



1978 SEP 1 9

ATLÉTIKA

OLVASÓTEREM

A TARTALOMBÓL:

Tizenöt nap a kijevei Dinamónál

Távolugrás "lépő"-technikával

A gátfutás

Ifjúsági Barátság Verseny

Búcsú a női ötpróbától !?

Henry Rono és világcsúcsai

Találkozás Silai Ilonával és edzőjével
Silviu Dimitrescuval

Az optimális rajthelyzet

A bajnoki pontverseny állása

1978/9



ATLÉTIKA

XXII. ÉVF. 9. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1978. SZEPTEMBER

Szerkesztette: FARKAS PÁL

Kiadja a Sportpropaganda Vállalat. — Felelős kiadó: Szebeni István igazgató. — Készült a Sportpropaganda Vállalat Sokszorosító Üzemében
Műszaki vezető: Tihanyi Sándor. — Az előállítás helye: 1143 Budapest, Dózsa György út 1-3. Ideje: 1978. szept. — Terjeszti a Magyar Posta

Tizenöt nap a kijevei Dinamónál

Mint az Újpesti Dózsa atlétikai szakosztályának képviselője, 1978. május 12-től 26-ig látogatáson voltam a kijevei Dinamó sportegyesületnél.

Látogatásom elsődleges célja az atlétikai utánpótlás - és ezen belül elsősorban az ugró szakcsoport - munkájának megismerése, esetleges új ismeretek szerzése és ebből adódóan a hazai adaptáció lehetőségének felmérése volt. Másodlagosan a létesítményekre, felszereltségre, edzés és verseny-körülményekre fordítottam figyelmet.

A tapasztalatcserére - előzetes programegyeztetés alapján - a város különböző létesítményeiben került sor. Általában eleget tudtak tenni kérésemnek. Beszélgetéseink kötetlenek voltak és többnyire kölcsönös érdeklődésen alapultak.

Szakmai értékelés

A Dinamó létesítményeinek megismerése.

Jelenleg az egész városra jellemző, hogy az olimpiára készülnek. A stadionok sora teljes átépítés alatt áll, így a Dinamó központi létesítményeihez tartozó stadion is működésképtelen.

Az edzések a város különböző helyein zajlanak. Magam csak az ugrók bázisán jártam, ami egyébként a tizpróbázók, a gátasok, az ugrók és a labdarúgók téli állandó gyakorlóterülete. Ez a bázis a város keleti részén egy ligetben található - jó megközelítési lehetőséggel. Fűves, földes, bitumenes labdarúgópályák /különböző korosztályoknak megfelelően más és más mértékkel/, egy kb. 60x20x10 m-es fedett csarnok és gumiborítású ugróhelyek találhatók itt.

Közvetlen szomszédságában van az egyesület kétszintes lakóépülete, melyben laknak és étkeznek a Dinamó azon sportolói - úgy tudom, csak e két sportág képviselői - akik nem kijevei lakosok, valamint ez a vendégsportolók szálláshelye is. Becslésem szerint maximum 50 férőhelyes.

Ezalatt az idő alatt volt ott a Dinamó ugróválogatott jelentékeny része. Az éves kötött programjuk egy közös felkészülési ciklusát töltötték itt. Saját bevallásuk szerint, az itteni nyugodt körülmények nagyon kedvező lehetőséget biztosítanak számukra. Tizenöt napom jelentős részét ezen a pályán töltöttem.

Lehetőségem nyílt megfigyelni az ugróválogatott munkáját, másrészt fiatalabb szakcsoportok edzéseit tanulmányozni /13-14 éves összetett versenyre készülő leánycsoport és 15-17 éves rúdugrók, köztük az elmúlt évi Ifjúsági Európa Bajnokság győztese, Szpaszov/.

Az itt szerzett kedvező tapasztalatok elsősorban technikai vonatkozásúak voltak. Ezekről filmfelvételeket is készítettem. Másrészt módomban volt a segédeszközök alkalmazását látni: 1./ képmagnó, 2./ a mozgás dinamikája, időbeli tényezőit regisztráló készülék formájában. Az utóbbi valójában egy hordozható orvosi EKG berendezés, mely többcsatornás jellegénél fogva több adat folyamatos befogadására és az adatok papíron történő rögzítésére is alkalmas. E két segédeszköz segítségével szerzett adatokat Moszkvában Djacskov és munkatársai feldolgozzák, kiértékelik és ezek alapján tanácsokkal látják el az érdekelt edzőket és versenyzőket.

Állami internátus

Kijevben található egy állami és városi sportinternátus, mely az V.-X. osztályosok sportfelkészítését segíti. Maga az internátus hatalmas területen fekszik a város nyugati felén egy új lakótelep közepén.

Négy sportág fiataljait képezik itt /labdarúgók, vívók, tornászok, atléták/, összesen kb. 350 fővel foglalkoznak. Ezek a gyerekek különböző sportegyesületek tagjai, de a Dinamó kiemelt szerepénél fogva a mintegy 150 fős atlétagárdával rendelkeznek itt. Létesítményeikhez tartozik egy gumiborítású, kb. 1000 fős lelátóval bíró stadion az atléták számára, fűves nagy labdarúgó pálya, önálló dobópálya. Jelenleg az úszodát alapozzák. A fedett atlétikai csarnokuk kb. 200 m kerületű, szportan borítású /az Ifj. EB. résztvevői már megismerhették ezt a saját készítésű műanyagot/, 130 m-es egyenest is magában foglaló, minden futó, ugró és bizonyos dobólehetőséget is biztosító ragyogó sportpálya.

A tornászok egy 20x40 m-es nagyszerű teremben dolgozhatnak, melyben a szerek rögzítve, tehát állandó működéshez kész állapotban vannak. A vivőknek két speciális terem áll rendelkezésükre.

Az itt tanító testnevelő tanárokkal beszélgetve kiderült, hogy hozzájuk egész Ukrajna területéről, sőt a köztársaság határain túlról is érkezhetnek. Atlétikában szakáganként és osztályonként követelményrendszert dolgoztak ki, mely tapasztalati úton született és egy középértéknek felel meg.

Az iskolában az általunk megszokott tanrendtől eltérő munka folyik. A testnevelési órák valójában sportági foglalkozások "csupán", vagyis edzések. Ezek részben szorosan beépülnek a napi órák sorába /pl.: az V.-VI. osztályosoknál az edzést biztosító foglalkozás reggel 8 órától zajlik/. A nagyobbaknál az elméleti órák naponta 12 óráig tartanak. Akkor kezdődik első edzésük. Ebből adódóan heti 7-9 edzést is tudnak biztosítani úgy, hogy ebbe még egy hétköznapi pihenőnap is belefeér.

Kísérletképpen újabb törekvésük a XI. osztály beiktatása azok számára, akik a sport területén odáig kiemelkedő teljesítményt nyújtottak. Ezzel az arra érdemeseknek még egy évig nyugodt feltételeket tudnak biztosítani.

Szakmai-pedagógiai konklúziók:

Jellemző, hogy viszonylag kis csoportokkal foglalkoznak /6-12 fő/. Szigorú szakági elkülönültség nélkül, de a specializálódásnak megfelelően igyekeznek hasonló beállított-ságú gyerekeket együtt foglalkoztatni. Igen lényeges törekvés viszont, hogy az edzők megfelelően specialisták legyenek. Ennek következménye pl. az, hogy mivel az internátusban nincs rúdugró szakember, a VII.-VIII.-os rúdugró jelölteket már nem a testnevelő tanáruk, hanem a Dinamo egyesületi edzője foglalkoztatja.

Kedvező tapasztalatot szereztem a gyerekekkel való törődésről, az edzőknek a saját és kollégáik tanítványai iránti érdeklődéséről, valamint az adminisztratív apparátus lelkes, biztató, közvetlen kapcsolattartásáról.

Meg kell jegyezmem, hogy az utánpótlásképzés ilyen formája mellett az u.n. oldalbeiskolázás, illetve a mienkéhez hasonló sportiskolás rendszer is megtalálható, de erről nem nyilatkoztak túl pozitívan.

Magam is láttam ilyen csoportok foglalkozását, melyek az internátusban tapasztaltakkal ellentétben összehasonlíthatatlanul gyengébbnek ítélt meg.

A kijevi TF:

Vendéglátóim lehetővé tették e jóhírű tanintézet meglátogatását. A főiskola tanulmányi vezetője röviden ismertette képzési rendjüket, majd végigvezetett a különböző sportágak helyiségein, az egyszerű labdajáték teremtől az úszoda kis laboratóriumán át a küzdősportok terméig. Sajnálom, hogy Petrovskij-jal, Borzov mesterével nem sikerült megszervezni a találkozást.

A TF itt is jól szolgálja az élsportot azzal, hogy a jelesebb képviselőknek felsőfokú továbbképzést biztosít.

Városi edzőtábor:

Egy vasárnapi kirándulás alkalmával mutatták meg a Kijevtől kb. 10 km-re egy erdő közepén épülő bázisukat. Kosárlabdázók és atléták részére teremtek ott igen jó körülményeket. Pillanatnyilag kézilabda pálya, röplabda pálya, strandmedence és a két lakóépület áll rendelkezésre, de már kijelölték a közvetlen szomszédságban az atlétikai stadiont is.

Nagyobb szabású verseny előtt, mint pl. az 1977-es Ifj.EB., sokan veszik figyelembe ezt a kiváló természeti adottságokkal rendelkező sportcentrumot.

Ottartózkodásom alatt bonyolították le a város atlétikai bajnokságát a 14-17 évesek számára. A mi gyakorlatunktól eltérően, három nap alatt került sor az egyéni és a többpróba számokra is.

Mivel már korábban is ismertem szervezeti felépítésük ezen oldalát, nem ért meglepetésként az a tény, hogy ennek a közel 3 milliós városnak mindössze 8-10 egyesületéből kerültek ki a fiatalok.

Olyan nagyságrend mellett, mint ami a Szovjetunióra jellemző, nem engedik meg maguknak azt a luxust, hogy annyi egyesületet tartsanak életben, ahogyan az nálunk tapasztalható.

Összességében meg kell állapítanom, hogy elképzelésemet a lehetőségek határain belül igyekeztek mindenben támogatni, egész utamon végtelen szívélyességükkel és segítőkészségükkel találkozhattam.

Kőrös András
U.Dózsa edzője



Távolugrás „lépő” -technikával

A versenysportokra jellemző fiatalodás elérte az atlétikát is. Nem ritka már, hogy tizenévesek nyernek olimpiai bajnokságot /pl. Meyfart Münchenben, vagy Wszola Montrealban/, vagy érnek el fantasztikus eredményeket, mint pl. Jascsenko szabadtéri és fedettpályás világsúcsa.

Tehát felvetődik már nálunk is a kérdés, hogyan készítsük fel tehetséges versenyzőinket úgy, hogy ne legyen túl korai a specializálódás, de mégse késleltessük tudatosan a csúcs-teljesítmény kialakulását.

A fiatal atléták és atléta-jelöltek helyes fejlődését igyekszünk biztosítani a kötelező tanmenetekkel és az összetett versenyzés kötelezővé tételével. A sokoldalú felkészülés a sok egyéb kötelező elfoglaltsággal együtt, igen nagy idő és energia ráfordítást követel edzőtől, versenyzőtől egyaránt.

Igen fontos tehát, hogy tanítványainkkal az oktatás első lépcsőfokától kezdve úton haladjunk valamennyi versenyszám megtanulásánál, mely egyenesen vezet a legjobb technika megtanulásához.

A távolugrásnál az oktatás kialakult menete most nem ezt az utat követi.

Nézzük meg a jelenleg alkalmazott technikákat:

Három különböző technikai formával találkozunk:

1. guggoló technika,
2. homorító technika,
3. ollózó technika.

I. Guggoló technika

Ez a jelenlegi "alaptechnika" a távolugrás egyik egyszerű formája. Egyszerűen és könnyen elsajátítható. Nagy hibája már nevében jelentkezik! Az ugrók ugyanis már a neve hatására azonnal arra törekednek, hogy mielőbb felvegyék a guggoló testhelyzetet. Ezzel azonban - és ez ennek a technikának a legnagyobb hibája - csökkentik az elugrás hatékonyságát, hiszen lábukat - a jól végrehajtott "guggoló helyzet" érdekében - az elrugaszkodás teljes befejezése előtt elkapják. Ezzel pedig értékes energiamennyiség megy veszendőbe.

A hibajavításnál is igen gyakran a légmunkát és a talajfogást korrigálják az elugrás tökéletesítése helyett.

II. Homorító technika

Ezt a technikát már képzettebb, haladóbb ugrók - legtöbbször lányok - alkalmazzák.

E technika pozitívuma az előzőkhöz viszonyítva az, hogy a levegőben a lábak leengedéseivel növeljük a rész-súlypontok távolságát a forgási tengelytől, ezzel lassítjuk az előre forgást. Az ivben kifeszülő test jó előfeszítést biztosít a talajfogásnál a lábak gyors előreviteléhez.

E technikának nagy hibája, hogy a versenyzők legnagyobb része már a talajon készül a légmunkára, nem pedig a jó elugrás végrehajtására. Így a lendítés általában elsikkad, a csipő már a talajon elkezd a homorítást, ami rengeteg energia elvesztését jelenti az ízületekben.

Másik gyengéje, hogy a levegőben végzett aktív mozgás még a legjobban végrehajtott technikánál is idő előtt fejeződik be és ekkor a láb hamar "leesik", amely távolságvesztést eredményez.

A homorító technika nem átmenet az "alaptechnika" és a leggazdaságosabb ollózó technika között, hanem vakvágány, bizonyos szint után el kell hagyni és újat kell tanulni!

III. Ollózó technika

Ez a jelenlegi leggazdaságosabb távolugró technika az ugrásmódok különböző variációival. Megfelelő előképzettség esetén biztosítja - sőt igényli - a jól végrehajtott elugrást és gazdaságos talajfogást eredményez. Alapformájából szükség esetén az egy és fél ollóból a kettő és fél ollóig, vagy a homorító-ollózó variációig fejleszthető tovább.

Célunk tehát csak az lehet, hogy a fiatal atléták olyan távolugró "alaptechnikát" tanuljanak meg, amely egyenes utat biztosít a legeredményesebb ugrótechnika elsajátításához, az ollózó technikához.

A jelenleg alkalmazott technikáknál lényegesen célszerűbbnek látszik a "lépő technika", mint alaptechnika bevezetése és oktatása.

Ez tulajdonképpen 1/2 olló.

Az ugrás folyamán nem történik más, mint egy széles ivben kivezetett, nagy lendítéssel végrehajtott elugrás és a talajfogás előtti lábzarás.

Egyszerű mozgás, minden gyerek könnyen elsajátítja. A fizikális és technikai szint megfelelő fejlődése után, szinte egyenesen kikivánczozik belőle az ollózó mozgás végrehajtása. Neve is az ugrás lényegére utal.

Az oktatás menete igen praktikus, mert az edzés bármely részébe beiktathatunk ugrásozokat és a legkisebb teremben is végrehajtható az ugrás első, de legfontosabb mozzanata: az elugrás.

A távolugrás oktatásánál mindig olyan sorozatugrásokat végeztessünk, amelyeknél a leérkezés a lendítőlábra történik. Ezzel az előre irányuló elugrást alakítjuk ki a helytelen fel-

felé ugrás helyett. /Jól ismert, hogy a távolugrásnál a kirepülési szög 18-23°, tehát elég lapos./

Téli időszakban sorozatugrások szinte minden bemelegítő résznél szerepelhetnek, így mire a távolugrás tényleges oktatására térnénk, szinte észrevétlenül megismertethetjük versenyzőinkkel a mozgás alapformáját, kialakíthatjuk a jó ritmusú elugrást.

Az oktatás menete:

1. Sorozatugrások 3 lépésenként, távolugrásszerűen, lendítőlábra érkezéssel. /célszerű egyszer a helyes végrehajtást bemutatni, vagy bemutattatni, hogy kialakuljon bennük a jó technika képe./ Ezeknél az ugrásoknál arra kell törekedni, hogy az elugrás előtt a későbbi lendítő láb puhán kerüljön a talajra, az ugró gyorsan gördüljön át rajta, mert a későbbiekben ez biztosítja az ugrás jó ritmusát !

Az ugróláb aktívan, gyorsan csapódjék a talajra és igyekezzék minél gyorsabban végrehajtani az elrugaszkodást.

A lendítő láb igen erőteljes, széles lendítést végezzen !

A térdel vezetett lendítő láb a lendítés végén egy pillanatra megáll, majd az alszár előre csapódása biztosítja az egyensúlyt és a puha talajra érkezést. Kezdeti ezt az ugrást 20-40 m-en, haladókkal 40-60 m-en végeztessük.

2./ Ugyanez a sorozatugrás egy lépésenként. Ha ezt minden ugróláb letételénél végrehajtják, jó ritmus kialakítását biztosíthatjuk.

3./ Ez a gyakorlat 5-7 lépésenként végezve, már elég nagy sebességet biztosít és végrehajtása már jobban megközelíti a távolugrást.

4./ Végeztessük ezt a sorozatfelugrást úgy, hogy az utolsó ugrás homokba érkezéssel fejeződjék be - de még mindig a lendítő lábra.

5./ Néhány lépéses nekifutás után elugrás, érkezés a lendítő lábra /kihúzás/.

6./ Néhány ilyen ugrás után adhatjuk azt a feladatot, hogy ugyanilyen szélesen kivezett elugrás után közvetlenül a talajraérés előtt zárják az ugró lábat a lendítő mellé.

Ezzel már el is jutottunk kitűzött célunkhoz: a lépő technikához. Úgyelni kell arra, hogy a versenyzők ne essenek ugyanabba a hibába, mint a gugvólónál, hogy a túl korai lábzárási érdekében ugró lábukat a teljes kinyúlás előtt elkapják a talajról.

Meggyőződésem, hogy a távolugrás alapjainak ilyen lerakása esetén jobban elsajátítják az ugrás döntő részét: az elugrást.

Ez pedig hamarosan az eredmények javulását eredményezi és azt biztosítja, hogy az igazi tehetségek később természetesen a leggazdaságosabbra, az ollózó technikára térjenek át, amely adottságaiknak legjobb kamatozását eredményezi majd.

Tudom, hogy számos edző hasonló módon készíti fel versenyzőit, talán csak ezt az elnevezést nem használják, de az ifi és felnőtt válogatott keret számos példája mutatja, milyen óriási feladatot jelent az érett versenyzők már automatizálódott, de hibás technikáját megváltoztatni.

Schulek Ágoston

A gátfutás

"Fuss keresztül a gáton, ne ugorj át !" - ez az, amit folyton ismétlünk gátasainknak.

Valóban, a gátazás átfutás a gáton. A gátfutás a legügyesebb atlétákat igénylő, leglátványosabb atlétikai szám. A gyorsaság és a ritmus egysége - amikor a futó átsiklik a gátak felett - olyan könnyed mozgást hoz létre, amely szinte egyszerűnek tűnik. Ez a ritmus a jó gáttechnika eredménye.

Larry Snyder szerint /aki az Ohio egyetemének edzője/, "amikor a gát megjelenik a gátas szeme előtt, már ott is van". Mivel ez egy gördülékeny, ritmikus szám, az edzőnek az a célja, hogy amilyen gyorsan csak teheti, kialakítson egy ritmikus mintaképet. Azok az atléták, akiknek nincs nagy gyorsaságuk, 60 méteren csak 9.4 - 9.5 mp-et futnak, jó gátfutókká válhatnak, lazasságuk és gyorsaságuk révén 9.7 - 9.9-es időt érhetnek el. De ehhez gyorsan túl kell jutniuk a gáton és megfelelően talajt fogni. Ezért ismétlem tanítványaimnak: "gondolj a vágásra ! Olyan gyorsan kell futnod, ahogy csak tudsz, ha lebegsz a levegőben, azzal csak időt vesztesz !"

Csak nagyon kevés gátfutó képes megfelelően végrehajtani a gátvételt. A 110 m-es gátfutás az egyik legigényesebb szám, amely erőt, gyorsaságot, ruganyosságot, állóképességet, bátorságot, ezeken kívül hajlékonyságot, könnyedséget és összehangolt mozgást követel. Ebből következik, hogy ez az egyik legnehezebb szám, ahol a sikerért keményen kell megdolgozni.

Az amerikai Rod Milburn, aki 13.1 mp-cel volt csúcstartó a francia Guy Drut társaságában, csodálatosan kapcsolta össze a technikát és a gyorsaságot. 1971-ben rekordot javított Eugeneben. Rajtja robbanásszerű volt, tökéletesen futott a gátak között és a gátakat minimális erőfeszítéssel vette. Valósággal átrepült a célszalagon. Willie Davenport és Earl Mc Cullough eredményét javította meg.

Személy szerint nagy szerencsének tekintem, hogy sok kiváló gátfutóval dolgozhattam együtt. Alapvetően mind gyorsak és nagyszerű alkatúak voltak. Hayes Jones, aki csak 175 cm magas volt, uralta a maga idejében a mezőnyt és hosszú időn át verhetetlen volt.

Milburn - aki sokak szerint minden idők egyik legnagyobb gátasa - 19 alkalommal javított, vagy állított be világcúcsot. 1971-ben 13 mp volt a rekordja.

Mi tette Milburnt naggyá ?

Edzője, Dick Hill mondta: "rendkívül nagy gyorsasággal rendelkezik és félelmetes a lendítő és elugró láb összhangja. Nagyon keményen dolgozott technikáján és kitartóan erősített. Jones bizonyára a legkifinomultabb technikával rendelkezett, akit valaha is láttam. Kiemelt lábát olyan tökéletesen vitte át a gát felett, hogy általa a gátról való lejövele tökéletesen optimális lett.

Mc Cullough nem rendelkezett Milburn, vagy Jonas gyorsaságával. A 13.2-es világrekord társtulajdonosa volt. Jonas visszavonulása után Davenport uralta a mezőnyt, kihasználva magasságát és gyorsaságát. Ron Copeland, aki képes lett volna jobb időre, az "UCLA" csapatában több alkalommal futott 13.5 mp-t. A rekordok azonban nem maradnak hosszú ideig változatlanok. Jönnek a győztesek, akik alapvető képességekkel rendelkeznek, mint Hayes, Drut, Milborn és a többiek.

Alapképességek:

Kétségtelen, hogy a magasság lényeges a gátfutásnál. 185-190 cm magas futó az ideális, bár Milburn és Jones azt bizonyították, hogy a jó gátasnak nem kell feltétlenül ilyen magasnak lennie. A magasabb alkat előnyeivel szemben sok alacsony versenyzőnek jobb a természetes gyorsasága, rajtkészsége, mint a magasabb versenyzőknek. Az alacsonyabb atlétának kompenzálnia kell a magasság hiányát, amely hátrányosabb helyzetbe hozza a gátralépés és a gátközi futás végrehajtásakor. Ezért az edzésnek tartalmaznia kell lépéshossz növelő és fokozott lazító gyakorlatokat.

Az az atléta, aki alapállásban nem tudja a talajt megérinteni, soha nem fogja végrehajtani a lendítő lábra való ráhajlást. A gátasnak bátornak és küzdőképesnek kell lennie. Nem kell félni a különböző sérülésektől.

A gátfutás technikája:

A technikai végrehajtás nem könnyű. Gátasaimban olyan érzést szeretnék kialakítani, hogy átfussanak a gáton, vagyis gyors lépésből menjenek rá a gátra, jó térdemeléssel, amelyet jó ráhajlás és lábujjra emelkedés követ. Az egyensúlyozás egyik kritikus pontja a kiemelt láb áthúzása és az azonos kéz egyidejű hátra mozgatása. A kiemelt láb térdét lényegesen magasabban kell hozni, mint a normál futásnál, mely a gát utáni jó első lépést biztosítja.

A futó egy idő után eljut addig, hogy urrá lesz a gáton /azt értem ez alatt, hogy nem fél tőle/, mindig gyorsan tud áthaladni rajta. Megtanulta az alapvető ismereteket, képes megérinteni, amit végre akar hajtani. A gátas képtelen fejlődni és valóban tökéletesíteni technikáját, ha lassan halad át a gátakon. Legelőször is elengedhetetlen a jó bemelegítés.

Hangsúlyozva mondom el nekik, hogy a gyors vérehajtáson legyen a hangsúly. Mindig érzem a gyorsaságot, azt, hogy átfutsz a gáton és nem ugrasz át rajta. A nagy gátfutók igen jó gát feletti gyorsasággal rendelkeznek, mely alapvetően fontos.

Az edző nem hangsúlyozhatja eleget a gyorsaságot. Sok edző szerint, a lépések száma, milyensége nagyon fontos tényező. Kezdek esetében alacsony gáton kezdjük a gátvétel oktatását, így negatív élmény nem zavarja a további fejlődést.

Rajt:

A gátfutónak - hasonlóan a vágázóhoz - gyorsan kell elhagynia a rajtgépet. Az első támla kb. 50 cm-re van a vonal mögött, a két támla között pedig kb. 25-30 cm a távolság. A váll 15-20 cm-rel előzi meg a kéz vonalát. 20-25 méteres kifutásokat szoktam végeztetni rajttal, számolom a lépéseket és nézem a lépéshosszakat.

Az első gát:

A gátfutók különböző számú lépésekkel érik el az első gátat /7-9/. Sokak szerint 8 vezet a legjobb eredményre. Lényeg, hogy maximális sebességgel érje el az első gátat. A rá lépés távolsága kb. 220 cm, mely függ a gátmagasságtól, a gyorsaságtól és a lendítő láb sebességétől. Nyolc lépés esetén a lendítő láb elől van a rajtgépen. Hayes Jones egyike azoknak, akik 8 lépést tesznek meg az első gátig. Az utolsó három lépésben rendszerint felemelkednek és ránéznek a gátra. Ekkor megkezdhetik a rávezetést, ráhajlítást. Sok gátas elköveti azt a hibát, hogy már a felemelkedés előtt hajlik és beleszalad a gátba. Lábujjira kell emelkedni és utána kell a ráhajlást megkezdeni. Az utolsó lépésnek kicsivel rövidebbnek kell lennie, mint a megelőző 3-4 lépés. Ez az elrugaszkodáshoz megfelelő súlypont-helyzetet tesz lehetővé.

Elrugaszkodás:

Az elrugaszkodást kb. 220 cm-ről kell elkezdni, kb. 125 cm-re a gát után kell talajt fogni. A lendítő láb munkájához megfelelő távolság szükséges, hogy a súlypontját meg tudja emelni a gát előtt. Az ellépés helye változik. A lendítést kell indítani, majd enyhén nyújtani előre. Ezt a törzs előreahajlásával kell kiegészíteni. Így gyorsabban tudja majd folytatni a futást. Az elrugaszkodó láb az elrugaszkodás végére teljesen kinyúlik. Az előreahajlás a talaj elhagyása pillanata előtt elkezdődik. A lendítő láb szinte éri a gát tezejét, a futó állá megelőzi a térd vonalát, a mellkas szinte ráfekszik a combra. Amikor a lendítő láb lábfeje eléri a gát vonalát, a láb majdnem nyújtott. Kb. 15 cm-re a gát vonala

előtt és kb 12 cm-re a gát fölött a láb eléri legmagasabb pontját, elkezd a lelépést, a talajfogást. Amint eléri ezt a pontot, a láb gyorsan kinyúlik és lelép, míg a test többi része a gát elé kerül.

Ha lehet, javasoljuk a bal lábas lendítést. Ennek a kanyarban történő gátfutásnál lesz jelentősége. A lendítés nem lábbal, hanem térdel történik. Ha lábszárral történik a lendítés, a láb visszafelé húz, ha pedig térdel, akkor a mozgás előre folytatódik. Megfelelő súlyponthelyzetnél a lábak előre-hajtvá válnak. Kezdknél sok esetben lábszárral történik a lendítés. Ez több energiát igényel. Takarékoskodni kell az energiával, hiszen 10 gáton kell átjutni. Mindent a leggazdaságosabban kell végezni, egy gátra a legkisebb energiát fordítva. A felső törzs előrehajolt helyzete addig tart, amíg a lábfej csaknem a talajra kerül. Megfelelő összhangnak kell lennie a lendítő térd mozgása és a csipő hajlítása között.

Gátvétel:

A gátvétel úgy kezdődik, mint egy normál futólépés addig, amíg a comb párhuzamos a talajjal. Amint a lendítő láb előre mozog, a törzs csipőből előrehajlik. A mellkas a lendítő láb combjára dől. A lendítő láb csaknem teljesen kinyúlik. A lábfej a kinyúlás után előre mutat. Amint a lendítő láb túljut a gáton, erőteljesen lelép a talajra. A gátas soha nem lebeghet a gát felett. A lendítő láb olyan hamar kerüljön le a talajra, amilyen hamar csak lehetséges. Ha a lelépés tökéletes, akkor "csak" az elugró láb áthúzására kell figyelni. A lelépés tehát egy gördülékeny mozzanat. A lelépéssel egyidejűleg a fej emelkedni kezd. A könyök - hajlítva - közel van a lendítő láb térdéhez. Az ellépés előtt előre kell helyezni - a térd elé. A könyök eleinte hajlított, de később kinyúlik, amint az elugró láb a gátvétel pozíciójába kerül. A bal kar a kiemelt lábon kívül lendül hátra, a jobb kar előremozog. A lelépés automatikusan segíti a kiemelt láb áthúzását. A lábak egymáshoz kapcsolódnak: egyik húzza a másikat. Ha a gátas megfelelően előrehajlik, tartja vállait, túllép a gáton: - a kiemelt láb szinte átsuhan. Ez gyors mozdulat. A gátfutó a kiemelt lábbal azonos kezét megemeli, így a térd zavartalanul előrejuthet a kéz alatt. A gátfutó helyes lejtővetellel jól tudja folytatni a futómozgást.

Túl sok gátfutó körös mozgással hozza a kiemelt lábat előre, így tovább tart a mozzanat. A kiemelt lábnak egyenes vonalban kell lefelé jönnie éppen úgy, mintha egy futólépés lenne. Amint túljut a gáton, a kiemelt lábat teljes futólépésbe kell előre emelnie. A gát utáni első lépés rövidebb, mint a gátközi lépések átlagosan. A szabaddátétel után a kiemelt láb elkezd a következő gátig tartó futómozgást.

Karmunka:

A gátvétel során a karmunkának nagyon gyorsnak kell lennie. Amint a futó leér a gátról, rákiáltok: "futás, karok, karok !" A futó a karok használata nélkül nem tud gyorsan futni.

A talaj érintése pillanatában a futómozgásnak megfelelően kell karjait használni. Hatásos karmunkával meglepően gyorsan képesek eredményeiken javítani. A gáton a futó karjai segítik a törzs egyensúlyozását, segítenek az előrehajlásban. Olyan közel kell tartani a testhez, amilyen közel csak lehet. Amint a karok túl távol kerülnek a törzstől, lassítják a gátas lejtővetelét és kibillentik egyensúlyi helyzetéből. A lendítő lábbal ellentétes kar segíti az előrehaladást. A kar a lendítő láb irányába lendülve, segíti a test egyensúlyát megtartani. Ez megközelítően párhuzamos a lábbal. A másik kar a szem síkja alatt helyezkedik el.

Sok gátas mindkét karját előre lendíti előrehajlásakor. Talán egy módosított kétkezes karmunka segíti a gátast a jobb ráhajlásban. Igazán nagy gátasok nem használják ezt.

Leérkezés:

A lendítő lábnak a test alatt kell leérkeznie a talajra. Súlypontja a leérkezés helye mögött van. Soha nem előzheti meg a leérkezés helyét. A leérkezés a lábfej elülső részére történik. Soha ne érkezzenek sarokra ! A lábfej kicsit a test előtt van, lehetőséget adva a gyors kigördülésre.

A gátak között:

A gátfutónak a gátak között kell futnia, nem a gátak felett. A gátak között három lépéssel kell tartani, vagy fokozni a sebességét. A gát felett erre képtelen. Ezért úgy kell lejönni a gátról, olyan helyzetbe kell érkezni, hogy rögtön el tudja kezdeni a futást. Minden edzésen arra ösztönözzük őket, hogy a gátvétel után ne álljanak le. Fussanak még 10-15 métert.

Célbaérkezés:

Ezt is gyakorolni kell az edzéseken. Ugy fussanak át a célon, mintha a cél a szalag után 10 méterre lenne.

Edzésprogram:

Megfelelő hasznosítása nagyon lényeges az eredményesség szempontjából. A kinti munka októberben kezdődik nagy mennyiségű munkával. Legalkalmasabb a terepfutás és a lépcsőzés.

Bemelegítés:

Kb. 1/2 - 1 mérföld futással kezdődik. Ezt követi 30 perces bemelegítő gyakorlatsor: lazító gyakorlatok, speciális gát-lazító gyakorlat, gátvételi gyakorlatok.

Edzés:

Mindig alacsony gáton kezdődik a gyakorlás. Csak a haladás irányába végezzenek gát-

vételi gyakorlatokat. Kezddőkel mindig fűvön végeztetem ezeket a gyakorlatokat. Ez nagymértékben csökkentti a gáttal szembeni félelmet. Amikor elkezdenek gátazni, változatlanul félnek az arcráeséstől. Ezért a mozgás gyorsaságának változtatásával szoktatjuk hozzá őket /kezdetben sétából/. A levegőben való megfelelő testhelyezettel elkerülhető az arcráesés. /Felső törzs elcsavarása./

A gátasnak sok rajtgyakorlatot kell végeznie, hasonlóan a sokfutókéhoz, mivel a verseny sokszor ezen az első pár méteren dől el. Az első gát vétele meghatározó lehet az egész távra. Mikor technikai edzést tartunk, egyidőben csak egy alapvető mozzanatot gyakoroltassunk. Pl. lábujjra emelkedés, kiemelt láb munkája, stb. A gátasnak a megfelelő technika kialakításához minden másnap 3-4 gáton kell gyakorolnia. Az első gát vételét, amely nagyon lényeges, rajtgépből kell végrehajtani. Blaine Lingren, olimpiai ezüstérmes, csak néhány gáton edzett. Sok időt töltött el a rajt és a gát feletti helyzet gyakorlásával. Igyekezett csökkenteni a láb és a gát közötti távolságot.

Téli időszakban 2 sor gátat helyezünk el a teremben /5-6 db./. Körben haladva, öt lépéssel végeztetjük. Kezdetben 15-20 "kört", később egyre többet képesek végrehajtani. Ez nagymértékben fejleszti erejét és állóképességét. Volt olyan gátas, aki 100 kört tudott végigfutni. Ha már a gátas technikailag végre tudja hajtani a szériakénti 3-6 sorozatot, akkor 3-5 gát is elegendő.

Holtidény:

Az őszi időszakban a megfelelő állóképesség kialakítása a cél. Rendszerint hetente 4-5 edzést tartunk. Az őszi program 4-5 mérföld futást, ismétléses hegyrefutást, súlyemelő edzést, résztávos edzést, iramjátékot tartalmaz.

Az "UCLA"-ban együtt foglalkoztatjuk a gátasokat a sprinterekkel és a négyszázasokkal. Szeptembertől január közepéig hasonló típusú munkát végeznek.

Szeptembertől februárig a következőket tartalmazza a gátasok programja:

HÉTFŐ: résztávos edzés /550-440-330 yard/ adott iramban

KEDD: hegyre felfutás

SZERDA: 3x330 yard /mindegyik gyorsabban/ 30 perc súlyemelés

CSÜTÖRTÖK: hegyre felfutás

PÉNTEK: 3x165, 2x150, mindegyik gyorsabban, 4x220

SZOMBAT-VASÁRNAP: pihenő.

E L Ő I D É N Y :

A téli időszakban intenzívebbé válik a gátasok munkája. Hetente kétszer gátaznak és kétszer résztávos /interval/ edzést folytatnak.

Február-márciusi program:

HÉTFŐ: 550, 330 yard

KEDD: 220 gát, 5x rajttal /középmagas gáton/

SZERDA: 2x330, 3x150, 8x110 yard

CSÜTÖRTÖK: 5x220, gáttal és rajttal

PÉNTEK: könnyű lendületes futások, 3-4 mérföld, füves terepen

SZOMBAT-VASÁRNAP: pihenő

Heti program februártól júniusig:

HÉTFŐ: 5x1 gátra ráfutás szabályos rajttal

4x2 " " " "

3x3 " " " "

330 - 440 yard időre

1/2 mérföld könnyű dzsoggolás fűvön,

súlyemelő program elvégzése.

Hangsúlyozzuk állandóan, hogy az utolsó gát után kb 10 yardot fussanak tovább !

KEDD: 10x110 yard, kanyarban sétával

SZERDA: 5x70 yard 6 gáttal. 5 yardra az utolsó gát után a cél.

Fűvön futás, majd 1/2 mérföld dzsoggolás.

Súlyemelő program elvégzése.

CSÜTÖRTÖK: 5x150 yard /vissza sétával/

PÉNTEK: Fűvön könnyű futás, vagy ha a lábuk nem jó, 1-3 gáton könnyű mozgás. Ha

a versenyezők márciusban kezdődnek, nincs edzés.

Súlyemelő program elvégzése.

F Ő I D É N Y , V E R S E N Y I D É N Y :

Amint a versenyidény közeleg, a hangsúly a technikán és a gyorsasági munkán van. A versenyezők pénteken és szombaton vannak. A kemény edzések hétfőtől szerdáig tartanak. Csütörtökön csökkentett programot hajtának végre.

HÉTFŐ: Ez erős, gyorsasági nap, rendszerint gát nélkül. Csaknem teljes gyorsasággal 3x330 yard, teljes pihenőjü szünettel, vagy 110 - 220 - 330 - 440 yard erős iramban hosszú regeneráló pihenőkkel.

KEDD: Ez a legkeményebb gátazó nap. 5x220 y gát, vagy 5 gáton pihenőkkel, majd 4, utána 3, végül 2 gáton.

SZERDA: Gátfutás és síkfutás kombinációja. 2x220 yard sík, utána 2x5 gát, vagy 6x120 y sík, 4x3 gát.

CSÜTÖRTÖK: Kisebb intenzitású, tarkítva 4-5 mérföld könnyű futással terepen, befejezésül néhány gátvételi gyakorlat /8-10 gát/.

PÉNTEK: Ez vagy versenynap, vagy verseny előtti nap. Hosszú, intenzív bemelegítés, majd gátazás és néhány rövid futás.

Állóképesség:

4x440 y futás 52-53 mp-re 7 perc pihenővel
2x4x660 y futás 1:25.0 - 1:30.0 percre

Erő: hegyre felfutás

Gyorsaság:

12x220 y 24-25 mp-re
100 y

Egy tipikusan erős edzés a versenyzidőszakban:

30-40 perces bemelegítés
Gáttechnikai gyakorlatok:
5x440 y sétával
5x330 y sétával
5x 75 y sétával, 30 m pihenőkkel
könnyű 3-4 mérföld futás.

Vagy:

Bemelegítő futás, dzsoggolás
nyújtó-lazító gyakorlatok /15 perc/, főleg a csipő, láb ízületeire
3-5 gáton mellette 5 lépésre 3x
3-5 gát felett 5 lépésre 3x
3-5 gát felett 3 lépésre 3x
3-szor rajttal 3 gáton
3x5x150 yard,

Vagy:

Dzsoggolással, lazítással bemelegítés
alapvető gátgyakorlatok a lendítő láb munkájának hangsúlyozásával
5 lépésre mellette, majd felette,
3 lépésre mellette, majd felette
gyakorlatok különböző magasságú gátakon,
néhány interval,
4x110 y /fokozatosan gyorsan/,
könnyű fartlek.

Az edzőnek minden lehetséges szögből figyelnie kell a végrehajtást. Minden helyzetből más benyomást tapasztalhat. Egy időben csak egy dolgot figyelje. Ha jó munkát akar végezni, a gát szintjén kell figyelni az atlétát: hol van a legmagasabb pontja, megfelelő-e a magasság, a rádőlés, hamar történik-e a rádőlés, stb.

A következőkben figyelni kell a másik oldalt, a kiemelt láb oldalát. Figyelni kell a lendítő láb talajfogási helyét, át tud-e menni jól a valódi futásba.

Azután hátulról kell figyelni a végrehajtást: a térd kifelé, vagy befelé mozog-e, hogyan megy a kiemelt láb, kiemeli-e a lábfejét, talajról való ellépés. Végül szemből: a lendítő láb iránya, a lelépés iránya, a lábfej kifelé, vagy befelé áll-e?

A megfigyelés szempontjai:

Megfelelő számú lépés.
Helyes ellépés, elrugaszkodás.
Egyenes irányú lendítés.
Egyenes irányú lendítés-elrugaszkodás.
A kiemelt láb lefelé mozgása, a fej emelése.
Az első lépés a gát után.
Atlépés a gát felett, gyors befejezés.
Jó egyensúlyozás, megfelelő karmunka és előre irányuló lépés.
Túl magas az első gát.
A lendítő láb keresztezi-e a test középvonalát.
A gát ledöntése a lendítő lábbal.
A gát ledöntése a kiemelt lábbal.
A térd lendítése a gát irányába.
A rádőlés.
A kinyújtott lendítő láb segít-e a gát utáni gyors lépésben.
A kiemelt láb folyamatos áthúzója.

Gyakorlatok:

A leghatásosabb lehetőség a helyes technika megtanulására. A gyakorlatokat gyorsan kell végezni. Csak néhány van, ami lassú végrehajtású. A hibák kijavításánál próbáljuk megmagyarázni, amit rosszul hajtanak végre és amiért rosszul végzik azt. Ezt tudatosítani kell velük. Csoportos foglalkozások alatt lehetőséget adunk mások hibáinak észlelésére és a jó végrehajtás megfigyelésére. Ez hasznos a csoportnak, de hasznos a bemutatónak is. Hozzá kell szoktatni őket a váltott lábbal történő gátazáshoz.

Járásban végrehajtott gyakorlatok:

10 méteren 3-4 gátat helyezünk el, lehetőleg fűvön /76.2 cm/. A lendítő lábbal lépjen túl a gát síkján, majd a súlypont áthelyezésével egyidejűleg a kiemelt lábát húzza át a gát felett és vigye előre. Az előredőlés megkönnyíti ezt a műveletet. A gátasnak kifelé és fölfelé kell tartania lábfejét, hogy elkerülje a gát felső részét. Sokszor kell sétából végigmenni a gátakon, hogy érezze ezeket a mozzanatokat.

A légmunka gyakorlása:

Ha a sétából végzett gyakorlatokat végrehajtotta, meg lehet próbálkozni dzsoggolásból végezni. Amint közeledik a gáthoz, lassan, szökkenésszerűen lép a gáton túlra. A lendítő láb a levegőben van, amikor előrehajlik és áthúzza a kiemelt lábát.

Amint az ellépés és az előrehajlás megtörtént, természetesnek találja, hogy a kiemelt láb átkerüljön a gáton. Ezek után lesz képes arra, hogy átjusson a tényleges gáton. Sor kerül a "levegőbe lépésre". Ezt én így nevezem. Kezdő gátasoknál ez a legnehezebb. Lépni és nem ugrani!

Gát melletti gyakorlatok:

A kiemelt láb munkájának gyakorlása. A lendítő lábnak túl kell kerülnie a gát vonalán. Amikor áthúzza a kiemelt lábát, érzi az átsiklást és az egyensúlyozást. Ezek után vesszük a levegőbe "lépést", amelyet nagyon nehéz végrehajtani. Majd próbáljuk összekapcsolni mindkét láb munkáját a gát felett. Erre a gát melletti gyakorlatok nélkül nem kerülhet sor.

Biztonsági javaslatok:

Sarokvédő használata, szivacs elhelyezése a cipőbe.

Boka, térd bekötése.

Sokat kell fűvön gyakorolni, főleg kezdőknek.

Visszafelé soha ne engedjünk gyakorolni.

/A cikk megjelent az ATHLETIC JOURNAL 1977/3. számában. Írta Jim Busch, University of California at Los Angeles /UCLA/, Don Weiskopf, California. Fordította: Karsay István./

IFJÚSÁGI BARÁTSÁG VERSENY

Bukarest, 1978. VIII. 4-6.

1978-ban tizenkettedik alkalommal rendezték meg a szocialista országok hagyományos "BARÁTSÁG" versenyét. Ezúttal a román fővárosban került sor a versenyre. A Republici Stadionban a következő országok fiataljai mérték össze erejüket:

Bulgária
Csehszlovákia
Cuba
Lengyelország

Magyarország
NDK
Románia
Szovjetunió

A vendéglátó Román Atlétikai Szövetség a bukaresti Pártfőiskolán kifogástalan elszállásolást, étkezést biztosított. Ezúttal a szállítással sem volt probléma. A verseny lebonyolítása, a rendkívül korrekt bírászkodás, valamennyi csapat elismerését érdemelte ki.

A magyar csapat tagjai kifogástalan fegyelmezett magatartást tanusítottak. Versenyzési módjuk most első alkalommal volt bátor és határozott. Részben ennek is tulajdonítható, hogy az általunk az elmúlt éveknél lényegesen gyengébbnek ítélt együttes várakozáson felül szerepelt. A csapat 47 %-a a fiatalabb évjáráthoz tartozott és ők is túlnyomórészt becsületesen helytálltak. Kétségtelenül kedvezően hatottak az IBV előtt rendezett ifjúsági viadalok. Ezeken a versenyeken megismerhették az NDK, Csehszlovákia, Lengyelország és Románia hasonló korú versenyzőit. A viadalon elért győzelmi lehetőségek, eredmények kellő önbizalmat és rutint adtak e fiatal korosztály versenyzőinek.

A verseny eredményei önmagukért beszélnek. Az IBV-k történetében mindig vannak általánosságban is magasabb és alacsonyabb színvonalú versenyszámok. Sajnos, ezen a versenyen is leszűrhetjük, hogy változatlanul gyengén állunk a férfi és női rövidtáv- és női középtávfutás utánpótlásában. Elgondolkoztató, hogy a kiválasztásunk és a végzett munka intenzitása miért rossz, illetve kevés, mert évek óta nem tudunk előrelépni ezekben a számokban.

Sajnos, ez az állapot már erősen érződik felnőtt szinten is!

Férfi 400-asaink és középtávfutóink ezúttal harcosan, jól szerepeltek. Ugróink, összetett versenyzőink általában önmagukhoz képest helytálltak. A dobó utánpótlás viszont nem fejlődött a várakozásnak megfelelően.

Igen értékesnek tartjuk annak a 30 edzőnek részvételét, akik megfigyelőként vehettek részt a versenyen az egyesületek támogatásával. Megítélésünk szerint, a MASZ-nak ezt a továbbiakban is meg kell oldania, mert a személyes tapasztalatokat semmilyen írásos szakmai anyag és értékelés nem pótolhatja. Az így résztvevő edzőknek nem saját versenyzőik gondozása a feladatuk, - erre ott vannak a MASZ hivatalos edzői - hanem látni, értékelni az edzéseket, versenyeket, - "meglátni" azt, hogy ebben az erős nagy mezőnyben hol állnak a mieink és megítélni azt, hogy mit és hogyan lehet jobban végrehajtani a jövőben.

Egyértelművé kell tenni, hogy ennek a 17-18 éves korosztálynak ez a fő versenye, erre a versenyre kell a versenyformát kialakítani !

Külön köszönet és elismerés illeti a szövetségi edzők mellett mindazokat az egyesületi edzőket, akik eredményesen vettek részt az IBV csapat felkészítésében és versenyzőik eredményeivel hozzájárultak a vártnál sikeresebb szerepléshez.

Mindszenty János
vezető szakfelügyelő

F i ú k :

100 m

1. Schlegel Sören	60 DDR	10.75
2. Murasov Gennagyij	60 SOV	10.79
3. Gietka Zbigniew	60 POL	10.88
4. Vahanelov Szemen	60 SOV	10.89
5. Atanaszov Valentin	61 BUL	10.90
6. Emmelmann Frank	61 DDR	10.90
7. Slowowski Jerzy	60 POL	11.00
8. Kozak Andrzej	60 POL	11.01
Lenger András	61 HUN	11.21
Kelemen Sándor	63 HUN	11.32
Szikszay Zsolt	61 HUN	11.41
Agoston Sándor	60 HUN	11.19

200 m

1. Schlegel Sören	60 DDR	21.34
2. Bugajev Gennagyij	60 SOV	21.72
3. Vahanelov Szemen	60 SOV	21.93
4. Petrov Plamen	60 BUL	21.98
5. Schröder Thomas	62 DDR	22.03
6. Emmelmann Frank	61 DDR	22.15
7. Kozak Andrzej	60 POL	22.17
8. Petrescu Dumitru	60 ROM	22.40
Bakos Dezső	61 HUN	22.70
Kelemen Sándor	63 HUN	23.06
Lenger András	61 HUN	22.73
Agoston Sándor	60 HUN	24.97

400 m

1. Brehmer Jörg	60 DDR	47.39
2. Knebel Andreas	60 DDR	47.77
3. Szalay József	61 HUN	48.05
4. Becker Enriko	60 DDR	48.10
5. Bakos György	60 HUN	48.33
6. Lazaro Martinez	62 CUB	48.44
7. Bankó Pál	60 HUN	49.13
8. Samborowsky Ryszard	60 POL	49.31
Süveges Lajos	60 HUN	50.30

800 m

1. Siegfried Axel	60 DDR	1:50.03
2. Hauck Andreas	60 DDR	1:50.52
3. Szabó Zsolt	61 HUN	1:51.17
4. Konkoly Gyula	61 HUN	1:51.54
5. Gagi Nicolae	61 ROM	1:52.21
6. Juan Peas Angulo	60 CUB	1:52.51
7. Pisciakov Alekszandr	60 SOV	1:52.93
8. Nistor Daniel	60 ROM	2:02.21
Sándor János	60 HUN	1:54.63

1500 m

1. Bruk Laeonyid	60 SOV	3:52.38
2. Nistor Daniel	60 ROM	3:53.56
3. K.Szabó Gábor	62 HUN	3:53.63
Ion Nicolae	60 ROM	3:53.63
5. Levitichi Petru	60 ROM	3:54.18
6. Kielczewski Grzegorz	60 POL	3:54.69
7. Darvas László	61 ROM	3:54.94
8. Hahn Frank	60 DDR	3:55.57

3000 m

1. Laktyionov Kirill	60 SOV	8:23.37
2. Ovesny Vaclav	61 TCH	8:24.09
3. Mattern Jürgen	61 DDR	8:24.95
4. Ibragimov Abduraman	60 SOV	8:27.59
5. Bezlepkín Vlagyimir	61 SOV	8:29.27
6. K.Szabó Gábor	62 HUN	8:29.64
7. Ion Nicolae	60 ROM	8:30.06
8. Szabó Tamás	61 HUN	8:32.27
Kozma Attila	60 HUN	8:43.21
Markó Gábor	60 HUN	feladta

5000 m

1. Laktyionov Kirill	60 SOV	14:38.34
2. Mattern Jürgen	61 DDR	14:38.96
3. Ibragimov Abduraman	60 SOV	14:39.24
4. Markó György	60 ROM	14:40.04
5. Kozma Attila	60 HUN	14:41.10
6. Macanu Marian	60 ROM	14:48.50
7. Katona Koloman	60 TCH	14:49.58
8. Bezlepkín Vlagyimir	60 SOV	14:50.76

110 m gát

1. Rutkowski Jacek	60 POL	14.46
2. Dlouhy Vladimir	60 TCH	14.89
3. Javor Lubomir	60 TCH	15.02
4. Radev Veczilszlav	61 BUL	15.03
5. Törőcsik József	61 HUN	15.13
6. Pesat Petr	60 TCH	15.25
Szabanov Georgij	60 SOV	kizárva
Mathe Eugen	60 ROM	feladta

400 m gát

1. Luis Misinac Solzano	60 CUB	51.72
2. Birek Jacek	60 POL	52.34
3. Csizsik Szergej	60 SOV	52.69
4. Fucik Arnost	60 TCH	53.57
5. Ciesla Marek	61 POL	53.85
6. Tarba Aurelian	60 ROM	54.44
7. Stolla Andreas	60 DDR	54.88
8. Pintea Nicolae	60 ROM	55.96

2000 m akadály

1. Stejskal Zdenek	60 TCH	5:43:72
2. Ziemicki Wieslaw	60 POL	5:44:25
3. Dragoi Mihai	60 ROM	5:45:49
4. Barus Attila	60 TCH	5:45:71
5. Versinyin Szergej	60 SOV	5:48:38
6. Tomasik Zbigniew	60 POL	5:49:12
7. Russzev Angel	60 BUL	5:49:47
8. Brötzmann Norbert	61 DDR	5:54:28
Markó Gábor	60 HUN	6:56:00

10 km gyaloglás

1. Pasemann Jörg	60 DDR	43:48.8
2. Potasev Alekszandr	62 SOV	43:51.1
3. Pisko Vlagyimir	62 SOV	44:32.3
4. Andreae Thomas	60 DDR	45:16.2
5. Szlapkin Zdzislaw	61 POL	46:32.2

6. Mackanic Lubos	60 TCH 47:46.4
7. Stubianu Constantin	62 ROM 48:20.3
8. RaviI Ibraimov	61 BUL 48:42.6

Magasugrás

1. Sevcenko JuriJ	60 BUL 2.08
2. Palat Milan	60 TCH 2.08
3. Maftei Liviu	60 ROM 2.08
4. Austel Uwe-Jena	61 DDR 2.08
5. Mladenov Atanasz	60 BUL 2.08
6. Rüdiger Uwe	61 DDR 2.08
7. Társi Zoltán	61 HUN 2.04
8. Cvetkov Valerij	60 BUL 2.00
Kiesler Dariusz	61 POL 2.00
Bálint Béla	60 HUN 2.00

Távolugrás

1. Cojocarú Gheorghe	60 ROM 7.57
2. Augustin Neuland	60 CUB 7.56
3. Klimaszewski Andrzej	60 POL 7.49
4. Külske Frank-Peter	60 DDR 7.47
5. Szamarin JuriJ	60 SOV 7.44
6. Rentz Michael	60 DDR 7.41
7. Beyer Axel	60 DDR 7.30
8. Sári Kálmán	60 HUN 7.26
Veleczi János	60 HUN 7.11
Kosza Antal	60 HUN 7.07

Hármasugrás

1. Geraszimenja Viktor	60 SOV 15.86
2. Ene Mihai	60 ROM 15.60
3. Ove Tomas Hernandez	60 CUB 15.57
4. Beyer Axel	60 DDR 15.46
5. Sári Kálmán	60 HUN 15.36
6. Külske Frank-Peter	60 DDR 15.12
7. Hostiuc Dan	61 ROM 14.64
8. Cerveni Miroslav	60 TCH 14.32

Rúdugrás

1. Volkov Konstantin	60 SOV 5.10
2. Zrun Roman	60 TCH 5.00
3. Krupszkij Alekszandr	60 SOV 5.00
4. Radzikowski Zbigniew	60 POL 4.90
Korbal Miroslav	60 POL 4.90

Tízpróba

1. Freimuth Uwe	61 DDR 11.74
	16.03
2. Hummel Peter	60 DDR 11.44
	15.65
3. Krastev Ivan	61 BUL 11.59
	15.79
4. Gartung Viktor	60 SOV 11.48
	17.16
5. Sinkarewskij Vlagyimir	60 SOV 11.39
	15.57
6. Jedral Maciej	60 POL 11.49
	17.50
7. Patzak Jiri	60 TCH 11.65
	15.52
8. Michal Mubomir	60 TCH 11.97
	16.77
Nagy László	60 HUN 12.21
	16.50

4x100 m váltó

1. DDR	Schlegel - Schuld - Emmelmann - Schröder	40.89
2. SOV	Vahalenov - Murasov - Samarin - Sabanov	41.29
3. POL	Kozak - Gietka - Piechowski - Slowikowski	41.39
4. BUL	Atanaszov - Sztancsev - Petrov - Csmalov	42.36
5. ROM	Sindilar - Bancov - Sandu - Lucaci	42.92
HUN	Lenger - Kelemen - Bakos - Ágoston	kizárva

4x400 m váltó

1. DDR	Brehmer - Knabel - Becker - Hauck	3:11.51
2. HUN	Bankó - Bakos - Szabó - Szalay	3:12.78
3. CUB	Misinak - Solzano - Martinez - Causin-Peas	3:13.91
4. POL	Pradzynski - Samborowski - Czajkowski - Birek	3:15.25
5. ROM	Gheorghe - Glavan - Preotescu - Sasu	3:18.33
6. TCH	Chlavek - Vovcko - Javor - Fucik	3:20.33

6. Szoboljev Viktor	60 SOV 4.90
7. Salbert Ferenc	60 HUN 4.80
8. Pavlov Ivan	60 BUL 4.70

Súlylökés:

1. Machura Remidius	60 TCH 16.87
2. Sterin Valerij	60 SOV 16.57
3. Last Detlef	60 DDR 16.53
4. Tirichita Sorin	60 ROM 16.37
5. Horn Andreas	62 DDR 16.05
6. Savu Viorel	60 ROM 15.96
7. Jacobs Gerd	60 DDR 15.94
8. Lindovsky Vladimir	60 TCH 15.62

Diszkoszvetés

1. Kot Szergej	60 SOV 55.28
2. Idziak Ryszard	60 POL 51.92
3. Jacobs Gerd	60 DDR 51.40
4. Machura Remigius	60 TCH 50.00
5. Németh László	60 HUN 49.60
6. Szafanadze Valerian	61 SOV 48.38
7. Schultz Bodo	61 DDR 47.00
8. Bira Mihai	60 ROM 46.36

Gerelyhajítás

1. Klin Eugeniusz	60 POL 72.14
2. Weis Gerald	60 DDR 71.32
3. Hohn Uwe	62 DDR 69.96
4. Oszev Valentin	60 BUL 67.04
5. Buliga Ion	63 ROM 57.30
6. Roata Nicu	61 ROM 57.22
7. Simion Marian	60 ROM 55.80

Kalapácsvetés

1. Nyikulin Igor	60 SOV 66.80
2. Pasztuhov JuriJ	61 SOV 66.54
3. Thieme Bernd	60 DDR 63.14
4. Karadimitrov Jivkov	60 BUL 59.62
5. Streckenbach Klaus	60 DDR 58.62
6. Povázson Károly	60 HUN 58.46
7. Kwsny Zdzislaw	60 POL 57.94
8. Mehes Adalbert	60 ROM 56.00
Németh László	60 HUN 54.18
Takács József	60 HUN 53.89
Szítás Imre	61 HUN 53.84

6.53	12.12	2.03	50.75	7221
37.74	4.39	58.86	4:33.9	
6.79	11.88	1.97	50.29	7126
32.10	4.30	51.90	4:30.2	
6.64	12.18	2.03	51.90	6992
36.08	4.10	47.90	4:36.7	
6.34	12.49	1.88	52.16	6949
26.70	4.30	58.68	4:30.5	
7.17	11.31	2.03	52.48	6783
32.60	3.60	51.06	5:01.7	
7.21	11.39	1.85	52.15	6655
29.04	3.80	64.24	4:49.7	
6.61	11.25	1.94	53.27	6513
33.58	4.30	43.60	5:16.3	
6.11	11.56	1.91	53.38	6408
33.12	3.90	51.32	4:36.8	
6.56	11.76	1.94	57.15	6059
33.72	4.00	40.38	5:17.6	

Leányok:

100 m

1. Bocsina Natalia	62 SOV	11.78
2. Tomczok Anna	61 POL	11.94
3. Walter Kerstin	61 DDR	11.94
4. Siemon Kirsten	61 DDR	11.97
5. Kozlowsky Magdalena	61 POL	12.03
6. Behrend Dürten	62 DDR	12.05
7. Ciesluk Barbara	61 POL	12.06
8. Tomczak Elzbieta	61 POL	12.11
Szük Beáta	61 HUN	12.83
Ilisz Mária	62 HUN	12.87
Pollák Éva	61 HUN	12.74
Petróczi Ágnes	62 HUN	12.16

200 m

1. Bocsina Natalia	62 SOV	23.72
2. Walter Kerstin	61 DDR	23.93
3. Tomczok Anna	61 POL	24.44
4. Ciesluk Barbara	61 POL	24.46
5. Popescu Christina	61 ROM	24.54
6. Wahren Karin	61 DDR	24.66
7. Biczysko Katarzyna	63 POL	25.09
Tomczak Elzbieta	61 POL	feladta
Pollák Éva	61 HUN	26.05
Ilisz Mária	62 HUN	26.03
Treiber Zita	62 HUN	25.94
Szük Beáta	61 HUN	26.69

400 m

1. Ivanova Marina	62 SOV	53.54
2. Wozna Halina	61 POL	53.94
3. Wahren Karin	61 DDR	54.17
4. Guriot Moret Fidelia	63 CUB	54.57
5. Tuznyikova Lilia	62 SOV	54.62
6. Petrova Irina	61 SOV	54.97
7. Sonntag Brigit	61 DDR	55.10
8. Heilmann Marion	61 DDR	55.17
Bányai Ilona	62 HUN	57.15
Gyovai Gertrud	61 HUN	58.00

800 m

1. Nyikityina Irina	61 SOV	2:05.33
2. Sirikova Nyina	62 SOV	2:05.17
3. Schimmel Ines	63 DDR	2:06.22
4. Brzeczek Brygida	61 POL	2:06.64
5. Brudel Birgit	61 DDR	2:07.79
6. Junghiatu Mitica	62 ROM	2:08.77
7. Thielemann Kerstin	62 DDR	2:09.20
Roztworowska Magdalena	61 POL	feladta
Gyenes Klára	61 HUN	2:10.23

1500 m

1. Nyikityina Irina	61 SOV	4:18.29
2. Thielemann Kerstin	62 DDR	4:19.75
3. Mehnert Carsta	62 DDR	4:22.79
4. Zelenkevics Jekatyerina	61 SOV	4:25.62
5. Nicola Eugenia	62 ROM	4:27.29
6. Nagy Turóczi Anna	63 ROM	4:29.13
7. Demeter Ileana	61 ROM	4:29.43
8. Kleinova Ivana	62 TCH	4:30.03

Ötpróba

1. Oja Szilva	61 SOV	14.07	11.42	1.85	6.26	2:22.2	4343
2. Prauka Heike	61 DDR	14.66	11.97	1.82	6.09	2:19.8	4270
3. Vater Anke	61 DDR	15.07	11.37	1.76	5.95	2:18.7	4114
4. Ivanova Elena	61 SOV	14.60	11.60	1.70	5.95	2:22.8	4072
5. Panasenکو Ludmilla	61 SOV	14.98	12.37	1.67	5.82	2:22.5	4022
6. Aflori Elena	61 ROM	14.84	8.91	1.58	5.82	2:19.1	3759
7. Tarapcsák Judit	62 HUN	15.86	10.01	1.67	5.42	2:19.2	3730
8. Nenova Daniela	61 BUL	15.85	9.89	1.64	5.57	2:23.1	3679

4x100 m váltó

1. DDR	Walter - Behrend - Siemoni - Böhme	45.72
2. POL	Kaminska - Pajak - Biczysko - Zachnik	46.53
3. HUN	Ilisz - Szük - Pollák - Petróczi	47.35
4. BUL	Angelova - Nuneva - Georgieva - Ivanova	47.71
POL II kizárva, SOV kizárva, TCH feladta, ROM feladta		

100 m gát

1. Oja Szila	61 SOV	13.83
2. Tebichova Milena	62 TCH	14.09
3. Donkova Jordanka	61 BUL	14.11
4. Prauka Heike	61 DDR	14.23
5. Aflori Elena	61 ROM	14.45
6. Böhme Katrin	63 DDR	14.46
7. Biró Ilona	62 HUN	14.49
8. Badaia Amalia	63 ROM	14.64

Magasugrás

1. Lisowska Malgorzata	62 POL	1.78
2. Hirschke Sylwia	61 DDR	1.74
3. Dedner Kerstin	61 DDR	1.74
4. Skotnicka Viera	62 TCH	1.74
5. Gerzova Ivana	63 TCH	1.74
6. Mizgala Malgorzata	61 POL	1.70
7. Ivascu Cristina	62 ROM	1.65
8. Mikhalilova Krassimira	61 BUL	1.65

Távolugrás

1. Toriante Eloina	61 CUB	6.22
2. Lavinova Ludmilla	61 SOV	6.11
3. Krüger Tamara	61 DDR	6.08
4. Kolesznyi-kova Elena	62 SOV	6.08
5. Sliwa Ewa	61 POL	6.07
6. Szabó Andrea	61 HUN	5.95
7. Heydrich Angelika	62 DDR	5.90
8. Szczepanczyk Barbara	61 POL	5.81

Súlylökés

1. Schmul Liane	61 DDR	15.96
2. Zschintzsch Angela	61 DDR	15.63
3. Madetzky Sylvia	62 DDR	14.80
4. Sumalan Dorina	61 ROM	14.00
5. Opterova Vanya	61 BUL	13.51
6. Mihalcea Tatiana	61 ROM	13.19
7. Meidl Marika	61 DDR	12.83
8. Isac Liliana	63 ROM	12.68

Díszkosztvetés

1. Kovaleva Elena	61 SOV	50.58
2. Kusnyirenko Elena	61 SOV	50.16
3. Hrisztova Cvetanka	62 BUL	47.72
4. Madetzky Sylvia	62 DDR	47.62
5. Meidl Marika	61 DDR	46.76
6. Szücs Éva	61 HUN	45.42
7. Vasileva Veska	62 BUL	45.02
8. Marten Maritza	63 CUB	44.84
Szabó Katalin	62 HUN	39.72

Gerelyhajítás

1. Maxim Dina	61 ROM	52.56
2. Strobél Katrin	61 DDR	51.54
3. Szipova Natalja	61 SOV	50.58
4. Reimann Heike	61 DDR	49.58
5. Dobrinioiu Cristina	63 ROM	46.52
7. Todorova Antoaneta	63 BUL	45.36
8. Anton Margareta	51 ROM	44.86

4x400 m váltó

1. DDR	Heilmann - Sonntag - Wahren - Brudel	3:37.24
2. SOV	Misenkova - Tuznyikova - Petrova - Ivanova	3:37.37
3. POL	Zachnik - Rostmorowska - Brzeczek - Nozny	3:42.83
4. HUN	Bányai - Gyenes - Treiber - Palanek	3:44.04
5. TCH	Kleinova - Skopkova - Matejkovicova - Krokova	3:44.75
6. CUB	Moret - Hernandez - Calveart - Betancourt	3:51.41
7. ROM	Nicoleta - Usatenco - Marcu - Cojocari	3:55.08
8. BUL	Petrova - Sotirova - Bojilova - Vacseva	3:57.18

Búcsú a női ötpróbától!?

UJSÁGHIR: "A NASZ legutóbbi kongresszusán foglalkozott a női ötpróba kérdésével és több ország javaslata alapján 1981-ig kipróbálásra ajánlotta tagországainak az "octathlon"-t, vagyis a nyolcpróbát".

A hír talán meglepő, de a kezdeményezés nem új. A nyugatnémetek már 1975-ben javasolták bevezetését a következő számokkal: 100 m síkfutás, gerelyhajítás, távolugrás, diszkoszvetés, 100 m gátfutás, súlylökés, magasugrás, 800 m síkfutás.

Sőt, egy évtizeddel korábban Dániában már bajnokságot is rendeztek és rekordot hitelesítették belőle:

5842 pont Nina Hansen, 1964. szeptember 28. Koppenhága
/80 gát: 11.3, diszkoszvetés: 28.86, magasugrás: 155, gerelyhajítás: 31.02, 100 m: 12.5, súlylökés: 11.39, távolugrás: 566, 200 m: 26.2/

Öt évvel később a 100 m gátfutás került a programba. Ebben az összetételben a legjobbnak a későbbi távfutó: Annelise Damm-Olesen bizonyult 5686 ponttal /14.0 - 28.83 - 153 - 30.37 - 12.0 - 9.79 - 522 - 26.0/ Roskilde, 1969. május 24.

1973-ban /Gelsenkirchen, szeptember 30./ a nyugatnémet Karin Schallau /6079 pont/ sikeresen próbálkozott a 100 m gáttal és a 800 m-rel is /100m: 12.1, diszkosz: 41.94, távol: 577, gerely: 25.80, 100 m gát: 13.9, súly: 12.68, magas: 163, 800 m: 2:38.7/.

Mindezekén túlmenően 1972-ben a dánok már "kilencpróba"-ban rendeztek versenyt. Ebben a legjobb eredményt a világon Liz Jenzen érte el 6726 ponttal /Odense, 1975. augusztus 31./ 100 m gát: 14.9 - diszkosz: 31.63 - magas: 161 - 200 m: 24.7 - 100 m: 12.1 - súly: 11.04 - távol: 571 - gerely: 37.37 - 800 m: 2:36.8/.

Ennyit a jelenről. És most menjünk vissza egy kicsit a múltba.

Az utóbbi idők kimutatásai szerint, a modern kor legrégibb női atlétikai eredményeit az amerikai egyetemeken jegyezték fel /250 m: Mamie Shannon, 1890. július 24. New York 1/.

Egy évvel később pedig már a forradalmiságáról mindig híres Írországból, a dublini egyetemen rendeztek futóversenyt hölgyek részére.

Az európai kontinensen azonban jó bő évtizedet kellett várni az első próbálkozásokra. Örvéndetes, hogy ebben hazánk is élen járt /1903/. A századforduló környékén a németek /1904/, a svédek /1905/, az első világháborút megelőzően pedig a finnek /1911/, majd 1913-ban a csehek és a cári Oroszország rendezett versenyeket.

Ezek azonban csak elszigetelt próbálkozások voltak.

Az első úttörő Ausztria, már 1918-ban országos bajnokságot rendezett s pár éven belül Franciaország, Lengyelország és Olaszország, Belgium és Norvégia karolta fel a női atlétikát. Érdekes, hogy a modern atlétika szülőhazáját, Angliát /1919/ még a Brit Nemzetközösség országai /Ausztrália: 1908, Dél-Afrika: 1909, Kanada: 1910/ is jóval megelőzték.

1921-ben francia kezdeményezésre megalakult a nemzetközi szövetség /Fédération Sportive Féminine Internationale/, amely kora tavasszal rendezi meg első versenyét öt ország 111 versenyzőjének részvételével.

Ez a versenysorozat azután később "Monte Carlo Games" néven került be a sporttörténelembe. Még ez év őszén megrendezik az első válogatott viadalt Nagy-Britannia és Franciaország csapatai között /53:40/.

1922-ben a II. Monte Carlo Játékokon jelent meg először női összetett verseny, mégpedig pentatlon formájában. Győztes a francia Simone Chapoteau lett 19 ponttal. A versenyszámok mindmáig ismeretlenek, a pontértéket pedig valószínűleg az egyes versenyszámokban elért helyezési szám alapján állapították meg.

A női összetett versenyek kezdetben hármas - és ötösverseny formájában kerültek megrendezésre, a versenyszámok pedig a legkülönbözőbbek voltak.

Igy 1924-ben a Szovjetunióban Kaluga Lonova nyert versenyt 60 m, diszkoszvetés, távolugrás, gerelyhajítás, 800 m összeállításban. Az első olasz bajnokságban /Olga Barbieri/ 1926-ban 200 m, 80 m gátfutás, magas- és távolugrás, súlylökés szerepelt a programban. Az osztrákoknál 1927-ben Hermina Singer 100 m, távolugrás, 80 m gátfutás, súlylökés, 800 m összetételű pentatlonban győzött. Ugyanekkor a szovjet Jelena Vasziljeva 100 m, magas- és távolugrás, diszkoszvetés, 800 m síkfutásban próbálta ki erejét, a németeknél pedig 1928-tól súlylökés, távolugrás, 100 m, magasugrás, gerelyhajítás volt a versenyszámok sorrendje !

Mint látható, teljes zavar uralkodott az összetett versenyek terén. Az 1920-as évek végétől a női atlétikában vezetőszeretét vívó németek állandósították a versenyszámokat /1.nap: súlylökés, távolugrás, 2.nap: 100 m, magasugrás, gerelyhajítás/. Ez az összetétel azután csakhamar népszerű és elfogadott lett olyannyira, hogy a NASZ a 30-as évek végén külön "pontérték táblázatot" készített az egységes elbírálás és értékelés céljából. Ettől kezdve Európában a német, illetve a nemzetközi táblázat alapján értékelték az eredményeket.

Az első "világcsúcsot" a német Selma Grieme állította fel 1928-ban /3481 pont: 9.50 - 495 - 13.2 - 28.85/, az utolsót pedig 1947-ben a szovjet Alexandra Csudina 4426 ponttal /12.12 - 567 - 12.7 - 165 - 39.97/.

Hazánkban nők részére összetett versenyeket az 1940-es évekig nem rendeztek. 1944. szeptember 23-án Rohonczy Mária 275 ponttal /10.15 - 498 - 14.0 - 150 - 36.73/ nyerte az első bajnokságot és ezzel ő lett az első csúcstartó is.

A második világháború után egy ideig a francia, majd a szovjet pontozási táblázat volt "forgalomban".

A NASZ londoni kongresszusa /1948/ felcserélte a versenyszámokat /100 m helyett 200 m, gerelyhajítás helyett 80 m gátfutás került a programba/ és meghatározta a lebonyolítás sorrendjét /1. nap: súlylökés, magasugrás, 200 m. 2. nap: 80 m gátfutás, távolugrás/, 1950-ben pedig új nemzetközi pontértéktáblázatot vezetett be, amely azután két évtizeden keresztül volt érvényben /1970-ig/. Az új összetételű ötpróba már az 1950-es brüsszeli EB-n szerepelt, olimpiai programba azonban csak 1964-ben került.

Az összetett versenyek - nehézségüknél és sokoldalúságot kívánó voltuknál fogva - sok országban, így nálunk is, nem váltak népszerűvé. Kezdetben a szovjet atlétanők szinte kisajátították a versenyszámot s másfél évtizeden át a világ legjobbjai voltak. A már említett Csudina nyitotta meg a sort 1949-ben /4608 pont: 13.51 - 161 - 25.5 - 12.0 - 571/ és Irina Press fejezte be 1964-ben /5246 pont: 10.7 - 17.16 - 163 - 624 - 24.7/. Időközben csak a versenyszámok sorrendjében történt változás.

Itthon 1950-ben Gyarmati Olga állított fel 4224 pontos /9.10 - 155 - 25.7 - 11.6 - 549/ rekordot, amelyet csak kilenc év múlva sikerült Németh Idának 4 ponttal megjavítania /9.16 - 153 - 25.5 - 11.4 - 538/ ! A 60-as évek elején gyors ütemű fejlődés indult meg. Kovács Annamária személyében rövid időre nemzetközi klasszissal is rendelkezünk, aki az 1968-as mexikói olimpián 4959 pontos /10.9 - 12.69 - 159 - 612 - 23.8/ teljesítménnyel bronzérmet szerzett.

Az olimpia után kiegyenlítődtek a nemzetközi erőviszonyok, amelyet a soron következő világcsúcstartók nemzetisége is bizonyított: Heide Rosendahl /NSZK/, Meta Antenen /Svájc/, Liese Prokop /Ausztria/, Burglinde Pollak /NDK/.

1969-től a 80 m gátfutást a 100 m gátfutás váltotta fel és ezzel érte el 1970-ben Pollak fantasztikus 5406 pontos /13.3 - 15.57 - 175 - 620 - 23.8/ világcsúcsát.

A nagy nemzetközi fejlődés hazánkban is érezte hatását. 1971-ben a fiatal generáció két kiválósága: Bruzsenyák Ilona /4897 pont/ és Papp Margit /4873 pont/ közelítette meg Kovács Annamária mexikói rekordját s kettőjük rivalizálása jellemzi a napjainkig eltelt időszakot. /A közelmúltban Papp Margit az országos bajnokságon új magyar csúcsot állított fel 4675 pontos eredménnyel. Szerkesztő./

Közben ismét szükségessé vált az összetett versenyek értékelésének átdolgozása. Az 1971-ben érvénybe lépett új táblázat alapján átlagban 600 ponttal csökkentek az összeredmények.

Münchenben /1972/ az angol Mary Peters 4801 pontos világcsúccsal /13.29 - 16.20 - 182 - 598 - 24.08/, elektromos időméréssel nyert olimpiai bajnokságot, de egy év múlva már ismét Pollak /4932/ került az élre /13.21 - 15.85 - 178 - 647 - 23.35/.

Újabb revízióra tavaly került sor, amennyiben a 200 métert a 800 méter váltotta fel. A gondolat egyébként nem volt új, évekkel korábban már többen javasolták. Így a nyugatnémetek, akik 1975. július 6-án Vellé-ben próbaversenyt is rendeztek kedvező tapasztalatokkal. A hír hatására sokan visszavonultak a nemzetközi és hazai gárdából. Az első versenyek azonban bebizonyították, hogy a hosszabb futótáv nem állítja megoldhatatlan feladat elé a versenyzőket, jóllehet a pontszámokban ismét kb. 100 pontos csökkenést hozott. Ezzel már el is jutottunk a jelenhez.

Az új versenyszám beiktatásával megkezdődött - immár hetedszer - a csúcslisták újírása. Tavaly ősszel Lille-ban az Európa Kupa döntőjében a szovjet Nadezsda Tkacsenko 4839 világcsúccsal nyert /13.49 - 15.93 - 180 - 649 - 2:10.6/, itthon pedig Papp Margit 4564 ponttal került az élre, egyben a világranglista hetedik helyére.

E történeti áttekintés után az alábbiakban közlöm a különböző összeállításokban elért magyar "örök-ranglista" első 10 helyezettjének eredményeit.

A/ változat, 80 m gátfutással

4959	/3/ Kovács Annamária	BHSE	1968.X.15-16.	Mexikó City
			/10.9 - 12.69 - 159 - 612 - 23.8/	
4446	/2/ Papp Margit	Csepel	1968.X.5-6.	Drezda
			/11.9 - 11.91 - 160 - 595 - 26.9/	
4272	/1/ Kovács Veronika	Bp.Vörös Meteor	1962.IX.30-X.1.	Budapest
			/11.7 - 9.80 - 150 - 573 - 25.6/	
4262	/1/ Soós Klára	U.Dózsa	1960.VII.9-10.	Budapest
			/11.4 - 9.16 - 153 - 538 - 25.5/	

4252 /1/ Németh Ida U.Dózsa 1962.VII.30-VIII.1. Budapest
 /11.1 - 8.63 - 152 - 550 - 25.5/
 4186 /2/ Oó Erzsébet TFSE 1959.X.24-25. Budapest
 /11.9 - 12.84 - 151 - 510 - 27.2/
 4183 /3/ Mihályfi Éva DVTK 1962.VI.30-VII.1. Budapest
 /12.6 - 10.25 - 160 - 539 - 25.3/
 4173 /3/ Gulyás Ágota BEAC 1967.IX.2-3. Budapest
 /11.9 - 9.40 - 155 - 575 - 26.8/
 4164 /1/ Gyarmati Olga Bp.Vasas 1950.X.20-21. Budapest
 /11.6 - 9.10 - 155 - 549 - 25.7/
 4140 /1/ Maros Éva TFSE 1968.X.3-4. Budapest
 /12.9 - 9.16 - 155 - 573 - 26.4/

B/ változat, 100 m gátfutással

4697 /1/ Papp Margit Csepel 1976.VIII.11. Budapest
 /13.7 - 15.16 - 180 - 636 - 24.7/
 4617 /1/ Bruzsenyák Ilona U.Dózsa 1973.VIII.11. Innsbruck
 /13.42 - 12.88 - 170 - 683 - 24.57/
 4467 /2/ Szabó Ildikó NYSSC 1976.VIII.11. Budapest
 /14.2 - 11.01 - 174 - 658 - 23.7/
 4230 /1/ Balatoni Anna TFSE 1974.VIII.5. Budapest
 /14.4 - 11.03 - 164 - 634 - 24.4/
 4188 /3/ Balogh Katalin ZTE 1973.VII.14. Budapest
 /13.6 - 12.29 - 168 - 548 - 25.2/
 4159 /4/ Szekeres Ibolya U.Dózsa 1975.VI.29. Budapest
 /14.4 - 10.93 - 178 - 597 - 25.8/
 4126 /5/ Siska Xénia Vasas 1975.VI.29. Budapest
 /13.7 - 8.92 - 168 - 610 - 24.8/
 4122 /4/ Zsom Erzsébet Bp.Építő 1973.VII.14. Budapest
 /13.8 - 11.53 - 158 - 589 - 25.0/
 4078 /6/ Pap Mária BHSE 1975.VI.29. Budapest
 /14.5 - 10.36 - 168 - 616 - 25.5/
 4070 /3/ Klenoczki Beáta Vasas 1976.VIII.11. Budapest
 /14.2 - 9.31 - 172 - 583 - 24.8/

C/ változat, 800 m síkfutással

4563 /1/ Papp Margit Csepel 1977.VIII.6-7. Budapest
 /14.1 - 15.75 - 181 - 618 - 2:20.0/
 4205 /8/ Balatoni Anna BEAC 1977.VIII.20. Szófia
 /13.98 - 11.04 - 170 - 609 - 2:17.8/
 4193 /2/ Szabó Ildikó NYVSSC 1977.VII.5. Budapest
 /14.1 - 10.94 - 171 - 659 - 2:26.6/
 4140 /4/ Pap Mária BHSE 1977.VIII.21. Bukarest
 /14.4 - 12.62 - 168 - 609 - 2:31.9/
 3987 /1/ Éger Zsuzsa TFSE 1977.VII.5. Budapest
 /14.5 - 11.49 - 178 - 589 - 2:32.4/
 3950 /5/ Balogh Katalin ZTE 1977.VII.5. Budapest
 /13.6 - 12.24 - 160 - 522 - 2:24.5/
 3927 /1/ Czene Zsuzsa Csepel 1977.X.9. Budapest
 /15.1 - 10.69 - 165 - 577 - 2:18.0/
 3926 /3/ Vanyek Zsuzsa KBSK 1977.VIII.5. Szófia
 /14.50 - 10.21 - 166 - 570 - 2:20.5/
 3876 /2/ Baumann Gizella U.Dózsa 1977.X.9. Budapest
 /14.7 - 9.94 - 150 - 616 - 2:16.0/
 3852 /1/ Bartha Angéla MTK-VM 1977.IX.25. Budapest
 /13.8 - 9.49 - 160 - 567 - 2:24.1/

Megjegyzés: A versenyzők eredménye után zárójelben a helyezést tüntettem fel.

A magyar versenyzők által az ötpróba versenyszámaiban elért legjobb eredmények:

80 m gátfutás:

10.9	Kovács Annamária	Mexikó City	1968.X.15.
11.1	Németh Ida	Budapest	1962.VII.30.
11.4	Soós Klára	Budapest	1960.VII.9.
11.5	Kovács Veronika	Budapest	1962.VI.30.
11.6	Gyarmati Olga	Budapest	1950.X.20.
11.6	Benkovics Györgyi	Budapest	1962.VII.1.
11.6	Pethő Mária	Budapest	1966.IX.24.
11.7	Papp Margit	Ózd	1966.X.22.
11.9	7 versenyző		

Hátszéllel:

11.1	Soós Klára	Budapest	1960.VII.9.
------	------------	----------	-------------

100 m gátfutás:

13.1	Bruzsenyák Ilona	Budapest	1975.VI.29.
13.6	Balogh Katalin	Budapest	1973.VII.14.

13.7	Siska Xénia	Budapest	1975.VI.29.
13.8	Zsom Erzsébet	Budapest	1973.VII.14.
13.8	Bartha Angéla	Budapest	1977.IX.25.
13.9	Papp Margit	Budapest	1973.VII.14.
13.9	Szabó Ildikó	Budapest	1975.VI.29.
13.98	Balaton Anna	Szófia	1977.VIII.20.
14.1	Szivós Irén	Budapest	1974.VIII.4.
14.2	Paulin Márta	Budapest	1974.VIII.4.

200 m síkfutás:

23.4	Szabó Ildikó	Budapest	1974.VIII.4
23.5	Kovács Annamária	Mexikó City	1967.X.20.
24.3	Bruzsenyák Ilona	Budapest	1973.VII.14.
24.4	Papp Margit	Schielleinten	1972.VI.4.
24.4	Balaton Anna	Budapest	1974.VIII.5.
24.5	Balogh Katalin	Budapest	1974.VIII.4.
24.7	Németh Ilona	Budapest	1974.IX.8.
24.8	Siska Xénia	Budapest	1975.VIII.3.
24.8	Zsom Erzsébet	Budapest	1976.VIII.10.
24.8	Klenoczki Beáta	Budapest	1976.VIII.11.
24.8	Bartha Angéla	Budapest	1976.IX.18.

Hátszéllel:

24.2	Woth Klára	Budapest	1972.IX.22.
------	------------	----------	-------------

800 m síkfutás:

2:16.0	Baumann Gizella	Budapest	1977.X.9.
2:17.0	Balaton Anna	Szófia	1977.VIII.20.
2:18.2	Csörsz Magdolna	Budapest	1977.IV.24.
2:19.4	Zarnóczy Klára	Szófia	1977.VIII.6.
2:20.0	Papp Margit	Budapest	1977.VIII.7.
2:20.5	Vanyek Zsuzsa	Szófia	1977.VIII.5.
2:22.1	Keresztes Zsuzsa	Szófia	1977.VIII.6.
2:22.1	Török Erzsébet	Budapest	1977.IX.25.
2:22.8	Tarapcsák Judit	Budapest	1977.IX.25.
2:23.5	Kovács Katalin	Budapest	1977.VII.5.

Magasugrás:

184	Mátay Andrea	Budapest	1977.VII.5.
182	Papp Margit	Schielleiten	1972.VI.3.
182	Zink Teréz	Budapest	1972.V.26.
182	Sámuel Edit	Budapest	1976.VI.5.
180	Rudolf Erika	Budapest	1977.VII.5.
178	Szekeres Ibolya	Budapest	1975.VI.29.
178	Vaszkó Judit	Budapest	1975.VII.19.
176	Eger Zsuzsa	Göztis	1977.VIII.31.
175	Szücs Erzsébet	Budapest	1975.VIII.24.
174	4 versenyző		

Távolugrás:

659	Szabó Ildikó	Budapest	1977.VII.5.
651	Bruzsenyák Ilona	Budapest	1974.VIII.4.
640	Papp Margit	Göztis	1976.V.16.
626	Fórisek Erzsébet	Budapest	1969.IX.21.
620	Gulyás Ágota	Budapest	1974.VIII.4.
620	Németh Ilona	Budapest	1975.VI.29.
620	Balaton Anna	Budapest	1976.V.26.
616	Zsom Erzsébet	Budapest	1971.VI.13.
616	Pap Mária	Budapest	1975.VI.29.
616	Baumann Gizella	Budapest	1977.X.9.

Hátszéllel:

683	Bruzsenyák Ilona	Innsbruck	1973.VIII.11.
634	Balaton Anna	Budapest	1974.VIII.5.

Súlylökés:

15.75	Papp Margit	Budapest	1977.VIII.6.
14.44	Nyitra Zsuzsa	Diósgyőr	1972.VIII.12.
13.83	Irányi Margit	Budapest	1972.IX.23.
13.80	Rácz Mária	Budapest	1968.IX.7.
13.41	Veréb Erzsébet	Budapest	1974.VIII.4.
13.28	Magyar Mária	Budapest	1975.V.31.
12.88	Bruzsenyák Ilona	Innsbruck	1973.VIII.11.
12.84	Oó Erzsébet	Budapest	1959.X.24.
12.77	Wiczián Klára	Budapest	1955.X.29.
12.75	Balogh Katalin	Budapest	1975.VI.29.

Szabó Gábor

Henry Rono és világcsúcsai

Talán már most ki lehetne osztani az "Év Sportolója" díjat, amelyet minden év végén a különböző nemzetközi hírügynökségek ítélnek oda az év legeredményesebb sportolójának.

Azt hiszem, minden atlétikában jártas kedves Olvasó, de a többi sportszerető ember is, rögtön kitalálja, hogy kiről van szó.

A kenyaiak Egyesült Államokban tanuló futócsodája az, aki, ha nem kapja meg a fent nevezett értékes címet, akkor nincs igazság. Bátran kijelenthetjük ezt annak ellenére, hogy túl vagyunk a labdarúgó VB-n, hátra van még az atlétikai EB és az úszó VB. De várjuk meg a decembert, hiszen a sportban is - sajnos - egyre több felemás ítélet születik. Akárhogy is végződik ez az év végi szavazás, Rono-ról elmondhatjuk, hogy "ilyen még nem volt". Két és fél hónap alatt négy káprázatos világcsúcsot állított fel négy hosszútávfutó számban. A többi versenyén sem talált még eddig legyőzőre. A kenyai csodafutóról számtalan újságcikk jelent meg az utóbbi időben, ezért nem akarok érdemeiről az ATLÉTIKA hasábjain írni.

Az alábbiakban a négy világcsúcsának részidőit szeretném a Leichtathletik c. lap alapján bemutatni. Ahol lehetőség van rá, ott összehasonlítom az előző világcsúcs 400 m-es részidejeivel.

3000 m:

H.Rono: 7:32.1 régi: B.Foster 7:35.2

400 m	60.5	60.0
800 m	2:02.5	2:00.5
1200 m	3:04.5	3:02.7
1600 m	4:04.5	4:04.0
2000 m	4:04.5	5:04.0
2400 m	6:04.5	6:06.1
2800 m	7:03.5	7:06.0
3000 m	7:32.1	7:35.2

5000 m:

H.Rono: 13:08.4

400 m	67.2	
800 m	2:10.0	/62.8/
1200 m	3:13.7	/63.7/
1600 m	4:15.0	/61.3/
2000 m	5:18.0	/63.0/
2400 m	6:20.0	/62.0/
2800 m	7:23.5	/63.5/
3200 m	8:28.0	/64.5/
3600 m	9:31.0	/63.0/
4000 m	10:34.5	/63.5/
4400 m	11:38.0	/63.5/
4800 m	12:38.7	/60.7/
5000 m	13:08.4	/29.7/

10.000 m

H.Rono: 27:22.5

1000 m	2:44.5	
2000 m	5:29.0	/2:44.5/
3000 m	8:14.2	/2:45.2/
4000 m	11:04.0	/2:49.8/
5000 m	13:48.2	/2:44.2/
6000 m	16:35.7	/2:47.5/
7000 m	19:20.1	/2:44.4/
8000 m	22:02.0	/2:42.1/
9000 m	24:45.5	/2:43.5/
10000 m	27:22.5	/2:37.0/

Az első 5000 m ideje 13:48.2, a másodiké 13:34.3 perc volt.

3000 m akadályfutás:

H.Rono: 8:05.4

400 m	63.8
800 m	2:10.0
1200 m	3:14.0
1600 m	4:19.5
2000 m	5:24.8
2400 m	6:29.9
3000 m	8:05.4

Az utolsó 400 m ideje 61.4 mp volt.

Érdekeséggéppen szeretném megemlíteni, hogy Brendan Forster, az angol távfutó, a közelmúltban 10.000 m síkfutásban új európa-csúcsot javított. A 27:30.5 perces futása a világ eddigi legegyszerűsebb irama volt. 10.000 m-en a táv első felét 13:45.1 perc, a második felét pedig 13:45.2 perc alatt teljesítette. A legerősebb 1000 m ideje 2:40.3, a leggyengébbé pedig 2:47.2 perc volt.

Pignitzky Péter

Találkozás Silai Ilonával és edzőjével, Silviu Dimitrescuval

A világ atlétikája óriási mértékben, rohamléptekkel fejlődik. Nevek bukkannak fel, érnek el meghökkentő eredményeket és tűnnek el rövidebb-hosszabb tündöklés után. A közvélemény ezeket a neveket amilyen gyorsan megtanulja, olyan gyorsan el is felejtí, ha eltűnnek az atlétikai pályákról.

A gyorsan eltűnő és hamar elfelejtett klasszis versenyzők mellett, az atlétikának vannak állócsillagai, akik hosszú időn keresztül ottmaradnak az élen. Ezek több olimpián - és a köztük lévő években is - élen vannak. Hosszan lehetne sorolni őket név szerint, de ezt szükségtelennek tartom.

E kis cikk keretében egy ilyen versenyzőről szeretnék írni, aki a női atlétika legnagyobbjai közé tartozik.

SILAI ILONA kolozsvári atlétanőről van szó.

Már 1966-ban részt vett a budapesti EB-n, majd 1968-ban Mexikóban 800 m-en ezüstérmét szerzett. A további években végig a világranglista élén volt, majd 1977-ben 800 m-es világranglista vezető lett. 1978-ban fedettpályán európa-bajnokságot nyert.

Abban a rendkívüli szerencsés helyzetben vagyok, hogy immár hat éve barátomnak mondhatom ezt a nagyszerű atlétanőt. Az elmúlt években sokszor találkoztam vele magánemberként is és edzőtáborban is. E találkozások hozzásegítettek annak a megértéséhez, hogy miképpen tud ilyen huzamos idő óta a világ legjobbjai között maradni.

A találkozókön szerzett ismeretek alapján szeretném kissé bemutatni. Felkészüléséről a mexikói olimpia után már jelent meg ismertetés. Dr. Szabó Miklós írta le beszélgetését Bíró Györggyel, Silai Ilona akkori edzőjével. 1975-ben megváltozott körülményei miatt átigazolt Kolozsvárról a bukaresti Metalulhoz, edzője pedig Silviu Dumitrescu lett.

Silviu Dumitrescu az egyik legeredményesebb román edző. 1945 óta edzősködik.

Ujságíróként dolgozott, 1953 óta főhivatású edző. Kezdetől a Metalul /Vasas/ edzője. Tanítványai közül néhány kiemelkedő név: Bufanu /olimpiai II. helyezett gátfutó/, Lupan /akadályfutásban IBV győztes/, Linca Mária /sokszoros válogatott középtávfutónó/, Ghiu /ifjúsági európa-bajnok 1500 m-en/ és természetesen Silai Ilona.

Kétszer sikerült vele személyesen találkoznom. 1976-ban Budapesten járt a fedettpályás versenyen, majd ugyanezen év áprilisában, romániai tanulmányútam alkalmával az ő "vendégeként" hat napot töltöttem Brassóban és tanulmányoztam edzéseit.

Nagyon sokat beszélgettem vele. Ezeket a beszélgetéseket az alábbiak szerint lehet röviden összefoglalni:

1. Rendkívül fontosnak tartja a pszichológiai felkészülést. A versenyzőt nem lehet kényszeríteni a munka elvégzésére. Az kell, hogy ő maga akarja elvégezni.

2. A versenyzőnek legyen világos képe arról, hogy mit csinál és miért. Mindent tudatosan végezzen. A terv végrehajtásában egyenjogú partner legyen.

3. Legnagyobb veszélynek az edzés sematizálását tartja. Nem lehet, hogy a versenyző únja az edzést. Sok versenyző hetekkel előre tudja, hogy milyen résztávokat fut, milyen beosztásban és hány ismétléssel. És ez hosszú időn keresztül állandóan ismétlődik.

Az edzőnek mindig újat kell kitalálnia /ez nem korszakalkotó felfedezés, mégis igen sokan beleesnek ebbe a hibába !/.

4. Pontos tervet készít előre, de nagyon fontosnak tartja, hogy ezen merjen változtatni.

5. Az egyénre szabott munkát döntőnek tartja. Ha a versenyzők együtt dolgoznak is, minden edzésen kapnak olyan feladatokat, amelyeket egyedül kell elvégezniük. /Ezt az elvet itt is figyelemre méltónak tartom, mert nálunk is alakultak ki nagyon jól futó csoportok, ahol közösen dolgoztak, csak abban nem vagyok biztos, hogy a közös munka mellett minden esetben elvégzik-e az egyén számára szükséges gyakorlatokat./

Egész éves viszonylatban ugyanazokat az edzésszervezőket használja, csak az időszakról függően változik az egyes gyakorlatok mennyisége és intenzitása.

A felkészülés legfontosabb elvének azt tartja, hogy a következő évet a lehető legmagasabb szintről kell kezdeni. Az idényvégi regeneráló szakaszt úgy tervezi, hogy a forma minél kevesebbet essék vissza. Jó példa erre Silai Ilona is. Az 1975-ös év végén a hosszú sérülés után 2:04-et futott. Ezt a munkát folytatta 1976. telén és tavaszán /majd az edzés-példán is látni lehet ezt a törekvést/.

Olimpiai kiküldetését sikerült kiharcolnia. /Harmadik olimpiája volt./ A munkát egy pillanatra sem hagyta abba, 1977-ben 800 m-en ranglistavezető lett, jól futott 1500 m-en is. Ez a szint maradt meg munkájában 1978. telén is. A fedettpályán 4:05.4-et futott és európa-bajnokságot nyert.

Az ilyen jellegű munka alapján fogalmazta meg Dumitrescu, hogy: "meggyőződésem, hogy nem kell hónapokat dolgozni, hogy a versenyző egy kimagasló eredményt elérjen. Elversenyzőknél egy egész évben meglévő magas szintű alap kell, amelyből 3-4 hét alatt csúcsformát lehet elérni".

Az edzésterveket sohasem másolta és utánozta. Saját tapasztalatai alapján kereste meg mindennek az okát. Minden edzéshatásnak a fiziológiai magyarázatát kereste. Mindent erre a kérdésre vezet vissza. Minden egyes edzés fiziológiai hatását vizsgálja és erre építi fel a következő edzéseket.

Nagyon pontosan ellenőrzi és vezeti a versenyzők pulzusértékét. Ezt nagyon fontosnak tartja. A magyar edzők közül ezt sokan elhanyagolják, pedig - és ez nem csak az ő megállapítása - a terhelés legjobb kontrollja.

A pulzusmérésének egy érdekes formáját szeretném leírni. Mindenki eldöntheti hasznosságát.

A versenyzők minden edzés előtt kb. öt percet pihennek fekvőhelyzetben. Ez után megméri a pulzust és pontosan regisztrálja. Majd felállítja a versenyzőket és állóhelyzetben is megméri azt. Amennyiben a versenyző fáradt, a két testhelyzetben mért pulzusérték elég nagy eltérést mutat. A két értékről pontos grafikont vezet. És amikor ezek nagyon közel vannak egymáshoz, szerinte akkor a versenyzők nagyon jó állapotban vannak.

Érdekes megállapítást tett a fiatalok edzéséről. Szerinte, a fiatalokat bátrabban lehet terhelni, mert sokkal könnyebben regenerálják szervezetüket. Ő az ifjúságiakkal sokkal nagyobb adagokat végeztet, mint a felnőttekkel. Ez, persze, csak a kilométerre értendő. Nem a nagy mennyiséget tartja veszélyesnek, hanem az intenzitást. Ghiu ifjúsági korában 600-650 km-t futott, felnőtt korában 500-550 km-t.

Milyen Silai Ilona viszonya az edzőjéhez és mi jellemzi emberi magatartását ?

Legfontosabb, hogy edzőjében feltétel nélkül bizik. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy az edzéseket szolgai módon hajtja végre. Tekintve, hogy Testnevelési Főiskolát végzett, így tisztában van a sportelmélettel. Eszrevételeit közli edzőjével, amit figyelembe is vesz, viszont a kiszabott edzést zokszó nélkül és maradéktalanul végrehajtja.

Olyan megjökkenő dolgokat láttam Silainál, amit - sajnos - magyar versenyzőről nem is tudnék feltételezni. Edzője megtiltotta, hogy feketekávé, kólát igyon, szeszes italról nem is beszélve. Ha magam nem látom, nem hiszem el, hogy ezeket maradéktalanul betartotta. Pedig a karácsonyt és a szilvesztert is együtt töltöttük. Ezeket a tilalmakat szinte százszázalékosan betartotta. Ezt olyan természetességgel csinálta, hogy ebben nem volt semmi mártíromság, semmi, ami önmegtartóztatásnak tűnt volna. Egyszerűen azért vállalta, mert eredményt akar elérni.

Ugyanúgy az edzés részének tekinti ezeket is, mint magát a futást. Életmódját, szorakozását, mindennapi megnyilvánulásait az eredménynek vetette alá. Még egyszer hangsúlyozom, hogy ez egyetlen pillanatig sem tűnt olyannak, mintha nehéz lenne.

Hozzá kell tenni, hogy nagyon sokat köszönhet férjének, Silai Pálnak, akivel 18 éve házasság. Családi életükben semmi nehézséget nem jelent a verseny, az edzőtábor, utazás, stb. Férjének, aki jó képességű atléta volt, majd sokáig edzősködött Kolozsvárott, nagyon sokat köszönhet. Pályafutása során ért kudarcoknál ő jelentette a vigasztalást, mindig mindenben mellette volt. 1974-ben súlyos sérülést szenvedett. Egész évet kihagyott, majd nagyon sokat kinlódott, amíg újra futhatott. Férjének türelme nagy mértékben segítette, hogy ilyen jól sikerült a visszatérése. Ugyancsak nagy segítséget nyújtott számára akkor, amikor edzőváltkozás következett be. Egy majdnem teljesen új fajta edzést kellett megszoknia.

Az utóbbi években sok sérüléssel bajlódott. Súlyos bokasérülést kapott. Az orvosok eltiltották a versenyzéstől. Saját felelősségére kezdett ismét futni. Elmondása szerint, sokszor olyan fájdalmakat érzett minden lépésnél, hogy a könnyei folytak. Talán sokan emlékeznek arra, hogy egyik télen Budapesten versenyzett a fedettpályán. Mindenkinél feltűnt, hogy sántikálva futott.

Sokszor heteket kellett az edzésből kihagynia, mert alig bírt ráállni. Sok edzését láttam, amit sántikálva végzett végig, de elvégezte. Rengeteg speciális gyakorlatot hajtott végre, gyógytornára, fürdőkbe járt, egyik orvostól a másikhoz ment. Mindezt már nem fiatalon és egy nagyszerű olimpiai szereplés után volt képes végrehajtani.

Mind erre csak nagyon kivételes egyéniségek képesek, azok, akik olyan mérhetetlenül szeretik az atlétikát, mint ő.

Silai Ilona munkájának illusztrálására az alábbiakban ismertetem az 1976. áprilisában egy athéni edzőtáborozás során végzett munkáját. Szeretném hozzáfűzni, hogy a románok az edzőtáborokban a fiatalokkal napi három edzést végeztetnek. Ez hetes viszonylatban 15-17 edzést jelent. Ezt a három edzést reggel 7-8 óra között, délelőtt 10-11 között /ez a napi fő edzés/ és délután 17 óra körül végzik.

Állításaik szerint ez sikereik egyik összetevője.

Silai Ilona edzése:

Április 1.: 1. 4 km futás, 1600 m speciális^x, 12 perc levezető futás
2. 30 perc lendületes futás
3. 30 perc futás, 20x60 m, 10 perc levezető

Április 2.: 1. 70 perc futás
2. -
3. -

Április 3.: 1. 40 perc futás
2. 45 perc könnyű futás, 3x800 m 5 perc pihenő, 2:08.5 - 2:12.8 - 2:08.0
10 perc levezető
3. 30 perc könnyű futás

Április 4.: 1. 4 km könnyű futás
2. -
3. 30 perc izometriás erősítés^{xx}

Április 5.: 1. 40 perc futás, 10-szer lazító futásszerű repülő
2. 20 perc futás, 6 repülő, izometriás erősítés, 30x felfutás lépcsőre, 10 perc levezető
3. 30 perc futás, 20 perc lazító gimnasztika

Április 6.: 1. 20 perc futás, 10 perc lazítás
2. 20 perc futás, speciális gyakorlatok, 3 repülő, 10 perc levezető
3. -

Április 7.: 1. -
2. 20 perc futás, 15 perc lazítás, 6 repülő, 10 perc levezetés
3. 40 perc futás, 4x300 m 43-51 mp között, 6x130 m erős, 1 km levezető

Április 8.: 1. 20 perc futás, lazító gimnasztika
2. -
3. 15 perc futás, 10 repülő, 1600 m speciális, 2 km levezető

Április 9.: 1. 40 perc futás
2. -
3. -

Április 10.: 1. 20 perc futás
2. 40 perc bemelegítő futás, 1200 m időre 3:22.0 mp, 10 perc pihenő, 600 m 1:30.0-ra, 10 perc levezető
3. 20 perc futás

- Április 11: 1. 20 perc futás, lazító gimnasztika
2. -
3. -
- Április 12: 1. 20 perc futás, speciális gyakorlatok, 10 perc futás
2. 15 perc futás, 7 repülő, 10x lépcsőzés, 4 lazító jellegű futás, 10 perc levezetés
3. 15 perc futás, 3x200 m versenyrámban, kb. 29 mp, 10 perc levezető
- Április 13: 1. 20 perc futás, 15 perc lazító gimnasztika
2. 20 perc bemelegítés, 5x200 m kb.33.5 /1500-as tempó/, 10 perc levezetés
3. -
- Április 14: 1. 20 perc bemelegítés, 30 perc speciális gyakorlatok, 30 perc futás
2. sérülés miatt nem edzett /csontbántó érzékenység/
3. -
- Április 15: 1. 15 km hosszú futás
2. -
3. még mindig csontbántó panaszok
- Április 16: 1. 30 perc futás, 20 perc gimnasztika
2. -
3. 45 perc futás, 1x200 m 32.4, 1x400 m 67.6 /1500-as iram/, 5 perc levezető futás
- Április 17: 1. 15 perc futás, 3 repülő, 5 perc levezető
2. 45 perc futás, 1500 m időre 4:16.7, 1 óra pihenés után 400 m 57.0-re, 10 perc levezető
3. - /folytatása következik/ Kovács Sándor

Budapest 1978. évi serdülő "A" összetett bajnokság pontversenye

	Lányok	Fiúk	Összesen
1. Vasas	45 pont	6 pont	51 pont
2. KSI	23 "	16 "	39 "
3. U.Dózsa	18 "	18 "	36 "
4. MTK-VM	9 "	22 "	31 "
5. VOSE	9 "	16 "	25 "
6. BHSE	13 "	10 "	23 "
7. Spartacus	16 "	4 "	20 "
8. Építők	-	14 "	14 "
9. Ganz Mávag	-	12 "	12 "
10. BEAC	7 "	-	7 "
11. BVSC	-	6 "	6 "
12. MAFC	-	4 "	4 "
13. Testvérség	1 "	-	1 "

Budapest 1978. évi II. osztályú bajnokság pontversenye

1. BVSC	114 pont
2. BHSE	105 "
3. U.Dózsa	95 "
4. BEAC	94 "
5. FTC	65 "
6. Ganz Mávag	59 "
7. Spartacus	56 "
8. Vasas	56 "
9. Csepel	53 "
10. MAFC	46 "
11. Építők	45 "
12. MTK-VM	42 "
13. VOSE	38 "
14. BKV Előre	32 "
15. VM Közért	27 "
16. MEDOSZ	26 "
17. Zalka KFSE	25 "
18. Póztás	11 "

Soltész Zoltán

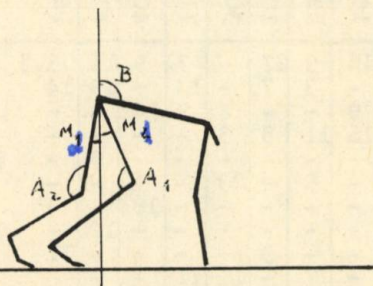
Az optimális rajthelyzet

Már régen létrehozták a rajtgépek beállításának és a rajtvonalhoz helyezésének különféle változatait. Ugyanilyen régen folyik a vita, hogy melyik rajtolási mód - a szűk, a tág, illetve a közepes rajttámla-helyzet - a legeredményesebb. Ettől függetlenül a sprinter számára a rajtolási módot és a rajthelyzetet saját antropometriai adataival összhangban határozzák meg. A Szovjetunió és a világ élvonalába tartozó futók több éves megfigyelése kimutatta azonban, hogy időnként az egy és ugyanazt a rajtolási módot alkalmazó sprinterek teljesen különböző fizikai mutatókkal rendelkeznek. Ugyanakkor az azonos magasságú és láb hosszúságú atléták a rajthelyzetek különféle változatait használják.

E kérdés hosszabb vizsgálata megmutatta, hogy élvonalbeli sprintereknél - figyelmen kívül hagyva a különböző antropometriai adataikat - a test fontos ízületeinél figyelhetők meg hasonló nagyságú hajlítási szögek. Ez a hasonlóság adott alapot annak feltételezésére, hogy egy optimális rajthelyzet-modellt lehessen kialakítani.

Hogy rájövünk erre a modellre, fel kellett ismerni a test fontos ízületi szögeinek szükséges jelentőségét, majd ezek alapján kialakítani a rajthelyzetet. Ismeretes, hogy a rajthelyzet optimális szögeinek figyelembe vétele biztosítja a sprinter rajtból való leggyorsabb kijövetelét.

A vizsgálatban részt vett csoport az utóbbi évek legjobb szovjet sprintereiből alakult. Mutatóink alapján - figyelmen kívül hagyva a csoportot alkotó sportolók magasság-különbségeit /165-183 cm/ - a keresett szögparaméterek értéke többségében hasonló nagyságú volt. Ez élvonalbeli sprintereknél a futás kezdetekor, a rajthelyzet alkalmával /vigyázz vezényszó előtt/ támasztja alá az optimális jelenlétét, amelyet a következő módon lehet bemutatni.



TÁBLÁZAT:

szögek	szögek nagysága /fokban/	szélső értékek /fokban/
B	104	98 - 112
A ₁	100	92 - 105
A ₂	129	115 - 138
M ₁	21	19 - 23
M ₂	13	8 - 17

B szög = a sprinter törzse és a függőleges között, a súlyponton keresztül,

A₁szög = a comb és az elől lévő láb alszára között,

A₂szög = a comb és a hátul lévő láb alszára között,

M₁szög = az elől lévő láb combja és a függőleges egyenes között,

M₂szög = a hátul lévő láb combja és a függőleges egyenes között.

Ezek a szögértékek a legmegfelelőbb rajthelyzet kialakítására használhatók fel. Szükségtelen megjegyezni, hogy a szögek nagyságában mutatkozó hasonlóság különböző rajttámla helyzetek esetében is fennáll, amely végső soron a sprinter egyéni sajátosságaitól függ.

Ezért azt tanácsoljuk, hogy kezdetben a kezdő futók rajtjának tanításánál mérőléceket alkalmazzanak /lásd a rajzot/, melyet a sportoló súlypontjához helyeznek, majd a megfelelő ízületi hajlásszögek alapján állítják be a sportoló testét. Ezek után kell a rajttámlákat a sportoló lába mögé "beállítani".

Ezzel lehetővé tesszük, hogy a kezdő sprinter minél előbb kialakíthassa a leghatásosabb és leggyorsabb kezdetű futás előfeltételeit.

/A cikk megjelent a Legkaja Atletika 1978. 4. számában. Irta Valerij Borzov. Fordította Fekete Károly./

Hibajavítás!

Lapunk 1978. évi 6. számában számoltam be az NYVSSC munkájáról. A lap megjelenése után Máthé Géza vezetőedző levelet intézett hozzám, melyben megjegyezte, hogy a 8. oldal 13. bekezdésében az utolsó két sor ezt tartalmazza: "... addig dobószámokban - megfelelő szakember hiányában - kissé elmaradtak".

Magyarozatként el kell mondanom, hogy a 6. oldalon a 6. bekezdés utolsó mondata ezt mondja: "...összegezem mindazt, amit hallottam és melyek fontos tényezők a szakosztály életében".

Ez tehát azt jelenti, hogy összevontan ismertettem beszélgetéseinket, legfeljebb csak egyes kérdésekben említettem meg a válaszadó nevét. A megállapítást itt is összességében kell tehát érteni. Konkrétan azonban: Vámos István, a megyei TSH módszertani csoport-vezetője említette, hogy "a megyében működő atlétikai szakosztályoknak megfelelő létszámú szakemberre volna szükségük".

Tehát a "megfelelő szakember hiány" a megyében működő más szakosztályokat érinti, nem pedig az NYVSSC-t. Itt a szakember ellátás jó és eredményes.

A nem teljesen pontos fogalmazásért szíves elnézést kérek !

Farkas Pál

BAJNOKI PONTVERSENY ÁLLÁSA

1978. augusztus 1-én

A júliusi országos felnőtt bajnokság és a 20 km-es gyalogló bajnokság pontversenyének eredményeit az alábbi táblázatok mutatják:

1978. évi felnőtt bajnokság

f é r f i a k :

Helyezés	Egyesület	100	200	400	800	1500	5000	10000	3000 ak.	110 gát	400 gát	magas	rúd	távol	hármas	súly	diszkosz	gerely	kalapács	Összpont:
1.	U.Dózsa	3	4	14	13	16	9	27	-	7	9	11	3.5	-	-	-	7	14	-	137.5
2.	Bp.Honvéd	9	7	9	-	-	3	7	-	14	-	19	14	-	-	21	8	5	-	116
3.	DMTE	11	17	7	11	9	-	-	4	9	14	-	-	-	-	-	-	-	-	82
4.	FTC	-	-	-	13	16	11	5	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	63
5.	Csepel	5	9	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	10	9	-	4	9	4	59
6.	DVTK	-	-	-	-	-	9	-	23	-	-	-	-	-	-	-	14	-	-	46
7.	Vasas	-	-	6	-	-	-	-	-	-	18	-	-	-	4	-	-	16	-	44
8.	TFSE	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	-	16	11	-	-	2	-	43
9.	MTK-VM	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	11	-	-	11	-	-	5	36
10.	SZEOL AK	-	-	3	-	-	7	-	11	11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	32
11.	KBSK	-	-	-	-	14	14	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	31
12.	Bp.Spartacus	7	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	28
13.	Szoln.MÁV	-	-	11	14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25
	GEAC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	2	-	14	25
	Bp.Epitők	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	9	7	-	25
16.	S.VOSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	7	3	-	3	18
17.	BEAC	-	-	-	-	-	-	3	-	4	-	-	3.5	-	3	-	-	3	-	16.5
18.	BVSC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	11	-	-	15
19.	Videoton	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14	-	-	-	14
20.	Olajbányász	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	11
	BVTC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	2	11
22.	Ganz Mávag	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	7	9
23.	KVSE	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7
24.	PMSC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4	-	-	-	6
	PVSK	-	-	-	-	-	2	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
26.	NYVSSC	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
	KSC	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
	Hatv.Kinizsi	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	5
29.	DEAC	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
	SZVSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	4
31.	MAFC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3
32.	DKSE	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2

n ő k :

Helyezés	Egyesület	100	200	400	800	1500	3000	100 gát	400 gát	magas	távol	súly	diszkosz	gerely	Összpont
1.	Bp.Honvéd	12	9	18	-	9	9	-	14	-	21	5	11	7	115
2.	Csepel	-	-	-	11	-	7	-	7	8	11	11	23	5	83
3.	U.Dózsa	16	14	9	-	-	-	-	2	-	-	4	2	13	60
4.	DMTE	-	-	-	14	25	14	-	-	-	-	-	-	-	53
5.	Haladás	-	9	7	7	7	-	-	-	-	-	7	-	-	37
6.	FTC	-	-	-	-	5	11	-	-	-	-	12	3	-	31
7.	Vasas	11	-	2	-	-	-	14	-	-	-	-	-	-	27

8.	Hatv.Kinizsi	-	11	14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25
9.	BVSC	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	14	-	-	23
	Bp.Spartacus	-	-	-	-	-	-	3	-	20	-	-	-	-	20
11.	NYVSSC	4	7	5	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	21
12.	MAFC	-	-	-	-	-	-	-	-	14	-	-	-	4	18
13.	PMSC	-	-	-	9	4	-	-	-	-	-	-	-	3	16
	TFSE	-	-	-	-	-	-	-	-	7	9	-	-	-	16
	ZTE	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	9	16
16.	Bajai SK	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14	-	14
17.	DVTK	-	-	-	4	-	-	-	-	-	2	7	-	-	13
18.	VOSE	-	-	-	-	2	6	-	-	4	-	-	-	-	12
19.	Szoln.MÁV	5	3	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11
	MTK-VM	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	11
21.	Építők SC	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	4	-	-	9
22.	BVTC	-	-	-	-	3	5	-	-	-	-	-	-	-	8
	BEAC	-	-	-	-	-	3	5	-	-	-	-	-	-	8
24.	BKV Előre	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	4
25.	SZVSE	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3
26.	DEAC	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2

20 km gyaloglóbajnokság

Hely	Egyesület	egyéni	csapat	összpont
1.	Bp.Honvéd	27	9	36
2.	BEAC	14	2	16
3.	SZVSE	7	6	13
4.	Építők SC	-	7	7
5.	NYVSSC	-	5	5
6.	DVTK	-	4	4
	Salg.TC	4	-	4
8.	Hal.VSE	3	-	3
	Páp.Textil	-	3	3
10.	Ganz Mávag	-	1	1

Az országos felnőtt bajnokságon pontot szerzett ifjúsági és serdülő versenyzők eredménye saját korcsoportjukban kerül értékelésre. Az így szerzett pontok:

Férfi ifjúságiak:

Hely	Egyesület	Összpont
1.	Hevesi SE	25
2.	Bp.Honvéd	7
3.	Csepel	5
	DMTE	5
5.	Bp.Spartacus	4
	U.Dózsa	4
7.	PMSC	2
	BEAC	2

Fiú serdülők nem szereztek pontot.

Női ifjúságiak:

Hely	Egyesület	Összpont
1.	U.Dózsa	11
2.	KBSK	9
	NYVSSC	9
4.	Hevesi SE	5
5.	MVSC	3
6.	KSC	2
7.	PMSC	1

Leány serdülők:

Hely	Egyesület	Összpont
1.	SZEOL AK	7
2.	BGYSE	5
3.	Bp.Honvéd	4

A fenti bajnokságok pontversenyeivel a felnőttek bajnoki pontversenye a következőképpen alakult:

Felnőtt férfiak:

Hely	Egyesület	eddiggi pontok	orsz. bajn.	20 km gyal.	összpont
1.	Bp.Honvéd	125	116	36	277
2.	U.Dózsa	91.5	137.5	-	229
3.	TFSE	117.5	43	-	160.5
4.	DMTE	53	82	-	135
5.	Csepel	72	59	-	131
6.	DVTK	48	46	4	98
7.	FTC	34	63	-	97
8.	Építők SC	50	25	7	82
9.	SZEOL AK	47	32	-	79
10.	Vasas	27	44	-	71
11.	BEAC	38	16.5	16	70.5
12.	PMSC	50	6	-	56
13.	MTK-VM	17	36	-	53
14.	NYVSSC	40	5	5	50
15.	KVSE	42	7	-	49
16.	MAFC	43	3	-	46
17.	Szoln.MÁV	20	25	-	45
18.	Bp.Spartacus	15.5	28	-	43.5
19.	K.Bányász	10	31	-	41
20.	BVSC	24	15	-	39
	GEAC	14	25	-	39
22.	DEAC	34	4	-	38
23.	TBSC	36	-	-	36
24.	SZVSE	9	4	13	26
25.	Ganz Mávag	11	9	1	21
	S.VOSE	3	18	-	21
27.	Honv.Kun B.	20	-	-	20
28.	Halad.VSE	13	-	3	16
29.	DKSE	12	2	-	14
	BVTC	3	11	-	14
	Videoton	-	14	-	14
32.	Rába ETO	12	-	-	12
33.	Salg.TC	7	-	4	11
	Olajbányász	-	11	-	11
35.	Keszth.Hal.	9	-	-	9
	Ózdi Kohász	9	-	-	9
37.	Hatv.Kinizsi	3	5	-	8
38.	Egri TK	7.5	-	-	7.5
39.	Zalka M.	7	-	-	7
	Sopr.TC.	7	-	-	7
	Toldi SE	7	-	-	7
42.	PVSK	-	6	-	6
	Bp.Medosz	6	-	-	6
44.	Hov.Kilián	5	-	-	5
	VM Közért	5	-	-	5
	KSC	-	5	-	5
47.	MVSC	4	-	-	4
48.	LATEX	3	-	-	3
	ZTE	3	-	-	3
	Gy.Dózsa	3	-	-	3
	Pápai Text.	-	-	3	3
52.	H.Radnóti	1	-	-	1
	MEAFK	1	-	-	1

Felnőtt nők:

Hely	Egyesület	eddiggi pontok	országos bajnokság	Összpont
1.	Bp.Honvéd	49	115	164
2.	Csepel	49	83	132
3.	U.Dózsa	43	60	103
4.	FTC	57	31	88
5.	NYVSSC	63	21	84
6.	DMTE	30	53	83
7.	TFSE	58.5	16	74.5
8.	Vasas	40	27	67
9.	Halad.VSE	27	37	64
10.	PMSC	47	16	63
11.	Szoln.MÁV	34	11	45
12.	BVSC	13	23	36
13.	S.VOSE	21	12	33
14.	Építők SC	23	9	32
15.	Bp.Spartac.	8	23	31
16.	BEAC	22	8	30
17.	BVTC	21	8	29
	DVTK	16	13	29

19.	MTK-VM	14	11	25
	Hatv.Kin.	-	25	25
21.	Bajai SK	9	14	23
22.	ZTE	5	16	21
23.	Sz.Dózsa	19	-	19
	DASE	19	-	19
25.	SZVSE	15	3	18
	MAFC	-	18	18
27.	BKV Előre	12	4	16
28.	Ózdi Koh.	11	-	11
29.	SZEOL AK	10	-	10
30.	Hevesi SE	8	-	8
	Lehel SC	8	-	8
32.	NIKE Füzfő	7	-	7
33.	BGYSE	6	-	6
34.	DKSE	4.5	-	4.5
35.	MVSC	4	-	4
	Eger SE	4	-	4
	DEAC	2	2	4
	Egri TK	4	-	4
39.	Orosh.MTK	3	-	3
	Bcs.Előre	3	-	3

Az összevont bajnoki pontversenyben az országos bajnokság együttesen tartalmazza a felnőtt férfiak és nők, valamint a fiatalkorúak pontjait. Az állás 1978. augusztus 1-én:

Hely	Egyesület	eddiggi pontok	orsz. bajn.	20 km gyal.	Összpont
1.	Bp.Honvéd	270	242	36	548
2.	U.Dózsa	139.5	212.5	-	352
3.	Csepel	190	147	-	337
4.	DMTE	144.5	140	-	284.5
5.	DVTK	183	59	4	246
6.	NYVSSC	199.5	35	5	239.5
7.	TFSE	176	59	-	235
8.	FTC	106	94	-	200
9.	Vasas	128	71	-	199
10.	PMSC	158	25	-	183
11.	Építők SC	82	34	7	123
12.	SZEOL AK	79	39	-	118
13.	TBSC	116	-	-	116
14.	Halad.VSE	70	37	3	110
15.	BEAC	60	26.5	16	102.5
16.	Szoln.MÁV	65	36	-	101
17.	ZTE	83	16	-	99
18.	MTK-VM	51	47	-	98
19.	Bp.Spartac.	36.5	55	-	91.5
20.	KVSE	81	7	-	88
21.	STC	80	-	4	84
22.	BVTC	63	19	-	82
23.	BVSC	42	38	-	80
24.	MAFC	58	21	-	79
25.	SZVSE	56	7	13	76
26.	KBSK	27	40	-	67
27.	Sz.Dózsa	63	-	-	63
28.	Videoton	47	14	-	61
29.	S.VOSE	29	30	-	59
30.	DEAC	41	6	-	47
31.	DKSE	40.5	2	-	42.5
32.	Göd.EAC	14	25	-	39
33.	Hevesi SE	8	30	-	38
34.	MVSC	34	3	-	37
35.	Ganz Mávag	23	9	1	33
	Hatv.Kin.	3	30	-	33
37.	Rába ETO	31	-	-	31
38.	Bcs.Előre	28	-	-	28
39.	DASE	27	-	-	27
	Kecsk.SC	20	7	-	27
41.	Kun Béla	23	-	-	23
	Bajai SK	9	14	-	23

43.	Olajbány.	10	11	-	21
44.	Ózdi Koh.	20	-	-	20
45.	BKV Előre	20	7	-	27
46.	Kap.Dózsa	18	-	-	18
47.	BGYSE	10	5	-	15
48.	Sopr.TC	13	-	-	13
	Eger SE	13	-	-	13
	Cegl.VSE	13	-	-	13
51.	PVSK	6	6	-	12
52.	Egri TK	11.5	-	-	11.5
53.	Ménvári SI	11	-	-	11
54.	Keszth.Hal.	9	-	-	9
	Hajdú Vasas	9	-	-	9
	Bors.Bány.	9	-	-	9
57.	Lehel SC	8	-	-	8
58.	Zalka M.	7	-	-	7
	Gy.Dózsa	7	-	-	7
	NIKE Füzfő	7	-	-	7
	Toldi SE	7	-	-	7
62.	Dunakeszi	6	-	-	6
	Bp.Medosz	6	-	-	6
	Kkhalas AC	6	-	-	6
	Bonyhád	6	-	-	6
	Póstás	6	-	-	6
67.	Szécs.VM	5	-	-	5
	HTG Vasas	5	-	-	5
	Kincsesb.	5	-	-	5
	VM Közért	5	-	-	5
	Pápai Text.	2	-	3	5
	H.Kilián	5	-	-	5
73.	Magy.Hajógy.	4	-	-	4
74.	HVSE	3	-	-	3
	Orosh.MTK	3	-	-	3
	Kősz.Latex	3	-	-	3
	GYESE	3	-	-	3
	Gyulai SE	3	-	-	3
	Nyirbátor	3	-	-	3
	Hevesi DSK	3	-	-	3
81.	Nagymányók	2	-	-	2
82.	Hajdúszcb.	1	-	-	1
	Váci Hírad.	1	-	-	1
	Misk.EAFC	1	-	-	1
	H.Radnóti	1	-	-	1

Dr.Istenes Vilmos

Az ATLÉTIKA havonta jelenik meg. Szerkesztőség: 1143. Budapest, Dózsa György út 1. 3.

Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben, a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI Budapest V. József nádor tér 1. szám. Postacím: 1900 Budapest) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámára. — Egyes szám ára: 4,50 Ft. Előfizetési ára egy évre: 48,— Ft. Számonként kapható a Sportpropaganda Vállalat Terjesztési Oszt. 1061 Bp. Népköztársaság útja 6. sz. ISSN 0571-799X INDEX SZ.: 26.035

A SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT

harmadik évtizede a testnevelési és sportmozgalom szolgálatában

● SPORT KIADVÁNYOK, NYOMTATVÁNYOK, ZÁSZLÓK

Budapest, VI. Népköztársaság u. 6. sz. alatt.

124-234

123-974

● IMPORT SPORTFELSZERELÉSEK

Budapest, V. Kecskeméti u. 11. szám alatti boltban

186-931

● ÉRMEK, JELVÉNYEK

Budapest, VI. Népköztársaság u. 38. sz. alatti üzletben

325-530

325-738

● SPORTFILMEK KÉSZÍTÉSE ÉS KÖLCSÖNZÉSE

Budapest, XIII. Margitsziget, Hajós Alfréd sétány

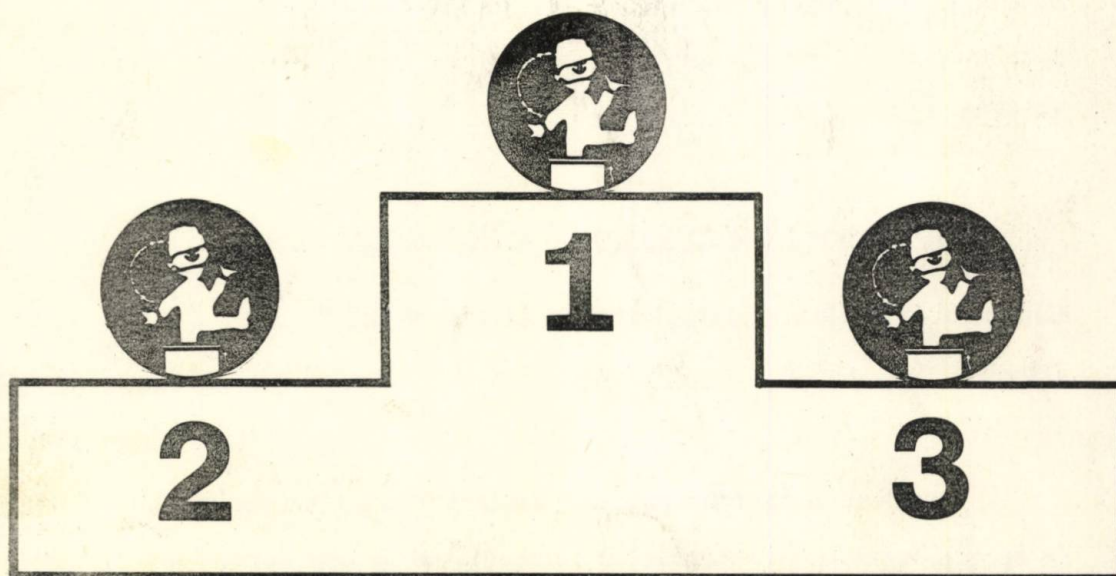
319-951

mindezt a Sportpropaganda Vállalattól, a testnevelési és sportmozgalom célkitűzéseinek elősegítése és népszerűsítése érdekében.



A sportolók körében is
kiváló helyezéseket
értek el
a

TOMI mosószer



Gyártja:
TISZAMENTI VEGYIMŰVEK
SZOLNOK

