

ATLÉTIKA



OLVASOTEREM

12. p. 7c'

A TARTALOMBÓL

A Magyar Atlétikai Szövetség felkészülési
programja 1977-1980

Rekordjaink fejlődése a pontértéktáblázat
tükrében

Mentális és autogén edzés az élsportoló
atléták edzésében

Néhány észrevétel a budapesti középiskolai
atlétikai bajnokság rendezéséről

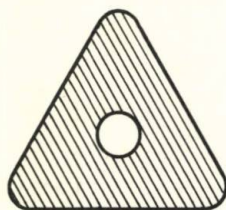
Az iskolai atlétika életéből

A bajnoki pontverseny állása

1977/7

**SPECIÁLIS HÁROMSZÖGLETŰ
ÜVEGSZÁLERŐSÍTÉSES „VÍZSZINT”
MŰANYAG
MAGAS- ÉS RÚDUGRÓLÉCEK**

Magyar szabadalom: TO - 869. Lajstromszám: 165.854.



Iskolai oktatás, edzés, tömeg- és minőségi versenyekhez.

TARTÓS, GAZDASÁGOS, EREDMÉNYNÖVELŐ!

Használat közben görbülésmentes. Előnyös súly . 1.50-2.25 kg-ig
hossz 340-450 cm-ig
behajlás 0-2 mm/m a felfekvő oldalon

Tartóssága átlagosan 1 év (5000 ugrás)

VÁLASZTÉK:

Magasugráshoz:

365 cm hosszban 1.5 kg súly + 10 % — 380 cm hosszban 2 kg — 10 %

Magas- és rúdugráshoz:

400 cm hosszban 2 kg súly — 10 %

Rúdugráshoz:

430 cm hosszban 2.20 kg súly — 10 %

Gyártja: MŰTECH Műanyagtechnika Szövetkezet

Budapest, VII. Peterdy utca 6.

Forgalmazza: ÁRTEX Boltok — TRIÁL Sportboltok

ATLÉTIKA

XXI. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1977. 7. SZÁM

Szerkesztette: Farkas Pál.

Kiadja a Sportpropaganda Vállalat. - Felelős kiadó: Bérés Tibor igazgató. - Készült a Sportpropaganda Váll. Sokszorosító Üzemében
Műszaki vezető: Mestyán János - Előállítás helye: 1143 Budapest, Dózsa György út 1-3. Ideje: 1977. júl. Terjeszti a Magyar Posta

Szövetségi közlemények,

A Magyar Atlétikai Szövetség felkészülési programja 1977-1980.

I.

Elemző rész

1./ A nemzetközi élmezőny helyzete és fejlődésének perspektívái 1980-ig

Montrealban újból igazolódott, hogy mindössze három ország, az NDK, az USA és a Szovjetunió rendelkezik olyan élvonallal, amely minden atlétikai versenyszámban sikerrel tudja képviselni hazája színeit az Olimpiai Játékokon is. Mögöttük, néhány erős versenyszámmal az NSZK és Lengyelország ugyancsak igen komoly erőt képvisel, elválnak a középmezőnytől. A középmezőnyre, amelybe Magyarország is tartozik, az a jellemző, hogy egy-két erős versenyszámmal és egy-két világlaszis versenyzővel rendelkeznek, pozíciójukban ezért olimpiáról-olimpiára komoly változások következhetnek be.

Montrealban a három vezető nagyhatalom a megszerezhető pontok /745/ 58 %-án osztozott, az NSZK és Lengyelország megszerezte a pontok 14 %-át, így a többi nemzetnek mindössze a pontok 28 %-a /209/ maradt. Ezen osztozott 24 ország és azért csak ennyi, mert az afrikai országok jó része az ismert okok miatt visszalépett.

Az új olimpiász időszakában a nemzetek erőviszonyában az első öt nemzet viszonylatában lényeges változás nem várható, bár az olimpiát rendező Szovjetunió minden bizonnyal mindent megtesz azért, hogy vezető helyét mind férfi, mind női vonalon visszaszerezze.

Várható viszont, hogy a kevésbé fejlett atlétikával rendelkező országok közül, első sorban a középmezőnyhöz tartozók, mind nagyobb erőfeszítéseket tesznek atlétikájuk fejlesztése érdekében, így a konkurrencia még erősebb lesz, mint Montrealban volt.

A fejlődés rúgóját az elmúlt évtizedekben döntő mértékben az egyre korszerűsödő edzésrendszerek, edzés módszerek jelentették.

"A sportág élvonalának visszaesését meg kell állítani és az utánpótlás színvonalának emelésével fokozatosan el kell érni, hogy jelentősen hozzájáruljon a magyar sport olimpiai szerepléséhez" /OTSH állásfoglalás az atlétikai sportág fejlesztésére/.

A MOB "Az 1980. évi olimpiai játékokra történő felkészülés célkitűzései és feladatai" c. dokumentumában, az atlétikai sportág feladatait a következőkben határozza meg:

A sportág fejlesztésére 1974-ben kiadott állásfoglalás időarányos végrehajtása megálapította az élvonal visszaesését és a feltételek terén javuló helyzetet alakított ki. Az olimpiai ciklusban meg kell kezdeni a nemzetközi élmezőnyhöz való felzárkózást.

1. Meg kell szilárdítani helyünket a nemzetközi élvonalban férfi gerelyhajításban, el kell érni a világsvínvonalat női gerelyhajításban és magasugrásban, férfi és női távolugrásban, valamint férfi 1500 m síkfutásban.

2. Ki kell választani a többi versenyszámokban azokat a legtehetségesebb utánpótlás versenyzőket, akik kiemelkedő fizikai és pszichikai adottságokkal rendelkeznek és felkészíthetők az olimpiára.

3. Biztosítani kell, hogy a kiválasztott tehetségekkel a legkiválóbb szakemberek foglalkozzanak.

4. Valamennyi szakág versenyszámában alkalmazni kell a nemzetközileg is eredményesnek bizonyult felkészülési módszereket.

5. Külön terv alapján kell biztosítani, hogy az utánpótlás nevelés gyorsabb és hatékonyabb legyen, a tehetségek egyre szélesedő körből kerüljenek kiválasztásra és felkészítésük a legmegfelelőbbben történjék.

Ezen a téren még mindig sok kihasználatlan lehetőség rejlik, az jelenti a fejlődés egyik zálogát. Nem kétséges az sem, hogy egyre több országban tesznek nagy erőfeszítéseket a tömegbázis szélesítésére, amely az élvonal további tömörüléséhez fog vezetni.

Az élvonal felkészítésében egyre nagyobb szerepet fog játszani a társstudományok eredményeinek sportra történő adaptációja, különösen az orvostudományok köréből várható további hathatós segítség.

A montreali olimpia bizonyította, hogy az atlétika élvonala fejlődésének dinamikája megfelel a szövetség által készített, 85 évet átfogó fejlődési trendek elemzése alapján készített előrejelzésnek.

Ez lehetőséget teremt arra, hogy nagy valószínűséggel meghatározzuk azokat a teljesítményeket, amelyek 1980-ra a világszínvonalat jelenthetik, tehát döntős helyezésre nyújthatnak esélyt:

Férfiak:

100 m	10.30
200 m	20.45
400 m	45.00
800 m	1:45.6
1500 m	3:36.0
5000 m	13:20.0
10.000 m	27:50.0
110 m gát	13.70
400 m gát	48.80
3000 m akadály	8:10.0
magas	227
hármás	16.90
távol	815
rúd	555
súly	21.40
diszkosz	67.50
gerely	89.00
kalapács	76.00
tízpróba	8400

Nők:

100 m	11.33
200 m	22.95
400 m	50.50
800 m	1:56.5
1500 m	4:00.0
100 m gát	13.00
magas	193
távol	670
súly	20.40
diszkosz	64.00
gerely	64.00
ötpróba	4550

MEGJEGYZÉS: A feltüntetett eredmények a rövidtávokon gépi mérésre értendők. Gyaloglásban és maratoni futásban reális előrejelzés nem adható, mert a különböző pályákon és feltételek között rendezett versenyek még a legjobbak eredményeit is rendkívül szétszórják. A világ élmezőnyéhez viszonyított helyeztünk lemerése ezért nem az abszolút teljesítmények,

hanem az egyes nagy versenyeken elfoglalt helyezéseink alapján ítélt meg.

2./ A hazai élmezőny helyzete és perspektívái 1980-ig

Az OTSH atlétikai állásfoglalása és a végrehajtás során szerzett eddigi tapasztalataink azt mutatják, hogy néhány év múlva az élvonal minőségi utánpótlása az eddiginél sokkal magasabb szinten lesz biztosítható. Végzetes hiba lenne ugyanakkor arra számítani, hogy a moszkvai olimpián előtűnk álló feladatokat már ez a garnitúra fogja megoldani, még akkor is, ha elképzelhető: egy-két zseni addigra beérik. Elemzésünkkel abból kell tehát kiindulni, ami van és nem abból, ami lesz. Jelenlegi helyzetünket nemenként és versenyszámonként a következőképpen ítéltjük meg:

Férfiak:

Vágatszámok: A 100-200 és 400 m már évek óta többet ígér, mint amit ad. Az elmúlt években jelentkezett néhány ígéretes tehetség /Léopold, Gresa/, versenyzésük - sajnos - nagyon rapszódikus volt, a világversenyeken csődöt mondtak. Utánpótlásunk megfelelőnek látszik, de fejlődési lehetőségeiket jelenleg még nem lehet eldönteni. Kétségtelen viszont, hogy a rendelkezésre álló vágázók közül ki kell tudni alakítani egy olyan 4x100-as váltót, amely az olimpián is "helyen" lehet. A váltó kialakítása már megkezdődött. Amennyiben 1977-ben a váltó olyan időt fut, amellyel az európai ranglista 1-8. helyére kerül, úgy 1978-ban a prágai EB-n kell bizonyítaniuk, hogy az olimpián is számolni lehet velük.

400 m-en jelenleg még az európai középmezőnyhöz tartozó versenyzőnk sincs. A fiataloknál van egy-két biztató tehetség, ennek ellenére a nemzetközi élmezőny elérése nagyon is kétséges.

Közép-hosszútávfutás: Az edzés módszerek korszerűsítése terén sikerült az első jelentős lépést megtenni és az eredményekben is kamatozott.

800 m-en rendelkezünk néhány tehetséges fiatalal, akik azonban a nemzetközi élmezőny szintjét még nem érik el. Közülük 1-2 1980-ig beérhet.

1500 m-en a már nemzetközi klasszist képviselő Zemen mellett utánpótlásunk is jó. Ebben a számban az olimpiáig legalább 3 olimpiára érett versenyzőt kell produkálnunk.

5-10.000 m: Lemaradásunk a nemzetközi élmezőnytől jelentős. Utánpótlásunk a közepesnél valamivel jobb. Elképzelhető, hogy 1-2 versenyző 1980-ig eléri a nemzetközi élmezőny szintjét.

3000 m akadályon hasonló a helyzet, mint a hosszútávokon. Mivel ebben a versenyszámban kisebb a nemzetközi konkurrencia, meg kell kísérelni esetleg egy-két középtávú futót /pl. Ötvös/ átállításával Moszkvára pontszerző versenyzőt felkészíteni.

Maratoni futás: Csak akkor számolhatunk előrelépésre, ha egy-két megfelelő alkatú hosszútávú futót sikerül a maratoni futás számára megnyerni.

Gyaloglás: Utánpótlás bázisunk szűk, fejlődési lehetőségeink korlátozottak. Ennek ellenére elképzelhető, hogy valaki 4 év alatt felzárkózik a nemzetközi élmezőnyhöz.

Ugrószámok:

Magasugrásban Montrealban - papirforma alatt szerepeltünk. Két nemzetközi szinten mozgó versenyzőnk további fejlődése kétséges. Utánpótlás gárdánk fiatal, hogy közülük lesz-e igazán klasszis ugró, jelenleg nem ítélt meg realisan.

Távolugrásban az elmúlt évben jelentős fejlődés indult meg. Jelenleg 3-4 olyan versenyzővel rendelkezünk, akik már 77-ben elérhetik a nemzetközi élmezőny szintjét. Moszkvára a távolugrásnak erős számunknak kell lennie.

Hármasugrásban lemaradásunk a nemzetközi élmezőnytől nagyon nagy. A felzárkózásra az olimpiáig kevés a reményünk.

Rúdugrásban helyzetünk szóról-szóra megegyezik a hármasugrásával.

Dobószámok:

Súlylökés: Lemaradásunk a nemzetközi élmezőnytől 3-4 m és ez behozhatatlannak látszik.

Kalapácsvetés: Lemaradásunk itt is jelentős, ennek ellenére meg kell kísérelni a felzárkózást részben a viszonylag szűk nemzetközi élmezőny, részben hagyományaink miatt.

Gerelyhajításban: aranyérmet szereztünk. Őt olyan gerelyhajítóval rendelkezünk, akik a nemzetközi élmezőnybe tartoznak, utánpótlásunk is jó. Moszkvában gerelyhajításban a világszínvonalat kell biztosítani.

Diszkoszvetésben élgárdánk kiöregedő félben van, utánpótlásunk sem igen reménykeltő. Kevés a remény arra, hogy Moszkvában pontszerző versenyzőnk lesz.

Gátszámokban a következő években fog elválni, hogy a jelenleg jónak ítélt utánpótlásból beérke-e valaki.

Tízpróbában egy egészséges Kiss Árpád egészen nagy feladatok megoldására is képes lehet, az ő versenyzői karrierje azonban nagyon is bizonytalan.

A férfi versenyszámok közül tehát 1500 m-es síkfutásra, gerelyhajításra és távolugrásra kell koncentrálnunk. A többi versenyszám közül megkíséreljük a 3000 m-es akadályfutás felfejlesztését is.

A vágtafutásban, a versenyszám perspektívus fejlesztése érdekében ütőképes 4x100 m-es váltó kialakítására törekszünk.

Valamennyi egyéb versenyszámban kiemelten foglalkozunk az egyedenként feltűnő, a nemzetközi élmezőny szintjének elérésére jogos reményt nyújtó tehetségekkel.

Nők:

Vágtaszámok: 100 és 200 m-en sem élvonalunk, sem megfelelő utánpótlásunk nincsen, Moszkva szempontjából lyukas számnak tekinthetjük.

400 m-en valamivel kedvezőbb a helyzet, meg kell kísérelni egy pontszerző 4x400 m-es váltó kialakítását.

Közép-hosszútávúfutásban élvonalunk gyenge, közvetlen utánpótlásunk úgyszintén. Ennek ellenére komoly erőfeszítéseket kell tennünk a versenyág fejlesztésére.

100 m-es gátfutásban helyzetünk kedvezőtlen, de csak egy-két év múlva válik el, hogy reménytelen-e.

Ugrószámok:

Magasugrásban az erő koncentrációja sikerült /Mátay, Rudolf, Sámuel egy edzővel dolgozik/, a közvetlen utánpótlás azonban gyenge. Mindent meg kell tenni annak érdekében, hogy jelenlegi helyzetünk a következő években tovább erősödjék.

Távolugrásban élvonalunk és utánpótlásunk is megfelelő, ezért biztosítani kell legalább 3 olyan versenyző felkészítését, aki reális pontszerzési eséllyel utazhat Moszkvába.

Dobószámok:

Súlylökésben sem élvonalunk, sem utánpótlásunk nincs, várhatóan Moszkváig nem is lesz.

Diszkoszvetésben alig valamivel kedvezőbb a helyzet, itt esetleg egy versenyző "kitermelődhet".

Gerelyhajításban bár élmezőnyünk még nem éri el a nemzetközi szintet, mégis úgy ítéljük meg, hogy a jelenlegi versenyzőgárdánál biztosítható olyan fejlődés, ami 4 év alatt a gerelyhajítást a világ élvonalába emeli. A távolugrás mellett így ez lehet a másik erős számunk.

Ötpróbában a 800 m bevezetése nemzetközi téren is bizonytalanságot okozott, reálisan csak 77 végén ítéltük meg lehetőségeinket.

A női versenyszámokban tehát 2 versenyszámra, a távolugrásra és gerelyhajításra fogunk koncentrálni. Megpróbáljuk ezek mellett a női magasugrást is ütőképes számmá fejleszteni.

A női vágtafutás perspektívus fejlesztése érdekében olyan 4x400-as váltó kialakítására törekszünk, amely már 1978-ban helyen tud lenni az EB-n.

Középtávúfutásban - függetlenül a jelenlegi kedvezőtlen helyzettől - tovább folytatjuk erőfeszítéseinket a versenyág fejlesztése érdekében. A női atlétikában elképzelhető, hogy az elkövetkező két évben is jelentkezik olyan versenyző, aki Moszkváig beérhet. Erre hangsúlyozottan figyelni fogunk és ha lesz ilyen, felkészülésüket kiemelten fogjuk támogatni.

3./ Nemzetközi és hazai élmezőny felkészítési rendszerének, edzőmunkájának és versenyeztetésének alapvető sajátosságai

Nemzetközi téren a felkészítés rendszerének egészét tekintve, a folyamatos, kihagyások nélküli, évenként fejlődést, eredményezést hozó felkészülés elve nem változott. "Üres járat" továbbra sincs, vagy csak minimális.

Az utóbbi egy-két évben azonban törekvés mutatkozik olyan irányban, hogy a terhelés és pihenés egyensúlyának megsértése nélkül elérhető legyen a terhelés intenzitásának jelentős emelése. A feladat megoldása érdekében csökkentik a mikrociklusok időtartamát a következő séma szerint: első hét: 100 %-os terhelés, határingerek alkalmazásával. Második hét: 85 %-os terhelés, szubmaximális ingerek alkalmazásával. Harmadik hét: 15-30 %-os terhelés, a közepesnél alacsonyabb ingerek alkalmazásával. A képlet alapján az első héten történik a kiválasztás, a második héten a megszilárdítás és a harmadik héten az energetikai raktárak feltöltése.

Ez az elgondolás igen figyelemre méltó, mert lehetőséget teremt arra, hogy a leghatékonyabb zónában a mennyiség csökkentése nélkül növelhető legyen az intenzitás.

Hazánkban az elmúlt két évben ugyancsak sikerült az üresjáratokat kiküszöbölni, a több éves felkészülés korszerű alapelveit meghonosítani.

A rendszer működése mégsem volt eléggé hatékony, mert a terhelés-pihenés egyensúlyának biztosításához elengedhetetlen mikrociklusok kialakítása, nagyrészt csak papíron valósult meg. Az egyik oldalon hiányoztak a valóban maximális terhelésű szakaszok, a másik oldalon viszont a pihenési szakaszok terhelése volt nagyobb a kelletténél. Így a terhelés éves szinten a közepes felett és a határ alatt mozgott, így a kiválasztott hatás sem érte el a lehetséges mértéket. Kétségtelen, hogy a központi irányelvek is túlságosan hosszú ciklusokat irányoztak elő és ez is csábított a felemés megoldásra.

Nemzetközi téren az edzésszerek és edzésmódszerek fejlődése csak kis mértékben változott. Vágta- és futószámokban a technikai képzés jelentősége nem csökkent. A felkészítés során még előbbre került a gyorsasági munka megkezdése, még nagyobb súlyt kapott a speciális erőfejlesztés és intenzívebbé vált a vágta- és gyorsasági állóképesség megszerzése érdekében végzett edzőmunka.

Közép-hosszútávfutásban az aerob kapacitás fejlesztése terén változatlanul nagy szerepet kap a hosszú futások intenzitása. Az anaerob kapacitás növelése érdekében áprilismájusban mintegy 6 hetes rendkívül intenzív szakaszt iktatnak be, amelynek programjában a szakaszos edzés, a dombra futás és szökdelés dominál, a hosszú futás azonban továbbra is programban marad. A versenyszezonban különös súlyt kapnak a verseny-specifikus edzésmódszerek, az intenzív "hosszú futások" azonban legalább a hét egy napján műsorra kerülnek.

Dobószámokban a speciális erősítés érdekében felhasznált edzésszerek szűkítése figyelhető meg, ugyanakkor a nyers erő fejlesztése újra nagyobb hangsúlyt kapott. Ezekben a kérdésekben egyébként még a "nagyok" között is jelentős véleménykülönbség mutatkozik. Egyeséges a vélemény ugyanakkor abban, hogy az izmok nyúlékonyságának, az ízületek mozgékonyságának megőrzése a dobóatléták számára létkérdés és az edzésprogramokban is kifejezésre jut.

Ugrószámokban változatlan az irányzat, a gyors erőfejlesztés fokozása és ennek a technikába való beépítése az alapvető feladat.

Technikai téren egy dologra kell különösen felfigyelnünk. Az NDK-ban a sportiskolákból származtak a hasmánt technikát és a floppet tették kötelezővé.

Hazánkban a vágtafutás iskolájának kialakítása terén jó úton járunk, a vágta és gyorsasági állóképesség fejlesztése érdekében azonban jelentősen növelni kell az erre irányuló munka intenzitását.

Közép-hosszútávfutásban megtettük az első igen jelentős lépést, az aerob kapacitás fejlesztése érdekében végzett hosszú futások intenzitása jelentősen emelkedett. Az elmúlt két évben ezt tartottuk a döntő lépésnek, tehát célunkat elértük. A következő lépés az anaerob kapacitás fejlesztése érdekében végzett edzőmunka intenzitásának jelentős emelése kell, hogy legyen.

Dobószámok közül a gerelyhajításban alkalmazott edzésmódszereink ma a világon a legkorszerűbbek, a fejlődést saját elképzeléseink megfontolt fejlesztésével kell elérni.

Kalapácsvetésben munkánk rendkívül korszerűtlenné vált, az új módszerek kidolgozása jó kezekben van /Eckschmidt Sándor, Zsivótzky, Harmati/ és jó úton halad.

Diszkoszvetésben és súlylökésben nem fordítottunk elég gondot a láberősítésre és a mozgékonyság megőrzésére. Ezen a téren gyökeres változtatásra van szükség.

Versenyeztetés terén újból igazolódott, hogy csak a céltudatos kemény, eredményre törő versenyzés hozhat fejlődést. Ilyen téren azok a nemzetek kerülnek előnybe, amelyek legjobb versenyzőiket el tudják juttatni a legrangosabb versenyekre.

A montreali eredmények azt is igazolták, hogy a világverseny évében egyetlen versenyre kell a csúcsformát időzíteni. Ugyanakkor az is bizonyítást nyert, hogy a csúcsforma kialakítását fokozatosan javuló eredmények jelzik és ha ezek az eredmények nem jönnek, nem jön a csúcsforma sem.

Kétségtelenné vált, hogy az Olimpia nem a kiforratlan versenyzők versenye. Minden országban nagy gondot fordítanak ezért arra, hogy azok számára, akiket az olimpiára felkészíteni kívánnak, biztosítsák azokat a versenyalkalmakat, amelyeken erős mezőnyben valóban meg lehet szerezni a megfelelő versenytapasztalatot, rutint.

Hazánkban a versenyek színvonala csak azokban a számokban kielégítő, ahol több azonos képességű versenyző található. Ez volt egyik mozgatórugója a gerelyhajítók és a női távolugrók fejlődésének is. Ezért fontos számunkra az is, hogy különös gondot fordítsunk egyes versenyszámok fejlesztésére. Különösen futószámokban még mindig nem sikerült elérni, hogy hazai versenyeken ne csak egymás ellen versenyezzenek versenyzőink, hanem az abszolút ered-

nyekért is. Meg kell ugyanakkor azt is mondani, hogy ennek a szemléletnek kialakításában néhány edzőnk felfogása hat elsősorban negatív tényként. Sajnos, jórészt ennek köszönhető, hogy csak nagyon kevés versenyzőnk jut igazán rangos nemzetközi versenyalkalomhoz, a megkívánásoknak ugyanis a már elért kiváló eredmény az alapfeltétele. Ezért szükséges, hogy a kijelölt hazai versenyeken, ha kell, adminisztratív eszközökkel is kikényszerítsük az abszolút eredményre történő versenyzést.

Ettől függetlenül biztosítani kell a legjobbak számára a rangos versenyeken való részvétel lehetőségét, akár anyagi eszközök igénybevételével is.

A másik torz szemléletet az a vélemény tükrözi, hogy a világversenyek évében a válogatásért folyó versenyek olyan idegi terhet rónak a versenyzőkre, ami éppen a világversenyen üthet vissza. Tudomásul kell venni, hogy a legnagyobb idegi terhet minden versenyző számára maga a világverseny jelenti. Az a versenyző, aki nem képes még a megszokott ellenfelek elleni küzdelem feszültségét sem elviselni, aligha állhat helyet, amikor a világ legjobbjai ellen lép a porondra.

II. Célkitűzések

1. Eredmény-cél

a./ A Magyar Atlétikai Szövetség Moszkvában 20-22 pont és 2-3 érem megszerzését tűzi ki célként.

A pontok megszerzését versenyáganként a következők szerint irányozzuk elő:

	férfiak	nők
rövidtáv-gát	1	-
közép-hosszútáv	5	1
dobószámok	7	1
ugrószámok	2	5
	15	7

A 20-22 pontból 14-15 pontot a kiemelt egyesületek versenyzőitől, 6-7 pontot az egyéb egyesületek versenyzőitől várjuk. Másféle bontásban az előírányozott pontszámból 18-19-et az "A" kat. szakosztályoknak, 2-3-at az egyéb kategóriás szakosztályoknak kell biztosítaniuk.

Kiemelt egyesületek, ill. "A" kategóriás szakosztályok jelenlegi versenyzői állományát figyelembe véve, amennyiben a felkészítési, felkészülési munka valóban nemzetközi szinten fog mozogni, az alábbi pontszámok teljesítését érhetik el:

Ú.Dózsa	5-7 pont
Bp.Honvéd	3-4 pont
Vasas	4-7 pont
FTC	2-4 pont
Bp.Spartacus	2-4 pont
NYVSC	4-7 pont
Csepel	2-4 pont
DVTK	1-2 pont
PMSC	1-2 pont
MTK-VM	1 pont
TBSC	1 pont

Ez az elvárás átigazolások /erősödés, gyengülés/ módosulhat, ami a pontok átcsoportosulását jelentheti.

b./ 1977-ben 12 versenyzőnknek be kell kerülni a világranglista első 15 helyezettje közé, nemzetenként 3 főt számolva.

1978-ban a prágai EB-n 25 pont feletti teljesítményt kell elérni.

1979-ben legalább 15 versenyzőnknek kell szerepelnie a világranglista első 15 helyezettje között.

2./ Munka célkitűzések

Felkészítési rendszerünk további korszerűsítésével el kell érni az edzőmunka intenzitásának és színvonalának évről-évre történő emelését. Az edzésszerek és edzésmódszerek terén revíziót kell végrehajtani és menet közben is el kell végezni a szükséges változtatásokat. Ebben a tekintetben gondoskodni kell arról, hogy csak tudományosan igazolt, vagy igazolható új eszközök és módszerek bevezetésére kerüljön sor. Gondoskodni kell arról, hogy a szövetség által meghatározott edzésrendszer, edzésszerek és edzésmódszerek bevezetése az egész élvonalban és a minőségi utánpótlásban is érvényre jusson. Évről-évre emelni kell a hazai versenyek színvonalát és bővíteni kell a rangos nemzetközi versenyeken való részvételi lehetőségét.

Az olimpiai válogatott program 1977-80 között elvégzendő feladatai

1. Nevelés terén: Növelni kell a válogatott versenyzők felelősségérzetét, a piros-fehér-zöld színek becsületét. Hazánk színeinek képviselésére csak olyan versenyzőket szabad válogatni, akik átérzik a válogatottsággal járó felelősséget. Azokról a versenyzőkről, akikről bebizonyosodik, hogy erre alkalmatlanok, le kell mondani még akkor is, ha fizikai képességeik egyébként nagy reményekre jogosítanák őket.

A szakmai munkát és a nevelési feladatokat egymástól elválaszthatatlan pedagógiai egységnek kell tekinteni. El kell érni, hogy versenyzőink ne csak képesek legyenek világ-

színvonalú eredmények elérésére, hanem el is tudják azt érni a legfeszültebb hangulatú versenyeken is. El kell érni, hogy versenyzőink ne csak alkalmasak legyenek a győzelemre, hanem képesek is legyenek győzni.

Azokat a versenyzőket, akik munkájukkal és eredményeikkel bizonyítják, hogy a fenti követelményeknek megfelelnek, kiemelten kell támogatni erkölcsileg is, anyagilag is. Gondoskodni kell arról, hogy mindenki azt kapja, de csak azt kapja, amit megérdemel.

Munkánkban azokra az edzőkre kell támaszkodnunk, akik magas fokú szakmai képzettségük mellett ezeket az elveket vallják és ezeket képesek is érvényre juttatni.

2./ Felkészítés - tudásnövelés terén

a./ Felkészítési rendszer kialakítása.

A felkészítési rendszer 4 évre szól és egyértelműen az olimpiára irányul. Ebből következik, hogy az olimpia időpontjából indul ki.

A rendszer első jellegzetessége a folyamatosság, amelynek alapjait már az elmúlt két évben megteremtettük.

Második jellegzetessége a perioditás, a fő és kiemelt versenyek évről-évre történő azonos időpontbani ismétlődése, a színvonal mennyiségi és minőségi emelésének igényével.

Harmadik jellegzetessége a fő versenyre irányuló terhelési és pihenési szakaszok /mikrociklusok/ évenkénti ismétlése, az edzőmunka színvonalának évenkénti emelésével. Ezen a téren az egyes szakágak eltérő sajátosságai miatt, programunkat szakáganként dolgoztuk ki.

Negyedik jellegzetessége a felkészülési és versenyzési időszakok pontos körülhatárolása, a felkészítési szakaszok hosszának növelése, a versenyzési szakasz rövidítése és intenzitásának emelése.

Ötödik jellegzetessége az egyes felkészülési időszakok feladatainak pontos meghatározása.

Hatodik jellegzetessége az ellenőrzés rendszerének beépítése a felkészülési rendszerbe, végül

hetedik jellegzetessége a központi táborozások rendjének olyan kidolgozása, amely egyértelműen az egész rendszer működésének hatékonyságát biztosítja, /A rendszerrel kapcsolatos tartalmi kérdéseket, táblázatokat és grafikonokat a VI. fejezet tartalmazza./

b./ Versenyeztetés

Alapvető elvnek tartjuk, hogy a hazai felnőtt versenyrendszer és versenynaptár már 1977-től kezdődően olyan legyen, ami évenként a moszkvai olimpia által támasztott igényeknek felel meg. Ebből kiindulva:

- a fő versenyzőket az élvonal számára 5 hónapról 3 hónapra szűkítjük. A szűkítésnél párhuzamosan növeljük atlétáink intenzív versenyterhelését;

- a moszkvai olimpia időpontjában olyan versenyalkalmat biztosítunk, amely lehetővé teszi évről-évre az olimpiára készülő versenyzők számára a csúcsforma elérésének bizonyítását;

- az ezt megelőző versenyzési szakaszban a csúcsforma elérése érdekében olyan ritmusban biztosítunk tétért folyó versenyalkalmakat, amelyek a csúcsforma kialakítását segítik /a versenynaptár gerincének 4 éves szerkezetét a VI. fejezetben ismertetjük/;

- ezeken a versenyeken minden olimpiai kerettag indulása kötelező.

Az egyéb kötelező és ajánlott versenyeket az egyes évek felkészülési programjában határozzuk meg.

-élvonalbeli versenyzőink nemzetközi versenyeztetését differenciáltan oldjuk meg a következő alapelvek betartásával:

- azon versenyzők részére, akik az olimpia szempontjából éremesélyesnek tekinthetünk, egyéni versenyeztetési program szerint biztosítjuk, hogy részt vegyenek azokon a legnagyobb nemzetközi versenyeken, amelyeken a világ legjobbjaival találkozhatnak;

- azon versenyzők részére, akik az olimpia szempontjából, mint pontszerzésre esélyes versenyzők vehetők számításba, ugyancsak egyéni versenyeztetési terv alapján, de lehetőségeink függvényében biztosítjuk a rangos nemzetközi versenyeken való részvétel lehetőségét;

- azon fiatal versenyzők részére, akik olyan reményekre jogosítanak, hogy intenzív fejlődés esetén a moszkvai olimpiára beérhetnek, központilag jelöljük ki és biztosítjuk azokat a nemzetközi versenyalkalmakat, amelyek a nagy versenyek forró légkörének megszokására, ezen keresztül rutinszerzésre alkalmasak;

- a fennmaradó külföldi versenyalkalmakat olyan versenyzők részére biztosítjuk, akiknek felkészülése és magatartása kifogástalan, tudásuk pedig eléri a nemzetközi középmezőny szintjét.

c./ Formaidőztetés

A csúcsforma időztetését alapvetően a felkészülés rendszerének szigorú betartásával és a versenyzési program maradéktalan betartásával kívánjuk elérni. Alapelveként kezeljük, hogy a csúcsformának minden évben azonos időszakban /moszkvai olimpia/, de évről-évre magasabb szinten kell jelentkeznie.

Ennek megfelelően megköveteljük, hogy az edzőmunka színvonala évről-évre emelkedjék. Ennek ellenőrzése érdekében, a felkészülés minden fontosabb csomópontján /lásd VI. fejezet/ ellenőrző felméréseket és közös edzéseket tartunk. Ennek időpontja évről-évre meg egyezik, így az edzőmunka színvonalának emelkedése hosszmetriai is ellenőrizhető.

A pszichikai felkészítés érdekében az olimpiára készülő versenyzőktől, a kijelölt versenyeken edzettségi állapotukhoz mért maximális abszolút, vagy relatív teljesítményt követelünk /évi 3-4 verseny/. Meggyőződésünk, hogy meg kell tanulni versenyzőinknek elviselni a nagy világversenyeken óhatatlanul jelentkező felelősséget. Az olimpiai kerettag versenyzőknél érvényesítjük ugyanakkor az egyéni bánásmód elvét, természetesen, hogy a szocialista erkölcs általános és sport normáit egyetlen versenyző se léphesse át.

d./ A fizikai, technikai, taktika felkészítés általános irányelveit és tartalmi kéréseit a szakmai albizottságok évenként dolgozzák ki a vezetőedzővel történő konzultáció alapján. A dokumentációt minden "A" és "B" kategóriás szakosztály vezetőedzője, valamint az olimpiai kerettag versenyzők edzői kapják meg.

e./ Csapatépítés

A Magyar Atlétikai Szövetség az 1977-es évet a kiválasztás évének tekinti. A felkészülés során szerzett tapasztalatokat, valamint a versenyszezonban elért eredmények figyelembe vételével, az egyesületek olimpiai kerettagságra tett javaslata, valamint a szakmai albizottságok javaslata alapján, a vezetőedző tesz javaslatot az elnökségnek 1977. októberében a MASZ olimpiai keretére. A keretet a MASZ elnöksége hagyja jóvá.

Az egyesületek javaslatának tartalmaznia kell:

- a javasolt versenyzők legfontosabb adatait,
- általános jellemzését,
- sportpályafutásuk rövid áttekintését, és
- az 1978-80-as évekre előirányzott eredménytervet.

Az eredménytervben az 1980-ra előirányzott eredmény nem lehet rosszabb, mint a jelen program prognózisában szereplő eredmény. Kivételt képez, ha valamelyik versenyzőt egyesülete váltótagként jelöli.

3./ Egyéb feladatok

a./ A versenyzők egyéni edzéstervét minden év november 1-ig kell elkészíteni és a vezetőedzőhöz eljuttatni. Az egyéni edzésterv elkészítéséhez a szövetség űrlapokat bocsájt rendelkezésre, a kitöltésre vonatkozó utasításokkal együtt.

A felkészülési tervek elkészítéséhez a szakmai albizottságok vezetői konzultációs lehetőséget biztosítanak az érdekelt edzők számára.

Az egyéni felkészülési terveket 2 példányban kell a szövetségbe eljuttatni, miután azt az egyesület jóváhagyta. A terveket a szakmai albizottságok véleményezik és a vezetőedző hagyja jóvá.

b./ A MASZ az olimpiai keret jóváhagyása után, az olimpiai kerettagokat központilag látja el edzésnaplóval. A kerettagok számára ennek a naplónak vezetése kötelező. A napló vezetését a versenyzők edzőinek hetente, az egyesületek illetékeseinek /vezetőedző, módszertani előadó, vagy más kijelölt személy/ havonta, a szakmai albizottságoknak a felmérések alkalmával kell ellenőrizniük.

A MASZ vezetőedzője az edzésnaplókat a központi edzőtáborok és az egyesületi látogatások alkalmával végzi. Az ellenőrzések tényét az edzésnaplóba be kell jegyezni.

IV.

A válogatott és a sportköri munka összhangja

1./ Az olimpiai kerettag versenyzők felkészítése és felkészülése döntő mértékben az egyesületekben folyik. A felkészülés színvonaláért az az edző felelős, akit az egyesület az olimpiai kerettag edzőjeként kijelöl. Az edzők nevét a szövetségnek be kell jelenteni. A szövetség a bejelentett edző ellen az egyesületnél kifogást emelhet és javaslatot tehet más edző megbízására. A felkészítést az egyesületi edző irányítja a jóváhagyott egyéni felkészülési terv alapján. Az operatív munkát mikrociklusonként részletesen kell megtervezni. Az "A" és "B" kategóriás egyesületek vezetőedzőinek ellenőrizni kell, hogy az operatív tervek megfelelnek-e a jóváhagyott egyéni felkészülési tervek irányelveinek és programjának.

A szövetség vezetőedzője és az írásos meghívással rendelkező szakmai albizottsági tagoknak, edzéslátogatás ellenőrzés alkalmával az operatív tervet be kell mutatni.

Az olimpiai kerettag versenyzők felkészülését a MASZ központi edzőtáborok rendezésével segíti. A központi edzőtáborok időpontjait a VIII. fejezetben ismertetjük. A központi edzőtáborokban való részvétel alól a MASZ vezetőedzője - indokolt esetben - felmentést adhat. Ennek hiányában a táborban való részvétel kötelező.

A központi edzőtáborokat a MASZ vezetőedzője, illetve az általa felkért edző teljes felelősséggel vezeti. Az operatív munka irányítására a MASZ egyesületi edzők segítségét is igénybe kívánja venni. Az egyesületi edzők felkérése az egyesületekkel történt előzetes megállapodás alapján történik.

Az egyesületi edzők hazai, központi edzőtáborozások alkalmával, amennyiben a táborban folyamatosan részt venni nem tudnak, a legfontosabb edzések személyes irányítására, de legalább heti két alkalommal, kötelesek versenyzőjüket meglátogatni.

Az "A" és "B" kategóriás szakosztályok vezetőedzői, amennyiben a táborban olimpiai kerettag versenyzőjük van, kötelesek versenyzőjük ellenőrzése és a táborvezetővel való konzultáció céljából a tábor meglátogatni.

A MASZ vezetőedzője évenként két alkalommal, márciusban és októberben, értekezletet tart az "A" és "B" kategóriás szakosztályok vezetőedzői, a kiemelt egyesületek módszertani előadói és az olimpiai kerettag versenyzők edzői részére. Ezen az olimpiai kerettagok mun-

káját és teljesítményét egyénenként is értékeli.

2./ A központi felkészülést irányító és ellenőrző operatív személyek feladata, hatásköre, felelőssége

Vezetőedző:

Feladata: a MOB irányelvei alapján kidolgozza az olimpiai és válogatott keretek közléptávú és éves felkészülési terveit és programját. Utmutatást ad az egyesületi vezetőedzőknek és edzőknek az egyéni felkészülési tervek és programok elkészítéséhez és elkészíttetéséhez.

A szakmai albizottságok véleményének figyelembe vételével elbírálja és jóváhagyja az olimpiai kerettag versenyzők egyéni felkészülési tervét és programját.

Szervezi és irányítja az előírt kötelező felméréseket, közös edzéseket és központi edzőtáborokat.

Szervezi és irányítja az olimpiai kerettagok edzőinek intenzív továbbképzését.

Ellenőrzi az olimpiai kerettagok felkészülését a központi edzőtáborokban és egyesületekben is. Az ellenőrző tevékenységbe bevonja a szakmai albizottságok vezetőit és tagjait is.

Az előírásoknak megfelelően beszámol a felkészülés állásáról a MASZ elnökségének és az OTSH sportági főosztályának.

A szakmai albizottságok vezetőivel történő konzultáció alapján kijelöli a nemzetek közötti viadalokon résztvevő csapatokat /versenyzők, edzők/ és a nemzetközi versenyekre kiutazó versenyzőket és edzőket.

Javaslatot készít a MASZ elnöksége részére a válogatott és olimpiai keretek összeállítására.

Javaslatot készít a MASZ elnöksége részére az EB-n és az olimpián résztvevőkre /edzők, versenyzők/.

Javaslatot készít a MASZ elnöksége részére a versenyzők felkészülési juttatásának mértékére, a versenyzők és edzők jutalmazására.

Fegyelmi vétség esetén a főtitkárral való konzultáció alapján büntetést szab ki, súlyosabb esetben fegyelmi eljárást kezdeményez.

Válogatott viadalokra, EB-re és az olimpiára történő felkészülésért és az azokon való szereplésért egyetemlegesen felelős.

Edzők:

A felnőtt válogatott keret mellékfoglalkozású edzői a vezetőedző utasításai alapján dolgoznak. Felelősek a rájuk bízott feladatok maradéktalan megoldásáért.

Az utánpótlás keret vezetőedzője a vezetőedző elvi útmutatásainak megfelelően dolgozik, beosztott edzőit aszerint dolgoztatja.

Munkájáért a MASZ főtitkárának és elnökségének felelős.

Szakmai albizottságok:

Társadalmi szakmai tanácsadó testületek, amelyek a vezetőedzőnek nyújtanak elvi és operatív segítséget.

A jelen olimpiai ciklusban működő szakmai albizottságok /vezetésére a következőket kértük fel/:

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| - vágta-gátfutás: | Oros Ferenc szakedző |
| - közép-hosszútávifutás: | dr. Szabó Miklós mesteredző |
| - magasugrás: | Tihanyi József szakedző |
| - távol-hármasugrás: | Zarándi László mesteredző |
| - rúdugrás: | Schulek Ágoston szakedző |
| - súlylökés-diszkoszvetés: | Sőjtör József mesteredző |
| - gerelyhajítás: | Kulcsár Gergely mesteredző |
| - kalapácsvetés: | Eckschmidt Sándor szakedző |
| - összetett versenyzés: | Bakai József szakedző |

Feladatuk:

- elvi és gyakorlati útmutatást adni a válogatott kerettag versenyzők és edzőik számára;
- részt vesznek a versenyági olimpiai szakmai programok kidolgozásában;
- irányítják a központi felméréseket, értékelik az azokon nyújtott teljesítményeket;
- vezetnek az olimpiai kerettagok edzői részére rendezett intenzív edzői továbbképzéseket;
- a vezetőedző felkérésére operatív ellenőrző munkát végeznek a központi és egyesületi edzőtáborokban és az olimpiai kerettag versenyzőkkel rendelkező egyesületekben;
- szakmai állásfoglalásukkal segítik a válogatott keretek, csapatok összeállítását;
- vállalt feladatuk elvégzéséért erkölcsi-társadalmi felelősséggel tartoznak.

Sportorvosok:

Munkájukat dr. Csépe Imrének, a MASZ vezetőorvosának utasításai szerint végzik.

A vezetőorvos felelős:

- a versenyzők egészségügyi ellátásáért;
- a versenyzők eredményes felkészülésének és versenyzésének megengedett gyógyszeres támogatásáért;
- a versenyzők részére előírt kötelező orvosi ellenőrzések és élettani mérések lebonyolításáért;
- a központi edzőtáborok és a MASZ által rendezett versenyek ellátásáért;
- a hozzá beosztott fő- és mellékfoglalkozású gyűrók szakmai tevékenységéért.

A vezetőorvos a vezetőedzővel hetenként konzultál, tájékoztatást ad a kerettag versenyzők egészségügyi helyzetéről.

Tevékenységeért az OTSI-nak és a MASZ-nak egyaránt felelősséggel tartozik.

A gyűrók munkájukat a vezetőorvos utasításai szerint végzik, munkájukért a vezetőorvosnak és a MASZ-nak tartoznak felelősséggel.

3./ A vezetőedző és a sportkörü edzők együttműködésének jellemzői

a./ A vezetőedző a központi felmérésekre és közös edzésekre valamennyi érdekelt kerettag edzőjét meghívja. A megjelenés a főfoglalkozású edzők részére kötelező, de a mellékfoglalkozású edzők részére fontos. A megjelenés érdekében az egyesületek kötelesek mindent elkövetni, hogy edzőik ezeken a közös foglalkozásokon részt vegyenek.

A közös foglalkozás alkalmával a vezetőedző, ill. a szakmai albizottságok vezetői versenyzőnként kiértékelik az elvégzett munkát, egyben útmutatást adnak a további munkához.

A rövid értékelést az illetékesek írásban közlik az érdekelt szakosztályokkal.

b./ Megbeszélések: A vezetőedző évenként két alkalommal az egyesületi vezetőedzők részére megbeszélést tart. Ezeken a megbeszéléseken a kerettag versenyzők munkájának és eredményeinek értékelésére kerül sor.

4./ A sportegyesületenkénti feladatok meghatározása, a Magyar Atlétikai Szövetség követelményrendszerében rögzítve van. A feladat ezen a téren ezért a követelményrendszerben foglaltak maradéktalan megvalósítása. v.

A válogatás elvei és rendje

1./ Az olimpiai csapatba az a versenyző kerülhet, aki az előírt erkölcsi- és munkanormák maradéktalan betartása mellett, az 1979-es világranglista alapján 1979-ben, vagy 1980-ban a válogatásig olyan versenyeredményt ér el, jó átlagteljesítmény mellett, amely a világranglista 1-10. helyezését biztosítja számára, versenyszámonként országonként max. 3 versenyzőt véve figyelembe.

Amennyiben a világranglista 1-15. helyezettje között 2 magyar versenyző található, úgy mindkettő csapatba kerülhet. Amennyiben pedig a világranglista 1-20. helyezettje között 3 magyar versenyző van, mindhárom csapattagnak jelölhető. Váltó indításáról a moszkvai olimpián akkor lehet szó, ha 1979-ben valamelyik váltó olyan teljesítményt nyújt, amely a világranglistán az 1-8. helyek valamelyikét jelenti.

Az olimpiai csapatra a végső javaslatot 6 héttel az olimpiára történő kiutazás előtt teszi meg a MASZ elnöksége a MOB-nak. A javaslat alapját a fenti irányelvek betartása mellett, a következők képezik:

- 1979. októberében meg kell határozni személyenként az olimpiai kerettagok részére azokat az 1980-ban elérendő eredményeket, amelyeket a válogatás befejezéséig el kell érni;
- szükség szerint egyénenként meg kell határozni az olimpiai csapatba kerülés egyéb követelményeit.

A csapatba kerülés feltételét tehát hármas követelmény:

- az 1979-es, vagy 80-as világszínvonalú teljesítmény elérése,
- az 1980-as válogató versenyeken nyújtott teljesítmények és
- az 1979-ben egyénenként előírt speciális követelmények 1980-as teljesítése jelenti.

a./ Az olimpiai keretbe kerülés elvei

Az olimpiai keretet 1977. októberében a következő elvek alapján kell felállítani:

- az egyesületeknek javaslatukat 1977. október 1-ig kell a szövetségbe eljuttatni a "csapatépítés" c. fejezetben foglaltak szerint,
- a vezetőedzőnek, a szakmai albizottságok bevonásával felül kell bírálni a javaslatokat. A felülbírálnál figyelembe kell venni az 1977-es relatív teljesítményeket is /MNK, MB, EK, ifi EB, Universiadé, válogatott viadalok, Népszava, külföldi nemzetközi versenyek/,
- a MASZ elnöksége a vezetőedző javaslata alapján dönt az olimpiai keretről,

MEGJEGYZÉS: Az így összeállított olimpiai keret képezi az 1978-as EB keretet is.

- 1978. októberében keret revízióra kerül sor, az egész évi munka és az elért eredmények alapján,
- a relatív eredmények közül az EB-n elért helyezéseknek kiemelkedő jelentőséget kell tulajdonítani,
- 1979. októberében újból keret revízió történik. Az olimpiai keretben azok a versenyzők maradhatnak, ill. kerülhetnek, akik:
- a világranglista első 20 között szerepelnek, vagy
- fejlődési dinamikájuk az elmúlt években olyan volt, hogy kitűzött eredménytervüket 1980-ban teljesíthetik.

- a relatív eredmények közül a Szovjet Népek Szpartakiádján elért helyezések különös súllyal esnek latba.

A válogatás csomópontjain kívül, a MASZ Intéző Bizottsága, az olimpiai kereten a vezetőedző javaslata alapján menet közben is módosíthat.

3./ A válogatott keretbe kerülés elvei

A MASZ, felnőtt szinten, minden év novemberében "A", "B" és utánpótlás kereteket állít fel.

Az "A" keretbe azok a versenyzők kerülhetnek, akik felnőtt válogatott szintű feladatok megoldására alkalmasak, illetve fejlődésük dinamikája alapján már a következő évben alkalmasak lehetnek.

A "B" keretbe azok a fiatal, de már nem utánpótlás korú versenyzők kerülhetnek, akik edzőmunkájukban példamutatók, a hazai élmezőnyhöz tartoznak és további fejlődési lehetőséget is rejtenek magukban.

Utánpótlás keretbe kerülhetnek azok a junior korú /dobóknál és közép-hosszútávfutásban max. 24 éves/ versenyzők, akik a hazai élmezőnyhöz tartoznak, munkájuk és fejlődésük pedig alkalmassá teszi őket arra, hogy egy-két év alatt legalább a felnőtt "A" keretbe kerüljenek.

4./ Az 1978-as EB-re történő válogatás elvei

A felnőtt EB-re történő válogatás elvei megegyeznek az olimpiára történő válogatás elveivel, azzal a különbséggel, hogy itt az európai ranglista a kiindulási alap.

A kiküldetés feltételeit egyénenként határozzuk meg 1977. novemberében. A prágai EB-re a válogatás 1978-ban a magyar bajnoksággal zárul.

5./ A nemzetek közötti viadalokra történő válogatások rendjét az éves központi felkészülési tervekben rögzítjük.

A nemzetközi versenyekre való kiküldetés, a "versenyeztetés" c. fejezetben foglaltak szerint történik.

/folyt.köv./

/Következő számunkban, az 1977. augusztusában megjelenőben, folytatni fogjuk a "MASZ felkészülési programja 1977-1980" című anyagát, mely az alábbi címmel fog megjelenni:

"A felkészülési munka menete differenciált szakági igényeknek megfelelően az 1977-1980-as olimpiai ciklusban".

Az anyag külön foglalkozik:

- a./ a vágta-gátfutás 1976-77., 1977-78., 1978-79. és 1979-80-as,
- b./ a közép-hosszútávfutás 1976-77-78., 1979-80-as,
- c./ a dobók 1976-77., 1977-78., 1978-79., 1979-80-as,
- d./ a távol-hármas-rúdugrás 1976-77., 1977-78., 1978-79., 1979-80-as, és
- e./ az ötpróba - tizpróba 1976-77., 1977-78., 1978-79., 1979-80-as évi felkészülési idő anyagaival./

Ugyancsak a következő számunkban fogjuk közölni Kovács Sándor, utánpótláskeret edző:

"Beszámoló a Szovjetúnióban tett tapasztalatcseréről"

című cikkét, melyben ismerteti az ottani közép-hosszútávfutók felkészítési munkáját.

Az ATLETIKA 1977. júniusi számának zárata után érkezett jelentés szerint, az alábbiak tettek sikeres versenybírói vizagát Csongrád megyében:

Pálfi György
Erényi László
Sastyin Károly

Rekordjaink fejlődése a pontértéktáblázat tükrében

/befejezés/

Diszkoszvetés:

1.Borsod	58.66	11.Baranya	42.24
2.Győr-Sopron	51.16	12.Somogy	41.60
3.Csongrád	50.76	13.Fejér	41.26
4.Hajdú-Bihar	50.56	14.Heves	40.86
5.Szabolcs-Szat	49.42	15.Vas	40.80
6.Veszprém	46.58	16.Békés	39.76
7.Tolna	45.58	17.Szolnok	39.09
8.Bács-Kiskun	43.70	18.Komárom	38.76
9.Pest	42.94	19.Zala	38.25
10.Nógrád	42.48		

Gérellyhajítás:

1.Bács-Kiskun	55.54	11.Hajdú-Bihar	48.10
2.Pest	54.60	12.Vas	47.90
3.Borsod	54.50	13.Csongrád	47.24
4.Veszprém	51.62	14.Tolna	47.10
5.Fejér	50.66	15.Nógrád	44.42
6.Győr-Sopron	50.34	16.Szolnok	44.02
7.Baranya	50.02	17.Heves	43.58
8.Szabolcs-Szat	49.72	18.Zala	39.04
9.Békés	49.04	19.Komárom	37.80
10.Somogy	48.40		

A megyék pontjai a rekordok pontértéke alapján

f é r f i a k

Verseny- szám:	Baranya	Bács- Kiskun	Békés	Borsod	Csongrád	Fejér	Győr- Sopron	Hajdú- Bihar	Heves	Komárom	Nógrád	Pest	Somogy	Szabolcs- Szatmár	Szolnok	Tolna	Vas	Veszprém	Zala
100 m	1015	880	804	959	906	880	932	932	932	959	829	932	932	906	906	880	854	932	906
200 m	1006	822	760	899	877	888	888	922	899	922	791	934	888	855	888	812	844	934	877
400 m	938	884	758	913	889	852	847	938	852	814	814	903	928	928	898	875	880	913	895
800 m	938	867	846	957	938	878	940	949	863	920	882	892	932	884	961	953	898	953	855
1500 m	792	890	813	963	963	867	972	948	825	963	964	977	970	903	925	976	904	885	789
5000 m	986	958	925	1001	1020	802	995	971	944	966	1063	880	909	923	916	778	818	904	764
10.000 m	999	812	953	985	1023	878	1030	959	880	991	1053	860	921	989	919	000	754	909	867
110 m gát	915	807	892	939	807	787	892	904	787	915	787	797	848	870	807	881	768	817	939
400 m gát	941	785	776	988	856	886	866	899	906	770	831	863	797	846	913	834	794	856	821
3000 m akadály	940	1001	824	1014	959	854	893	1027	948	919	901	1003	1007	937	791	655	839	922	900
magas	909	857	934	983	840	891	925	769	891	942	900	840	769	925	909	874	813	925	959
rúd	909	932	780	871	832	832	859	957	767	700	780	859	832	736	832	672	832	807	700
távol	917	830	901	875	929	923	855	848	859	867	822	901	891	838	885	838	883	1000	945
hármas	837	837	918	861	868	854	846	865	853	869	911	830	1002	952	899	796	811	858	841
súly	866	923	972	1023	917	961	787	878	844	778	746	966	759	792	900	789	902	822	778
diszkosz	988	835	905	1132	1127	827	786	901	751	805	819	981	877	854	1010	860	894	845	767
gerely	927	911	805	933	964	856	987	838	829	762	808	829	762	944	1002	764	765	939	891
kalapács	1056	898	898	960	981	983	868	993	740	866	805	1051	977	909	919	895	1030	989	880

n ő k :

100 m	869	827	827	980	890	869	869	957	912	827	912	848	786	1003	869	890	934	934	912
200 m	812	795	846	938	838	846	846	900	882	803	928	787	795	1013	820	882	909	909	864
400 m	896	875	851	917	854	848	851	968	976	868	871	875	861	939	861	861	972	805	910
800 m	974	963	962	955	893	898	936	1076	853	844	829	898	905	982	960	985	996	926	960
1500 m	908	899	1007	929	824	867	972	1039	766	830	765	852	908	958	935	962	979	926	740
3000 m	-	755	1034	817	729	827	954	1017	-	-	657	-	830	936	939	726	914	944	-
100 m gát	841	695	759	891	716	793	805	959	705	626	931	759	655	918	759	805	759	817	931
magas	1012	905	1012	1031	1012	1031	993	935	935	974	1077	885	983	974	885	1012	964	993	915
távol	913	917	851	884	908	888	864	990	917	963	869	815	824	1047	941	869	853	950	873
súly	782	782	838	888	820	796	780	1030	806	722	741	848	752	749	815	790	938	810	805
diszkosz	774	799	730	1034	914	757	921	911	750	713	778	786	763	893	718	830	749	847	703
gerely	914	989	900	975	875	923	918	887	821	731	833	976	891	910	827	873	884	936	751

**A megyék sorrendje a
Pontértéktáblázat a-
lapján:**

f é r f i a k :

1. Borsod	17.256
2. Baranya	17.059
3. Csongrád	16.696
4. Hajdú-Bihar	16.498
5. Szolnok	16.460
6. Győr-Sopron	16.168
7. Veszprém	16.010
8. Somogy	16.001
9. Szabolcs-Sz.	15.991
10. Bács-Kiskun	15.829
11. Komárom	15.728
12. Fejér	15.599
13. Pest	15.598
14. Nógrád	15.526
15. Békés	15.464
16. Zala	15.366
17. Heves	15.352
18. Vas	15.283
19. Tolna	14.132
Budapest	18.818

n ő k :

1. Hajdú-Bihar	11.669
2. Szabolcs-Sz.	11.325
3. Borsod	11.239
4. Vas	10.851
5. Veszprém	10.798
6. Győr-Sopron	10.736
7. Békés	10.581
8. Tolna	10.485
9. Bács-Kiskun	10.471
10. Fejér	10.341
11. Szolnok	10.329
12. Csongrád	10.273
13. Nógrád	10.191
14. Somogy	9.943
15. Baranya	9.695
16. Heves	9.383
17. Zala	9.364
18. Pest	9.329
19. Komárom	8.901
Budapest	12.626

Összesítve:

1. Borsod	28.495
2. Hajdú-Bihar	28.167
3. Szabolcs-Sz.	27.316
4. Csongrád	26.969
5. Győr-Sopron	26.904
6. Veszprém	26.808
7. Szolnok	26.789
8. Baranya	26.754
9. Fejér	26.340
10. Bács-Kiskun	26.300
11. Vas	26.134
12. Békés	26.045
13. Somogy	25.944
14. Nógrád	25.717
15. Pest	24.907
16. Heves	24.735
17. Zala	24.730
18. Komárom	24.629
19. Tolna	24.617
Budapest	31.380

Szabó Gábor

Mentális és autogén edzés az élsportoló atléták edzésében

Egy 100 m-es gátfutóprogram modell példája.

Az utóbbi években egyre nagyobb figyelmet szentelnek az edzésfolyamatban a pszichikai teljesítmény-komponenseknek. Különösen a mentális edzés /MT/ és az autogén edzés /AT/ formáinak, illetve ezek kombinációinak engednek egyre tágabb kereteket az edzők. Ezeknek az edzés módszereknek népszerűségéhez kétségtelenül hozzájárulnak az egyes élsportolók által elért eredmények /pl.: Klaus Bieler a római EB/, akik teljesítményüket nagyrészt az alkalmazott ideomotorikus és pszichoregulatív edzésre vezetik vissza. Ezen a helyen is már többször kifejtették ezen módszereknek lényegét, utoljára az 1975/34. számban.

Mentális edzésen a tervszerűen ismételt, tudatos elképzelését értjük egy meghatározott sportmotorikus mozgásfolyamatnak /2/. A gondolati elképzelés átfogja a mozgásfolyamat optikai, akusztikai és kinesztetikai megjelenítését. Arról van tehát szó, hogy tudatosan, rendszeresen ismételve, elgondoljuk a megtanulandó motorikus feladatot anélkül, hogy a rész, vagy egész mozgást végrehajtanánk.

A MT az edzők számára hasonló rendszert és feladatot jelent, mint a gyakorlati edzés, több tehát, mint alkalomszerű mozgáselképzelés, amelyet az atléta a versenyre való összpontosításkor, vagy edzésen a pihenő szünetekben végez. Lényeges jelentősége, hogy az atléta tényleges koncentrált edzést végez és nem csak "gétáztatja" gondolatait. A MT hatékonyságának vizsgálatai kimutatták, hogy keverve az aktív edzéssel, hatékonyabb, mint a tiszta gyakorlati edzés.

Az edző számára a mentális edzés a következő előnyökkel jár:

- az aktív és a mentális tréning kombinációja megjavítja a mozgástanulást;
- járulékos, kevésbé időigényes technikai edzést jelent, amely bárhol elvégezhető egyénileg is és nem jelent fizikai igénybevételt;
- betegség, sérülés esetén, ill. más jellegű edzéskiesésnél biztosítja a mozgáskordináció fennmaradását;
- értékes kiegészítője a technikai edzésnek nem megfelelő külső körülmények esetén, hidegben, vagy teremhiány esetén;
- lehetővé teszi a fiziológiai pihenő szünetek kihasználását a nagy megterhelésű versenyszámoknál /pl.: tízpróba/;
- lehetőséget nyújt járulékos technikai edzéshez, anélkül, hogy sérülés, vagy túl edzés veszélye állna fenn.

Hatékonyságát fokozza, hogy az AT-vel kombinálva alkalmazzuk. Ebben az esetben a MT közvetlenül az AT alapfokú gyakorlataihoz kapcsolódik, kihasználva a pszichoszomatikus ellazultsági állapot különleges szellemi felvevő képességét az ideomotorikus tanulási folyamathoz. Ez a különleges felvevőképeség a pszichoterápiában már régóta ismert. Felhasználják pl. az AT-ben a "passzivitás" legyőzéséhez.

A MT és AT kombinációjánál tehát összegeződnek a két módszer előnyei, ez által az előnyök katalógusa kiegészül:

- megerősödik a MT tanulási hatékonysága az autogén módon kialakított pszichoszomatikus ellazulási állapot kihasználásával;
- megrövidül a pszichológiailag meghatározott regenerációs idő, amely különösen a napi több edzés esetén értékes;
- pszichológiailag stabilizálódik az atléta, csökken a stressz-helyzetek száma az edzésen és a magánéletben, valamint csökken a túledzés veszélye is.

Magától értetődik azonban, hogy a MT és AT felhasználási lehetőségei atlétatípusonként differenciáltak és hogy az említett módszereket előnyeik mellett sem lehet egyszerűen egy általános gyógymódként kezelni. A módszerek azonban igen értékes gazdagodását jelentik az edzők repertoárjának.

Az ilyen jellegű edzést az átmeneti, vagy a felkészülési időszakban kezdjük el, mivel csak hosszantartó segítségnyújtás után hajtható végre. A versenyidőszak kezdetén még nem fejthetik ki a módszerek tökéletesen hatékonyságukat, sőt zavaróan is hathat.

A módszerek hatékonyságának vizsgálataiban csak alacsony képzettségű k.s.z.-ek vettek részt, a fent említett előnyöket azonban az edzők mindenfajta ellenérzés nélkül elfogadhatják.

Az, hogy a MT és AT ismertségi foka és felhasználásának gyakorisága nem mindig van összhangban, arra vezethető vissza, hogy az élsportoló atléták számára nemigen áll rendelkezésre felhasználási utasítás, versenyszám-specifikus program.

Ennek a hiányosságnak kiküszöbölésére tett első lépésnek szánom ezt a munkát, amely a 100 m-es gátfutás MT-hez ad útmutatót. Egy mintáról van szó, amelyet az edzők és a futók közös megvitatása után, egyénileg kell individualizálni és érvényesíteni.

A MT-nek két fő alkalmazási eljárását különböztetjük meg:

1. Az első variációnál egy, az atléta számára specifikus szöveget adunk a kezébe, amelyet minden mentális edzés elején minden fontos részletében még egyszer elolvas és át-gondol. Ez az úgynevezett Bazal-szöveg magnószalagról is szólhat, minden MT elején. Ez után következik a mozgás koncentrált elképzelése.

2. Kemmler saját maga dolgozott ki a sportolók számára egy programot, mely három fokozatból áll:

a./ az össz-mozgásfolyamat verbalizálása, az edzővel együttműködve,

b./ egy másik atléta által végrehajtott mozgás megfigyelésével, mozgáselképzelés kialakítása,

c./ az elképzelés alapján a mozgás önálló végrehajtása.

A második variációnál tehát a verbális, obszervatív és mentális edzés kombinációjáról van szó.

Az első módszer előnye abban van, hogy az atléta elképzelését az edző jobban tudja irányítani és azt a mozgás kényes pontjaira összpontosítani. Ezenkívül a mentális elképzelést saját élményként fedezi fel, nem következik be kedvezőtlen optikai disztanciálódás, mint a Kemmler-i variáció első két fokozatánál.

Kétségtelen nehézséget jelent azonban a Bazal-szöveg egzakt megragadása. Ezért ezt lehetőleg az egyénre irányítottan kell kialakítani és lehetőleg intenzíven a mozgást kísérő testérzésekre alapozni, hogy valamennyi mozgásanalizátor szerepet kapjon. Hangutánzó formulákkal és képszerű összehasonlításokkal a MT edzés alatt lehetőleg olyan intenzív reakciókat váltsunk ki, mint pl. az izomtónusnak a tényleges megváltoztatása, vagy a központi idegrendszer egyes részeinek meghatározott bio-elektromos aktivitása, vagy bizonyos vegetatív reakciók megváltoztatása, mint a vérnyomás, bőrellenállás, stb. Ezek a törekvések kitűnnek a programból is, az ide vonatkozó szavakat kiemeltük. A program olyan atlétánál számára készült, akinek már magas a mentális készség-szintje. Kevésbé gyakorlott sportolók esetén ajánlott a gátfutás részmozgásait izoláltan mentálisan edzeni és azután összmozgássá összekapcsolni. A programban vonallal választottuk el a fokozatokat.

Ez az eljárás nemcsak megkönnyíti a MT-be való bekapcsolódást, hanem kezdettől fogva lehetővé teszi a mentálisan elképzelt mozgás a tényleges versenysebességhez közelítse.

Az így megtanult mentális részkészségek gyorsabb reakciókat tesznek lehetővé a verseny zavaró körülményei között is.

A MT naponta leglább 10 percig tartson, lehet napi több edzésen is végeztetni, de edzésgységeként csak 10 percig.

Ha a MT-et AT-vel kombináljuk, akkor magnószalagra egy többé-kevésbé erős hangulatú beállítódási segítséget kell rávenni, attól függően, hogy az atléta milyen jól ismeri az autogén edzést. Azt azonban fokról-fokra le kell építeni, nehogy a verbális szuggeszcióval, az u.n. heterogén hynoids értelmében akadályozzuk az autogén szuggeszciót. Kb. 5 perc után, amikor a gyakorlatot végzőnek a teste "nehéz-meleg nyugodt, a fej könnyű és szabad" tehát a megfelelő érzések kialakultak, a MT-et a következő szavakkal kell bevezetni:

"Teljesen nyugodt és ellazult vagy. Végtelen nyugalom vesz körül. Fejed könnyű és szabad. Gondolataid könnyen szárnyalnak. Gondolataidat most egy gátfutóversenyre irányítod és megpróbálsz magad valamennyi mozgásba beleképzelni. Elképzeled magadnak az egész futás lefolyását, hogy átélhesd az egész táv megterhelését és ritmusát. Elhelyezkedtél a rajttámlánál... /bazal-szöveg/... elől van a cél.

Képzeld magadban el többször az egész futás lefolyását és próbáld meg futásról futásra növelni a tempót, ugyanakkor a mozgásodat folyamatosan és lazán átélni."

Az önálló gyakorlás idejét a magnószalagon megfelelő szünetek jelzik. Az autogén ellazultság befejezését vagy a magnószalagon jelezzük, vagy a gyakorlatot végzőre bízunk. Esetről-esetre változtathatjuk a módszert. A második alternatíva főleg haladóknak ajánlatos, akik már önállóan kialakítják az optimális gyakorlási időt.

Az alábbiakban pedig lássunk egy 100 m-es gátfutóknak való teljes programot. A szerző reméli, hogy az edzőktől további utasításokat kap ehhez, vagy más programokhoz.

100 m-es gátfutó program

Kérlek, próbáld meg lehetőleg intenzíven és a valósághoz hűen elképzelni, hogy egy gátfutó versenyen indulsz. Ezt az elképzelésed érzelmileg is éld át és ne csak optikailag, mintha filmet néznél. Minél életszerűbb ez az elképzelésed, annál jobb !

Le g u g o l t á l a rajttámlához, lábaid r á n y o m ó d n a k a támlákra. "Vigyázz" vezényszóra lassan f e l e m l e d s z a kiindulási helyzetbe, amíg m e g é r z e d az optimális helyzetet. Koncentrálsz egészen arra irányul, hogy a lövés pillanatában villámgyorsan elindulj. A jelre e x p l o z í v, e r ő t e l j e s elrugaszkodás következik. Előre döntött helyzetet lehetőséged sokáig megtartva, maximális sebességgel m e g t á m a d o d az első, majd a többi gátat. Vakon bízatsz benne, hogy az első gátat optimálisan eléred, hiszen eleget gyakoroltad.

Gátvételnél először a lendítőlábát kell v i l l á m g y o r s a n a térd vezetésével előrelendíteni, majd a gát felett r e f l e x s z e r ű e n azonnal lefelé nyomni úgy, hogy talajfogásnál jelentős e l ő r e i r á n y u l ó lendületet é r e z z ! A lendítőláb lelépésével egyidejűleg következik be az ellépő láb gátvétele, amely a térd vezeté-

sével energikusán előre lendül, majd aktívan talajfogás után neked erőteljes gyorsulást ad. Futótartásodat mind a gátak fölött, mind a gátak között egyenletesen tartod.

A karmunka megfelel a vágtafutásának és erőteljesen alátámasztja futómozgásodat. A gátlépésnél a lendítőlábbal ellentétes kar valamivel távolabb előre-lefelé nyúlik.

A futásnál erőteljes térdemeléssel és elrugaszkodással egészen a célig próbáld fokozni a sebességed. Minél többször futottál már a gátakon, annál kifinomultabb és gyorsabb lesz a gátlépésed. Az utolsó gátvételnél különösen gyorsan igyekszel talajt fogni és maximális gyorsasággal futsz a célig.

Elképzelésed során próbáld meg állandóan fokozni a futás tempóját, miközben mozgásod laza és folyamatos marad.

Az egész futás elképzelésénél próbáld meg az állástáv ritmusát és terhelését is átélni.

Megjegyzések:

1. Fuhrer, U.: "A mentális edzés mint pszichológiai edzésszerszám". L.a. 1975/34.
2. Ulrich, E.: "Management Enzyklopedie" 1970. 3.kötet, 511.
3. Kinesztézia = saját mozgás tér-idő- és dinamikai viszonyainak tudomásul vétele mozgásérzékelő analizátorok segítségével, az inak, izmok, szalagok és ízületeken belül, az emberi mozgató apparátusnál és egyensúlyi szervnél. Röthig definíciója /Sporttudományos lexikon, Schorndorf, 1973/.
4. Triebe, J.K.: "Variábilis és kognitív stílusok hatása a mentális edzésre, szenzomotorikus készségeknél". "Adalékok a mentális edzéshez" Frankfurt, 1973.
5. Kemmler, R.: "Pszichológiai versenyedzés", München, 1973. 90.oldal.
6. Az autogén edzés irodalmához ajánlott:
Lindemann: "Átélés stresszben" - autogén edzés, München/Bécs 1973, valamint
Schultz: "Bevezetés az autogén edzésbe", Stuttgart, 1973.
Binder: "Szeminárium az autogén edzéssel végzett csoportos terápiáról és bevezetés a hipnózisba" 1971.
7. Pszichoszomatikus = a test és lélek egységére vonatkoztatva.
8. Binder, m.f.
9. Cernikova/Daskevic: A sportoló emocionális állapotainak aktív önszabályozása. Th.u.P.d.Kk., 1972/825 oldal.
10. Gernikova/Daskevic: m.f.
11. Volkamer/Medler/Jessen: "A mentális edzés formái és lehetőségei". Leistungssport 1971/1.
12. Kemmler m.f.
13. Smieskol: "Az ideomotorikus edzés szerepe sportmozgások tanulásánál". Adalékok a mentális edzéshez, Frankfurt, 1973.
14. Heterogén hypnoid = hipnotikus állapot, melyet idegen behatás hozott létre.
15. Binder m.f.
- /A cikket írta: Heinz-Jochen Spilker. Megjelent a Leichtathletik 1976/3-4. száma 89-121. oldalán. Fordította Harsányi László/

Korosztály legjobb eredmények

A 13-19 éves versenyzők eddig elért legjobb eredményei

Az ATLÉTIKA 1976. 8. és 10. számában első ízben közöltem a "teenager" korú versenyzők addig elért legjobb eredményeit. Az elmúlt versenyszezon sok változást hozott a listákon. Nőknél 27, férfiaknál 42 esetben javultak az eredmények és néhány újabb évjárat is belépett!

Végeredményben versenyzőink sikeres évet zártak.

100 m:

13 év	Petróczy Ágnes
14 év	Petróczy Ágnes
15 év	Neszmélyi Vera
16 év	Neszmélyi Vera
17 év	Károly Zsuzsa
18 év	Károly Zsuzsa
19 év	Szabó Ildikó

Nők:

SZEOL	62
SZEOL	62
Bp.Dózsa	39
Bp.Dózsa	39
DVTK	55
DVTK	55
NYVSC	55

12.6 Budapest
12.2 Budapest
11.8 Budapest
11.5 Varsó
11.6 Miskolc
11.5 Budapest
11.4 Budapest

1975.IX.13.
1976.VIII.7.
1954.VII.3.
1955.VIII.4.
1972.X.7.
1973.VII.20.
1974.VII.20.

200 m:

15 év	Neszmélyi Vera	Bp.Dózsa	39	24.7	Budapest	1954.X.3.
16 év	Neszmélyi Vera	Bp.Dózsa	39	24.1	London	1955.VIII.12.
17 év	Bartha Angéla	SKSE	59	24.1	Budapest	1976.VIII.29.
18 év	Szabó Ildikó	NYVSC	55	23.5	Budapest	1973.IX.30.
19 év	Szabó Ildikó	NYVSC	55	23.2	Budapest	1974.VII.31.

400 m:

14 év	Kolláth Ildikó	Debr.SI	60	60.0	Debrecen	1974.
15 év	Vég Júlia	FTC	61	57.2	Budapest	1976.IX.12.
16 év	Könye Irma	Bp.Honvéd	54	56.3	Cimpulung	1970.VIII.8.
	Forgács Judit	Bp.Honvéd	59	56.3	B.Bystrica	1975.VIII.8.
17 év	Könye Irma	Bp.Honvéd	54	54.8	Varsó	1971.IX.18.
18 év	Szabó Ildikó	NYVSC	55	55.2	Nyíregyháza	1973.VIII.30.
19 év	Séfer Rozália	Szh.Haladás	51	54.6	Bukarest	1970.IX.19.

800 m:

13 év	Guczoghy Krisztina	Bp.Honvéd	63	2:24.2		1976.
14 év	Jadán Ilona	ÓKSE	59	2:19.0	Miskolc	1973.X.7.
15 év	Gyenes Klára	Kcs.SI	61	2:13.9	Trostberg	1976.IX.26.
16 év	Schmidt Andrea	SZVSE	59	2:12.3	Budapest	1975.VI.13.
17 év	Kovács Klára	Sz.Dózsa	54	2:09.6	Budapest	1971.X.17.
18 év	Budavári Mária	Bp.Honvéd	50	2:08.4	Budapest	1968.VII.3.
19 év	Horváth Janka	Szh.Haladás	55	2:05.5	Budapest	1974.IX.8.

1500 m:

15 év	Schuszter Mariann	Csepeli SI	60	4:47.0	Budapest	1975.IX.30.
16 év	Jadán Ilona	ÓKSE	59	4:27.8	Budapest	1975.VI.13.
17 év	Jadán Ilona	ÓKSE	59	4:27.7	Budapest	1976.VIII.20.
18 év	Jankó Ilona	BVTC	57	4:27.5	Budapest	1975.VIII.29.
19 év	Horváth Janka	Szh.Haladás	55	4:20.6	Budapest	1974.VI.16.

3000 m:

16 év	Schuszter Janka	Csepel	60	9:57.6	Budapest	1976.VIII.8.
17 év	Jadán Ilona	ÓKSE	59	9:54.4	Budapest	1976.IX.22.
18 év	Jankó Ilona	BVTC	57	9:51.6	Budapest	1975.VIII.31.
19 év	Jankó Ilona	BVTC	57	9:34.6	Budapest	1976.IX.5.

100 m gát:

14 év	Klenoczky Beáta	Vasas	56	16.4	Budapest	1970.VII.25.
15 év	Vanyek Zsuzsa	Koml.Bány.	60	14.8	Budapest	1975.VI.18.
16 év	Vanyek Zsuzsa	Koml.Bány.	60	14.4	Budapest	1976.VIII.20.
17 év	Bartha Angéla	SKSE	59	13.5	Budapest	1976.VII.11.
18 év	Siska Xénia	Vasas	57	13.7	Budapest	1975.VI.29.
19 év	Siska Xénia	Vasas	57	13.7	Budapest	1976.VIII.21.

Magasugrás:

13 év	Dancs Adrienn	BEAC	60	160	Budapest	1973.IV.30.
	Juha Olga	Aluminium	62	160	Veszprém	1975.VIII.16.
	Palanek Eva	KSI	63	160	Budapest	1976.IX.11.
14 év	Dancs Adrienn	BEAC	60	171	Stockholm	1974.VIII.25.
15 év	Dancs Adrienn	BEAC	60	174	Budapest	1975.VI.8.
	Sterk Katalin	TBSC	61	174	Budapest	1976.VIII.8.
	Ötvös Eva	Dunaföldv.	60	174	Szekszárd	1975.VIII.16.
16 év	Csörész Magdolna	DVTK	60	180	Szombathely	1976.VI.27.
17 év	Rudolf Erika	MAFC	54	182	Győr	1971.V.30.
18 év	Rudolf Erika	MAFC	54	184	Kijev	1972.IX.16.
	Mátay Andrea	MAFC	55	184	Budapest	1973.V.6.
19 év	Rudolf Erika	MAFC	54	186	Budapest	1973.V.6.

Távolugrás:

13 év	Petróczy Ágnes	SZEOL	62	5.67	Csongrád	1975.VI.1.
14 év	Petróczy Ágnes	SZEOL	62	5.74		1976.
15 év	Szabó Ildikó	NYVSC	55	5.99	Budapest	1970.IX.6.
16 év	Ziegner Anikó	Ú.Dózsa	54	5.97	Budapest	1970.VII.6.
17 év	Fazekas Beáta	SZMAV	59	6.16	Budapest	1976.VIII.22.
18 év	Szabó Ildikó	NYVSC	55	6.38	Budapest	1973.IX.29.
19 év	Szabó Ildikó	NYVSC	55	6.59	Budapest	1974.VII.21.

Súlylökés:

13 év	Szabó Katalin	Hal.VSE	62	11.22	Ljubljana	1975.X.19.
14 év	Armuth Edit	Bp.Honvéd	53	11.83	Budapest	1967.X.22.
15 év	Horváth Gabriella	Bp.Honvéd	56	12.38	Budapest	1971.V.22.
16 év	Armuth Edit	Bp.Honvéd	53	13.64	Plauen	1969.VII.5.
17 év	Tiszavölgyi Aranka	Bp.Honvéd	58	14.29	Budapest	1975.VIII.29.
18 év	Bognár Judit	MTK	39	14.98	Prága	1957.IX.13.
19 év	Armuth Edit	Bp.Honvéd	53	15.14	Budapest	1972.IX.2.

Diszkoszvetés:

12 év	Szabó Katalin	Szh.Haladás	62	33.86	Szombathely	1974.X.23.
13 év	Szabó Katalin	Hal.VSE	62	33.56	Szombathely	1975.X.5.
14 év	Szabó Katalin	Hal.VSE	62	38.88	Szombathely	1976.X.31.
15 év	Berki Katalin	Nyiregyh.SI	60	41.16	Nyiregyháza	1975.X.5.
16 év	Kripli Márta	BVTC	60	45.50	Szombathely	1976.VIII.28.
17 év	Papp Teréz	FTC	58	47.56	Szentes	1975.X.11.
18 év	Csóke Katalin	Csepel	57	51.50	Budapest	1975.VIII.8.
19 év	Csóke Katalin	Csepel	57	54.64	Miskolc	1976.V.29.

Gerelyhajítás:

13 év	Boda Julianna	Debr.SI	58	36.80	Debrecen	1971.X.30.
14 év	Kónya Ágnes	BEAC	55	40.60	Budapest	1969.X.18.
15 év	Rákóczi Zsuzsa	Csepel	55	48.54	Budapest	1970.IX.20.
16 év	Petz Veronika	Bp.Honvéd	54	50.00	Budapest	1970.X.7.
17 év	Petz Veronika	Bp.Honvéd	54	50.64	Budapest	1971.IX.28.
18 év	Janák Mária	Bajai SK	58	55.54	Szentes	1976.X.2.
19 év	Fekete Viktória	U.Dózsa	56	52.92	Budapest	1975.X.21.

Ötpróba:

16 év	Klenoczky Beáta	Vasas	56	3742	Budapest	1972.VIII.13.
	/14.7 - 7.87 - 170 - 5.50 - 25.6/					
17 év	Bartha Angéla	SKSE	59	3902	Budapest	1976.VIII.11.
	/14.1 - 8.49 - 160 - 5.83 - 24.8/					
18 év	Siska Xénia	Vasas	57	4126	Budapest	1975.VI.29.
	/13.7 - 8.92 - 168 - 6.10 - 24.8/					
19 év	Szabó Ildikó	NYVSC	55	4402	Budapest	1974.VII.4.
	/14.0 - 9.55 - 172 - 6.57 - 23.4/					

Ötpróba serdülő "A": /80 m gát, súly, magas, távol, 300 m/

15 év	Csörsz Magdolna	DVTK	60	4069	Budapest	1975.VIII.24.
	/12.4 - 8.73 - 172 - 5.29 - 43.3/					

Négypróba serdülő "B" - "A" változat: /100 m, magas, súly, 600 m/

13 év	Palanek Eva	KSI	63	2831	Budapest	1976.IX.11.
	/13.3 - 160 - 7.12 - 1:40.0/					
14 év	Keresztes Zsuzsa	KSI	61	3096	Budapest	1975.X.5.

Négypróba serdülő "B" - "B" változat: 80 m gát, távol, súly, 300 m/

13 év	Csanálosi Anikó	Csepel SI	60	2827	Budapest	1973.VIII.19
	/12.7 - 5.14 - 9.30 - 44.8/					
14 év	Keresztes Zsuzsa	KSI	61	3110	Budapest	1975.VIII.24.
	/12.4 - 5.39 - 12.18 - 45.3/					

F é r f i a k :100 m:

14 év	Ujhelyi Sándor	U.Dózsa	61	11.3	Budapest	1975.X.5.
	Furák József	TBSC	62	11.3	Budapest	1976.VI.23.
15 év	Mészáros László	KSI	55	10.9	Budapest	1970.VI.17.
16 év	Lépolc Endre	Mohácsi TE	55	10.3	Budapest	1971.X.16.
17 év	Lépolc Endre	Mohácsi TE	55	10.4	Pojana	1972.VIII.19.
	Tatár István	Bp.Honvéd	58	10.4	Budapest	1975.VIII.2.
18 év	Lépolc Endre	Mohácsi TE	55	10.2	Budapest	1973.VI.16.
19 év	Lépolc Endre	PMSC	55	10.3	Budapest	1974.VI.4.

200 m:

15 év	Ujhelyi Sándor	U.Dózsa	61	22.7	Budapest	1976.
16 év	Lépolc Endre	Mohácsi TE	55	21.7	Budapest	1971.X.10.
17 év	Lépolc Endre	Mohácsi TE	55	21.5	Budapest	1972.V.25.
	Nagy István	Hevesi SE	59	21.5	Budapest	1976.IX.16.
18 év	Lépolc Endre	PMSC	55	21.2	Budapest	1974.VII.22.
19 év	Babáj László	DVSC	57	21.3	Budapest	1976.VI.24.

400 m:

14 év	Horváth László	U.Dózsa	46	55.4		1960.
15 év	Ujhelyi Sándor	U.Dózsa	61	51.0		1976.
16 év	Jakab Lajos	Gy.Dózsa	59	49.4	Budapest	1975.VI.13.
17 év	Sóstai Csaba	Debr.Epítő	55	48.7	Budapest	1972.VI.10.
18 év	Nagy Tibor	Debr.Epítő	54	48.0	Budapest	1972.VI.10.
19 év	Nagy Tibor	DMTE	54	47.2	Budapest	1973.IX.29.

800 m:

14 év	Perlaky János	Baj.Vasas	57	2:03.8	Kecskemét	1971.X.28.
15 év	Szabó János	Bp.Honvéd	60	1:58.1	Budapest	1975.IX.25.
16 év	Sándor János	Bp.Honvéd	60	1:53.7	Budapest	1976.VIII.28.
17 év	Sulyok Attila	Bp.Spartac.	59	1:53.2	Budapest	1976.IX.22.
18 év	Ötvös Imre	Dunaföldvár	57	1:50.0	B.Bystrica	1975.VIII.10.
19 év	Hrenek János	Bp.Póstás	54	1:48.9	Duisburg	1973.VIII.26.

1500 m:

13 év	Dancsa Bálint	Bajai SK	61	4:28.2	Budapest	1974.IX.29.
14 év	Dancsa Bálint	Bajai SK	61	4:07.4	Cegléd	1975.VI.7.
15 év	Dancsa Bálint	Bajai SK	61	4:01.5	Budapest	1976.IX.22.
16 év	Sulyok Attila	Bp.Spartac.	59	4:00.0	Budapest	1975.X.15.
17 év	Sulyok Attila	Bp.Spartac.	59	3:52.9	Budapest	1976.IX.22.
18 év	Deák Imre	SZVSE	55	3:48.8	Budapest	1973.X.6.
19 év	Ötvös Imre	Dunaföldvár	57	3:42.6	Budapest	1976.IX.22.

5000 m:

17 év	Fekete Tibor	CVSE	59	15:22.2	Nyíregyháza	1976.X.16.
18 év	Kiskirály Ernő	KBSK	58	14:35.2		1976.
19 év	Horváth Béla	Bp.Honvéd	55	14:13.8	Budapest	1974.VII.21.

110 m gát /106 cm/:

16 év	Dóczi Ferenc	Nagyk.Bány.	51	15.7	Budapest	1967.V.20.
17 év	Bartha Attila	Csepel	57	14.3	Budapest	1974.IX.21.
18 év	Bartha Attila	Csepel	57	14.3	Budapest	1975.VII.25.
19 év	Milassin Lóránd	Bp.Honvéd	48	14.5	Budapest	1967.IV.29.

110 m gát /91.4 cm/:

15 év	Matiz László	DVTK	61	15.5	Diósgyőr	1976.IX.26.
16 év	Bakos György	ZTE	60	14.2	Budapest	1976.IX.4.

300 m gát /76.2 cm/:

15 év	Ujhelyi Sándor	U.Dózsa	61	39.5		1976.
16 év	Bartha Attila	Csepel	57	38.6	Budapest	1973.IX.16.

300 m gát /91.4 cm/:

15 év	Szekeres Sándor	Törekvés	61	41.3	Budapest	1976.IX.12.
16 év	Mester Miklós	Törekvés	59	40.2	Budapest	1975.VII.28.
17 év	Takács István	U.Dózsa	59	38.5	Budapest	1976.VIII.27.
18 év	Simon Balla István	DKSE	58	37.9	Budapest	1976.VIII.27.

400 m gát:

15 év	Deli Pál	Csepel	61	58.6	Budapest	1976.
16 év	Varga Péter	KSI	60	58.6	Budapest	1976.X.10.
17 év	Takács István	U.Dózsa	59	55.7		1976.
18 év	Árendás József	BEAC	54	54.2	Budapest	1972.V.14.
19 év	Árendás József	BEAC	54	53.2	Duisburg	1973.VIII.24.

3000 m akadály:

18 év	Mester János	Debr.ÉpítőK	52	9:09.5	Nyíregyháza	1970.VII.4.
19 év	Sári Elek	DVSC	51	8:52.4	Debrecen	1970.X.10.

Magasugrás:

13 év	Pecsenyei Sándor	VM Egyetért.	58	170	Budapest	1971.VIII.8.
	Németh Ferenc	Hal.VSE	59	170	Tatabánya	1972.VII.2.
14 év	Adamik Zoltán	Kecsk.Dózsa	57	183	Szolnok	1971.VI.26.
	Németh Ferenc	Hal.VSE	59	183	Dunaujváros	1973.VI.25.
15 év	Szikszay Zsolt	Pécsi SI	61	200	Budapest	1976.IX.18.
16 év	Györke László	XI.ker.SI	55	196	Budapest	1971.X.24.
	Adamik Zoltán	Kecskem.SC	57	196	Szolnok	1973.IX.
	Várhalmi Attila	Bp.Honvéd	59	196	Tatabánya	1975.VII.5.
17 év	Jámbor József	Kisbéri g.	57	205	Veszprém	1974.VI.7.
18 év	Varró Gábor	Vasas	57	210	Budapest	1975.VI.29.
	Jámbor József	Kisbéri g.	57	210	Kecskemét	1975.VII.29.
19 év	Jámbor József	TFSE	57	213	Győr	1976.VIII.15.

Rúdugrás:

14 év	Sidó Szabolcs	Vasas	55	3.12	Budapest	1969.X.19.
15 év	Pfeifer László	U.Dózsa	56	3.80	Budapest	1971.X.17.
16 év	Salbert Ferenc	Csepel	60	4.16	Budapest	1976.X.5.
17 év	Sidó Szabolcs	Vasas	55	4.40	Budapest	1972.X.19.
	Pfeifer László	U.Dózsa	56	4.40	Budapest	1973.VIII.18.
18 év	Franke László	Bp.Honvéd	54	4.60	Budapest	1972.VIII.9.
19 év	Steinhacker Róbert	Bp.Spartac.	50	4.91	Budapest	1969.VI.29.

Távolugrás:

13 év	Fekete Gábor	SZEOL	63	5.74		1976.
14 év	Kántor György	Szeksz.SI	60	6.41	Budapest	1974.VIII.17.
15 év	Szikszay Zsolt	Pécsi SI	61	6.92	Budapest	1976.IX.18.
16 év	Horváth Zsolt	Szh.SE-D.	57	7.17	Budapest	1973.VIII.11.
17 év	Horváth Zsolt	Szh.SE-D.	57	7.22	Budapest	1974.VII.19.
18 év	Szalma László	Vasas	57	7.50	Budapest	1975.IX.20.
19 év	Szalma László	Vasas	57	7.81	Budapest	1976.VIII.21.

Hármasugrás:

16 év	Sári Kálmán	Aluminium	60	14.11 Veszprém	1976.VIII.29.
17 év	Katona Gábor	Bp.Honvéd	52	14.93 Budapest	1969.VI.19.
18 év	Katona Gábor	Bp.Honvéd	52	15.48 Cimpulung	1970.VIII.9.
19 év	Katona Gábor	Bp.Honvéd	52	16.06 Budapest	1971.V.23.

Súlylökés /7.26 kg/:

16 év	Magyar István	Pécsi SI	60	12.97	1976.
17 év	Fejér Géza	Bp.Honvéd	45	16.03 Budapest	1962.X.13.
18 év	Fejér Géza	Bp.Honvéd	45	16.55 Budapest	1963.IX.29.
19 év	Fejér Géza	Bp.Honvéd	45	17.49 Klagenfurt	1964.X.4.

Súlylökés /6 kg/:

16 év	Bradánovics Barna	FTC	60	14.71 Budapest	1976.
17 év	Fejér Géza	Bp.Honvéd	45	17.75 Budapest	1962.X.27.
18 év	Fejér Géza	Bp.Honvéd	45	18.22 Budapest	1963.IX.14.
19 év	Fejér Géza	Bp.Honvéd	45	19.00 Budapest	1964.IX.12.

Súlylökés /5 kg/:

14 év	Kovács István	Bp.Honvéd	54	15.86 Budapest	1968.VIII.14.
15 év	Modla Ferenc	SZMAV	53	16.18 Cegléd	1969.X.29.
16 év	Fehér Lajos	DKSE	54	17.37 Budapest	1970.IX.6.

Diszkoszvetés /2 kg/:

15 év	Saskói Alfonz	Csepel	58	48.50 Budapest	1973.V.19.
16 év	Saskói Alfonz	Csepel	58	49.44 Szentcs	1974.X.13.
17 év	Saskói Alfonz	Csepel	58	53.82 Budapest	1975.VIII.15.
18 év	Saskói Alfonz	Csepel	58	56.54 Miskolc	1976.V.29.
19 év	Tégla Ferenc	SZVSE	47	56.34 Szeged	1966.X.23.

Diszkoszvetés /1.5 kg/:

14 év	Radnóti Zsolt	Csepel	62	44.36 Budapest	1976.IX.30.
15 év	Saskói Alfonz	Csepel	58	55.00 Budapest	1973.X.14.
16 év	Saskói Alfonz	Csepel	58	61.04 Budapest	1974.X.24.
17 év	Saskói Alfonz	Csepel	58	66.86 Szentcs	1975.X.15.
18 év	Saskói Alfonz	Csepel	58	65.08 Győr	1976.VI.13.
19 év	Egri Gyula	SZMAV	57	65.12 Szolnok	1976.V.10.

Diszkoszvetés /1 kg/:

13 év	Németh László	Szh.SE-D.	60	42.48 Szombathely	1973.X.31.
14 év	Saskói Alfonz	Csepel	58	54.16 Budapest	1972.X.5.

Gerelyhajítás /800 gr/:

15 év	Pajtás Dénes	Bp.Honvéd	54	59.34 Budapest	1969.X.4.
16 év	Pajtás Dénes	Bp.Honvéd	54	71.28 Budapest	1970.X.18.
17 év	Paragi Ferenc	Csepel	53	70.06 Budapest	1970.X.3.
18 év	Lukács László	KSI	54	77.00 Budapest	1972.VIII.12.
19 év	Paragi Ferenc	Csepel	53	80.06 Szolnok	1972.X.5.

Gerelyhajítás /600 gr/:

13 év	Mojzes László	BVSC	63	49.90 Budapest	1976.VII.25.
14 év	Mihályi István	Nyiregyh.SI	55	57.90 Nyiregyháza	1969.X.23.

Kalapácsvetés /7.26 kg/:

15 év	Németh László	Hal.VSE	60	41.64 Szombathely	1975.X.15.
16 év	Povázson Károly	KSI	60	55.26 Budapest	1976.X.10.
17 év	Nikolausz Csaba	PMSC	59	57.72 Kazincbarc.	1976.VII.31.
18 év	Kumor Péter	Csepel	57	58.04 Budapest	1975.VIII.4.
19 év	Pavlovics László	SZEOL	54	63.56 Szeged	1973.VIII.20.

Kalapácsvetés /6 kg/:

15 év	Nikolausz Csaba	Pécsi SI	59	51.34 Barcs	1974.X.20.
16 év	Nikolausz Csaba	Pécsi SI	59	58.46 Pécs	1975.VI.8.
17 év	Nikolausz Csaba	PMSC	59	64.28 Budapest	1976.VIII.2.
18 év	Pavlovics László	SZEOL	54	65.56 Szeged	1972.X.31.
19 év	Kumor Péter	Csepel	57	69.78 Budapest	1976.IX.30.

Kalapácsvetés /5 kg/:

15 év	Nikolausz Csaba	Pécsi SI	59	57.42 Pécs	1974.X.27.
16 év	Povázson Károly	KSI	60	64.92 Budapest	1976.IX.19.

Szabó Gábor

Néhány észrevétel a Budapest középiskolai atlétikai bajnokság rendezéséről

A "Népsport" 1977. május 27-iki száma néhány megjegyzést fűzött a budapesti középiskolai atlétikai bajnokságok megrendezéséhez. Röviden én is erről a témáról szeretnék írni. Ezt nem mint kívülről álló teszem, hanem mint olyan testnevelő tanár, aki 22 éve tanít közép-fokú iskolában és néhány kiemelkedő sikert értem el ilyen minőségben. /1972-ben az országos bajnokság pontversenyében III. helyen végeztem, amit szakmunkásképző iskola azóta sem tudott megismételni./ Jogosnak érzem az írást úgy is, mint a Magyar Atlétikai Szövetség egyik utánpótlás edzője, akinek fontos munkaköri feladata a középiskolás atlétikai versenyek figyelemmel kísérése.

Évek óta visszatérő probléma a verseny megrendezésének és lebonyolításának kérdése. Az atlétikai állásfoglalás egyik legfontosabb feladatuként jelöli meg a középiskolás tanulók minél szélesebb rétegeinek bevonását ebbe a sportágba. Az utóbbi néhány év, de elsősorban az idei évi rendezés ennek a célkitűzésnek csak a negatív végrehajtását teszi lehetővé.

1. Rendezés. A versenyeket évek óta egyetlen tömegverseny keretében rendezik meg, szemben vidékkel. Budapesten ez az egy verseny hivatott eldönteni azt, hogy milyen iskolák csapatai érdekesülnek arra, hogy egyes számokban az országos bajnokságon részt vehessenek. Vidéken először megyei bajnokságokat rendeznek és ennek a versenynek legjobb csapatai vesznek részt a több megyét magába foglaló területi döntőkön. Tehát, egyrészt a főleg fiatal kezdőkből álló csapattagok versenyrutint szereznek, másrészt egy gyorsan pergő, jól rendezett verseny alapján juthatnak az országos döntőbe. Az eredeti kiírás szerint, minden atlétikai szakosztállyal rendelkező DSK köteles valamennyi csapatszámában elindulni. Budapesten kb 60 ilyen szakosztály van. Képzelmük el, mi lenne, ha mindenki "komolyan venné" a kiírást, illetve a felettes szerv szigorúan megkövetelné ezt.

Mi, testnevelő tanárok, többször javasoltuk évek óta, hogy a budapesti versenyt előzze meg egy körzeti verseny, és a budapesti bajnokságra csak a legjobbak kerülhessenek. Ezáltal a verseny színvonala ugrásszerűen emelkedne, mivel itt minden tanárnak csak a továbbjutott 2-3 csapatára kellene odafigyelni. Ezt a javaslatunkat évek óta azzal az indokkal utasítják el a budapesti szövetségben, hogy nincs rá pénz. Ezzel kapcsolatban csak két kérdést nem értek:

1. Hogyan lehet, hogy vidéken van pénz több száz tanuló utaztatására és szállás-étkezésére - a rendezési költségeken kívül. Budapesten csak rendezési költségek merülnek fel.

2. De még ez a bizonyos rendezési költség sem akadály, hiszen azt is javasoltuk, hogy a nevezéssel együtt minden iskola fizessen be egy meghatározott összeget rendezési hozzájárulás címen. /Ez nem is újdonság, hiszen valamennyi labdajátékban sok száz forintot kell pályahasználati díj címen befizetni./

Megjegyzem, hogy a DSK bajnokságokat /csak iskolához igazoltak részére/ meg tudják körzeti alapon rendezni. Erre a versenyre - ami legalább olyan fontos - nincs anyagi fedezet.

A körzeti előversenyekkel megoldódna az igazolások kérdése is. A budapesti döntőbe jutott csapatokat ugyanúgy lehetne igazolni a kisebb létszám miatt, mint az országos bajnokságon teszik. Évek óta a budapesti tanulók igazolásával van a legtöbb probléma.

3. Külsőségek. Mint szövetségi edző, az utóbbi időben volt alkalmam néhány területi bajnokságot megtekinteni vidéken. Javasolnám, hogy néhány versenybíró utazzon le és nézze végig ezeket a versenyeket. Felvonulás, nyitóünnepély, eredményhirdetés, stb., minden olyan külsőség együtt van, ami ezt a sportágot vonzóvá teszi a tanulók és tanárok /!/? előtt. Ezzel szemben az idei budapesti "egyenese döntő" kínos és borzasztó volt! Egy egész csomó iskola testnevelő tanára a helyszínen léptette vissza csapatát, látva a lebonyolítást. /4x1500 m a betonkörben a jobb lebonyolítás érdekében /!/, 4x100 m-en időfutamok 3 csapatonként, stb./ A magyar atlétika nagy harcot folytat a testnevelő tanárok megnyeréséért, hogy a kényelmesebb labdajátékok helyett, minél többen az atlétikát vezessék iskolájukban. Ezeknek a tanároknak megnyerése talán még fontosabb, mint a gyerekeké. De ilyen körülmények között...?

Javaslat a lebonyolításra

Alakítsanak ki Budapesten 4-5 körzetet. Nem is kell ragaszkodni a szorosan vett területi beosztáshoz. Innen a győztes csapatok és esetleg néhány jó eredményt elért helyezett kerülne a budapesti döntőbe.

Külön kellene rendezni Budapest valamennyi szakmunkásképző intézete részére bajnokságot. E verseny győztese kerülne a budapesti döntőbe és mérkőzne meg a középiskolák csapataival.

Bármennyire is nem mondjuk, különböző okok miatt, mindenki tisztában van azzal, hogy a két iskolatípus tanulói között atlétikában általában nagy különbség van.

Nagyon sok iskola azért nem indul valamennyi számban, mert eleve kilátástalannak tartja a versenyt. Ha ezek az iskolák egymás között külön pályán /!/? megmérkőzhetnének, sokkal nagyobb tömeget lehetne az ilyen típusú iskolákból bekapcsolni a sportágba.

Véleményem szerint, ez a lebonyolítási rendszer sokkal jobban szolgálná a célt. Költségkihatása nem megoldhatatlan.

Az országos bajnokságra viszont a legjobbak kerülnének. Nagyon szeretném, ha a fentiek az illetékesek megszívlelnék. Egyszerűen bűnnek tartom azt, hogy ahol ilyen koncentráltan van ennyi középfokú iskola, rendezési hiba, vagy szervezési okok miatt az atlétikát úgy megrövidítsük. Márpedig a lebonyolítás rendszerének meghagyása, további hanyatlást fog előidézni színvonalban és létszámban egyaránt.

Lehet, hogy néhány megjegyzésem nem kelt mindenkiben osztatlan örömet, de mint az atlétikért rajongó és dolgozó testnevelő tanár, szükségesnek tartottam ezeket elmondani.

Kovács Sándor
30.sz.Intézet test.tanára
MASZ u.p.edző

Budapest 1977. évi ifjúsági bajnokság pontversenye

Mezei bajnokság		Pálya bajnokság		Összesen:	
1. Csepel	62 pont	1. BHSE	356.0 pont	1. BHSE	400.0 pont
2. BHSE	44 "	2. KSI	270.0 "	2. KSI	287.0 "
3. Bp.Spartacus	43 "	3. U.Dózsa	221.0 "	3. Csepel	259.0 "
4. MTK-VM	32 "	4. Csepel	197.0 "	4. U.Dózsa	238.0 "
5. FTC	20 "	5. Bp.Építők	176.0 "	5. MTK-VM	195.0 "
6. KSI	17 "	6. MTK-VM	163.0 "	6. Bp.Építők	186.0 "
7. U.Dózsa	17 "	7. Vasas	160.5 "	7. Vasas	160.5 "
8. VOSE	16 "	8. Ganz Mávag	125.5 "	8. Bp.Spartacus	141.0 "
9. BKV Előre	11 "	9. FTC	120.0 "	9. FTC	140.0 "
10. Ganz Mávag	11 "	10. Bp.Spartacus	98.0 "	10. Ganz Mávag	136.5 "
11. Bp.Építők	10 "	11. BKV Előre	84.0 "	11. BKV Előre	95.0 "
12. Volán	10 "	12. BEAC	79.0 "	12. BEAC	80.0 "
13. III.ker.TTVE	6 "	13. VOSE	50.0 "	13. VOSE	66.0 "
14. Kőb.Lombik	5 "	14. MAFC	49.0 "	14. MAFC	49.0 "
15. VM.KÖZERT	4 "	15. Törekvés	39.0 "	15. Törekvés	41.0 "
16. Törekvés	2 "	16. III.ker.TTVE	25.0 "	16. III.ker.TTVE	31.0 "
17. BEAC	1 "	17. Volán	20.0 "	17. Volán	30.0 "
		18. Bp.Póstás	15.0 "	18. Bp.Póstás	15.0 "
		19. BVSC	9.0 "	19. BVSC	9.0 "
		20. Apáczai gimn.	5.0 "	20. VM.Közért	8.0 "
		21. VM.Közért	4.0 "	21. Kőb.Lombik	5.0 "
				22. Apáczai gimn.	5.0 "

Soltész Zoltán

Az iskolai atlétika életéből...

A Csongrád megyei Könnyűatlétikai Híradó 1977. évi májusi száma első oldalán ismerteti az alábbi cikket:

A megyei és területi középfokú iskolai bajnokság után

Május 10-11-én a Csongrád megyei, május 21-22-én pedig a délkelet-magyarországi területi középfokú iskolai bajnokságokat rendezték meg Szegeden. Megyebeli diákatlétáink mind a kettőn jó eredményekkel rukkoltak ki és főleg a dobók teljesítették aranyjelvényes színhez közeli, vagy azon jóval felüli produktumokat, Herédi István gerelyhajításai pedig mind a két viadalon a teljesítmények élén állottak.

Meggyőződhattünk arról, hogy diákatlétáink fejlődésében nincsen törés és az utánpótlás kérdésében bizalommal tekinthetünk rájuk.

Az egyes iskolák vonatkozásában örömmel állapíthatjuk meg, hogy fiúknál a Szegedi Erdészeti és Mezőgazdasági Szakközépiskola /testnevelő tanár: Bak István/ a régi hagyományoknak megfelelően mind a két viadalon hatalmas fölényrel nyerte a pontversenyt és e lelkes szakemberre mindig számíthat megyénk atlétikai élete. Nagyon örültünk az idén hirtelen feltűnt hódmezővásárhelyi Kossuth Gépipari Szakközépiskola két-két pontversenybeli második helyének, ahol gondos és lelkes atlétikai nevelőmunka folyik /testnevelő tanár: Bán Sándor/ Ismét bebizonyosodott, hogy ahol a testnevelő szívügyének tekinti az atlétikát, törődik a fiatalokkal, az eredmények nem sokáig váratnak magukra.

Lányoknál a megyei bajnokságon a szegedi 624-es DSK vitte el a pálmát /testnevelő tanár: Lehotzki János/, aki nehéz körülmények között is diadalra tudta vinni iskolája színeit. Hasonlóan nagy öröm volt a hódmezővásárhelyi Bethlen Gábor gimnázium váratlan sikere /testnevelő tanárok: Balogh Imre és Török Sándor/ a területi pontversenyben az egyébként igen lelkesen küzdő szegedi Radnóti gimnáziummal szemben /testnevelő tanár: Kertész Ferenc/

A felsoroltak valamennyien igen nehéz körülmények között dolgoznak és mindnyájan tudják, hogy nem elég felfedezni és magas szintre felhozni a fiatalokat, hanem még ennél is fontosabb, hosszú időn keresztül megtartani őket sportágunk élvonalában.

Ennek pedig ma igen sok akadályja van, melyek valamennyiünk előtt ismereteseek és az említett testnevelők éppen ezért érdemelnek tanítványaikkal együtt dicséretet.

A továbbiakban is arra kérjük őket, hogy erejük megfeszítésével biztosítsák az akadályok leküzdését, hogy áldozatos munkájuknak hosszú időn keresztül meg legyen a gyümölcse.

- riti -

Vásárhelyi sikerek a megyei ifjúsági és SA bajnokságokon

Május 7- és 8-án sok induló részvételével bonyolítottuk le a megyei ifjúsági és serdülő "A" kategóriájú fiatalok bajnokságát, melyen a HVSE atlétái jó benyomást keltve, közvetlenül a SZEOL AK mögött végeztek 39 bajnokság megnyerésével.

A teljesítmények közül kiemelkedtek Kéri Ferenc gyalogló, Fóris László sprint és Bozó Tibor hármasugró eredményei, míg a leányok közül Petróczi Ágnes mutatott biztató formát. /10 km gyaloglás: Kéri Ferenc 46:37.4, 200 m: Fóris /SZEOL/ 22.2, hármasugrás: Bozó /CSCS/ 13.96, női 100 m: Petróczi /SZEOL/ 12.6, 200 m: Petróczi 26.6./

Erdészatlétáink ötödször nyerték a középiskolai megyei pontverseny

Május 10-11-én rendezték meg a megyei középiskolai iskolai bajnokságot Szegeden, melyen a fiúk pontversenyét az elindult 19 iskola közül hatalmas fölényrel a szegedi Erdészeti és Mezőgazdasági szakközépiskola nyerte meg. Testnevelő tanáruk, Bak István 18 éve tanít náluk, iskolájuk már ötödik alkalommal nyeri a megyei bajnoki viadal pontversenyét és az országos bajnokságon is kétszer érdemelték ki az előkelő második helyet.

A leányoknál 16 iskola közül a szegedi 624. DSK vitte el a pálmát, ahol a náluk 11 éve tanító Lehótzki János tanítványai nagy küzdelemben megérdemelten győztek. A sok jó egyéni teljesítmény közül magasan kiemelkedik Herédi István 65.88 m-es gerelyhajítása.

- - - - -

Csepeli óvodások atlétikai versenye

A XXI. ker. Tanács Népművelési Osztálya és a kerület Testnevelési és Sportfelügyelő-sége első alkalommal rendezte meg a kerületi óvodások versenyét.

A verseny a kerületi napközis táborban május 18-án került megrendezésre, ahol a tanácsi és a Csepel Művek képviselőiben 17 óvoda, óvodánként 11 gyerekkel, összesen 187 nagycsoportos óvodással.

A verseny során 30 m-es futás, kislabda dobás, távolugrás és 10x20 m-es váltófutás szerepelt. Egyénileg és csapatversenyben küzdöttek a kis sportcsemeték a versenylázás óvónénik és az ugyancsak izgató szülők, nagyszülők jelenlétében.

A legjobb egyéni eredmények:

<u>Távolugrás:</u>	1. Szalma Attila	272 cm	Makarenkó óvoda
	2. Árva András	266 "	"
	3. Varga Zoltán	261 "	Vasmunkás téri óvoda

Kislabda dobás:

1. Paor Péter	24 m	Ságvári óvoda
2. Lőrincz Béla	21 "	Makarenko óvoda
3. Király Tibor	20 "	Ságvári óvoda

30 m-es futás:

1. Luczó Edina	5.4 mp	Vasmunkás téri óvoda
2. Kökény István	5.7 "	Schönherz óvoda
3. Madarász Mónika	5.8 "	Vasmunkás téri óvoda
Lőrincz Sándor	5.8 "	"
Szőke Péter	5.8 "	Kiss J.10-12. óvoda
Ketykó Tamás	5.8 "	Csalitos óvoda
Sipos József	5.8 "	"
Kökény Róbert	5.8 "	Erdősor u. óvoda
Havaldá Erika	5.8 "	Árpád u. óvoda

10x20 m-es váltó:

1. Guszev óvoda	52.6 mp
2-3. Április 4. óvoda és Vasmunkás téri óvoda	52.8 "

A négy számból álló versenyt nagy pontelőnnyel a VASMUNKÁS TÉRI óvoda nyerte 7.5 ponttal. Az óvodát képviselő gyerekek mozgásán látszott, hogy nagyon készültek és amint az eredmények is mutatják, nem rosszul. Vezető óvónő: Borbély Sándorné.

A csoportot felkészítették: Lovász Márta, Tarnai Gertrúd.

Második helyen az ÁPRILIS 4. óvoda végzett 19.5 pontos eredménnyel. Ha a kislabda dobás jobban sikerül, komoly ellenfél lett volna az első helyezettnek.

Vezető óvónő: Nováki Gyuláné.

A csoportot felkészítette: Bella Lászlóné.

A SÁGVÁRI óvoda lett a harmadik, pontjainak száma 20.5. Egyenletesen jó, illetve közepes eredményekkel méltó küzdőtárs volt.

Vezető óvónő: Müller Andrásné.

A csoportot felkészítették: Gergei Monika, Szélesi Sándorné.

További helyezések: Guszev u., Makarenkó u., Schönherz u., Árpád u., Csalitos u., Kiss J. u., Jupiter u., Béke u., Január 8 u., Május 1.u., Zalka u., Erdősor u., Szabadság u., Kiss J.u.50.

Köszönet és elismerés valamennyi vezető és beosztott óvónőnek, akik nehéz, fáradtságos munkával részesei voltak az első csepeli óvodai verseny sikeres megrendezésének. Reméljük, a folytatás nem marad el és rendszeres sportolással segítik elő a gyerekek testi és szellemi fejlődését.

Csatári György
XXI.ker.Atl.Szöv. elnöke

Bajnoki pontverseny állása

1977. június 15-én

A márciusi mezei bajnokság után májusban az 50 km-es gyalogló OB és az idén a szokásos őszi időpontról előrehozott váltóbajnokság került lebonyolításra. Ezeknek pontversenyét az alábbi táblázatok mutatják:

50 km-es gyaloglóbajnokság:

Hely	Egyesület	egyéni	csapat	Össz-pont
1.	Bp.Honvéd	25	9	34
2.	Bp.Építők	7	7	14
3.	SZVSE	11	-	11
4.	BEAC	7	-	7
5.	Ganz Mávag	-	6	6
6.	Bp.Spartac.	5	-	5

Férfi felnőtt váltóbajnokság:

Hely	Egyesület	4x100	4x200	4x400	4x800	4x1500	Össz-pont
1.	Bp.Honvéd	9	7	6	-	6	28
2.	U.Dózsa	1	2	7	7	7	24
3.	FTC	4	-	-	9	9	22
4.	NYVSC	-	9	9	-	-	18
5.	DMTE	7	6	3	-	-	16
6.	DVTK	3	-	-	3	4	10
7.	TFSE	-	3	4	-	-	7
	SZEOL	-	5	2	-	-	7
	MAFC	-	-	-	6	1	7
10.	PMSC	6	-	-	-	-	6
	Keszth.Hal.	-	-	1	5	-	6
12.	S.VOSE	5	-	-	-	-	5
	Vasas	-	-	5	-	-	5
	MTK-VM	-	-	-	-	5	5
	K.Bányász	-	-	-	2	3	5
16.	BEAC	-	4	-	-	-	4
	BKV Előre	-	-	-	4	-	4
18.	Csepel	-	-	-	1	2	3
19.	DEAC	2	-	-	-	-	2
20.	BVSC	-	1	-	-	-	1

Férfi ifjúsági váltóbajnokság:

Hely	Egyesület	4x200	4x800	4x1500	Össz-pont
1.	Bp.Spartac.	-	9	9	18
2.	Tat.Bányász	3	7	7	17
3.	Bp.Honvéd	-	6	6	12
4.	DMTE	2	4	5	11
5.	NYVSC	5	1	4	10
	ZTE	9	-	1	10
17.	Dunaujv.Koh.	7	-	-	7
8.	Kap.Dózsa	6	-	-	6
9.	SZVSE	-	3	2	5
	Bcs.Előre	-	5	-	5
11.	Hódmezőv.SE	4	-	-	4
12.	PMSC	-	-	3	3
13.	Videoton	-	2	-	2

Füú serdülő váltóbajnokság:

Hely	Egyesület	4x100	4x400	4x800	4x1500	Össz-pont
1.	DVTK	5	9	7	7	28
2.	Tat.Bányász	-	3	9	9	21
3.	U.Dózsa	9	7	-	-	16
4.	Nyiregyh.SI	6	4	-	3	13

5.	Bp.Honvéd	7	-	5	-	12
	ZTE	-	2	6	4	12
7.	SKSE	4	-	-	5	9
	Debr.SI	-	5	4	-	9
9.	Csepel	-	6	1	-	7
10.	Pécsi SI	-	-	-	6	6
11.	MTK-VM	3	-	-	-	3
	Szfvári SI	-	-	3	-	3
13.	Vasas	-	-	2	-	2
	SZVSE	-	-	-	2	2
15.	Bak.Vegyész	-	1	-	-	1
	Hajdú Vasas	-	-	-	1	1

Női felnőtt váltóbajnokság:

Hely	Egyesület	4x100	4x200	4x400	4x800	Össz-pont
1.	Bp.Honvéd	7	9	9	1	26
2.	NYVSC	6	7	4	-	17
3.	U.Dózsa	9	6	-	-	15
4.	DEAC	4	4	6	-	14
5.	Haladás	-	5	7	-	12
	Csepel	-	-	5	7	12
7.	FTC	-	-	-	9	9
8.	SZMÁV	5	3	-	-	8
9.	BEAC	3	-	3	-	6
	Ganz-Mávag	-	2	-	4	6
	DMTE	-	-	-	6	6
13.	Szeksz.Dózsa	-	-	-	3	3
	Bp.Spartac.	-	-	1	2	3
15.	BVSC	-	-	2	-	2
16.	TFSE	0.5	-	-	-	0.5
	DVTK	0.5	-	-	-	0.5

Női ifjúsági váltóbajnokság:

Hely	Egyesület	4x200	4x800	Összpont
1.	Csepel	9	-	9
	Videoton	-	9	9
3.	DMTE	7	-	7
	FTC	6	1	7
6.	DASE	-	7	7
	Ózdi Kohász	-	6	6
7.	ZTE	5	-	5
	Dunaujv.Koh.	2	3	5
	SZVSE	-	5	5
10.	Váci Híradó	4	-	4
	Haladás	-	4	4
12.	NYVSC	3	-	3
13.	Bp.Honvéd	-	2	2

Leány serdülő váltóbajnokság:

Hely	Egyesület	4x100	4x300	4x600	Össz-pont
1.	DVTK	7	7	9	23
2.	Haladás	9	6	4	19
3.	U.Dózsa	4	9	3	16
4.	Bp.Honvéd	3	5	1	9
5.	NYVSC	6	-	2	8
	Vasas	-	1	7	8
7.	Szfvári SI	-	-	6	6
8.	Szolnoki SI	5	-	-	5
9.	Bak.Vegyész	-	3	-	3
10.	Balassagy.SE	2	-	-	2
	Kazincb.Vegy.	-	2	-	2
12.	Tat.Bányász	1	-	-	1

Váltóbajnokság összesített pontversenye:

Hely	Egyesület	férfiak			nők			Össz pont
		fel.	ifj.	serd.	fel.	ifj.	serd.	
1.	Bp.Honvéd	28	12	12	26	2		989
2.	U.Dózsa	24	-	16	15	-		1671
3.	NYVSC	18	10	13	17	3		869
4.	DVTK	10	-	28	0.5	-		2361.5
5.	DMTE	16	11	9	6	7		49
6.	Tat.Bányász	-	17	21	-	-		139
7.	FTC	22	-	-	9	7		38
8.	Haladás	-	-	-	12	4		1935
9.	Csepel	3	-	7	12	9		31
10.	ZTE	-	10	12	-	5		27
11.	Bp.Spartac.	-	18	-	3	-		21
12.	PMSC	6	3	6	5	-		20
	Videoton	-	2	3	-	9		620
14.	DEAC	2	-	-	14	-		16
15.	Vasas	5	-	2	-	-		815
16.	SZMÁV	-	-	-	8	-		513
17.	SZVSE	-	5	2	-	5		12
	D.Kohász	-	7	-	-	5		12
19.	BEAC	4	-	-	6	-		10
20.	SKSE	-	-	9	-	-		9
21.	MTK-VM	5	-	3	-	-		8
22.	TFSE	7	-	-	0.5	-		7.5
23.	SZEOL	7	-	-	-	-		7
	MAFC	7	-	-	-	-		7
	DASE	-	-	-	-	7		7
26.	Keszth.Hal.	6	-	-	-	-		6
	K.Dózsa	-	6	-	-	-		6
	Ganz Mávag	-	-	-	6	-		6
	Ózdi Kohász	-	-	-	-	6		6
30.	S.VOSE	5	-	-	-	-		5
	K.Bányász	5	-	-	-	-		5
	Bcs.Előre	-	5	-	-	-		5
33.	BKV Előre	4	-	-	-	-		4
	Hódmezőv. SE	-	4	-	-	-		4
	Bak.Vegyész	-	-	1	-	-		3 4
	Váci Híradó	-	-	-	-	4		4
37.	BVSC	1	-	-	2	-		3
	Szeksz.Dózsa	-	-	-	3	-		3
39.	Balassagy. SE	-	-	-	-	-		2 2
	Kazincb.Vegy	-	-	-	-	-		2 2
41.	Hajdú Vasas	-	-	1	-	-		1

Az előbbieket alapján tehát a bajnoki pontversenyek állása a következő:

Férfi felnőtt pontverseny:

Hely	Egyesület	mezei	50 km gyal.	váltó	Össz-pont
1.	Bp.Honvéd	21	34	28	83
2.	U.Dózsa	30	-	24	54
3.	FTC	29	-	22	51
4.	Csepel	21	-	3	24
5.	DMTE	5	-	16	21
6.	NYVSC	1	-	18	19
7.	SZEOL	11	-	7	18
8.	K.Vegyész	17	-	-	17
9.	SZVSE	4	11	-	15
10.	BEAC	3	7	4	14
	Bp.Epítők	-	14	-	14
12.	DVTK	2	-	10	12
	MAFC	5	-	7	12
14.	K.Bányász	2	-	5	7
	TFSE	-	-	7	7
16.	Tat.Bány.	6	-	-	6
	Bp.Spartac.	1	5	-	6
	Ganz Mávag	-	6	-	6
	PMSC	-	-	6	6
	Keszth.Hal.	-	-	6	6
21.	PVSK	5	-	-	5
	S.VOSE	-	-	5	5
	Vasas	-	-	5	5
	MTK-VM	-	-	5	5
25.	BKV Előre	-	-	4	4

26.	Kun Béla SE	2	-	-	2
	DEAC	-	-	2	2
28.	PEAC	1	-	-	1
	BVSC	-	-	1	1

Férfi ifjúsági pontverseny:

Hely	Egyesület	mezei	váltó	Összpont
1.	Tat.Bányász	22	17	39
2.	Bp.Spartac.	20	18	38
3.	Bp.Honvéd	19	12	31
4.	D.Kohász	14	7	21
5.	DMTE	9	11	20
6.	NYVSC	9	10	19
7.	SZVSE	13	5	18
8.	DVTK	15	-	15
	K.Bányász	15	-	15
	ZTE	5	10	15
11.	PMSC	10	3	13
12.	Cegl.VSE	9	-	9
13.	K.Vegyész	7	-	7
	Haladás	7	-	7
	Bp.Epítők	7	-	7
16.	Bak.Vegyész	6	-	6
	Kap.Dózsa	-	6	6
18.	Bcs.Előre	-	5	5
	Szeksz.Dózsa	5	-	5
	SÜMSE	5	-	5
	Kun Béla SE	5	-	5
22.	Csepel	4	-	4
	Zalka Mátész.	4	-	4
	Hódmezőv. SE	-	4	4
25.	FTC	3	-	3
	Váci Hírad.	3	-	3
	Ózdi Kohász	3	-	3
28.	Videoton	-	2	2
29.	Pápai Text.	1	-	1
	BKV Előre	1	-	1
	Hatv.Kinizsi	1	-	1

Fiú serdülő pontverseny:

Hely	Egyesület	mezei	váltó	Összpont
1.	Tat.Bányász	48	21	69
2.	DVTK	34	28	62
3.	PMSC	22	6	28
4.	SKSE	13	9	22
5.	NYVSC	8	13	21
6.	U.Dózsa	4	16	20
7.	ZTE	2	12	14
8.	Csepel	6	7	13
	Bp.Honvéd	1	12	13
10.	MAFC	12	-	12
11.	Vasas	8	2	10
	Hajd.Vasas	9	1	10
13.	DMTE	-	9	9
14.	Bajai SK	7	-	7
	Kazincb.DSK	7	-	7
16.	Mohácsi TE	6	-	6
17.	Csep.Autó	5	-	5
18.	Gyöngyösi SE	4	-	4
	Mezőt.Spart.	4	-	4
	Kun Béla SE	4	-	4
21.	K.Vegyész	3	-	3
	Csornai ált.isk.	3	-	3
	MTK-VM	-	3	3
	Videoton	-	3	3
25.	SZVSE	-	2	2
	Váci Híradás	2	-	2
27.	Eger SE	1	-	1
	Bak.Vegyész	-	1	1

Női felnőtt pontverseny:

Hely	Egyesület	mezei	váltó	Összpont
1.	Bp.Honvéd	15	26	41
2.	FTC	20	9	29
3.	DEAC	14	14	28
4.	Csepel	14	12	26
5.	NYVSC	-	17	17
6.	U.Dózsa	-	15	15
7.	DMTE	8	6	14

Összesített pontverseny:

8.	Haladás	-	12	12
9.	Bp. Spartac.	7	3	10
10.	Ganz Mávag	3	6	9
11.	Szeksz. Dózsa	5	3	8
	SzMAV	-	8	8
13.	BEAC	-	6	6
14.	PMSC	-	5	5
15.	Mohácsi TE	3	-	3
	Bp. Építő	3	-	3
17.	BVSC	-	2	2
18.	DVTK	-	0.5	0.5
	TFSE	-	0.5	0.5

Női ifjúsági pontverseny:

Hely	Egyesület	mezei	váltó	Összpont
1.	Csepel	16	9	25
2.	Videoton	14	9	23
3.	DASE	15	7	22
4.	Ózdi Kohász	11	6	17
5.	Fűzfő	14	-	14
	MTK-VM	14	-	14
	D. Kohász	9	5	14
8.	SZVSE	8	5	13
9.	Szeksz. Dózsa	12	-	12
10.	Haladás VSE	5	4	9
11.	Cegl. VSE	7	-	7
	DMTE	-	7	7
	FTC	-	7	7
14.	PMSC	6	-	6
15.	ZTE	-	5	5
16.	Váci Híradás	-	4	4
	Bcs. Előre	4	-	4
	Mohácsi TE	4	-	4
19.	DVTK	3	-	3
	Nagyecs. DSK	3	-	3
	NYVSC	-	3	3
22.	Lehel SC	2	-	2
	Bp. Honvéd	-	2	2
24.	Rába ETO	1	-	1

Leány serdülő pontverseny:

Hely	Egyesület	mezei	váltó	Összpont
1.	DVTK	19	23	42
2.	Videoton	20	6	26
	Vasas	18	8	26
	Haladás	7	19	26
5.	Bp. Honvéd	16	9	25
6.	NYVSC	11	8	19
7.	U. Dózsa	-	16	16
8.	Kecsk. SC	15	-	15
	Bcs. Előre	15	-	15
10.	Csepel	14	-	14
11.	K. Vegyész	10	2	12
12.	Bp. Spartac.	7	-	7
13.	Ganz Mávag	6	-	6
	Faddi TSZ	6	-	6
15.	SZVSE	5	-	5
	Hevesi gimn.	5	-	5
	SzMAV	-	5	5
18.	Hajdúszoboszló	4	-	4
	Bak. Vegyész	1	3	4
	D. Kohász	4	-	4
21.	K. Bányász	3	-	3
22.	Tat. Bányász	1	1	2
	Cegl. VSE	2	-	2
	Rába ETO	2	-	2
	Bors. Bányász	2	-	2
	Balassagy. SE	-	2	2
27.	DMTE	1	-	1

Hely	Egyesület	mezei bajn.	50 km gyal. bajn.	váltó bajn.	Összpont
1.	Bp. Honvéd	72	34	89	195
2.	DVTK	73	-	61.5	134.5
3.	Tat. Bányász	77	-	39	116
4.	Csepel	75	-	31	106
5.	U. Dózsa	34	-	71	105
6.	NYVSC	29	-	69	98
7.	FTC	52	-	38	90
8.	DMTE	23	-	49	72
9.	Bp. Spartac.	35	5	21	61
10.	PMSC	38	-	20	58
11.	Videoton	34	-	20	54
	Haladás	19	-	35	54
13.	SZVSE	30	11	12	53
14.	Vasas	26	-	15	41
15.	K. Vegyész	37	-	2	39
	D. Kohász	27	-	12	39
17.	ZTE	7	-	27	34
18.	DEAC	14	-	16	30
19.	Sz. Dózsa	22	-	3	25
	K. Bányász	20	-	5	25
21.	Bcs. Előre	19	-	5	24
	MAFC	17	-	7	24
	Bp. Építő	10	14	-	24
24.	MTK-VM	14	-	8	22
	DASE	15	-	7	22
	SKSE	13	-	9	22
27.	Ganz Mávag	9	6	6	21
28.	Ózdi Kohász	14	-	6	20
	BEAC	3	7	10	20
30.	Cegl. VSE	18	-	-	18
	SZEOL	11	-	7	18
32.	Kecsk. SC	15	-	-	15
33.	Fűzfő	14	-	-	14
34.	Mohácsi TE	13	-	-	13
	SzMAV	-	-	13	13
36.	Kun Béla SE	11	-	-	11
	Bak. Vegyész	7	-	4	11
38.	Hajdú Vasas	9	-	1	10
39.	Váci Híradás	5	-	4	9
40.	TFSE	-	-	7.5	7.5
41.	Bajai SK	7	-	-	7
	Kazincb. DSK	7	-	-	7
43.	Faddi TSZ	6	-	-	6
	Keszth. Hal.	-	-	6	6
	Kap. Dózsa	-	-	6	6
46.	BKV Előre	1	-	4	5
	S. VOSE	-	-	5	5
	Hevesi gimn.	5	-	-	5
	PVSK	5	-	-	5
	SÜMSE	5	-	-	5
	Csep. Autó	5	-	-	5
52.	Gyöngy. ESE	4	-	-	4
	Mész. Spart.	4	-	-	4
	Zalka szk.	4	-	-	4
	Hajdúszob.	4	-	-	4
	Hódmező. SE	-	-	4	4
57.	BVSC	-	-	3	3
	Csornai isk.	3	-	-	3
	Nagyecs. DSK	3	-	-	3
	Rába ETO	3	-	-	3
61.	Lehel SC	2	-	-	2
	Bors. Bány.	2	-	-	2
	Balassagy. SE	-	-	2	2
64.	Hatv. Kinizsi	1	-	-	1
	Eger SE	1	-	-	1
	PEAC	1	-	-	1
	Pápai Text.	1	-	-	1

Dr. Istene 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. ISSN 0571-799X TZ: 77478 VI., Népköztársaság útja 6. Index sz.: 26035



Ára: 4, 50 Ft