

ATLÉTIKA



OLVASÓTEREM

A TARTALOMBÓL:

A gerelyhajítás olimpiai bajnoka:
NÉMETH MIKLÓS

Az atlétikai dobások távolságát befolyásoló
izomzati tényezők

A női 400 m-es gátfutás problémái
/folytatás/

Montreali jegyzetek

Beszélgetés Guy Drut-tal

Egy nyári serdülő tábor tapasztalatai

Középfokú tanintézeteink atlétikai életének
szervezeti keretei

A bajnoki pontverseny állása

1976/9

ATLÉTIKA

XX. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1976. 9. SZÁM

Szerkesztette: Farkas Pál.

Kiadja a Sportpropaganda Vállalat. - Felelős kiadó: Béres Tibor igazgató. - Készült a Sportpropaganda Váll. Sokszorosító Üzemében
Műszaki vezető: Mestyan János - Előállítás helye: 1143 Budapest, Dózsa György út 1-3. Ideje: 1976. szept. Terjeszti a Magyar Posta

A gerelyhajítás olimpiai bajnoka:

NÉMETH MIKLÓS

94,58 m!

Világcsúcs !

Olimpiai csúcs !

Európa csúcs !

Magyar csúcs !

A montreali olimpia férfi gerelyhajítása eredményhirdetésekor magyar zászló kúszott fel a legmagasabbra, a magyar Himnusz hangjai mellett állva ünnepelt a lelátó közönsége, magyar versenyző állt a dobogó legfelső fokán:

olimpiai bajnok: NÉMETH MIKLÓS !

Tehát gerelyhajításban ismét magyar siker született !

Az 1948-as londoni olimpia kalapácsvető olimpiai bajnoka, Németh Imre fia állt most a dobogó legmagasabb fokán, boldog mosollyal vette át az olimpiai aranyérmet és fogadta a jókívánságokat, a közönség ünneplését.

Az ATLÉTIKA olvasói nevében gratulálunk a Vasas versenyzőjének, további jó egészséget, sok boldogságot kívánunk mindannyian !



Ismét a gerelyhajítás hozott sikert a magyar atlétikának !

Az újkori olimpiákon másodszor nyer magyar versenyző olimpiai bajnoki címet:

1968-ban Mexikóban: Németh Angéla 60.36 m

1976-ban Montrealban: Németh Miklós 94.58 m

Rajtuk kívül még 7 alkalommal állt magyar versenyző a dobogón a gerelyhajítás eredményhirdetésekor:

1912-ben Stockholmban: 3. Kóczán Mór 55.50 m

1928-ban Amsterdamban: 2. Szepes Béla 65.26 m

1948-ban Londonban: 3. Várszegi József 67.03 m

1960-ban Rómában: 3. Kulcsár Gergely 78.57 m

1964-ben Tokióban: 2. Kulcsár Gergely 82.32 m

3. Antal Márta 58.27 m

1968-ban Mexikóban: 3. Kulcsár Gergely 87.06 m

Reméljük, gerelyhajítóink a továbbiakban is sikeresen fogják képviselni a magyar színeket !

Az atlétikai dobások távolságát befolyásoló izomzati tényezők

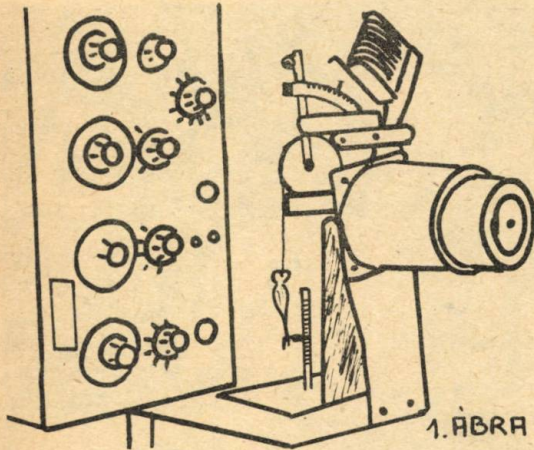
Jelen kísérleteinkben azt szeretnénk érzékeltetni, és experimentálisan alátámasztva bemutatni, hogy milyen közvetlen és szoros összefüggés állhat fenn a biológiai kísérleti munka és a szűk értelemben vett atlétikai gyakorlat között.

Az izomzat dinamikai /aktív és passzív/ tulajdonságait vizsgáltuk. Ugyanis az aktív erő kifejtés nem mérhető külön, mert a nyugalmi hosszánál nagyobb hosszakon az izom passzív feszülése az aktív erő kifejtéséhez hozzáadódik.

Olyan sportmozgások modellvizsgálatát tűztük ki, ahol a fő mozgásrészt egy excentrikus folyamat /az izom előzetes megnyújtása/ előzi meg.

Egyszerűsített modellrendszereket igyekeztünk megvalósítani, amelyek analógiába hozták a dobóatléták mozgástechnikájával és a kísérleti eredményeik egzaktul is mérhetőek.

A kísérlet sikere érdekében olyan készüléket szerkesztettünk, amely lehetővé tette az atlétikai hajítómozgás egy részletének modellizálását /lásd 1. ábra/.



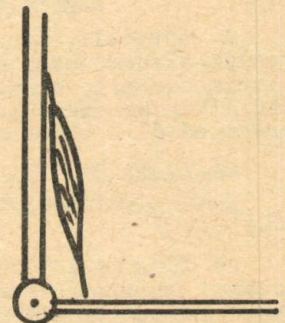
A csuklós szerkezetű hajítókar végén egy cső látható, melybe az elhajítandó dobószert helyezjük. A felfüggesztett izom felső része jóval a forgáspont alatt helyezkedett el. Azonban a hajítókarral együtt mozgó 3 cm-es sugarú korong vajúlatában futó részzalaggal meghosszabbítottuk az inszalagot, mely végül is áthidalva a modellizált ízületet, a forgásponthoz közel, de a forgáspont felett biztosította az élő szervezetre jellemző eredési pontot. A tapadási pontot pedig jóval távolabb helyeztük el. Hasonló módon, mint az embernél, a karcsont felszínén eredő és az alkar singcsontján, a könyökizület forgástengelyéhez közel tapadó m. brachialis.

Ezzel az élő szervezetre jellemző eredési és tapadási pontok helyének megválasztásával biztosítottuk a valósághoz hasonló izommechanikai feltételeket, olyan egykarú gyors emelővel, melyen az erő karja rövidebb, mint a teher karja, tehát kis izomrövidülés a hajítókar nagy elmozdulását okozza /lásd 2. ábra/.

A hajítókar 200° -os szögben áll a tartórészhez, az egész hajítórendszer pedig 90° -os helyzetben volt a vízszinteshez viszonyítva. Ezzel elkerültük azt, hogy a vizsgált izom húzóerejének egészen kis százaléka használdjék fel a hajítókar tengelyirányú húzására, ugyanis a kezdeti 90° -os szög kis méretű csökkenése már lehetővé tette a dobószert elhajítását.

Ezen a készüléken külön tudjuk változtatni:

- az izom hosszát, az erőhatás útjának meghagyásával;
- az erőhatás útjának növelését, az izom nyújtásának változatlanul hagyásával;
- valamint az izom hosszának és az erőhatás útjának egyidejű megnövelését.



2. ÁBRA

Az izomhossz és az erőhatás útjának külön-külön és egyidejű változtathatóságát úgy oldottuk meg, hogy a készüléken két mm-kénti beosztású skálát alkalmaztunk. Az egyiket a hajítókart tartó szerkezetben, a másikat pedig a hajítókar mozgási ívének megfelelő pályán helyeztük el. Ezen a köríves pályán található az az ütköző és a hajítókart elérendő elektromágneses szerkezet, melynek állítása lehetővé tette az izom és az erőhatás útjának növelését és egyben szabályozta a nyújtatartás idejét is.

A készüléken található elektromotor végezte el az excentrikus fázist, lehetővé tette az izom különböző sebességekkel történő előzetes megnyújtását. Az ábrán látható elektrostimulátorral ingereltük az izmot.

A következő kísérleti helyzetekben vizsgáltuk az izom tulajdonságait:

- a passzív izom lassú hosszirányú változtatása;
- a passzív izom gyors hosszirányú változtatása;
- a passzív izom lassú hosszirányú változtatása után 3 mp-es kivárás;
- a passzív izom nyújtásának, feszülésének növelése az erőhatás útjának változatlanul hagyásával;
- a passzív izom nyújtásának, feszülésének növelése az erőhatás útjának egyidejű megnövelésével;
- az aktív izom gyors hosszirányba történő változtatása.

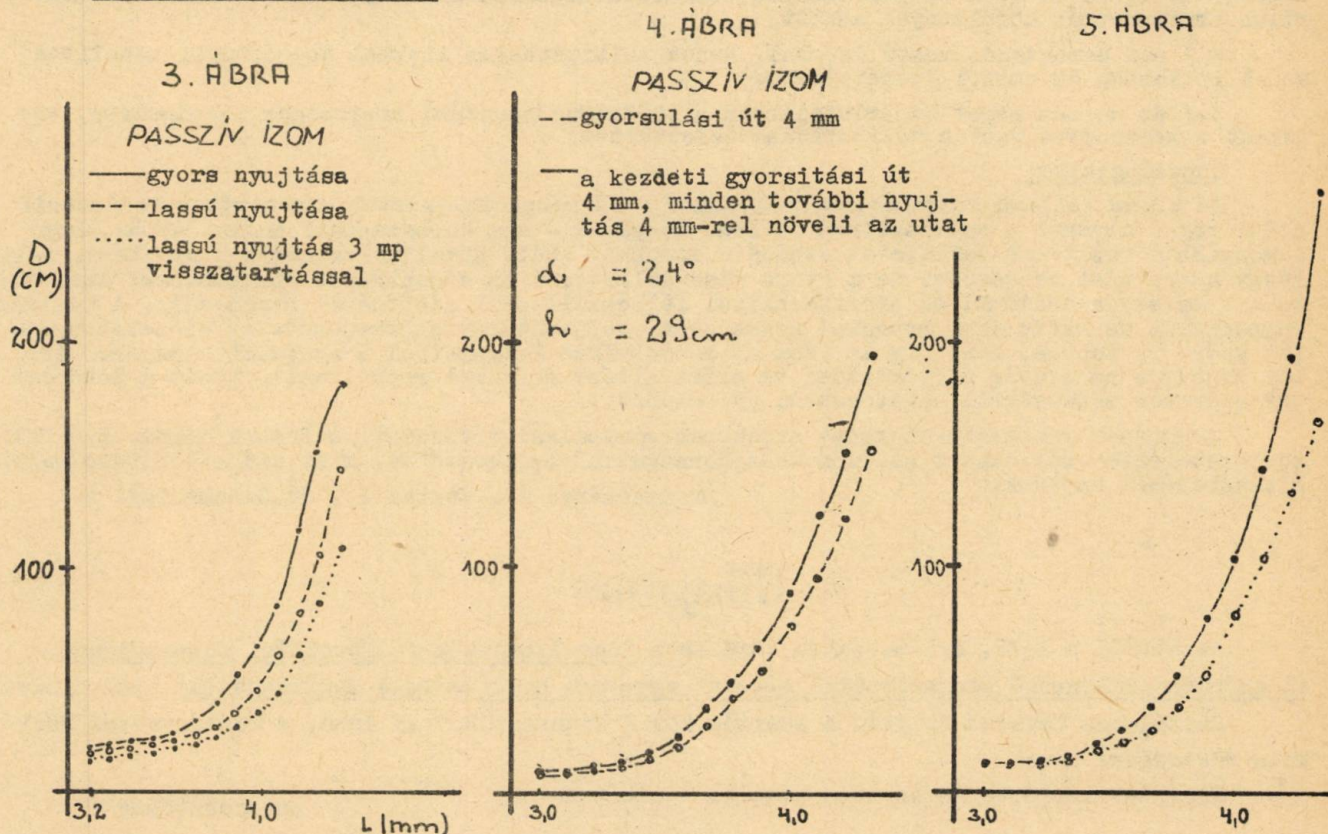
A kísérletsorozatot bonyolult rostszerkezettel bíró multipennatus felépítésű kecskebeka m. gastrocnemiuszal végeztük el.

A dobásokat az első 3 kísérleti helyzetben és az aktiv izom esetében 3 gr. 20 cmgr. súllyal, a többi kísérleti helyzetben 1 gr 20 cmgr-os súlyú ólomgolyóval végeztük és a dobás távolságát az atlétikában is alkalmazott mérési módszerrel cm-ben mértük.

A golyó kirepülési magassága 29 cm volt.

Minden esetben 1 mm-es ugrásokkal növeltük az izom hosszát, minden dobás után. Ily módon kb. 1 1/2-szeresére nyújtottunk meg minden izmot.

A kísérletek eredményei:



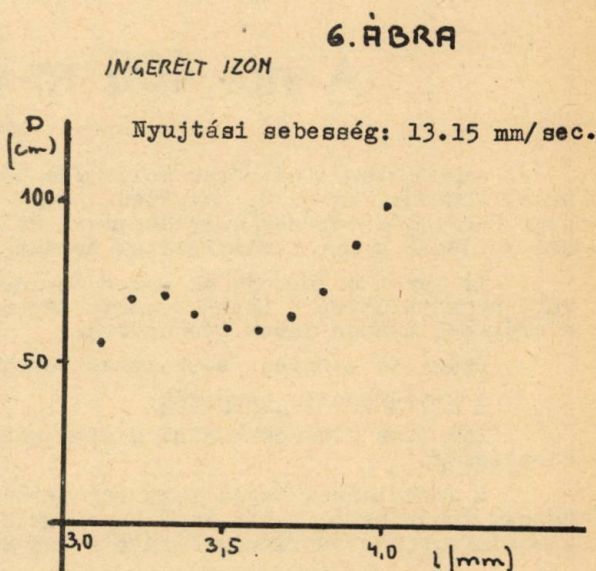
A 3. ábrán látható, hogy a passzív izom dobásteljesítménye erősen függ az izom hosszától. Az izomhossz és a dobás méteres eredményeinek változásait összehasonlítva, olyan tendencia mutatható ki, hogy a nyújtás fokozásával a dobás eredménye egyértelműen növekszik, eleinte lineárisan, később exponenciálisan.

Kísérleteinkben a dobáseredmények másik befolyásoló tényezője a különböző sebességgel történt nyújtás és a nyújtatartás időtartama volt. Azt találtuk, hogy az általunk végzett nyújtási tartományban a legnagyobb dobóeredményt az izom nagyobb sebességgel elvégzett nyújtása adta. A legrosszabb eredményt a nyújtás utáni huzamosabb ideig /3 mp./ visszatartott kísérleti helyzetben kaptuk.

Kísérleteinkben a dobás eredményeinek harmadik befolyásoló tényezője az izom nyújtásának növelése, a dobószerre történő erőhatás útjának egyidejű növelésével.

A kezdeti erőhatás-út 4 mm volt és minden további egy mm-es izomnyújtás egyben 4 mm-rel növeli azt az utat, ahol az erő hat. A 4. ábrán látható, hogy a passzív izom dobóeredménye erősen függ az erőhatás útjától is. A nyújtás, valamint az erőhatás útjának fokozásával a dobás eredménye egyértelműen növekszik, ahhoz a kísérleti helyzethez képest, ahol az erőhatás útja minden izomhosszon 4 mm volt. Itt a kidobás szöge konstansan 24° volt.

A másik kísérleti helyzetben /5. ábra/ nem használtunk konstans kidobási szöget, nem rögzítettük tökéletesen a kísérletben használt golyót, /csupán kanálszerű vágulatból repült ki a golyó/, ezért a nagyobb sebességgel arányosan megnőtt centrifugális erő hatására a golyó jobban kisodródott a vágulat felső végére és ennek következményeként megnőtt a kidobási szög is. Az ábrán látható, hogy ebben a kísérleti helyzetben az erőhatás útjának növe-



lése még nagyobb dobáseredményeket ad ahhoz a kísérleti helyzethez képest, ahol az erőhatás minden izomhossznál 4 mm volt.

A 6. ábrán látható, hogy az aktiv izom dobóteljesítmény eredménye a nyugalmi hosszön adja a legnagyobb értéket. Ez után a nyújtással arányosan csökken a dobás eredménye, majd az újbóli eredménynövekedésért már ismét az izom passzív rugalmassága a felelős.

Jelen kísérleteinkben az újszerűséget a következőkben foglalhatnánk egybe:

1./ az irodalomból ismert hossz-feszülési görbéket izometriás vizsgálatok alapján kapták, addig mi az izom teljesítményét dobástávolságokban mértük. Tehát dinamikus excentrikus és dinamikus körülmények között;

2./ nem párhuzamos rostú izommal, hanem multipennatus izommal dolgoztunk, közelítve ezzel is jobban az emberi feltételekhez;

3./ az újszerűséget kísérleteinkben a különböző nyújtási sebességek alkalmazása, valamint a megnyújtva tartás változtatása jelentette.

Összefoglalva:

Az olyan jellegű sportmozgásoknál, ahol a fő mozgásfolyamatot excentrikus kontrakció előzi meg - ilyenek a ballisztikus jellegű mozgások - nem kárbavesztett munka, tehát, hogy a mozgásban résztvevő izületeket áthidaló izmoknál addig növeljük egyrészt a nyújtást, másrészt a nyújtási sebességet és a gyors visszaállítást az excentrikus folyamatnak, amennyire azt az egyén anatómai és sporttechnikai felkészülésbeli adottságai megengedik. A nyújtás kompenzálja az aktiv izom nyugalmi hossz után teljesítmény csökkenését. Az előzetes nyújtás azért is fontos, mert míg az izom az excentrikus folyamatból a nyugalmi hosszára ér, már bizonyos hosszúság változtatási és erő kifejtési értékkel rendelkezik. Tehát a dobószere egy előzetes sebességről hatásosabban gyorsítható.

A dobások fontosabb elemzése érdekében gyorsulási értékeket is fogunk mérni. Ezáltal pontosabb értékeket kapunk az izom tulajdonságaira vonatkoztatva, mint azt a dobótávolságok értékeléséből kaptunk.

Dr. Szécsényi J., Koltai J., dr. Garamvölgyi M.

Hibajavítás

Az ATLETIKA 1976. évi 6. száma közölte a "Gerelyhajítók felkészülési folyamatának ellenőrzése különböző szersúlyokkal végzett egyszerű hajítómozgás segítségével" című cikket.

Sajnálatos tévedés folytán a szerzők közül kimaradt Koltai Jenő, a Testnevelési Főiskola rektorának neve.

Elnézést kér érte és ez után pótolja a hibát a

Szerkesztőség

A női 400 m-es gátfutás problémái

/folytatás/

Amennyiben 10-16 éves korig /de 18 év előtt feltétlenül !/ tanítványaink elérik a 60 ml/testsúly kg-os O₂ felvételt /vagy e körül van az érték/, akkor van esélyünk arra, hogy megfelelő edzések folytatásával felnőtt korra elérje a 70-75 ml/testsúly kg-os értéket, ami jellemző a mai élvonalbeliek értékeire.

Ez lehet az alapja az aerob és anaerob adatainknak is. Ha ezen értékek elérésére, vagy megközelítésére nincs remény, úgy a tudomány mai állása szerint, a kimagasló eredmény elérésének alapja nincs biztosítva.

Ezért ez a mutató sarkalatos pontja lehet a korszerű edzéstervezésnek !

A koordinációs tényezők:

Bővebben kívánok szólni a ritmusérzékről és a vizuális távolságbecslés és feldolgozó készségről.

A technikával foglalkozó fejezetben leírtam, hogy a női 400-as gátfutás is ritmusfutásnak tekinthető. Tehát a jó energiakihasználás érdekében, az egész távon, vagy annak szakaszain egyenletes ritmus futása a kedvező.

Ehhez nélkülözhetetlen a versenyző jó ritmusérzéke. Erről bővebben a lépésritmus kialakításakor fogok írni.

A vizuális távolságbecslés és feldolgozás készségén azt az alkalmazkodási készséget értem, amikor a gátközi futás közben a versenyző közeledve a gáthoz, vizuálisan érzékeli annak távolságát /természetesen ehhez egészséges látásérzékelési apparátus szükséges/ és a futás ritmusának csorbitása nélkül képes lépéshosszát szabályozni, hogy optimális gátralépést biztosítson.

Erre nem minden esetben van szükség, amire majd ugyancsak visszatérek, de ilyen pl.: a futóritmust megbontó gátverés, gátbotlás, ami a gát utáni lépések hosszában, ritmusában,

sebességében hoz létre változást, amit nem minden esetben tud a versenyző a gát után teljesen kompenzálni és így előfordul, hogy a következő gáthoz közeledve, kell azt végrehajtania.

Tapasztalataim szerint, az ilyen gáttávolság becslés és feldolgozás kompenzációs folyamatában egyes versenyzők kivételes képességekről árulkodnak /nincs olyan eset, hogy nem jön ki neki, a gát és látáshoz nem is apróz/, de vannak az átlagosnál ilyen viszonylatban gyengébb, nehezen kompenzáló típusok. Ezeknél a sok gát előtti sebességcsökkenések, a sok aprózásból és a futás ritmusának megtöréséből adódnak.

Érdekes lenne egy olyan vizsgálat, ami a látás-ritmusérzék és az említett kompenzációs készséget vizsgálná, ill. ezek között keresne összefüggéseket.

A koordinációs készség egy speciális formájának tekinthető az előző, bár szerintem e szám esetében az általános koordinációs problémákon kívül is feltétlenül létjogosultsága van, mint a versenyszám speciális problémája.

Ugy érzem, a koordinációs készséget nem szükséges alaposabban tárgyalni, hiszen mindenki előtt világos, hogy óriási jelentőséggel játszik szerepet minden területen.

A maximális futógyorsaságot és ennek fejlődési lehetőségeit ugyancsak itt kell felmérnünk, hogy képet kapjunk arról, milyen lehetőségei vannak a kiszemeltnek, a versenyszám üzésében.

Ennek megállapítása érdekében frekvencia, ill. lépéshossz, lépésszám vizsgálatot célszerű elvégezni. /A téma bővebb tárgyalására az általam végzett ilyen irányú vizsgálat leírásakor kerül sor !/

A versenyző általános és atlétikus képzettsége:

E tényezőket, valamint a versenyző edzésmultját feltétlenül figyelembe kell venni a kiválasztáskor !

Csak sokrétűen felkészített versenyzőt foghatunk be az edzésméleti és módszertani ismeretekkel összhangban speciális munkára. A serdülő korban végzett többpróbás jellegű felkészülés, valamint az alapos gátas előképzettség jó körülményeket teremt a versenyszám gyakorlásához.

Pszichés beállítottság:

Ezen a területen szükséges vizsgálat alá venni a versenyző akarati tényezőit. /Itt természetesen az életkori sajátosságokat messzemenően figyelembe kell venni !/

Az aktivitás, a nehézségek legyőzése, ill. az aktivitási bázis nagyságrendjére vonatkozó adatokat kell gyűjteni.

Konkrétan: ha csak felfelémozgások vannak az egyes nehézségek leküzdésére, az kevés. Az ellenkező oldal a kíváncsi - természetesen, amikor állhatatosságról, kitartásról távlatokban is beszélhetünk. Szükséges ez a több éves edzőmunka elvégzéséhez és 1-1 konkrét nehézség leküzdéséhez is.

- A bátorság kérdése eléggé szerteágazó.

Bátornak tűnhet a meggondolatlan kisgyerek, aki nem látva az esetleges sikertelen végrehajtás következményeit, "meggondolatlanul" vállalkozik valaminek a végrehajtására. Ez született aktivitás is lehet, ami az elméleti ismeretek gyűjtése során megkophat.

Szükséges tehát a megfelelő szakszerű előkészítés után igénybe venni a korszak által kínált vissza nem térő lehetőségeket, természetesen az ésszerűség határain belül. Gondolok itt arra, hogy kisgyermek megfelelő előképzettség után fizikai állapotuknak megfelelő gátak leküzdésére megtaníthatók könnyen, de aki 25 éves korában először "ugrik át" egy 106 cm-es gátat, bár a világ élvonalába tartozó gátfutókkal azonos korú, esetleg megfelelő, azonos számú évet töltött el akár sprintfutással is, mint azok; óriási hátrányban van a magas gáttechnika megtanulása terén, ha ez egyáltalán sikerül is neki.

- A gyors elemző-döntő készséget a sportmozgások végrehajtása közben fellépő váratlan problémák gyors megoldása, leküzdése terén említem, ill. erre vonatkoztatom.

Kedvező beállítottság esetén fontos versenyhelyzetekben lehet az eredményesség forrása.

- Nem elhanyagolhatósága miatt került a sor végére a motiváltság a versenyszám iránt, inkább fontossága miatt. Hazánkban, napjainkban a női 400 gát iránti motiváltságról szinte nem beszélhetünk úgy, mint azt más versenyszám esetében megtehetjük. Adódik ez abból, hogy még nem eléggé ismert és elterjedt versenyszámról van szó.

Azon kell munkálkodnunk a népszerűsítésével, hogy felkeltsük iránta a versenyzők érdeklődését. Elterjesztésében segít, hogy kevésbé ismert versenyszámról van szó, tehát könnyebb a hazai, esetleg a nemzetközi mezőnyben figyelemre méltó eredményt elérni. A másik ok, hogy a versenyző úgy itéli meg /esetleg edzői ráhatásra/, hogy a 400 m-es gátfutás nagyobb akaraterő próbát jelent az átlagosnál és ezért tetszik meg nekik. Feltételezi saját akarati tulajdonságainak az átlagosnál magasabb szintjét, így lehetőséget lát a versenyszám sikeres üzéséhez. Ez utóbbi eset roppant lényeges lehet az egyéb alkalmassági tényezők rovására is !

Körültekintő alaposítással végzett előkészítés után gondolhatunk arra, hogy lerakjuk a versenyszám kiválasztásának alapjait. Ehhez adatokat kell gyűjtenünk, amelyeket a tervezésben felhasználhatunk.

5. A női 400 méteres gátfutás technikai kivitelezésének megtervezése

Előljáróban abból kell kiindulni, hogy a kiszemelt egyének már több éves atlétikai képzésben vettek részt.

Korcsoportjukban az összetett versenyben és egyéniben gyakorlott versenyzők, tehát sokoldalúan képzettek. Természetesen a gátvétel technikáját is elsajátították. /A gátvétel technikai edzésével nem kívánok foglalkozni./

A kiszemelték serdülő korúak.

Az előző fejezetben leírt szempontok szerint, lényeges kizáró okokat nem találtunk náluk.

Ebben az esetben szükséges megállapítani tájékozódásképpen felméréssel:

- a maximális lépésszáporaságukat, lépéshosszukat rövid szakaszon,
- továbbá lendületes 300 m-es futás alkalmával produkált lépésszáporaságukat, lépéshosszukat, ill. az elfáradás függvényében és a kanyarfutásnál fellépő változtatásait.

Az első esetben ismert frekvenciamérésről van szó, a lépéshossz rögzítésével összekötve. 35 m-es szakaszon történik a mérés, mert ez ad a 400 gátnál egy gátközt. /A "vizsgálatok leírása" tartalmazza./

Az I. számú táblázaton bemutatok egy mintát a vizsgálatához. /Lásd I.sz. táblát./ A résztvevők 13-16 éves fiúk és 14-16 éves lányok voltak. /A fiúk ezen korosztályai hasonló adatokat mutatnak, mint a felnőtt nők pl. a lépéshossz vonatkozásában, amint erről később meggyőződhetünk./

A táblázatot értékelve, különböző következtetéseket vonhatunk le. Önálló vizsgálati témának is tekinthető abban az esetben, ha a méréseket évente többször, nagyobb populáción végezzük el.

Más-más edzőmunkával foglalkoztatott csoportok eredményeit is összehasonlíthatjuk.

Azért nem folytattam a vizsgálat többszöri megismétléséhez, mert az amúgy is kisszámú csoport időközben cserélődött, ill. az edzések látogatottsága és csoportváltások miatt a munka összetétele is szinte követhetetlenül változott.

Igy a leszűrt következtetések hamis nyomra vezethettek volna. A táblázatra tekintve, mit ragadjunk ki:

Az életkor figyelembevételével a megfelelő, nem átlag alatti, vagy gyenge frekvencia mellett a minél nagyobb lépéshosszt emelhetem ki,

Ennek igen nagy jelentősége lesz a továbbiakban.

A következő vizsgálatot a 300 m-es futás jellemző adatainak felderítésére kétféleképpen végezzük el. Először 300 m-t futtatunk két kanyarral, másodszor egy kanyarral és közben mérjük

- 100 méterenként a futás idejét,
- a lépéshosszt, ill. változásokat.

Ezt is a vizsgálatok leírásában találjuk.

A hozzájuk tartozó értékeket mutatja a II., III. sz. táblázat. Ezeket vizsgálva, több megállapítást tehetünk. Ezek közül néhány:

- Kanyarban a lépéshossz rövidebb, mint az egyenesben.
- Ha kanyarral kezdődik a futás, abban az esetben a lépéshossz az egyenesben futott második 100 m-en lényegesen nem változik.
- Ha egyenessel kezdődik a futás, a lépéshossz lényegesen hosszabb az első 100 m-en, míg a lépés rövidülés a második, kanyarban futott 100 m-en lényegesen nagyobb.

Ezen változásokat lényegében nem az elfáradás eredményezi. A harmadik 100 m lefutásánál az előzőekben leírtakon kívül, számításba kell venni az elfáradást, mint lépésrövidítő tényezőt is. A III.sz. táblázat alapján megállapíthatjuk, hogy a harmadik 100 m-en:

- egyenesben történő futás esetén a lépéshosszban az egyéni állóképességi szint okozhat pozitív, negatív irányban változásokat.

A gyengébb összidőt elérteknek a fáradtság miatt megnyúlik léptük. Itt megfelelő edzettségi szint esetén lépéshossz tartásról feltétlenül beszélhetünk /a gyerekeknél számottevő sebességsökkenés is lépett fel./

A II. sz. táblázat alapján, a harmadik 100 méteren megállapítható:

- a kanyarban történő futásnál lépéshossz csökkenés lép fel mind a kanyarfutástól, mind az elfáradásból adódóan. Természetesen ez sebességsökkenést is eredményez.

Amennyiben a kiszemelt versenyzőnél a fent leírt mérések birtokában vagyunk, úgy hozzátételek képet kaphatunk arra vonatkoztatva, hogyan készítsük el a 400 m-es gátfutás első 300 m-re a várható lépésszám beosztást.

Tehát ne bízzuk a véletlenre, hanem tervezzük meg lépésszámaikat és az iramot is már az első edzéseken is. Ennek lépcsői lehetnek a következők:

- Milyen rajttámla állásból melyik a kilépő láb ?
- Hány lépéssel fut rá az első gátra ?
- A gátközöket hányas lépésszámmal tudja teljesíteni ?

Térjünk rá tehát most a gyakorlatból kiindulva, a lépésritmus kialakítására a közölt táblázatok alapján /lásd IV-IX. táblázatot/.

A táblázatok részben külföldi és többségben magyar versenyzők adatait tartalmazzák. /Felhasználtam mások és saját mérési adataimat./ Felvételük a gátról lelépések idejének rögzítésével történt és lépésszámlálással. Így lépésről-lépésre mindenütt 35 m-es a távolság. Ebből kell levonni a gátvétel alkalmával a repülési /rálépés-lelépés/ távolságát, ami 250-330 cm körüli érték. Ez természetesen bizonyos határok között egyénenként változik /technika-sebesség-elfáradás függvényében/.

A lépések számának alakulásából a lépéshossz változások követhetők. A női 400 m-es gátfutásban is a fő törekvés, hogy a távnak minél hosszabb szakaszait egyenletes sebességgel fussák le a versenyzők. Ez úgy érhető el, hogy már a rajt után, 20 méternél érje el a versenyző az optimális haladási sebességet /a megfelelő lépéshossz-lépésritmus egységét/ és utána ennek tartására törekedjék.

Oros Ferenc szerint, a női versenyzők a sebességet 0.5 méter/sec-os határon belül tartani tudják, amíg lépésritmus változtatásra nem kényszerülnek.

"Az ideális az lenne, ha a nyolcadik gátig tudnának egyenletes sebességgel futni és csak utána következne be az erőteljesebb sebességcsökkenés, ami általában 1 m/sec-es sebességsökkenést is meghaladja."

Térjünk rá konkrétan a lépésszám alakulására a lépéshossz viszonylatában. Négy csoportot különböztethetünk meg lépéshosszúság szerint:

- Az első csoportba tartozók lépéshossza 170-180 cm. Az első gátig 25-26 lépéssel futnak. A gátközöket 19-es lépésritmussal tudják teljesíteni. Ebből lépésrövidülés nem is észlelhető. Eredményük: 66-63 mp körül várható. Gátvételeik a sebességből adódóan is: gyenge minősítést kapnak.
- A második csoportba tartozók lépéshossza 190-200 cm. Az első gátra gazdaságosan 25 lépéssel futnak rá. A gátközöket 17-es lépésritmussal tudják teljesíteni. /Sőt a táv első felében kissé vissza is kell fogniok lépéseik hosszát./ Eredményük: 63-60 mp körül várható jó gátvétellel.
- A harmadik csoportba tartozó versenyzők lépéshossza 195-205 cm. Ha mindkét lábbal jól gátznak, az első gátig 24 lépéssel futhatnak. A táv első szakaszát /ötödik gátig/ 16-os lépésritmussal futhatják, majd 17-re váltanak. Várható eredményük: 60-57 mp között.
- A negyedik csoportba tartozó versenyzők, akiknek lépéshossza 210-220 cm körül van, az első gátra 23 lépéssel futhatnak rá. Kiváló gátközi futóritmussal és gáttechnikával 15-ös lépésritmust futhatnak a táv első szakaszán. Később ez módosulhat 16-17-re. Várható eredményük, sikeres kivitelezés esetén jóval 57 mp-en belüli lehet.

A tervezésnél arra törekedjünk, hogy úgy válasszuk meg a lépésritmusokat, hogy lehetőleg váltásra csak egyetlen alkalommal kerüljön sor. /Ugyanis az átállás is zavart okozhat./

Ha felmérjük a versenyző lépéshosszát a távközi futásban /300 m-en/, a X. táblázatból könnyen kikereshetjük a hozzá tartozó lépésszámot, ill. a lépésrövidülés mértékéből adódóan alkalmazandó újabb lépésszámot.

Eddig a lépések hosszával és lépésszámmal foglalkoztunk bővebben, most a futás gyorsaságára vonatkozó adatok elemzésére kerül sor. Előljáróban megállapíthatjuk, hogy az esetek többségében, amíg a lépésritmus nem változik és folyamatos továbbhaladást biztosít, amíg a gátvételek megfelelő rálépési távolságról és technikailag helyes kivitelezéssel történnek, addig továbbhaladást gátló tényező nem lép fel számottevően.

Az egyenletes haladást gátolják az elfáradásból adódó lépéshossz rövidülések, az ezekből adódó rossz gátvétel, ill. a futás ritmusának megváltozása.

Ezen összefüggések tisztázása után, szükséges arról szót ejteni, hogy milyenek a gyakorlatban jól felhasználható: a gátak utáni lelépési idők.

Ezzel adhatunk összehasonlítási alapot a különböző időeredményt elérő versenyzőknek.

Lehetséges mind a tíz gát lelépési idejét figyelembe venni, de tájékozódásnak elegendő az 1-2-5-8-10. gát lelépési ideje is. Az alábbi táblázat mutatja a különböző teljesítményszintű versenyzők részidejét, ami az edzésgyakorlatban is felhasználható /Oros nyomán/.

Eredmény 400 gáton	56.0 ± 1.0 mp	58.0 ± 1.0 mp	60.0 ± 1.0 mp	62.0 ± 1.0 mp	64.0 ± 1.0 mp
Lelépési idő 1 gáttól	6.5 ± 0.2	6.6 ± 0.2	6.8 ± 0.2	6.9 ± 0.2	7.0 ± 0.7
2 gáttól	11.0 ± 0.3	11.1 ± 0.3	11.3 ± 0.3	11.7 ± 0.3	11.8 ± 0.3
5 gáttól	25.0 ± 0.5	25.8 ± 0.5	26.6 ± 0.6	27.3 ± 0.6	28.0 ± 0.6
8 gáttól	40.0 ± 0.9	41.7 ± 0.9	43.1 ± 0.9	44.3 ± 0.9	45.7 ± 0.9
10 gáttól	50.0 ± 0.5	52.0 ± 0.6	53.9 ± 0.7	55.8 ± 0.7	57.8 ± 0.6
Utolsó gáttól a célig	6.0 ± 0.5	6.0 ± 0.5	6.2 ± 0.6	6.3 ± 0.6	6.3 ± 0.6

Az általam közölt táblázatok részidő eredményei is arra mutatnak, hogy az általam vizsgált versenyzők is e táblázat által jelölt határértékek közötti eredményeket futották /lásd táblázatoknál/.

Megállapítom tehát:

- A versenyzőnek 20 méter körül el kell érnie az optimális haladási sebességét, amit a táv számítottív szakaszán futni akar /200-300 m-ig/.
- Megfelelő haladási sebességre következtethetünk az első gátról történő lelépés idejéből.
- Ezután az első gátköz lefutásánál a helyes ritmus /a hozzá tartozó lépéshosszúság mellett/ kialakítása a lényeges. Részidő mérése itt is indokolt.
- Amennyiben eddig a részidők és a lépésritmus megegyezik a tervezettel, abban az esetben a futóritmus tartására kell törekedni, egészen addig, amíg az elfáradásból adódóan az 5-8-ik gát között magasabb lépésszámmal tér át a futó.
- Ha a kellően előkészített versenyzőnek, megfelelő beosztással sikerült leküzdenie az utolsó gátat is, úgy jut ereje a finisre is, ami az elérendő eredményt nagyban befolyásolhatja.

A gyakorlatra vonatkoztatva:

- A rajttámlák helyét és helyzetét a rajtvonalhoz viszonyítva úgy határozzuk meg, hogy a róluk történő indulás kedvező körülményeket biztosítson a futónak, mind az első gát megközelítését illetően, mind a helyes futóritmusra történő ráálláshoz. Ezért előfordulhat a versenyző számára fordított támlaállítás és a szokványostól merőben eltérő rajthelyzet is. A rajt iskolázását feltétlenül legalább 1-2 gátra történő ráfutással végeztessük, a helyes futóritmusra szoktatás miatt /lelépés idejének ellenőrzésével/.
- A lépésritmus könnyebb tartása érdekében - tekintettel arra, hogy a gát feletti repülés sebességcsökkentést hoz létre, amit helyre kell hozni - helyes, ha a versenyző megszokja, hogy a lelépés utáni kettő, maximum négy lépés erőteljesebb elrugaszkodásával hozza helyre a sebesség és térvessztettségét. Ezáltal nem fordul elő, hogy a gát előtt kelljen nyújtani a lépéshosszát, mert ez is sebességcsökkenést eredményez és ezáltal a gátvétel szokott formája is módosul, a futás ritmusa szintén.
- Gátvétel előtt, amennyiben a versenyző úgy érzi, hogy nem megfelelő távolságra jön ki neki a gát, de a gát előtti pár lépés megnyújtásával /és nem a távolabbi rálépéssel/ korrigálni tud, úgy ezt a megoldást válassza, ne pedig az aprózást a kompenzálásra. Aprózva teljesen lecsökken a sebessége, ami főleg a táv utolsó 100 méterén tragikussá válhat.
- Az utolsó gát vételéről kell még szót ejteni. Vezérelv lehet: minél gyorsabban túljutni rajta, Tehát nem aprózva, inkább kissé rányújtva. Ha ez nem kivitelezhető, úgy az ellentétes lábbal történjék a gátvétel és utána gyors apró léptekkel fokozni a sebességet a célig.
- A célbaérkezés technikájának itt is van jelentősége, ami jelen versenyszámban esetleg több tized másodperccel jobb eredményt is biztosíthat.

6. A témák összefoglalása

A téma kiválasztását a női versenyszámok számszerű növekedése, ezen belül a korszerű edzésmodszerek nyomán kialakult teljesítmény növekedés, megnövekedett rivalizáció, stb. indokolta.

Igény merült fel a hosszabb gáttávra is.

A versenyszám kísértő korszakának végén 400 gátas versenyt rendeztek több országban, majd a bajnokságok műsorára is felvették.

Utalok a lengyel példamutatásra a versenyszám bevezetésével kapcsolatban.

A Nemzetközi Atlétikai Szövetség 1975. novemberében a női 400 gátat felvette az Európa Kupa és az Európa Bajnokság műsorába /először 1978-ban Prágában szerepel műsoron/.

A MASZ alkalmazkodva a döntéshez, beiktatta az 1976. évi országos bajnokság versenyszámai közé és műsorra tűzte nemzetközi versenyein is.

A versenyszámra történő kiválasztásnál figyelembe kell venni a számtalan tényező komplex egységét. Alapul kell venni

- az életkort és sajátosságait,
- a nemi sajátosságokat.

Figyelemmel kell lenni az alábbiakra:

- Antropometriai méretek /izületek-izmok/.
- Keringési rendszer és a belső szervek fejlettségi foka.
- Koordinációs tényezők.
- A versenyző általános és atlétikus képzettsége, edzésmultja.
- Pszichés beállítottság.

A női 400 méteres gátfutás technikai kivitelezésének megtervezésénél /az említett szempontok alapján kiválasztott egyéneknél/ felméréseket kell eszközölni:

- a maximális lépésszáporaság, lépéshossz rövid szakaszon,
- lendületes 300 m-es futás alkalmával fellépő lépéshossz sebességváltozás viszonylatában /a vizsgálatokra minta-felmérést végeztem I-II-III. táblázat/.

Ezen vizsgálatok elvégzése után kerülhet sor a 400 gát első 300 méterére történő lépésritmus megtervezésére.

A különböző lépéshosszúságú versenyzők lépésritmus beosztására a X.sz. táblázat ad segítséget, ami a IV-IX. sz. táblázatok alapján készült, ahol a versenyzők adatait tüntetem fel verseny közben.

I. táblázat

Lépéshossz és frekvencia vizsgálat 35 m-es szakaszon repülőrajttal
/repülőrajt a távolugró roham volt/

F i ú k :

Név	Kor /év/	Lépésszám	Távolság /m/	Idő /mp/	Lépéshossz /m/	Lépésszám /mp/	Sebesség m/sec
K.Z.	16	19.00	35	4.1	1.84	4.63	8.53
U.L.	16	20.75	35	4.8	1.68	4.32	7.29
G.P.	15	17.00	35	3.9	2.05	4.35	8.97
N.G.	14	18.25	35	4.3	1.91	4.24	8.13
J.I.	14	19.5	35	4.2	1.79	4.66	8.33
S.E.	13	19.5	35	4.1	1.79	4.75	8.53

L á n y o k :

K.J.	16	22.5	35	4.9	1.55	4.59	7.14
H.K.	15	19.0	35	4.6	1.84	4.15	7.60
O.I.	14	23.0	35	5.1	1.52	4.50	6.86

Lépéshossz számításnál le kell vonni a kb, 3 m-es gát feletti repülés távolságát
/35-3=32 m/.

II. táblázat

300 m síkfutás 2 kanyarral

Név	Kor /év/	Első 100 méter						Második 100 méter						Harmadik 100 méter				Összidő /mp/
		rész-Átl.lépés-		rész-Átl.lépés-		Rövidülés		rész-Átl.lépés-		rész-Átl.lépés-		Rövidülés						
		idő /mp/	hossz /m/	idő /mp/	hossz /m/	cm	%	idő /mp/	hossz /m/	cm	%	idő /mp/	hossz /m/	cm	%			
F i ú k :																		
K.Z.	16	14.4	2.15	13.3	2.15	-	-	15.4	1.65	50	23.4	43.1						
U.L.	16	17.5	1.68	16.2	1.68	-	-	17.7	1.74	+6	+3.6	51.4						
G.P.	15	13.7	2.14	13.1	2.14	-	-	15.5	1.94	20	9.3	42.3						
N.G.	14	15.3	2.10	14.5	2.10	-	-	16.5	1.90	20	9.5	46.3						
J.I.	14	14.6	1.96	14.1	1.96	-	-	16.0	1.84	12	6.1	44.7						
L á n y o k :																		
K.J.	16	17.2	1.76	16.8	1.76	-	-	18.8	1.79	+3	+1.7	52.8						
H.K.	15	15.2	1.92	15.2	1.92	-	-	17.0	1.82	10	5.2	47.4						
O.I.	14	17.2	1.69	17.1	1.69	-	-	18.5	1.57	12	7.1	52.8						

III. táblázat

300 m síkfutás 1 kanyarral

Név	Kor /év	Első 100 méter		Második 100 méter		Rövidülés		Harmadik 100 méter		Összidő		
		rész- idő /mp/	Átl.lépés- hossz /m/	rész- idő /mp/	Átl.lépés- hossz /m/			rész- idő /mp/	Átl.lépés- hossz /m/			
F i ú k :												
K.Z.	16	15.0	2.24	16.0	1.74	50	22.3	16.2	1.57	67	29.9	47.2
U.L.	16	16.2	1.78	18.1	1.63	15	8.4	17.3	1.73	5	2.8	51.6
G.P.	15	14.1	2.12	14.2	2.01	11	5.1	15.4	1.93	19	8.9	43.7
N.G.	14	15.1	2.09	15.7	1.63	46	22.0	17.4	1.57	52	23.9	48.2
J.I.	14	14.7	1.98	15.4	1.56	42	21.2	16.7	1.56	42	21.2	46.8
S.E.	13	14.8	1.95	15.1	1.85	10	5.1	15.9	1.63	32	16.4	45.8
L á n y o k :												
K.J.	16	17.6	1.78	18.7	1.51	27	15.1	19.3	1.50	28	15.7	56.0
H.K.	15	15.7	1.88	15.9	1.73	15	7.9	16.6	1.59	29	15.4	48.2
O.I.	14	17.3	1.85	18.7	1.60	25	13.5	19.5	1.47	38	20.5	55.5

Megjegyzés: A lépésrövidülés mindenütt az első 100 m-hez viszonyított.

Táblázatot közlök a különböző teljesítmény-szintű versenyzők részidejére vonatkoztatva is.

Néhány gyakorlati vonatkozás zárja a megállapításokat.

IV. táblázat

Gát után	Lelépési idő /mp/	Gátközi idő /mp/	Lépés- szám	Távolság a rajt- tól /m/	Szakasz távolság /m/	Frekv. lép./ sec.	Lépés- hossz /m/	Csökkenés cm	%	S. Dyson /Nagy-Britannia/ 1971-ben
1	6.8	6.8	25	46	46	3.67	172	-	-	61.1
2.	11.4	4.6	17	81	35	3.69	188	-	-	
5.	26.7	15.3	19	186	105	3.46	168	20	10.6	
8.	43.4	16.7	19	291	105	3.41	168	20	10.6	
10.	54.9	11.5	19	361	70	3.30	168	20	10.6	
Cél	61.1	6.2		400	39					

V. táblázat

1.	7.0	7.0	25	46	46	3.57	172	-	-	Baumann Gizella U.Dózsa, 1973. Népstadion 62.8
2.	11.9	4.9	16	81	35	3.26	200	-	-	
5.	27.7	15.8	17	186	105	3.16	188	12	6.0	
8.	44.9	17.2	17	291	105	2.96	188	12	6.0	
10.	56.5	11.6	18	361	70	3.10	177	23	11.5	
Cél	62.8	6.3		400	39					

VI. táblázat

1.	6.9	6.9	25	46	46	3.62	172	-	-	Lázár Magdolna DEAC 1973. Nép- stadion 60.2 mp.
2.	11.6	4.7	17	81	35	3.65	188	-	-	
5.	26.5	14.9	17	186	105	3.42	188	-	-	
8.	43.2	16.7	18	291	105	3.17	177	11	5.8	
10.	53.8	10.5	17	361	70	3.23	188	-	-	
Cél	60.2	6.4		400	39					

VII. táblázat

										Sebesség m/sec.	
1.	6.8	6.8	25	46	46	-	172	-	-	6.76	Orosz Irén U.Dózsa 1974. X.10. Népsta- dion 60.3 mp
2.	11.6	4.8	17	81	35	3.54	188	-	-	7.29	
3.	16.7	5.1	17	116	35	3.33	188	-	-	6.86	
4.	21.5	4.8	17	151	35	3.54	188	-	-	7.29	
5.	26.5	5.0	17	186	35	3.40	188	-	-	7.0	
6.	31.5	5.0	17	221	35	3.40	188	-	-	7.0	
7.	36.7	5.2	17	256	35	3.26	188	-	-	6.73	
8.	42.4	5.7	18	291	35	3.15	177	11	5.8	6.14	
9.	48.0	5.6	18	326	35	3.21	177	11	5.8	6.25	
10.	54.0	6.0	17	361	35	2.83	188	-	-	5.83	
Cél	60.3	6.3		400	39					6.17	

VIII. táblázat

1.	6.9	6.9	25	46	46		172	-	-	6.66	Lázár Magdolna DEAC 1974.X. 10. Népstadion 60.8 mp.
2.	11.7	4.8	17	81	35	3.54	188	-	-	7.29	
3.	16.7	5.0	17	116	35	3.40	188	-	-	7.0	
4.	21.7	5.0	17	151	35	3.40	188	-	-	7.0	
5.	26.9	5.2	17	186	35	3.26	188	-	-	6.73	
6.	32.1	5.2	17	221	35	3.26	188	-	-	6.73	
7.	37.4	5.3	17	256	35	3.20	188	-	-	6.60	
8.	43.1	5.7	18	291	35	3.15	177	11	5.8	6.14	
9.	48.7	5.6	18	326	35	3.21	177	11	5.8	6.25	
10.	54.5	5.8	18	361	35	3.10	177	11	5.8	6.0	
Cél	60.8	6.3		400	39					6.7	

Jelen dolgozat munkálatai 1973. őszén a téma kiválasztásával kezdődtek és természetesen figyelemmel kísérve a közbeeső időszakot, 1975. december első napjaiban fejeződtek be. Tehát eddig tudtam figyelemmel kísérni az eseményeket.

IX. táblázat

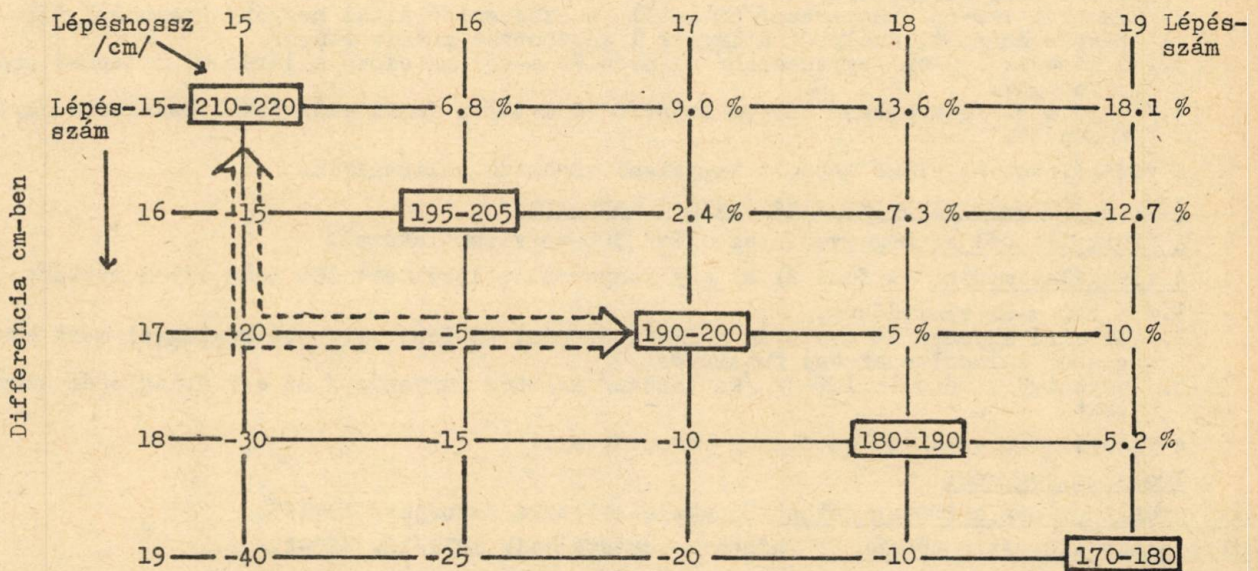
1.	7.0	7.0	25	46	46	3.57	172	-	-	6.57	Lázár Magdolna
2.	11.8	4.8	17	81	35	3.54	188	-	-	7.29	DEAC 1974.X.16.
3.	16.9	5.1	17	116	35	3.33	188	-	-	6.86	Népstadion
4.	22.4	5.5	17	151	35	3.0	188	-	-	6.36	64.3 mp. /hűvös
5.	27.6	5.2	17	186	35	3.26	188	-	-	6.73	hideg idő/
6.	33.6	6.0	18	221	35	3.0	177	11	5.8	5.83	
7.	39.6	6.0	18	256	35	3.0	177	11	5.8	5.83	
8.	45.6	6.0	18	291	35	3.0	177	11	5.8	5.83	
9.	51.7	6.1	18	326	35	2.95	177	11	5.8	5.73	
10.	57.8	6.1	18	361	35	2.95	177	11	5.8	5.73	
Cél	64.3	6.5	400	39						6.0	

X. táblázat

Kiértékelő tábla

Lépésszám - lépéshossz értékelő táblázat a női 400 m gátfutáshoz

Differencia %-ban



A táblázat használata:

- Kikeressük a bekeretezett számok közül a megfelelő lépéshosszat.
- A számmal vízszintesen balra az első függőleges oszlop jelzi a hozzátartozó lépésszámot.
- Lépésritmus változás esetén pl. 15-ről 17-re a számokat összekötő derékszögű hálózat találkozási pontjában olvasható le a lépéscsökkenés mértéke balra lent cm-ben, jobbra fent %-ban /-20 cm, ill. 9.0 %/

A jelzett időszak alatt is óriási szemléleti "fejlődést" tapasztaltam a versenyszámmal kapcsolatban.

Jellemző: amíg 1973. végén még senkit sem érdekelt, úgy - amint azt már leírtam - 1976-ra teljes értékű versenyszámmá nőtte ki magát a különböző fórumokon.

Mintegy varázsütésre, egyszerre vezették be mindenütt, még hazánkban is.

Igy talán még jobban érvényesek azok az elmaradásra utaló "előrejelzések", amelyeket a dolgozatban leírtam.

E dolgozat - amint azt már említettem - 1973. őszétől kezdődően az első kísérletnek indult arra vonatkoztatva, hogy bizonyos alapokat lefektessék egy olyan versenyszámmal kapcsolatban, amelyben akkor - jelen dolgozat írója - igen nagy lehetőséget látott.

Talán az utolsó pillanatban állt össze a versenyszám bevezetésének időpontját illetően, korántsem minden területet felülelve, de egyedül nem vállalkozhattam a teljes anyag kidolgozására. /Pl.: felnőtt korú női versenyzők nem álltak rendelkezésre a mérések folyamán, ezért már indulásnak sem tűnt fel hálás feladatnak./

Bizva abban, hogy jelen dolgozat esetleg segítséget nyújthat másoknak, kiindulásként az eddigi eredményeket összegezve, a munka folytatására atlétikánk fejlesztéséhez szándékoztam hozzájárulni.

Ha ez csekély mértékben is sikerült, úgy az igyekezet nem volt hiábavaló.

7. A vizsgálatok leírása

I. Lépéshossz és frekvencia vizsgálat 35 m-es szakaszon, repülő rajttal

A vizsgálat célja: megállapítani a versenyzők maximális lépésfrekvenciáját és aktuális lépéshosszát rövid mért szakaszon, távközi futás közben.

A vizsgálat módja: A futópályán kijelöltünk 35 m-es szakaszt /gerelyeket letűzve, amelyek egy szemlélési pontból látszottak/.

A futók 30-40 m-es ráfutással futottak a vizsgált távon végig. A szögescipő által hagyott nyomok adták a lépésszámot és lépéshosszakat /korrigálva az elején és végén a szakasznak/, stopperrel mértük a szakasz megtételének idejét. A vizsgálat salakpályán történt.

A nyert adatokból lépésfrekvenciát és m/sec. sebességet számítottam /lásd I.sz.táblázat/. A vizsgálatot serdülő korú fiúkon és lányokon végeztük el szélcsendben.

II. A 300 m-es síkfutás vizsgálat 2 kanyarral

A vizsgálat célja: adatokat nyerni az alábbiakra:

- 1./ A kanyarfutás milyen lépéshossz változást és sebességcsökkenést idéz elő az elfáradástól függetlenül ?
- 2./ Az elfáradás a táv különböző szakaszaiban milyen lépéshossz változást és sebességcsökkenést eredményez ?

A vizsgálat módja: A futó által két kanyarral teljesített 300 m-es síkfutás közben mértük

- 1./ a 100 m-es részüket,
- 2./ az első 100-on /kanyarban/ 60 m-től /a szögescipő által hagyott nyomokon/ 5 lépéspár hosszát, amelyből átlaggal 1 lépéshosszt számítottunk/.
- 3./ a második 100-on /egyenest/ szintén 60 m-től az előző eljárással 1 lépést számítottunk.
- 4./ majd a 3. /kanyarban/ 100-on szintén 60 m-től a fenti eljárással számított egy futólépést.

A vizsgálatot az előző csoport tagjaival végeztük salakpályán.

III. A 300 m-es síkfutás vizsgálat 1 kanyarral

A vizsgálat célja: megegyezik az előző 300-as vizsgálatéval.

A vizsgálat módja: A futó által egy kanyarral teljesített 300 m-es távon mértük:

- 1./ a 100 m-es részüket,
- 2./ az első egyenes 60 m-e után a 10 futólépést /5 lépéspár/ acélszalaggal mért hosszából átlagolva az egy futólépést,
- 3./ ugyanígy a második 100-on /kanyarban/ szintén /ugyanígy/ az egy átlaglépés hosszát.

A vizsgálatot az előző csoporton végeztük el.

Irodalom jegyzék:

"Első próbálkozások a 200-as gáton" Ljogkaja Atletika /szovjet/ 1971/3.

"Miért nincs 400 gát a nőknek ?" Paisch Leichtathletik 1971/12. 413-414 o.

"A 400 gát nyerte a versenyt" H. Keyder Leichtathletik 1971/21.

Ranglista Leichtathletik

"Vélemény a női 400-as gátról" Cseh Atlétika 1971/12. 11-12 o.

"A női 400 gát jövője". K. Cakley Athletic Weeke 1971/15. 18-19.o.

"A 400 m-es gátfutó edzés". Gierajewski B. Lekkoatletyka 18. 1973/2.

"Technika, gyorsaság és állóképesség a gátfutónőknél". L. Fscherenkova /szovjet/

"A 400 m-es gátfutók kondicionális tulajdonságai". W. Albin - E. Maslowskij - M. Maischutowits L.A. 1972/45. /USSR/

"Milyen tényezők határozzák meg a repülési időt ?" Toni Nett könyve.

"A 400 m-es gát technikája". Toni Nett könyve.

"80 m-es gátfutás" Toni Nett.

"A női 400 m-es gátfutás". Oros F. ATLÉTIKA 1974/7.

Koltai: Az atlétika oktatása.

Nádori: Az edzés elmélete és módszertana.

Nagy-Kardos József



Montreáli jegyzetek

Általános vélemény szerint, Montreal a legerősebb város. Szerencsém volt hat hétig ott tartózkodnom. Ez az idő nem elegendő ahhoz, hogy az ember csalhatatlan véleményt mondhasson róla, de arra igen, hogy néhány észrevételt tethessen.

A város jellemzői:

a sztrájkok, melyeket a legkülönbözőbb szakhoz tartozók rendeztek - a legkülönbözőbb okokból. Pl.: a kétnyelvűség repülőtéri elfogadtatása miatti sztrájk következtében New-Yorkban kellett leszállnunk és onnan autóbusszon utaztunk tovább. Ottartózkodásom alatt sztrájkoltak a szesz itallal foglalkozók, az elektromosok, a TV tengerentúli közvetítésével dolgozók, és a jó isten tudja még, hogy kik;

a templomok, melyekből minden sarkon találhatunk kettőt-hármat;

az időjárás, melyet talán elsőnek kellett volna említenem - és a sportlétesítmények.

Természetesen engem elsősorban az itteni sportélet érdekelt. Erre kitűnő alkalom volt az olimpián kívül az azt megelőző és követő hetek. A legfeltűnőbb az egész városban ebből a szempontból kettő: a csaknem minden parkban - márpedig ebből igen sok van - található sportolási lehetőség, főleg a baseballra /ennek üzhetősége érdekében még vasketrec is van/, másodsor pedig a sok, melegítőben, vagy anélkül futkározó és a parkokban közös tornát végző tinédzser, vagy élemedett korú férfi és nő. Külön ki kell emelni azt a rengeteg, legfeljebb 50 cm mély vízmedencét, melyben a legfiatalabbak, szülői, vagy idősebb fiúk és lányok felügyelete alatt lubickolhattak.

Az itteniek felvilágosítása szerint, ezt az élénk sportéletet csak az utóbbi pár évben lehetett tapasztalni és most is első-sorban azon a téren, amit mi tömegsportnak nevezünk! Viszont, tekintettel az ebben résztvevők számára - és az olimpia vonzó hatására - feltételezhető, hogy pár éven belül a jelenlegi világlétszámú versenyzők száma megsokszorozódik.

Visszatérve a létesítményekre, őszintén bevallom, megérkezésem után nem sok esélyt adtam annak, hogy a stadion, vagy ahogy itt nevezik: "sztédium", a versenyek kezdetére elkészül. Szerencsémre tévedtem, mert az építmény és környéke napról-napra szinte a földből nőtt ki és ha - mint az itteniek mondják - kissé bátrabbak, még a tervezett befejező rész is elkészült volna.

Az időjárásról csak annyit: szinte percenként változik és erősen páras, azonban egy-egy változat nem tart soká.

Magáról a versenyek folyásáról nem kell sokat mondanom. Az eredményeket mindenki ismeri, így azokra nem is térek ki. Megpróbálok azonban néhány nekem tetsző, esetleg nálunk is bevezethető és nekünk még újdonságot jelentő dolgot ismertetni.

Minden futószámnak volt egy-egy "felölő", akinek az volt a feladata, hogy a versenyző felszerelését egy, a pályának megfelelő számmal ellátott dobozba helyezze és a kijáróba szállítsa. Így a befutás után a versenyző nyugodtan elhagyhatja a pálya belsejét, nem kell a szerelése össze-

szedésével törődni és nem zavarta a versenyt.

Az egyes versenyszámok megkezdése előtt az elektromos táblán megjelent a résztvevők neve, rajtszáma, sorrendje /pályaszám/. Futószámoknál ez a futam végéig meg is maradt. A bemondó erre közvetlenül a versenyszám megkezdése előtt felhívta a figyelmet és utána már csak az eredményhirdetésnél van szerepe. Ez - persze - igen jó együttműködést kíván a versenybíró és a technikai személyzet között.

Megnyugtató a befutók sorrendje kérdésében az, hogy minden futam után az elektromos táblán megjelenik előbb természetes sebességgel, majd lassítva is a futam, így mindenki meggyőződhet arról, hogy helyes volt a sorrend megállapítása. /Megjegyzés: nincs, vagy legfeljebb is nem látható az időmérő- és célbíró gárda./ Az elektromos táblán folyamatosan olvasható az éppen folyó futószám részideje és a szám befejezése után azonnal leolvasható a győztes ideje. Ugyancsak a táblán közlik a versenyszám megkezdése előtt az olimpiai és világsúcsokat a csúcstartó nevével, az időponttal és az elért helyével.

A gátak és akadályok felállítása, illetőleg behozatala és elszállítása szintén gépesített. Minden 2-2 pályára egy-egy kis-motoroson szállítják és minden pályának megvan a maga beosztottja, akinek a gátak szabályszerű felállítása és leszedése a feladata. Így a felrakás és leszedés igen gyors.

Dobószámoknál a verseny állását a szektorvonal mentén elhelyezett táblák jelzik /ezt mi hol használjuk, hol nem, de inkább nem!/, ami jelentősen megkönnyíti a nézők állandó tájékozódását. Ugyanezt a célt szolgálja az is, hogy az egyes sorozatok befejezése után a sorozatban elért eredményeket az elektromos táblán közlik, így a nézők simán követhetik a versenyt. A nagyobb ugrásokat és dobásokat visszajátsszák a TV-ben úgy, hogy egyidejűleg ugyanaz a mozgásfázis is előlről és oldalról látható.

Európai szemnek egyébként furcsa, amit a TV művel. Arra mindannyian el voltunk készülve - hallomásból már tudtuk -, hogy egy-egy filmnél a legérdekesebb jeleneteknél a film megszűnik és négy-öt reklámsztori következik, de arra, hogy a verseny közvetítése során nem a verseny, hanem egy, vagy két riporter legyen a fő, akik esetleg a versenyszámmal semmilyen összefüggésben nem lévő egyéb dolgokról, vagy más versenyekről csevegjenek és ne a versenyt, hanem őket mutassa a kamera, nem számítottam! Magyarul szólva, mindig az volt az érzésem, hogy a TV riportereit egyáltalán nem érdekelte az olimpia és az egészet csak alkalomnak tekintik riporteri kiválóságuk bemutatására.

Ebből adódott azután olyan helyzet, hogy a TV-n megjelent egy pillanatra az eredményjelző tábla, de csak annyira, hogy a néző lássa, ilyen is van. Azután eltűnt a tábla és csak a riporterek voltak láthatók, akik beszéltek, beszéltek, beszéltek, lehetőleg mindig másról, mint amit előzőleg láttunk. Működésük inkább rádió-, mint TV riporter volt. Természetesen ez alól is

volt kivétel, pl.: a torna, úszás, atlétika, de mind csak részben.

Maga a verseny kitűnően sikerült, de - nézetem szerint - ebben elsősorban az előzetes szervezést illeti a dicséret, mert a verseny, mint annak idején nálunk is, már csak az eredménye volt. Tény, hogy a versenyek megtekintése nagy élmény volt és maradandó emléket nyújtott minden nézőnek. Nekem, mint versenybírónak megmutatta azt az utat, melyet járnunk kell, hogy a versenyzőknek maximális lehetőséget nyújthassunk legjobb eredményeik eléréséhez, a nézőket pedig hozzásegíthessük maradandó emlékek

szerzéséhez és - ami nem utolsó - jól szórakoztassuk a megjelenteket.

Mindehhez természetesen megfelelő technikai felszerelés és jól képzett versenybírák szükségesek, a felkészült versenyzőkön kívül.

Külön kell szólnom a közönségről, mely rendkívül hálás. Mindenkit megtapsol és biztat, különösen az USA mezt viselőket. Ha pedig hazai, vagy éppen montreali versenyzőről van szó, akkor a lelkesedés határt sem ismer.

Kalovits István

Budapest 1976. évi serdülő bajnoki pontversenye

augusztus 7-én

Sorszám	Egyesület	mezei bajnokság	váltó bajnokság	egyéni bajnokság		összetett bajnokság	Összpont
				A	B		
1.	Bp. Honvéd	126	101	245.5	317.5	91	881
2.	KSI	117	35	303	318	96	869
3.	Vasas	26	71	151	211.5	115	574.5
4.	U. Dózsa	46	38	136	356	68	544
5.	Csepel	149	59	141	109	64	522
6.	Ganz Mávag	29	20	90.5	80	39	258.5
7.	Bp. Eritók	22	15	175	7	-	219
8.	MTK-VM	22	12	84	76	19	213
9.	FTC	4	14	43	75.5	36	172.5
10.	Bp. Spartacus	17	11	116	2	-	146
11.	BVSC	1	24	26	75	16	142
12.	BKV Előre	2	1	33	41	3	80
13.	VOSE	7	4	20	5	4	40
14.	BEAC	-	-	37	2	-	39
15.	V. Izzó	-	-	16	14	-	30
16.	MAFC	6	-	15	7	-	28
17.	Testvériség	-	-	11	14	-	25
18.	III. ker. TTVE	-	-	16	4	-	20
19.	Törekvés	-	-	18	-	-	18
20.	Bp. Póstás	-	-	8	-	-	8
21.	HTG Vasas	-	-	-	-	4	4
22.	K. Lombik	2	-	-	-	-	2

Budapest 1976. évi ifjúsági bajnoki pontverseny állása

1976. augusztus 10-én

Sorszám	Egyesület	mezei bajnokság	váltó bajnokság	összetett és futó CSB.	pálya-bajnokság	Összpont
1.	Bp. Honvéd	36	47	16	284	377
2.	U. Dózsa	-	32	65	260	357
3.	KSI	43	22	18	232	315
4.	Bp. Spartacus	85	16	22	187	310
5.	Ganz Mávag	38	30	4	223	295
6.	MTK-VM	13	34	43	178	268
7.	FTC	22	40	-	181	243
8.	Vasas	-	18	-	148	166
9.	BKV Előre	27	23	-	108	158
10.	Bp. Eritók	36	12	8	75	131
11.	Csepel	20	15	-	68	103
12.	BVSC	-	-	7	74	81
13.	BEAC	12	11	12	37	72
14.	Törekvés	-	7	-	45	52
15.	Póspod	5	6	-	38	49
16.	MAFC	-	-	-	44	44
17.	V. Izzó	-	-	9	18	27
18.	Bp. Medosz	10	-	-	13	23
19.	Bp. Póstás	-	3	-	13	16
20.	Vose	12	-	-	2	14
21.	VM Közért	-	-	-	11	11
23.	III. ker. TTVE	9	-	-	-	9
24.	TFSE	-	-	-	9	9

Soltész Zoltán

Beszélgetés Guy Drut-tal

Ha 1974-ben a francia Guy Drutot és az amerikai Charley Fostert egy futamba tették volna 110 gáton, mindenki, aki nem ellensége a pénznek, az amerikaiakra fogadott volna. Foster minden találkozójukon győzött és egyenesen a világsícsőre pályázott.

De 1975-ben megváltozott a helyzet. A 24 éves Guy Drut kimagasló tekintélyt szerzett a világon gátfutásban - annak ellenére, hogy az AAU versenyének döntőjében az első gátat döntötte, - az előfutamokban mutatott briliáns versenyzésével. Július közepén Drut mindhárom versenyüket megnyerte Fosterrel szemben, új Európa- és nemzeti rekordot ért el 13.28 mp-cel /ez a második legjobb elektromosan mért idő, 4 századdal gyengébb Milburn eredményénél/ és július 23-án 13.1 mp-re javította Milburn kézi mérési világrekordját.

A göndörhajjú müncheni olimpiai ezüstérmes és 1974. évi európa-bajnok nyíltan megmondta, hogy a montreali olimpián a verseny Foster és közte dől el. Tárgyilagosan megállapítja azt is, hogy ő a legjobb 110 gáton Európában és világviszonylatban a második, vagy harmadik. Oszintén mondja ezeket, mint aki számbaveszi a tényeket, nem pedig önző módon kérkedik. Egyenes természete van, kitűnő angol nyelvtudású és örömmel beszél a gátfutásról.

Kérdés: Azt mondta, hogy versenyezni szándékozik az USA-ban és indul majd az olimpián.

Drut: Éppen az AAU verseny előtt beszéltem Willy Davenporttal és azt mondtam neki, hogy véleményem szerint egy erős futam az USA-ban felér egy olimpiai győzelemmel. Egyetértett velem és hozzátette, hogy egy amerikai fiú ezt minden héten meg tudja tenni. Ez az egyik nyomós ok, mely megmagyarázza, hogy miért van olyan sok gyors amerikai ezen a távon.

Kérdés: Talán mégis csak van 2-3 olyan európai, aki megközelíti Önt, pl. a kelet-német Frank Siebeck és a lengyel Wodzinski ?

Drut: Münchenben az első európai mögöttem 4 méterrel Siebeck volt. 1974-ben Rómában, a második helyezett utánam három méterrel érkezett. Számomra úgy tűnik, hogy Európában 110 gáton többnyire egy nagyon jó futam van, a többi gyenge. Siebeck például 13.46-ot futott Rómában a középfutamban, de a döntőben gátat döntött és 14.79-cel utolsónak futott be.

Kérdés: Minthogy Ön ennyire vezet Európában, nehéz-e edzési és versenyzési lehetőséget találni ?

Drut: Nem, mert van lehetőségem az olimpiákon és Európa-bajnokságokon, nagy játékokon. Nyitott pályán 1970. óta nem vesztettem európai versenyző ellen, kivéve 1971-ben, Helsinkiben az Európa-bajnokságon, amikor buktam.

Nekem most küzdelemre van szükségem, jó versenyek kellenek, hogy felkészüljek Montreálra. Ez az, amiért az USA-ba jöttem. Franciaországban egyedül vagyok. Európában ugyan vannak mások is, de nem olyan jók, mint az amerikaiak.

Kérdés: Hátrányos dolog-e másokhoz képest messze elől lenni otthon, vagy Európában ?

Drut: Már gondolkoztam ezen. Franciaországban, ahol nincs jó verseny, csak az órával versenyzem, az Európa-, vagy világcsúccsal. De ha valaki megközelít, én először a futás helyes technikai végrehajtásával törődöm. Ilyen volt az AAU versenyem is /megjegyzés: amelyet könnyedén nyert 13.52-vel/. Komolyan mondom, ez volt eddig a legjobb futamom. Eddig ! Túl könnyű volt. Nem koncentráltam, a lábaim versenyeztek, a fejem nem. Szép volt, laza és gyors, egy csodás futam !

Mégis, a döntő előtt tömérdek gondolat rajzolt az agyamban. Győzni akartam és megverni Fostert. Arra gondoltam, hogy ha úgy futhatnék a döntőben, mint tettem az előfutamban, csak gyorsabban, megdönthetném a világcsúcsot /megjegyzés: Milburn 13.24-gyel nyerte az olimpiai döntőt, Drut 13.34-et futott/. Ha győznék, én lennék az első francia, aki valaha amerikai bajnokságot nyert és aki a francia népnek nagy-nagy örömet szerezne. Ez volt az a rengeteg gondolat a fejemben.

Kérdés: Ugy látszik, Európában az atléták nemzeti hősök és szereplésük során a közönség sokat vár tőlük. Így találja ezt Franciaországban ?

Drut: Igen, biztosan ! Nem volt olyan sok kiváló atléta Franciaországban, Michel Jazy óta csak Roger Bambuck sprinter, Jean-Vlaude Nallet, a 400 méteren és gáton és én. Néha nehéz elviselni. Ha az ember győz, akkor jó fiú, de ha veszít, akkor semmibe se veszik és ezt nehéz elfogadni.

Kérdés: Hogyan reagáltak 1971-ben Helsinki után, amikor Ön igen esélyes volt ?

Drut: Nem túl rosszul, mert fiatal voltam és éppen az volt a szomorú - mondták - és ha tapasztalatokat szerzek, ilyesmi nem történik meg ismét. De ha én Montreálban bukom, nos, ezt bizony nem néznék jó szemmel.

Kérdés: München előtt érezte-e a hírnév nyomását ?

Drut: Igen, de München előtt mindenki azt mondta - személyesen nekem is - hogy ha negyedik lennék, az nagyon jó lenne, mert éppen a három amerikai mögött következnek. Ha harmadik lennék, az már gyönyörű lenne. "Megversz egy amerikait és ha második leszel, az már nem is lenne igaz !" Nos, második lettem, kész csoda !

Képes voltam a döntőben nagyon könnyedén bekerülni. De Montreal mégiscsak más lesz, mert a franciák engem legalább másodiknak várnak és sokan úgy érzik, hogy győznöm kell !

Kérdés: Ön bebizonyította, hogy képes első lenni !

Drut: Igen ám, de Foster is ! Ő a legjobb az USA-ban. Miután 13.3-at futottunk salakon Berkeley-ben, mindketten tudunk 13.0-at futni, mondta ő és így gondolom én is.

A montreali döntőre mindkettőnknek meg kell nyernie saját futamát. Talán neki sikerül, talán nekem. Münchenben Milburn 2 méterrel verte a mezőnyt. En jó futamban voltam és éppen egy méterrel hátrább következtek. De ez nagyon méltányos Foster és közötttem. Így azon a napon ez szerencse dolga lesz és egyikünk sem fog kétségbeesni miatta.

Kérdés: Az 1971-es Európa-bajnokságon történt bukása miatt érezte-e Rómában, hogy győznie kell?

Drut: Előtte nagyon féltem, hogy vége mindennek. Óh, nagyon féltem! Tudtam, hogy könnyen győzhetek, de eszembe jutott Helsinki! Es Róma volt az utolsó lehetőségem egy gátfutó Európa-bajnokság megszerzésére és én meg akartam szerezni azt.

Kérdés: Miért az utolsó lehetősége?

Drut: Mert komolyan azzal a gondolattal foglalkoztam, hogy Montreal után tizpróbában akarok versenyezni. Rúdugrásban 5.41-es eredményem van és 20 éves koromban 7565 pontot teljesítettem. Az akkori francia csúcstól csak 15 ponttal maradtam el. Az 1500 méter kikészített. Brrrrr! Azt hiszem, kérni fogom a szövetséget, hogy nekem csak kilenc számom legyen!

Kérdés: Hogyan kezdett futni?

Drut: Eredetileg labdarúgó voltam, mint kapus. Kicsi és vékony voltam, anyám azt mondta, hogy az atlétika az a sportág, amelyet nekem találtak ki. Megpróbáltam és az első versenyem diszkoszvetés volt. Nálunk a klubban az atléták mindannyian ezt teszik.

Kérdés: Mikor kezdett fontos lenni Önnek, hogy jól csinálja?

Drut: Mindig is az volt. Arról álmodoztam, hogy nemzetközi színvonalú kapus legyek, majd amikor már futásban indultam, nemzetközi szintű versenyző akartam lenni. Mindig azt mondtam magamnak, hogy tudot te ezt még jobban csinálni! Mohó voltam, ambiciózus.

Kérdés: Elképzelte már magát valaha is másodiknak az Olimpiai Játékokon?

Drut: Nem, soha! Münchenben Milburn tényleg a legjobb volt, de most azt hiszem, én leszek az első. Meg fogom kísérelni. Ha nem, hát - hogy is mondják? - nincs igazság a világon!

/MEGJEJYZÉS: Montrealban a végső sorrend a következő volt: olimpiai bajnok: Guy Drut Franciaország, 13.30 mp, ...3. Davenport USA 13.38, 4.Foster USA 13.41, 5.Owens USA 13.73./

/A cikket írta: Jon Hendershott. Megjelent a Track and Field News 1975. szeptemberi számában. Fordította: Hámosi Éva./

Egy nyári serdülő tábor tapasztalatai

A Budapesti Testnevelési és Sportthivatal és a Budapesti Atlétikai Szövetség 1976. július 19-től 31-ig rendezte szokásos évi serdülő táborozását Annavölgyön, melyre a budapesti szövetséghez tartozó egyesületektől kértünk részvételi javaslatokat.

A tábor befejezése után kapott edzői vélemények, az előkészítésben látható problémák és a tábor alatt tapasztaltak alapján úgy gondolom, nem lesz hiábavaló, ha ezen tapasztalatokat az ATLETIKA oldalain nyilvánosságra hozzuk, mellyel segítséget nyújthatunk a jövőben hasonló táborokat rendező egyesületeknek, szerveknek az előkészítésben, a szervezésben, a lebonyolításban és a kiértékelésben egyaránt.

A külső szemlélő, de talán sok egyesületi vezető és edző, nem is tudja, hogy egy ilyen tábor előkészítése, megszervezése mennyi probléma megoldását, a körülmények által adott helyzetben a célnak legjobban megfelelő döntés meghozását és állandó éber figyelmet kíván az ott dolgozó edzőktől, vezetőktől.

Vegyük sorra ezeket!

Az elmúlt évben Mátraházán tartottuk táborunkat, ideális környezetben, jól gondozott pályán, megfelelő felszereléssel, tornateremmel, állandó hideg-melegvíz lehetőséggel. Sajnos, ezt a táborhelyet ebben az évben nem tudtuk megkapni, mert tavasszal a Népstadion és Intézményei azt a felvilágosítást adta, hogy az olimpia ideje alatt nagy javítási munkák lesznek és így

sportolókat nem fogadhatnak. /Mint utólag kiderült, igenis fogadtak: a KSI atléták voltak ebben az időben a mátraházi tábor lakói és sportolói!/?

Más helyet kellett keresni. Éppen ők adták meg az Annavölgyi Bányász címét, ahová leutaztam és megnéztem a lehetőségeket, megtárgyaltam a körülményeket és úgy döntöttünk Budapesten, hogy itt rendezzük meg táborunkat, mert a hely megfelelőnek látszik, bár vannak hiányosságok, nehézségek.

Ennek alapján a BTSZ képviselőjével, Láng Gyula előadóval ismét leutaztunk, megkötöttük a megállapodást a pálya használatáról, a Bányász szálló igénybevétele és a Bányász Etteremben való étkezés ügyében.

Ez után került sor az egyesületek atlétikai szakosztályainak kiértékelésére, melyben név szerinti javaslatot kértünk megadott határidőig /de kértük az egyesületi szakvéleményt is minden ajánlottól/. Sajnos, a megadott határidőre a budapesti érdekelt szakosztályok nagy része nem tett javaslatot, így még sok üresen álló helyünk volt. Ezért az atlétikai szövetség a hétfői szövetségi napon egy heti haladékokat adott a további javaslatok megtételére.

Erre az időpontra azonban már volt annyi jelentkező, hogy a szükséges létszámot kitöltötte és volt lehetőségünk tartalékok beállítására is. Így a szövetségi vezetéssel kijelöltük a keretet, melyről írásban értesítettük az érdekelt szakosztályokat. Ugyanakkor közöltük azt az időpontot, amikor a meghívottakkal /esetleg edzők és szüleik

kisérétében/ megbeszélést tartunk, közöljük az indulás időpontját, a tábor lebonyolításának rendjét, a hazautazást és ellenőriztük a szülői engedélyeket, az orvosi véleményeket és a tábori költségek hozzájárulására befizetett 130 forintos csekket.

Sajnos, már itt jelentkeztek nehézségek. A meghívottak közül nem jelent meg 4 fő. Mivel semmilyen írás, vagy értesítés róluk nem érkezett, kénytelenek voltunk helyüket a jelenlévő tartalékokból feltüntetni. De jelentkezett egyesületi kérés egyes személyek cseréjére.

Az indulás helyén fél óráig gyülekezési időt jelöltem meg. Sajnos, a meghívottak közül 3 fő nem jelent meg, mi viszont az előre közölt időpontban autóbusszal szálltunk és elindultunk a táborba. Mint utólag kiderült, egyik meghívott csak későn kapta meg az értesítést egyesületétől, így délután az egyik szülő kíséretében érkezett a táborba, de két sportoló, akik egy egyesületnek tagjai, ott sem jelentkeztek. /Utólag kaptam az egyesület szakvezetésétől azt a felvilágosítást, hogy a két meghívott csak késve érkezett a megbeszélt gyülekezőhelyre s mivel ott már nem találkozhattak velünk, hazamentek./

A táborba érkezés a megadott időpontban történt. A rövid elhelyezkedési munka után táborértekezleten ismertettük a tábor rendjét, az időpontokat, a csoportok beosztását és a feladatokat. Ebéd után rövid pihenő következett, majd délután megkezdődött szakmai programunk első napi feladatainak teljesítését.

A tábor felkészítési tervét a tavalyi tábor szakvezetője, Woth Klára segítségével készítette Pacor Vilmos, aki a tábor szakmai munkáját vezette. Köztudott /illetve kellene, hogy az legyen/, hogy a serdülő B csoportok nyári felkészítésére előírt rendelkezés van, ezt kell betartani és követni, legfeljebb a helyszínen jelentkező kisebb nehézségek és problémák miatt lehet rajta bizonyos módosításokat eszközölni, a lényeg azonban elmulasztani nem szabad. Cél: az általános mindenkori képzés.

Itt szeretném megemlíteni, hogy volt egy serdülők, aki edzőjétől "egyéni" edzéstervet hozott, mely semmiképpen sem volt végrehajtható. Ismert nevű edzője hazajövetelünk után éppen tőlem kérdezte meg, hogy miért nem az általa adott terv szerint készült tanítványa. Ismertettem vele az ide vonatkozó rendelkezéseket, megmutattam a tábor tematikáját, edzésnaplóját, melyből tisztán láthatta, hogy kérése nem volt teljesíthető, de bizonyos részben megkapta mindazt, amit ő is kért. Meg is nyugodott ebben.

Ebből az esetből az látszik, hogy vannak idősebb edzők, akik nem ismerik eléggé a rendelkezéseket, munkájukat jól végzik ugyan, de a rájuk bízott fiatalokat hamar speciális képzésre fogják, így akarnak mielőbb eredményeket elérni. Nincs kizárva, hogy ezzel a munkával korábban fognak jobb eredmények születni, de a kellő alapozás hiányában csak később fog jelentkezni: a fiatal sportoló nem a kívánalmaknak megfelelően fejlődik, megáll abban, sőt talán egy bizonyos visszaesés is jelentkezik. Jó lenne, ha a szakosztályok vezetői erre is figyelnének és meg is követelnék a rendelkezések végrehajtását.

A 13 napos táborozás szakmai munkáját figyelve, az edzők jelentéseit átnézve és véleményüket meghallgatva, arra a következtetés-

re kellett jutnunk, hogy a meghívottak kb egy harmada nincs kellően felkészítve, sőt voltak olyanok, akik ilyen táborozásra alkalmatlanok voltak. Ezek külön munkát igényeltek, fékeztek az egységes képzés végrehajtását és nagy felelősségű munkát igényelt a szakvezetéstől.

Mindezen nehézségek ellenére azonban, a tábor elvégezte kitűzött célját. A kezdeti problémák leküzdése, a tematika helyszíni kisebb átalakítása után a harmadik-negyedik napon már minden rendben folyt, semmiféle lelemetlenség nem zavarta meg munkánkat. Sérülés és komolyabb betegség nem fordult elő, csak egy kisebb lázas állapot, egy - valószínűleg allergiás - bőrkiütés és egy hőségtől eredő kisebb rosszullét volt a tábor alatt.

A fiatalok csoportba osztása is jó volt. A vegyes csoportokat vezetők jól irányították őket, szakmailag jól vezettek, megtalálták a kapcsolatot a fiatalokkal, így olyan hangulat alakulhatott ki, mely kedvező benyomást volt az egész táborra. Ezt nemcsak a fiatalokkal való közvetlen beszélgetésből, hanem a látogatóba érkező szülőktől is megtudhattuk.

Egy kisebb esettől eltekintve, a fiatalok fegyelmével nem volt baj. A kiadott időpontokat igyekeztünk betartani és betartatni, kellő pihenőt és szórakozást is biztosítottunk. Háromszor tartottunk részükre szakmai előadást, majd a tábor végén csoportversenyeket rendeztünk megfelelő díjazással. Az olimpiai TV adást is néztük, amikor nem volt edzésünk, de este 10-kor kötelező volt a lefekvés.

Magáról a táborhelyről is szeretnék beszámolni.

A pálya ideálisan szép fekvésű, jó levegőjű volt 430 méter magasan. Lakóhelyünk-től 700 méter távolságra. Bár a salak kezeletlen volt megérkezésünkkor, azonban magunk igyekeztünk azt rendbehozni annyira, hogy még felmérő versenyeket is rendezhettünk. Szállásunk egy dombon épült bányászszálló első emeletén volt, mely szintén csendes, pormentes helyen feküdt, erdőkkel körülvéve. A bányász étterem igyekezett maximálisat nyújtani. A mennyiség mindenképpen elég volt, a minőség ellen sem volt semmi kifogásunk. Kár, hogy a főzeléknövényekben mutatkozó gyenge ellátás miatt ebből kevesebbet kaphattunk.

Igen jó hatással volt a pálya melletti fenyőerdő a bemelegítő futások végzésénél. Ezt még az állóképességi munkánál is felhasználtuk.

Az edzésekre használt pálya azonban nem volt felszerelve. Így az előre elkészített szerlista alapján a Ganz Mávag gondoskodott szerekről, melyeket külön teherautón szállított le és vissza. Köszönet érte a Ganz Mávag vezetőségének.

Mindent összegezve: a tábor elérte célját. A fiatalok megismerték a rendelkezések szerinti felkészítés eszközeit, módjait, hozzászóltak a napi kétszeri edzéshez, fizikailag fejlődtek, melyet igazolt a tábor utáni budapesti serdülő versenyen elért eredmény is.

A táborhely igen jó volt. Ha ezt a továbbiakban megfelelően kiépítenék, gondolnák, budapesti viszonylatban egy nagyon jó felkészítési tábor jelenthetne minden szakosztálynak. Ilyen értelemben tettem javaslatot a BTSH elnöksége felé és remélhető, hogy javaslatomat siker is koronázza.

Farkas Pál

Középfokú tanintézetek atlétikai életének szervezeti keretei

Az 1975/76. tanévi országos bajnokság

Véget ért az 1975/76. tanév. Az iskolai sportversenyek és bajnokságok is lebonyolódtak. Mielőtt a középiskolás országos bajnokságot elemezném, röviden ismertetem a középfokú tanintézetek atlétikai életének szervezeti kereteit, versenyrendszerét.

I.

A futás népszerűsítése érdekében létrejött a "Futó Csapatbajnokság".

- a./ házibajnokság /november 1-ig/,
- b./ területi bajnokság /április 15-ig/,
- c./ megyei /budapesti/ bajnokság /április 30-ig/.

A futó csapatbajnokságon minden olyan középfokú tanintézetnek kötelező az indulás, amelyik DSK-val rendelkezik. Azok a tanulók, akik sportegyesületekben atlétika, kézilabda, kosárlabda, röplabda, labdarúgás és torna sportágakban leigazoltak, nem vehetnek részt a futó CSB-ken.

A versenyt két korosztálynak rendezik:

- I. korcsoport: 17-18 év,
- II. korcsoport: 15-16 év.

Versenyszámok:

- Fiúk: I. korcsoport: 100, 200, 400, 800, 1500, 3000,
- II. korcsoport: 100, 200, 400, 1500,

- lányok: I. korcsoport: 100, 200, 400, 800,
- II. korcsoport: 100, 200, 400, 800,

v á l t ó k :

fiúk: 4x100, 4x400,

lányok: 4x100, 4x400.

A váltókat a két csoport közösen állíthatja ki. Egy tanuló csak egy versenyszámban és az egyik váltóban indulhat.

Csapatlétszám: fiúk: 12 + 2 tartalék,
lányok: 10 + 2 tartalék.

A futó CSB-ről szerzett információk változóak. Általános tapasztalat, hogy szeretik ezt a versenyt. A versennyel kapcsolatos negatívumok a következők:

- a./ vannak olyan középfokú tanintézetek, amelyek indokolatlanul távolmaradnak a versenytől,
- b./ a művelődési szervek nem vonják felelősségre a mulasztó iskolákat,
- c./ a testnevelő tanárok ennél a versennél is bizonyos esetekben a kiírással ellentétesen intézkednek. Olyan versenyzőket indítanak, akiket nem lehetne,
- d./ sok esetben teljesen felkészületlen tanulók indulnak el a futó CSB-n.

A vidéken rendezett, főleg a már megyei döntők, sokkal jobban szervezettebbek, mint a budapesti versenyek. A győztes csapatok tiszteletdíjban részesülnek. Sok esetben jogtalan előnyt élvezve, nyernek egyes csapatok.

II.

DSK csapatbajnokság

A II. korcsoportos DSK atléták versenyrendszere. Azon DSK-knak, amelyek atlétikai szakosztállyal rendelkeznek, minden kiírt versenyszámban indítaniuk kell versenyzőket.

- a./ házibajnokság /november 1-ig/,
- b./ megyei /budapesti/ bajnokság /május 10-ig/.

A sportegyesületekhez atlétikában igazolt versenyzők nem indulhatnak a bajnokságon.

Versenyszámok:

	<u>fiú:</u>	<u>lány:</u>
délelőtt:	4x100 4x1500 távolugrás	4x100 4x800 magasugrás
délután:	4x400 3000 súlylökés	4x300 távolugrás súlylökés

A DSK csapatbajnokságot a futó CSB-knél kevésbé szeretik. Azzal, hogy kizárólagos verseny, sok problémát okoz. Előfordult, hogy magasabb korcsoportbeli, vagy atlétikában egyesülethez leigazolt versenyző indult a CSB-n. Ezek, sok indulóval megrendezett, alacsony színvonalú versenyek. A gyermekek zömét felkészületlenül indítják.

A teljes csapattal történő indulásra kötelezett iskolák gyakran mulasztanak.

Ahhoz, hogy ezen CSB-ből objektív versenyrendszer legyen, a "Versenykiírás"-ban foglaltakat maximálisan be kell tartani, s a kiírás ellen vétőket meg kell büntetni.

A CSB versenyek rendezése a nagy tömeg és viszonylag kis számú, sok esetben felkészületlen versenybírói gárda miatt nehézségekbe ütközik. A nyári sportvezető- és versenybíró-képző táborokban sikeresen vizsgázó tanulókat intenzívebben kell bevonni a versenyek lebonyolításába.

III.

Atlétikai Bajnokság

A középfokú tanintézetek minőségi atlétáinak versenyrendszere, melynek célja a bajnoki címek és helyezések eldöntése.

A bajnokság felépítése:

- a./ házbajnokság,
- b./ megyei /budapesti területi/ bajnokság,
- c./ területi /budapesti/ bajnokság,
- d./ országos bajnokság.

Megyei bajnokság:

a./ A megyei csapat- és egyéni bajnokság helye: a megyei versenykiírás szerint. Ideje: tanévenként május 10-17-ig.

Területi bajnokság:

- 1. Nyugat-Dunántúl terület: Győr, Komárom, Vas, Zala, Veszprém megyék,
- 2. Dél-Dunántúl terület: Baranya, Fejér, Somogy, Tolna, Pest megyék,
- 3. Észak-Kelet terület: Borsod, Hajdú, Heves, Nógrád, Szabolcs megyék,
- 4. Dél-Kelet terület: Bács-Kiskun, Csongrád, Békés, Szolnok megyék.
- 5. Budapest bajnoksága.

A területi bajnokságok helye és ideje az OM által tanévenként kiadott "Versenykiírások Melléklet"-ben található.

A középfokú tanintézetek területi bajnokságainak helyi elosztása különbözik a MASZ VI-os területi felbontásától.

A területi bajnokságokon központi költségvetés terhére a megyei bajnokságok győztesei vehetnek részt, iskolai költségen további megyei helyezettek is indulhatnak, ha erre eredményeik alapján jogosultak.

Az 1975/76. tanév területi bajnokságait a következő helyeken rendezték:

Budapest,
Vác,
Salgótarján,
Veszprém,
Szeged.

A budapesti bajnokságon indulók kétségtelen előnyt élveztek az Országos Bajnokságra történő feljutás tekintetében, mert a verseny ideje alatt az időjárás kedvező volt. Ennek köszönhető, hogy az országos bajnokságra több budapesti diáktatléta kapott meghívást, mint az előző években. A budapesti bajnoksággal - ettől függetlenül - nem lehetünk elégedettek, mert sok volt a visszaélés. Előfordult, hogy az iskola testnevelő tanára nem jött ki a bajnokságra, sőt be sem szervezte tanítványait.

A budapesti testnevelő tanárok egy része nem a becsületes munka gyümölcsét akarja élvezni, hanem sorozatos visszaélésekkel jogtalanul akar előnyt szerezni.

Bebizonyosodott, hogy ilyen formában nem szabad többet megrendezni a Budapest Bajnokságot.

/Igen helyes lett volna, ha az itt elkövetett hibákat nyilvánosságra hozzuk, ismertetjük ennek elbírálását, az erre hivatott szerv intézkedését, döntéseit, ezzel elejét vehetjük volna a későbbi szabálytalanságoknak. Szerkesztőség./

Javaslat: Meg kell rendezni a területi bajnokságokat, s csak a legjobbak vegyenek részt a budapesti döntőn.

A vidéki területi bajnokságokat mostoha időjárási körülmények között rendezték meg. Veszprém, Salgótarjánban, Szegeden és Vácott a verseny előtt, vagy alatt esett az eső. A versenyeket erősen felázott, laza pályákon rendezték meg. Így az eredmények elmaradtak a várakozástól, s kevesebb vidéki atléta került az országos döntőbe, mint az előző tanévben.

A rossz időjárási körülményektől függetlenül, a területi bajnokságokon viszonylag sok "aranyjelvényes" eredmény született, főleg ügyességi számokban.

Országos Atlétikai Bajnokság

A bajnokságra történő meghívás az OM által kiadott "Versenykiírások" alapján történt. Csapatversenyekben 8 csapat, egyéni versenyekben 12 atléta vett részt /kivételt képeznek a középtávfutó számok./

A területi bajnokságok győztesei a kiírás értelmében automatikusan jogot szereztek a feljutásra, a további helyekre a területi bajnokságokon elért jó eredményekkel lehet pályázni.

Aki nem indult a területi bajnokságon, természetesen nem vehet részt az országoson.

Az 1975/76. tanévi országos bajnokságokat Szombathely rendezte. A lelkes rendezők minden feltételtől gondoskodtak a verseny sikere érdekében.

Ujdonság volt, hogy Budapestről különvonat vitte a tanulókat. Az igazolás és a gazdasági ügyek elintézése már a vonaton megtörtént.

A jó előkészítésért hálások voltak a versenyzők. A kétnapos verseny alatt 15 új középiskolás csúcs született, amiből 10 csapatcsúcs.

Az előző évi bajnoksághoz képest, határozott javulást tapasztalhattunk. Az I. korcsoportos fiúk 17 versenyszámából 7-ben, a lányok 10 számából 7-ben értek el jobb eredményt, mint a múlt évben. A II. korcsoportban a fiúk 10 váltós csapatszámból 7-ben, a lányok 9 számból 6-ban szerepeltek jobban.

A versenyre általában a vidéki fölény volt jellemző. A budapestiek néhány egyéni számtól eltekintve, a várakozáson alul szerepeltek.

Ebben a tanévben először rendezték meg az I. korcsoport részére a váltóversenyeket, amely nagyon közkedvelt és színvonalas volt ezen a bajnokságon.

Táblázatban összeállítottam az 1974/75. és az 1975/76. tanév bajnokságainak győztes eredményeit. Az új csúcsokat aláhúztam.

L á n y o k I.korcs.: 1974/75. 1975/76.

100 m	12.4	12.3
200 m	25.4	25.4
400 m	57.0	58.4
800 m	2:16.1	2:16.6
1500 m	4:41.0	4:48.0
100 m gát	14.7	15.0
magasugrás	174	176
távolugrás		601
súlylökés	12.64	12.66
diszkoszvetés	45.30	42.34
gerelyhajítás	44.44	45.48

F i ú k I. korcsop.:

100 m	10.8	10.9
200 m	22.4	22.0
400 m	49.3	49.8
800 m	1:52.6	1:54.0
1500 m	3:56.8	3:59.2
3000 m	8:37.4	8:45.4
110 m gát	14.8	14.5
magasugrás	200	202
távolugrás	690	750
rúdugrás	380	415
hármassugrás	15.01	13.81
súlylökés	15.67	16.95
diszkoszvetés	53.58	61.78

gerelyhajítás	65.62	61.70
kalapácsvetés	60.28	59.88
4x100 m váltó		44.3
4x400 m váltó		3:31.0

L e á n y c s a p a t :

100 m gát	16.60	16.46
magasugrás	158	159
távolugrás	509	520
súlylökés	10.02.8	10.04.8
diszkoszvetés	30.57.6	29.86.4
gerelyhajítás	36.60.0	36.80
4x100 m váltó	50.0	50.2
4x300 m váltó	2:50.0	2:51.7
4x800 m váltó	9:47.6	9:41.2

F i ú c s a p a t :

110 m gát	17.27	16.66
magasugrás	178.40	171.8
távolugrás	598.4	602
súlylökés	12.27.0	12.68.4
diszkoszvetés	35.35.2	35.28.8
gerelyhajítás	44.22.0	44.52.4
4x100 m váltó	45.0	44.9
4x1500 m váltó	17:54.6	17:34.8
3000 m csapat	38 pont	68 pont

Az országos bajnokságon néhány csapat és egyéni versenyző nem jelent meg. Igazolási probléma kevés akadt. A versenyek alatt vitás kérdés és óvás nem volt.

A leirtakból jól látható, hogy a középiskolás atlétáknak sok alkalmuk van iskolás versenyeken való indulásra. Ezek a versenyek /kivételesen az atlétikai bajnokság/ újak, fokozott körültekintést és ellenőrzést igényelnek. Ezen tényezők hiányában ellaposodnak, elvesztik jelentőségüket.

A fiú pontverseny végeredménye:

1. Miskolci Földes gimn.	79 pont
2. Pécsi Komarov gimn.	70 "
3. Szegedi Erd.szakk.	70 "
4. Csornai Hunyadi gimn.	47 "
5. Győri Révay gimn.	45 "
6. Zalaeg. Ganz szakk.	44 "
7. Tatab.Árpád gimn.	43 "
8. Szolnoki 605. szakmnk.	40 "
9. Budapesti Petőfi gimn.	40 "
10. Dunaujv. Münnich gimn.	36 "
11. Budapesti Egressy szakk.	35 "
12. Komáromi Jókai gimn.	34 "
Zalaeg.Zrinyi gimn.	34 "
14. Hatvani 213 szakmnk.	32 "
Szombath. Savaria szakmnk.	32 "
16. Hódmezővsh. Gép.szakk.	30 "
17. Törökszentm. mg.szak.	28 "
18. Keszthelyi mg.szakk.	26 "
19. Hevesi gimn.	25 "
20. Győri Bercsényi közl.szakk.	24 "
Nyírbátori Báthory gimn.	24 "
Bonyhádi Petőfi gimn.	24 "
23. Dunaujv.Bányk szakk.	21 "
24. Budapesti Vandégl.szakk.	20 "
25. Orosházi mezőg.szakk.	19 "

26. Turkevei Ványai gimn.	18 pont
Tatabányai 314 számunkk.	18 "
Budapesti Ép.ip.szakk.	18 "
Budapesti Kaffka gimn.	18 "
30. Miskolci Kilián gimn.	17 "
31. Szegedi Radnóti gimn.	16 "
Szombath. Nagy L.gimn.	16 "
33. Kecskeméti Katona gimn.	15 "
Tolnai gimn.	15 "
35. Szegedi Déry szakk.	14 "
36. Budapesti I.László gimn.	13 "
Budapesti József A.gimn.	13 "
Budapesti Than szakk.	12 "
Pécsi Széchenyi gimn.	12 "
Szombath. Latinka gép.ip.szakk.	12 "
41. Budapesti Landler gimn.	11 "
Érdi Vörösmarty gimn.	11 "
43. Miskolci Zalka gép.ip.szakk.	10 "
Debreceni Tóth gimn.	10 "
Zalaeg.Ságvári gimn.	10 "
Budapesti Arany J.gimn.	10 "
47. Budapesti Autóközl.szakk.	9 "
Budapesti 31. szakmnk.	9 "
Pécsi 508. szakm.ki	9 "
50. Pécsi Nagy L.gimn.	8 "
Kecskeméti Bányai gimn.	8 "

52.	Budapest 13. Szakmkép.	7	pont	12.	Budapesti I.László gimn.	28	pont
	Mohácsi mezőg.szakmk.	7	"	13.	Budapesti Jedlik gimn.	28	"
	Debreceni Kossuth gimn.	7	"	14.	Érdi Vörösmarty gimn.	27	"
	Békéscsabai Dózsa gimn.	7	"	15.	Nyiregyh. Vasvári gimn.	26	"
56.	Debreceni Ép.ip.szakk.	6	"	16.	Sárvári Tinódi gimn.	24	"
	Debreceni mezőg.szakk.	6	"	17.	Budapesti Apáczai gimn.	24	"
	Győri Pattantyús szakk.	6	"	18.	Soproni Széchenyi gimn.	22	"
	Kaposvári mezőg.szakk.	6	"	19.	Komáromi Jókai gimn.	21	"
	Váci Sztáron S.gimn.	6	"	20.	Hatvani szakközép.	21	"
	Mátészalkai Esze gimn.	6	"	21.	Egri Közg.szakk.	19	"
	Kazincbarc.Irinyi gimn.	6	"	22.	Budapesti Landler gimn.	18	"
	Balassagyarmati gimn.	6	"	23.	Szombath. Nagy L.gimn.	18	"
	Budapest Asztalos szakk.	6	"	24.	Szolnoki Tiszaparti gimn.	17	"
65.	Budapest Apáczai gimn.	5	"		Szolnoki Vásárhelyi szakk.	17	"
	Soproni VSZK	5	"		Győri Kazinczy gimn.	17	"
	Salgótarjáni 211.szakmk.	5	"	27.	Debreceni Tóth A.gimn.	16	"
68.	Nyírbátori 140 szakmk.	4	"		Budapesti Könyves gimn.	16	"
	Soproni Erd.szakk.	4	"	29.	Csornai Hunyadi gimn.	15	"
	Budapest Fáy gimn.	4	"		Kazincb.Ságvári gimn.	15	"
	Budapest Martos gimn.	4	"	31.	Szolnoki Varga K.gimn.	14	"
	Nyiregyh.110 szakmk.	4	"	32.	Békécs. Sebes közg.szakk.	13	"
	Kalocsai I.István gimn.	4	"	33.	Miskolci Zrínyi gimn.	12	"
	Egri Szilágyi gimn.	4	"		Gödöllői Török gimn.	12	"
75.	Budapest Budai Nagy A.gimn.	3	"	35.	Székesfehérv. József A.gimn.	11	"
	Nyiregyh. 107.szakmk.	3	"		Debreceni Csokonai gimn.	11	"
	Móri 321. szakmk.	3	"		Mohácsi Kisfaludy gimn.	11	"
	Gyöngyösi Berze gimn.	3	"	38.	Budapesti Fürst gimn.	10	"
	Dunakeszi gimn.	3	"		Szombath. Rudas közg.szakk.	10	"
	Székesfehérvár Ybl gimn.	3	"		Kecskeméti Bányai gimn.	10	"
	Szombathelyi KDG	3	"	41.	Tatabányai Eü.szakk.	7	"
82.	Nyiregyházi ÉVISZ	2	"		Ujfehértói gimn.	7	"
	Zalaeg.407. szakmnk.	2	"		Bajai Türr I.szakk.	7	"
	Gödöllői gimn.	2	"		Ózdi József A.gimn.	7	"
	Soproni Széchenyi gimn.	2	"	45.	Szolnoki 633. SZMI	6	"
86.	Debreceni Keresk.szakk.	1	"		Debreceni Bethlen szakk.	6	"
	Budapest Kossuth szakk.	1	"		Szentgotthárdi Vörösmarthy g.	6	"
	Komlói Kun B.gimn.	1	"		Miskolci Kilián gimn.	6	"
	Nagykanizsai Kőolajip.szakk.	1	"	49.	Törökszentm. Székács mezőg.szak.	5	"
	Fonyódi gimn.	1	"		Komlói Kun B.gimn.	5	"
	Váci gimn.	1	"		Budapesti Cipőip.szakk.	5	"
					Nagykátai gimn.	5	"
<u>A leány pontverseny végeredménye:</u>				53.	Balassagy.Balassi gimn.	3	"
1.	Székesfővári Vasvári gimn	86	pont		Turkevei Ványai gimn.	3	"
2.	Szekszárdi Garay gimn.	75	"	55.	Nyiregyh.Krudy gimn.	2	"
3.	Pécsi Komarov gimn.	75	"		Szolnoki Verseghy gimn.	2	"
4.	Budapesti Petőfi gimn.	75	"		Veszprémi Kállai gimn.	2	"
5.	Gyári Bercsényi közl.szak.és g.	61	"		Budapesti Dózsa gimn.	2	"
6.	Dunaujv. dr.Münncih gimn.	58	"	59.	Fonyódi gimn.	1	"
7.	Gyulai Erkel gimn.	47	"		Vasvári Balogh Á.gimn.	1	"
8.	Miskolci Földes gimn.	36	"		Váci Stáron S.gimn.	1	"
9.	Hevesi gimn.	36	"		Gyöngyösi Berze gimn.	1	"
10.	Kecskem.Katona gimn.	34	"				
11.	Váci Géza kir.gimn.	33	"				

Noszály Lajos

Bajnoki pontverseny állása

1976. augusztus 5-én

Július hónapban a II. osztályú bajnokság és az olimpián elért helyezésekért járó pontok változtatták meg a bajnoki pontverseny állását. /A táblázatokban az "eddig pontok" az Atlétika 8. számában feltüntetett pontokat jelentik./

II. o. bajnokság pontversenye:

F É R P I A K :

Sor- szám	Egyesület	100	200	400	800	1500	5000	10.000	110 gát	400 gát	3000 akad.	20 km gyal.	magas	rúd	távol	hármas	súly	diszkosz	gerely	kalapács	Össz- pont
1.	Bp.Honvéd	9	-	-	15	11	3	-	-	2	-	7	-	-	-	-	7	12	-	-	66
2.	U.Dózsa	1	13	6	-	-	1	6	11	9	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	65
3.	FTC	-	3	-	5	6	15	7	-	-	3	-	-	-	12	-	-	-	1	9	61
	BEAC	3	6	4	-	-	-	-	10	7	-	-	7	5	-	10	9	-	-	-	61

5.	Vasas	2	7	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	2	6	5	-	32
6.	Csepel	-	2	-	-	1	4	2	-	-	-	-	-	13	6	-	-	2	-	30
7.	MTK-VM	-	-	-	-	9	-	-	6	-	-	-	2	-	7	-	2	-	-	29
8.	TFSE	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	9	-	5	5	7	-	-	27
9.	Ganz Mávg	5	1	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	7	4	4	-	-	26
10.	Sor.VOSE	7	5	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	24
11.	MAFC	-	-	-	7	-	-	-	-	6	-	9	-	-	-	-	-	-	-	22
	SZEOL	-	-	-	-	-	2	5	-	-	-	-	-	6	-	-	-	9	-	22
13.	SZVSE	-	-	-	-	-	-	4	-	4	-	9	-	-	-	-	-	2	-	19
	Olajbányász	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15	4	-	-	-	-	19
15.	Bp.Spartacus	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	9	-	-	-	-	-	-	5	18
16.	DASE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	-	16
	BKV Előre	-	-	-	-	7	-	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16
18.	Szoln.MÁV	-	-	7	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14
19.	PMSC	6	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	3	-	-	-	13
	Bp.Epítő	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	7	-	13
21.	NYVSC	-	-	9	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12
22.	Koml.Bányász	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9
	Halad.VSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	4	-	9
	Rába ETO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	9
25.	SKSE	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7
	GEAC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	7
27.	Kun Béla SE	4	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	6
	DVSC	-	-	3	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
	Kecskem.SC.	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	1	-	-	-	-	-	-	-	6
30.	Tat.Bányász	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
	Mohácsi TE	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
32.	Ajkai Alum.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	4
	Kazincb.Vegy.	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	4
34.	MEAFK	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
35.	ZTE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	BVSC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
37.	Balassagy.SE	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
	Leninváros	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
	Bak.Vegyész	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
	DEAC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1
	Toldi SE	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1

N Ő K :

Sor- szám	Egyesület	100	200	400	800	1500	110 m gát	magas	távol	súly	disz- kosz	ge- rely	Össz- pont
1.	FTC	9	-	-	5	9	9	-	-	-	4	-	36
2.	U.Dózsa	-	5	-	-	-	7	-	9	-	3	7	31
3.	TFSE	-	-	-	-	2	9	6	7	-	-	6	30
4.	Bp.Honvéd	-	-	4	-	-	-	-	-	17	6	-	27
5.	Csepel	-	-	-	7	1	7	4	-	-	7	-	26
6.	DVTK	1	-	-	-	-	-	-	-	8	9	5	23
7.	Szeksz.Dózsa	7	3	-	-	-	4	1.5	6	-	-	-	21.5
8.	Bp.Spartacus	-	-	-	-	-	-	12	-	-	-	9	21
9.	NYVSC	3	4	5	-	4	1	-	-	-	3	-	20
	DMTE	-	-	-	10	10	-	-	-	-	-	-	20
11.	Vasas	-	-	9	9	-	-	-	-	-	-	-	18
12.	DEAC	8	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14
	Egri TK	-	7	7	-	-	-	-	-	-	-	-	14
14.	Szoln.MÁV	9	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	13
15.	Mohácsi TE	-	-	6	6	-	-	-	-	-	-	-	12
	Bak.Vegyész	-	-	-	2	6	-	-	-	4	-	-	12
17.	BVSC	-	-	3	-	-	-	-	-	2	-	5	10
	MTK-VM	-	-	-	-	-	-	5	5	-	-	-	10
	DKSE	-	-	-	-	-	-	7	3	-	-	-	10
20.	BEAC	-	-	-	3	5	-	-	1	-	-	-	9
21.	PMSC	-	-	1	4	-	-	-	-	-	-	2	7
22.	Haladás VSE	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	6
23.	Szent.Vizmi	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	5
24.	SZEOL	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	4
25.	Bp.Epítő	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3
26.	Videoton	-	-	-	-	-	-	1.5	-	-	-	-	1.5

Olimpiai pontok:

F É R F I A K :

Németh

Vasas

14x15

=

210 pont

N Ő K :

Erdélyiné

NYVSC

5x15

=

75 "

Papp M.

Csepel

2x15

=

30 "

A férfi felnőtt bajnoki pontverseny állása:

Sor- szám	Egyesület	eddig pontok	II.o. bajn.	olimp. pont	Össz- pont
1.	Vasas	25	32	210	267
2.	Bp.Honvéd	135	66	-	201
3.	U.Dózsa	67	65	-	132
4.	FTC	55	61	-	116
5.	BEAC	37	61	-	98
6.	Csepel	65	30	-	95
7.	MTK-VM	38	29	-	67
8.	TFSE	36.5	27	-	63.5
9.	MAFC	41	22	-	63
10.	Ganz Mávag	35	26	-	61
11.	SZEOL	36	22	-	58
12.	Bp.Spartac.	33	18	-	51
13.	SZVSE	18	19	-	37
14.	GEAC	28	7	-	35
	PMSC	22	13	-	35
16.	Toldi SE	29	1	-	30
17.	Ajkai Alum.	25	4	-	29
18.	Szoln.MÁV	14	14	-	28
19.	NYVSC	15	12	-	27
20.	SKSE	19	7	-	26
21.	Kazincb.Vegy.	20	4	-	24
	Sor.VOSE	-	24	-	24
23.	Haladás	13	9	-	22
24.	DEAC	20	1	-	21
	Bp.Építők	8	13	-	21
26.	Kun Béla SE	14	6	-	20
27.	Olajbányász	-	19	-	19
28.	BKV Előre	2	16	-	18
29.	DASE	-	16	-	16
	Koml.Bányász	7	9	-	16
31.	Rába ETO	4	9	-	13
32.	DMTE	12	-	-	12
33.	ZTE	9	2	-	11
	Mohácsi TE	6	5	-	11
35.	Videoton	9	-	-	9
36.	Kecskem.SC	1.5	6	-	7.5
37.	Ózdi Kohász	6	-	-	6
	Hatv.Kinizsi	6	-	-	6
	PVSK	6	-	-	6
	DVSC	-	6	-	6
41.	Tat.Bányász	-	5	-	5
	Kilián FSE	5	-	-	5
	Keszth.Hal.	5	-	-	5
	DVTK	5	-	-	5

45.	Egri TK	4	-	-	4
	Dunaujv.KSE	4	-	-	4
47.	Soproni TC	3	-	-	3
	Zalka FSE	3	-	-	3
	MEAFK	-	3	-	3
	Bajai SK	3	-	-	3
	Balassagy.SE	2	1	-	3
52.	BVSC	-	2	-	2
	VM Közért	2	-	-	2
54.	Pápai Text.	1	-	-	1
	Gy.Dózsa	1	-	-	1
	Leninváros	-	1	-	1
	Bak.Vegyész	-	1	-	1

A női felnőtt bajnoki pontverseny állása:

Sor- szám	Egyesület	eddig pontok	II.o. bajn.	olimp. pont	Össz- pont
1.	NYVSC	59	20	75	154
2.	Csepel	62	26	30	118
3.	Bp.Honvéd	39.5	27	-	66,5
4.	U.Dózsa	35	31	-	66
5.	Vasas	32	18	-	50
6.	TFSE	19	30	-	49
7.	FTC	10	36	-	46
8.	BVSC	28	10	-	38
9.	Haladás	29	6	-	35
	Bak.Vegyész	23	12	-	35
11.	DMTE	10	20	-	30
	Bp.Spartacus	9	21	-	30
13.	Szeksz.Dózsa	7	21.5	-	28.5
14.	DEAC	14	14	-	28
	DVTK	5	23	-	28
16.	Szoln.MÁV	14	13	-	27
17.	PMSC	19	7	-	26
18.	Dunaujv.KSE	13	10	-	23
19.	SZEOL	14.5	4	-	18.5
20.	Szent.Vizmi	13	5	-	18
21.	BKV Előre	15	-	-	15
	Bp.Építők	12	3	-	15
23.	Egri TK	-	14	-	14
24.	Mohácsi TE	-	12	-	12
25.	BEAC	2	9	-	11
26.	MTK-VM	-	10	-	10
27.	MAFC	9	-	-	9
28.	Bcs.Előre	2	-	-	2
29.	Videoton	-	1.5	-	1.5

Az összesített pontverseny állása

Sor- szám	Egyesület	Eddigi pontok	Férfi II.o. bajnokság	Női II.o. bajnokság	Olimpiai pontok	Összes pont
1.	Vasas	62	32	18	210	322
2.	Bp.Honvéd	211.5	66	27	-	304.5
3.	Csepel	161	30	26	30	247
4.	NYVSC	107	12	20	75	214
5.	U.Dózsa	102	65	31	-	198
6.	FTC	78	61	36	-	175
7.	Bp.Spartacus	100	18	21	-	139
8.	PMSC	113	13	7	-	133
9.	TFSE	55.5	27	30	-	112.5
10.	BEAC	39	61	9	-	109
11.	DVTK	61	-	23	-	84

12.	Ganz Mávag	56	26	-	-	82
13.	SZEOL	55.5	22	4	-	81.5
14.	MTK-VM	42	29	10	-	81
15.	Tatabányai Bány	73	5	-	-	78
16.	MAFC	50	22	-	-	72
17.	Rába ETO	60	9	-	-	69
18.	Diósgyőri Kohász	50	-	10	-	60
19.	Haladás	42	9	6	-	57
20.	DMTE	35	-	20	-	55
	Szolnoki MÁV	28	14	13	-	55
22.	SZVSE	33	19	-	-	52
23.	DEAC	34	1	14	-	49
24.	Kazincb.Vegyész	41	4	-	-	45
25.	Bp.Építők	24	13	3	-	40
	BVSC	28	2	10	-	40
	GEAC	33	7	-	-	40
28.	Mohácsi TE	22	5	12	-	39
29.	BKV Előre	20	16	-	-	36
	Bakony Vegyész	23	1	12	-	36
31.	DASE	19	16	-	-	35
32.	Szeksz.Dózsa	13	-	21.5	-	34.5
33.	Ajkai Alumínium	28	4	-	-	32
34.	Videoton	29	-	1.5	-	30.5
35.	Koml.Bányász	21	9	-	-	30
	Toldi FSE	29	1	-	-	30
37.	SKSE	22	7	-	-	29
38.	Soroksári VOSE	3	24	-	-	27
39.	Kun Béla SE	18	6	-	-	24
40.	Ózdi Kohász	23	-	-	-	23
41.	Ceglédi VSE	19	-	-	-	19
	Olajbányász	-	19	-	-	19
43.	Váci Híradás	18	-	-	-	18
	Egri TK	4	-	14	-	18
	Szentesi Vizmü	13	-	5	-	18
46.	Bcs.Előre Spart.	15	-	-	-	15
47.	ZTE	10	2	-	-	12
	Hatvani Kinizsi	12	-	-	-	12
49.	Nike Fizfő	11	-	-	-	11
50.	Keszth.Haladás	10	-	-	-	10
51.	Bajai SC	9	-	-	-	9
	Lehel SC	9	-	-	-	9
	Balassagy.SE	8	1	-	-	9
54.	Kecskemét SC	1.5	6	-	-	7.5
55.	Hajdú Vasas	6	-	-	-	6
	PVSK	6	-	-	-	6
	DVSC	-	6	-	-	6
58.	Bolyi MEDOSZ	5	-	-	-	5
	Csepel Autó	5	-	-	-	5
	Kilián FSE	5	-	-	-	5
61.	Szarvasi SI	4	-	-	-	4
	Tótkomlósi gimn.	4	-	-	-	4
63.	Székács SE	3	-	-	-	3
	Szigeti SE	3	-	-	-	3
	Bajai SK	3	-	-	-	3
	Pápai Textil	3	-	-	-	3
	Soproni TC	3	-	-	-	3
	Zalka FSE	3	-	-	-	3
	MEAFK	-	3	-	-	3
70.	III.ker.TTVE	2	-	-	-	2
	604.sz.DSK	2	-	-	-	2
	Orosházi MTK	2	-	-	-	2
	VM Közért	2	-	-	-	2
74.	Móri SE	1	-	-	-	1
	Hajdúszob.isk.	1	-	-	-	1
	Bcs.MAV	1	-	-	-	1
	Győri Dózsa	1	-	-	-	1
	Lenínváros	-	1	-	-	1

Dr. Istenes Vilmos

Havonta jelenik meg az ATLÉTIKA. Szerkesztőség: 1143 Budapest, Dózsa György u 1-3.

Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben, a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI Bp. V., József nádor tér 1. postacím: 1900 Budapest) közvetlenül v. postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámára. Egyes szám ára: 4,50 Ft. Előfizetési ára egy évre: 48,— Ft. Számonként kapható: Sportpropaganda V. Terjesztési Oszt. 1061 Budapest.

VI., Népköztársaság utja 6.

Index sz.: 26035

A 27 LEGHÍRESEBB MAGYAR
HUMORISTA ÉS KARIKATURISTA
A

HUMOR OLIMPIA

CIMŰ FÜZETBEN

A TARTALOMBÓL:

VILÁGJÁTÉKOK * PILINSZKA
OLIMPIAI KISLEXIKON
HOL A HATÁR?



HUMOR OLIMPIA

KARINTHY FRIGYESTŐL PETERDI PÁLIG
SZEPEBÉLÁTÓL VÁRNAI GYÖRGYIG

EZ A

HUMOR OLIMPIA

A SPORTPROPAGANDA VIDÁM FÜZETE

KAPHATÓ **6** FORINTÉRT AZ UJSÁGÁRUSOKNÁL

Ára: 4,50 Ft