

ATLÉTIKA

OLYASÓTEREM

A TARTALOMBÓL:

A világrekorder Riehm kalapácsvetésének elemzése

Serdülő és ifjúsági dobóatléták edzése

A kezdő magasugrók flop-technikájának oktatása

Résztvettünk a Rude Pravon

Aki a kicsit nem becsüli - a nagyot nem érdemli !

A szocilaista országok fővárosainak itjúsági
atlétikai versenye: 1975. Szófia

A magyar rúdugrás betegágyánál

Balaton-bajnokság Veszprémben

Öreg atléták találkozója

Gondolatok egy atlétikai problémáról

A bajnoki pontverseny végeredménye

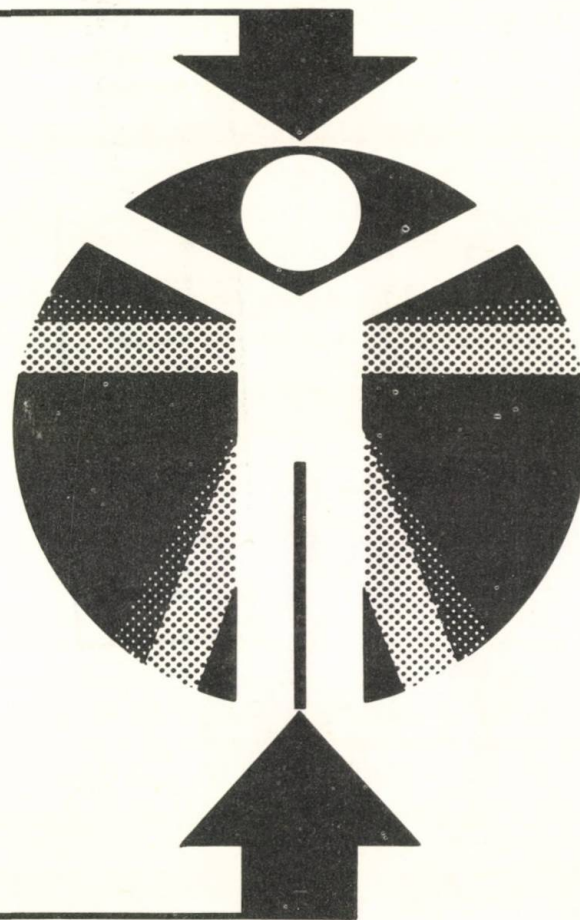
1975 / 11

ÓVJA EGÉSZSÉGÉT! SPORTOLJON!

Ezt népszerűsíti
az Egészségügyi Minisztérium Egészségügyi
Felvilágosítási Központja által készített
testmozgásakció embléma.



HA AZ EMBLÉMÁT LÁTJA, JUSSON ESZÉBE:
A SPORTOLÁS, AZ EGÉSZSÉGÉT VÉDI!"



ATLÉTIKA

XIX. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSEG HIVATALOS LAPJA

1975. 11. SZÁM

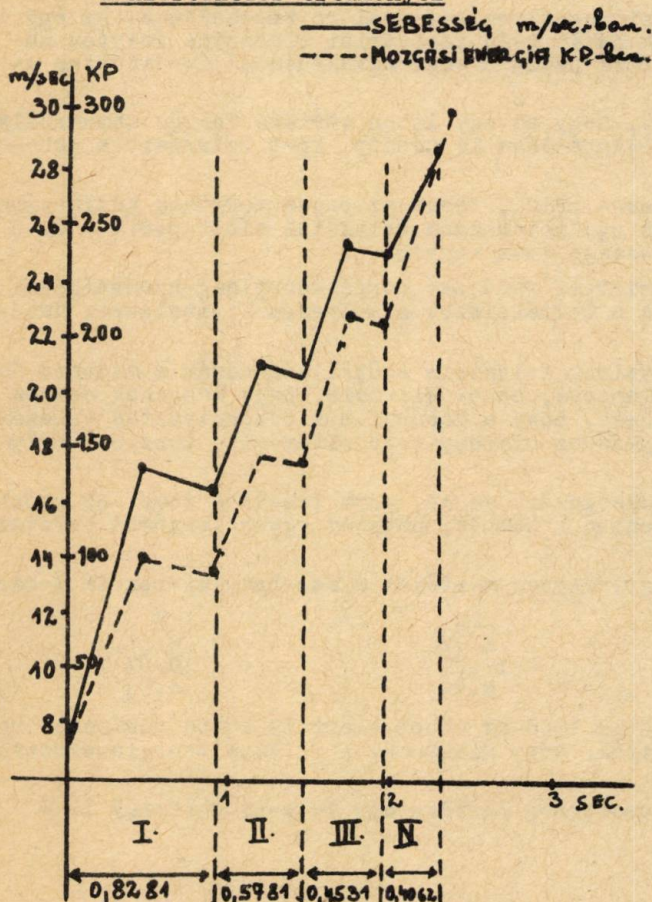
A világrekorder Riehm kalapácsvetésének elemzése

A mozgásszerkezeti összetevők térbeli-, időbeli- és dinamikai jellemzői adják a mozgás elválaszthatatlan funkcionális egységét. Elemzésünket ennek megfelelően az említett szerkezeti összetevők vizsgálatával és az adatok egymással való összevetésével végeztük el.

Regisztrálási lehetőség

A kiértékelés alapjául szolgáló filmfelvételeknél a világrekorder Karl-Hans Riehm-nek az 1975. évi torinói Európa Kupa elődöntőn elért 76.50 m-es dobását használtuk fel. A filmfelvétel szemből történt, azaz megegyezett a haladó-forgómozgás irányával. A filmfelvétel sebessége 64 kocka/sec. volt.

A kiértékelés eredményei



A kalapácsvető mozgást 4 részre osztottuk. A grafikonon jól látható a négy logikailag elkülöníthető rész:

I. rész: 1. forgás: az utolsó előlengésnél a kalapács legmagasabb pontjától az első forgás utáni legmagasabb pontig.

II. rész: 2. forgás: az első forgás után a kalapács legmagasabb pontjától a második forgás legmagasabb pontjáig.

III. rész: 3. forgás: a második forgás után a kalapács legmagasabb pontjától a harmadik forgás utáni legmagasabb pontig.

IV. rész: kidobás: a harmadik forgás után a kalapács legmagasabb pontjától a kalapács kirepüléséig.

A vízszintes tengelyre a mozgás elhatárolható szakaszainak időbeli lefolyását, a függőleges tengely bal oldalán az egyes szakaszokra jellemző sebesség-értékeket, a függőleges tengely jobb oldalán pedig a mozgásenergia-eloszlás alakulását kívánjuk érzékelteni.

Kétlábtámaszos helyzetek

Forgással végzett dobásoknál döntően erőtl közölni csak kétlábtámaszos helyzetben lehet. Ezért szükséges megvizsgálni az egyes kétlábtámaszos helyzetek egymáshoz való időarányait. Azért kell az egyes forgásoknál a kétlábtámaszos helyzeteket a mozgástechnikai lehetőségeknek megfelelően sokáig tartani, hogy a lábak aktív forgatómunkája minél hosszabb úton tudja gyorsítani a dobó-dobószer rendszert. Ezzel kevesebb erőbedobással tudja a dobó az egyes forgásoknál az optimális forgási sebességet elérni, így a döntő kidobási szakaszban ideg- és izomélettani

szempontból kedvező lehetőséget teremtve a dobó szer további gyorsításához.

	Kétlábtámaszos helyzet	Egylábtámaszos helyzet	/sec.-ban/
1. forgás	0.50000	0.32812	
2. forgás	0.29687	0.28125	
3. forgás	0.21875	0.23437	

Az adatokból láthatjuk, hogy az első forgásnál a kétlábtámaszos helyzet ideje a forgás összidejének 60.29 %-át teszi ki. A második forgásnál az egy- és kétlábtámaszos helyzet közel 50-50 %-os arányban van egymással. A 3. forgásnál a kétlábtámaszos helyzet ideje rövidebb, mint az egylábtámaszosé, a forgás összidejének 48.01 %-a. A filmfelvételen jól látható, hogy a versenyző már nem tudja tovább tartani a kétlábtámaszos helyzetet, tehát kihasználta a hosszab úton történő gyorsítás lehetőségét. A kétlábtámaszos helyzet e részben történő csökkentése nem mozgástechnikai hiányossággal magyarázható, hanem a hasznos munkavégzésre fordított útszakasz tudatoson gyorsabban történő elvégzéséről van szó. Szamocvetov mérései szerint is a jó dobásokat az egyes forgások alatt az 50-50 %-os időarány jellemzi.

Érdekes, hogy az egy- és kétlábtámaszos időarányok közel 50-50 %-ban történő megegyezése majdnem azonos szögelfordulási értékkel bír:

3. forgás:

1. forgás:	17.31 m/sec
2. forgás:	21.56 m/sec
3. forgás:	24.76 m/sec

1. forgás:	0.8281 sec.
2. forgás:	0.5781 sec.
3. forgás:	0.4062 sec.

1. abra.

Említettk, hogy a dobó-dobószerszerrendszeren belül a forgás befejező szakaszán minél nagyobb a kalapács, illetve a dobó teste közötti szögsebesség különbség, annál nagyobb mértékű lesz a medence és a válltengely egymáshoz viszonyított elcsavarodásának helyzete. Az egyes forgások kétlábtámaszos helyzetekben a lábak egymástól való távolsága is fokozatosan szűkül és az utolsó forgásnál a legkisebb a kidobóterpesz nagysága. Lásd 1. ábra.

Az utolsó forgás befejező szakaszán, amikor a kalapács a felső íven mozog a pályáján, nő a kalapács erőkarjának hossza, nő a tehetetlenségi nyomaték sugara, addig a jobb lábnak a forgó bal lábhoz történő közelítésével itt pedig csökkentjük az erőkart, azaz a tehetetlenségi nyomaték sugarát. Az előzőekben tárgyaltakon kívül ez a technikai megoldás is segít abban, hogy a medence és a lábak szögsebessége minél nagyobb értéket érjen el. A medence és a lábak a legnagyobb szögsebességet így a harmadik forgás egylábtámaszos szakaszán a kidobóhelyzet felvétele előtt érik el a mindenkor kalapács szögsebességéhez viszonyítva.

Ezzel lehetővé válik a dobásban résztvevő törzs körüli nagyizmok előzetes megnyújtása /excentrikus kontrakció/. Minél nagyobb a két "rendszer" közti szögsebesség különbség, annál nagyobb mértékben és sebességgel történik meg az izmok előzetes megnyújtása.

Mechanikai szempontból ez az erő hatásidejének megnövelése szempontjából jelentős, mert így a rendelkezésre álló erő hosszabb ideig fejtheti ki hatását. Ezzel az izmok hasznos akcióra képes tartományát növeltük meg, hiszen az előzetes megnyújtás után a rövidülés hosszabb úton folyhat le.

Izomélettani szempontból az izom passzív nyújtásakor is feszülés-növekedés jön létre, ami a struktúra megváltozását vonja maga után, mely az izom állományának feltehető szilárdulásával jár. Ez pedig az izom mechanikus teljesítőképességét fokozza.

Nem közömbös a nyújtás sebessége sem. Minél nagyobb a nyújtás sebessége, annál nagyobb a működő izom kezdeti előfeszülése. Ilyen esetben még nagyobb lesz a feszülés-növekedés, amikor az izom rövidülése megkezdődik.

Idegélettani szempontból az előzetesen megnyújtott izom rövidülése közben, mire a nyugalmi hosszára ér, már bizonyos hosszúságváltoztatási értékkel rendelkezik. A nyugalmi hosszán, amikor a legnagyobb az erő kifejtés lehetősége az "előzetes sebesség" miatt, a dobószerszer ellenállása relatíve kisebbé válik. Ez az előzetes sebesség pedig lehetővé teszi a további gyorsítási lehetőségeket, az izmok hosszúságváltoztatásának sebességeit és erő kifejtését szabályozó idegrendszeri mechanizmusok számára kedvező feltételeket teremt.

A kidobásnál az erő kifejtés hatékonyságának megállapítását úgy végezzük el, hogy a kidobás mozgási energiájából kivonjuk a harmadik forgás felső ívének legmagasabb pontján lévő kalapács mozgási energiáját: ez 87.67 kp. Ez a 87.67 kp különbség a kidobás mozgási energiájának 29.22 %-a.

Számocsvetov 65-70 m közötti dobásokra optimális hatékonyságként 25-30 % közötti értékeket jelöl meg. Elméleti számítása szerint 76 m-es dobásnál az optimális hatékonyság 73 kp. Riehm dobásánál, mint láttuk, ez az érték 87.67 kp, azaz 14 kp-val nagyobb értéket tesz ki.

A korszerű mozgásoktatás ma már nem nélkülözheti a filmfelvétel alapján történő mozgásterkezetek összetevők együttes vizsgálatát.

Az egyéni mozgásforma kialakításának folyamatában nagy segítségére van az edzőnek és versenyzőnek egyaránt. Ilyen szemléletű vizsgálattal helyesen tudjuk megítélni a mindenkor felkészültséget és az annak megfelelő térbeli, időbeli és dinamikai jegyek kialakítását.

Dr. Szécsényi József és Petz Vera

Serdülő és ifjúsági dobóatléták edzése

Nálunk, Magyarországon hagyományai és szép eredményei vannak a dobóatlétikának. Az 1960-68-ig terjedő időszakban, amely három olimpiát foglal magában, kiváló eredményekkel, olimpiai bajnokságokkal és nagyon értékes dobogós helyezésekkel világhírnevet szereztek dobóatlétáink. A magyar dobóiskola olyan világnagyságokat adott, mint Zsivótzky Gyula, Kulcsár Gergely, Varjú Vilmos, Szécsényi József, Németh Angéla. E versenyzők fejlődését olyan kiváló edzők segítették, akik magas szintű szakmai képzettséggel, hivatásszeretettel rendelkeztek és általános emberi tulajdonságokat illetően példaként álltak tanítványaik előtt. Az elért nagy eredmények a tehetséges versenyzők és tehetséges edzők közös munkája eredményeként születtek. A legutóbbi olimpia óta és azóta eltelt időben a dobószámok összességét illetően visszaestünk és a legtöbb számban az utánpótlást tekintve, reményünk sincs, hogy felzárkózzunk a nemzetközi élmezőnyhöz. Pedig a recept adott. Meg kell találnunk azokat a tehetséges versenyzőket, akik a jelenlegi nagyon magas követelményeknek megfelelnek és ezen versenyzők felkészülését a legjobb edzők irányítsák, akik nagy edzői ambícióval, magas szintű szakmai és emberi rátermettséggel rendelkeznek.

Egy szélsőséges felfogás szerint, egy személyben az edző felelős azért, hogy tanítványa milyen eredményt ér el, hiszen ő választja ki az adott sportág űzésére és ő készíti fel.

Ha nem is egészen így van, de tény, hogy a fiatalokkal foglalkozók felelőssége nagy, hiszen itt dől el, hogy sikerül-e megszerettetni a sportot és akar-e jó eredményt elérni a tanítvány.

A sportteli felkészítés két oldala:

1. pedagógiai - pszichológiai,
2. szakmai

A helyesen kialakított emberi kapcsolatok /tanítvány-edző/ teremtik meg a munka feltételeit. A sporttevékenység során rengeteg lehetőség van tanítványaink nevelésére, az adódó pedagógiai szituációkat az edzőnek észre kell venni és a helyzeteket "értesíteni" kell. Az edzés utáni kötetlen beszélgetések segítik megismerni tanítványaink gondolkozását, az életéről alkotott elképzelését. A jó pedagógiai érzéssel rendelkező edzők képesek tanítványuk helyzetébe beleélni magukat és így sokat tudnak segíteni a problémák megoldásában. Hasznos dolog a nevelésben, ha tanítványaink jó tulajdonságait észrevesszük és erősítjük, nem pedig a rosszakat tudatosítjuk.

Fontos, hogy a szó és a tett egységét tapasztalják a tanítványok edzőiknél. Az edzői erények közé tartozik a türelem, állhatatosság, következetesség, a sport szeretete, a jó motiváló és fanatizáló képesség. A legjobb edzők úgy tudják motiválni tanítványaikat, hogy a tanítvány belülről jövő aktivitással küzd a sikerért.

A szakmai felkészítés fő területei:

- I. Kiválasztás,
- II. Általános alapképzés,
- III. sportteli specializálódás,
- IV. speciális sportági felkészülés.

I. K i v á l a s z t á s

- a./ alkati, anatómiai adottságok, testi képességek színvonala,
- b./ pszichológiai képességek színvonala,
- c./ rendelkezik-e született dobóképességgel ?

Kb. 10 éves korban kezdődik a kiválasztás. Előnyös a nyúlánk testalkat, hosszú láb, magas csipő, hosszú kar, erős csontozat. A testi képességek közül nagyon fontos a mozgás- és mozgásgyorsaság, az ügyesség. Dobószámokra legalkalmasabbak az atlétikus és piknikus egyének, valamint e két típus keverékei, mivel tiszta típusjegyekkel rendelkező embereket a legkritikább esetben találunk. Nehezíti, hogy gyermekkorban csak feltételezhetjük, hogy felnövekedve milyen típusjegyek lesznek jellemzők.

E két típus főbb jellemzői:

- atlétikus:** erős csontozat, jól fejlett izomzat, nagy és erős vázizomzat, inkább rövid ideig tartó nagy erő kifejtőképesség. A bonyolult mozgásokat hajlamos leegyszerűsíteni;
- piknikus:** az izomzat kontúrjait borító kötőszövet az egész test vonalait lágyabbá teszi. E típusba tartozó egyedek mozgása rendkívül ökonómikus, a legbonyolultabb mozgásokat is képesek végrehajtani, általában labdajátékokban nagy mozgásügyességgel rendelkeznek.

A pszichikai képességek közül fontos a kitartás, szorgalom.

Az egyik legfontosabb dolog, hogy rendelkezik-e dobóképességgel, ami abban nyilvánul meg, hogy kavicsot, követ, vagy valamilyen tárgyat el tud-e dobni messzire, valamilyen formában. Amennyiben találunk ilyen gyereket, aki a kiválasztás követelményeinek alapján megfelelt, megkezdődik a felkészítés.

II. Általános alapképzés

Kb. 10-14 éves korig tart.

Ezen belül 10-12, 13-14 évesek edzése.

10-12 éves korban az edzéshez szoktatás a fő feladat játékos, sokoldalú gyakorlatokkal ebben a korban a mozgás, a sport megszerettetése és a gyermek életrendjébe állítása a fő feladat.

13-14 éves korban megkezdődik a dobószámok előkészítése és oktatása. Az oktatás az oktatásához szükséges feltételek megteremtésével kezdődik. Ezen feltételek: az a minimális erő, gyorsaság, ügyesség, állóképesség szintje, amely lehetővé teszi a dobószámok oktatását.

Ezen készségek és képességek megszerzésének eszközei a következők: általános, sokoldalú, szerrel és szer nélkül végrehajtott gimnasztikai gyakorlatok, futás, ugrás, dobás gyakorlatok.

Nagyon hasznosak a szerrel történő dobások előtt az általános hatású medicinlabda, vagy megfelelő súlyú nehézsúlydobások. Itt azokra a dobásokra gondolok, amelyek formailag nem hasonlítanak az egyes dobószámokra, de belső tartalmát tekintve megegyeznek. Pl.: láb közül két kézzel előre, hátra dobás, mellől lökés két kézzel, fej fölől két kézzel dobás, páros lábtal ugrás után lökés, stb.

Magát a diszkoszvető, súlylökő, gerelyhajító, de még a kalapácsvető mozgást se kezdjük tanítani medicinlabdával, hanem a megfelelő szerrel, mert a labda kigurul a kézről és hitás elképzeléshez vezet.

Az illető dobószám tanítása előtt magyarázzuk el a mozgást, mutassuk be, sorozatképpen szemléltessük, esetleg filmet vetítsünk, vagy közösen nézzünk meg élsportolók edzését.

Nagyon fontos, hogy legyen vizuális elképzelésük a gyerekeknek. Ez után kezdetjük el az előkészítő, rávezető gyakorlatokkal az illető dobószám oktatását. Itt nagyon fontos, hogy tanulóinkat kellőképpen motiváljuk, figyeljenek az edzőre és viszont is, mert az első sikerélmények továbbra is ébrentarthatják az érdeklődést.

A dobószámok oktatása globális módszerrel történik, ami azt jelenti, hogy nem várom meg, amíg a tanítvány az egyes részleteket tökéletesen hajtja végre, hanem igyekszem mi-

nél hamarabb eljutni a végleges formához. Diszkoszvetésnél pl. már a második alkalommal eljutunk a pördülettől végzett dobáshoz. A gyakorlat azt mutatja, hogy helyes, ha az oktatásnál támaszkodunk az illető dobószám stílustörténeti állomásaira, mintegy lejátszódik az oktatás során egy-egy dobószám stílustörténete.

Pl. diszkoszvetésnél a pördülettől dobást oldalt felállásból kezdjük, majd félig háttal, végül háttal felállásból. Egy-egy formát addig gyakoroltassunk, amíg feltétlenül szükséges, amint lehet, lépünk tovább, jussunk el a végső formához és a következő edzésen ismét előlről kezdve építhetjük fel a mozgást. Talán a legfontosabb dolog a jó dobóritmus kialakítása. Jó gyakorlat erre a lépegetéstől végzett pördülettel dobás diszkoszvetésnél, lépegetéstől lengetés és forgás kalapácsvetésnél, járástól beszőkkenéssel végzett súlylökés és helybenfutástól rendszeren végrehajtott előkészítő lépések utáni kidobás gerelyhajításnál.

Ebben a korban mind a négy dobószámot oktassuk tanítványainknak, de csak akkor kezdjük a következő dobószám oktatását, amikor már a mozgás tanulásában tanítványaink elérték a stabilizációs szintet, nehogy negatív transzferhatás alakuljon ki.

A dobószámok oktatásának sorrendje:

Először az egyenesvonalú mozgás látszik célszerűnek, súly, gerely és utána a forgómozgás: diszkosz, kalapács. A stabilizációs szinthez szükséges időt figyelembe véve, kb. 14 éves kor végére kerül sor a kalapácsvetésre. Ugyanis a dobószámokra kiválogatott gyerekeink edzésidejüknek csak egy kis részét töltik a dobószámok gyakorlásával, a nagyobb részét a többi atlétikai szám megtanulásával és gyakorlásával, valamint más sportágak /pl.: labdajátékok, úszás, torna, stb/ ismerkednek.

Rendkívül hasznos ebben a korban a sokoldalú mozgáskészség kialakítása, amely nem korlátozódik csak az atlétika mozgásanyagára, hanem kiterjed az előtt említett sportágakra is. Ezekkel a sokoldalú játékos gyakorlatokkal biztosítjuk az idegi gyakorlást, elkerüljük a korai telítődést és megfelelő hangulatot is biztosítunk. Az atlétika mozgásanyagából rendkívül hasznos a négypróba mindkét változatának gyakorlása leendő dobóink számára. Megfelelő felkészüléssel érjük el, hogy megszeressék a négypróba versenyeket, hiszen a négypróba gyakorlása során fejlődő képességek nagyon jól kamatozódhatnak a későbbiek során. Az edzéseken hangsúlyosan kell szerepelni a futó, az ugróiskola gyakorlatának és a sokoldalú dobókészséget fejlesztő általános dobásoknak.

III. Sporttéli specializálódás

15 éves korban szakcsoportokba kerülnek a gyerekek, ami azt jelenti, hogy a sokoldalú felkészítés megtartásával nagyobb hangsúlyt kapnak a dobószámok. Piúknál ekkor kezdődik a pubertás, lányoknál még előbb. Tanítványaink megnyúlnak, ügyetlenek lesznek és kisebb-nagyobb konfliktusba kerülnek környezetükkel. Ez az időszak nagy türelmet és tapintatot igényel a pedagógustól. A lassan fejlődésnek induló testi képességnek megfelelően változik a technikai végrehajtás is.

Edzőmunkájuk a következőképpen alakul:

Általános alapképzés: sokoldalú általános szabadgyakorlatok, pad, bordásfal, kézisúlyzó, homokzsák, ugrókötél, tornatető, medicinlabda, páros és társas gyakorlatok. Ezen gyakorlatoknak, ha csökkentett mértékben, de nyáron is szerepelni kell a felkészülésben. Lehetőleg jó hangulattal, esetleg zenére is, végeztethetjük a gyakorlatokat.

Technikai képzés: továbbra sem egy dobószámra készítjük tanítványunkat, hanem 2-3, de előfordul, hogy mind a négy számban jó eredményeket ér el. Ekkor még nem kell eldönteni, hogy melyik lesz az igazi. Mozdásgavarok fellépése esetén menjünk vissza az alapokra és onnan kiindulva építsük fel a mozgást. Ezt több edzésen is megtehetjük. A fáradság jelentekeésekor hagyjuk abba a dobásokat. Jól alkalmazhatjuk a könnyített szerekekkel végzett dobásokat. Fontos, hogy a dobókézzel ellentétes kézzel is dobáljanak tanítványaink.

Tavaszi, nyári, őszi időszakban, heti hat edzést véve alapul, 2-3 dohóedzés legyen hetente. Téli időszakban elé egy ébrentartó technikai edzés.

A technikai képzés nem korlátozódik a dobószámokra, hanem az atlétika más ágaira és sportágakra is kiterjedjen. Más sportágak közül nagyon hasznos a fiatalok dóhók részére a szertorna mozgásanyaga. A hosszú téli időszak kiválóan alkalmas a szertorna gyakorlatlelemeinek megtanulására. A tornázás során fejlődő komplex képességek a későbbiekben éreztetik jó hatásukat.

A tanítványok megtanulnak testükkel "bánni", fejlődik kinezetikus érzékelésük, gyarapodik izomerejük, javul a ritmusérzés, fejlődik ügyességük. A szertornázás nem idéz elő olyan látványos erőgyarapodást, mint a súlyemelés, de az így nyert képességek sokkal elevenebben hatnak, nem olyan egysíkúak, mint a súlyemelés és az életkori sajátosságoknak sokkal jobban megfelelnek.

Jó hatásúak az összes labdajátékok, amelyeknél szintén meg kell tanítani az alapokat. Kosárlabdában: megindulás, megállás, sarkazás, fektetett dobás, kétkezes mellő átadás, stb. Kézilabdában: egykezes felső állóhelyben, egy leütéssel futtából felugrásos lövés, stb. Röplabdában: alapérintés, feladás, leütés, sáncolás, nyitás, alkarérintés. Labdarúgásban különböző rúgásmódok.

A sportjátékokkal biztosíthatjuk az edzések jó hangulatát. A téli sportok: sielés, korcsolyázás is hasznos a dóhók számára, valamint az úszás.

Gyorsaság fejlesztése: az ismert gyorsaságfejlesztő gyakorlatokat alkalmazzuk, lendületes futások, gyorsfutások, rajtok. A mozdulatgyorsaság fokozására jó gyakorlat a

gyors vezényszavakra végzett különböző testhelyzetváltoztatások. A dobógyorsaság fejlesztésére jó a könnyített szerrel dobás.

Erőfejlesztés: nagyon jó hatású ebben a korban a circuit erősítés, amely a sokoldalúságot biztosítja. A következő állomásokat terveztem egy körön belül:

1. húzódzkodás,
2. mélyfekvőtámaszban karhajlítás,
3. félguggolásból páros lábú felugrások, esetleg medicinlabda fölött,
4. bordásfalon hátsó függésben lábemelés,
5. keresztbetett svédzsekrényen combonfekvés, törzshajlítás előre, súlyzóval a kézben törzsemelés vízszintesig és vissza,
6. függeszkezés,
7. törzskörzés medicinlabdával, vagy tárcsával,
8. egy lábon mélyguggolás,
9. lebegőülés medicinlabdával a kézben,
10. hanyattfekvés tárcsával a kézben svédzsekrényen és karkeresztezés,
11. egy lábtal szökdelés számolyra, vagy svédzsekrény tetejére,
12. fekvenyomás gépen, vagy súlyzóruddal.

2-3, vagy 4 ilyen kört is csinálhatunk. Az erősítésbe tartoznak a különféle szökdelések, neheztett szerrel dobások, a szertorna gyakorlatok is ide tartoznak, de ide lehet sorolni a medicinlabdával, fűllessúlyzóval végzett dobásokat is. Ebben a korban kell megtanítani a súlyemelő gyakorlatok helyes végrehajtását, időnként végeztethetünk súlyemelő gyakorlatokat az edzésen kis súlyokkal, de az erősítés lényegét a circuit erősítés jelentse.

Ügyességfejlesztés: a labdajátékok alapelemeinek gyakorlása - és a tényleges játék nagyon jól fejleszti az ügyességet. Ugyanilyen fontos a szertorna ügyesítő hatása. Minden más sportág gyakorlása kihat az ügyesség fejlődésére.

Állóképesség fejlesztése: a többi képesség fejlesztése során is már komplex módon fejlődik. Jó hatásúak a közepes iramú hosszú futások változatos terepen.

IV. Speciális sportági felkészülés

17-18 éves korban nagyjából eldől, hogy melyik az az egy, vagy két dobószám, amelyik üzésére legalkalmasabb tanítványunk. Az edzőmunka ennek megfelelően változik. A széles alapokat biztosító sokoldalú felkészítést tovább kell folytatni. A tízpróba számainak gyakorlása nagyon hasznos dobóink számára, lehetőség szerint versenyezzenek is benne. Más sportágak mozgásanyagának gyakorlása továbbra is szerepel az edzéseken kiegészítő jelleggel.

Általános alapképzés: mint a 15-16 éveseknél.

Technikai képzés: fokozatosan előtérbe kerülnek a neheztett-könnyített szerekkel végzett dobások. A neheztett nagyon óvatosan kell kezelni és csak addig, amíg technikai hibákhoz nem vezet. Egy edzésen normál, neheztett szer sorrendje a következő:

1. normál súlyú szer,
2. neheztett szer,
3. normál súlyú szer,
4. könnyített szer.

Ezek aránya a felkészülési időszaktól függ. Lényeges, hogy a technikai képzés a képességfejlesztéssel párhuzamosan történjék, de ebben a korban hangsúlyosabb legyen és sokkal inkább "technikából", mint "erőből" ériék el eredményüket a tanítványok.

Meg kell magyaráznunk tanítványainknak, hogy nekik más felkészülést kell végezni, mint az idősebb dobóknak. El kell érni, hogy a dobóedzés mindig öröm legyen számukra.

Erőfejlesztés: a circuit erősítő módszer megtartásával fokozatosan előtérbe kerülnek a súlyemelő gyakorlatok, amelyeket kis és közepes széria és ismétlésszámmal, kis és közepes terheléssel, rottanékonyan végeztessünk. Nagyon fontos a jó súlyemelő technika kialakítása, mert ellenkező esetben sérülések léphetnek fel. Az erősítés eszköz legyen a jó dobótechnika kialakításához és soha nem cél. Az egyes szériák között mindig végeztessünk lazító gyakorlatokat és jó, ha a mozgás egyes részleteit próbálgatják a tanítványok, így a pihenőidőt hatékonyan kihasználva, a technikai munkához közvetlenül kapcsolják az erősítést. Ne engedjük az egyes gyakorlatok közötti üldögélést, beszélgetést, mert azok sok szempontból is nagyon rossz hatásúak. Itt említést kell tenni az anabolikus szerekről, amelyekről a következő a véleményem:

Azt az edzőt, aki fiatalok dobói számára anabolikus szerek szedését javasolja, vagy engedélyezi, nem hogy jutalmazni, hanem büntetni kellene. Ezek az edzők pillanatnyilag eredményesek lesznek, de a beavatottak látják, hogy milyen áron.

Az anabolikus szerek hátrányai a fiatalok számára:

Ezen szerek jelenléte a vérben stimulálja a férfi nemi hormonok kiválasztását, a férfi nemi hormonok szintje a vérben izomerő gyarapodást idéz elő. Természetes körülmények között az intenzív erősítés élettani feltételei kb 20 éves kor körül alakulnak ki, addigra befejeződik az elcsontosodás, kialakul a vázizomzat és megteremtődik az erősítés természetes hormonális alapja is. Anabolikus szerekkel ezeket a körülményeket gyorsítani lehet, ebből a következő problémák származnak: a gyerek nincs rákényszerítve gazdaságos, ökonomikus technika kialakítására, mivel magas szintű erőállapottal rendelkezik, ezért amit ebben a korban "technikából" kellene megoldania, "erőből" old meg. Magyarul, ezek a sportolók nem fognak megtanulni dobni.

Amíg erőállapotuk magas szintű lesz, eredményesek lesznek, amint pedig csökken, ugyanezzel arányosan visszaesnek. A felkészülésben ilyen problémákat okoz és ez a súlyosabb, nem beszélve arról a tényről, hogy az ilyen szerek szedése megzavarja a fiatal szervezet egyébként is labilis hormonális egyensúlyát. Ezenkívül gyakoriak a sérülések, mivel az izomrostok gyors gyarapodását nem kíséri az inak fejlődése. Izületi bántalmak, inhzúzódások, izomszakadások, procleválások keletkeznek, melyre a tehetségesnek induló sportolónk egész pályafutása ráemehet. A szerek szedése közben fellépő izommerevség konkrétan is akadályozza a jó technika kialakítását. Az anatólikus szerek alkalmazása közben fellépő visszések pszichikai törekeket is okoznak a sportolóban. Ne a nagy erőre, hanem a jó technikára törekedjünk ebben a korban. Ilyen szempontból is például állhat itt Zsivótzky Gyula, aki 80 kg-s szakitás eredménnyel 64 m fölötti eredményt ért el. Hivatkozhatnának itt egyesek a jelenlegi NDK-s ellenpéldákra, azt azonban tudomásul kell venni, hogy a mi sportmozgalmunk nem képes kitermelni évről-évre 2-3 világklasszis dobót, ezért a meglévő tehetségeinkre vigyázni kell.

Ügyesség fejlesztése: a már említett eszközökkel és módszerekkel történik.

Állóképesség fejlesztése: a már említett módon.

Elméleti képzés: erre az időszakra, amennyiben jó munkát végzett az edző és az előzetes évek során megmagyarázta, hogy mit miért csináltatott, a tanítványban kialakul egy elképzelés a technikát és a felkészülést illetően. Ezért, mivel a tanítvány már partner tud lenni, jó, ha az edző és tanítvány már közösen beszél meg az egész évi felkészülést és technikai irányvonalat. Ezen a megbeszélésen ne féltsük edzői tekintélyünket, engedjük, hogy tanítványunk kifejtse véleményét, de állításait magyarázza meg, tényekkel támassza alá. Az ilyen vita során közösen kialakított irányvonalhoz mindketten ragaszkodjunk az év során, illetve szükség esetén ismét beszéljünk meg a problémákat, de az edzésről-edzésre bekövetkező vitatkozásnak nincs helye. Használjuk ki a filmvetítést és elemzés lehetőségeit, de kerüljük a másolást. Saját és más dobók mozgásának elemzésekor vegyük figyelembe az illető adottságait, képességeit.

Igyekezünk az egyéni képességeknek megfelelő technika kialakítására.

ÖSSZEFOGLALÁS: a dobószámok oktatásának elkészítése már akkor kezdődik, amikor az oktatókor a szükséges feltételeket megteremtjük. Ezek történnek sokoldalú gimnasztikai gyakorlatokkal, futás-, ugrás gyakorlatokkal, valamint más sportágak /szertorna, labdajáték, téli sportok, úszás/ mozgásanyagának gyakorlásával. Igyekezünk minél szélesebb alapra építeni a speciális felkészülést. A képességfejlesztés és a technikai munka párhuzamosan történjék, ahol a képességfejlesztésnek alá kell támasztani a technikai munkát. A felnőtt évek eredményei árán ne törekedjünk fiatal korban erőn felüli teljesítményekre.

Erdei László szakedző

ÉN ÍGY CSINÁLOM: a kezdő magasugrók flop-technikájának oktatása

A fiatalok atlétikájának edzéséről már sok érdekes és értékes cikk jelent meg. Ezekkel kapcsolatban az az észrevétel, hogy leginkább csak általánosságban ismertetik a megoldandó feladatokat. Elég kis terjedelemben foglalkoznak az út "hogyan?"-jával. Legtöbb fiatal atlétánk technikai képzettségén - sajnos - ez meg is látszik. Közrejátszik ebben az is, hogy az edző sportársak egy részének "nincs ideje" a technikai alapokkal foglalkozni, vagy pedig rossz módszert használnak. Talán éppen a szakirodalom nem elégséges volta miatt. Azt hiszem, "jó mozgású" fiatal atlétánk sokkal több van, mint jó technikai alapokkal rendelkező. A tehetség kibontakozásában a technikai alapokkal nem rendelkező versenyzőnél előbb-utóbb gát lesz az ilyen irányú képzés hiánya. A sokoldalú képzés nemcsak a fizikai képességek sokoldalúságát kell hogy fejlessze, hanem magával kell hoznia a technikai alapok lerakását is.

Nekem a magasugrás a kedvenc területem, ezért a sokoldalú képzésből a magasugrás technikai oldalát emelném ki és bontanám fel az elméletet gyakorlatra. Teszem ezt azért, mert én is éreztem egész sportpályafutásom alatt ennek a résznek hiányát és így szeretném, ha lecsökkenne az ilyen okok miatt hátrányba kerülő tehetséges magasugrók száma.

Jelenleg, ha megnézzük, hogyan ugranak a fiatal magasugrók, szinte kizárólag csak flop-technikát figyelhetünk meg. Valószínű, hogy a két kezünkön meg lehetne számolni a hasmánt technikával ugró serdülő, vagy ifjúsági atléták számát. Nem hiszem, hogy egyéniségéhez mindenkinek a flop felel meg a legjobban. Ez kiválasztási probléma is. Ezen a téren alighanem átestünk a ló másik oldalára.

Járjuk végig most azt az utat, amelyet a flop-technika oktatása során én alkalmazok. Amit kiemelek a "hogyan?"-ból, az az eredményességet elsősorban befolyásoló technikai és ritmikai gyakorlatok fontossága. Feladatunk tehát nem más, mint olyan gyakorlatok beépítése az edzések anyagába, amelyek nem nagyon speciálisak, nem túl időigényesek egy edzésen belül és mégis fontos részei az ugrásnak.

A fiatalok oktatásánál nagyon fontos, hogy ne emeljünk ki apró, ekkor még lényegtelen részleteket a folyamattól. A lehető legnagyobb csoportosítást tanítsuk meg a technikai alapokat. Ha korán kezdjük a specializálódást, félő, hogy ellenkező hatást érünk el. Túl bonyolultnak és nehezen megtanulhatónak tűnik szemünkben a technika és a legrosszabb esetben el is vehetjük kedvüket a magasugrástól. Nekünk pedig célunk, hogy megkedveljék a gyerekek az atlétikát és benne a magasugrást is. Ebben az edzők segítsége, magyarázatuknak milyensége és egész személyiségük döntő jelentőségű.

A jó hatásfokú munka érdekében a flop-technikát a következőképpen osztottam fel:

- nekifutás oktatása;
- nekifutással összekötött felugrási gyakorlatok oktatása;
- ugrás műanyag leérkezőhelyre;
- légmunka oktatása az ugrás alatt.

A felosztásból látszik, hogy minden szakasz összetett mozgást tartalmaz, valamint az új szakasz mindig magában hordja az előző fejlődési szakaszok elemeit. Ezzel az oktatási sorrenddel elérhető a teljes mozgás megtanítása részletkérdések boncolgatása nélkül.

Nézzük először a nekifutást, mint a legelső mozzanatot.

Nagyon sok múlik ennek a résznek végrehajtásán, nagyban befolyásolja az eredményes-séget. A felugrás jó, vagy rossz helyzetét teremti meg és így ennek kialakítása a technikai munka első mozzanata legyen. Megéreztetésére rajzoltam egy 10-15 m átmérőjű kört. Ezen a körön kell úgy futni, hogy a vonalon legyen mind a két lábnak a helye. Ezt csak akkor tudják majd megcsinálni a gyerekek, ha futás közben a kör közepe felé fognak dőlni. Itt megérezhetnek egy olyan döntő testhelyzetet, ami nemcsak a felpot ugróknak, hanem minden kanyart futó atlétának is fontos. Egyszerre három-négy kört fussanak le azonos sebességgel. Ennél a gyakorlatnál előforduló legszembetűnőbb hibák:

- túlzottan aprókat, vagy nagyokat lépnek a gyerekek, így elvesz a nekifutás ritmusának jellege;
- nagyon gyorsan futják a kört, így a kör közepe felé fordul testük;
- ugyanilyen ok miatt a lábak erősen hajlítva vannak a talajfogásnál és az ellépésnél is. Ennek javításakor kérjük, hogy egyenes törzzsel és kinyújtott lábakkal fussanak;
- bedőlésnél ne csak a vállak, hanem a csípő is dőljön befelé. Az egész törzs a lábak dőlésszögének folytatása legyen. A mellkas a futás irányába és ne a kör közepe felé nézzen.

Hasonló célt szolgál a "kigyózó futás" is. A gyerekek folyamatos "S" betű alakban futnak, eleinte egyenletes sebességgel. Később azt az oldalt, amelyik felé az ugrásnál is kell dőlni, gyorsabban futják, a másik oldali ívet kevésbé. Majd újra előlről, folyamatosan tovább. Pl.: egy bal lábról ugró gyerek bal felé dől be jobbra, így azt az oldalt futja meg erősebben. Így kialakul egy löktetés a futásban, ami a ritmus-érzéklet is nagyon jól fejleszti. Ezt a típusú futást egyenes pályán végrehajtott fokozókkal variálva salakon, vagy fűvön egyaránt lehet végezni. Ahol arra lehetőség van, célszerű egészen kis lejtőn is gyakorolni. Ezekkel a gyakorlatokkal már egy kis ritmust is sikerült belopni a nekifutás iskolájába. Ez nagyon fontos, hiszen az eredményes ugrás egyik elengedhetetlen feltétele a jó ritmus. A körön történő futásnál a test helyzetét, a kigyózó futásnál már a ritmusát is figyelemmel kísérhetjük. Ilyen löktető futást a körön történő futásnál is lehet gyakorolni úgy, hogy négy-öt lépést könnyebben futnak, majd ugyanennyit gyorsabban.

Ezeknél a gyakorlatoknál értékes tapasztalatokat szerezhethetünk a nekifutás ívének kialakításához. A "kigyózó futás" tartáshibái megegyeznek a körön történő futásnál tapasztaltakkal. Ritmusában igen éles határ szokott lenni a lassabb és gyorsabb rész között. Ezt a futást spontán, törés nélkül, lehetőleg folyamatosan gyorsulva hajtják végre. Az eddig szerzett tapasztalatokkal birtokunkban már kirajzolhatjuk a nekifutás körülbelüli ívét és a hosszát is megállapíthatjuk. Ezek természetesen a következő gyakorlatok alatt még változnak majd. Fussanak a gyerekek salakon, vagy fűvön ezen az íven, de felugrási szándékkal. Ugy fusson, mintha fel akarna ugrani, de ne ugrojon fel, hanem fusson tovább. Ajánlom a sávval kezdődő nekifutást, mert tapasztalatom szerint, futásuk így lazább és könnyebb lesz. Pár lépéssel lehet hosszabb is a nekifutásuk, mint a lécnél van, ugyanis a gyerekek így jobban megérik az egyre gyorsuló futást. Hosszabb úton a gyorsulás is tovább tart és több idő van a gyorsulás érzésének kialakítására is. De vigyázzunk, nehogy túlzásba essünk a nekifutás hosszát illetően. A leggyakoribb hiba a túlzottan nagy sebességű futás. Lassan indulnak ugyan, de olyan végsősebességig fokozzák, hogy azt irányítani képtelenség. Az előző gyakorlatok hibái legtöbbször itt is előfordulnak. Ezek megfigyelése és javítása már nehezebb, hiszen a többi mozgással összefonódva szinte elbújnak a gyakorlatlan.

Ezekkel a futógyakorlatokkal azonban nehéz megállapítani azt az optimális sebességet, amivel az ugró fel tud ugrani. Ezért kevés időkülönbséggel, de szinte együtt a nekifutással kezdjük el a felugrást is gyakorolni. A futást sem a lécre ugrás közben alakítottuk ki, célszerű a felugrást is elválasztani egy pár gyakorlat erejéig a lécre ugrástól.

Legegyszerűbb gyakorlatként az "indian szökdelés"-t szoktam alkalmazni. Természetesen nem váltott lábbal, hanem a felugrások közben egy-három-öt lépés futással. Hogyan is csináljuk? Az ugró felugrik pl. a bal lábról: lendít /jobb térd hajlítva, váltott, vagy páros karral/; bal lábra érkezik vissza a talajra; jobb lábon villámgyorsan átgördül; bal-lal kitámaszt; felugrik és így folytatja tovább öt-hat ugrásig. Ez volt egy lépésnél, most nézzük meg három lépésnél is. A felugrás, lendítés mint előbb, de leérkezés után jobb-bal-jobb lábon átfut, majd ezután ugrik fel újra a bal lábról. Ettől szintén öt-hat ugrás legyen egy sorozatban. Leírva nehezebbnek látszik, mint a gyakorlatlan.

Ezt a gyakorlatot összeköthetjük felfüggesztett tárgy elérésére irányuló ugrással is. A tárgyat /labda, ruha, stb./ fejjel próbáljuk elérni. Vigyázni kell, hogy ne legyen túl magas a labda, mert erőlködés lehet belőle. Ez rossz, mivel a gyerek erőlködve nem tudja jól megcsinálni a mozgást és esetleg rossz mozdulatsort tanul meg. A labda magasságát tehát úgy válasszuk meg, hogy könnyed felugrással elérjék. Célszerű az utolsó három, vagy öt lépés kezdetét jól látható jellel megjelölni. Hogy melyiket jelölöm meg, attól függ, melyik jel zavarja őt legkevésbé a felugrásban. Ezt a gyakorlatot öt lépésről és teljes nekifutásból végeztessük. Rövidebb nekifutásnál ugyanis igen kicsi a lendület és

erőlködés lehet belőle. A kezdő jelre itt is sétából lépjenek rá az előbbi megfontolás alapján.

Ezt nagyon hamar meg fogják szokni. Az utolsó három lépés kezdeténél lévő jel megfelelő távolsága esetén, elég tűrhető támaszhelyzetet is sikerülhet kialakítani. Legszembetűnőbb hiba, hogy a gyerek szinte átfut a támaszhelyzeten. Ennek oka a kis kitámasztás /talán túl rövid az utolsó három lépés/. A hiba oka a lassú ritmus és a túlzottan előrehaladt törzs. Javításánál az utolsó lépések ritmusát gyorsítsuk fel. Ha az ugró tekintetét a labdára emeli és megfelelő gyorsasággal végzi el a ritmust, látát is gyorsabban és jobb helyre teszi majd le. Ennek következtében a lendítése is minden bizonnyal meg fog gyorsulni.

Ezeknél az ugrásoknál nagyon fontos, hogy fizikai állapotuktól függően, lokából és törzsből is jól kinyúlva ugorjanak fel. /Ezt segíti a labdára emelt tekintet is./ Túl gyors nekifutásnál az ugró áthalad a támaszon és elrepül a kitámasztás hiánya miatt. A gyakorlatnál tehát a gyorsuló futás megérzése és az optimális sebesség kialakítása fontos.

Kicsit komplikáltabb lesz a kanyarfutástól történő felugrás, de szükséges voltához nem fér kétség. Térjünk vissza először a teljes körhöz. Végezzék el itt a felugrásokat egy-három és öt lépéssel úgy, mint egyenes pályán az "indian szökdelés"-nél. Kitámasztó lábuk maximálisan egy-két lábszélességreire lehet a körtől a középpont felé. Itt már a foppra olyan nagyon jellemző két irányú kitámasztást is taníthatjuk, amennyiben a kör közepe felé dőlve és maguk felé támasztanak ki a gyerekek. A leggyakoribb hiba éppen ezt a pontot érinti, ugyanis nem dőlnek befelé és túlzottan hajlított a láb letételük is, ami rossz kitámasztást von maga után. Tehát befelé kell dőlni a futás és a kitámasztás alatt is és előre kell lepakolni a lábat /mintha hátradőlne az ugró/. A lendítés és felugrás erejére nem kell nagy súlyt fektetni, csak könnyed, lendületből történjék. Ez után felfüggesztett tárgyra is megcsináltathatjuk az ivből történő felugrást. Szintén három-öt lépésből és teljes nekifutásból. Jól láthatóan berajzolt iven jelöljük meg az utolsó három-öt lépés kezdetét, ez minket és a tanítványt is segíti a munkában. Valamennyi hosszanti különbség adódik az egyenes és íves pályán való futásnál, de ezt könnyedén tudjuk majd korrigálni. Ezeknél a gyakorlatoknál már intenzív lendítést és felugrást is kérhetünk. Ezért fokozott figyelmet kell fordítani az utolsó lépések helyére /az iven/, helyzetére /bedőlve/ és ezekkel együtt a ritmusára /fokozatosan gyorsulva/ is.

A technikai munkában továbblépést a műanyag leérkezőhelyre történő ugrás jelenti. Mielőtt lécre ugranánk, szinte valamennyien elvégeztetjük a légmunka legismertebb gyakorlatát, a helyből hátrafelé ugrást a szivacsba. Ez helyesen végrehajtva célravezető és hasznos gyakorlat lehet. Csináljunk pár darabot belőle, de térjünk vissza a nekifutástól történő gyakorlatokhoz. Javasolom, hogy először ne lécre ugorjanak a gyerekek, hanem egy színes gumicsikot kössünk a léc helyére. Véleményem szerint, így csökken a magasságtól való félelem, megszűnik a lécre esés fájdalomtól való rettegés, nem lesz léctörés és a tölt "sikeres" kísérlet a pszichikumra és az edzés hangulatára is serkentően hat.

Gumira ugrásnál először öt lépéstől /néha háromból/ kezdtem az ugrásokat. A gyerekek nál oly gyakori nagy végzettséget így sikerült optimálisra csökkenteni és hamarosan hátra lehet vinni egy-két lépéspárral /kb. 13-26 lábfej/. Nagyon kell figyelni azonban a korábban leírt hibák javítására. Ha a nekifutás ritmusát és helyzetét megköveteljük, igen sokat teszünk azért, hogy a kitámasztás és a felugrás is jó legyen. A jó felugrással pedig igen keveset ronthatunk a légmunkán. Ezzel korántsem akarom elhanyagolható területnek tekinteni a felugrás utáni részeket, de sokkal inkább dönt az eredményesség szempontjából a jól kialakított nekifutás és felugrás. Az a meglátásom, hogy nagyon sok fiatal eredményében a fizikai és technikai képzés hiánya miatt, akaratlanul is a légmunka lett a döntő. Ez igen nagyfokú hajlékonyságuk miatt érthető is. Elég sokan azonban ebben azt látják, hogy a légmunka jó végrehajtása elsődleges. Annak a gyerekeknek azonban, aki úgy kerül a léc fölé, hiába mondom, hogy homorítson, nem lesz rá képes addig, amíg a felugrás helyzete nem javult.

A légmunka oktatását a lécre, vagy gumira ugrásnál javasolom és nem külön gyakorlatokkal. Erre lehetőség is van, hiszen nem jó ha csak a nekifutás és a felugrás hitait javítom állandóan, mert túl egysíkúvá, unalmassá és idegesítővé válhat az edzés. Egy-egy ugrásnál a légmunkát is javítani kell, már csak a változatosság kedvéért is.

A technikai edzésekből természetesen a lécre ugrást kihagyni óriási baklövés lenne, hiszen a gyerekek nem edzeni, hanem ugrani szeretnek. Azonban minden ugrás előtt, esetleg más napokon is, csináltassunk sok-sok technikai kiegészítő gyakorlatot. Az "indian szökdelés" és a ritmusfutás minden gyerekre valószínűleg ráfér.

Most leírok egy technikai jellegű edzést példának a gyakorlatok összeválogatására. Ezen edzésen fő feladat a felugrás gyakorlása egyenes pályán való futással.

Bevezető rész: 800-1000 m futás után 15 perc gimnasztika /speciális gyakorlatok is/, 6-8 darab fokozó futás /lehetőleg fűvön mezítláb is/. Végrehajtása: 3-4 db 80 m-es fokozó egyenes pályán, 3-4 db tetszésszerűen iven kanyartan /bedőlés érzésének felelevenítésére/.

Fő rész: Felugrási gyakorlatok:
- fűvön 1-3 lépéssel "indian szökdelés" 3-3x5 db,
- felfüggesztett tárgyra egyenes pályán 10-15 felugrás,
- ugrás gumira teljes nekifutással iven - 8-10 db /ezt már játékosan is lehet csinálni/.

Kétkezes nehézsúly dobás 3-4 kg-mal, 10-15 db /lehet versenyszerűen is/.

Levezető rész: Kézilabdázás vagy 600 m levezető futás.

Rakjuk le tehát a magasugrás és a más atlétikai számok technikai alapjait időben. Ne sajnáljuk a fáradságot, az időt és ne törjön le bennünket az oktatás során felmerülő sok-sok akadály, probléma. Az idő, a javuló eredmények tükrében minket fog igazolni. A jó eredményektől boldog tanítvány ragaszkodása pedig sok mindenért kárpótolhat bennünket.

Ezzel a munkával nem hiszem, hogy teljesen összeszedtem a flophoz minden alkalmazható gyakorlatot. Biztosan van még sok edző sporttársnak a tarsolyában egy-egy jó gyakorlat. Ne legyenek önzők és fogjanak tollat. Irják le, ők hogyan csinálják. Biztosan tanulnánk belőle mindannyian.

Bizom benne, hogy sikerült sok kezdő edző kezébe valamilyen jó tanácsot, útmutatást adni írással. Ha a gyakorlatok helyességéről vitát indítottam el, és sikerült gondolkodásra készíteni valakit, az már biztosan előrelépést fog jelenteni a magyar magasugrás számára.

Farkas Ferenc

Résztvettünk a Rudé Právon

Igen, résztvettünk. Nem túl eredményesen. Számunkra a 21-es nem volt nyerőszám. A Csehszlovák Kommunista Pártja lapja által rendezett versenyt 21-ik alkalommal bonyolították le és férfi csapatunk a mezőny legvégére került. A verseny után közvetlenül készült jegyzőkönyv tanúsága szerint, együttesünk 12-ik lett. Innen - estére - a 13-ik helyre csúsztuk vissza. /Még egy nyerőszám: ugyanis a 6-ik helyen végzett Dániát délután kifelejtették !/

Na, de a számokból és a helyezésekből adódó élcéldést félretéve, miért csak itt végeztünk ?

Eddig valamennyi hasonló versenyen ott voltunk és többször eredményesen szerepeltünk. A rendezőség által kiállított, valamennyi győztest bemutató tablón 2 alkalommal is szembe találkoztunk magyar versenyzőkkel. 1964-ben Szekeres Béla, 1965-ben pedig Mecser Lajos utasította maga mögé a neves résztvevőkből álló mezőnyt.

Kétségtelen, hogy jelenleg hosszú- és középtávfutásunk "körhátrányban" van a világ élvonalával szemben. Ugyanakkor egy-egy speciális versenyen - a Rude Pravo ezek közé tartozik - megfelelő rákészüléssel lehet, kell és érdemes eredményesen szerepelni. A Baráti Hadseregok Szpartakiádján, szeptember elején kitűnő 10.000 m-es időt futó Parluj - hacsak néhány tizeddel is - de második lett Prágában. A mezőny olimpiai és európa bajnoki helyezettek tömegét vonultatta fel. Azt jól kiegészítette a női mezőny fő reprezentánsa, a világcsúcs-tartó norvég Amersén.

A többi országból miért jönnek el a "menők", miért készülnek fel a versenyre ? Valószínű, hogy a verseny rangja szerte a világon elismert és aki résztvesz rajta, az fel is készül rá.

De mi történt a mi esetünkben ? A csapat tagjai még az eligazításon sem tudták, hogy milyen pályán fognak futni. Mivel az előző 20 alkalommal is járt ott magyar versenyző, talán el kellett volna mondani, hogy a prágai Julius Fucik parkban sorra kerülő verseny körpályán bonyolódik le. Egy kör hossza 1920 m. A nők egy kört futnak, a férfiak ötöt. Egy körön belül kb 900 m. betonút van, kb 300 m erdei út, a többi homokos, földes út - váltakozva. Ezen útvonalak kizárják a szögescipőben futás lehetőségét, ugyanakkor az eredményes szereplés tekintetével a betonra - különleges felkészülést igényel. Más kérdés, hogy az országos pályabajnokság után 3 héttel mit lehet profitálni egy esetleges rákészülésből. Ha pedig nincs reményünk arra, hogy jó eredményt érjünk el, legalább azokat az objektív feltételeket teremtsük meg, melyek elengedhetetlenül szükségesek. E sorok írója a jövőben bárkinek szívesen rendelkezésre bocsátja a versennyel kapcsolatos tapasztalatait.

A női verseny színvonalában nem éri el a férfiakét. Mivel itt egy csapat 2 főből áll, érdemes lenne kihasználni ezt a lehetőséget is.

A verseny jellege, hírneve megköveteli, hogy odafigyeljünk rá. A versenyzők érdeke pedig szintén a jó szereplés, hiszen a tiszteletdíjak nagyon értékesek. Erről csak annyit, hogy a versenyt feladó Siető Dániel is kapott ajándékot. A száraz adatok szerint, a női versenyben Pásztor Zsuzsa 16-ik lett, férfiaknál Török János a 42-ik, Mester János a 43-ik, Golács Miklós pedig az 53-ik helyen végzett.

A nem tulságosan jó hangulatú bankett után utaztunk a két nap múlva sorra kerülő jabloncei pályaversenyre. Itt gyakori vendégek a magyar atléták és a kisváros valamennyi sportvezetője már csak ezért is megtett mindent, hogy jól érezzük magunkat. Persze, mindehhez jó szereplés is kellett.

Jablonceban az eddig csak példás magaviseletével kitűnt csapat, már eredményekben is "hozta magát".

Török emlékezetes csatában győzte le a már említett Parlujt, Golács és Mester harmadik lett versenyszámában, míg Pásztor a 6-ik, Siető a 7-ik helyen végzett. Utóbbi - a rossz nyelvek szerint - csak azért "csipkedte" magát, mert a többiek tudomására hozták, hogy aki itt feladja a versenyt, az nem kap olyan értékes ajándékot.

Mindent összevetve, a félsikerrel végződött út néhány tanulságát meg kellene szivlelni, és akkor jövőre talán a fő versenyen is jobban lehet szerepelni. A rendezőség mindkét helyen biztosította küldöttségünket, hogy a lehetőségek jövőre is nyitva állnak, csak ki kell őket használni.

Hárshegyi János

Aki a kicsit nem becsüli - a nagyot nem érdemli!

Az OTSH állásfoglalásának megjelenése óta nagyon sok szó esik sportágunk fejlesztéséről. Fontos határozatok is születtek, ezek megvalósításához azontán még évek szükségesek.

Addig is, míg szélesebb alapokra nem helyezzük a magyar atlétikát, arra kell vigyázunk, ami jelenleg van.

Mondom ezt azért, mert az elmúlt évek tapasztalatai alapján állithatom, hogy ezen a téren igen sokat tehetnénk. Olyan, látszólag apróságnak tűnő dolgokat gyűjtöttem csokorba, amelyek megoldása nem igényel nagy feladatot s jelenlegi értékeink megóvásában, mégis igen fontos szerepet játszhatnak.

Kezdeném a legfiatalabbakkal, a gyermek és serdülő "B" korcsoportúak versenyeivel. Egy-egy nagyobb létszámú verseny megrendezése és lebonyolítása a rendezők részéről kétségtelenül sok fáradsággal jár, de ez sem lehet mentség arra az - enyhén szólva - bántóan szigorú magatartásra, amelyet egyes versenybírók tanusítanak. Némely versenyen úgy rákiáltanak a gyerekekre, mintha javító intézetben volnának. Az a versenybírói tevékenységen kívüli túlzott szigor, elutasító magatartás, a mindenáron való tekintély megóvás merev alkalmazása elveszi a gyerekek kedvét a versenyzéstől.

Nem egy esetben előfordult, hogy egy-egy semmitmondó ok miatt "megrendszerátalyozott" gyereket nem lehetett hosszú ideig a versenyzésre rábírní. A legfiatalabbak versenyeinek megrendezésénél csak olyan versenybíróknak szabad közreműködést vállalni, akik szeretik is a gyerekeket és tudnak is velük bánti. Az eredményközlés sem megoldott - egy-két ritka kivételtől eltekintve.

Pedig minden gyerek tudni akarja elért eredményét és főleg, hogy HANYADIK LETT ! Ez neki nagyon fontos !

Otthon az "anyu" első kérdése az lesz, hogy: "no, kisfiam-kislányom, hányadik lettél, érdemes volt elmenni ?" Ha nem tudja eredményét, s ráadásul a versenyen túlzott lelkesedése miatt rákiabáltak, nem nehéz kitalálni, mit fog válaszolni.

Nagyon nehéz ma megnyerni a fiatalokat az atlétika részére, s számtalan elszívó hatással és meg nem értéssel kell megküzdenünk. Nem engedhetjük meg magunknak, hogy azokból a kevesekből, akik mégis hajlandók voltak eljönni a versenyre, mi magunk riasszunk el gyerekeket.

Szorosban kapcsolódik az eddigiekhez a díjazás kérdése. Ezt minden fiatalokú versenyen kötelezővé kellene tenni ! Annak a pár forintos éremnek, vagy szép kiállítású plakettnek nagyon nagy a hajtóereje. Az eredményhirdetésnek, a dobogóra állásnak ugyszintén.

A külsőségeknek ebben a korban hallatlanul nagy jelentősége van ! Minden gyerek vágya, hogy kitűnjön a többiek közül, hogy valamilyen formában megdicsőüljön, vagyis erkölcsi elismerésre várnak. Ez nem kerül pénzbe, csupán a külsőségekre kell nagyon odafigyelni és komolyan venni. Ha ezt nem kapja meg, nem lesz meg öröme. Ők még nem tudják az elért eredményeket méterben, vagy másodpercben értékelni. Nekik az érte járó elismerés a lényeg.

Nagyon lehangoló volt pl. a serdülő "B" korosztály országos bajnokságának eredményhirdetése. Ha a műsorközlő nem azzal kezd, hogy "Ünnepélyes eredményhirdetés következik", a látottaktól ez nem derült volna ki. Megszokott, unalmas formáság - sok hibával, ünnepélyesség nélkül !

Ez pedig - ha az előbb leírtakat figyelembe vesszük - a versenyzők egész évi munkájának bizonyos fokú lebecsülése, vagy legalább is nem kellő értékelése. Ne csak mondjuk, hanem igenis tegyük ünnepélyessé az eredményhirdetést !

Nem hiszem, ne lehetne megszervezni, hogy úttörő ruhás fiúk-lányok vinnék ki az érmeket a díjkiosztáshoz, a helyezettéket a disztribútortól a dobogóig úttörő ruhás harosnások sorfala között vezetnék fel eredményhirdetésre. Mivel a jövőt hordozzák magukban, becsüljük meg a helyezettéket is. Sorakozzon fel eredményhirdetéskor az első nyolc helyezett. Kapjon továbbra is csak az első három helyezett éremdíjazást, a többiek pedig díszes oklevelet arról, hogy a Magyar Népköztársaság bajnokságán - helyezést szereztek.

Javasolom továbbá, hogy a bajnok az érmen kívül valami apró tárgyjutalmat is kapjon: kabalababát, vagy egy tábla csokoládét. Ez utóbbi talán olcsóbb is és talán jobb is, mert ezt el lehet ajándékozni a barátok és barátnők között. Az ilyen csokoládének nagy értéke van annak szemében, akinek a bajnok kínálja. Ilyet az "apu és anyu" nem tud megvenni.

Igy egy ember jutalmazásával közvetve másoknak is örömet szerezhetünk.

A magyar atlétika jelenlegi helyzetében létkérdés a jó szellemű utánpótlás nevelése. Ha ilyen kis aprósággal azt elősegíthetjük, már megérte a plusz "fáradság", pénzbe pedig alig kerül.

A versenyek hangulatának fontos meghatározója továbbá a szurkolók létszáma. Egyáltalán nem mindegy a résztvevő versenyzőknek, hogy sikereiknek hány tanúja van. Ennek megszervezése sem jelenthet problémát.

Az országos serdülő bajnokság időpontja előtt két héttel értesítést kell küldeni az érdekelte korosztályú iskoláknak. Az Úttörő és KISZ szervezetek pedig tekintheik mozgalmi feladatnak - ha úgy tetszik: "társadalmi munkának" - az országos serdülő bajnokságok csoportos megtekintését. Az atlétika fejlesztésében eddig még úgy sem találták meg helyüket. Ime, egy konkrét feladat, amiben mindkét szervezet sokat segíthet. Ma még el sem tudjuk képzelni, mit jelenthet 5-10 ezer diák szurkoló a lelátókon. Itt az ideje, hogy megpróbáljunk valamit tenni ennek érdekében.

Azt már szükségtelen hangsúlyoznom, hogy ezek a fiatalok, ha egyszer jól kiszurkolták magukat iskolatársukért, legközelebb felnőttek versenyeire is kíváncsiak lesznek és talán lesznek olyanok is, akik a versenyzéssel is megpróbálkoznak.

Végezetül megemlítem még a sajtó szerepét is ezen a területen. Meg nem engedhetőnek találom egy-egy serdülő országos, vagy budapesti bajnokság után a Népsportban megjelenő hiányos eredményközlést ezzel a címszóval: JOBB EREDMÉNYEK ! Ez egy önkényes meghatározás !

Nem szabad különbséget tenni bajnok és bajnok között ebben a korban és igenis közölni kell az első három helyezettet versenyszámonként. Ha netán ezen felül van még közlésre érdemes eredmény, akkor kell figyelembe venni a "további" jobb eredményeket. Arról pedig, hogy az újságíró szerint gyengébb teljesítménnyel is helyezést lehetett szerezni, nem a versenyző tehet, így ez nem lehet ok arra, hogy az eredményközlésből kimaradjon.

Azt most nem kívánom részletezni, hogy a serdülő bajnokságon az újságírók szemében nagyra tartott teljesítmények szakmai szempontból esetleg nem is olyan értékesek, mert lehet, hogy siettetett eredményről van szó.

Mindezeket túl azonban az a lényeg, hogy nekünk a gyengébb eredményeket is vállalnunk kell, nem pedig elhallgatnunk. Ennek megváltoztatásán kell munkálkodnunk:

Nekünk, edzőknek, testnevelőknek, vezetőknél, versenybíráknál az Úttörő és KISZ szervezetek és a sajtó segítségével !

A magyar atlétika felébredése és feltámasztása érdekében bizonyára vannak fontosabbnak tűnő és megoldásra váró társadalmi és szakmai problémák. En most csak olyanokat említettem, amelyeket a jelenlegi helyzetben is meg tudnánk oldani, tehát meg is kell oldani. Pénzbe szinte alig kerül s az eredmény pedig az lehet, hogy más szemléletű, szívesebben versenyző sportolókat tudunk nevelni és bővebbé tehetjük az atlétikát szeretők egyelőre nem túl népes taborát.

Falman László

A szocialista országok fővárosainak ifjúsági atlétikai versenye: 1975. Szófia

A június 21-én Szófiában lebonyolított versenyen Budapest ifjúsági válogatott csapata a harmadik helyen végzett 153.5 ponttal a győztes 175 pontos szófiai és a második 159.5 pontos varsói ifjúságiak mögött. A lányok a második, a fiúk pedig a harmadik helyen végeztek. Pontozás fiúknál és lányoknál mind az egyéni, mind a váltószámokban 7-6-5-4-3-2-1 volt.

Eddig a jegyzőkönyv rövid, de meglehetősen derűs képet nyújtó számszerű eredményei. Az összképet természetesen befolyásolja néhány tényező. Tény, hogy Berlin csapata nem vett részt a viadalon, pedig ismerve a Német Demokratikus Köztársaság ifjúsági atlétikáját, nyilván vezetőszeretpet játszott volna és - érzésünk szerint - a szovjet ifjúsági atlétikát sem teljesen a moszkvai ifjúságiak adták. De a tények tények maradnak. A lányok megelőzték Varsó, Moszkva, Bukarest, Prága, a fiúk az utóbbi három főváros ifjúsági atlétáit. A korhatár mindkét nemben az 1957. évi születés volt.

Engedjenek meg még egy tényszerű megállapítást. Mint azt Koltai László, a Budapesti Atlétikai Szövetség elnöke elmondta, beszélgetve a csapatok vezetőivel, nyilvánvalóvá vált, hogy a különböző fővárosok versenyzői nem a másodvonalat képviselik, vagy "B" csapatként szerepeltek, hanem ezzel a korhatárral pillanatnyilag ilyen erőket tudnak felváltatni.

Most ismét legyen a számszerű eredményeké a szó: felsoroljuk a fiúknál és lányoknál az első három helyezettet és eredményeiket. A versenyt felnőtt szerekekkel és gáton rendezték.

Fiúk:

<u>I. hely:</u>	kalapács:	Kumor Péter	55.74 m
	1500 m:	Ruzicska Gyula	3:57.4 p
	magas:	Varró Gábor	200 cm
<u>II. hely:</u>	100 m:	Tatár István	10.75 mp
	távol:	Szalma László	733 cm
	diszkosz:	Saskói Alfonz	49.66 m
	hármas:	Szalma László	14.55 m
<u>III. hely:</u>	súly:	Csere Jenő	14.73 m
	400 gát:	Paulinyi Péter	56.08 mp

Lányok:

<u>I. hely:</u>	100 gát:	Siska Xénia	13.78 mp
	diszkosz:	Csóke Katalin	48.56 m
	200 m:	Kerényi Zsuzsa	25.34 mp
<u>II. hely:</u>	800 m:	Jankó Ilona	2:13.3 p
	súly:	Tiszavölgyi Aranka	13.78 m
	távol:	Siska Xénia	590 cm
	4x100 váltó:	Vég, Faragó, Kerényi, Siska	47.91 mp
<u>III. hely:</u>	magas:	Mátyás Éva	160 cm
	gerely:	Marthy Zsuzsa	41.50 m

Az eredményeket szemlélve, ezt a júniusi találkozót egy kis előrejelzésnek is tekinthetjük, hiszen akik itt megállták helyüket, azok jól szerepeltek az ifjúsági viadalok-

kon, az IBV-n, az Ifjúsági EB-n és többen közülük az 1975. évi bajnokságon is / pl.: Siska, Csőke, Saskói, Szalma és a többiek/.

A versenyen történő részvétel egy 1973. évi őszi Budapesti Atlétikai Szövetség elnökségi értekezletén merült fel, ahol javasoltuk, hogy a szocialista országok fővárosa-inak sportprogramját egyeztető értekezleten kérjünk egy ifjúsági versenylehetőséget, vagy ha van ilyen, csatlakozásunkat. 1974-ben még nem, de 1975-ben bekapcsolódtunk ebbe a versenyrendszerbe, olyan időszakban, amikor egy általunk már több éve javasolt Vidék-Budapest ifjúsági viadal létrejöttében sem reménykedtünk. Az idén a BTSH vezetői és a MASZ segítségével tudott csak a budapesti csapat az Országos Középiskolai Bajnokság időszakában Szófiában szerepelni, ezért a jövőben az időpontokat egyeztetnünk kell.

Ugy gondolom, hogy a budapesti ifjúsági versenyzők ezzel az évenként megrendezésre kerülő versennyel egy jó nemzetközi lehetőséggel töltet kapnak. 1976-ban is részt vesz a budapesti ifjúsági csapat a Moszkvában megrendezésre kerülő viadalon és szeretnénk az 1958-as születésű, vagy fiatalabb korosztállyal is szerepelni és ifjúsági atlétikánk mérlegét olyan pozitívan segíteni, mint az idén Szófiában.

Dózsa György

A magyar rúdugrás betegágyánál

Néhány éve azt hittem, hogy nem sülyedhet mélyebbre a rúdugrás Magyarországon. Tévedtem és az 1975. évi magyar bajnokság ékesen bizonyítja, hogy nemcsak valamilyen peszszimista felfogás iratja velem ezt a cikket. Azt hiszem, a hevenyészett statisztika is megmutatja, hogy nem hogy megkezdődött volna a felzárkózás a világ élvonalához, hanem a közöttünk tátongó szakadék tovább nőtt. Nemcsak arról van szó, hogy a Népstadionban viszonylag ritkábban adódóan kedvező kerülmények között 450-nel dobogóra lehetett kerülni, vagy az 5. helyhez 420 cm elég volt, hanem arról /és ez sokkal súlyosabb/, hogy a dekadenciát tükröző külső megnyilvánulások még sokkal élesebben rajzolódtak ki. Szomorú volt nézni, hogy az élvonalba éppen hogy bekerült két versenyző /Makó és Vonyik/ is mennyire átvette a réginek számító "menők" versenyzési stílusát. Pontosan annyi időt töltöttek el "koncentrációval", pepecseléssel, annyiszor állnak le nekifutás közben.

Ilyen meteorológiai feltételek /teljes szélcsend/ között nem fordulhat elő olyan eset, hogy egy ugrónak elvegyenek kísérletet a 3 perces szabály be nem tartása miatt. A verseny vége felé egyre lassabban követték a kísérletek egymást, csak a lojális versenybírókon múlt, hogy a verseny végül is botrány nélkül fejeződhetett be. A győztes Steinhacker az 502 átugrása után 18 percet "pihent" az első 512-es kísérlete előtt. /Önmagának ártott, mert ekkor kezdett mind jobban esni az eső./

Be kell látni, hogy nehéz abba a 3 percben belezsúfolni olyan sok mindent: mércebeállítás, vetkőzés, a ragasztóanyag rúdra kenése, annak megszáradása, a különböző szertartások elvégzése és alkalmanként a kedvező szél kivárása. Weis János az egyetlen, aki levetkőzve várja, hogy rákerüljön a sor, közli, hogy a mércét hány cm-re kell beállítani, elmegy a nekifutópálya végére és haladéktalanul megkezdte a kísérletét. Biztos vagyok benne, hogy szeles, vagy esős időben, amikor az indulás előtt közvetlenül kell levetkőzni, sem fog ezzel a szabállyal meggyülni a baja. /Más lapra tartozik, hogy neki más problémái vannak./

De ez a versenyzési mód csak egy tünete a betegségnek.

Rúdugróink egy részéből hiányzik a megfelelő kockázatvállalás. Nem lehet vitás, hogy az atlétikának ebben a számában van rá a legnagyobb szükség.

Vegyük figyelembe a következő tényeket: A nekifutással és a felugrással előállított energiamennyiség elegendő arra, hogy a versenyző bizonyos fogásmagassággal beálljon függőlegesbe. /Ez - hajló rúddal - a lécsikerülésének feltétele./

Jó rúdugró az, aki sok energiát képes az ugrás szolgálatába állítani és azt minél jobban felhasználni. /Ez dönti el egyébként a kérdést egyértelműen, hogy a rúdugrás sport és nem mutatvány./ A nagy ugrás előfeltétele a minél magasabb fogás. A magyar rúdugrók már ebben a vonatkozásban megindultak az előző évekhez képest /ez egyébként jellemző a ma rúdugrására, amióta sokkal törésbiztosabb rudakat gyártanak./ A nagy baj az, hogy az üzembiztos versenyzés kedvéért a magas fogást viszonylag puha rúddal produkálják, ami rúddal való távolugrást jelent. Nagyon sok ugró messze túllépi a szabályok által engedélyezett 60 cm-es határt, amennyit előre-hátra mozgathatja a mércéket a versenyző saját belátása szerint. Ha ezt a szabályt betartják a bajnokságon, akkor sok ugrónak, köztük a győztes Steinhackernek sem lett volna érvényes kísérlete. /Erdemes lenne pedig erre a szabályra odafigyelni, mert külföldön sok helyen betartják. A tizpróbázó Bakai olimpiai szerplése emiatt ment tönkre Münchenben !/

De a szabályon túl is, nem nehéz belátni, hogy mekkora energiapazarlás az, ha valaki a nehezen megszerezhető energiát függőleges emelkedés helyett távolugrásra használja.

Sajnos, nincs elég nagy harc az első helyekért, a válogatottságért. Így kevés az új kísérletező, aki esetleg betörésével az élen lévőket keményebb munkára kényszeríthetné, vagy kényelmes álláspontjaik megváltoztatására. Sokan azt a szempontot tartják elsősortban szem előtt, hogy a versenyen mindig legyen érvényes kísérletük /ami fontos is/ és emiatt lemondanak az igazán erős rudak használatáról, illetve erős rudakat csonkítanak meg, amelyek ez által megpuhulnak. Ezzel az önámítással ma már nem kellene élni, mert a rudaknak mind erősségben, mind hosszúságban olyan skálája áll rendelkezésre, hogy az minden igényt kielégít.

Az ugrásbiztonság elérésének egyetlen helyes módja van: ki kell javítani azokat a hibákat, amelyekről egyesek mozgása valósággal hemzseg. Az a baj, hogy ezeket a hibákat

egyesek erénynek vélnek, így azokat nem javítani, hanem fejleszteni igyekeznek. Okfejtésem szükségszerűen ismét ide torkollott: mi a helyes felfogás?

Nincs egységes platform, többféle személet uralkodik, amelyek közül szükségszerűen csak egy helyes lehet. Természetesen meg vagyok győződve a magam helyességéről, de azt hiszem, minden érdekelt így van sajátjával. Kísérlet még nem történt, hogy ezeket megvitassuk, egyeztessük.

Első cikkeimre vártam, hogy megbírálnak, vagy edzőik válaszolni fognak, de mindezt ideig sem szóban, sem írásban nem kifogásolta senki kritikámat. Ettől - ha optimista lennék azt a következtetést vonnám le, hogy egyetérve velem, megkezdték a hibák kijavítását. Sajnos, azt kell látnom, hogy a helyzet sokkal rosszabb, akkora az érdektelenség, hogy még választra sem méltatnak. Megy tehát minden a régiben, a magyar rúdugró élvonal háborítatlanul trónol a fellegekben, nincs, aki megdöntse az uralmat. Aki felkapaszkodik az Olimposzra, az a felfelé mászás alatt hasonul hozzájuk és amikor felérkezik, teljesen olyan lesz, mint a fentiek.

Pontosan ez az oka annak, hogy az ilyen formán eluralkodott helyzetet megváltoztatni roppant nehéz lesz. A bevezetendő reformok elsikkadnának, kicsorbulnának, mielőtt hatni kezdenének. Intézkedésektől tehát fejlődést várni túlzott optimizmus lenne. Az is kevés lesz, ha néhány közös platformra jutva fejlődnek 10-20 cm-t. A mostani élvonal túlélte magát, dekadenciájuktól megújulni nem képes. Sajnos, nem lehet példálózni személyeskedés nélkül, de mondanivalóm igazolására nem tudok jobb példát felhozni, mint az utóbbi évek "egyeduralkodóját", Steinhacker Róbertet. 1969-ben, mint ifjúsági, 491 cm-rel már rekordot volt és azok az ugrók, akik a világ élvonalátán vannak, hasonló korukban nem voltak sokkal előtte. Minden jel arra mutatott tehát, hogy Steinhacker lesz az első magyar klasz-szis rúdugró. Átvészelte a katonaságot /480/ és 1971-ben felállította 515-ös ma is álló /sőt, még meg sem közelített/ rekordját. Azok az ugrók, akikre az előbb is hivatkoztam, ezekben az években nem ritkán 20-30 cm-es fejlődési ütemüket tartva, jutottak el magasabb régiókba. Steinhacker azóta évente egyszer-kétszer átugorja az 5 métert, de miért is ugorjon nagyobb, így is óriási fölényrel van a többi magyar fölött! Jellemző, az 515 az akkori világcsúcsnál 34 cm-rel volt kevesebb, a bajnokságon elért idei legjobbjá, az 502 már 63 cm-re van. Steinhacker 25 éves, talán a legjobb rúdugró korban van. /A francia Houvin még 39 éves korában is öt méter feletti ugró volt./

Fellelhető a másik véglet is Magyarországon. A két Honvédes ugró, Weisz és Franke, kockázatvállalása ugyan támulatos, de erősen túlzott. Olyan fogásmagassággal ugranak, ami - tekintve felfogásuktól eredő hibáikat - mindenképpen túlzás és erre nem lehet jobb példa az, hogy feleslegesen kockáztatva a versenyeik mintegy 50 %-át - eredmény nélkül fejeznek be. Az az érzésem, hogy fejlődésüket meggyorsítandó, türelmetlenül haladtak a nagyobb eredmények felé és mozgásukban olyan hibák maradtak, amelyek kijavítását kisebb fogásmagassággal kellett volna megejtetni. Túlmenően a sok sikertelen versenyen, igen nagy a veszélyessége is az ilyen versenyzésnek, különösen Franke nem egyszer köszönheti szerencséjének, hogy nem sérült meg komolyabban egy-egy nagyobb esés után.

Ezeket az alapvetően súlyos hibákat még rontja az is, hogy az ország összes pályája veszélyes, rossz építésű, vagy kiábrándítóan elhanyagolt állapotban van. /Csoda, hogy a IX.6-iki Pasaréti úti pályán tartott versenyen nem történt sérülés a szemétdomb-szerű leérkezőhelyen !!!/ A hangulat teljesen megromlott, önbizalomnak nyomát sem lehet látni, a hangulat ideges, a résztvevők keze-lába reszket, egymást "zsongatják" be. Ilyen légkör kizárta teszi bármilyen építő kezdeményezés feltökkenését, elveszi a kedvét a fiataloknak a próbálkozástól.

Szeretem a rúdugrást, de látom, hogy nagyon beteg. Megjelentem a betegágyánál, próbálok segíteni rajta, de látom, hogy egy ember segítő szándéka kevés.

A rúdugrás nevében kérem azokat, akik tehetnek valamit, tegyék meg! Ha nem jön hamar segítség, lehet, hogy legközelebbi cikkemet a rúdugrás "temetéséről" kell majd megírnom.

Gagyí Endre
edző

Balaton-bajnokság Veszprémben

1975. augusztus 16-17.

A hagyományoknak megfelelően, ezen a nyáron is megrendezte a Veszprém megyei Atlétikai Szövetség a Balaton Bajnokságot és - régi szokás szerint - most is "lógott" az eső láta az első napon. Mint ahogy azt dr. Szekeres Sándor, a megyei Atlétikai Szövetség elnöke a versenyt megelőző technikai értekezleten elmondta, éppen emiatt a rossz vendég miatt döntöttek úgy, hogy idén a veszprémi Városi Stadionban rendezik a versenyt, amely adott esetben jobban bírja az esőt. Szerencsére, a rossz sorozat megszakadt és a második napon már kánikulai melegben fejeződött be a bajnokság.

Az izléses köntösbe bujtatott versenykiírást már jó előre megkapták az egyesületek és a mellékelt megrendelőlapra a szállást is lefoglalhatták versenyzőik számára. Megjegyzendő, hogy a rendezők néhány számban kissé magasra szabták a nevezési szintet, de a befutott nevezések elfogadásánál rugalmasan jártak el.

Az ország különböző tájairól érkezett sportolók a Stadion mellett épült modern diákotthonban kaptak szállást. A háromágyas szobák előre beosztva várták az érkezőket és így zökkenőmentesen kapták meg az egyesületek a szobakulcsokat, mely a szervezők jó munkáját dicséri.

A szombat délutáni rajtot 45 sportegyesület 360 atlétája várta. A 17. alkalommal megrendezett verseny kiemelkedő eredménye Boros Sándor nevéhez fűződik, aki az első nap

késő délutánján, szélcsendes időben, jól végrehajtott utolsó kísérletével, 85.40 m-re hajtotta a gerelyt ! Érdekesség, hogy a Balaton Bajnokság gerelyhajító csúcsát szintén Boros Sándor tartotta még 1971-től 81.00 méterrel. Alapos csúcsjavítás volt ! Klubtársa, Fancsali András 10.000 m-en faragott le közel két percet a régi rekordból. Csak az óra volt ellenfele és a hűvös időben, a gyér számú "benfentes" közönség tapsa közepette, haladt át a célvonalon /29:29.4/.

A férfi sprintszerzők Babinszky /BEAC/ nyerte biztosan. 400 méteren a fiatal Hirt /Kap.Dózsa/ csak a győzelemért futott. Szép versenyt vívtak a 800-asok. Benyovszky kellő időben robbantott és előnyét a célegyenesben is megtartotta. A távfutók közül, az említett 10.000 m-en kívül, közepes eredmények születtek. A stílusosan futó Bátorfi /FTC/ a vasárnapi melegben egyedül futott 5000 méteren.

A gátasok közül feltűnt Deák energikus futása és biztos győzelme a jó nevű mezőny előtt /110 gát: 14.7/. Távolugrástán sok volt az érvénytelen kísérlet. A jó erőben lévő Sárközi /FTC/ biztosan győzött. Hármassugrástán biztatóan szerepelt Kiss Tibor /BHSE/, ugrásról-ugráásra javítva teljesítményét. Magasugrástán Dóczi /Olajb./ megpróbálkozott az I. osztályú szinttel, de a déli melegben már sikeres kísérlete nem volt.

A dobószámokban kiemelkedett a már említett gerelyhajító eredmény, súlylökésben Várkonyi /MTK-VM/ közel 2 m-rel előzte meg a másodikat. A kalapácsvetők nagy melegben versenyeztek. Közülük az első három a pontértéktáblázat alapján külön tiszteletdíjban részesült.

A nők mezőnyében több élvonalbeli atléta állt rajthoz. A sprintszerzőkben biztosan győzött a jó mozgású Németh Ilona és Balogh Katalin. 400 m-en Horváth Janka végig vezetett. A középtávokon Lipcsei /DMTE/ duplázott, 800 m-en jól hajrázva biztosította győzelmét. Távolban Németh Ildikónak közepes eredmény is elég volt az első helyhez.

Súlylökésben - hosszú sérülése után elindult - Bognár Judit és mindjárt talaton-taj-noki csúccsal mutatkozott be. Nők között legjobb eredményt a gerelyhajító Vágó Imréné érte el: 53.34 m-es eredménnyel.

Az egyes számokban az indulók létszáma és a verseny színvonala erősen hullámzó volt. Előfordult több futamos versenyszám is, de volt, ahol csak három induló állt rajthoz.

Az érdeklődés mindkét nap minimális volt. A várostan a hírverésnek nyomát sem lehetett látni. A vasárnap megjelent helyi ujság, a Napló, említést sem tett a várostan megrendezett versenyről, az első nap eseményeiről.

A szép számú versenybíró gárda a feladatát jól oldotta meg. A verseny az időrendnek megfelelően, nyugodt légkörben bonyolódott le.

A helyezettek éremdíjazásban részesültek.

Mindent egybevetve, az 1975. évi Balaton Bajnokság egy kiemelkedő és néhány jó teljesítmény mellett, közepes szintű eredményeket hozott. A résztvevők egy kellemes verseny emlékével utaztak haza, vagy a 15 km-re fekvő Balaton hűs hullámaihoz.

A versenyszámok győztesei: **F é r f i a k** : 100: Babinszky /BEAC/ 10.9, 200: Babinszky /BEAC/ 21.6, 400: Hirt /Kap.Dózsa/ 49.6, 800: Benyovszky /BHSE/ 1:53.9, 1500: Barnaki /MAFC/ 3:56.0, 5000: Bátorfi /FTC/ 14:52.4, 10.000 Fancsali /U.Dózsa/ 29:29.4, 110 gát: Deák /Köml.Bány./ 14.7, 400 gát: Kristóf /U.Dózsa/ 54.4, magas: Dóczi /Olajb./ 208, rúd: Makó /DMTE/ 430, távol: Sárközi /FTC/ 737, hármas: Kiss T. /BHSE/ 15.43, súly: Várkonyi /MTK-VM/ 17.26, diszkosz: Katona /Szent.Vizmü/ 53.06, gerely: Boros /U.Dózsa/ 85.40, kalapács: Sajtár /Vasas/ 63.22. **N ő k** : 100: Németh I./Bak.Vegy./ 12.3, 200: Balogh /ZTE/ 25.2, 400: Horváth /Halad./ 57.7, 800: Lipcsei /DMTE/ 2:10.6, 1500: Lipcsei /DMTE/ 4:30.5, 3000: Pásztor /Szoln.MÁV/ 10:10.2, magas: Katona /BEAC/ 170, távol: Németh I./Bak.Vegy/ 577, súly: Bognár /BHSE/ 16.18, diszkosz: Ircsik /FTC/ 50.46, gerely: Vágóné /U.Dózsa/ 53.34.

A legjobb férfi, illetve női eredményekért járó tiszteletdíjat Boros Sándor és Vágó Imréné kapta. Még további 7 versenyzőt díjaztak a rendezők külön. Mérei László

Öreg atléták találkozója

Az FTC adott otthont az újabb találkozóra, amelyet a szép tágas társalgóban rendeztek meg.

A találkozó egy perces tisztelettel adózott a magyar atlétika egyik "nagyja", BARSZ LÁSZLÓ emlékének, elhunytá alkalmából. Dr.Szerbák Elek, a MASZ egykori elnöke, emlékezett meg róla, mint atlétáról és mint emberről. A magyar atlétika nagy klasszisa tíz éves versenyzése alatt több mint félezer díjat nyert. Olyan nagy nevek ellen futott, mint Paulen és Beccali és sikerrel vette fel velük a harcot. Versenyzői pályafutása után az életben is nagyszerűen megállta helyét. Az öreg atlétabarátok lelegeksebb szervezője, szinte az utolsó pillanatig azon fáradozott, hogy ezt a lelkes kört szélesítse.

Emlékét szeretettel őrizzük meg !

Ezek után dr. Arday Aladár, a Népsport főszerkesztő-helyettese nagy sikerű beszámolót tartott a közelgő olimpia városáról, Montrealról.

A nagy létszámú hallgatóság érdeklődéssel figyelte a nekünk távoli országnak az olimpia sikeres megrendezése érdekében tett erőfeszítéseit.

Egy pár gondolatot emelek ki a beszámolóból:

- A kanadai "magyar" sportemberek vezető helyet töltenek be az ország sportjában. Nagy támogatás kapnak a kormánytól, hogy ezzel is segítsék a sikeres olimpiai szereplést.

- Az olimpiát semmilyen veszély nem fenyegeti a létesítmények miatt, minden a kitűzött terv szerint halad.

- Az olimpia előszele még nem érinti Montrealt, mert "jelenleg" még az amerikai foci /baseball/ és természetesen a hoki a sztár.

Ardai elvtárs ezek után néhány kérdésre válaszolt, majd még sokáig elbeszélgetett a magyar atlétika "deres hajú" barátaival.

Lévai György

Gondolatok egy atlétikai problémáról

/Szerkesztőségünk az alábbi levelet kapta:

Tisztelt Szerkesztőség! Azt hiszem, nagyon nagy fába vágtam fejszém. Több mint tíz éves eddigi sportpályafutásom alatt igyekeztem nyitott szemmel járni az atlétika világában. Ennek eredményeképpen - azt hiszem - természetes, hogy megértek bennem bizonyos dolgok, összegyűltek tapasztalatok, melyeket szívesen elmondanék másoknak is.

Kialakult bennem a közlésnek vágya, amit beszélgetésekkel nem tudok teljesen kielégíteni. Ezért határoztam el magam az írásra. Gondoltam: az ATLÉTIKA-nál próbálok szerecsét első atlétikai tárgyú cikkemmel, hiszen érdeklődési köröm is ide köt. Bizonyítja ezt a tény is, hogy a TF edzői szakának elvégzése után, ősztől szakedzőire járok.

Ezzel az írással egy felszínen lévő, de eléggé lappangó problémáról szólok. Lehet, hogy túlzottnak tűnik elsőre fejtegetésem, de céloz az volt, hogy összességében mutassam meg a problémát. Tudom, egy edzőnél nem áll fenn valamennyi probléma, de ezeket összességében meg lehet találni az atléta berkekben. Ha már azon vitatkoznak az emberek, ami másokat érint, már sikerült a vállalkozás.

A floppról is azért indultam el /látszólag ok nélkül/, mert ehhez nálunk "mindenki ért". Így talán sikerül majd kedvet is csinálnom az olvasáshoz.

Ehhez kérem az Önök segítségét is, melyet előre is köszönök. Támogatásukban bizva, maradok sporttársi üdvözléssel:

Farkas Ferenc

Eddig a szerkesztőségnek címzett levél.

Válaszunk: szívesen közöljük vitaindító cikkét. Igen örvendetes, hogy fiataljaink közül egyesek figyelemmel kísérik atlétikánk helyzetét, életét. Ezen belül találnak olyan kérdéseket, pontokat, amelyeket megtárgyalása, helyes magyarázata közérdek - éppen atlétanevelésünk szempontjából. De kérjük elismert szakembereinket, adjanak választ ezekre, mert csakis így tudjuk hasznosítani a felvetett problémákat és az eddigi gyakorlatban szerzett hasznos tapasztalatokat./

És most következze maga a cikk: "Gondolatok egy atlétikai problémáról"

Nem kell különösebben bizonyítgatnom azt a tényt, hogy a flopp lett a hódító és szinte egyedülálló magasugró technika a fiatalok magasugrók között. Ez az alapfokon könnyebben végrehajtható mozgás azonban nagyon is csalóka természetű. Túl sok fiatal sportoló eredménye torpan meg egy bizonyos szint elérése után. Közöttük sokan vannak, akik reménytelennek látják fejlődésüket ebben a versenyszámban és átpártolnak más versenyszámhoz - edzői tanácsra, vagy egyéni elképzeléstől kiindulva. Az áttérés azt mutatja, hogy sok esetben nem csak az akaraterő és szorgalom hiánya a gátló tényező. Bizony; a rossz edzői felfogás is közrejátszhat ilyen esetekben.

Mire gondolok itt?

Nem másra, mint a fiatalok alapfokú technikai képzés hiányára és a későbbiek során, mint a fejlődést gátló tényezőre.

Több serdülő korú atlétával foglalkozó edzővel történt beszélgetéseimből sajnálatos következtetést kellett levonnom, ami a cikk megírására is késztetett. Ezek szerint, főleg az kezdő atlétáknak bármilyen technikai jellegű instrukciókat is adni. Elég, ha ösztönözöm őket a versenyzésre, ahol majd kialakul technikája /!/ és természetesen sokoldalú fizikai képzést is adok neki. Hadd alakítsa ki technikáját a fiatal, természetétől függően, szabadon. A technika egyénre szabott - vallják és alapfokon nem lehet megtalálni a megfelelő egyéni technikát.

Egy kicsit sürített konzekvencia ez, ami a természetben igen élesen, együtt ritkán hallható, hiszen kézenfekvően hibás állítás, de mégis össze kell fogni, mert egyazon tőről fakadó problémát érint.

Miért vitatkozom ezekkel a problémákkal?

Nem hiszem el azt, hogy ezek az edző sporttársak ne vennék észre ennek az álláspontnak az egyén sportfejlődésére gyakorolt negatív hatását. A technikailag magukra hagyott versenyzők sok-sok rossz technikai elemet gyakorolhatnak be, míg végül dinamikus sztereotíppé válik, amit kijavítani nagyon fáradtságos feladat. Az edzők ezt hajlamosak figyelmen kívül hagyni egy-egy jó és célszerű egyéni mozdulat láttán. Az eredmények javulása később még igazolhatja álláspontjukat, de csak addig, amíg a rossz mozgás nem lesz kerékkötője a fejlődésnek. Itt út vissza a nagy technikai szabadság, hiszen továbblépést innen már csak a technikai alapok megtanításával érhetnek el.

Egy példával élve, olyan ez, mint amikor a pusztta földre felépítek egy remek, sokat ígérő házat és az alapokat csak akkor kezdem el ásni, amikor a ház már megbillent. /Vagy valaki más kénytelen elvégezni ezt a nem túl népszerű feladatot./

Nem tudom, kibírja-e a H Á Z ezt megrendülés nélkül?

Nagyon sokat kockáztatnak ezek az edző sporttársak az ilyen felfogással. A különben is olyan sok vargabetűt tartalmazó sportúton ne akarjunk még egyet rajzolni. Inkább harcoljunk közösen a meglévők felszámolásáért.

A személyiség fejlődésére ez a megtorpanás - nem hiszem, hogy pozitív hatást gyakorolna, hiszen a serdülő korú "élversenyzőnek" a magasabb korosztály közepén, vagy végén, huzamosabb ideig elhelyezkedni nem túl serkentő dolog.

Az egyéni technika kialakításához tehát rengeteg segítséget kell adnia az edzőnek, hiszen azok az alapelemek, amelyek meghatározzák a jó technikai végrehajtást, meggyeznek, vagy nagyon közel állnak egymáshoz különféle technikák esetén is. Gondolok itt például a lendületszerzés és a felugrás helyes végrehajtásának kialakítására.

A légmunkát azonban lehet szabadabb területnek tekinteni, bár itt is sok későbbi problémának van rejtekhelye.

A sokoldalú fejlesztés szükséges, de csak a fizikai képesség sokoldalúságára szorítkozni vétek az egyén és a magyar atlétika ellen is. A technikai alapelemek lerakását a fizikai képességek fejlesztésével és a versenyeztetéssel egyszerre kell megkezdeni. Így ritkábbá tehetnénk a fiatalok bizonyos szintű eredményeinek hosszú időn át történő stagnálását és ritkábban fordulna elő a kiváló serdülő, majd ifjúsági korú atléták eltűnése a felnőtt mezőnyben.

Nem kívánok szervezeti kérdésekbe mélyebbre bocsátkozni, de - sajnos - érintenem kell az egyik okot, amely türelmetlenebbé teszi az edző sporttársak egy részét.

A serdülő és ifjúsági versenyzőket produkáltatni kell, hiszen eredményeik alapján ítéli meg az edzőket is. Ez a teljesítmény növelését elősegíti ugyan, de - sajnos - sokszor igen nagy árat kell fizetni érte. Bizony többször láttunk már mindannyian öröklődni fiatal atlétát a pályákon, de nemcsak verseny közben, hanem edzéseken is. Az öröklődéssel pedig főleg rossz technikai elemet alakítanak ki és építenek be mozgásukba. Itt kellene beavatkozni az edzőnek a technikai munkába, aki nem csak egyetlen év tervteljesítéséért felelős, hanem immár a magyar atlétika jövőjéért is. Meg kell érteni, hogy a jó teljesítmény feltétele nemcsak a sokoldalú fizikai felkészültség, hanem az alapfokú technikai képzés is, amit - sajnos - eléggé elhanyagolnak edzőink ezen a szinten. Ennek megváltoztatása az edző sporttársak hozzáállásán, sportszereteten és megértésén is múlik.

Ha ezzel az írással sikerült sportéletünk egy rendkívül fontos mozzanatának megszűnését elősegítenem és ha az érdekelt edző sporttársak elgondolkoznak a probléma horderején, akkor már megérte ez ügyben tollat fognom. Remélem, sok edző sporttárssal találkozott véleményem.

Farkas Ferenc

A bajnoki pontverseny végeredménye

Szeptember 14-én a maratoni, szeptember 20-21-én az országos ifjúsági egyéni bajnokságot, október 11-12-én pedig mindhárom korosztály részére a váltóbajnokságot rendezték meg. A bajnoki pontverseny ezekkel a bajnokságokkal véget ért.

A teljesség kedvéért bevezetőben közöljük a felsorolt bajnokságok még nem ismerttetett pontversenyét.

Az Országos Ifjúsági Bajnokságon szerzett pontok: f é r f i a k :

Sorszám	Egyesület	100 m	200 m	400 m	800 m	1500 m	5000 m	3000 m	110 gát	300 gát	400 gát	Akadály	10 km egy.	10 km csap.	Mégesugrás	Távolugrás	Hármasugrás	Rúdugrás	Súlylökés	Díszkoszvetés	Gerelyhajítás	Kalapácsvetés	Össz-pont
1.	Vasas	12	14	12	-	-	-	-	16	-	-	12	-	-	20	9	11	14	-	-	15	-	135
2.	Bp.Honvéd	23	23	-	2	-	-	-	3	-	-	-	9	-	5	3	-	-	16	16	-	-	100
3.	SZVSE	5	4	6	-	13	13	2	6	-	-	18	18	2	-	8	-	-	1	-	18	3	90
4.	DVTK	7	14	7	6	9	5	-	-	2	-	-	7	-	-	-	-	-	1	-	-	4	88
5.	NYVSC	-	-	4	-	3	3	4	6	5	-	-	-	-	10	16	9	-	7	6	14	-	87
6.	Csepel	-	-	-	6	4	2	3	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	16	24	-	21	79
7.	KVSE	-	-	5	9	7	15	2	-	25	-	-	-	-	4	-	7	-	1	1	-	-	76
8.	U.Dózsa	-	-	7	-	-	-	-	15	7	7	-	-	-	9	-	-	9	5	2	-	-	61
9.	SZEOL	-	-	3	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	8	10	-	11	8	7	7	59
10.	Bp.Spartac.	-	-	-	2	10	13	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	5	6	-	-	-	46
11.	PMSC	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	9	-	-	2	7	-	5	2	-	14	45
12.	TEBSC	-	-	1	7	-	11	-	-	5	-	-	7	-	-	6	4	-	-	-	-	-	41
13.	DKSE	-	-	-	-	-	-	7	9	-	-	-	8	-	10	-	-	-	1	5	-	-	40
14.	DMTE	-	2	10	-	3	5	5	7	-	-	-	1	-	-	6	-	-	-	-	-	-	39
	Gy.Dózsa	4	3	2	5	-	-	-	5	4	8	4	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	39
16.	KSC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	11	8	-	-	-	6	-	38
17.	BKV Előre	-	-	-	4	8	9	-	4	9	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	35
	Ganz Mávag	-	-	-	-	-	-	9	6	-	-	11	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	35
19.	BVSC	4	3	6	5	-	-	-	1	5	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	33
20.	MÁFC	-	-	-	3	-	3	-	9	6	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	6	-	32
21.	Székhácsi SE	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	3	9	-	14	-	-	-	-	31

22.	Hatv.Kinizsi	-	-	7	7	-	-	7	1	-	6	-	-	-	-	-	-	2	30
	BEAC	7	-	-	-	-	-	6	-	-	3	-	-	-	-	-	-	7	30
24.	OKSE	-	-	-	-	5	4	7	4	4	-	-	-	-	-	-	5	-	29
25.	KBSK	-	-	2	6	9	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	26
26.	TFSE	-	6	9	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	4	25
	Sopr.TC	3	-	-	-	-	-	1	-	-	15	2	4	-	-	-	-	-	25
28.	Szentesi V.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	9	-	-	10	23
	FTC	1	7	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	6	3	23
30.	DVSC	9	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	22
	Gyulai SE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	5	9	-	4	-	-	-	22
	Haladás VSE	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	6	5	-	5	-	22
33.	Szoln.MAV	4	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	5	-	-	9	-	-	21
34.	Dunaföldvár	-	-	9	9	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	19
35.	SKSE	-	-	-	-	6	7	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	18
	Keszthely	-	-	-	7	10	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18
37.	Toln.VL.	3	5	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	17
	Videoton	7	1	1	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	3	2	-	1	17
39.	BVTC	-	-	-	7	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16
	GEAC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	4	3	-	16
	Váci Hírad.	-	-	4	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1	-	16
42.	Kap.Dózsa	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	5	-	6	-	-	-	15
43.	Bajai SK	-	4	6	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14
	DEAC	4	5	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14
	Ajka	-	-	5	5	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	3	-	-	14
46.	MTK-VM	5	-	-	1	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	4	-	13
47.	ZTE	4	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	5	12
	Egri Dózsa	6	-	-	-	-	-	2	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12
49.	Póstás	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	6	-	11
	V.Izzó	2	7	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	11
	SZIM Vasas	-	-	-	-	-	-	6	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11
	Pápa	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	5	-	11
53.	Komárom	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	9
	Mohácsi TE	-	-	-	5	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	9
	Bp.Epitők	-	-	-	-	4	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	3	-	9
	Dorogi AC	-	-	-	-	4	3	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	9
	Bcs.Előre	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	9
58.	Fonyód	-	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8
	CVSE	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	8
60.	Egri TK	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	7
	Nagykátá	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	3	-	-	-	7
62.	Leninváros	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	2	-	-	6
	Törekvés	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	6
64.	Bonyhád	-	-	-	-	-	-	2	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-	5
65.	Hajdúböszörm.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	4
	Gödi TK	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3	-	-	-	-	-	4
67.	Zalage.Ép.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	3
	Lehel SC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	3
	Bors.Bányász	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3
	Dunak.VSE	-	-	-	-	-	1	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
	Ráta ETO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	3
	Jászapáti	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	1	-	3
	Szek.Dózsa	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
	SUMSE	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	3
75.	VM Közért	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Kapuvár	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
77.	Barcsi SC	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
	Karcag	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1
	PVSK	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1

n ő k :

Sor-szám	Egyesület	100	200	400	800	1500	100g	Ma-gas	Tá-vol	Súly	Disz-kosz	Ge-rely	Össz-pont
1.	DKSE	1	12	1	6	9	-	7	16	6	-	7	65
2.	NYVSC	6	9	9	4	7	-	-	-	3	7	-	45
3.	Szoln.MAV	13	16	9	-	-	-	-	5	-	-	-	43
4.	FTC	-	-	-	7	9	-	6	-	7	9	-	38
5.	Bajai SK	5	9	7	3	2	-	-	1	4	-	-	36
6.	DMTE	-	-	6	10	7	-	-	-	5	-	-	35
7.	Győri Dózsa	7	2	5	-	-	7	-	-	-	-	10	31
8.	BKV Előre	3	4	-	6	7	6	-	3	-	-	1	30
9.	Csepel	7	5	-	1	-	-	-	-	7	9	-	29
10.	Vasas	9	-	-	-	-	9	-	-	-	-	3	28
	BVSC	-	2	4	-	-	-	-	7	9	4	9	28
	BHSE	5	-	-	1	3	-	-	4	9	3	3	28
13.	BVTC	-	-	-	9	9	-	-	9	2	6	-	27
	Széksz.Dózsa	-	-	-	-	1	5	9	-	-	4	-	27
15.	PMSC	-	-	7	9	-	-	7	-	-	1	2	26
16.	Bcs.Előre	-	-	-	6	10	-	-	-	-	-	9	25
17.	U.Dózsa	-	-	-	-	-	12	5	-	-	3	-	20

18.	Gyulai SE	-	-	-	-	-	5	9	5	-	-	-	19
19.	CVSE	6	4	1.5	-	-	-	-	-	2	5	-	18.5
20.	Ganz Mávag	-	7	10.5	-	-	-	-	-	-	-	-	17.5
21.	Rába ETO	-	-	7	9	-	-	-	-	-	-	-	16
	Bp.Építő	-	-	-	-	-	4	-	-	3	9	-	16
23.	TFSE	-	-	-	-	-	7	8	-	-	-	-	15
24.	Haladás VSE	-	-	2	-	-	-	7	-	-	-	-	13
25.	OKSE	-	-	-	-	5	4	3	-	-	-	-	12
26.	SZEOL	-	-	-	-	-	-	-	-	1	6	-	7
	KSC	-	-	-	-	-	3	-	4	-	-	-	7
28.	BEAC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6
	Hevesi gimn.	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	6
	KVSE	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	6
	DVTK	-	-	-	-	-	-	-	-	5	1	-	6
32.	Pápai Textil	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5
	MTK-VM	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	5
	Bp.Spartacus	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	5
	Egri Dózsa	-	-	-	-	-	1	-	-	4	-	-	5
	Balassagyarm.	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	5
	STC	-	-	-	-	-	4	1	-	-	-	-	5
38.	Bonyhád	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4
	GEAC	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	4
	Hatv.Kinizsi	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4
41.	Keszth.Halad.	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
	TBSC	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	3
	Hirad.Vasas	-	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	3
	SZVSE	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
45.	Székács SE	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	DVSC	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2
	Nagykátá	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2
48.	Szent.Vizmű	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
	Dunaföldvár	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1
	Komáromi AC	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1

Serdülő váltóbajnokság :

f i ú k :

l á n y o k :

Sor-szám	Egyesület	4x100	4x400	4x800	4x1500	Össz-pont	Sor-szám	Egyesület	4x100	4x300	4x600	Össz-pont
1.	Pécsi SI	-	-	9	14	23	1.	Csepel	9	9	6	24
2.	Bp.Honvéd	9	7	5	-	21	2.	Bp.Honvéd	12	7	1	20
3.	ZTE	7	9	-	-	16	3.	Ózdi Kohász	-	6	9	15
4.	Tat.Bányász	6	4	4	1	15	4.	Videoton	-	5	7	12
5.	Debr. SI	-	2	7	4	13	5.	NYVSC	6	4	-	10
6.	Győri Dózsa	-	6	6	-	12	6.	DVTK	4	-	2	6
7.	Bp.Spartacus	-	-	3	6	9		Kecskem.SI	-	2	4	6
	Dunaujv.Koh.	-	-	2	7	9	8.	U.Dózsa	-	0.5	5	5.5
9.	SZEOL	3	5	-	-	8	9.	Pécsi SI	3	0.5	-	3.5
10.	DVTK	4	-	-	3	7	10.	GEAC	-	-	3	3
11.	Bcs.Előre Sp.	5	-	-	-	5		Debr.SI	-	3	-	3
12.	U.Dózsa	-	3	-	-	3	12.	Egri Dózsa	2	-	-	2
13.	Hódiköt	2	-	-	-	2	13.	Dunaujv.Koh.	1	-	-	1
	Balassagyarm.	-	-	-	2	2						
15.	Gyulai SE	1	-	-	-	1						
	Vasas	-	-	1	-	1						

Ifjúsági váltóbajnokság:

f é r f i a k :

n ő k :

Sor-szám	Egyesület	4x100	4x200	4x400	4x800	4x1500	Össz-pont	Sor-szám	Egyesület	4x100	4x200	4x400	4x800	Össz-pont
1.	Vasas	9	9	9	-	-	27	1.	Szoln.MÁV	9	9	9	-	27
2.	DMTE	4	3	7	6	-	20	2.	NYVSC	6	4	5	6	21
	SZVSE	-	4	3	7	6	20	3.	Ganz Mávag	7	7	6	-	20
4.	MAFC	-	-	-	9	9	18	4.	Szeksz.Dózsa	4	3	7	1	15
5.	NYVSC	5	2	6	1	-	14	5.	SZVSE	5	5	-	-	10
6.	DVTK	7	6	-	-	-	13		Bak.Vegyész	-	-	1	9	10
7.	ETC	6	5	-	-	-	11	7.	DMTE	-	-	-	7	7
	Szoln.MÁV	-	7	4	-	-	11		BKV Előre	-	-	3	4	7
	Kazincb.Vegy.	-	-	-	4	7	11	9.	FTC	2	2	-	2	6
10.	Tat.Bányász	-	-	5	5	-	10	10.	Haladás	1	-	4	-	5
11.	Bp.Spartacus	-	-	-	3	5	8		Bcs.Előre	-	-	-	5	5
12.	SZEOL	3	1	1	-	-	5	12.	DASE	-	-	-	3	3
13.	Koml.Bányász	-	-	-	-	4	4	13.	Rába ETO	-	-	2	-	2
14.	Ózdi Kohász	-	-	-	-	3	3							
15.	Csepel	-	-	-	-	2	2							
	Győri Dózsa	2	-	-	-	-	2							
17.	PMSC	-	-	-	-	1	1							

Felnőtt váltóbajnokság:

f é r f i a k :

n ö k :

Sor-szám	Egyesület	4x100	4x200	4x400	4x800	4x1500	5000 m	Össz-pont	Sor-szám	Egyesület	4x100	4x200	4x400	4x800	Össz-pont
1.	U.Dózsa	5	-	7	9	13	14	48	1.	Bp.Honvéd	7	7	7	9	30
2.	Bp.Honvéd	12	9	9	3	7	-	40	2.	Vasas	9	9	9	-	27
3.	FTC	6	7	-	5	6	8	32	3.	U.Dózsa	6	6	4	-	16
4.	MTK-VM	1	-	6	7	5	4	23	4.	Csepel	2	-	6	7	15
5.	SZEOL	-	5	1	2	3	2	13	5.	TFSE	4	5	-	2	11
	PMSC	7	6	-	-	-	-	13	6.	NYVSC	5	2	3	-	10
7.	TFSE	4	4	-	-	-	-	8	7.	DEAC	3	-	5	-	8
	MAFC	-	2	3	-	-	3	8	8.	Haladás	-	4	2	-	6
9.	BKV Előre	-	-	-	6	1	-	7		BEAC	-	-	-	6	6
10.	Csepel	-	-	-	-	-	6	6	10.	PMSC	-	-	-	5	5
11.	Keszth.Halad.	-	-	5	-	-	-	5	11.	DVTK	-	-	1	3	4
	BEAC	2	3	-	-	-	-	5		BVSC	1	3	-	-	4
	Vasas	-	-	4	1	-	-	5	14.	Bp.Epítő	-	-	-	4	4
14.	DASE	-	-	-	4	-	-	4		Bp.Spartacus	-	1	-	-	1
15.	Hatv.Kinizsi	-	-	2	-	-	-	2		Szoln.MÁV	-	-	-	1	1
	DVTK	-	-	-	-	2	-	2							

Maratoni bajnokság:

Sorszám	Egyesület	Egyéni	Csapat	Összpont
1.	Csepel	28	9	37
2.	Ózdi Kohász	9	7	16
3.	DVTK	7	3	10
4.	FTC	-	6	6
5.	Komlói Bányász	5	-	5
	MTK-VM	-	5	5
7.	Tatab.Bányász	4	-	4
	U.Dózsa	-	4	4
	NYVSC	2	2	4
10.	PVSK	-	1	1

A maratoni, az ifjúsági és a váltóbajnokság pontversenyének beszámításával a bajnoki pontverseny teljes végeredményét a részletes táblázatok mutatják.

MEGJEGYZÉS: 1. A táblázatokban - könnyebb áttekinthetőség kedvéért - az első oszlopban azokat a pontszámokat közöljük, amelyeket az egyesületek az év kezdetétől szeptember hó 10-ig gyűjtöttek és amelyeknek részletes bontását az ATLETIKA 10. száma tartalmazza. A táblázat további részében már csak a szeptember 10. után letonyolított bajnokságokon szerzett pontokat és a végeredményt tüntetjük fel.

2. Összehasonlítás kedvéért, az egyesületek neve után ismét közöljük a tavalyi helyezéseket. Az azonos pontszámot elért, holtversenyben végzett egyesületeknél csak egy, a legjobb helyezési számot tüntettük fel. A múlt évi rangsortan helyetfoglaló, de idén pontot nem szerző egyesületeket - a múlt évhez hasonlóan - ezúttal sem soroltuk fel.

A férfi felnőtt pontverseny végeredménye:

Sor-szám	Egyesület	eddi-giek	maratoni	váltóbajn	Össz-pont	26.	29	26	4	-	30
1.	Bp.Honvéd	1	540.5	-	40	29	26	4	-	-	30
2.	U.Dózsa	2	295	4	48	27	-	-	-	2	29
3.	BEAC	3	219	-	5	24	13	4	-	-	28
4.	Csepel	4	131.5	37	6	47	28	-	-	-	28
5.	MTK-VM	5	137	5	23	21	11	16	-	-	27
6.	FTC	17	126	6	32	-	24	-	-	-	24
7.	DVTK	9	122.5	10	2	-	21	-	-	-	21
8.	PMSC	14	118	-	13	53	17	-	-	-	17
9.	Vasas	6	102.5	-	5	35	16	-	-	-	16
10.	Bp.Spartacus	8	92	-	-	49	14	-	-	-	14
11.	Bp.Epítő	12	87	-	-	56	14	-	-	-	14
12.	TFSE	11	76	-	8	18	14	-	-	-	14
13.	SZEOL	7	66	-	13	45	13	-	-	-	13
14.	Koml.Bány.	23	70	5	-	47	13	-	-	-	13
15.	GEAC	10	66	-	-	-	12	-	-	-	12
16.	MAFC	15	55	-	8	39	10	-	-	-	10
17.	DMTE	20	52	-	-	64	9	-	-	-	9
18.	Keszth.Hal.	25	44	-	5	-	9	-	-	-	9
19.	BKV Előre	16	38	-	7	42	9	-	-	-	9
20.	Toldi SE	30	42	-	-	49	7	-	-	-	7
21.	Kazinob.V.	25	41	-	-	44	7	-	-	-	7
22.	Ganz Mávag	19	40	-	-	56	6	-	-	-	6
23.	SZVSE	27	39	-	-	53	6	-	-	-	6
24.	DASE	23	32	-	4	25	6	-	-	-	6
25.	Olajbány.	25	32	-	-	53	4	-	-	-	4
						BVSC	-	4	-	-	4
						MVSC	-	4	-	-	4
						Bcs.MÁV	-	3	-	-	3

54.	Gy.Dózsa	-	2	-	-	2	58.	Egri Dózsa	-	1	-	-	1
	Kösz.Latex	49	2	-	-	2		Zalka SE	31	1	-	-	1
	Nagybátöny	56	2	-	-	2		SKSE	39	1	-	-	1
	V.Izzó	-	2	-	-	2		Sopr.Text.	60	1	-	-	1

A női felnőtt pontverseny végeredménye:

Sor- szám	Egyesület	eddig pontok	váltó- tajnoks	Össz- pont							
1.	Bp.Honvéd	1	316	30	346	18.	DMTE	11	21	-	21
2.	U.Dózsa	2	163	16	179	19.	PMSC	32	14	5	19
3.	Vasas	4	140	27	167	20.	Bajai SK	42	17	-	17
4.	TFSE	3	150	11	161	21.	Cegl.VSE	-	16	-	16
5.	NYVSC	6	142	10	152	22.	Szoln.MÁV	19	14	1	15
6.	Csepel	9	109	15	124	23.	Bcs.Előre	20	14	-	14
7.	Bp.Spartac.	7	96.5	1	97.5	24.	Szent.Vizm.	27	13	-	13
8.	Haladás	8	81	6	87	25.	Nyiregyh.TK	24	12	-	12
9.	DEAC	12	68	8	76	26.	Kap.Dózsa	34	10	-	10
10.	BEAC	10	66.5	6	72.5	27.	ZTE	17	9	-	9
11.	Bp.Epitők	17	59	4	63		BVSC	45	5	4	9
12.	MAFC	15	56	-	56	29.	Sz.Dózsa	14	8	-	8
13.	DVTK	5	46	4	50	30.	Ganz Mávag	23	6	-	6
14.	FTC	15	41	-	41	31.	Dunaujv.	29	5	-	5
15.	Bak.Vegy.	26	36	-	36		Tat.Bány.	31	5	-	5
16.	Mohácsi TE	41	29	-	29	33.	Szeg.TK.	-	4	-	4
17.	Egri TK	25	23	-	23	34.	MTK-VM	37	2.5	-	2.5
						35.	SZEOL	35	2	-	2
						36.	BKV Előre	42	1	-	1

A férfi ifjúsági pontverseny végeredménye:

Sor-szám	Egyesület	eddigiek	ifj.bajn.	váltó.bajn.	Össz-pont								
1.	Vasas	2	68	135	27	230		Keszthely	33	-	18	-	18
2.	Csepel	4	122	79	2	203	43.	Videoton	50	-	17	-	17
3.	SZVSE	3	42	90	20	152	44.	Bak.Vegy.	35	-	16	-	16
4.	Bp.Honvéd	1	50	100	-	150		Bp.Epitők	56	7	9	-	16
5.	DVTK	5	34	88	13	135		GEAC	-	-	16	-	16
6.	Kazincb.V.	9	39	76	11	126	47.	Fonyódi g.	-	7	8	-	15
7.	NYVSC	31	5	87	14	106	48.	Esztergom	59	3	11	-	14
8.	Tat.Bányász	16	49	41	10	100		DEAC	-	-	14	-	14
9.	DMTE	7	33	39	20	92		Ajka	67	-	14	-	14
10.	Bp.Spartac.	22	26	46	8	80		Mohácsi TE	56	-	14	-	14
11.	SZEOL	11	10	59	5	74	52.	Dorogi AC	53	4	9	-	13
12.	Kecskemét SC	14	32	38	-	70		MTK-VM	23	-	13	-	13
13.	U.Dózsa	11	3	61	-	64	54.	ZTE	17	-	12	-	12
14.	BKV Előre	15	27	35	-	62		Egri Dózsa	42	-	12	-	12
16.	Szoln.MÁV	21	26	21	11	58	56.	Pápa	46	-	11	-	11
17.	Dunaföldv.	46	36	19	-	55		Póstás	59	-	11	-	11
18.	DVSC	-	28	22	-	50		V.Izzó	-	-	11	-	11
	MAFC	29	-	32	18	50	59.	Bcs.Előre	72	-	9	-	9
20.	Dunaujv.K.	8	9	40	-	49		Hódi kő	-	9	-	-	9
	PMSC	20	3	45	1	49	61.	Jászt.Léhel	49	5	3	-	8
22.	Soproni TC	18	17	25	-	42		Cegl.VSE	53	-	8	-	8
23.	Koml.Bány.	25	11	26	4	41	63.	Egri TK	-	-	7	-	7
24.	Ganz Mávag	39	4	35	-	39		Nagykát	64	-	7	-	7
	Törökszentm.	-	8	31	-	39	65.	Tőrekvés	51	-	6	-	6
26.	Ózdi Koh.	52	3	29	3	35		Leninváros	72	-	6	-	6
27.	Hatv.Kinizs.	6	4	30	-	34		Kistéri g	72	6	-	-	6
	FTC	13	-	23	11	34	68.	Péti MTE	72	5	-	-	5
29.	BVSC	33	-	33	-	33		SUMSE	-	2	3	-	5
30.	BEAC	19	-	30	-	30		Bonyhád	-	-	5	-	5
31.	Kom.AC	59	19	9	-	28	71.	Hajdúbösz.	-	-	4	-	4
32.	TFSE	72	-	25	-	25		Gödi TSZ	64	-	4	-	4
	SKSE	27	7	18	-	25	73.	Dunakeszi	41	-	3	-	3
	Haladás	39	3	22	-	25		Sz.Dózsa	37	-	3	-	3
35.	Toln.V.Lob.	-	6	17	-	23		Jászapáti	-	-	3	-	3
	Szentes	30	-	23	-	23		Bors.Bány.	-	-	3	-	3
37.	Gyulai SE	23	-	22	-	22		Zalaeg.Epit.	67	-	3	-	3
	Váci Hírad.	38	6	16	-	22	78.	VM Közért	-	-	2	-	2
39.	Bajai SK	42	4	14	-	18		Kapuvári g.	-	-	2	-	2
	Kap.Dózsa	25	3	15	-	18	80.	Nagyecsed g.	-	-	1	-	1
	Rába ETO	53	15	3	-	18		Barcsi SC	-	-	1	-	1
								PVSK	28	-	1	-	1
								Karcag	59	-	1	-	1

A női ifjúsági pontverseny végeredménye:

Sor-szám	Egyesület	eddigiek	ifj. bajn.	váltó bajn.	Össz-pont								
1.	NYVSC	11	41	45	21	107	4.	Csepel	6	55	29	-	84
2.	D.Kohász	4	35	65	-	100	5.	Szoln.MÁV	15	12	43	27	82
3.	Vasas	1	61	28	-	89	6.	DMTE	10	25	35	7	67
							7.	FTC	46	20	38	6	64
							8.	BKV Előre	9	19	30	7	56

9.	Szeke sz.Dózsa	5	11.5	27	15	53.5	DVTK	17	-	6	-	6
10.	Bak.Vegy.	2	11	27	10	48	Hevesi gimn	-	-	6	-	6
11.	Bp.Honvéd	11	18	28	-	46	Kazincb.Vegy	37	-	6	-	6
12.	Bcs.Előre	13	14	25	5	44	Videoton	21	5	-	-	5
13.	Ganz Mávag	43	6	17.5	20	43.5	Váci Hírad.	40	2	3	-	5
14.	Rába ETO	-	25	16	2	43	Bp.Spartac.	26	-	5	-	5
15.	Gy.Dózsa	16	9	31	-	40	MTK-VM	39	-	5	-	5
	Bajai SK	8	4	36	-	40	Balassagy.	46	-	5	-	5
17.	PMSC	27	10	26	-	36	Páp.Text.	40	-	5	-	5
18.	U.Dózsa	4	13	20	-	33	Egri Dózsa	29	-	5	-	5
19.	Gyulai SE	-	12	19	-	31	Hatv.Kinizs.	23	-	4	-	4
20.	BVSC	17	-	28	-	28	Bonyhád	51	-	4	-	4
21.	Bp.Építők	7	10	16	-	26	Tat.Bány.	46	-	3	-	3
	Haladás	24	8	13	5	26	Keszthely	-	-	3	-	3
23.	CVSE	-	-	18.5	-	18.5	DASE	-	-	-	3	3
24.	Soproni TC	30	13	5	-	18	ZTE	-	2	-	-	2
25.	Ózdi Kohász	40	5	12	-	17	Széka cs SE	-	-	2	-	2
26.	TFSE	19	-	15	-	15	DVSC	-	-	2	-	2
27.	SZVSE	31	-	3	10	13	Nagykátá	43	-	2	-	2
28.	SZÉOL	24	5	7	-	12	Nagyecsed g.	-	-	1	-	1
	GEAC	37	8	4	-	12	Szent.Vizmü	-	-	1	-	1
30.	Kecskem.SC	33	1	7	-	8	Dunaföldvár	-	-	1	-	1
31.	Koml.Bány.	21	7	-	-	7	Komáromi AC	-	-	1	-	1
32.	BEAC	33	-	6	-	6						

A fiú serdülő pontverseny végeredménye:

Sor-szám	Egyesület	eddiggi pontok	váltó-tajn.	Össz-pont								
1.	Pécsi SI	1	187	23	210	32.	Oroszl.Bány.	62	15	-	-	15
2.	Tat.Bány.SI	4	154	15	169	33.	Kazincb.Vegy.	45	14	-	-	14
3.	DVTK	3	108.5	7	115.5	34.	FTC	56	10	-	-	10
4.	ZTE SI	30	83	16	99		Bonyhád	51	10	-	-	10
5.	Bp.Honvéd	17	72	21	93	36.	Hódiköt	15	5	2	-	7
6.	Deb.r.SI	5	65	13	78		D.Tóth. g.	-	7	-	-	7
7.	Csepeli SI	11	72.5	-	72.5		Szeke sz.SI	29	7	-	-	7
8.	D.Kohász	6	59	9	68		BKV Előre	14	7	-	-	7
9.	SZÉOL	8	55	8	63	41.	MAFC	49	7	-	-	7
	U.Dózsa	13	60	3	63		Hajdú Vasas	-	6	-	-	6
11.	Szolnoki SI	12	62	-	62		Móri SE	52	6	-	-	6
12.	Haladás	16	56	-	56		Dunaföldvár	-	6	-	-	6
13.	Bcs.Előre SI	40	49	5	54		605.DSK	-	6	-	-	6
14.	Bp.Spartac.	9	43	9	52		Oroszáza	-	6	-	-	6
15.	Páp.Textil	21	51	-	51	46.	Nyírbátor	32	5	-	-	5
16.	Gy.Dózsa	16	34	12	46		Várpalota	-	5	-	-	5
17.	MTK-VM	55	45	-	45		Videoton	46	5	-	-	5
18.	SZVSE	17	39	-	39		Rába ETO	44	5	-	-	5
19.	Kincsesb.	37	30	-	30		Bajai SK	56	5	-	-	5
20.	Ganz Mávag	26	29	-	29		Enyingi Med.	-	5	-	-	5
	SKSE	23	29	-	29		Ózdi Koh.	22	5	-	-	5
22.	Nyíregyh.SI	30	28	-	28	53.	Olajbány.	46	4	-	-	4
	Vasas	10	27	1	28		Váci Hírad.	34	4	-	-	4
24.	Gyöngy.Energ.	25	24	-	24	55.	Törökszentm.	20	3.5	-	-	3.5
25.	Kecskem.SI	23	22.5	-	22.5	56.	Mohácsi TE	-	3	-	-	3
26.	Balassagy.	40	19	2	21		Hevesi gimn	-	3	-	-	3
	BVSC	70	21	-	21	59.	Jászapáti	-	3	-	-	3
28.	Törekvés	40	18	-	18		Cegl.VSE	67	2	-	-	2
29.	Ajkai Alum.	35	17	-	17		Bp.Építők	39	2	-	-	2
	Gyulai SE	33	16	1	17		Mezőt.AFC	70	2	-	-	2
31.	Keszth.Hal.	39	16	-	16	64.	Kőrösladány	-	2	-	-	2
							Hatv.Kinizsi	-	2	-	-	2
							Péti MTE	67	1	-	-	1
							Egri Dózsa	26	1	-	-	1
							Kom.Jókai g.	-	1	-	-	1

Leány serdülő pontverseny végeredménye:

Sor-szám	Egyesület	eddiggi pontok	váltó-tajnok	Össz-pont								
1.	Bp.Honvéd	2	147	20	167	12.	Egri Dózsa	29	39	2	-	41
2.	Pécsi SI	10	112	3.5	115.5	13.	Deb.r.SI	7	30	3	-	33
3.	DVTK SI	4	90	6	96	14.	Cegl.VSE	-	32	-	-	32
4.	Csepeli SI	13	64	24	88	15.	Váci Hírad.	20	31	-	-	31
5.	Ózdi Kohász	28	54	15	69		Koml.Bány SI	27	31	-	-	31
6.	D.Kohász SI	6	67.5	1	68.5	17.	Vasas SI	19	28	-	-	28
	Nyíregyh.SI	11	58.5	10	68.5	18.	SZVSE	15	27	-	-	27
8.	Szoln.MAV	9	68	-	68	19.	GEAC SI	19	23	3	-	26
9.	U.Dózsa SI	3	55	5.5	60.5	20.	Szeke sz.Dózsa	15	23	-	-	23
10.	SKSE SI	10	54	-	54	21.	Bcs.Előre	22	22	-	-	22
11.	Videoton	22	40	12	52	22.	Jászbt.Lehel	32	20	-	-	20
						23.	Rába ETO	45	19.5	-	-	19.5
						24.	BVSC	55	18	-	-	18
							KSC	20	12	6	-	18
						26.	Kazincb.Vegy.	33	17	-	-	17

27.	Tat. Bány. SI	24	16	-	16	44.	Bp. Spartac.	45	4	-	4
28.	DASE	25	12	-	12		Gyöngyös	-	4	-	4
29.	FTC	5	10.5	-	10.5		Körösladány	-	4	-	4
30.	SZÉOL	37	10	-	10		ZTE	39	4	-	4
	Soproni TC	45	10	-	10	48.	Nagyk. Ped.	8	3	-	3
	Dunaföldvár	-	10	-	10		Kom. Jókai g.	-	3	-	3
	Bak. Vegyész	36	10	-	10		Siófok	-	3	-	3
34.	Oroszl. SI	50	9	-	9		Tap. Bauxit	-	3	-	3
35.	Bp. Építők	16	8	-	8		Kaposv. SI	-	3	-	3
	Ganz Mávag	16	8	-	8		Túrkeve	37	3	-	3
37.	Ajkai SI	-	7	-	7	54.	Deb. Tóth g.	-	2	-	2
38.	Szary. Spart.	-	6	-	6		Füzfői AC	-	2	-	2
	Haladás	12	6	-	6	56.	Keszth. Hal.	45	1	-	1
	BEAC	33	6	-	6		Mohácsi SI	55	1	-	1
41.	Hatv. Kinizsi	45	5	-	5		Olajbány.	52	1	-	1
	Nagybátony	-	5	-	5		Hódiköt	-	1	-	1
43.	Gyulai SE	30	4.5	-	4.5		MTK-VM	50	1	-	1

A férfi és női összetett pontverseny végeredménye:

Sor- szám	Egyesület	eddig pontok	maratoni bajnokság	férfi ifj. bajnokság	női ifj. bajnokság	váltó- bajnokság	Össz- pontok
1.	Bp. Honvéd	1143.5	-	100	28	111	1382.5
2.	U. Dózsa	589	4	61	20	72.5	746.5
3.	Csepel	554	37	79	29	47	746
4.	Vasas	426.5	-	135	28	60	649.5
5.	PMSZC	444	-	45	26	45.5	560.5
6.	DVTK	401	10	88	6	32	537
7.	NYVSC	300.5	4	87	45	55	491.5
8.	BEAC	291.5	-	30	6	11	338.5
9.	DMTE	226	-	39	35	35	335
10.	Bp. Spartacus	261.5	-	46	5	18	330.5
11.	FTC	207.5	6	23	38	49	323.5
12.	Tat. Bányász	248	4	41	3	25	321
13.	Dunaujv. Kohász	184.5	-	40	65	10	299.5
14.	Szoln. MÁV	186	-	21	43	39	289
15.	TFSE	226	-	25	15	19	285
16.	SZVSE	147	-	90	3	30	270
17.	SZÉOL	148	-	59	7	26	240
18.	MTK-VM	185.5	5	13	5	23	237.5
19.	Haladás	160	-	22	13	11	206
20.	Kazincb. Vegyész	111	-	76	6	11	204
21.	Bp. Építők	137	-	9	16	4	202
22.	MÁFC	118	-	32	-	26	176
23.	BKV Előre	92	-	35	30	14	171
24.	Ganz Mávag	93	-	35	17.5	20	165.5
25.	Bcs. Előre Spart.	111	-	9	25	10	155
26.	Koml. Bányász	119	5	26	-	4	154
27.	Ózdi Kohász	78	16	29	12	18	153
28.	Győri Dózsa	66	-	39	31	14	150
29.	ZTE	118	-	12	-	16	146
30.	Kecskemét SC	81.5	-	38	7	6	132.5
31.	Bakony Vegyész	71	-	16	27	10	124
32.	GEAC	97	-	16	4	3	120
33.	BVSC	48	-	33	28	4	113
34.	SKSE	91	-	18	-	-	109
35.	Videoton	78	-	17	-	12	107
36.	DEAC	84	-	14	-	8	106
37.	Rába ETO	73.5	-	3	16	2	94.5
	Széksz. Dózsa	49.5	-	3	27	15	94.5
39.	Keszth. Haladás	61	-	18	3	5	87
40.	Bajai SK	30	-	14	36	-	80
41.	Ceglédi VSE	50	-	8	18.5	-	76.5
42.	Gyulai SE	32.5	-	22	19	1	74.5
43.	Hatv. Kinizsi	38	-	30	4	2	74
44.	Dunaföldvár	52	-	19	1	-	72
45.	Soproni TC	41	-	25	5	-	71
46.	Pápai Textiles	51	-	11	5	-	67
47.	Váci Híradás	43	-	16	3	-	62
	Ajkai Alumínium	48	-	14	-	-	62
49.	Egri Dózsa	41	-	12	5	2	60
50.	Mohácsi TE	40	-	14	-	-	54
51.	DVSC	28	-	22	2	-	52
52.	DASE	44	-	-	-	7	51
53.	Szentesi Vizmű	22	-	23	1	-	46
54.	Kaposv. Dózsa	30	-	15	-	-	45
55.	Törökszentmiklós	11.5	-	31	2	-	44.5
56.	Toldi SE	42	-	-	-	-	42
57.	Balassagyarmat	32	-	-	5	2	39

58.	Olajbányász	37	-	-	-	-	37
59.	Egri TK	29	-	7	-	-	36
60.	Kincsesbánya	30	-	-	-	-	30
61.	Komáromi AC	19	-	9	1	-	29
62.	Gyöngy. Energia	28	-	-	-	-	28
	Jász. Lehel	25	-	3	-	-	28
64.	Oroszl. Bányász	25	-	-	-	-	25
65.	Törekvés	18	-	6	-	-	24
	Dorogi AC	15	-	9	-	-	24
67.	Tolnai V. Lotogó	6	-	17	-	-	23
68.	Bonyhád	10	-	5	4	-	19
	Péti MTE	19	-	-	-	-	19
70.	Hódiköt	15	-	-	-	2	17
	Kossuth FSE	17	-	-	-	-	17
72.	Ponyódi gimn.	7	-	8	-	-	15
73.	Vasas Izzó	2	-	11	-	-	13
74.	PVSK	10	1	1	-	-	12
	Nyiregyh. TK	12	-	-	-	-	12
76.	Bp. Pósta	-	-	11	-	-	11
77.	Bauxitbányász	10	-	-	-	-	10
78.	Detr. Tóth A. gimn.	9	-	-	-	-	9
	Nagykátá	-	-	7	2	-	9
80.	Nagybátony	7	-	-	-	-	7
81.	Szarvasi Spartac.	6	-	-	-	-	6
	Kistéri gimn.	6	-	-	-	-	6
	605. DSK	6	-	-	-	-	6
	Jászapáti	3	-	3	-	-	6
	Orosháza	6	-	-	-	-	6
	Leninváros	-	-	6	-	-	6
	Móri SE	6	-	-	-	-	6
	Hajdú Vasas	6	-	-	-	-	6
	Kőrösladányi isk.	6	-	-	-	-	6
90.	Enyingi Medosz	5	-	-	-	-	5
	Várpalota	5	-	-	-	-	5
	SÜMSE	2	-	3	-	-	5
	Nyírbátor	5	-	-	-	-	5
94.	MVSC	4	-	-	-	-	4
	Hajdúböszörmény	-	-	4	-	-	4
	Gödi TSZ	-	-	4	-	-	4
	Komárom Jókai g.	4	-	-	-	-	4
	Szegedi TK	4	-	-	-	-	4
99.	Bécsai MAV	3	-	-	-	-	3
	Túrkeve	3	-	-	-	-	3
	Nagyk. Pedagógus	3	-	-	-	-	3
	Siófok	3	-	-	-	-	3
	Hevesi gimn.	3	-	-	-	-	3
	Esztergom	3	-	-	-	-	3
	Borsodi Bányász	-	-	3	-	-	3
	Dunakeszi	-	-	3	-	-	3
	Zalaeg. Építő	-	-	3	-	-	3
108.	VM Közért	-	-	2	-	-	2
	Kapuvári gimn.	-	-	2	-	-	2
	Nagyecsed gimn.	2	-	-	-	-	2
	Mezőtúri AFC	2	-	-	-	-	2
	Püzfői AK	2	-	-	-	-	2
	Kőszegi Latex	2	-	-	-	-	2
114.	Zalka SE	1	-	-	-	-	1
	Barcsi SC	-	-	1	-	-	1
	Karcag	-	-	1	-	-	1

Az 1975. évi bajnoki pontversenyek ismertetését ezzel befejeztük. Kérjük az egyesületeket, hogy az esetleges észrevételeiket a MASZ-hoz szíveskedjenek megküldeni.

Tájékoztatásul közöljük, hogy a bajnoki pontverseny az egyesületek rangsorolásának csak egy részét képezi, mert az 1975-ben életbelépett új értékelési rendszer szerint a bajnoki pontversenyben szerzett pontokat a minősítések után járó pontok fogják kiegészíteni. A minősítések értékelését a MASZ az idénzárás után készíti el.

Dr. Istene Vilmos

ATLÉTIKA a Magyar Atlétikai Szövetség hivatalos lapja. Megjelenik havonta. Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság. F. leltős és szakszerkesztő: Farkas Pál. Szerkesztőség: 1146 Budapest, Dózsa György ut 1-3. Telefon: 340-785. Kiadja: Sportpropaganda Vállalat 1143 Budapest, Dózsa György ut 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 ut 36-38.

Index szám: 26.035



SPORT KÖNYVEK

KAJAKOZÁS KENUZÁS (verseny- és játékszabályok)	4,50 Ft
SPORTOLÓK IGAZOLÁSI ÉS ÁTIGAZOLÁSI SZABÁLYZATA	6,80 Ft
SZABADTÉRI SPORTPÁLYÁK, JÁTSZÓTEREK	47,- Ft
<u>VIZISPORT TÉRKÉP</u>	
DUNA BUDAPEST - DUNAÚJVÁROSIG.....	25,- Ft
ESZTERGOMTÓL BUDAPESTIG.....	25,- Ft

AJÁNLOTT „EDZŐK ZSEBKÖNYVE” SOROZAT:

2. GUMIKÖTÉLGYAKORLATOK	6,- Ft
3. HOGYAN VÉGEZZÜK A FUTÓEDZÉST ALAPOZÁSNÁL	6,- Ft
4. SPORTOLÓK ERŐFEJLESZTÉSE	6,- Ft
5. A SPORTOLÓK RUGANYOSSÁGÁNAK FEJLESZTÉSE	6,- Ft
7. AZ EDZÉS TERVEZÉS MÓDSZERTANI ÉS GYAKORLATI KÉRDÉSEI	4,- Ft
8. SPECIÁLIS LABDAGYAKORLATOK	4,- Ft
9. TESTNEVELÉSI JÁTÉKOK A SPORTOLÓK EDZÉSÉBEN	10,- Ft



PSZICHOLÓGIA A GYAKORLATBAN	13,- Ft
KAJAK-KENU ÁBC	12,50 Ft
KAJAK-KENU JELVÉNY	6,- Ft



Kapható, illetve megrendelhető:

SPORTPROPAGANDA TERJESZTÉSI IRODA
Budapest, VI., Bajcsy-Zsilinszky ut 36.

FELHÍVÁS

SPORTSZERŰSÉGI DÍJ ADOMÁNYOZÁSÁHOZ

JAVASLATOK MEGTÉTELÉRE

Az MTS Országos Tanácsa és a Magyar Ujságírók Országos Szövetsége által 1967. évben alapított Sportszerűségi Díjat a kiemelkedően sportszerű magatartást tanúsító sportemberek (versenyzők, diáksportolók, sportvezetők, edzők, testnevelőtanárok, játékvezetők, társadalmi aktívák stb.) vagy sportkollektívák (sportegyesületek, diáksportkörök, szakosztályok, csapatok, együttesek stb.) erre irányuló javaslat alapján ez évben is elnyerhetik.

A testnevelési és sportszervezetek a területileg illetékes testnevelési és sporthivatalok, a magánszemélyek pedig közvetlenül vagy a sportsajtó útján tehetnek írásban indokolt javaslatot, amelyet az OTSH sajtó és tájékoztatási önálló csoportjához (1054 Budapest, Rosenberg hp. u. 1. sz.) kell beküldeni.

1975.évtől kezdődően az Oktatási Minisztérium is bekapcsolódik a sportszerű magatartás ösztönzésébe. Az oktatási intézmények megindokolt javaslataikat a területileg illetékes művelődésügyi szakigazgatási szervhez küldhetik, amely azokat az Oktatási Minisztérium testnevelési és sport önálló osztályához (1055 Budapest, Szalay u. 10-14. sz.) továbbítja.

A beérkezett javaslatokat társadalmi bizottság bírálja el, amely egyuttal dönt az adományozható díjak, plakettek és jutalmak számáról is.

Az 1975. évi Sportszerűségi Díjra a javaslatoknak legkésőbb 1976. január 15-ig kell beérkezniök a fenti címekre.

az OTSH
igazgatási és tájékoztatási főosztálya

az OM
testnevelési és sport önálló
osztálya

a Magyar Ujságírók Országos
Szövetségének elnöksége