

ATLÉTIKA

OLVASÓTEREM



A TARTALOMBÓL:

Európabajnokunk: BRUZSENYÁK ILONA

Az azonnali informálódás jelentősége az
atlétikai számok edzésfolyamatainak
irányításában

A horizontális erő kifejtés szerepe és
jelentősége a vágtafutásban

A fejnek mint tömegnek szerepe és jelentősége
az atlétikai dobószámokban /folytatás /

Csongrád megye atlétikája az OTSH állásfoglalásának
tükrében

A bajnoki pontverseny állása

1974/10

ATLÉTIKA

XVIII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1974. 10. SZÁM

EURÓPABAJNOKUNK: BRUZZENYÁK ILONA

Róma, 1974. szeptember 3, kedd.

A magyar himnusz hangjai mellett kúszik a nemzetiszínű zászló a legmagasabbra, hogy nyilvánosan ünnepelje a női távolugrás európabajnokát:

BRUZZENYÁK ILONÁT.

Atlétikában régen láttunk már magyar versenyzőt a díjkiosztó emelvény legfelsőbb fokán !

Most sem bízunk sikereinkben, csak titokban reménykedtünk.

Reménykedtünk, hogy a nem nagy létszámú csapat egyesei tisztességes helyezésekkel térnek haza. Nagy nevű ellenfelek, kiváló eredmények szerepeltek a sajtó megelőző tudósításaiban, így a legjobbak közé jutás is már sikernek számított volna.

Igy reménykedtünk Bruzzenyák Ilona szereplésében is, hiszen ismertük felkészülését, a nagy versenyeken való eredményes szereplését, helytállását, küzdenitudását.

Tisztességes helyezésekben reménykedtünk csak, mert az utóbbi idők leszoktattak bennünket az optimista bizakodásról, küldötteink váratlan sikereiről.

Reménykedéseinket azonban Bruzzenyák meggyőztette, áthúzta és végre megmutatta, hogy magyar versenyző is állhat a dobogó legmagasabb fokán még akkor is, ha nagy neveket kell megelőznie, jó eredményű versenyzőket kell onnan leszorítania.

És mindezt meg is tette !

Az évek óta tartó rendszeres felkészülés, céltudatos munka, program-szerű versenyzés, jó időzítés és nem utolsósorban a vele foglalkozó szakvezető élelslátása, szaktudása, elképzelése, pszichés felkészítése meghozta gyümölcsét, az elsőséget, az aranyérmet, az európabajnokságot !

Gratulálunk Bruzzenyák Ilonának !

Kivánjuk, hogy a római verseny csak első lépcsőfok legyen további sikereinek útján, adjon kedvet, határozottságot, elszántságot a további felkészüléshez, a következő nagy versenyeken való hasonló sikeres szerepléshez.

De jókívánságainkat kell küldeni edzőjének: Fejes Zoltánnak is. Vezesse tovább tanítványát, segítse felkészülését, támogassa sikeres szereplését a továbbiakban is.

Kettőjük közös munkája vitathatatlan bizonyítéka annak, hogy a magyar fiatalok között vannak és lesznek tehetségek, vannak jó versenyzői készséggel rendelkezők, de meg kell találni, be kell szervezni, céltudatosan fel kell készíteni és a kellő időben való eredményes versenyzés szem előtt tartásával be kell kapcsolni őket a hazai, majd a nemzetközi versenyeken való részvétel-

be, hogy a legfontosabb nemzetközi találkozókön eredményesen képviselhessék a magyar trikolort.

Mindkettőjük sikere azonban legyen követendő példa a magyar atléták előtt !

Kutassák sikereik titkát, kövessék őket a felkészülés nem mindig sima útján, mert csakis így juthatnak el hasonló eredményekhez.

Szerkesztő

Az azonnali informálódás jelentősége az atlétikai számok edzésfolyamatainak irányításában

Az atlétikai dobószámok edzésfolyamatában kiemelt szerephez jut a technikai munka, a dobómozgást alkotó részmozgások gördülékeny egységbe olvasztása, a dobómozgás technikájának készség-szintű elsajátítása. Nyilvánvaló, hogy az atlétika - e versenyszám kategóriájában a fejlett technikai szint - és a mozgáskészségek relatív állandósága a nemzetközi szintű eredmények elérése szempontjából nélkülözhetetlenek.

Előadásomban a dobószámok edzésfolyamatának csak egy részterületével, a technikai edzések irányításával kívánok foglalkozni.

Közzismert, hogy mind a négy atlétikai dobószám alaptechnikájának kialakítása, továbbfejlesztése és a magas szintű, relatív állandóságú mozgáskészség-szint elérése, milyen bonyolult, összetett probléma. E folyamat feltételezi a mozgástevékenység, a gyakorlás, a technikai képzés korszerű irányítását.

Az atlétikai dobószámok az úgynevezett zártkészségű mozgások osztályába sorolhatók. E megfogalmazás azt jelenti, hogy a mozgást alkotó részmozgások sorrendiségében, összeállításában nem következik be változás az edzések előrehaladásával, hanem a sokszori gyakorlás, az ismétlés következtében fokozatosan kialakulnak a stabil készség szintek. A stabil készség szintekkel kapcsolatban feltétlenül meg kell jegyeznünk, hogy e stabilitás viszonylagos, számos tényező befolyásolja ezt:

- a fizikai képességek pozitív, vagy negatív irányban bekövetkezett változásai /pl.: fáradtság, erőnlét változásai, stb./;
- a dobó pszichikumában bekövetkezett változás /pl.: figyelemingadozás, pillanatnyi érzelmi változások, stb./;
- véletlenszerű elemek /pl.: külső körülményekben bekövetkezett változás/.

Mindenesetre úgy tűnik, a zárt készség kategória megjelölés a technikai munka leegyszerűsödésének irányában hat, megkönnyíti mind az edző, mind a versenyző feladatait, hiszen évek hosszú során át ugyanazt a mozgást kell gyakorolni és "mesteri" szintre fejleszteni. De éppen ez a viszonylagos állandóság, az állandóságban jelenlévő változékonyság teszi rendkívül nehézé és bonyolult folyamattá az atlétikai dobószámok technikájának csiszolását, irányítását.

Milyen tényezők nehezítik a technikai munka irányítását az atlétikai dobószámok ban ?

Ezek a következők:

- 1./ A jó technikáról való nézetek különbözősége, mely pedig regulatív funkciót tölt be az egész irányítás szempontjából /nevezhetjük ezt: szabályozási nagyságrendnek, vezetési nagyságrendnek, vagy akár oktatási célnak/.
- 2./ A mozgásvégrehajtás viszonylagos nagy sebessége, amely megnehezíti a megfigyelést és a korrigálást is.
- 3./ A mozgásvégrehajtás kinetikai szerkezetében nem feltétlenül fejeződik ki a dinamikai szerkezet.
- 4./ Az azonos mozdulatok hosszabb időszakon át történő gyakorlása telítődést, fásultságot eredményezhet.

Vizsgáljuk meg behatóbban az irányítást nehezítő főbb tényezőket:

1./ A jó technikáról való nézetek különbözősége

Az edzőnek a dobómozgás technikájáról való elképzelései, nézetei, tapasztalatai elsődleges szerepet játszanak a technikai irányításnak folyamatában.

Hiszen az általa elképzelt, jónak tartott, idealizált dobómozgást hasonlítja össze a tanítvány mozgáskifejezésével és az egybevetésből adódó eltérések alapján hozza meg eredményjavító intézkedéseit. Ezért döntő, hogy az edző technikai elképzelései helyesek, tudományosan megalapozottak, tehát objektívek legyenek. Ma még nem mondható el az atlétikai dobásokra vonatkoztatva, hogy teljes mértékben rendelkezünk a mozgásvégrehajtás megítélésének objektív mércéjével. Ezért tapasztalható a technikai munka irányításában számos szubjektív tényező, egyéni vélemény, értékelés. Gyakran megfi-

gyelhetjük az edzői gyakorlatban, hogy két edző másképpen látja, illetve értékeli ugyanazt a technikai végrehajtást. Nyilvánvaló, hogy a megítélés különbsége egyrészt a jó technikáról alkotott elképzelések különbségére vezethető vissza. Ez pedig a technikai munka irányításának szubjektív oldalát erősíti.

A szubjektív megítélés mellett azonban tényként kell elfogadnunk, hogy az atlétikai dobószámok mozgástechnikái az utóbbi időben nagy mértékben objektívizálódtak. A technika tanításának és csiszolásának objektív alapját azok a biomechanikai vizsgálódások és elemzések adják, amelyek feltárják a dobómozgások mechanikai jellemzőit, paramétereit. Így az edző a mozgástanulást irányítására már nem csupán szubjektív megfigyelésre van hagyatva, hanem a dobómozgás kidolgozása paramétereinek meglátésában és a tényleges mozgás mutatóinak egybevetésével tudja újabb és újabb információkkal irányítani a technikai képzés folyamatát. Pl.: ilyen alapvető biomechanikai vizsgálatok végzett Tutevics, aki a férfi dobószámok 20 kiszámított mechanikai jellemzőit adja meg. Ezek mind olyan értékeket képeznek, amelyek az objektív összehasonlítás alapjául szolgálhatnak.

További segítséget jelent a dobótechnikák egységesebb és objektívebb megítélésében a világ legjobb dobóinak mozgástanulmányozása. Az atlétikai dobószámokban jelentős sztenderdizálódási, szabványosodási folyamat ment végbe. A sztenderdizálódás azt jelenti, hogy az úgynevezett alapt technikák szerkezete, részmozzanatai nem egyéni sajátosság-hoz alkalmazkodik, hanem a gyakorlati tapasztalat során kialakult és a biomechanikai törvényszerűségei által alátámasztott átlagmozgásokhoz igazodik. Így az edzői gyakorlatban, a technikai munka irányításában a hibák javításánál egyre kevésbé hivatkozhatunk az individuális tolerancia elméletére. Az egyéni sajátosságokra való állandó hivatkozás a nem tudás, a mozgáslátás hiányosságainak leplezésére jó, de korántsem építőjellegű vezetői megnyilatkozás. Tehát ma már milyen mértékben csak lehet az objektív jelzéseket és nem a szubjektíveket kell alkalmazni értékeléseinkben. Hiszen olyan objektív lehetőségeket kapunk megítélésünkhöz, mint a világ legjobb dobóinak átlagmozgása, a legnagyobb teljesítménnyel rendelkezők megfigyelése. Amíg a biomechanika véglegesen át nem veszi az objektív értékelés és irányítás szerepét, ez lesz a legjobb módszer annak elérése érdekében, hogy a jó technikáról vallott nézetek különbözősége megszűnjék.

2./ A mozgásvégrehajtás viszonylagos nagy sebessége ugyancsak olyan tényező, amely megnehezíti a technikai képzés, a hibák javításának folyamatát az atlétikai dobószámokban. Különösen a kidobás mozzanatának megfigyelése és értékelése jelent komoly problémát, ugyanis a kidobás fázisa élvonalbeli dobóknál rendkívül gyors mozdulat, 0.1 mp-től 0.3 mp-ig tart. Pl.: súlylökésnél az erőközlés útja a kidobásnál kb. 1.8 m és az F erő működési ideje ezen az úton kb. 0.19 sec, tehát a golyó átlagsebessége is tetemes.

De a többi dobószám kidobási fázisa még nagyobb sebességtartományba tartozik:

	erőközlés útja /m	F erő működési ideje /sec.
súly	1.8 m	0.19 sec.
gerely	2.8 m	0.12 sec.
diszkosz	2.8 m	0.16 sec.
kalapács	6.0 m	0.25 sec.

Ugyanakkor a test különböző részét is figyelemmel kell kísérnünk, ezért a szabad szemmel történő megfigyelés alapján sok esetben csak egy általános összbemórással rendelkezünk a dobómozgás végrehajtásáról. Ez nem kevés, mert az edzőgyakorlat folyamán a szem látása nagymértékben kifinomodik és olyan mozzanatok is észrevesz, amely a gyakorlatban szem előtt rejtve marad.

Tehát a dobómozgások technikai képzésében továbbra is igen fontos szerepet tölt be az edző mozgáslátó képessége. A mozgáslátás képessége fejleszthető, a fejleszthetőség alapvető feltételei a következők:

- az edzői gyakorlat /csak bizonyos idő eltelte után alakul ki a lényegre irányuló mozgáslátás/;
- a dobómozgások technikai mozzanatainak alapvető elméleti ismerete;
- a mozgás megfelelő távolságból és nézetből történő megfigyelése.

Az utóbbi feltétellel kapcsolatban kell megjegyeznünk: a megfigyelési nézetek változtatásának fontosságát, mert így észleléseink teljesebbé válnak /elülnézet, hátulnézet, dobókar és ellentétes oldalról történő megfigyelések, esetleg felülnézet/.

A közeli megfigyelés csak az analitikus, egyes testszegmentumokra kiterjedő megfigyelést teszi lehetővé. Ebben az esetben akkor járunk el helyesen, ha központi látásunkkal a megfigyelendő testszegmentum izületi forgástengelyéhez közeli területeket nézünk. Ezek ugyanis jóval kisebb kiterjedésű és kerületi sebességű elmozdulásokat végeznek, mint a forgástengelytől távolos részek. Ha a dobómozgás egészét kívánjuk megfigyelni, akkor a dobás helyétől jóval távolabb kell elhelyezkedni.

Tehát megfelelő gyakorlattal rendelkező edzőt a dobómozgások viszonylag nagy sebességtartománya sem állítja teljesen megoldhatatlan feladat elé - irányító, szabályozó tevékenysége során.

3./ A mozgásvégrehajtás kinetikai szerkezetében nem feltétlenül fejeződik ki a dinamikai szerkezet.

További megítélés és szabályozási nehézséget jelent, hogy a dobómozgás technika nem ítéltető egyértelműen helyesnek, vagy helytelennek külső megnyilvánulások

alapján /mozgástani szerkezet alapján/, hanem figyelembe kell venni a láthatatlan erőket, a dinamikát is.

A dobómozgás kinetikai szerkezete, a mozgás látható formája, amely csupán a technika egyik komponense, összetevője. A dobómozgás kinetikai szerkezete tulajdonképpen az egymásután következő mozgásrészek láncolata, megszokott látványa, lényegében a dobómozgás külső, vizuális képe.

Ugyanakkor minden emberi mozgás, így a dobómozgások is, csak a dinamikai folyamaton át fejeződik ki a maga teljességében. A dinamikai folyamatokat /erő, sebesség, gyorsulás/ kell belevinnünk, mint egy integrálót a kinetikai folyamatba. Ebben az értelemben kinetikai és dinamikai dialektikus egységet képez.

Mégis gyakran előforduló jelenség, hogy ez az egység a technika két lényeges komponense között nincs meg. Ez az edzői gyakorlatban úgy jelentkezik, hogy a dobótechnika látszólag formailag kitűnő, de ez a kitűnő technikai végrehajtás szerény eredményhez vezet. Néha ennek fordítottjával is találkozhatunk, amikor a látszólag rosszabb formai végrehajtást jó teljesítmény követ. E kérdéssel kapcsolatban még egy harmadik eset is előfordulhat, amikor egy dobó két dobást látszólag minden fázisában hasonlóan hajtott végre, mégis a két teljesítmény között jelentős különbség tapasztalható. A felsorolt esetekben nyilvánvaló, hogy a technika két komponense között az összhang nincs meg, illetve a vizuálisan leképezhető, érzékelhető mozgásban nem mindig jut kifejezésre a dinamikai, a tartalmi oldal. Ez a disszonancia, az egybe nem esés, a technika két komponense között, már komoly irányítási problémákat vet fel. Ugyanis a dinamikai szerkezet a jó szemű, gyakorlott edző szeme előtt is igen gyakran rejtve marad. Bár kétségtelen, hogy a technikai végrehajtás során a figyelemnek a mozgás ritmúsára, a helyes erőadagolásra irányítása, valamint a dobás eredményeiből némileg informálódhatunk, illetve következtethetünk a mozgás dinamikai szerkezetére is. Mindenesetre e kérdés kapcsán előrevetődik az irányítás hagyományos formáinak elégtelensége.

4./ Az azonos mozdulatok megszokottságából adódó irányítási nehézségek.

Látszólag jelentéktelen probléma, mégis pszichológiai szempontból komolyan veszélyeztetheti a technikai képzés folyamatát. Konkrétan egy bizonyos, sokszor az egyénre sajátosan jellemző technika, ami az edző számára megszokottá vált. E megszokottság eredményezheti azt, hogy az edző sztereotip-szerűen ugyanazokat a hibákat veszi észre és javítja. A sztereotipszerűen ismételt azonos hibák a tanítványban averziót ébresztenek, ami az edzőbe vetett bizalom csökketéséhez vezet. Már ennek elkerülése érdekében is nagy jelentőségű a különböző segédeszközök felhasználása, amely a megszokottságba új szint visz.

A fentiekben az irányítás, a technikai munka oszlovasának hagyományos formáit és korlátait tekintettük át. Áttekintésünk során a felmerülő problémákat elsősorban az edzők szemszögéből vizsgáltuk. Ugyanakkor látnunk kell, hogy a magas szintű technikai képzés feltételezi az edző és tanítványok kölcsönös együttműködését, továbbá a sokoldalú informálódást.

A sokoldalú informálódás kapcsán kívánok foglalkozni a technikai képzés folyamatával, mint kibernetikus rendszerrel.

A technikai képzés folyamata, mint kibernetikus rendszer.

A kibernetikának, mint az irányítás tudományának a technikai képzés folyamatában történő felhasználása és alkalmazása, még kezdeti korszakát éli. Röviden mégis célszerű foglalkozni e kérdéssel, mert egyre több közleménnyel, kísérlettel, általában e folyamat kibernetikus értelmezésével találkozunk.

A kibernetikus nézőpont érvényesítését az atlétikai dobószámok technikai képzésében az teszi lehetővé, hogy a kibernetika elemibb fő jellemzői e folyamatban megtalálhatók.

Melyek ezek a főbb jellemzők ?

Ezek:

- a részszerkezetek megléte /irányítórendszer, irányított rendszer, illetve edző-tanítvány/;
- meghatározott cél /az elképzelt technika/;
- a cél eléréséhez szükséges program;
- a két rendszer közötti információcsere;
- a visszacsatolás, vagy visszajelentés;
- szabályozás.

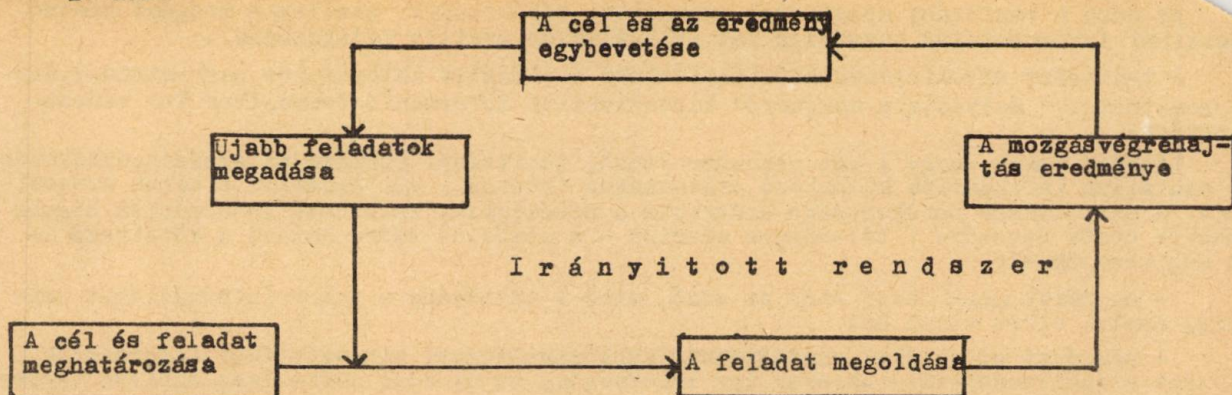
A jobb áttekinthetőség érdekében felrajzoljuk az atlétikai dobások technikai képzésének irányítási sémáját. /lásd 1. ábrát/

Az ábrából látható, hogy egy zártrendszerű ciklikus irányítási sémát kapunk. E rendszer legjellemzőbb sajátossága, hogy biztosított a visszajelentés, a visszacsatolás és így a szabályozás is.

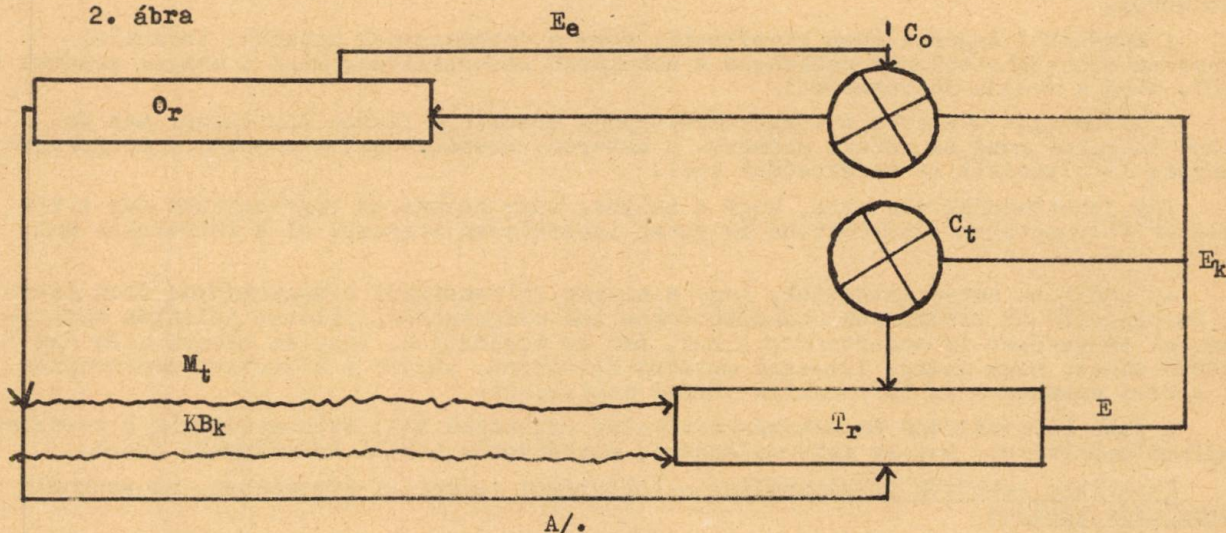
Vizsgáljuk meg behatóbban, hogy a zártrendszerű irányítási sémában hogyan valósul meg a részszerkezetek közötti sokoldalú információcsere, továbbá, az irányítás hagyományos formái milyen mértékű visszajelentést, visszacsatolást tesznek lehetővé.

Ugyancsak egy egyszerű ábra segítségével kívánjuk szemléletesebbé tenni a két rendszer közötti információcsere folyamatát. /lásd 2. ábrát/

1. ábra



2. ábra



A/.

A tanítvány-sportolói részrendszer legfontosabb bemeneti tényezője a mozgás tartalma /M/ és a külső és belső körülmények /KB_k/. A mozgás tartalmáról már szoltunk az edző technikáról vallott nézeteinek vizsgálatakor. Lényegében a dobómozgás technikájával kapcsolatos konkrét mozgásfeladat megjelölését foglalja magába.

A külső és belső körülmények /KB_k/ alapvetően befolyásolják a technikai képzés, a technika javításának folyamatát. A külső és belső körülmények nagyságrendje pozitív, vagy negatív irányban is hathatnak /időjárás, létesítmény, szerekek állapota, stb., a tanítvány általános mozgáskészsége, beállítottsága/.

B/.

Az edzői oktatórendszer legfontosabb bemeneti tényezője, amely egyben a visszacsatolást - és így a szabályozást is lehetővé teszi - a tanítvány mozgásvégrehajtásából levezetett eredmény és annak összetevése a technikai képzés /oktatás/ céljával.

Az eredményértékelés /E_e/ teszi lehetővé az oktató edző számára, hogy eredményjavító intézkedéseit tegye /E_i/, ez viszont a tanítványi rendszer /részrendszer/ újabb bemeneti tényezőjét adja.

A sémák főbb összetevőit megvizsgálva, röviden még szólnunk kell a tanítványi részrendszer egy sajátos bemeneti tényezőjéről, amit önvisszacsatolási körnek is nevezünk.

A dobómozgás kivitelezésére vonatkozóan a tanítványnak is vannak elképzelései /E_t/. A tanítvány is értékeli mozgásvégrehajtását, bizonyos kinezetikus információkhoz jut, képes bizonyos eredményjavító intézkedéseket fogantatosítani, azaz képes önszabályozásra is. A dobómozgások technikai képzésének folyamatában ezt az önszabályozási lehetőséget nem hagyhatjuk figyelmen kívül.

A magasabb technikai szintet elért versenyzőknél a tanítvány önszabályozási törekvéseit feltétlenül vegyük figyelembe edzői gyakorlatunk során. Ennek figyelembevétele sokkal könnyebb, ha az edzői és versenyzői elképzelés, a cél /C_o, C_t/ a technikát illetően megegyezik. Az edzők eredményjavító intézkedései /a mozgás javítása az edzői magyarázat, módszertani utalások, az edzői mozgás-imitálás/ csak akkor lesznek érthetőek és fejlesztő hatásúak, ha e szinkron megvalósul.

Az azonos edzői és tanítványi szabályozási nagyságrend kialakítását számos tényező nehezíti. A fő probléma abból adódik, hogy a dobómozgás technikájának kiértékelése, annak feltételei edző és tanítvány számára más és más. Ezt úgy is megfogalmazhatjuk, hogy a szerzett információk különböző közvetítő csatornákon érkeznek az edzőhöz és versenyzőhöz.

Az edző a tanítvány mozgásáról vizuálisan tájékozódik, esetleg a mozgást kísérő akusztikai információkat használja fel /vizuális és auditív tájékozódás/.

A tanítvány eredményének kiértékeléséhez a vizuális információt csak minimálisan hasznosíthatja. Helyette a mozgásról kinesztetikus információ formájában kap visszajelentést.

Látható tehát, hogy a két rendszer /edző, tanítvány/ számára az eredményértékeléshez szükséges információk különböző csatornákon érkeznek, ami nehezíti a célok azonosítását. A szabályozás hatékonysága érdekében a minőségileg különböző információk hogyan hozhatók közös nevezőre? Véleményem szerint - a közös nevezőre hozást a következő úton segíthetjük elő:

- egyrészt azzal, hogy mind az edző, mind a tanítvány a nyert információkat verbális, nyelvi síkra viszi át;

- másrészt az edzőnek rendelkeznie kell raktározott kinesztetikus információk bizonyos alapállományaival. Ez csak úgy lehetséges, ha az edző előzetesen aktívan végrehajtotta a kérdéses dobómozgást;

- ha a tanítvány utólag vizuálisan láthatja saját mozgását pl. filmről, vagy képmagnóról.

A sémáinkból egyértelműen következik, hogy a dobómozgások hatékony technikai képzéséhez elengedhetetlenül szükséges a sokoldalú informálódás, mind a mozgás eredményéről, mind a mozgás folyamatáról.

A dobómozgás esetében a mozgástevékenység eredménye /dobás távolsága/ már önmagában is sokat mond az oktató számára. A hatékony szabályozáshoz azonban a mozgástevékenység lefolyásáról is tájékozódni kell.

Igy lehetőségünk van arra, hogy a helyes, vagy helytelen végrehajtást már a kivitelezés folyamatában elkülönítsük és ennek ismeretében végezzük el a korrekációs munkát.

Az eddigiek során láthattuk, hogy a mozgás folyamatáról a hagyományos úton szerzett információk az eredményes szabályozáshoz nem elégségesek, illetve jelentős bizonytalansági tényezőket is magukba foglalnak. Azt is mondhatjuk, hogy az emberi szem nem elegendő ahhoz, hogy számos lényeges mutatót feltárjon, vagyis a közvetítő csatornákon - az emberi szemben - az információk törést szenvednek.

A jobb informálódás és eredményértékelés érdekében kell felhasználnunk a korszerű technikai eszközöket, így az informálódás és szabályozás sokkal hatékonyabb lehet.

Technikai eszközök felhasználása a dobószámok technikai képzésében, az azonnali informálódás kérdése.

Az atlétikában már régóta használják a mozgás jobb megismerése érdekében a fényképfelvételeket, amelyek csak a mozgás egyes részmozzanatait rögzítették. Már jobb tájékozódást tett lehetővé a sorozatfelvételek megjelenése, amely a mozgás egyes részmozzanatait folyamatként mutatja be, de állóképek formájában. Ugrásszerű fejlődést jelentett a mozgófilmfelvételek hasznosítása. A kezdeti alkalmazás csak arra terjedt ki, hogy a dobómozgás külső formájáról az edző és tanítvány tájékozódása teljesebb legyen.

Viszonylag korán megjelentek az atlétikai dobószámokban a tudományos elemzést lehetővé tevő filmfelvételek, amelyek már a dobómozgás dinamikai szerkezetének megismerését is lehetővé tették. Már az 50-es évek elején megjelentek azok a közlemények, amelyek ismertetik a tudományos elemzéshez szükséges filmfelvételek készítésének kritériumait, az elemzés folyamatát, továbbá megjelentek az egyes dobószámok elemzésének eredményei is. Ezek az első elemzések egzszt módon feltárták a különböző dobószámok dinamikai szerkezetét, mechanikai jellemzőit, pl.: olyan fontos adatokat, mint a szer pályagörbéjét, út-, időgörbéjét, sebesség-, gyorsulás- és erő kifejtés görbéjét. Tehát a dobómozgás végrehajtásával kapcsolatos ismereteinket nagy mértékben kiszélesítették.

A nagy sebességű filmfelvevőgépek megjelenése, továbbá a korszerű filmanalizátorok felhasználása /VANGUARD analizátor/ egyrészt pontosabbá, másrészt gyorsabbá tette az elemzési eljárást. Dobószámoknál a pontos tájékozódás érdekében napjainkban már alapvető követelmény, hogy a filmfelvevő sebesség legalább 1/64 kocka sebességű legyen, de igen gyakran használják az 1/100, sőt az 1/200 képességű kamerát is. Véleményem szerint, ennél nagyobb sebességű kamerákra nincs szükségünk a dobószámok elemzésénél.

Egyre több olyan elemzéssel is találkozunk, amelyek 3 szinkronizált kamera felvétele /háromdienziós felvétel/ alapján készült.

Tehát napjainkban a dobószámokról történő informálódás, eredménykutatás és értékelés a felvevőkamerák és filmanalizátorok felhasználásával teljesebbé válik. Az igazán sikeres edző tanítványai képzésében fel is használja ezeket a lehetőségeket. Nyilvánvaló azonban, hogy ez az eljárás még a korszerű mozgás-analizátorok felhasználása esetén is rendkívül körülményes, hosszadalmas és igen nagy munkaráfordítást igényel.

Igy eredményeik csak közvetett úton használhatók az edzői irányítómunkában. A film tehát nem teszi lehetővé az azonnali informálódást, még a mozgás külső formájáról sem, következésképpen az azonnali szabályozást sem. Ennek ellenére felhasználásának jelentősége alapvető, mert egy kiemelkedő tanítvány adatainak évenkénti pontos regisztrálása igen nagy segítséget jelent az edzői munkában.

Milyen eszközök teszik lehetővé a rögtöni, vagy azonnali informálódást és mit értünk e fogalom alatt?

Gyors információ alatt értjük a mozgásfolyamat eredményére vagy folyamatára vonatkozó információkat, amelyeket a mozgásvégrehajtás folyamán, vagy röviddel utána az edző, vagy a tanítvány rendelkezésére állhat.

Jelentősége abban van, hogy segítségükkel a mozgás pontosabban és tudatosabban korrigálható. Így közvetlenül szerepet játszanak a mozgásfolyamat végrehajtásának javításában.

Dobószámok esetében az azonnali információk hatékonyságának meghatározása is behatárolható vizsgálatokat igényel a gyakorlati tapasztalatok mellett. Egyértelmű például, hogy a dobószámoknál a mozgásfolyamatról nyert információkat a mozgás azonnali korrigálása érdekében nem igen hasznosíthatjuk, ennek határt szab az idegpályák bizonyos vezetési ideje. Így dobószámoknál csak a mozgásvégrehajtás után hasznosíthatjuk a különböző eszközök segítségével nyert eredményeket.

Milyen azonnali informálódást biztosító eszközök állnak rendelkezésünkre ?

A képmagnó hátránya, hogy csak a mozgás külső formájáról ad tájékoztatást, de nem informál az izomerőkifejtésről, a dinamikai oldalról, bár a lassított visszajátszás, a szermozgások figyelemmel kísérése már némileg erre is módot ad. Mindenesetre az eddigi tapasztalatok azt bizonyítják, hogy a mozgás külső formájáról való gyors informálódás segítségével meggyorsítható a dobómozgások tanulási és technikai javító folyamata. Különösen akkor kapunk jó eredményt, ha a tanítvány is láthatja, tanulmányozza saját mozgását.

Egy másik igen fontos és a dinamikai szerkezetet is sokkal jobban láthatóvá tevő segédeszköz a polaroid filmmel működő kamera /Graph-check sequence kamera/. Az exponálási idő és a képszám szabályozható, a felvétel után a polaroid film rögtön az edző rendelkezésére áll, amelyből következtethetünk a dinamikai történésekre is.

A rögtöni informálódásban igen fontos szerepet töltenek be a különböző, gyakran több eszköz kombinációjaként előálló speciális berendezések.

Különösen értékesek a mozgástevékenység izomerő-folyamataival összefüggő információk. Az izomerőkifejtések nagyságáról dinamometrikus és elektromiografikus paraméterek felhasználásával tájékozódhatunk. Az ezzel kapcsolatos vizsgálódások azonban még igen kezdeti stádiumban vannak és a mérések megbízhatósága, pontossága még elég körülményes és vitatható.

A dobószámok erő kifejtésének regisztrálására ugyancsak felhasználjuk az úgynevezett erőmérőplatformot, amely végső soron a dobások során a talajra különböző irányban kifejtett reakcióerőket regisztrálja és a kiíró berendezés segítségével érzékelhetővé teszi az erő kifejtés folyamatát /TFKI/.

A másik megoldási módozat, amikor a kiíróberendezés a szert ért erőhatásokat regisztrálja, pl. kalapácsvetésnél a huzalba beépített berendezés a centrifugális erő változásait mutatja /Bp. Műszaki Egyetem/.

Vagy súlylökésnél a golyóba beépített, a súlyzó gyorsulását mérő berendezés is a jobb tájékozódást segíti elő /Zsekov által végzett szovjet kísérlet/.

Perspektivikusan igen nagy jelentősége van korunk nagy találmányának, az elektronikus számítógépnek, a komputer felhasználásának az azonnali informálódásban. Az utóbbi egy-két évben több dobómozgás biomechanikai elemzése látott napvilágot, ahol az alapvető és egyébként igen hosszadalmas edzőmunkát a nagy számítási kapacitással rendelkező komputer végezte el. Ezek a vizsgálódások az USA-ból indultak ki. Az eljárás nagy előnye, hogy a hagyományos filmtechnikai adatfeldolgozás jelentősen meggyorsult, vagyis a nyert adatok alapján a szabályozás sokkal gyorsabban elvégezhető. Továbbá, nemcsak a szermechanikai jellemzőire /sebességéről, gyorsulásáról/, hanem a dobómozgást végrehajtó emberi test szegmentumaiban ébredő erők és erőnyomatékok alakulásáról is tájékoztat. Így a dobómozgás lényegének biomechanikusabb megközelítését adja az eddigi jobbára csak mechanikai jellegű vizsgálatokkal szemben.

A vizsgálati módszer lényege vázlatosan a következő:

Kiinduló alapelv, hogy a filmfelvevő használatával anatómiai adatok, mechanikai törvények birtokában az erő és erőnyomatékok kiszámíthatók a test minden egyes ízületében a dobómozgás végrehajtása során. A komputer használati értéke abban jut kifejezésre, hogy a rendkívül nagy számú adat értékelése, elemzése kevesebb munkát igényel és nyilvánvalóan sokkal gyorsabban megtörténik a tradicionális számítási technikához viszonyítva.

Az elemzés alapján nyert információk igen sokrétűek. Információkat nyerhetünk:

- a dobómozgás egyes helyzetének maximális sebességéről és gyorsulási változásairól, testszegmentumok szerint;
- következtetést vonhatunk le az izomműködés nagyságáról;
- információkat nyerhetünk a testszegmentumok közötti koordináció fokáról.

Az elmondottakból következik, hogy ha az erőnyomatékok testszegmentumok közötti kombinációjáról van egy ideálisnak tartott mintánk, - pl. ideális mintának tartható a legjobb eredmény mutatói - akkor ez viszonyítási alapul szolgálhat, vagyis összevethető más dobások során szerzett hasonló jellegű mintákkal. Elképzeltető már a közeljövőben e módszer olyan tökéletesedése, hogy pályán, tehát közvetlenül az edzői gyakorlatban is használhatóvá válik.

Látunk lell azonban az azonnali informálódás e módjának korlátait is. Ugyanis a technikai edzéseknek nem lehet mindig célja az eddig legjobb eredményt elért dobások megközelítése, esetleg túlszárnyalása. Ha pedig nem ez a cél, akkor különböző alapon létrejövő mintákat vetünk egybe. Mindenesetre versenyszerű edzéseket, versenyre való felkészítésben, a versenyző számára megfelelő pszichikai atmoszférát megteremtve, szinte a tökéletes szabályozás lehetőségét adja majd az edző számára.

A felsorolt technikai eszközök felhasználásával tehát messzemenően javulnak lehetőségeink a technikai edzés szabályozása szempontjából, ami pozitív irányban befolyásolhatja az atlétikai dobószámok teljesítményét.

A fenti előnyök mellett észre kell vennünk azt, hogy a sokoldalú tájékozódás esetleg magában hordja az információk olyan mértékű növekedését, ami már tájékozódási nehézségekhez vezethet. Pl. a sokrétűen komplex információk tanítvány által történt feldolgozása gátló szerepet is betölthet.

Döntő tehát, hogy olyan információs mutatók felderítésére, illetve felhasználására kerüljön sor, amelyek a kitűzött feladat, a teljesítmény alakulása szempontjából relevánsak.

/A tanulmányt írta és a Testnevelési Főiskola 1974. évi július 26-án tartott III. Nyári Egyetemén előadta: Kovács Etele./

A horizontális erő kifejtés jellemzőinek jelentősége a vágtafutásban

A Budapesti Műszaki Egyetem Testnevelési Tanszékének kutatócsoportja egy mérőműszert /speciális futócipőt/ készített a "haladási sebesség, a lépésfrekvencia, valamint a láberőkifejtés összefüggéseinek vizsgálatára a vágtafutásban".

A kutatás célkitűzése az volt, hogy:

- 1./ megállapítani a vágtafutás közben az erő kifejtés nagyságát, irányát és időtartamát;
- 2./ kidolgozni azokat a speciális edzésmódszereket, amelyek segítségével a vágtafutás közbeni erő kifejtésének hatékonysága és gazdaságossága növelhető.

A várható kutatási eredményekből, illetve az azokból levont gyakorlati következtetés alapján kívánjuk kidolgozni a vágtafutásban legeredményesebben alkalmazható speciális erősítőgyakorlatok rendszerét. Továbbá felhasználni kívánjuk a testnevelés és sport gyalogló- és futószámain kívül közvetlenül az egyetemi gyógytestnevelés területén, esetleg az ortopéd gyógyászatban is. Az új műszer ugyanis minimális átalakítással biológiai adatok közlésére is alkalmasnak látszik.

A fent említett műszert az MTA 1973. májusában rendezett mozgásbiológiai konferenciáján általános érdeklődés mellett ismertettük, illetve bemutattuk.

Az akadémiai ismertetés eredményeképpen a továbbfejlesztett műszer és az azzal kapcsolatos mérések eredményeiről szóló beszámolót az 1974. májusában Davosban megtartott biotelemetrikus konferencia is napirendre tűzte. /Sajnos, a beszámoló technikai okok miatt elmaradt./

Bár a kísérleti mérések még kezdeti stádiumban vannak és a kapott különböző információk részletes kimunkálása és értékelése hosszabb időt igényel, mégis ezek az eredmények több figyelemre méltó tényezőre hívják fel a szakemberek figyelmét.

Mivel a telemetrikus mérőcipőt a kutatócsoport a vágtafutók felkészítésének gyakorlati segítségével érdeklődés hozta létre, ezért nem kizárt a horizontális erő kifejtés jellemzőinek jelentőségét alapos vizsgálat tárgyává tenni.

Ismeretes, hogy a vágtafutó haladási sebességét minden távon és annak minden szakaszán a lépéshossz és lépésfrekvencia szorzata határozza meg. A vágtafutó felkészítése tehát döntő mértékben arra irányul, hogy a lépéshossz és lépésfrekvencia szorzata, ennek következtében a haladási sebesség is növekedjék. Több kutató vizsgálati eredménye bizonyította, hogy a lépéshossz és lépésfrekvencia egymással fordított összefüggésben áll. Emiatt azok a törekvések, amelyek csak az egyik, vagy csak a másik összetevő növelése útján próbálják a vágtafutó haladási sebességét növelni, rendkívül kockázatosak, sok esetben a haladási sebesség csökkenésével járnak.

Feltételezhető, hogy a maximális haladási sebesség a lépéshossz és lépésfrekvencia optimuma mellett áll elő.

Ez az optimum függ:

- a vágtafutó alkati és idegrendszeri sajátosságaitól, valamint
- a vágtafutó fizikai és technikai felkészültségétől.

A vágtafutó alkati és idegrendszeri sajátosságai adottak, edzésmunkával nem fejleszthetők.

Az edzésmunka így elsősorban a fizikai képességszint növelésére és a technikai készség-szint tökéletesítésére irányul.

A gyakorló edző arra törekszik, hogy a vágázók képességeit, mindenekelőtt erejét, olyan mértékben növelje, ami a leghatékonyabb láberőkifejtést teszi lehetővé vágtafutás közben, továbbá a vágázó technikai tudását olyan irányban fejlessze, hogy a láberőkifejtés, ennek gyakorisága és időbeni lefolyása, valamint végrehajtási módja a vízszintes haladási sebesség növekedését segítse elő.

A láberőkifejtés nagysága, időbeni lefolyása, iránya és gyakorisága alapvetően meghatározza a vágázó haladási sebességét. Egy adott fizikai és technikai felkészültségi szint csak a hozzá tartozó haladási sebességet teszi lehetővé.

Ha a haladási sebességet megfelelő edzőmunkával növelni akarjuk, azt kell eldöntenünk, hogy mi a "megfelelő edzőmunka", vagyis az edzőmunkának milyen mértékben célszerű az egyik, vagy másik összetevő fejlesztésére irányulnia.

Telemetrikus mérőcipőnk segítségével objektív módon állapítható meg:

- a vágtafutás közben végzett láberőkifejtés nagysága,
- időbeni lefolyása,
- az erőkifejtés során támadó reaktív és aktív erők nagysága,
- az erőkifejtés gyakorisága, valamint
- a támaszfázis és repülés-fázis mértékei és aránya.

Ezek azok a legfontosabb információk, melyekre az edzőnek szüksége van.

Ezek ismeretében az edző meg tudja állapítani a fizikai képesség hiányosságait, a technikai felkészültség fogyatékosságait és a további edzőmunkát ennek megfelelően tudja megtervezni.

Az edzőmunka sikerét, vagy sikertelenségét pusztán időméréssel is megállapíthatjuk, ennek okait azonban objektív módon csak ismételt méréssel dönthetjük el. Ennek alapján lehet az edzőmunkát ésszerűen újból átszervezni és megfelelő biztonsággal haladni a kitűzött cél felé.

A mérőcipőnek a gyakorlatban történő felhasználása jelenleg hazánkban még kezdeti stádiumban van. Meg kell azonban jegyezni, hogy a méréseink útján kapott információk segítségével néhány élvonalbeli vágázónknál már az elmúlt évben sikerült jelentős teljesítménynövekedést elérni.

Agocs Jenő - Fejes Zoltán

/A fenti tanulmány a Magyar Biológiai Társaság Mozgásbiológiai Szekciója és Sporttudományos Tanács Biomechanikai Bizottsága által 1974. szeptember 27-28-án a Magyar Tudományos Akadémia Tihanyi Biológiai Kutató Intézetében rendezett szimpozionán ismertetésre került./



A fejnek mint tömegnek szerepe és jelentősége az atlétikai dobószámokban

/folytatás/

Az egyenesvonalú lendületszerzéssel történő dobásoknál, a fejnek mozgatai dobás közben lényegesen szembetűnőbbek, mint a körbe történő lendületszerzéskor. A súlylökés és gerelyhajítás lendületszerzése közben a fej tulajdonképpen nem is végez mozgásokat, illetve a súlylökésnél kissé a golyóra hajolva segíti a kedvezőbb kidobóhelyzetbe jutást. A kidobómozgás megindításánál azonban annál szembetűnőbb a tevékenysége. Ebben a szakaszban az eddigi mozgás- és egyben dobásirányból a fej erőteljesebb eltérése szemmel világosan érzékelhető. Nagy eltérése természetesen komoly hiba és egyben hibaforrás is.

K E R D Ö I V

Kedves Edző Sporttárs !

"A fejnek, mint tömegnek szerepe és jelentősége az atlétikai dobószámokban" címmel tanulmányt kívánok írni. Felfogásom megerősítésére, illetve más vélemények esetén az elképzelések közötti különbségek kimutatásához nagy segítséget jelentene számomra és egyben hasznos volna a dobóedzők szempontjából is, ha az alábbi kérdőív pontjaival kapcsolatosan Edző Sporttárs véleményét megismerhetném. Kérem ezért Sporttársat, szíveskedjék a kérdések után az igent, vagy nemet megtartani, vagy áthúzni. Ha a témával kapcsolatosan egyéni más elképzeléseit is közölni kívánná, erre a kérdőív lehetőséget ad. Külön papírra írt terjedelmesebb közölnivalóinak nagyon örülnék. Bizom Edző Sporttárs támogatásában és közreműködését előre is köszönöm !

S U L Y L Ö K É S N É L

1. A lendületszerzés megindításának pillanatában a fej:

- | | |
|--|----------|
| a./ természetes tartásban legyen | igen/nem |
| b./ hajoljon rá a golyóra | igen/nem |
| c./ hajoljon a vállak között előre | igen/nem |
| d./ forduljon a mozgás irányába | igen/nem |
| e./ más szerepe van | igen/nem |

2. A kidobás megindításának pillanatában a fej:

- | | |
|--|----------|
| a./ dobásirányba fordítással megindítja a mozgást. | igen/nem |
| b./ visszamarad a dobásirányból | igen/nem |
| c./ passzív szerepe van | igen/nem |
| d./ más szerepe van | igen/nem |

3. A kilökés befejező szakaszában a fej:

- | | |
|---|----------|
| a./ aktívan hátracsapódik | igen/nem |
| b./ passzív szerepe van | igen/nem |
| c./ elhajlik a golyótól, hogy a kilökéshez helyet adjon | igen/nem |
| d./ természetes tartásban rögzíteni kell | igen/nem |
| e./ más a szerepe | igen/nem |

GERELYHAJÍTÁSNÁL

1. Lendületszerzés közben a fejnek:

- | | |
|--|----------|
| a./ természetes tartása van | igen/nem |
| b./ kissé a gerely felé hajlik | igen/nem |

2. A kidobást előkészítő lépések közben a fej:

- | | |
|--|----------|
| a./ a haladás irányába néz | igen/nem |
| b./ természetes tartásban van | igen/nem |
| c./ visszafordul a kidobással ellenétes irányba. | igen/nem |
| d./ más szerepe van | igen/nem |

3. A kihajítás mozdulatában:

- | | |
|---|----------|
| a./ a fej elhajlik a gerelytől, hogy helyet adjon a kihajítás számára | igen/nem |
| b./ kissé meg kell az állat emelni | igen/nem |
| c./ hátra kell szegni a fejet | igen/nem |
| d./ az állat előre kell szegni | igen/nem |
| e./ más szerepe van | igen/nem |

DISZKOSZVETÉSNEI

1. A pördület megindításának pillanatában a fej:

- | | |
|--|----------|
| a./ a mozgásirányba fordul | igen/nem |
| b./ a mozgásiránytól visszafelé fordulva marad | igen/nem |
| c./ természetes tartásban van | igen/nem |
| d./ más szerepe van | igen/nem |

2. A pördület közben a fej:

- | | |
|---|----------|
| a./ elfordul a mozgásirányba | igen/nem |
| b./ visszafordulva marad | igen/nem |
| c./ természetes tartásban marad | igen/nem |
| d./ más a szerepe | igen/nem |

3. Kidobás közben:

- | | |
|--|----------|
| a./ a fej a mozgást vezetve fordul a kidobás irányába. | igen/nem |
| b./ a dobó aktívan hátracsapja a fejét | igen/nem |
| c./ a fej passzívan csapódik hátra | igen/nem |
| d./ rögzítetten természetes tartásban van a fej. | igen/nem |
| e./ rögzítetten előre szegzett tartásban marad | igen/nem |
| f./ más szerepe van | igen/nem |

KALAPÁCSVETÉSNEI

1. A forgás megindításának pillanatában a fej:

- | | |
|--|----------|
| a./ a mozgás irányába fordulva "vezeti" a mozgást. | igen/nem |
| b./ természetes tartásban van | igen/nem |
| c./ más szerepe van | igen/nem |

2. Forgás közben a fej:

- | | |
|--|----------|
| a./ vezeti a mozgást | igen/nem |
| b./ természetes tartásban van | igen/nem |
| c./ a szerrel ellentétes oldalra hajlik. | igen/nem |
| d./ a szer irányába hajlik | igen/nem |
| e./ más szerepe van | igen/nem |

3. A szer kidobása közben:

- | | |
|--|----------|
| a./ a fej a mozgást vezetve túlfordul a kidobás irányán. | igen/nem |
| b./ a dobó aktívan hátraveti a fejét | igen/nem |
| c./ a fej passzívan csapódik hátra | igen/nem |
| d./ rögzítve a természetes tartásban van a fej | igen/nem |
| e./ más szerepe van | igen/nem |

AZ EGYES DOBÓMOZGÁSOK OKTATÁSÁNÁL:

- | | |
|--|----------|
| a./ ^o tanítja-e külön a fej szerepét. | igen/nem |
| b./ csak a figyelmet hívja fel a fej szerepére. | igen/nem |
| c./ csak kirívó hibákat javít | igen/nem |
| d./ nem törődik a fej helyzetével | igen/nem |

VERSENY KÖZBEN:

- a./ ad-e utasítást a versenyzőjének a fej helyes tartására. . igen/nem
b./ csak a durvább fejtartási hibát javítja igen/nem
c./ egyáltalán nem törődik a fej tartásával igen/nem

A körívben történő dobásoknál a fejnek a mozgás megindításától kezdve aktív vezető szerepe van és tevékenysége mégis nehezen figyelhető meg. A mozgás végrehajtása során ugyanis meggyőző irányba halad az egész testtömeggel, szinte beleolvad annak mozgásába. Ez a lendületszerzéseken túl - a kidobás közben is folytatódik, ezért csak a kirovó mozgulatait lehet alaposabb figyellel észlelni. Hátrányos tevékenységről gyakran csak a kedvezőtlen kidobóhelyzetbe jutáskor veszünk tudomást, amikor a fej túlzott előrefutása miatt a kidobóhelyzetben a csipő- és vállvonal közötti elfordulás kisebb lesz, így a dobó lerövidített kidobási úton kénytelen a szer végső gyorsítását végezni.

A négy dobószám kidobási szakaszában a fej munkájának azonos jellege van. A dobó a fejét kisebb-nagyobb mértékben hátrafesztíti, illetve gerelyhajításánál állát megemeli.

Minden dobószám kidobásánál megfigyelhető a fordítás és amennyiben a baloldallal/jelen esetben és a továbbiakban is jobbkezes dobóól van szó/ nem "megfogott", akkor túlfordulás, elhajlás következhet be. A baloldallal megfogásában segítséget nyújt a fej. Azzal, hogy szándékosan - de ellenállással - hátrafesztül, akadályozzuk a túlforgást és csökkentjük a balra elhajlás veszélyét is.

A fejet tehát megfogottan, ellenállással, de aktívan feszítjük hátra, azaz munkája nem passzív.

Neheztelte munkámat, hogy a kérdőívek arra a pontjára, amely a fej szerepének más jelentőséget tulajdonít: értékelő választ nem kaptam. Többen megjegyezték ugyan, hogy "más szerepe van", de ezt nem indokolták, ezzel kapcsolatban elképzeléseiket nem fejtették ki. Tanulmányomban így ezt a feldolgozást kénytelen voltam mellőzni.

Az egyes dobószámok oktatásánál, valamint verseny közben a fejtartás - mozgás tanítására, tudatosítására vonatkozó kérdéseimre sem kaptam választ. Ezzel kapcsolatban is csak saját véleményemet írhatom le, a grafikus ábrázolásban pedig nem tudtam kimutatni.

Az összes dobószámra érvényes elvek, mozgások, tartások tárgyalása után rátérhünk a fejnek, mint tömegnek az egyes dobószámokban végzett mozgulataira, szerepére, jelentőségére.

S Ú L Y L Ö K É S

A súlylökő mozgást kezdeti fázisban - felállás, kihajlás, ejtés - a fej kissé ráhajlik a golyóra. Ezzel egyrészt a golyó rögzítését segíti elő a dobó, másrészt a tekintetnek a dobás irányától visszafelé, egy meghatározott pontra irányítása hozzájárul a biztos egyensúly megteremtéséhez. A biztos egyensúlyi helyzet alapvető követelmény, hiányában a becsúszás indítása, és maga a becsúszás végrehajtása is, elsziettett lesz.

A becsúszás indításakor és a becsúszás alatt a fentiekben leírt fejtartástól való eltérés két irányban is létrejöhet és mindkét eltérés hátrányosan befolyásolhatja a gazdaságos mozgásvégrehajtást. A két fő eltérés a következő:

- a vertikális síkban a fej lefelé, vagy felfelé irányuló elmozdulása /fejbiccentő mozgás/,

- a horizontális síkban a fej balra fordítása a nyak hossz tengelye mentén /forgatómozgás/.

Abban az esetben, ha a fej a vertikális síkban felfelé irányuló mozgást végez a becsúszás indításakor, megnehezül a csipőnek a kör középpontja felé tolása, ami a támaszkodó jobb láb leterheléséhez, a felsőtest gyors felemelkedéséhez, rövid ugrásszerű becsúszáshoz vezet.

A lefelé irányuló eltérés - a labilis egyensúlyi helyzet mellett általában a dobás irányába lendülő bal láb csipővonal fölé lendülését és így a bal láb talajfogását késlelteti a kidobóterpeszbe érkezéskor.

ÉRTESÍTJÜK T. OLVASÓINKAT

HOGY A NYOMTATVÁNY BOLTUNK ÉS JEGYIRODÁNK 1974. szeptember 1-től az alábbi új címen áll rendelkezésükre:

TERJESZTÉSI OSZTÁLY - NYOMTATVÁNYBOLT

1051. BUDAPEST, BAJCSY ZSILINSZKY UT 36-38.
Tel.: 110-052; 114-986; 133-215.

SPORTJEGYIRODA

1061. BUDAPEST, NÉPKÖZTÁRSASÁG UTJA 38.
Tel.: 125-530; 325-738.

KÉRJÜK, HOGY LEVELEKET, MEGRENDELÉSÜKET FENTI CÍMRE TOVÁBBÍTSÁK

A horizontális síkban a fej balra fordítása vagy inkább rántása azzal az eredménnyel járhat, hogy a súlylökő a kidobáshoz nem kerülhet megfelelő torzióba és ezáltal egyrészt izomcsoportokat iktat ki a kilökés szakaszában, másrészt a kilökés útját rövidíti meg.

A kilökés mozgásfázisa - a fej tartására és vezetésére vonatkoztatva is - két szakaszra osztható:

- a testtel lökés szakaszára és
- a karral lökés szakaszára.

A fej helyzete a testtel lökés szakaszának indításakor a jobb láb emelő-, illetve tolómunkájával és a bal kar nyújtómunkájával kezdődik a testtel lökés. Helyes technikai végrehajtás esetén a bal kar nyitását nem követi a fej balra, dobásirányba való fordulása, hanem a fejet és a tekintetet visszafelé, az induláskor kiszemelt pontra kell irányítani. Ezt a fejtartást mindaddig kell tartani, míg a csipő és a vállvonal kezdeti párhuzamos-sága újra vissza nem áll, tehát egészen a bal kar nyitás befejezéséig. Számos világklasszis súlylökőnél /pl. Rowe, Matson, Varjú/ megtalálható a fej fentiekben jellemzett tartásra való törekvés. A mozgás végrehajtásának ebben a fázisában helytelennek kell tartanunk az olyan technikai kivitelezést, amikor a fej előrefordulása megelőzi a súlygolyó egyenes pályán történő gyorsítását, feloldja a fázis /íjszerű/ feszült készenléti helyzetét. További következménye, hogy a vállgödörben a nyaknak támasztott súlygolyó a hirtelen történő elfordulás miatt elveszti támasztát, lecsúszik és így a karral lökés már nem lehet teljes értékű.

A fej helyzete a karral lökés szakaszában, annak megindításától kezdve a fejet megfogottan, de a végmozdulatban mégis gyorsan - a dobó aktívan hátraveti. Ezzel megakadályozza a balra elhajlást és a balra továbbfordulást is, és segítséget nyújt a bal oldal megfogásához.

A golyó kilökése után a fejnek a hátraszegett helyzetben tartása, vagy a golyó útjának és talajra érkezésének figyelése megnehezíti a körben maradást. Ezért a testrészeknek - közöttük a fejnek is - a kiesés elleni védekezés a feladatuk.

GERELYHAJÍTÁS

Gerelyhajításnál a lendületszerzés első szakaszában, vagyis a gerely "lekészítéséig", a hátravitelig, a dobók fejtartása nem tér el a természetestől. Tehát a fej jobbra hajtása helytelen. A fej oldalra hajtása miatt a gerely hegye /eleje/ túlzottan kitérne a helyes irányból és nagyobb hibalehetőséget idézne elő.

A fej az előkészítő lépések alatt szinte teljesen dobásirányba előre néz, különösen a kidobóhelyzetbe érkezés előtt közvetlenül. A fejnek ez a helyzete megmarad a kihajítás megindításának szakaszáig.

A kihajítás szakaszában a fej szerepét tekintve - bár csökkentett mértékben - formailag hasonló folyamat játszódik le, mint a súlylökésnél. Az ivképzés során az állkiesés megemelkedik, a mozgás aktív annyiban, hogy a dobó "fogottan" emeli meg állát, de a fej hátracsapódását megakadályozza. A kihajítás végső mozzanatában a fej kissé balra hajlik, a felsőtestet nem viszi magával és így nem tudja már megzavarni az erők egységes irányba hatását.

Tekintettel arra, hogy a gerelyhajítás kidobófázisa lényegesen nagyobb gyorsasággal bonyolódik le, mint a súlylökésnél és ha a fejnek a mozgásirányból túlzottan balra fordítása és hajlítása is kifejezettebb, az erő jelentékeny részének a kihajítási irányból való eltérítése következtében az eredmény lényegesen kisebb lesz annál, mint amilyen a helyes fejtartás esetében lenne.

DISZKOSZVETÉS

Előlengetés alatt a fej vertikális irányba nem mozdul el, hanem a törzs elcsavarodásának mértéke szerint horizontális irányba elfordulva követi azt. A pördület megindításának pillanatában /holtponthelyzet/, amikor a diszkosz a hátralandítás után megindul pályáján, a fej horizontális elfordulása csak annyiban térhet el a haladó forgómozgás irányától, amennyire az elcsavart vállhelyzet ezt megköveteli. Ugyanis a dobó igyekszik a kidobás irányával ellentétes irányba tekinteni - fejjel -, de mivel a váll tengelye annyira elcsavart, hogy szinte párhuzamos a dobás irányával - a dobó minden igyekezte ellenére - az a fejnek előbb említett elfordulását eredményezi. A holtpont helyzetben a kidobás iránya felé visszafordulni nem szabad, mert ez a mozgás későbbi részében az egyensúlyi helyzet megbomlásával jár, s ez a mozgás további részére döntő befolyással lehet. A mozgás folyamán létrejövő dinamikus egyensúlyérzetet, helyzetérzeteket nem megfelelően érzékeli a dobó. Az ebből adódó hibák forrása egyrészt az, hogy a haladó-forgómozgás iránya nem a kívánt irányú. A dobó ilyenkor valósággal eltéved a levegőben, azt érzi, hogy kóvályog.

A forgás megindítása után a kétlábtámaszos, majd az egylábtámaszos helyzetben, a forgómozgás megkezdése pillanatáig - a fej finoman vezeti a mozgást. A levegőbe kerülés után - a fej már együtt forog a törzsszel.

A kidobásnál, közvetlenül a kétlábtámaszos helyzetbe kerülés előtt - a fej tartása a dobásiránnyal ellentétes irányú, visszafelé néző. Itt kétféle tartás dominál, az egyik a természetes fejtartás /Sylvester, Oerter/, a másik pedig, amikor a dobó feje vertikális irányban előre eltér, a tekintet a körtől néhány méterre előre irányul /pl. Daneš, Szécsényi/.

A kidobás szakaszában a medence, illetve a törzs forgatásával együttmozog a fej is. Amikor a mell a dobás irányába kezd fordulni, akkor a dobó a fejét aktívan forgatva a kidobás irányával ellentétesen hátracsapja. Akinél ez a tudatosság hiányzik, ott a fej a mozgás során fellépő tehetetlenség hatására csapódik hátra. A fejnek ilyen érte-

leben vett sokszori lazán történő hátramosztatása - csigolyabántalmakra vezethet. Cserter, a diszkoszvetés négyszeres olimpiai bajnoka ezt a mozdulatot olyan hevesen végzi, hogy a sérülés elkerülése végett egy olyan nyakvédőt használ, ami megakadályozza őt abban, hogy a fej túlságosan hátracsapódjék.

Tudatosítani kell a versenyzővel a fej kellő mértékű, aktív hátracsapását és annak megállítását.

Amennyiben a diszkoszvető fejét a kidobás véghelyzetében nem csapja hátra, hanem az eddigi mozgás útján tovább folytatva balra elrántja, akkor ezzel akadályozza a bal- oldal összefogottságának kialakulását. Elfordul, továbbpördül, vagy elhajlik balra, a dobás forgástengelyét - mely a balláb és a bal vállat átszelő képzeletbeli egyenes - kedvezőtlen helyzetben teremti meg, s így az erő karja jelentősen lerövidül. Nincs fix tengely, a megszerzett mozgásenergia egy része itt elszökik, s nem tudjuk maradéktalanul átszarmaztatni a szerre, így a dobás eredménye jóval kisebb lesz.

Más fontos szempont, hogy a fejnek a tudatos hátravetés megfogásának pillanatában, ha nem is közvetlenül, de közvetve teljesítményt növelő szerepe van. Megváltoztatja az egyes izmok tónusát, a kidobás végső kritikus részében összefogottabbá, acélosabbá válik a mozgás.

K A L A P Á C S V E T É S

Kalapácsvetésnél a forgórendszerben /dobó és kalapács/ a fej nem mint fizikai értelemben vett tömeg, hanem a forgómozgást irányító, s a fogás alatt fánom dinamikus egyensúlyi helyzetek megtartásának központja játszik szerepet.

Előlengetés közben, amikor a kalapács balra felfelé halad, a fej kisebb horizontális és vertikális fordítás-hajlítást végez balra hátra, hogy a balra felfelé haladó kéznek utat nyisson. A továbbiakban a törzs fordulását követi egyenes tartásban.

Az előlengetés után a forgásba indulásnál az "összefogott" törzs meghosszabbításában, természetes tartásban foglal helyet. A forgás vezérlésében szinte észrevétlenül vesz részt, mivel azt a lábak végzik el természetesen "összefogott" csipő és törzs segítségével. Forgást megindítani ugyanis csak két egymástól bizonyos távolságra lévő két pontra ható, s ellentétes irányú erő segítségével lehet. A két láb van összeköttetésben két-két és fél lábfejnyi távolságban a talajjal, tehát a forgatás onnan indulhat ki és terjed át a forgórendszerre.

Megfigyeltem több kalapácsvetőnél, hogy forgásban indulásnál fejét hirtelen fordítással a forgás irányába veti. Ez feltétlen hibás technikai végrehajtáshoz vezet. Azon túlmenően, hogy a vesztibuláris szerkezet hirtelen ingerlése megbontja a dinamikus egyensúlyt, az izmok tónusváltozása maga után vonja a bal váll idő előtti hátrafogását. A kalapács nem tud olyan hosszú sugárú körpályán futni, mint egyébként. Sam Felton amerikai szakember szerint, és hazai szakemberek szerint is, pedig a sugár forgások közbeni lerövidülése feltétlen teljesítménycsökkenéssel jár. Az említett szerző adatai szerint ugyanis: 0.30 sec/360° szögsebesség esetén:

183 cm	sugárhossznál a teljesítmény	54.86 m
176 "	" " " "	50.60 "
168 "	" " " "	46.06 "

Tehát a fej hirtelen forgásirányba fordításával és a bal váll idő előtti hátraindításával a teljesítmény csökken, mivel a forgórendszer sugara kisebb lesz, sőt a dinamikus egyensúly megbomlásával a dobó előbb-utóbb eldől.

Edzői pályafutásom alatt azt is többször tapasztaltam, hogy kezdők, de még kiforrott kalapácsvetők is, a fejüket előreszegik az indulásnál és a forgás alatt. Természetes következménye ennek a csipő túlzott hátratulódása, mivel az egyensúlyi helyzet csak így tartható fenn. A csipő hátratulódásával túl nagy lesz annak a forgási tengelytől való távolsága, amely a forgórendszer tengelye körül lassú forgását eredményezi. Az egyes forgások befejezésével elkésik a dobó és a jobb láb nem tud talajt fogni, mielőtt a kalapács leérkezne mélypontjára. Ez a technikai hiba szinte kizárja a kalapácsvetésnél az oly fontos csipő és vállvonal közti szög kialakítását, a torziót.

Az egyes forgások befejezése után - képzett kalapácsvetőknél látható - jól megfigyelhető a fej jobbra elmaradása a jobb láb talajra érkezése pillanatában. Ez így helyes. Nem a fej elmaradásáról van szó itt tulajdonképpen, hanem a csipőhöz viszonyítva a vállak torziójáról, és ezzel együtt - marad hátra a fej.

Kidobásnál a befejező szakaszban - a törzs hátrahajlításával együtt - a fej is hátrafeszl, mintegy segítve a törzs munkáját. "Nézd meg az eget" - mondják az edzők. Ilyenkor a fej már nem a törzs természetes meghosszabbításába kerül, hanem kis szögérték alatt hátrább.

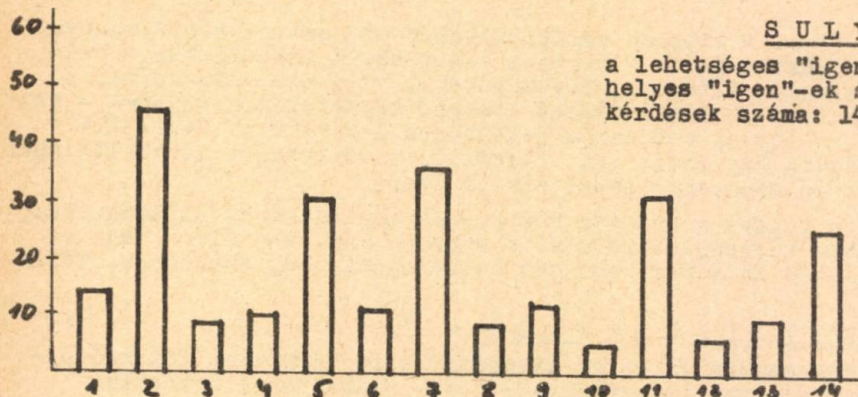
Az atlétika dobószámainak elsajátíttatása során a fej helyes tartását, mozgását feltétlenül oktatni kell. A kezdő versenyző a számára új mozgás tanulása közben - tekintetét leginkább a talajra, a saját testének mozgására, az edzőre, vagy kívülálló tárgyra irányítja, a vélt jobb tájékozódás érdekében. Az oktatóra vár a feladat, hogy jelentőségét nem eltűlözve, megtanítsa az egyes dobószámok technikájához tartozó optimális fej-tartást és mozgást. A kezdeti hibákat nyesegetse le a helyes tartás bemutatásával, vagy más módon való megértetésével.

Tanulmányomban nem törekedtem a téma teljes kifejtésére, mivel ez meghaladta volna egy ilyen kisebb tanulmány kereteit. A kérdőívek teljes kiértékelése, a kapott válaszok alapján a fej szerepére, tartására, mozgására vonatkozó valamennyi elképzelés ismertetése, túl hosszúra nyújtotta volna munkámat. Főtörekvésem az volt, hogy felhívjam a dobókkal foglalkozó szakemberek figyelmét a fej szerepével kapcsolatos tisztázatlan, sok-

szor ellentétes véleményekre, elképzelésekre. A teljesség igénye nélkül tettem kísérletet arra, hogy probléma-felvetéssel is hozzájáruljak az egységes felfogás kialakításához. A fej jelentőségét nem kívántam eltúlozni, csupán reálisan értékelni a mozgások irányításában és helyes végrehajtásában betöltött szerepét. Az az óhaj vezérelt, hogy dicső hagyományokkal rendelkező dobóatlétáinknál a teljesítmény magasabb szintre emelkedjék.

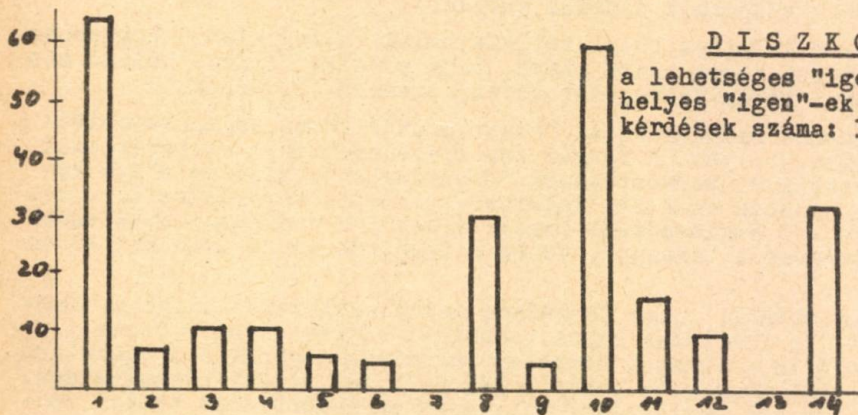
S U L Y L Ö K É S

a lehetséges "igen"-ek száma: 82
helyes "igen"-ek sorszáma szerint: 2-5-7-11-14
kérdések száma: 14



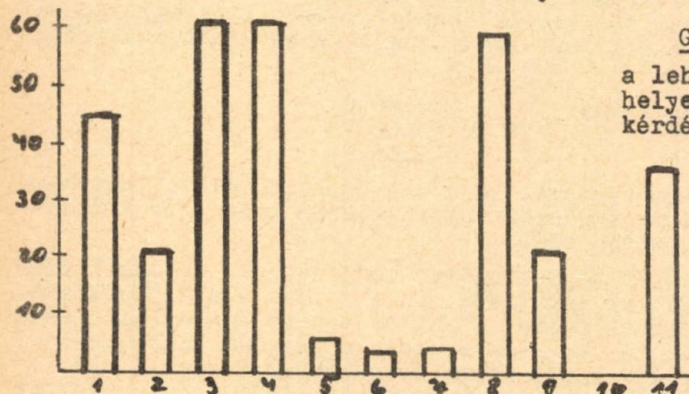
D I S Z K O S Z V E T É S

a lehetséges "igen"-ek száma: 71
helyes "igen"-ek sorszáma szerint: 1-8-10-14
kérdések száma: 14



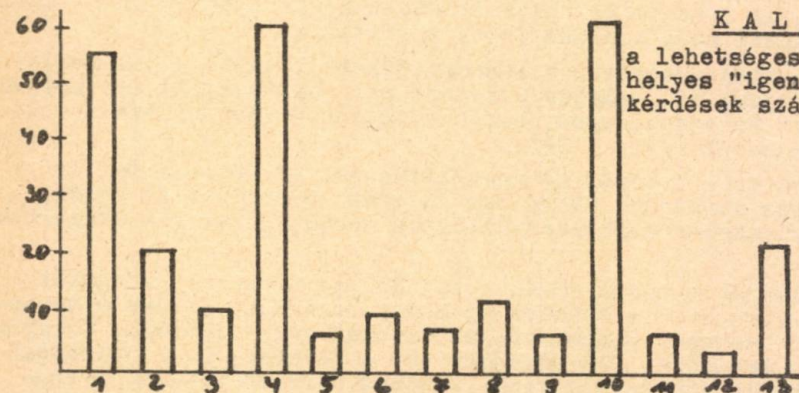
G E R E L Y H A J I T Á S

a lehetséges "igen"-ek száma: 60
helyes "igen"-ek sorszáma szerint: 1-3-4-8-11
kérdések száma: 11



K A L A P Á C S V E T É S

a lehetséges "igen"-ek száma: 63
helyes "igen"-ek sorszáma szerint: 1-4-10-13
kérdések száma: 13



/A cikk megjelent a TF Tudományos Közlemények, 1971. 2.számában/

Szatmári Aba

Csongrád megye atlétikája az OTSH állásfoglalásának tükrében

A magyar sport világában Csongrád megye atlétikai élete mindig döntő fontosságú volt. Már a húszas években kiemelkedő képességű atléták voltak: Madarász Endre, Donogán István, Orbán Ferenc, Boros József, Lázár László dr. és még sokan mások, a felszabadulás után pedig egyre-másra kerültek elő jobbnál jobb versenyzők, akik nagyszerű eredményekkel hívták fel magukra a figyelmet. Elég, ha itt most csak Téglá Ferencre, Antal Andorra és Szentí Jusztinára hivatkozom. A megye - és ebben Szeged városa - a déli végeken mindig ütöképes atlétikát képviselt.

Nézzük most, hogyan viszonyult legutóbb az atlétika Csongrád megyében 19 megye vetületében.

Ha vizsgáljuk az 1973. évi teljesítményeket, - bázisul az 1972. évet véve - megállapíthatjuk, hogy az összes tényező mérlegelése után a megyék sorrendjében Borsod és Baranya megyék után az előző évi negyedik hellyel szemben a harmadik helyen következünk. Férfi listavezetőink tartották a szintet, a női vonal azonban visszaesett.

Országos nagyválogatottunk Antal Andor /SZVSE/ volt, ifjúsági szinten tíz országos válogatottat adtunk, országos csúcsot Pavlovics László /SZEOL/ ért el. A korábbi 86 megyei csúccsal szemben 92 megyei rekord született. Az ötös és tízes átlagokat nézve, a férfiak kitűnően, a nők gyengén szerepeltek. Férfiaknál nagy fejlődés volt 100, 200, 400, 800, 1500 és 10.000 méteren, maratoni futásban, 110 m-es gátfutásban, magas- és távolugrásban, súly, diszkosz, gerely és kalapácsban, tízpróbában. A nőknél azonban egyetlen versenyszámban sem. Gyenge számaink voltak férfiaknál a 400 m-es gátfutás, 3000 m-es akadályfutás, hármasugrás, nőknél a 200 és 800 m-es síkfutás, 100 m-es gátfutás, távolugrás, súlylökés. Elenjáró volt a kalapácsvetők II. osztályon felüli 52.55 m-es tízes átlaga. Férfi vonalon örvendetes volt - sajnos - a kisszámú felnőtt gárda, továbbá az ifjúságiak szereplése mind az országos, mind a nemzetközi szinten és a középfokú iskolások is növelték eddigi sikereiket. Nem mondhatjuk el ugyanezt a nőkről és a serdülőkről, akik határozottan visszaestek.

Ennyit röviden az elmúlt évről.

Az idei esztendőben jelentős erősödést jelentett Török Jánosnak a Bp.honvédtól a SZEOL-ba való átigazolása, aki országos fedettpályás, mezei és szabadtéri középtáv-futó bajnokságot nyert, nemzetközi szinten pedig az élvonalba tartozott. Az országos ügyességi csapatbajnokságokon a SZEOL kalapácsvető csapata a dobogó harmadik helyére került. Ifjúsági csapatunk az NB I. első fordulójában az erős Borsod megyétől kikapott ugyan, a Csepelt azonban legyőzte. A Népköztársasági Kupa első fordulóján Török János kettős megyei csúccsal /1500 m: 3:47.4, 5000 m: 14:12.6/ mutatkozott be. NB I.-es ifjúsági csapatunk a második fordulóban mindkét ellenfelét /Vasas, Fejér megye/ legyőzte. Az országos középfokú iskolai bajnokságon a tavalyi eggyel szemben az idén hat aranyérmet nyertünk. Török Budapest nemzetközi bajnokságán 1500 m-en 3:45.7-re javította a megyei csúcsot, a Népszava Nemzetközi Versenyén pedig 1500 m-en 3:44.5-ös, 5000 m-en 13:52.2-es rekordokat produkált. Almási László /SZEOL/ 60.02-vel országos utánpótlás bajnokságot nyert kalapácsvetésben. Török Prágában a csehszlovák-magyar-kubai nemzetek közötti viadalon 5000 m-en 14:01.2-öt futott. Az országos vidéki felnőtt bajnokságon Török és Antal Andor /SZVSE/ révén két aranyat nyertünk.

Firenzében a magyar-olasz-francia viadalon Török ragyogó taktikai versenyben valamennyi ellenfelét biztosan győzte le az 5000 m-es versenyben 13:50.0-es produktummal, az országos bajnokságon pedig 13:43.0-as eredménnyel nyert aranyat. A csehszlovák-magyar nemzetek közötti ifjúsági viadalon Kovács Kálmán /Szentesi Vízmű/, Farkas József /SZVSE/, Kónya Mihály /SZEOL/ és a még serdülő igen tehetséges Schmidt Andrea /SZVSE/ képviselték a magyar színeket. Kovács Kálmán az IBV-n negyedik lett a diszkoszvetésben 49.38-as dobással. A felnőtt és utánpótlás országos összetett bajnokságon Kliszek Antal /SZEOL/ a felnőtt tízpróbában 6649 pontos megyei csúccsal, az utánpótlás férfi tízpróbában pedig a SZEOL hármas csapata /Kiss Gábor, Balázsi Péter, Eszes Ferenc/ bronzérmet nyerve került a dobogóra.

A románok elleni nemzetek közötti ifjúsági viadalon Deák Imre /SZVSE/, Kovács Kálmán /Szentesi Vízmű/ és Fekete Viktória /CSSC/ képviselték a magyar színeket, melyen Deák Imre 800 és 1500 méteres kitűnő taktikai versenyben kettős győzelmet aratott /1:52.0, 4:01.6/. A bajor-magyar nemzetek közötti utánpótlás válogatott viadalon Almási László /SZEOL/, Pavlovics László /SZEOL/ és Deák Imre indultak. Almási győzött a kalapácsvetésben 59.64 m-rel. A serdülő "A" országos bajnokságán a tavalyi kettővel szemben

az idén kilenc bajnokságot nyertünk. Ennyi volna távireti stílusban, nagy vonalakban megyénk idei kiemelkedő szereplése. Az idény végéhez még két hónap van hátra és így egyenleget vonni ideai szereplésünkre még nem lehet.

/A cikk folytatását lásd a 23. oldalon/

A bajnoki pontverseny állása

1974. szeptember 10-én:

fiúk serdülő "A" -

Sor- szám	Egyesület	100 m		400 m		800 m		1500 m		3000 m		g á t 110 100		300 m gát		1000 m akad.		gyalogl egyéni	
		16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	15	16
1.	Pécsi SI	6	-	9	-	9 ⁵	5	6	3	-	5	-	-	-	-	5	-	-	-
2.	KSI	5	-	2	-	4 ⁵	-	2	-	-	-	1	9	-	5	-	-	-	-
3.	DVTK SI	-	-	-	5	-	3	3	1	-	-	7	-	-	-	-	-	10	2
4.	SZEOL	2	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	6 ⁵	-	5	-	-
5.	Debreceni SI	6	-	9	-	9	5	6	3	-	5	-	-	-	-	5	-	-	-
6.	Tat.Bányász	-	-	-	-	3	-	-	-	-	6	3	-	-	-	9	16	1	-
7.	Hodiköt	9	0 ⁵	9	-	-	9	-	-	-	-	-	-	9	0 ⁵	-	-	-	-
9.	Koml.Bány.SI	-	-	-	6	-	-	7	5	12	7	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	BKV Előre SI	-	-	-	-	-	-	9	-	9	-	-	2	-	-	-	-	-	3
10.	Haladás	-	5	-	-	6	-	4	-	4	-	-	-	-	-	2	-	-	-
12.	Dunaujváros	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	1	-	-	-	-	3	-
12.	Vasas	-	-	5	-	1	4	-	-	-	-	-	-	7	-	3	-	-	-
	Bp.Spartacus	-	-	-	-	-	-	-	7	6	11	-	-	-	-	7	-	-	-
14.	Pápai Textil	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	17
15.	Szolnoki SI	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6 ⁵	-	-	-	-
16.	SZVSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14	5
17.	Ózdi Kohász	-	-	-	-	-	-	5	-	2	-	-	-	-	-	-	-	7	-
18.	Bp.Honvéd	-	3	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	1
	Sopr.Textil	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-
	Ganz Mávag	-	-	1	4	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-
21.	U.Dózsa	-	-	4	9	-	-	-	-	-	-	-	-	1	9 ⁵	-	-	-	-
22.	Csepel	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
23.	Törökszentm.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Gyöngyösi SE	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-
25.	ZTE	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	1	3	6	-	-	-
27.	Nyírbátor	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
27.	BEAC	-	4	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Toln.V.Lobogó	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Egri Dózsa	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
30.	Törekvés	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	4	-	-	-	-
32.	Ajk.Aluminium	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
32.	Rába ETO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10 ⁵	-	-	-	-	-
	Váci Hiradás	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3 ⁵	-	-	-	-	-
34.	Balassagyarm.	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
35.	Székesfehérvár	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-
	Máskolci VSC	-	-	-	-	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	6	-	-	-
37.	Mosonmóvár	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	MAFC	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
39.	Bonyhádi gimn.	-	0 ⁵	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-
40.	Nyíregyháza	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Váci Hajógyár	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	SKSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
43.	Móri SE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
	MTK	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Kecskeméti SI	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Esztergom	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	2	-	-	-
	Kinçsesbánya	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
48.	Bp.Epitők	-	-	-	-	4 ⁵	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
49.	FTC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
50.	Göd.Ganz	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Komárom	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Keszth.Halad.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-
53.	SÜMSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Monori gimn.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Oroszl.Bányász	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Györi Dózsa	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-
	Kaposv.Dózsa	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
58.	Gödi TSZ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
59.	Péti MTE	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
60.	Bak.Vegyész	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Bcs.Előre	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Szekszárdi SI	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	BVSC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-
	Jászberény	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Oroszló	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Olajbányász	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Mezőtúr	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

A versenyszámok folytatása a következő oldalon található

Augusztus végétől kezdve egymást követték a bajnoki pontversenybe számító országos bajnokságok és ezek minden csoportban változást okoztak.

bajnoksága

gyaloglás csapat		magas		rúd		távol		súly		diszkosz		gerely		kalapács		Össz-pont
16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	
-	-	-	-	5 ⁵	-	-	-	7	7	3	11	-	3	16	16	124.5
-	-	1	-	-	9	-	3	2	1	2	3	7	9	13	10	88.5
6	5	-	13	-	-	9	6	4	-	1	-	9	-	-	-	84
-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	10	9	-	-	6	-	57.5
-	-	-	-	-	-	-	-	3	4	-	-	-	-	-	-	55
5	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	4	-	-	54
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	37
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	37
-	6	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	34
-	-	-	6	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	32
-	-	6 ⁵	-	-	-	4	9	-	-	-	-	-	-	-	-	32
-	-	9 ⁵	-	1 ⁵	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	31
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	31
-	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30
-	-	-	7	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	29.5
9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	28
7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	26
-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	7	-	1	7	-	-	24
-	-	9	2	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	24
3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	6	24
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	23.5
-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	10	-	-	-	-	-	21
-	-	4	-	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16
-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	5	-	-	16
-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	15
-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	5	-	4	-	-	-	15
-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13
-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13
-	-	-	-	-	-	-	4	-	7	-	-	-	2	-	-	13
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11
-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10.5
-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	10.5
-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	10
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	8
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	8
-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	7.5
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7
-	-	-	-	6	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	6
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	6
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5.5
-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	3	-	5
4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	3
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
-	-	2 ⁵	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2.5
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1

Leány serdülő "A" bajnokság:

Sor- szám	Egyesület	100		300		600		gát 100 80		magas		távol		súly		diszk.		gerely		Össz- pont:
		16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	
1.	KSI	1	2	4	8	-	-	5	-	3	-	-	-	7	-	18	-	10	-	58
2.	U.Dózsa	2	5	-	-	-	-	13	8	2	-	3	5	9	-	1	-	7	-	55
3.	FTC	6	-	5	-	10	-	-	-	5	-	4	-	3	-	7	-	-	-	40
4.	Bp.Honvéd	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	16	9	4	-	-	-	-	37
5.	Nagyk.Pedag.	5	-	6	-	-	7 ⁵	-	-	-	-	-	-	7	-	5	-	-	-	30.5
6.	Szolnoki SI	4	6	9	-	-	-	-	3	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	29
7.	Nyiregyházi SI	-	5	-	-	-	-	-	4	-	2	-	-	-	-	-	7	4	3	25
8.	DVTK	-	3	-	7	-	6	-	5	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	22
	Haladás	-	-	-	-	-	-	7	-	4	-	9	-	-	-	-	-	2	-	22
10.	Dunaujváros	-	-	1	-	8	-	-	-	7	-	1	4	-	-	-	-	-	-	21
	SKSE	-	9	-	-	-	-	-	10	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	21
12.	Bp.Építők	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	4	-	10	-	-	-	20
13.	SZVSE	-	-	-	9	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	19
14.	Bajai SK	-	-	2 ⁵	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	10	-	18.5
15.	Ganz Mávag	-	-	7	-	7	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18
16.	Egri Dózsa	-	7	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16
17.	Gyulai SE	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	5	-	-	-	3	-	-	-	15
	Debreceni SI	-	-	-	4	6	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	15
19.	Pécsi SI	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	2	-	2	1	-	-	14
	Törökszentmiklós	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	6	-	-	14
	Váci Híradás	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	5	-	14
22.	Videoton	-	-	-	-	3	-	-	-	6	-	3	-	-	-	-	-	-	-	12
	Vasas	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	6	-	12
	Kazincb.Vegyész	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	-	-	-	12
25.	Szekszárdi SI	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	11
26.	Győri Dózsa	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9
27.	Ózdi Kohász	-	-	-	-	-	7 ⁵	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	8.5
28.	Békéscsaba	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	8
	Bak.Vegyész	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	8
30.	Túrkeve	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	6
	SZEOL	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	6
	Jászab.Lehel	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	2	-	6
	Kecskeméti SI	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
34.	MAFC	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
	Bonyhád	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	5
	Tatabányai SI	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
	DASE	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
38.	Oroszházi gimn.	-	-	-	1 ⁵	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	4
39.	Toln.V.Lobogó	-	-	-	1 ⁵	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3.5
40.	Keszth.Haladás	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
	Rába ETO	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
	Hatv.Kinizsi	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	3
43.	Oroszl.Bányász	-	-	2 ⁵	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2.5
	MTK	-	-	-	1 ⁵	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2.5
45.	Dunakeszi	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Olajbányász	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
	Sopr.Textil	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2
	Mezőtúr	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2

A serdülő bajnoki pontverseny állása:

f i ú k:

Sor- szám	Egyesület	mazai bajn.	Össze- tett bajn.	serd "A" bajn.	Össz- pont:				
1.	Pécsi SI	-	26	124.5	150.5	18.	Törökszentm.T.	7	8
2.	DVTK SI	7	56	84	147	19.	SZVSE SI	-	2
3.	KSI	12	38	85.5	135.5		Pápai Textil	-	-
4.	Tat.Bányász SI	14	54	54	122	21.	Bp.Honvéd SI	-	4
5.	D.Kohász SI	7	39	32	78		Ózdi Kohász SI	2	-
6.	SZEOL SI	-	13	57.5	70.5	23.	Salg.KSE SI	-	20
7.	Koml.Bányász SI	18	9	37	64		Kecskeméti SI	-	21
8.	Debreceni SI	-	7	55	62	25.	Gyöngy.Energia	-	10
9.	Csepeli SI	16	19	21	56	26.	Egri Dózsa SI	-	11
10.	Szolnoki SI	-	26	29.5	55.5		Ganz Mávag	-	-
11.	Bp.Spartac.SI	14	5	31	50	28.	Toln.V.Logobó	3	8
12.	Vasas SI	-	12	31	43	29.	Szeksz.Dózsa SI	11	15
13.	U.Dózsa SI	4	14	23.5	41.5	30.	NYVSC SI	-	3
14.	BKV Előre SI	6	-	34	40		ZTE	-	-
15.	Hódiköt	2	-	37	39	32.	Szfvári MÁV	7	-
16.	Haladás SI	-	3	33	36	33.	Nyirbátor	-	-
17.	Sopr.Textil SI	-	8	24	32	34.	Gyulai SI	-	14
						35.	Váci Híradó SI	2	-
						36.	BEAC	-	-
						37.	Kincsesbánya	-	6
						38.	Türekvés	-	11
							Esztergomi g.	-	5

	Ajkai Alumin.	-	-	11	11		FTC	-	-	5	5
	Balassagyarmat	-	-	11	11	58.	Keszthely.Hal.	-	-	4	4
42.	Rába ETO	-	-	10.5	10.5		Komárom	-	-	4	4
43.	Kazincb.Vegy.SI	5	5	-	10		Gödöllői gimn.	-	-	4	4
44.	Fonyódi gimn.	9	-	-	9	61.	Oroszl.Bányász	-	-	3	3
	Misk.VSC	-	-	9	9		Győri Dózsa	-	-	3	3
	Nagyk.Olajb.	-	8	1	9		SUMSE	-	-	3	3
47.	Mosonmóvár	-	-	8	8		Monori gimn.	-	-	3	3
	MAFC	-	-	8	8	65.	Gödi TSZ	-	-	2.5	2.5
49.	Bonyhádi gimn.	-	-	7.5	7.5	66.	Cegl.VSE SI	-	2	-	2
50.	Bcs.Előre SI	-	6	1	7		Győri Pamutny.	2	-	-	2
	Móri Bányász	-	1	6	7		Péti MTE	-	-	2	2
	Váci Hajógyár	-	-	7	7	69.	Mezőtúr	-	-	1	1
53.	Bp.Építők SI	-	1	5.5	6.5		Jászberény	-	-	1	1
54.	MTK	-	-	6	6		BVSC	-	-	1	1
55.	Bajai SK SI	-	5	-	5		Orosháza	-	-	1	1
	Kaposvári SI	-	2	3	5						

l á n y o k :

Sor- szám	Egyesület	mezei bajn.	össze- tett bajn.	serd. "A" bajn.	Össz- pont:	Sor- szám	Egyesület	mezei bajn.	össze- tett bajn.	serd. "A" bajn.	Össz- pont:
1.	KSI	13	55	58	126	30.	DASE	9	-	5	14
2.	U.Dózsa	-	42	55	97		Törökszentm.	-	-	14	14
3.	Bp.Honvéd SI	1	35	37	73	32.	Jász.B.Lehel	7	-	6	13
4.	FTC SI	7	10	40	57	33.	BEAC	-	12	-	12
5.	Dunaujv.Koh.SI	13	22	21	56		Kazincb.Vegy.	-	-	12	12
6.	DVTK SI	6	27	22	55	35.	Győri Dózsa	-	-	9	9
7.	Nagyk.Ped.SI	6	13	30.5	59.5	36.	Bak.Vegyész	-	-	8	6
8.	Szolnoki SI	-	20	29	49	37.	SZEOL SI	-	-	6	6
9.	Pécsi SI	-	32	14	46		Turkeve	-	-	6	6
10.	NYVSC SI	20	-	25	45	39.	ZTE	3	2	-	5
11.	Debreceni SI	6	23	15	55		MVSC	-	5	-	5
12.	Salg.KSE SI	-	13	21	34		MAFC	-	-	5	5
13.	SZKSE SI	14	-	19	33		Bonyhádi g.	-	-	5	5
14.	Szekszárdi SI	6	15	11	32	43.	Orosházi g.	-	-	4	4
	Haladás SI	-	10	22	32	44.	Toln.V.Lobogó	-	-	3.5	3.5
	Bp.Építők SI	-	12	20	32	45.	Keszth.Haladás	-	-	3	3
17.	Vasas SI	5	12	12	29		Rába ETO	-	-	3	3
18.	Váci Híradó SI	7	6	14	27		Hatv.Kinizsi	-	-	3	3
	Kecskeméti SI	-	21	6	27		Bp.Spartac.SI	-	3	-	3
20.	Ganz Műveg SI	6	1	18	25		Sopr.Textil SI	-	1	2	3
21.	Videoton	-	10	12	22	50.	Oroszl.Bány.	-	-	2.5	2.5
22.	Tat.Bányász SI	1	15	5	21		MTK	-	-	2.5	2.5
	Bcs.Előre SI	2	11	8	21	52.	Dunakeszi	-	-	2	2
	Csepeli SI	-	21	-	21		Olajbányász	-	-	2	2
25.	Bajai SK SI	-	-	18.5	18.5		Mezőtúr	-	-	2	2
26.	Koml.Bány.SI	5	13	-	18	55.	Szónyi M	-	1	-	1
27.	Ózdi Kohász SI	9	-	8.5	17.5		Mohácsi TE	1	-	-	1
28.	Egri Dózsa	-	-	16	16		BVSC SI	1	-	-	1
29.	Gyulai SE	-	-	15	15						

Ifjúsági férfiak összetett bajnoksága:

Sor- szám	Egyesület	17		18		19		futó CSB	Össz- pont:
		egyéni	csapat	egyéni	csapat	egyéni	csapat		
1.	DVTK	-	5	-	6	12	9	-	32
2.	Vasas	11	9	-	-	7	-	-	27
3.	Hatvani Kinizsi	-	-	-	-	12	7	-	19
4.	Soproni TC	-	-	8	9	-	-	-	17
	KSI	10	7	-	-	-	-	-	17
6.	Bp.Honvéd	-	-	-	-	9	-	6	14
7.	Gyulai SE	7	6	-	-	-	-	-	13
8.	Kecskem.SC	10	-	-	-	-	-	-	10
	U.Dózsa	-	-	10	-	-	-	-	10
	FTC	-	-	7	-	3	-	-	10
11.	SZVSE	-	-	-	-	-	-	9	9
12.	Tatab.Bányász	-	-	-	-	-	-	7	7
	Dunaujv.Kohász	-	-	-	7	-	-	-	7
14.	Haladás	-	-	6	-	-	-	-	6
15.	Csepel	-	-	-	-	-	-	5	5
	Debr.MTE	-	-	1	-	-	-	4	5
17.	Komárom	-	4	-	-	-	-	-	4
	Dorog	-	-	4	-	-	-	-	4
19.	Váci Híradás	-	-	-	-	-	-	3	3
	SZEOL	-	-	3	-	-	-	-	3

21.	SKSE	-	-	-	-	-	-	2	2
	Győri Dózsa	2	-	-	-	-	-	-	2
	PVSK	-	-	2	-	-	-	-	2
24.	Péti MTE	-	-	-	-	-	-	1	1
	Dunaölvár	1	-	-	-	-	-	-	1

Ifjúsági nők összetett bajnoksága:

Sor- szám	Egyesület	17 évesek		18 évesek		Össz- pont:
		egyéni	csapat	egyéni	csapat	
1.	Vasas	9	-	8	9	26
2.	Dunaujv.Kohász	2	9	-	-	11
3.	Szeksz.Dózsa	5	5	-	-	10
	Bakony Vegyész	-	-	10	-	10
5.	Győri Dózsa	7	-	-	-	7
	Soproni TC	-	7	-	-	7
	DVTK	-	-	-	7	7
8.	BKV Előre	6	-	-	-	6
	Szolnoki MÁV	-	6	-	-	6
	Bp.Honvéd	-	-	6	-	6
11.	KSI	1	4	-	-	5
	Nagyk.Pedag.	-	-	5	-	5
13.	Bajai SK	4	-	-	-	4
	Bp.Építők	-	-	4	-	4
15.	Kecskem.SC	3	-	-	-	3
	SZEOL	-	-	3	-	3
17.	U.Dózsa	-	-	2	-	2
18.	Bfür.Vasas	-	-	1	-	1

Az ifjúsági bajnoki pontverseny állása

f é r f i a k :

Sor- szám	Egyesület	mezei bajnok	futó CSB összt.	Össz- pont:	Sor- szám	Egyesület	mezei bajnok	futó CSB összt.	Össz- pont:
1.	Bp.Honvéd	42	14	56	20.	BKV Előre	7	-	7
2.	DVTK	3	32	35		PVSK	5	2	7
3.	Kazincb.Vegy.	30	-	30	22.	Komlói Bány.	6	-	6
4.	Vasas	2	27	29		SZEOL	3	3	6
5.	SZVSE	15	9	24		SKSE	6	-	6
6.	Csepel	18	5	23		Szoln.MÁV	6	-	6
	Hatv.Kinizsi	4	19	23		Haladás	-	6	6
8.	KSI	5	17	22	27.	Bak.Vegyész	5	-	5
9.	Tat.Bányász	11	7	18	28.	Bajai SK	4	-	4
10.	Soproni TC	-	17	17		Szeksz. Dózsa	4	-	4
11.	MTK	14	-	14		Komárom	-	4	4
	Bp.Spartacus	14	-	14		Dorog	-	4	4
13.	Gyulai SE	-	13	13	32.	Ózdi Kohász	3	-	3
14.	DMTE	6	5	11	33.	Győri Dózsa	-	2	2
15.	U.Dózsa	-	10	10		SKSE	-	2	2
	Kecskem.SC	-	10	10	36.	PMSC	2	-	2
	FTC	-	10	10		MEAFK	1	-	1
18.	Dunaujv.Koh.	1	7	8		Péti MTE	-	1	1
	Váci Híradás	5	3	8		Dunaölvár	-	1	1

n ö k :

Sor- szám	Egyesület	mezei bajn.	összet. bajn.	Össz- pont:	Sor- szám	Egyesület	mezei bajn.	összet. bajn.	Össz- pont:
1.	Vasas	11	26	37		Soproni TC	-	7	7
2.	Bak.Vegyész	14	10	24	17.	Bcs.Előre	6	-	6
3.	DMTE	22	-	22		Szoln.MÁV	-	6	6
4.	DVTK	12	7	19	19.	PMSC	5	-	5
5.	Bp.Építők	14	4	18		Nagyk.Pedag.	-	5	5
6.	Bp.Honvéd	6	6	12	21.	Váci Híradás	4	-	4
7.	Dunaujv.Kohász	-	11	11	22.	Csepel	3	-	3
8.	BKV Előre	4	6	10		Ganz Mávag	3	-	3
	Hatv.Kinizsi	10	-	10		Kecskem.SC	-	3	3
	KSI	5	5	10	26.	SZEOL	-	3	3
	Győri Dózsa	3	7	10		MTK	2	-	2
	Szeksz.Dózsa	-	10	10		Eszterg.gimn.	2	-	2
13.	Koml.Bányász	9	-	9		FTC	2	-	2
14.	Videoton	8	-	8		U.Dózsa	-	2	2
15.	Bajai SK	3	4	7	30.	Balatf.Vasas	-	1	1

Felnőtt II. osztályú bajnokság

f é r f i a k :

Sor- szám	Egyesület	100	200	400	800	1500	5000	10.000	110 g	400 g	3000 akad.	20 km gyal.	magas	távol	rúd	hármas	súly	diszkosz	gerely	kalapács	Össz- pont:
1.	BEAC	4	5	3	-	3	-	-	7	9	9	-	9	-	10	17	-	3	4	-	83
2.	Bp.Honvéd	5	2	-	5	-	-	-	1	8	3	7	7	15	6	-	14	8	-	10	82
3.	U.Dózsa	3	7	-	9	7	7	10	1	8	12	6	-	2	4	-	11	5	-	-	81
4.	Vasas	-	-	-	-	-	-	-	-	7	1	-	4	-	7	-	11	13	6	8	57
5.	MTK	-	-	4	-	-	9	7	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	29
6.	Csepel	-	-	-	10	13	3	7	-	6	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	28
7.	Bp.Spartacus	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	5	-	9	-	-	-	-	-	22
8.	SZEOL	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-	3	21
9.	GEAC	9	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	19
	Tat.Bányász	7	-	-	6	1	4	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	19
11.	FTC	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	3	-	6	-	-	-	5	18
	Bp.Építők	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	-	9	18
13.	VM Egyetértés	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6	-	-	17
14.	PMSC	6	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	16
15.	NYVSC	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	14
16.	Mereszjev	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13
	DASE	-	-	-	-	-	-	6	-	1	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13
18.	DEAC	-	3	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12
19.	DVTK	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	2	1	-	11
20.	Olajbányász	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	6	-	-	-	-	10
	SKSE	-	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	10
22.	MAFC	-	-	-	5	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9
	Dorogi AC	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9
24.	Zalka FSE	2	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8
25.	Rába ETO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	7
	TFSE	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	7
27.	Koml.Bányász	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
	Péti MTE	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
29.	Lehel SC	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
	Ózdi Kohász	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	2	5
	Bauxitbányász	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	5
	Toldi SE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	2	-	-	-	5
33.	Ganz Mávag	1	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
	BKV Előre	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
	Mohácsi TE	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
	Bakony Vegyész	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
	Kossuth KFSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4
38.	Nagybátony	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
	Póstás	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	1	-	-	-	-	-	-	3
40.	Kilián KFSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
	Módiköt	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Csongrádi SC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Balassagyarm.	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
44.	Szoln.MÁV	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1
	PVSK	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
	Kecskemét SC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1

n ó k :

Sor- szám	Egyesület	100	200	400	800	1500	100 gát	magas	távol	súly	disz- kosz	ge- rely	Össz- pont:
1.	Bp.Honvéd	13	14	9	-	-	-	-	4	13	-	8	61
2.	U.Dózsa	10	7	-	-	-	6	-	9	-	2	-	34
3.	TFSE	-	-	-	4	-	5	11	5	-	-	7	32
4.	Vasas	-	1	4	-	-	-	-	-	9	16	-	30
5.	Haladás	-	-	7	10	9	-	-	-	-	-	-	26
6.	Bp.Spartacus	-	-	5	5	2	7	5 ⁵	-	-	-	-	22.5
7.	BEAC	4	6	-	0 ⁵	1	6	-	6	-	-	-	18.5
8.	Csepel	-	-	-	-	-	7	-	1	-	3	-	18
9.	DVTK	-	-	-	-	-	9	-	-	5	-	3	17
10.	FTC	-	-	-	-	-	-	-	-	5	11	-	16
11.	Szoln.MÁV	-	-	-	7	7	-	0 ⁵	-	-	-	-	14.5
12.	DEAC	2	6	6	-	-	-	-	-	-	-	-	14
13.	Tat.Bányász	3	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	10
14.	Nagyk.Pedagógus	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	9
	NYVSC	-	-	2	6	-	-	-	-	1	-	-	9
16.	Kap.Dózsa	-	-	-	2	6	-	-	-	-	-	-	8
	Ganz Mávag	-	-	-	3	5	-	-	-	-	-	-	8
	Széksz. Dózsa	5	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	8
19.	MAFC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6
	Egri TK	-	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	6

21.	PVSK	-	-	-	-	-	-	5 ⁵	-	-	-	-	5.5
22.	Pécsi TK	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4
	Gyulai SE	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	4
	Szent.VIZMÜ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	4
	Bak,Vegyész	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	4
	Bp.Építők	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4
27.	Videoton	-	-	-	-	-	3	0 ⁵	-	-	-	-	3.5
28.	VM Egyetértés	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	3
	PMSC	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3
30.	Ózdi Kohász	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2
31.	ZTE	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
	Balassagyarmat	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1
	BKV Előre	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1
34.	Mohácsi TE	-	-	-	0 ⁵	-	-	-	-	-	-	-	0.5

A felnőtt bajnoki pontverseny állása
férfiak:

Sor- szám	Egyesület	mezei bajn.	ügyes. bajn.	50 km bajn.	marat. bajn.	utánp. bajn.	20 km bajn.	egyéni bajn.	össze- tett b.	II.o. bajn.	Össz- pont:
1.	Bp.Honvéd	13	75	23	-	136	32	209	14	82	584
2.	U.Dózsa	16	30	-	-	51	-	208	5	81	391
3.	BEAC	-	39	-	-	36	9	64	31	83	262
4.	Csepel	40	20	-	30	14	-	59	6	28	197
5.	Vasas	-	36	-	-	28	-	48	-	57	169
6.	MTK	29	7	-	-	35	-	61	-	29	154
7.	SZÉOL	19	7	-	-	33	-	24	20	21	124
8.	Bp.Spartacus	4	7	-	-	2	-	78	-	22	113
9.	DVTK	9	11	-	5	14	-	27	26	11	103
10.	GEAC	-	-	-	-	31	-	30	6	19	86
11.	TFSE	-	15	-	-	16	-	15	28	7	81
12.	Bp.Építők	6	10	11	-	1	12	22	-	18	80
13.	Tat.Bányász	3	-	14	14	11	-	-	-	19	61
14.	BKV Előre	-	-	-	-	26	-	12	8	4	50
15.	PMSC	-	-	-	-	24	-	7	-	16	47
16.	Bak.Vegyész	-	12	-	-	12	-	15	-	4	43
17.	Ganz Mávag	3	4	-	-	17	-	7	7	4	42
18.	DMTE	-	3	-	-	21	-	17	-	-	41
19.	FTC	6	-	-	9	-	-	7	-	18	40
	Ózdi Kohász	-	-	-	11	-	-	24	-	5	40
	VM Egyetértés	-	-	-	-	10	-	13	-	17	40
22.	MAFC	3	3	-	-	18	-	3	-	9	36
23.	Koml.Bányász	5	-	-	2	14	-	4	-	6	31
24.	Olajbányász	-	9	-	-	6	-	3	1	10	29
	Dorogi AC	-	-	-	-	9	-	11	-	9	29
26.	Kazincb.Vegyész	2	-	-	-	-	14	10	-	-	26
	DASE	-	-	-	-	13	-	-	-	13	26
28.	NYVSC	4	-	-	-	-	-	4	-	14	22
29.	K.Haladás	-	1	-	-	18	-	2	-	-	21
30.	Toldi SE	-	-	-	-	14	-	-	-	5	19
31.	Zalka KFSE	-	-	-	-	10	-	-	-	8	18
	Kilián KFSE	-	-	-	-	16	-	-	-	2	18
33.	Salg.BTC	14	-	-	-	-	-	2	-	-	16
34.	Tapolca	-	-	-	-	2	-	-	-	13	15
35.	DEAC	-	-	-	-	2	-	-	-	12	14
	SZSE Dózsa	2	3	-	-	-	-	9	-	-	14
37.	SZVSE	5	-	-	-	-	4	4	-	-	13
	Nyiregyh.TK	-	-	-	-	13	-	-	-	-	13
39.	PVSK	-	5	-	-	4	-	2	-	1	12
	SKSE	-	-	-	-	-	-	2	-	10	12
41.	VM Közért	-	-	7	-	3	-	-	-	-	10
42.	Rába ETO	-	-	-	-	-	-	2	-	7	9
	Bp.Póstás	-	-	-	-	6	-	-	-	3	9
44.	Mohácsi TE	-	-	-	-	4	-	-	-	4	8
45.	Jászb.Lehel	-	-	-	-	2	-	-	-	5	7
	Péti MTE	1	-	-	-	-	-	-	-	6	7
47.	Balassagyarmat	-	-	-	-	4	-	-	-	2	6
48.	Kősz.Latex	-	-	-	-	5	-	-	-	-	5
	Pápai Textil	-	-	-	-	5	-	-	-	-	5
	Kap.Dózsa	-	-	-	-	-	-	5	-	-	5
	Bauxit Bányász	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5
52.	Kossuth KFSE	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4
	Haladás	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4
	Szoln.MÁV	-	3	-	-	-	-	-	-	1	4
55.	Bonyh.Petőfi g.	-	-	-	-	3	-	-	-	-	3
	Egri TK	-	-	-	-	3	-	-	-	-	3
	Kecskeméti SC	-	-	-	-	2	-	-	-	1	3
	Videoton	-	-	-	-	3	-	-	-	-	3
60.	Nagybátony	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3
	Gyulai SE	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2
	Hodiköt	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2

	Csongrádi SC	-	-	-	-	-	-	-	2	2
	Sopr.Textil	-	2	-	-	-	-	-	-	2
64.	Dunaujv.Kohász	-	-	-	-	1	-	-	-	1
	Pécsi TK	-	-	-	-	1	-	-	-	1

n ő k :

Sor-szám	Egyesület	mezei bajn.	ügyességi bajn.	utánpótl. bajn.	egyéni bajn.	összetett bajn.	II.oszt. bajn.	Össz-pont:
1.	Bp.Honvéd	20	36	69	104	-	61	290
2.	TFSE	-	38	58	53	41	32	222
3.	U.Dózsa	-	33	10	113	30	34	220
4.	NYVSC	-	-	36	49	10	9	104
5.	DVTK	-	10	32	35	7	17	101
6.	Bp.Spartacus	11	6	21	34	2	22.5	96.5
7.	Vasas	-	14	14	32	4	30	94
8.	Haladás	9	-	14	29	-	26	78
9.	Csepel	-	10	-	15	21	18	64
10.	BEAC	3	8	6	15	3	18.5	53.5
11.	Debr.MTE	11	-	18	14	-	-	43
	Bp.Erd.Medosz	14	-	-	29	-	-	43
13.	Szeksz.Dózsa	5	-	7	18	-	8	38
14.	DEAC	-	-	10	7	6	14	37
15.	FTC	-	9	3	7	-	16	35
	MAFC	-	6	10	13	-	6	35
17.	Bp.Epitők	7	2	8	7	-	4	28
	ZTE	-	-	7	12	8	1	28
19.	Nagyk.Pedagógus	-	-	9	9	-	9	27
20.	Szoln.MÁV	3	-	-	8	-	14.5	25.5
21.	Győri Dózsa	4	5	-	16	-	-	25
22.	Nyíregyh.TK	3	-	13	3	-	-	19
	Ganz Mávag	-	-	9	2	-	8	19
24.	Egri TK	-	-	12	-	-	6	18
25.	Bcs.Előre	-	-	-	17	-	-	17
	Bak.Vegyész	-	-	4	9	-	4	17
27.	Szent.Vizmű	-	-	12	-	-	4	16
28.	Gyulai SE	-	-	-	11	-	4	15
29.	OKSE	-	-	-	11	-	2	13
	Dunaujváros	-	3	7	-	3	-	13
31.	Tat.Bányász	-	-	-	2	-	10	12
32.	Pécsi TK	-	-	5	-	-	4	9
33.	Kap.Dózsa	-	-	-	-	-	8	8
34.	PMSC	-	-	4.5	-	-	3	7.5
35.	PVSK	-	-	-	-	-	5.5	5.5
36.	MTK	-	-	-	5	-	-	5
	SZEOL	2	3	-	-	-	-	5
38.	Videoton	-	-	-	-	-	3.5	3.5
39.	VM Egyetértés	-	-	-	-	-	3	3
	Balassagyarmat	-	-	2	-	-	1	3
41.	Mohácsi TE	-	-	2	-	-	0.5	2.5
42.	BKV Előre	-	-	1	-	-	1	2
	Bajai SK	-	-	-	2	-	-	2
	KSI	-	2	-	-	-	-	2
45.	BVSC	-	-	-	-	1	-	1
46.	Jászb.Lehel	-	-	0.5	-	-	-	0.5

A szeptember 14-15-iki ifjúsági bajnokság, az októberi váltóbajnokság és a bajnoki pontverseny végeredményét legközelebb fogjuk közölni.

Dr.Istenes Vilmos

/Csongrád megye atlétikája című cikk folytatása/

Szegeden 12, Hódmezővásárhelyen 3, Szentesen 3, Csongrádon 2 edző végzi az oktató-nevelő munkát, míg Makón az MVSE anyagi helyzete, a bázisiskola existenciális hozzáállása, végül pedig a kedvét vesztett Nacsa Imrénnek, a város atlétavezetőjének beköltözése a megyei TSH-hoz, átmenetileg megszüntették az atlétikát. Ezen állapot megváltoztatása, illetve az atlétikai élet megindítása érdekében biztató intézkedéseket tettünk, melyeknek eredménye rövidesen várható.

Az atlétikai pályák helyzete nem rózsás. Tervbe van véve a SZEOL stadion atlétikai berendezéseinek felújítása, melynek kapcsán a hat futósávós pályát nyolc futósávra alakítják át. A munkálatok rövidesen meg is indulnak és így országos, esetleg nemzetek közötti viadalog megrendezésére is vállalkozhatunk. Legjobbát a csongrádi pályáról lehet mondani. A vásárhelyi elhanyagolt, a szentesi pedig csak dobóhelyeivel emelkedik ki.

Nagy figyelmet kell szentelnünk az OTSH 1423/1974. számú júliusi állásfoglalására, mely sportágunk fejlesztéséről rendelkezik és melyet szívből jövő igaz örömmel üdvözölhetünk. Az atlétika érdekében nálunk még soha nem történt ilyen átfogó intézkedés-tervezet, melynek végrehajtása tárgyában a megyei atlétavezetők is megtalálhatják feladataikat.

Ezek közül a legfontosabb a gyenge lábakon álló női atlétika és a serdülő "B" /13-14 évesek/ korosztály fejlesztése a megkívánt szintre.

Mit kell hát tennünk ennek érdekében ?

Elsősorban a fiatalokúakkal való foglalkozást kell központi kérdéssé tenni, mely egész atlétikai életünknek még ma is egyik gyenge pontja.

Nem a tehetségek felkutatására kell a fő figyelmet fordítani - bár ez sem elhanyagolható - hanem a jelenleginél sokkal több fiatalokú, főleg leánygyermek atlétával kell rendszeresen és tervszerűen foglalkozni. Az atlétatehetségeket nem ránézéssel, vagy egyszeri felméréssel kell megállapítani, hanem az edzések és versenyek folyamán mutatkozó fejlődés alapján. Az egyszeri próba ugyanis legfeljebb a gyermek pillanatnyi egészségi és erőállapotát tükrözi és a legfontosabb kérdésre nem ad választ, hogy a fiatal szervezet miként reagál a terhelésre. Most már végre el kell fogadnunk azt az elvet, hogy a korai szakosodás nem megfelelő, mert a fiatal szervezet így nem kapja meg a nagyon fontos fizikai megalapozást. Tehát elég, ha a serdülő "A" korban fogunk a lányok szakági edzéséhez, addig azonban nagyon jó alapokat kell nekik adnunk.

Szegeden a SZEOL Sportiskola foglalkozik a fiatalokúak rendszeres felkészítésével, ahol öt edzővel már eddig is értek el jó eredményeket. A közeljövőben hét edzővel végzi majd az iskola munkáját a tehetséges fiatalok tömeges méretű foglalkoztatása, tehetségük minél teljesebb kibontakoztatása érdekében.

A gyermek és a serdülő kezdő atlétapalánták mellé kell igazán jó és sokoldalú edző, aki szorosan tartja a kapcsolatot az iskolával és a szülőkkel.

Atléta utánpótlásunk nevelésében a hibák egyik okát a türelmetlenségben látom. Edzőink többsége szakmáját saját versenyágának művelésében nézi és a legfiatalabbaknál még mindig elmarad az általános fizikai képességek fejlesztése. Gyors produktumok keltenek. Ezt várja és értékeli a szakosztály és a szakvezetés. A gyermekekkel foglalkozó edzők fizetése százakkal kevesebb, mint az idősebbekkel foglalkozóké, pedig az érdemi alapot, - azt, hogy a gyermekből tényleg atléta is legyen - az előbbieknél végzik. Az említett állásfoglalás e téren is rendet kíván teremteni. Ebben a kíméletlenül gyors és kellően meg nem alapozott munkában sok tehetségesnek induló atléta vész el. Figyelmünk kívül maradnak az életkori sajátosságok, a tanítványok női mivoltja és e korosztály szereplési vágya. Hiányzik még az apróbb sikerek biztosítása, az a motiváló erő, mely a "dolce vita" tudatára lassan ráébredő gyermekeket ezernyi haszontalan csábításra elvonja a rendszeres, következetes, kitartó atlétikai munkához segíti.

Jelenlegi versenyrendszerünkben nincsenek biztosítva a legfiatalabbak gyakori szerepeltetése, melyet az állásfoglalás meg kíván szüntetni. Az edzők többsége gyors sikereket vár tanítványaitól és könnyen elengedi azokat, akiknél a fejlődés lassúbb. Sorolhatnám a pedagógiából jól ismert nevelési eljárásokat, melyek ösztönzőek, több és jobb munkára serkentenek, de alkalmazásuk elmarad, mert nincs aki elvégezze. Ezeket - különösen a leányokkal foglalkozó edzőknek - nem szabad figyelmen kívül hagyniuk, hisz a női vonatkozások már gyermekkorban kiütözköznek.

Ezen edzőknek egyik legfontosabb teendője, hogy a gondjaikra bizott leányokat hosszú időn keresztül megtartsák az atlétika számára a rendszeres munka igénye mellett és ne legyenek tisztavirág életű tanítványai. Ezért fontos az is, hogy a leányok edzőit ne cserélgessük másodlagos szempontoktól vezéreltetve.

Ezek volnának gondjaink, problémáink, nehézségeink, melyeknek megoldásában az OTSH említett állásfoglalása nyújt rendkívüli sok reményt, éppen ezért az azokban foglalt részfeladatokat megvalósítani a magyar atlétika fellendítése érdekében minden megyei atlétavezetőnek elsőrendű kötelessége lesz.

A felnőttek eredményei jobban érdeklik a közvéleményt, de még a szakosztályvezetőket is - ez természetes -, de nekünk időben kell visszanéznünk, mert a mai gyerekek hamar lesznek felnőttek, talán hamarabb, mint bármikor és ha sikerül az elmondottakat megvalósítani, akkor jó atléták válhatnak belőlük.

Persze, mindez nagyon nehéz feladat, sok fáradtságot, rendkívüli fanatizmust igényel, de nem kétséges, hogy női atlétikánk tömege és minősége edzőinken áll, vagy bukik.

Ezekben látom a jövő útját megyénk felfelé iveléséhez és ennek kialakítására kell törekednünk - segítséget nyújtva az OTSH állásfoglalásának megvalósításához - akik felelősséget éreznek a gondjaikra bizott terület női atlétikájáért.

Dr. Monostori Tibor

ATLÉTIKA a Magyar Atlétikai Szövetség hivatalos lapja. Megjelenik havonta. Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság. Felelős és szakszerkesztő: Farkas Pál. Szerkesztőség: 1146 Budapest, Dózsa Gy. u. 3. Telefon: 340-785. Kiadja: Sportpropaganda Vállalat 1143 Budapest, Dózsa György u. 1-3. Kiadásért felel: Béres 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., postacím: 1900 Budapest/ közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámára. Előfizetési díj egy évre: 48,- Ft. Egyes szám ára: 4,50 Ft. Számonként kapható még: Sportpropaganda, 1051. Budapest, Bajcsy Zsilinszky út 36-38.

Index szám: 26.035

Ára: 4,50 Ft