérők serege. A Ferencszállás község tulsó végénél lévő fordulóhoz Tóth 20 m előnnyel érkezik /1:14:11,0/ a két spanyol előtt, mögöttük nagy az űr. Az iram egyre gyengül. Itt újból sok tapsot kapnak és virágos hull rájuk. Tóth kissé fáradtnak látszik, a spanyolok azonban könnyedén mozognak. Visszafelé Ferencszállás és Klárafalva közötti felúton lévő 25 km-nél /1:25:00,0/ már csak Tóth és Fernandez vannak az élen, mert Hidalgo lábát feltörte a cipő, aki 100 méterrel van mögöttük. Kettőjük párharcába alig tud már beleszólni. A gépkocsik egyre szaporodnak és kacsáznak a futók között, mely zavarólag hat. Klárafalva és Deszk között a 30 km-nél /1:41:00,0/ Tóth, Fernandez a sorrend. Hidalgo lába vérhólyagokkal teli és feladja a versenyt. Klekner azonban nyomul felfelé és 1 km-re közelíti meg az élkettőst. Fernandez szívésen ragad Tóthra, de Gyula - úgy látszik - tudja, hogy mit akar. Az útvonal a rendőrség segítségével újból rendeződik, mely a nagy csehszlovák autókaravánt fegyelmelte meg. Kissé lehült a levegő. Deszk és Szőreg között 35 km-nél /1:59:00,0/ dőlt el a verseny. Itt Tóth erősített, 250 m-rel húzott el Fernandeztől és Klekner is tovább nyomult felfelé.

Szürkület ereszkedett a tájra és újból gépkocsik lepték el az utat. Benn a városban, Ujszegeden, a 40 km-nél /2:18:00,0/ Tóth már szárnyakat kapott a közönség hangorkánjától és közel 1 km-rel vezet a spanyol előtt, aki - úgy látszik - beletörődött sorába, mert a 30 km-től újra felnyomulú Klekner erősen megközelítette. A hídról lefelé a Széchenyi téren Tóth Gyula, kitűnő taktikai verseny után, a közönség üdvölgzése közben, hetedik szegedi bravúráját hajtva végre, győztesként futott be a célba, míg a helyezettek a középmezőnyből kerültek ki.

A közepes időeredményekben a meleg és párás idő a ludas, de a taktikai harcmodor sem engedett meg nagyobb iramot az élenlévők között.

A XVI. szegedi nemzetközi maratoni versenyen: 1.Tóth Gyula /Özdi Kohász/ 2:26:17.2, 2.Augustin Fernandez /Spanyolország/ 2:30:16.2/, 3.Klekner László /V.Izzó/ 2:30:43.4, 4.Georg Pyttel /NSZK/ 2:31:26.2, 5.Mocsári Endre /Csepel/ 2:36:17.8, 6.Umbach Gerard /NDK/ 2:36:48.6, 7.Janek György /Csepel/ 2:38:41.6, 8.Werner Hoffmann /NSZK/ 2:39:33.4,

9. Jegher John /Románia/ 2:40:00.2, 10. Topovan Vasile /Románia/ 2:41:15.3, 11. Mózes István /Ózdi Kohász/ 2:41:24.8, 12. Jávorka Antal /Csehszlovákia/ 2:41:34.2, 13. Martin Rutsch /NSZK/ 2:41:59.2, 14. Sattler Lóránd /Csehszlovákia/ 2:42:11.4, 15. Robert Boos /Svájc/ 2:42:28.8, 16. Mihail Padoran /Románia/ 2:45:14.4, 17. Rónaszéki János /Bp. Honvéd/ 2:47:11.4, 18. Goldmann Eduard /Ausztria/ 2:48:44.2, 19. Szekeres András /Kassai Lokomotív/ 2:49:32.0, 20. Földvári Eduard /Szlovákia/ 2:51:40.6, 21. Vincze István /MEAFK/ 2:53:45.6, 22. Sinkó György /Csongrád SC/ 2:56:56.4, 23. Lierov Wolfgang /NDK/ 2:58:35.2, 24. Albrecht Dieter /NDK/ 2:59:18.2, 25. Lekics Dusan /Jugoszlávia/ 3:01:07.6, 26. Paszternák László /Dunaujv. Kohász/ 3:01:54.6, 27. Adolf Gruber /Ausztria/ 3:05:10.4, 28. Kovács Károly /SZVSE/ 3:06:40.2, 29. Hersch Henrik /Oroszl. Bány./ 3:07:16.4, 30. Reinhard Cleusnetzer /NDK/ 3:08:45.6, 31. Nagy Pál /Ganz Mávag/ 3:13:02.8, 32. Egervári György /Bp. Spartacus/ 3:14:53.6, 33. Achleitner Adolf /Ausztria/ 3:16:26.2, 34. Jaroslav Strupp /Csehszlovákia/ 3:21:18.8, 35. Baranyai Antal /Hodiköt/ 3:26:11.0, 36. Metics Bajram /Jugoszlávia/ 3:27:49.8, 37. Klaus Gerngross /NDK/ 3:33:59.8, 38. Papp László /Ganz Mávag/ 3:44:38.8, Csapatversenyben: 1. Ózdi Kohász /Tóth, Mózes/ 5:07:42.0, 2. Csepel /Mocsári, Janek/ 5:14:59.4, 3. Ganz Mávag /Nagy, Papp/ 6:57:41.6.

A versenyt 14 atléta adta fel.

A nagysikerű viadal után beszélgettem a viadal hőisével, a hétszeres magyar bajnokkal és az ugyancsak hétszeres szegedi győztesével:

"Kilencedszer vagyok Szegeden, ahová egyenesen a bányai edzőtáborból jöttem. Tartottam a két spanyoltól és a belga Gyselincktől. A jobbik spanyol, Augustin Fernandez tavaly helsinki EB-n megvert, nyolcadik lett, én tizedik. Tehát volt mit törlesztem vele szemben. Éreztem, hogy állóképességem jó és bár egy kis sérüléssel bajlódom, az nem jöhet komoly számításba. A spanyolok győzni jöttek Szegedre, azért taktikai versenyre kellett gondolnom. A Ferencszállás községeben lévő fordulóig diktáltam az iramot, onnét pedig ritmusváltásokkal igyekeztem elfutni tőlük. Fernandez azonban résen volt és megugrásaimat mindig szerelte, egészen a kritikus 35 kilométerig. Onnét azonban fokozatosan jöttem fel és az utolsó 7 km-en közel 4 percet vertem rá a 28 éves ibériai futóra. A közepes eredmények elbírálásához tudni kell, hogy a fullasztó és páratölt időben jobban most nem lehetett, az útburkolat állapota is romlott tavaly óta annyira, hogy a végén már fájtak izmaim és a versenyt lábamon négy vérhólyaggal vívtam meg. Szerettem a szegedieket és most is imponált a közönség biztatása, a falusiak virágosója és az a tudat, hogy a papírforma ellenére is csaknem mindenki győzelmet vár tőlem. Köszönet érte és csak örömmel tudok ezekre visszagondolni. A most is jó munkát végző szervező bizottságnak annak idején tíz maratoni szereplést ígértem és ebből már kilencet teljesítettem. Jövőre lesz a tizedik versenyem. Utána már nem jövök a Tisza partjára, mert 36 éves vagyok és teret kell engednem a fiataloknak. Az 1974. évi római EB-n szeretnék utoljára szerepelni. A fiatalok közül a Csepel versenyzőjét, a 25 éves Szekeres Ferencet tartom a letehetségesebbnek, aki addigra biztosan utol is fog érni" - fejezte be beszélgetését Tóth Gyula, aki eddigi ragyogó eredményeivel, magas szintű emberi magatartásával méltóképpen szolgált rá a szegediek szeretetére.

Dr. Monostori Tibor

A legfiatalabbak foglalkoztatása a nyári időszakban

/folytatás/

A program összeállítása igen nagy gond. Egeszen fiatalokról van szó, tehát alaposan szemügyre kell venni, hogy a rendelkezésre álló mozgásanyagból mit és milyen formában iktassunk be a tervbe. Minden szempont közül a változatosság a legfontosabb. Ennek megfelelően néhány alkalommal kirándulást, strandolást, stb. előnyös szervezni. Ilyen alkalmakkor természetesen a fent vázolt program és időbeosztás is megváltozik. Azonos napokon, amikor az előre jelzett tervek alapján bonyolódnak le a foglalkozások, délelőtti elsősorban játékos formában az erő és állóképesség fejlesztése folyik. Az ebédet követően másfél óráss pihenőt lehetőleg szabadban /ha az időjárás engedi/ célszerű tartani. 14.30-tól újabb foglalkozásra kerül sor, ahol inkább versengések formájában a gyorsaság és az ügyesség fejlesztése kap szerepet. Itt nyílik lehetőség egyes könnyű atlétikai elemek oktatására, begyakorlására.

Napközi sporttábor tervezet június 12-24-ig

Június 12: gyülekező reggel 9 órakor. Tájékoztató, beszélgetés a tábor szabályairól, rendjéről, lehetőségeiről és a napi programról 9.30-ig. Átöltözés sportfelszerelésbe 10 órára.

10 órától délelőtti foglalkozás: tréfás fogójátékok, könnyű gimnasztika, ki-dobós, vagy egyéb játékok, labdával végzett állóképességi gyakorlatok. Páros gyakorlatok formájában erősítés. Foci, kosárlabda, kézilabda, zsinorlabda, vagy más, sok mozgással járó játék.

14.30-tól délutáni foglalkozás: Bemelegítés játékos társasgyakorlatokkal, vagy labdával, vagy tornaszerekkel, vagy eszközökkel. Váltóversenyek tréfás feladatokkal, majd összetett feladatok végrehajtása időre /versenyként értékelve/. Távolugrás. Álló és térdelőrajt tanulása, gyakorlása, a végén verseny-nyel. Eredményhirdetés, értékelés, elméleti képzés röviden.

Június 13: gyülekező reggel 9 órakor. Délelőtti edzés: reggeli torna. Kifutás a környék alkalmas jó terepére /erdő, hegy, stb/, amennyiben ilyen lehetőség csak a

sportteleptől távol található, úgy kiutazás sportfelszerelésben alkalmas helyre. Futás után tréfás váltó és sorversenyek. Versengés egyenként bemutatott erő és lazasági gyakorlatokból. Visszafutás vagy utazás a pályára. Zsinorlabdázás nehezebb labdával. Délutáni edzés: padgyakorlatok erősítő és ügyesítő jelleggel. Rajtok és váltófutás bemutatása, rövid magyarázat, gyakoroltatás. Csapatversenyek. Akadályversenyek is. 2, 4, vagy több állandó csapat kijelölése, csapatvezetők megválasztása. A napi munka értékelése, a másnapi program ismertetése, rövid elméleti képzés.

Június 14: gyülekezés reggel 9 órakor. Kiutazás együtt az egyesület vizitelepeire /ha nincs, akkor strandra/. Ismerkedés a tereppel. Képzett sportolókkal sporthajóban kirándulás a vizen, néhányan motorcsónakkal. Alkalmas helyen rövid pihenő, szabadtéri, kötetlen formájú játék, majd visszatérés a vizitelepre. /Strandon egyénileg úszkálás, játék a vízben, majd szervezett foglalkozás, pl.: futások vízben, egyéb tréfás feladatok, ugrások/. Délutáni foglalkozás: bemelegítés játékokkal /foci, kézilabda, kosárlabda, kidobás, fogyasztó, stb/. Indulási versenyen rövid távon, csapateredményeket is számítva. Értékelés, program ismertetés. Visszautazás a sporttelepre.

Június 15: gyülekezés 9 órakor. Délutáni edzés: könnyű futás a pályán, egyénileg 10-15 percig. Labdás gimnasztika /könnyű szerrel végzett gyakorlatok, melyek a labda jellegzetességeit tükrözik/. Versengés kötélmászásban, húzózkodásban, függésben lábemelésből /FELMÉRÉS/. Futás kijelölt terepen /lehetőleg a sporttelepen belül/ természetes akadályok felhasználásával /emelkedők, lejtők, fák kerülése, kisebb gödrök átugrása, stb/, ki hányszor tudja teljesíteni a távot /FELMÉRÉS/. Délutáni foglalkozás: bemelegítés labdajátékokkal /foci, kézilabda, kosárlabda, kidobás, partizán, kiszorítás, stb/. Néhány repülőfutás járásból, majd futásból felugrások, ezek összekapcsolása lendítéssel. Magasugrás: guruló magasugrás bemutatása, magyarázat, gyakorlás. A végén versengéssel. Akadályversenyek /pad, emelkedő, magasugróléc, zsámoly, tornaszekrény, gerenda, ugrókötél, medicinlabdák, stb/ felhasználásával akadálypálya "építés". Értékelés csapatonként. Elméleti képzés. A napi munka, a következő napon sorra kerülő kirándulással kapcsolatos megbeszélés.

Június 16: gyülekezés reggel 9 órakor. Egész napos elfoglaltság. Kirándulás erdős hegyvidékre. /Ha van lehetőség a környéken, ha nincs, akkor vonattal megközelítve/. A túra kb. 5-10 km legyen 3-4-szeri megállással. Alkalmas helyen hosszabb megállás, ebéd, pihenés, utána számháború, vagy foci, kézilabda, kidobás, vagy más játék. Indulás vissza, közben megállások. Visszautazás a sporttelepre. Tisztálkodás és a következő napi program megbeszélése.

Július 17: gyülekezés 9 órakor. Délutáni foglalkozás: fogójátékok, utána folyamatosan párokban futás tetszőleges terepen felősször az egyik, majd a másik tanuló vezet a futást/. 10-15 perc. Medicinlabdás, vagy súlygolyós, vagy kezisúlyozós bemelegítő és erősítő jellegű gimnasztika. Néhány fokozó futás. A váltás módjának bemutatása, próbája. Több csapat felállításával váltóversenyek /rövid távolságokat futva, de mindenki egyaránt fut a kanyarban és az egyenesben/. Pl.: 8x50 m-es váltó. Súlylökés oktatása, a helyes ritmus kialakítására törekedve /kis medicinlabdával, vagy könnyű súlygolyóval/. Tréfás feladatokkal sor- és váltóversenyek. Értékelés, a csapatverseny állásának ismertetése, valamint a hétfői program kihirdetése.

Július 19: gyülekezés 9 órakor. Szervezett bemelegítés, néhány kör meghatározott sebességű futással. Futóiskola gyakorlatai /duszogolás, szkippelés, a kettő összekötésének bemutatása, majd próbája, egyre növekvő sebességgel és távolságon/. Ugyanezen feladatok lassú, közepes, majd gyors futással összekötve. Botgimnasztikai gyakorlatok /35-40 perc/. Páros küzdőgyakorlatok. Repülőfutás, fokozófutás, lendületes, lassú és vágtafutás bemutatása, magyarázat, különbségek érzékeltetése, gyakorlás. Játékos gyakorlatok ugrókötéllel, versengéssel összekötve. Délutáni foglalkozás: Labdarúgás, kézilabda, kidobás, kiszorítás, zsinorlabda, Kosárlabda, stb. játékok. Egyéni gimnasztika. Ravezető gyakorlatok a távolugráshoz, majd ugrás növekvő nekifutással, emelt elugróhelyről /pl. a magasugróhely oldalán lévő dombról elugrova/. Az ollózó távolugrás bemutatása, kipróbálása. Távolugrás versenyszerűen is. Válogatott mérkőzések tetszőleges játékokban az egyes csapatok között, külön jutalomra. Elméleti képzés. Értékelés, díjak kiosztása, másnapi program kihirdetése.

Június 20: gyülekezés 9 órakor. Kiutazás a vizitelepre, vagy strandra. Délutáni edzés: úszkálás, tréfás vízi gyakorlatok. Kirándulás hajóval /jó terepen játék, szabad foglalkozás/. Délutáni foglalkozás: Erőgyakorlatok, versengések /rövid gimnasztikai bemelegítés után/. Utazás vissza a sporttelepre.

Június 21: gyülekezés 9 órakor. Váltakozó iramú futás a sporttelepen belül /fák, bokrok, házak, stb. akadályként való felhasználása, emelkedők, lejtők, lépcsők beiktatása/ 3x10 perc. A 10 perces futások között 5-10 perces gimnasztikák, lazító, nyújtó jelleggel. 20 perces lazító, nyújtó gimnasztika /gyakorlatok társ segítségével is/. Szökdelések és vágtafutások emelkedőre /20-100 m/. Gátritmus gyakorlatok először gátak nélkül, majd 30-40 cm-es gátakon. Játékok: pókfoci, zsinorlabda, kidobás, stb.

Délutáni edzés: páros fogó, balatoni halászok, Speciális váll- és csípőlazító gyakorlatok párosgyakorlatok formájában, Küzdőgyakorlatok. Kislabdahajítás technikájának bemutatása, rövid magyarázat, gyakorlás majd versengés. Medicinlabda dobások párokban, atlétikai jelleggel. Válogatott mérkőzés kézilabdában, vagy kosárlabdában, vagy zainorabdában.

Június 22: gyülekezés 8 órakor. Kirándulás a közelben található nevezetességhez /vagy ötletes helyre/. Egész délelőttöt betöltő program. Délutáni edzés: bemelegítés könnyű akadálypályákon rendezett váltóversenyek. Kei. Párokban gumikötéllel végzett gimnasztika. Váltóversenyek. Rövid gátazás, hasonlóan az előző technikai edzéshez. Foci, kosárlabda, kézilabda, zainorlabda, kidobás, stb. játékok. Értékelés és a következő napi program ismeretése.

Június 23: gyülekezés 9 órakor. Délelőtti program: egyéni bemelegítés /előre vázolt feladatokkal/. Magasugrás gyakorlása, majd verseny /FELMERÉS/. Kislabdahajítás gyakorlása, utána verseny /FELMERÉS/. Tetszőleges játékok, csapatversenyek formájában. Délutáni program: circuit formában erősítés és ügyességi gyakorlatok 3-5 sorozatban /10 állomáshellyel, kb. 1 perces gyakorlással/. Súlylökés végrehajtása, gyakorlás, majd verseny /FELMERÉS/. Tréfás csapatversenyek /elméleti kérdésekkel is/. Értékelés, a napi versenyek eredményeinek kihirdetése.

Július 24: gyülekezés 9 órakor. Délelőtti edzés: egyéni bemelegítés. Rajt, vágtafutó és távolugró versenyek, előtte a mozgások gyakorlása /FELMERÉS/. A két hét alatt tanult elméleti és gyakorlati ismeretek átismétlése, számonkérése. A tábor értékelése, Táborzárás.

Az eltelt két hét után a tanítványok nyaralni mennek, vagy heti 2-3 alkalommal vesznek részt edzéseken. A következő táborra augusztusban kerül sor, melynek programja és lebonyolítása is hasonló lehet a júniuséhoz. A tábor befejeztével mód nyílik a fizikai képességek, valamint az egyes tanult atlétikai mozgások szinte júniusi eredményeinek összehasonlítására.

Az itt vázolt két hetes program természetesen változtatható, azonban ezzel is igyekeztem ötletet adni az egyesületek és az edzők részére. Bizom benne, hogy szerény munkám /a helyi lehetőségeknek megfelelő változtatásokkal/ felhasználható és a gyakorlat is igazolni fogja az itt leírtak szükségességét.

Woth Klára

"TRÓPUSI EGÉSZSÉGÜGYI ZSEBKÖNYV"

A trópusi betegségeket ismerteti, megelőzésükre, az ellene való védekezéshez nyújt tanácsokat: dr.Várnai Ferenc

"Trópusi egészségügyi zsebkönyv" című

kötete, mely a napokban a Medicina kiadó gondozásában jelent meg.

Ez a könyv nem hiányozhat egyetlen trópusokra induló csapat, együttes csomagjából!

A könyv megszületését olyan események sürgették, mint a könyv bevezetőjében dr. Várnai Ferenc írja: "Hazánk a gyarmati sorból felszabadult afrikai, ázsiai és délamerikai országokkal az elmúlt évek során kialakult diplomáciai, kereskedelmi, sport és kulturális kapcsolatai révén, több ezer magyar állampolgár utazik rendszeresen rövidebb-hosszabb időre a trópusi klímájú országokba. S ennek tudatában feltétlenül szükséges, hogy eloszlassuk a trópusi betegségek gyógyíthatatlanságáról szóló téves elképzeléseket".

A szerző a trópusi klíma földrajzi és biológiai sajátosságai-val és kérdéseivel foglalkozik. Tanácsokat ad a trópusi utazásra készülőknek, hogyan rendezkedjenek be megérkezésük után, hogyan öltözködjének és hogyan rendezzék be ideiglenes otthonukat. Befejezésül ismerteti a trópusi és szubtrópusi országok legfontosabb adatait.

Az országos II. osztályú bajnokság eredményei

/Budapest, 1972. augusztus 5-6./

Férfiak:

100 m síkfutás: I. előfutam: 1. Korona U. Dózsa 10.7, 2. G. Nagy Bp. Spartacus 11.0, 3. Padányi Kilián 11.2, 4. Szarka Bp. Építők 11.3, 5. Kléber Kilián 11.4, 6. Romóczi Bp. Spartacus 11.4, 7. Winkler Bp. Építők 11.6. II. előfutam: 1. Telegdi Tat. Bányász 11.2, 2. Maróthi VM. Egyetértés 11.4, 3. Szax Dorogi AC 11.5, 4. Mándoki Egri Dózsa 11.6, 5. Tóth Balassagy. SE 11.7, 6. Biró Vasas 11.8. III. előfutam: 1. Albert Csepel 11.0, 2. Vincze U. Dózsa 11.3, 3. Kaiser Gyul. Medosz 11.4, 4. Böcskei Oroszl. Bányász 11.4, 5. Szilágyi DEAC 11.5, 6. Lenárt Vasas 11.5, 7. Szabó L. SUMSE 11.7. IV. előfutam: 1. Námeth Csepel 11.1, 2. Heidesker Tat.

Bányász 11.1, 3. Horváth U. Dózsa 11.2, 4. Bamhardt Salg. Kohász 11.3, 5. Noé Füzfői Nikex 11.3, 6. Allmann Dunaujv. Kohász 11.4, 7. Telepo V. Izzó 11.5. V. előfutam: 1. Lutring Bp. Honvéd 11.1, 2. Mészáros Kilián SE 11.2, 3. Nagy U. Dózsa 11.5, 4. Pokrovenszky Nyiregyh. TK 11.6, 5. Folláth DKSE 11.7, 6. Bognár Videoton 11.7, 7. Ladányi Ganz Mávag 11.9.

A döntőben bajnok:

Mészáros József	Kilián SE	10.9
2. Lutring László	Bp. Honvéd	11.0
3. Albert László	Csepel	11.2
4. G. Nagy László	Bp. Spartacus	11.3
5. Heiderfer Gergely	Tat. Bányász	11.3
6. Telegdi Gyula	Tat. Bányász	11.3
7. Németh Ferenc	Csepel	11.4

200 m síkfutás: I. előfutam: 1. Molnár DVTK 22.7, 2. Kerékgyártó Bp. Honvéd 22.8, 3. Böcskei Oroszl. Bányász 23.3, 4. Ladányi Kilián SE 23.6, 5. Rimóczi Bp. Epirók 23.8, 6. Hámori Szombath. Haladás 23.9. II. előfutam: 1. Mészáros Kilián SE 22.1, 2. G. Nagy Bp. Spartacus 22.7, 3. Mándóki Egri Dózsa 23.0, 4. Szarka Bp. Építők 23.2, 5. Pokrovenszky Nyiregyh. TK 23.2, 6. Kléber Kilián SE 23.4. III. előfutam: 1. Telegdi Tat. Bányász 22.5, 2. Horváth U. Dózsa 22.7, 3. Szilágyi DEAC 22.9, 4. Bambuk Salg. Kohász 23.2, 5. Vincze U. Dózsa 23.2, 6. Noé Füzfői Nikex 23.4, 7. Csabai Vasas 24.1. IV. előfutam: 1. Lutring Bp. Honvéd 22.8, 2. Maróthi VM. Egyetértés 22.9, 3. Palásti V. Izzó 23.1, 4. Balczó Vasas 23.3, 5. Folláth Ózdi Kohász 23.7, 6. Szaksz Dorogi AC 23.8.

A döntőben bajnok:

Mészáros István	Kilián SE	21.9
2. Lutring László	Bp. Honvéd	22.1
3. Kerékgyártó László	Bp. Honvéd	22.1
4. G. Nagy László	Bp. Spartacus	22.3
5. Molnár János	DVTK	22.4
6. Horváth István	U. Dózsa	22.5
7. Telegdi Gyula	Tat. Bányász	22.5
8. Maróthy Péter	VM Egyetértés	22.7

400 m síkfutás: I. előfutam: 1. Batizi MAFC 50.5, 2. Palásti V. Izzó 50.8, 3. Pfund Ganz Mávag 50.9, 4. Póczai U. Dózsa 51.1, 5. Balczó Vasas 51.7, 6. Nagy Bp. Spartacus 52.5, 7. Pokrovenszky MTK 52.8, 8. Ladányi Kilián SE 52.9. II. előfutam: 1. Vigh Bp. Honvéd 50.9, 2. Hegedüs Bp. Építők 51.3, 3. Tóth Bp. Honvéd 51.5, 4. Kiss Péter R. 51.7, 5. Vincze U. Dózsa, 6. Adorján Ganz Mávag 53.2, 7. Megyeri DEAC 55.1. III. előfutam: 1. Smudla Tat. Bányász 50.2, 2. Lippai MAFC 51.3, 3. Fallmann Bp. Építők 51.7, 4. Hámori Sz. Haladás 52.3, 5. Baranyi Sümeg 52.5, 6. Boros Ercsi Toldi 53.6, 7. Ruppert Bátor VSK 54.2. IV. előfutam: 1. Fűzi Keszth. Haladás 50.2, 2. Mándóki Egri Dózsa 50.6, 3. Németh MEAC 51.3, 4. Szemethy Győri Dózsa 52.3, 5. Horváth Bp. Építők 52.7, 6. Pózna BKV Előre 55.4. V. előfutam: 1. Molnár DVTK 49.9, 2. Csoma MAFC 50.7, 3. Szarka Bp. Építők 51.6, 4. Végvári Bercsi SC 52.0, 5. Folláth OKSE 52.3, 6. Faludi BEAC 53.3, 7. Szimonics SZVSE 53.3.

A döntőben bajnok:

Molnár János	DVTK	49.1
2. Batizi György	MAFC	50.3
3. Smudla Mihály	Tat. Bányász	50.5
4. Vigh György	Bp. Honvéd	50.6
5. Csoma Ferenc	MAFC	50.8
6. Palásti József	V. Izzó	51.5
7. Mándóki György	Egri Dózsa	51.5
8. Fűzi Zoltán	Keszth. Haladás	53.2

800 m síkfutásban bajnok /időfutamok alapján/:

Kiss Lajos	MTK és	
Horváth Ferő	Bp. Építők	1:53.9
3. Oláh József	Bp. Spartacus	1:54.4
4. Varga László	Kaposv. Dózsa	1:54.8
5. Csordás Mátyas	Csepel	1:55.2
6. Fülöp János	DASE	1:55.3
7. Varga István	Bp. Spartacus és	
Varga Nándor	Koml. Bányász	1:55.6

további eredmények: Pfundt Ganz Mávag 1:55.9, Kispál Koml. Bányász 1:56.2, Németh MEAC 1:56.3, Adorján Ganz Mávag 1:56.7, Katona MAFC 1:56.6, Szemethy Győri Dózsa 1:56.8, Bocskai Vasas 1:56.9, Nagy V. Izzó 1:57.2, Póczai U. Dózsa 1:57.5, Csoma MAFC 1:57.6, Sáráry BEAC 1:57.8, Beck FVSK 1:58.2, Kiss Pápai Textil 1:58.4, Boros Ercsi Toldi 1:58.5, Kiss Ganz Mávag 1:58.8, Ackermann FVSK 1:58.9, Golács BKV Előre 1:59.3, Vasas DVTK 1:59.5, Fábri Balassagyarmat 1:59.7, Stemmer Zalka SE 1:59.8, Ortutay Csepel 1:59.9, Baronyi SÜMSE 2:00.0, Mák DVTK 2:00.2, Nagy Szombath. Haladás 2:00.5, Osváth U. Dózsa 2:00.7, Dandaj DASE 2:01.3, Krisztia Pécsi Dózsa 2:01.8, Kun Balassagyarmat 2:02.5, Béni Pécsi Dózsa 2:02.6, Farkas BEAC 2:02.6, Filip Balassagyarmat 2:03.9, Tóth U. Dózsa 2:04.7, Bozsér FVSK 2:04.2, Jaszovits BEAC 2:05.1, Faludi BEAC 2:09.0.

1500 m síkfutásban bajnok /időfutamok alapján/:

Kiss Lajos	MTK	3:53.6
2. Varga Nándor	Koml. Bányász	3:54.4
3. Mák József	DVTK	3:54.6

4. Csordás Mátyás	Csepel	3:54.6
5. Vansz István	DVTK	3:55.8
6. Fülöp János	DASE	3:55.8
7. Kőfalvi Jenő	Bp.Epitők	4:00.0
8. Saáry Tibor	BEAC	4:01.5

további eredmények: Dandé DASE 4:02.3, Kispál Koml.Bányász 4:02.5, Filip Balassagyarmat 4:03.0, Nagy V. László 4:04.6, Kiss Papai Textil 4:05.4, Vermes TFSE 4:07.2, Fábri Balassagyarmat 4:09.2, Harmati Csepel 4:11.2, Nagy Szombath.Haladás 4:12.4, Beck PVSZK 4:14.4, Hlevany Győri Dózsa 4:17.6.

5000 m síkfutásban bajnok:

Mayer Miklós	Péti MTE	14:47.0
2. Golács Miklós	BKV Előre	14:52.6
3. Zöldi Béla	BEAC	14:55.8
4. Halmai Emil	SZEOL	15:01.2
5. Hertelendi Béla	Nagyk.Olajbányász	15:06.0
6. Tóth Tibor	Szombath.Haladás	15:10.0
7. Oláh József	Bp.Spartacus	15:10.8
8. Dobcsányi János	SZEOL	15:13.8

további eredmények: Mocsári Csepel 15:16.4, Mák DVTK 15:17.4, Vincze MEAC 15:17.8, Magyar Csepel 15:30.8, Saáry BEAC 16:11.4, László Koml.Bányász 16:34.6, Papp Ganz Mávag 18:09.0.

10.000 m síkfutásban bajnok:

Mayer Miklós	Péti MTE	30:45.0
2. Halmai Emil	SZEOL	31:55.2
3. Szpodnyi Ferenc	Bp.Epitők	32:13.6
4. Zöldi Béla	BEAC	32:30.2
5. Hertelendi Béla	Nagyk.Olajbányász	32:42.2
6. Paszternák László	Dunaujv.Kohász	32:50.8
7. Vincze István	MAFC	33:27.4
8. Máté Csaba	Salg.Kohász	33:28.8

további eredmények: Dorcsányi SZEOL 33:30.6, Kovács SZVSE 33:42.0, Velcz Koml.Bányász 34:16.6, Kemény Csepel 34:33.8, Nagy Ganz Mávag 34:47.0, Simonics Nagyk.Olajbányász 34:49.6, Burján U.Dózsa 35:14.6, Mészáros Egri Dózsa 35:54.6, Szabó I. Bp.Honvéd 36:44.8, Kurucz Szoln.MÁV 36:59.8, Papp I. Ganz Mávag 37:17.8.

110 m gátfutás: I.előfutam: 1.Szaksz Dorogi AC 15.5, 2.Terlaky Kap.Dózsa 15.6, 3.Acs Csepel 15.7, 4.Babiczy MTK 16.4, 5.Kiss Gyul.Medosz 17.0, 6.Karg VM Közért 17.4, 7.Hegedüs Bp.Epitők 17.6. II.előfutam: 1.Máth U.Dózsa 15.6, 2.Hegedüs VM Egyetértés 16.1, 3.Kristóf Dunak.VSC 16.2, 4.Lénárd Vasas 16.4, 5.Kormos Ózdi Kohász 17.6, 6.Molnár Bp.Epitők 18.7.

A döntőben bajnok:

Máth István	U.Dózsa	15.3
2. Acs István	Csepel	15.6
3. Szaksz Róbert	Dorogi AC	15.8
4. Terlaki József	Kap.Dózsa	15.9
5. Babiczky Gábor	MTK	16.0
6. Hegedüs Péter	VM Egyetértés	16.2
7. Lénárd János	Vasas	16.5
8. Kristóf Ferenc	Dunakeszi VSC	16.7

400 m gátfutás: I.előfutam: 1.Máth U.Dózsa 55.8, 2.Nagy I.Bp.Spartacus 56.7, 3.Déri Bp.Spartacus 57.0, 4.Puskás MVSC 57.6, 5.Végvári Barcsi SC 57.3, 6.Erős Ganz Mávag 60.9, 7.Kandikó Vasas 62.3, 8.Parti Dorogi AC 64.0. II.előfutam: 1.Vigh Bp.Honvéd 55.8, 2.Kormos OKSE 56.2, 3.Lippai MAFC 56.2, 4.Landauer Szeksz.Dózsa 57.2, 5.Kurta ZTE 57.8, 6.Smudla Tat.Bányász 59.5, 7.Nagyvárad SZEOL 60.3, 8.Mezővári Salg.Kohász 61.1. III.előfutam: 1.Tóth Bp.Honvéd 55.2, 2.Hegedüs Bp.Epitők 56.2, 3.Balpataki Vasas 56.4, 4.Lénárd Vasas 57.4, 5.Karg VM.Közért 60.0, 6.Kun Balassagyarmat 60.4, 7.Kiss Péti MTE 61.6, 8.Simonica SZVSE 61.7. /Karg eredményt a versenybírószám szabálytalan gátvétel miatt megsemmisítette !/

A döntőben bajnok:

Vigh György	Bp.Honvéd	54.4
2. Tóth Tibor	Bp.Honvéd	54.4
3. Máth István	U.Dózsa	56.2
4. Hegedüs László	Bp.Epitők	56.3
5. Nagy I.János	Bp.Spartacus	56.3
6. Lippai János	MAFC	58.1
7. Kormos József	OKSE	58.7
8. Balpataki János	Vasas	64.8

3000 m akadályfutásban bajnok:

Albert Albert	U.Dózsa	9:07.2
2. Fábrián János	Nyiregyh.TK	9:18.4
3. Radnóti Géza	U.Dózsa	9:21.0
4. Varga István	Bp.Spartacus	9:25.8
5. Papp Sándor	Bp.Epitők	9:28.6
6. Bozsor József	PVSZK	9:30.6

7. Imre Ferenc	Hódiköt	9:31.6
8. Tóth Ferenc	DVTK	9:34.2

további eredmények: Barnaki MAFK 9:36.8, Sinkó Hódiköt 9:37.4, Máté Salg.Kohász 9:38.2, Hudi Ganz Mávag 9:39.4, Filkorn Szoln.Kilián 9:40.2, Simoncsics NagyK.Olajbány. 9:47.8, Kun Balassagyarmat 9:48.0, Farkas BEAC 9:51.8, Jaszovics BEAC 9:56.8, Kovács SZVSE 9:57.4, Szpodnyi Bp.Epitők 10:01.6, Burján U.Dózsa 10:04.2, Velez Koml.Bányász 10:13.0

20 km gyaloglásban bajnok:

Jung András	Bp.Epitők	1:43:41.0
2. Papp Gyula	Szoln.MÁV	1:45:24.4
3. Tarnóczky György	U.Dózsa	1:45:51.4
4. Sátor László	Bp.Honvéd	1:46:35.0
5. Pozsonyi István	Balassagyarmat	1:47:54.2
6. Kiss Gábor	V.Izzó	1:48:15.2
7. Hordós József	Tat.Bányász	1:49:34.8
8. Modorosi Péter	Csepel	1:49:28.4

további eredmények: Szalma Szoln.MÁV 2:02:39.6, Ferber Vasas 2:00:36.0, Boros Debr.Epitők 2:02:29.6, Lovas Csepel 2:11:28.4, Tóth Tat.Bányász 2:18:20.4

Magasugrásban bajnok:

Kafka Károly	Salg.Kohász	190
2. Széles István	Ózdi Kohász	190
3. Szőke József	PVSK	190
4. Szentesi István	Paksi Kinizsi	185
5. Dévai László	Pécsi TK	185
6. Zajác Tamás	Nyiregyh.TK	185
7. Periskics Miklós	PVSK	185
8. Simon János	Szeksz.Dózsa	180

további eredmények: Kiss Gyul.Medosz 180, Gál U.Dózsa 175, Máté Pécsi Dózsa 175.

Távolugrásban bajnok:

Sárközi András	Bp.Honvéd	713
2. Láng Gyula	BEAC	697
3. Herczegh Ferenc	U.Dózsa	687
4. Piukovics Pál	BEAC	678
5. Ferenczi András	Ganz Mávag	674
6. Kakas Béla	Ózdi Kohász	672
7. Krajcsi Gábor	U.Dózsa	614
8. Balázs Péter	Makói VSE	668

további eredmények: Károlyi Keszth.Haladás 662, Blazsek BEAC 659, Tatali Kecsk.Dózsa 655, Kodácsi Bp.Honvéd 646, Kátai Kap.Dózsa 645, Luri BEAC 641, Béres NagyK.Olajbányász 636, Körös U.Dózsa 633, Kiss Gyul.Medosz 629, Tóth Balassagy.SE 629, Tárnok TFSE 619, Kaiser Gyul.Medosz 615, Szabó Ercsi Toldi 609, Zalakovics Szombath.Haladás 599, Gröff Dorogi AC 586.

Hármasugrásban bajnok:

Kiss László	BEAC	14.99
2. Herczegh Ferenc	U.Dózsa	14.98
3. Blazsek István	BEAC	14.94
4. Angyal János	Salg.Kohász	14.78
5. Béres Sándor	NagyK.Olajbányász	14.37
6. Uri József	BEAC	14.22
7. Kakas Béla	Ózdi Kohász	14.01
8. Balázs Péter	Makói VSE	13.95

további eredmények: Zalakovics Szh.Haladás 13.83, Ferenczi Ganz Mávag 13.80, Heidecker Tat.Bányász 13.52, Alsóvölgyi MAFK 13.48, Andor BEAC 13.48, Braka Ganz Mávag 13.39, Károlyi Keszth.Haladás 13.36, Kovács SZVSE 13.16, Pásztor GEAC 12.98, Tárnok TFSE 12.72, Gál U.Dózsa 12.71.

Rúdugrásban bajnok:

Kiss Tibor	U.Dózsa	420
2. Gécz Ferenc	Debr.Epitők	410
3. Németh Pál	Bp.Honvéd	400
4. Gurján János	BKV Előre	380
5. Kiss Tóth Ferenc	Vasas	380
6. Szelényi Attila	Bp.Spartacus	360

Súlylökésben bajnok:

Vecsei Lajos	Bp.Spartacus	15.03
2. Smidélius Attila	Szombathelyi SE	14.40
3. Varga Mihály	Szoln.MÁV	14.23
4. Noszek Attila	Bp.Epitők	14.12
5. Pintér Ernő	Bp.Honvéd	14.04
6. Katács Kálmán	Pécsi TK	13.82
7. Erdélyi József	GEAC	13.66
8. Kővágó György	Szoln.MÁV	13.51

további eredmények: Tookos Bp.Honvéd 13.17, Varga Vasas 13.01, Vereczkey Bp.Spartacus 12.75, Kocsis Ganz Mávag 12.63, Gerendási BEAC 11.98, Holtz Bp.Epitők 11.71.

Diszkoszvetésben bajnok:

Hoffmann János	U.Dózsa	51.66
2. Szabó László	U.Dózsa	48.44
3. Lehner Ferenc	Szfv.MÁV	47.47
4. Katona Sándor	Szentesi Vizmü	47.16
5. Rozmann György	Szh.SE	46.44
6. Barnai László	VM Egyetértés	45.52
7. Tookos Zoltán	Bp.Honvéd	44.52
8. Erdélyi József	GEAC	44.46

további eredmények: Kivágó Bp.Építők 43.88, Kácsor Vasas 43.62, Vereckei Bp.Spartacus 43.50, Balogh Szoln.MÁV 41.74, Kurucz Szoln.MÁV 41.28, Vecsei Bp.Spartacus 40.48, Nagy Tat.Bányász 40.30, Butyi Nagyk.Ped. 40.12, Holtz Bp.Építők 39.10, Molnár Vasas 38.86, Bandur Gyul.Medos 38.34, Mike Videoton 37.62, Hasenöhrli Bp.Építők 33.54.

Gerelyhajításban bajnok:

London Vilmos	SZEOL	69.72
2. Szabó István	Bp.Honvéd	65.20
3. Nagy Sándor	Selypi Kinizsi	62.84
4. Nagy József	NYVSC	60.30
5. Titrik László	Győri Dózsa	59.26
6. Máté János	Nyiregyh.TK	58.78
7. Imre László	BEAC	58.60
8. Szoboszlai Péter	NYVSC	57.76

további eredmények: Zetkő Oroszl.Bányász 48.28, Máté Nyiregyh.TK 58.78, Abaházi U.Dózsa 56.16, Brumár Debr.Építők 52.88, Dusznoki Szentesi Vizmü 50.60, Kurucz Szoln.MÁV 55.64.

Kalapácsvetésben bajnok:

Zeitler Kálmán	Bp.Honvéd	53.68
2. Ember Ferenc	Debr.Építők	52.14
3. Nagy Szilveszter	Tat.Bányász	51.90
4. Csuner József	MAFC	51.28
5. Csik Dezső	U.Dózsa	50.14
6. Katics Kálmán	Pécsi TK	50.12
7. Tóth László	SZEOL	49.48
8. Tóth Tibor	Kaposv.Dózsa	49.30

további eredmények: Téglá Szentesi Vizmü 43.06, Biró VM Egyetértés 40.52, Seres NYVSC 40.42.

nők:

100 m síkfutás: I. előfutam: 1. Majzik DVTK 12.3, 2. Fazekas Nyiregyh.TK 12.6, 3. Gyarmati BKV Előre 12.8, 4. Lajkó Balassagyarmati SE 12.8, 5. Füle Vasas 12.9, 6. Szenté V. Izzó 13.0, 7. Gercsai Bp.Építők 13.1, 8. Redeczky Bp.Honvéd 13.2. II. előfutam: 1. Várhalmi DEAC 12.5, 2. Hám Dorogi AC 12.9, 3. Boda BEAC 12.9, 4. Bata U.Dózsa 13.0, 5. Sebők Vasas 13.0, 6. Szávoszd MTK 13.2, 7. Orbán FTC 13.3. III. előfutam: 1. Petrika Nyiregyh.TK 12.7, 2. Kőszegi Bcs.Előre 12.7, 3. Szivós U.Dózsa 12.9, 4. Payer Vasas 13.0, 5. Herczegh BKV Előre 13.0, 6. Hontiné PVSZK 13.1, 7. Arany FTC 13.5.

A döntőben bajnok:

Majzik Mária	DVTK	12.4
2. Várhalmi Ilona	DEAC	12.5
3. Fazekas Katalin	Nyiregyházi TK	12.6
4. Petrika Erzsébet	Nyiregyházi TK	12.7
5. Gyarmati Mária	BKV Előre	12.9
6. Lajkó Zsuzsa	Balassagyarmati SE	12.9
7. Kőszegi Erzsébet	Bcs.Előre	13.1
8. Hám Erna	Dorogi AC	13.8

200 m síkfutás: I. előfutam: 1. Fazekas Nyiregyh.TK 26.1, 2. Majzik DVTK 26.2, 3. Füle Vasas 26.6, 4. Szenté V. Izzó 26.9, 5. Hám Dorogi AC 27.0, 6. Gercsai Bp.Építők 27.0, 7. Redeczky Bp.Honvéd 28.2. II. előfutam: 1. Jakab PVSZK 25.8, 2. Payer Vasas 26.3, 3. Sebők Vasas 26.4, 4. Gőz DVTK 26.4, 5. Várhalmi DEAC 26.5, 6. Novák Ganz Mávag 27.8, 7. Orbán FTC 28.2. III. előfutam: 1. Petrika Nyiregyh.TK 26.1, 2. Lajkó Balassagyarmati SE 26.5, 3. Gyarmati BKV Előre 26.5, 4. Badari Bp.Honvéd 26.6, 5. Boda BEAC 27.0, 6. Kerék MTK 27.6.

A döntőben bajnok:

Petrika Erzsébet	Nyiregyházi TK	25.8
2. Jakab Éva	PVSZK	25.9
3. Fazekas Katalin	Nyiregyházi TK	25.9
4. Majzik Mária	DVTK	26.2
5. Sebők Klára	Vasas	26.4
6. Payer Margit	Vasas	26.7
7. Lajkó Zsuzsa	Balassagyarmati SE	26.9

400 m síkfutásban bajnok /3 időfutam alapján/:

Majzik Mária	DVTK	56.4
2. Lajkó Zsuzsa	Balassagyarmati SE	57.1
3. Jakab Éva	PVSZK	57.1
4. Füle Zsuzsa	Vasas	58.0

5. Gáz Sarolta	DVTK	58.5
6. Bodori Mariann	Bp.Honvéd	59.2
7. Szávost Anna	MTK	59.5
8. Végh Éva	BEAC	59.6

további eredmények: Sebők Vasas 60.2, Tóth VM Egyetértés 61.3, Nyerges Bakony Vegyész 61.4, Mikó TFSE 61.4, Ermler MTK 61.8, Kerék MTK 62.0, Marjai Nyiregyh.TK 63.0, Geri Bp.Medosz 63.3, Kónya VM Egyetértés 63.8, Arany FTC 64.2.

800 m síkfutásban bajnok:

Végh Éva	BEAC	2:17.1
2. Szücs Kornélia	Debr.Építők	2:18.3
3. Geri Julia	Bp.Medosz	2:19.6
4. Pócza Ildikó	Bp.Építők	2:19.8
5. Kiss Katalin	Pécsi Dózsa	2:21.8
6. Fessler Zsuzsa	Videoton	2:24.3
7. Mikó Zsuzsa	TFSE	2:24.5
8. Fenyvesi Rozália	Balassagyarmati SE	2:25.6

további eredmények: Arany FTC 9:29.2.

1500 m síkfutásban bajnok:

Pócza Ildikó	Bp.Építők	4:45.8
2. Kaszai Anna	U.Dózsa	4:47.3
3. Fessler Zsuzsa	Videoton	4:49.7
4. Szücs Kornélia	Debr.Építők	4:51.0
5. Vincze Julianna	Bp.Honvéd	5:48.0
6. Erdélyi Ágnes	Bp.Honvéd	5:51.0

100 m gátfutásban bajnok:

Szivós Irén	U.Dózsa	14.7
2. Payer Margit	Vasas	15.1
3. Jánvári Klára	Nyiregyh.TK	16.4
4. Ercsényi Edit	Vasas	16.8
5. Perecsik Ilona	Szeksz.Dózsa	16.9
6. Csapó Erzsébet	Szoln.MÁV	17.2
7. Buzsák	Pécsi Dózsa	18.2

Magasugrásban bajnok:

Orbán Erzsébet	FTC	154
2. Vantsó Eszter	Bp.Spartacus	154
3. Szabó Ilona	Gyul.Medosz	150
4. Bata Erzsébet	U.Dózsa	150
5. Szücs Kornélia	Debr.Építők	145

Távolugrásban bajnok:

Bata Erzsébet	U.Dózsa	572
2. Bodn Teréz	BEAC	566
3. Helfnék Veronika	SZEOL	537
4. Honti Róbertné	PVSK	521
5. Novák Éva	Ganz Mávag	520
6. Horváth Teréz	BKV Előre	517
7. Orbán Erzsébet	FTC	504
8. Csapó Erzsébet	Szoln.MÁV	498

Súlylökésben bajnok:

Babai Edit	BKV Előre	12.51
2. Varga Mária	U.Dózsa	11.69
3. Kovács Vajekné	DEAC	11.68
4. Ványi Aranka	BEAC	10.94
5. Drózdik Gizella	SZEOL	10.93
6. Baracskai Ilona	Ganz Mávag	10.72
7. Pintér Judit	Bp.Honvéd	10.60
8. Greif Erika	Szeksz.Dózsa	10.45

további eredmények: Illés MTK 10.41, Varga Bp.Honvéd 10.28, Kiss Szeksz.Dózsa 10.25, Notny Bp.Spartacus 10.05, Kuglics Tat.Bányász 9.96, Sárosi Csepel 9.71.

Diszkoszvetésben bajnok:

Herczegh Ágnes	Győri Dózsa	44.78
2. Varga Gabriella	Bp.Honvéd	43.16
3. Ketykó Teréz	U.Dózsa	42.76
4. Drózdik Cecília	SZEOL	40.26
5. Oross Erzsébet	Győri Dózsa	38.90
6. Kovács Éva	U.Dózsa	37.70
7. Varga Mária	U.Dózsa	37.70
8. Notny Angéla	Bp.Spartacus	37.48

további eredmények: Sárosi Csepel 36.06, Kiss Szeksz.Dózsa 34.96, Ványi DEAC 34.50, Ferdinánd VM Egyetértés 33.60, Pruzsinszky Ganz Mávag 33.58, Kuglics Tat.Bányász 32.18, Felföldi Szeksz.Dózsa 31.22, Griff Szeksz.Dózsa 31.14, Szabó Szoln.MÁV 30.86, Pintér Bp.Honvéd 30.68, Radics Pécsi Dózsa 29.68, Baracskai Ganz Mávag 29.28.

Gerelyhajításban bajnok:

1. Budavári Mária
2. Rákóczi Mária
3. Hatvany Éva
4. Veres Katalin
5. Tóth Erika
6. Szeretics Mária
7. Erdőssy Anna
8. Nagy Mária

Abonyi TSZSK	43.36
Csepel	43.20
Bp.Építők	42.12
SZEO	41.22
Hőgyész Medosz	40.42
VM Egyetértés	39.52
Bp.Építők	38.68
Vasas	37.90

további eredmények: Bagyinszky Salg.^Aohász 37.38, Sztankovszky Koml. Bányász 35.12, Károlyi U. Dózsa 32.56.

Szerkesztőségi megjegyzés: Az utóbbi időkben mind gyakrabban találhatunk elírásokat a hivatalos jegyzőkönyvekben, melyek zavarólag hatnak az eredmények értékelésében és nem érdektelen a versenyzők szemében sem. A II. osztályú bajnokságról készült jegyzőkönyv sem mentes ezen hibáktól, melyek közül egy-két érdekesebb esetet említek fel: háromféle módon írták le Sax - Szaksz - Szaksz nevet; előfordul Heiderfer - Heidecker; igen változatosan tüntetik fel a Bp. Honvédot: BHSE - Honvéd, stb. Szerepel a Péti "REMTÉ" elnevezés.

Kalovits Istvántól kaptam az alábbi levelet: "Az utóbbi időben versenyjegyzőkönyveinkben - úgy tűnik - humoristák működnek közre. Ezt bizonyítja az alábbi két jegyzőkönyvi kivonat, mely - sajnos - nem ritkaság.

A Hajdú-Bihar megyei 1972. évi seregszemle serdülő "B" bajnokság stencilezett jegyzőkönyvéből /június 17-18./: fiú számok: 100 m síkfutás 1958. évjárat, bajnok: Csizmadia Lajos D. Sportiskola 1 p 29 mp.

Vagy az 1972. június 10-11-én megtartott Hajdú-Bihar megyei seregszemle ifjúsági atlétikai bajnoki verseny jegyzőkönyvéből: leány számok: 1954-es évjárat: súlylökés: bajnok: Varga Zoltán D.Építők 10.75 cm. Fiú számok: 100 m síkfutás 1954-es évjárat, bajnok: Szabó Irma D.Építők 12.2 mp.

Azt hiszem, gondosabb munkával elkerülhetők mindezek. /

"A MAGYAR SPORT KÉZIKÖNYVE"

A vaskos, közel 700 oldalas, igen tetszetős kiállítású könyv anyagának megírásáért és összeállításáért Antal Zoltán, Sass Tibor és néh. László István szerzői hármast illeti a dicséret.

A mostani átdolgozott és bővített II. kiadásban 39 sportág hazai és nemzetközi történetének, valamint legfontosabb szakmai elemeinek és szabályainak ismertetése mellett egyedülállóan gazdag adattárat kap kézhez az Olvasó. A magyar versenysport immár nyolc évtizede során lezajlott összes felnőtt egyéni és csapatbajnokság győzteseit és eredményeit tartalmazza ez a könyv. Első ízben látnak napvilágot az összes magyar labdarúgó-bajnokság nagy táblázatai, amelyekben 1901-től 1970. nyaráig bezárólag lejátszott valamennyi bajnoki mérkőzés eredményei szerepelnek!

Ugyancsak megtalálhatók e könyvben az egyes sportágakban rendezett összes hivatalos válogatott mérkőzés, viadal adatai, eredményei, valamint világversenyeken, az olimpiai játékokon, a világ- és európa-bajnokságokon elért I-VI. helyezések, továbbá érdekes rangsorok, táblázatok is helyet kaptak ezeken az oldalakon - egészen 1970. december 31-ig bezárólag!

A könyv megvásárlását javasoljuk minden sportegyesület és szakosztály részére!

SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT

A bajnoki pontverseny állása:

1972. szeptember 1-én

Az ATLETIKA 8. számában közzétük az 1972. évi bajnoki pontverseny augusztus 1-iki állását. Augusztusban csak egyetlen bajnokságot rendeztek: a csökkentett pontértékű /15-12-10-8-7-6-5-4/ II. osztályú bajnokságot. Ennek alakulását a táblázatok mutatják.

Férfi felnőtt II. osztályú bajnokság:

Sorszám	Egyesület	100	200	400	800	1500	5000	10.000	110 gát	400 gát	20 km gyal.	3000 akad.	magas	távol	rúd	hármás	súly	diszkosz	gerely	kalapács	Összpont
1.	U. Dózsa	4	6	-	-	-	-	-	15	10	10	25	-	15	15	12	-	27	-	7	146
2.	Bp. Honvéd	12	22	8	-	-	-	-	-	27	8	-	-	15	10	-	7	5	12	15	141
3.	BEAC	-	-	-	-	4	10	8	-	-	-	-	-	20	-	31	-	-	5	-	78
4.	Bp. Spartacus	8	8	-	15	-	5	-	-	7	-	8	-	-	-	6	15	-	-	-	72
5.	Bp. Építők	-	-	-	14	5	-	10	-	8	15	7	-	-	-	-	8	-	-	-	67
6.	Csepel	15	-	-	7	8	-	-	12	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	46

7.	SZEOL	-	-	-	-	12	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15	5	44
8.	DVTK	-	7	15	-	17	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	43
	Tat.Bányász	13	5	10	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	10	43
10.	MAFC	-	-	19	-	-	5	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	38
11.	MTK	-	-	-	14	15	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	36
12.	Szoln.Kilián	15	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30
	Péti MTE	-	-	-	-	15	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30
14.	Ózdi Kohász	-	-	-	-	-	-	5	-	-	12	6	-	5	-	-	-	-	28
15.	Salg.KSE	-	-	-	-	-	4	-	-	-	15	-	-	8	-	-	-	-	27
16.	Szoln.MÁV	-	-	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	14	-	-	-	-	26
17.	Debr.Építők	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	12	-	24
	Nyiregyh. TK	-	-	-	-	-	-	-	-	12	6	-	-	-	-	-	6	-	24
19.	PVSK	-	-	-	-	-	-	-	-	6	15	-	-	-	-	-	-	-	21
	Nagyk.Olajb.	-	-	-	-	7	7	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	21
21.	Kaposv.Dózsa	-	-	-	8	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	20
	BKV Előre	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	20
23.	Szomb.SE-Dózsa	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	7	-	-	-	19
	Pécsi TK	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	6	-	-	-	6	19
25.	Komlói Bányász	-	-	-	5	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	17
26.	Vasas	-	-	-	-	-	-	5	4	-	-	-	7	-	-	-	-	-	16
	VM Egyetértés	-	4	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	16
28.	DASE	-	-	6	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12
	V.Izzó	-	-	6	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	12
	NYVSC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	-	-	12
31.	Selypi Kinizsi	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	10
	Dorogi AC	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10
	Szfv. MÁV	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	10
34.	GEAC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	4	-	-	-	9
35.	Makói VSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	4	-	-	-	-	-	8
	Paksi Kinizsi	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	8
	Szent.Vizmű	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	8
38.	Balassagy.SE	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7
	Ganz Mávag	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	7
	Győri Dózsa	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	7
41.	Haladás VSE	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
	Dunaujv.Kohász	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
43.	Egri Dózsa	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
	Hódiköt	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	5
45.	Dunakeszi VSE	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
	Keszth.Halad.	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
	Szeksz.Dózsa	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4

Felnőtt női II.osztályú bajnokság :

Sor- szám	Egyesület	100	200	400	800	1500	100 g	magas	távol	súly	diszk.	gerely	Össz- pont
1.	U.Dózsa	-	-	-	-	12	15	8	15	12	21	-	83
2.	Nyiregyh.TK	18	25	-	-	-	10	-	-	-	-	-	53
3.	DVTK	15	8	22	-	-	-	-	-	-	-	-	45
	Vasas	-	13	8	-	-	20	-	-	-	-	4	45
5.	BEAC	-	-	4	15	-	-	-	12	8	-	-	39
6.	Bp.Építők	-	-	-	8	15	-	-	-	-	-	15	38
7.	Bp.Honvéd	-	-	6	-	13	-	-	-	5	12	-	36
8.	SZEOL	-	-	-	-	-	-	-	10	7	8	8	33
9.	PVSK	-	12	10	-	-	-	-	8	-	-	-	30
10.	BKV Előre	7	-	-	-	-	-	-	6	15	-	-	28
11.	Balassagy.SE	6	5	12	4	-	-	-	-	-	-	-	27
	Debr.Építők	-	-	-	12	8	-	7	-	-	-	-	27
13.	Győri Dózsa	-	-	-	-	-	-	-	-	-	22	-	22
	DEAC	12	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	22
15.	FTC	-	-	-	-	-	-	15	5	-	-	-	20
16.	Videoton	-	-	-	6	10	-	-	-	-	-	-	16
	Bp.Spartacus	-	-	-	-	-	-	12	-	-	4	-	16
18.	Abonyi TSZSK	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15	15
19.	Ganz Mávag	-	-	-	-	-	-	-	7	6	-	-	13
20.	Pécsi Dózsa	-	-	-	7	-	5	-	-	-	-	-	12
	Csepel	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	12
22.	Szeksz.Dózsa	-	-	-	-	-	7	-	-	4	-	-	11
23.	Szoln.MÁV	-	-	-	-	-	6	-	4	-	-	-	10
	Gyul.Medosz	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	10
	Bp.Medosz	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	10
26.	Hőgyészi Med.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	7
27.	VM Egyetért.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6
28.	MTK	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	5
	Bcs.Előre	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
	TFSE	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	5
31.	Dorogi AC	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4

A II.osztályú bajnokságokon csak felnőtt atléták indulhattak. 1972. szeptember 1-én a felnőtt bajnoki pontverseny tehát így alakult:

Férfi felnőtt:

1. Sor- sz.	2. Egyesület	3. mezei bajn.	4. ügyes. bajn.	5. utánp. bajn.	6. marat. bajn.	7. 20 km gyal.b.	8. ország. bajn.	9. 50 km gyal.b.	10. II.oszt. bajn.	11. össz- pont
1.	Bp.Honvéd	134	276	532	-	32	684	40	141	1839
2.	U.Dózsa	136	188	144	-	-	716	-	146	1330
3.	BEAC	62	190	205	-	28	228	-	78	791
4.	Csepel	112	116	63	138	-	198	-	46	673
5.	Vasas	84	166	39	-	-	310	-	16	615
6.	Bp.Spartacus	62	118	-	50	48	214	-	72	564
7.	DVTK	-	84	97	28	-	134	-	43	386
8.	MAFC	18	72	83	-	-	134	-	38	345
9.	Bp.Epitők	22	66	10	-	18	108	46	67	337
10.	Tat.Bányász	16	-	40	-	24	-	120	43	243
11.	SZVSE	-	-	25	-	102	28	66	-	221
12.	MTK	32	-	-	-	-	132	-	36	200
13.	TFSE	-	80	8	-	-	78	-	-	166
14.	Kaposv.Dózsa	-	24	36	-	-	66	-	20	146
15.	Debr.Epitők	-	-	50	-	-	60	-	24	134
16.	Szoln.MÁV	-	-	84	-	-	22	-	26	132
17.	Ózdi Kohász	-	-	26	40	-	32	-	28	126
18.	BKV Előre	-	-	86	-	-	-	-	20	106
19.	PVSK	-	-	14	-	-	68	-	21	103
20.	Komló Bányász	60	-	-	-	-	16	-	17	93
21.	Szombth.SE-Dózsa	-	42	-	-	-	24	-	19	85
22.	MVSC	28	-	-	-	-	44	-	-	72
23.	Kilián FSE	-	-	37	-	-	-	-	30	67
24.	Ganz Mávag	-	-	38	-	20	-	-	7	65
25.	SZÉOL	-	20	-	-	-	-	-	44	64
26.	Győri Dózsa	-	-	52	-	-	-	-	7	59
27.	SKSE	-	-	28	-	-	-	-	27	55
28.	Nagyk.Olajbány.	-	16	16	-	-	-	-	21	53
29.	DASE	-	-	37	-	-	-	-	12	49
30.	Pécsi Dózsa	-	-	30	-	-	18	-	-	48
	VM Egyetértés	-	-	32	-	-	-	-	16	48
32.	GEAC	-	-	16	-	-	18	-	9	43
33.	Szfv.MÁV	18	-	14	-	-	-	-	10	42
34.	MEAFK	-	-	25	16	-	-	-	-	41
35.	Dunakeszi VSE	-	-	36	-	-	-	-	4	40
	Keszth.Haladás	-	28	8	-	-	-	-	4	40
	V.Izzó	-	-	-	28	-	-	-	12	40
38.	Tőrekvés	-	-	20	-	-	18	-	-	38
39.	SBTC	-	-	-	-	-	32	-	-	32
40.	NYVSC	-	-	-	-	-	18	-	12	30
	Péti MTE	-	-	-	-	-	-	-	30	30
42.	PEAC	-	-	-	-	-	28	-	-	28
	VM.Közért	-	-	-	-	-	28	-	-	28
	Szentesi Vízmu	-	-	20	-	-	-	-	8	28
45.	Dunaujv.Kohász	-	20	-	-	-	-	-	6	26
46.	Nyíregyházi TK	-	-	-	-	-	-	-	24	24
47.	Balassagy.SE	-	-	16	-	-	-	-	7	23
48.	Szeksz.Dózsa	-	-	17	-	-	-	-	4	21
49.	Bajai MTE	-	-	20	-	-	-	-	-	20
	Rába ETO	-	-	-	-	-	20	-	-	20
	ZTE	-	-	-	-	-	20	-	-	20
	Makói VSE	-	-	12	-	-	-	-	8	20
53.	Pécsi TK	-	-	-	-	-	-	-	19	19
54.	KSI	-	18	-	-	-	-	-	-	18
	Gyulai Medosz	-	-	18	-	-	-	-	-	18
56.	Egri Dózsa	-	-	12	-	-	-	-	5	17
57.	Békéscs.MÁV	-	-	16	-	-	-	-	-	16
	Haladás VSE	-	-	10	-	-	-	-	6	16
59.	Toldi SE	-	-	12	-	-	-	-	-	12
	DVSC	-	-	12	-	-	-	-	-	12
	Videoton	-	-	12	-	-	-	-	-	12
	Szécs.V.Meteor	-	-	12	-	-	-	-	-	12
63.	Zalka Máté	-	-	11	-	-	-	-	-	11
64.	Selypi Kinizsi	-	-	-	-	-	-	-	10	10
	Dorogi AC	-	-	-	-	-	-	-	10	10
66.	Csongrád SC	-	-	8	-	-	-	-	-	8
	Paksi Kinizsi	-	-	-	-	-	-	-	8	8
68.	Hódiköt	-	-	-	-	-	-	-	5	5

Női felnőtt:

Sor- sz.	Egyesület	mezei bajnoks.	ügyességi bajnokság	utánpótl. bajnoks.	országos bajnoks.	II. osztályú bajnokság	összes pont
1.	U. Dózsa	32	132	225	236	83	708
2.	Bp. Honvéd	88	170	103	288	36	685
3.	Vasas	40	136	94	334	45	649
4.	Bp. Építők	68	98	159	192	38	555
5.	TFSE	-	112	100	90	5	307
6.	BEAC	16	64	57	90	39	266
7.	Csepel	-	68	20	78	12	178
8.	DVTK	-	-	64	68	45	177
9.	Debr. Építők	28	-	65	42	27	162
10.	DEAC	-	48	-	72	22	142
11.	Bcs. Előre Spart.	54	-	8	56	5	123
12.	SZEOL	-	22	66	-	33	121
13.	Bp. Spartacus	22	-	20	62	16	120
	Győri Dózsa	18	46	16	18	22	120
15.	Szoln. MÁV	-	32	63	-	10	105
16.	Széksz. Dózsa	-	-	38	44	11	93
17.	PVSK	-	-	62	-	30	92
18.	Bp. Medosz	16	-	-	48	10	74
19.	Nyíregyházi TK	-	-	14	-	53	67
20.	Ózdi Kohász	-	-	18	46	-	64
21.	BKV Előre	-	-	34	-	28	62
22.	MAFC	-	32	28	-	-	60
23.	Kaposv. Dózsa	18	-	34	-	-	52
	Pécsi TK	-	-	34	18	-	52
25.	ZTE	-	-	12	32	-	44
26.	SKSE	-	-	-	40	-	40
27.	Videoton	-	-	22	-	16	38
28.	DASE	-	-	16	18	-	34
	PEAC	-	-	18	16	-	34
30.	Abonyi TSZ	-	-	18	-	15	33
31.	MTK	-	-	-	24	5	29
32.	Balassagy. SE	-	-	-	-	27	27
33.	KSI	-	24	-	-	-	24
34.	Haladás VSE	-	-	22	-	-	22
35.	FTC	-	-	-	-	20	20
36.	Dunaujv. Kohász	-	16	-	-	-	16
	Tat. Bányász	-	-	16	-	-	16
	VM Egyetértés	-	-	10	-	6	16
39.	Dorogi AC	-	-	10	-	4	14
40.	Ganz Mávag	-	-	-	-	13	13
41.	Pécsi Dózsa	-	-	-	-	12	12
42.	Gyul. Medosz	-	-	-	-	10	10
	Bfü. Medosz	-	-	10	-	-	10
44.	Hőgyész. Medosz	-	-	-	-	7	7

Dr. Istenes Vilmos

Az "ATLÉTIKA" külföldre előfizethető
 Budapesten is. Cím: KULTURA Könyv- és
 Hírlapkereskedelmi Vállalat, Budapest
 62. P.O.B. 149.

=====

ATLÉTIKA 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 postautóval, 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.

=====

Ara: 4,50 Ft