

N



ATLÉTIKA

OLVASOTEREM

A TARTALOMBOL :

...törünk győzelmekre és csucsokra
Beszélgetés egy lengyel dobóedzővel
A lengyel gátfutók edzéséről
Megyei rekordok III. rész
Dobó - bibliográfia
A középfoku oktatási intézmények
országos atlétikai bajnokai (folyt.)
A bajnoki pontverseny végeredménye

1979/11

telitalálat= nagy nyeremény



ATLÉTIKA

XXIII. ÉVF. II. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1979. NOVEMBER

Szerkesztette: FARKAS PÁL

Kiadja a Sportpropaganda Vállalat. – Felelős kiadó: Szebeni István Igazgató. – Készült a Sportpropaganda V. Sokszorosító Üzemében, 1143 Budapest, Dózsa György út 1–3. Műszaki vezető: Tihanyi Sándor. – Az előállítás ideje: 1979. nov. – Terjeszti a Magyar Posta.

Így törünk győzelmekre és csúcsokra

V.rész

Női 1500 méteres síkfutás

Az egy mérföld és az 1500 m 1972-ig volt a nők leghosszabb hivatalos futószáma, 1972-től pيدة a 3000 m. Ezek a számok egyáltalán nem bizonyultak túl megerőltetőnek a nők számára, ahogy ettől még néhány évtizeddel ezelőtt is sokan tartottak. A nők jelenlegi futóedzései is teljesen a férfiak felkészülését követik. Ugyanez vonatkozik a taktikára is.

A női 1500 m és a mérföld aránylag fiatal versenyszám, emiatt a részidő-táblázatok még szükségyszerűen fogyatékosak.

	I. 1500 m	I. 400 m	II. 400 m	III. 400 m	300 m	800 m	különb-ség	
Margaret Beachman	4:20.5	65.3	70.2	71.6	53.4	2:15.5	7.1	1971
Christa Merten	4:17.9	69.0	70.8	70.4	47.7	2:19.8	-3.9	Berlin, 1971
Maria Gommers	4:15.6	63.0	71.0	69.0	52.6	2:14.0	5.4	Vcs, 1967
Tamara Pangelova	4:13.2	65.3	69.7			2:15.0	0.6	Ausburg, 1972
Karin Burneleit	4:09.6	68.0	68.8	66.9	45.9	2:16.8	-6.8	Vcs, EB Helsinki, 1971
Ludmilla Bragina	4:06.9	66.5	65.5	67.0	47.9	2:12.0	-0.7	Vcs, Moszkva, 1972
Ludmilla Bragina	4:06.5	63.1	66.5	67.3	49.6	2:09.6	3.9	Vcs, München, 1972
Ludmilla Bragina	4:01.4	62.5	67.5	64.6	46.8	2:10.0	-1.8	Vcs, München, 1972
mérföld:								
Anne Smith	4:37.0	68.0	69.8	70.2	69.0	2:17.8	1.4	Vcs, 1967

A táblázat szerinti részidők számtani közepe a következők: 65,3 - 69,9 - 68,1 - 49,1 = 4:12.4 mp. Az irambeosztás többek között abban különbözik a férfiakétól, hogy a teljes körök közül világosan az első a leggyorsabb. A férfiaknál igen gyakran a harmadik a legerősebb. Mindkettőjükénél általában a második a leglassabb. A nők irama egyenetlenebb is. Amíg a férfiaknál a leggyorsabb és leglassabb kör átlagkülönbsége csak 2.1 mp, addig a nőknél ez 4.6 mp. Érdekes, hogy a gyorsabb második fél-táv szokása a nők között is elterjedt. Talán nekik jobban megfelel az irambeosztás. Mindazonáltal a nők a táv első felét átlagosan 0.5. mp-cel futottak gyorsabban. Látható az is, hogy a helsinki EB játékok egyik, négy futónő szoros mezőnyben futotta 800 m-es részideje ugyanannyi, mint a Lina Radtke nevéhez fűződő 40 évvel korábbi 800-as világcscs.

Amikor Ludmilla Braginától müncheni aranyérme és új világcscsca után az iránt kíváncsiskodtak, hogy milyen eredménnyel lehet majd 1976-ban, Montrealeban megnyerni a női 1500 métert, Ludmilla csak kb.3:56-ot tippelt! Hogy milyen jó eredmény is Bragina 4:01.0-es ideje, azt abból láthatjuk, hogy a tízpróba 1.500 m-en legjobb időt elért ezüstérmes Litvinenko eredménye 4:05.9 mp volt.

Közepes szórások

1500 m:	I. 400 m	k. szórás	II. 400 m	k. szórás	III. 400 m	k. szórás	300 m	k. szórás	időkü-lönbség	k. szórás
1-10	58.1	1.7	59.4	1.6	57.5	1.0	40.5	1.1	-4.6	3.2
mérföld:	I. 440 y	k. szórás	II. 440 y	k. szórás	III. 440 y	k. szórás	IV. 440 y	k. szórás	időkü-lönbség	k. szórás
1-10	57.8	1.5	59.4	1.0	59.3	1.1	56.8	2.3	-1.0	4.0
11-21	58.3	2.0	61.3	1.2	61.9	2.3	58.1	3.0	0.4	4.4

Végezetül még álljanak itt az 1500 m és az egy mérföld közepes szórásai. A női 1500 m-re nem számoltunk szórásértékeket a kis számú statisztikai adat miatt.

Látható, hogy a résztávidók szórása mindkét számban figyelemreméltóan nagy. Az 1500 métert többnyire úgy futották, hogy a második résztáv 1.4 - 7.8 mp-cel volt gyorsabb,

5000 méteres futás

Kilométerenkénti irambeosztás

Először kilométerenként vizsgáljuk meg az alábbi 5000 m-es legjobb futások irambeosztását. Az időkülönbségek oszlopában az első és a második féltáv idejének a különbsége található /pozitív érték: gyorsabb első féltáv; negatív érték: gyorsabb második féltáv/.

Az irambeosztási táblázat 3 legjobb eredménye szerint a táv első felét átlag 2.4 mp-cel futották gyorsabban a másodiknál. A két féltáv időkülönbségének számtani közepe a táblázat összes eredménye szerint már csupán 1.5 mp. Az 5000 m-es futásban így leggyakrabban kissé gyorsabb első féltávval születtek a legjobb idők. A gyorsabb második féltávok szinte kivétel nélkül egy tiszta taktikai futás "túlhajtott" ötödik kilométerén alapszanak. A szórássá egyébként rendkívül nagy. Hägg 14.2-mp-cel gyorsabb kezdő féltávval futotta a világcúcsát, míg Stewart Európa-cúcsát 13.4 mp-cel gyorsabb második féltáv segítségével.

	5000 m	I.km	II.km	III.km	IV.km	V.km	időkülönbség	
Mäki	14:08.8	2:46.0	2:53.0	2:53.5	2:52.0	2:44.3	-3.2	Vcs; Helsinki 1939
Hägg	13:58.2	2:50.5	2:46.5	2:50.5	2:51.5	2:49.2	14.2	Vcs; Göteborg 1942
Zatopek	13:57.2	2:43.0	2:47.0	2:49.0	2:52.0	2:46.2	8.2	Vcs; Stockholm 1954
Kutz	13:51.2	2:38.4	2:52.4	2:54.8	2:41.9	2:43.7	-5.2	Vcs; Prága 1954
Iharos	13:40.6	2:42.0	2:46.0	2:48.0	2:51.0	2:33.6	-3.4	Vcs; Budapest 1955
Pirie	13:36.8	2:36.0	2:46.0	2:47.0	2:48.0	2:39.8	5.8	Vcs; Bergen 1956
Kutz	13:35.0	2:37.8	2:46.5	2:44.4	2:44.2	2:42.1	2.0	Vcs; Róma 1957
Keino	13:34.6	2:37.4	2:44.8	2:41.0	2:47.8	2:43.6	9.2	Saarijärvi 1971
Clarke	13:33.6	2:39.6	2:41.9	2:48.0	2:46.1	2:38.0	2.6	Vcs; Auckland 1965
Clarke	13:33.0	2:40.0	2:41.5	2:45.0	2:47.0	2:39.5	5.0	1965
Väätäinen	13:32.6	2:45.8	2:45.9	2:46.8	2:45.9	2:28.2	-12.2	Fcs; EB Helsinki 1971
Keino	13:30.4	2:37.5	2:41.5	2:47.4	2:43.6	2:40.4	5.0	1965
Wadoux	13:30.4	2:41.4	2:45.6	2:45.3	2:45.5	2:32.6	-9.0	Helsinki 1971
Viren	13:29.8	2:39.8	2:42.0	2:45.0	2:45.6	2:37.4	1.2	Fcs; Heinola 1971
Taylor	13:29.0	2:37.0	2:47.6	2:36.6			2.8	London 1969
Bedford	13:28.0	2:39.2	2:40.2	2:43.6	2:42.4	2:42.6	5.6	Róma 1971
Jazy	13:27.6	2:41.2	2:40.2	2:43.8	2:45.0	2:37.4	1.0	Ecs; Helsinki 1965
Keino	13:26.6	2:38.0	2:44.6	2:41.4	2:47.8	2:34.8	0.0	1966
Clarke	13:26.4	2:37.5	2:41.5	2:47.4	2:43.6	2:36.4	1.0	Stockholm 1965
Clarke	13:25.8	2:39.1	2:41.2	2:43.5	2:44.7	2:37.3	1.8	Vcs; Los Angeles 1965
Puttemans	13:24.6	2:39.0	2:42.0	2:41.0	2:45.0	2:37.6	5.6	Bonn 1971
Stewart	13:22.8	2:47.0	2:41.6	2:39.0	2:44.4	2:30.8	-13.4	Ecs; Edinburgh 1970
Bedford	13:22.2	2:40.0	2:37.6	2:41.2	2:43.0	2:40.4	5.8	Ecs; Edinburgh 1971
Viren	13:19.0	2:43.0	2:43.0	2:44.0	2:39.0	2:30.0	-9.4	Fcs; Helsinki 1972
Clarke	13:18.8	2:38.5	2:39.0	2:40.5	2:43.6	2:37.2	3.4	Stockholm 1967
Bedford	13:17.2	2:35.0	2:37.4	2:41.2	2:45.0	2:38.6	11.2	London 1972
Clarke	13:16.6	2:40.2	2:36.2	2:41.0	2:41.6	2:37.6	2.8	Vcs; Stockholm
Viren	13:16.4	2:40.2	2:40.2	2:41.0	2:41.2	2:33.8	-5.4	Vcs; Helsinki 1972
Puttemans	13:13.0	2:33.7	2:38.3	2:39.2	2:44.4	2:37.4	9.8	Vcs; Brüsszel 1972

Ha csak az óra az ellenfél, 5000 m-en az a legkedvezőbb irambeosztás, ha kezdettől úgy futunk erős iramot, hogy az a harmadik, vagy negyedik kilométer során egyenletesen és kényelmesen csendesedik. Az iram lassú, csekély csökkentése önmagában nem cél, a csökkenés csupán a jó eredmény megkívánta erős kezdőiram természetes következménye.

A 10 legjobb futás kilométeres részidejének számtani közepei kerekítve a következők:

2:40.0 2:40.0 2:41.0 2:43.0 2:36.0 = 13:20.0

A három legjobb futás megfelelő átlagos irambeosztása pedig a következő:

2:38.0 2:38.0 2:40.0 2:42.0 2:36.0 = 13:16.0

A hajrá jóvoltából az utolsó kilométer tisztán és szinte kivétel nélkül a leggyorsabb. Ugyanakkor a hajrára történő erőgyűjtés miatt vitathatatlanul gyakran a negyedik kilométer a leglassúbb. Igyekezni kell az első, a második és a harmadik kilométert a lehető leggyengétebb irammal futni. Pl.: Viren és Clarke futásai szinte pontosan megfelelnek az előbb említett átlagos irambeosztásnak.

A természetes irambeosztás nagyon szép példája Zatopek, Iharos, Pirie, Viren /1971-es finn csúcs/ és Clarke legtöbb futása, valamint különösen Bedford és Puttemans legjobb eredményei. Ezzel kapcsolatban említsük még meg, hogy amikor Kipchoge Keino 1965-ben Aucklandben 13:24.2-es 5000 m-es világcúcsát futotta, mérföldes beosztásban a táv a következőképpen alakult: 4:16.0, 4:17.8 és 4:24.7. Sajnos, ezen a versenyen méterrendszerben nem mérték a részidőket.

Az eredmény megsínyli a hajrára való túl sok erőmegtakarítást; ez nyilvánvaló pl. Iharos, Väätäinen, Wadoux, Stewart és Keino /13:26.6/ futásainál, valamint Viren 1972-es finn csúcsánál. A legjobb eredményeket úgy érték el, hogy az utolsó kilométert a négy megelőző középtértnél átlag 5 mp-cel, a negyedik kilométernél pedig 7 mp-cel futották gyorsabban.

És az egyenletes iram ?

Keino a 13:26.6-os futása során pontosan egyforma idő alatt tette meg a táv mindkét felét. Így nézve, tökéletesen egyenletes irammal futott. Ez az egyenletesség azonban teljesen látszólagos, pusztán véletlen, mivel ugyanennek a futásnak a leggyorsabb és a leglassúbb kilométere közötti időkülönbség 13 mp; normálisan ez a különbség csak 8.9 mp. A kilométerek szerinti legegyenletesebb irambeosztásra Bedford 13:28.0-as futása a példa, ennek a fent említett különbsége csak 4.4 mp. Ehhez legközelebb még Bedford 13:22.0-es futása és Clarke utolsó világcsúcsa áll, a különbségük 5.4 mp.

Még a kilométeridők különbsége sem árulja el a teljes igazságot. Väätäinen EB futásában a leggyorsabb és a leglassúbb kilométer közötti időkülönbség mintegy 18.6 mp volt. Juha futása azonban a meglepően egyenletes futás legkiválóbb példája: az első négy kilométert 1 mp-es pontosságon belül futotta, az első, a második és a negyedik kilométert a minimális 0.1 mp-es különbséggel. Ezután a négykilométeres gépfutás után Juha a világ második leggyorsabb ötödik kilométerét futotta 2:28.2-vel. Igaz, hogy Jazy az 1966-os EB-n ugyanilyen gyorsan szaladta az utolsó kilométert, de irama kezdetben lassú volt, így végeredménye is gyengébb /13:42.9/. Az egyenletesség ugyanilyen mesteri bemutatója volt Viren 13:16.0-os világcsúcsa, ennek során az első négy kilométert ugyanúgy 1 mp-en belüli különbséggel büszkélkedte végig.

A világ három legjobb 5000 m-es eredményét véve alapul, a legjobb időket akkor érték el, amikor a távot meglehetősen egyenletes irammal futották úgy, hogy a leggyorsabb és leglassúbb kilométer időkülönbsége 5-7 mp-re zsugorodott. A 15 perces futóknak pl. ilyenféle irambeosztást lehet javasolni:

2:57.0 3:00.0 3:02.0 2:04.0 2:57.0 = 15:00.0

Érdemes összehasonlítani az USA-beli John Kinsella és Michael Burton világcsúcsait 1500 m-es gyorsúszásban az előzőekkel. A 300 m-es irambeosztások a következők:

	Eredmény	I. 300 m	II. 300 m	III. 300 m	IV. 300 m	V. 300 m	Időkülönbség	
Kinsella	15:57.1	3:08.2	3:13.8	3:11.6	3:13.5	3:10.0	2.1	Vcs; 1970
Burton	15:52.6	3:07.0	3:11.2	3:11.8	3:12.1	3:10.5	4.4	Vcs; 1972

A leggyorsabb és leglassúbb 300 m időkülönbsége Kinsellánál 5.6 mp, Burtonnál 5.1 mp.

A sapporói téli olimpia után Ard Schlenk új, nagyszerű 5000 m-es világcsúcsot korcsolyázott Inzelben /7:09.8/, az első 600 m után elegáns, természetes irambeosztással: 32.8 - 33.2 - 33.5 - 33.6 - 33.9 - 33.8 - 34.7 - 35.3 - 36.1 - 35.8 - 35.4 mp. A leglassúbb és a leggyorsabb kör közötti időkülönbség 3.3 mp volt. Schlenk a táv első felében kerek 9.4 mp-cel korcsolyázott gyorsabban.

Hol születnek a győzelmekhez szükséges másodpercek ?

Nézzük meg az 5000 m irambeosztását az összesített részüidők tükrében:

	1000 m	2000 m	3000 m	4000 m	5000 m
Väätäinen	2:45.8	5:31.7	8:18.5	11:04.4	13:32.6
Viren	2:39.8	5:21.8	8:06.8	10:52.4	13:29.8
Bedford	2:39.2	5:19.4	8:03.0	10:45.4	13:28.0
Clarke	2:39.2	5:18.0	8:00.0	10:46.2	13:27.8
Jazy	2:41.2	5:21.4	8:05.2	10:50.2	13:27.6
Keino	2:38.0	5:22.6	8:04.0	10:51.8	13:26.6
Clarke	2:37.5	5:19.0	8:06.4	10:50.0	13:26.4
Clarke	2:39.1	5:20.3	8:03.8	10:48.5	13:25.8
Puttemans	2:39.0	5:21.0	8:02.0	10:47.0	13:24.6
Stewart	2:47.0	5:28.6	8:07.6	10:52.0	13:22.8
Bedford	2:40.0	5:17.6	7:58.8	10:41.8	13:22.2
Viren	2:43.0	5:26.0	8:10.0	10:49.0	13:19.0
Clarke	2:38.5	5:17.5	7:58.0	10:41.6	13:18.8
Bedford	2:35.0	5:12.4	7:53.6	10:38.6	13:17.2
Clarke	2:40.2	5:16.4	7:57.4	10:39.0	13:16.6
Viren	2:40.2	5:20.4	8:01.4	10:42.6	13:16.4
Puttemans	2:33.7	5:12.0	7:51.2	10:35.6	13:13.0

A világ három legjobb 5000-es futásának az átlagos részüidejei a következők:

2:38.0 5:16.3 7:56.7 10:39.1 13:15.3

A 10 következő eredmény megfelelő idejei:

2:39.8 5:20.6 8:02.9 10:47.1 13:23.1

Ezeknek a részüidőknek az összevetésével néhány érdekes észrevételt tehetünk.

Az élcsoport az első kilométer során kerek 2 mp-cel hagyta el a többieket, a második kilométer során az időkülönbség 2-6 mp-cel növekedett. A harmadik kilométeren 1.9 mp-cel nőtt tovább az időkülönbség, a negyediken ez már összesen 8 mp /1.7 mp növekedés/. Az utolsó kilométer során meglepő módon az élcsoport előnyéből egy csöppet ledolgoztak /0.2 mp/.

Eszerint, csúcsjavításra törekedve, az iramot a táv elején, különösen a második kilométeren kell javítani.

Amikor Clarke Stockholmban, 1967-ben meg akarta dönteni saját előző évi 5000 m-es világcúcsát /13:16.6 mp/, egyetlen komoly irambeosztási célkitűzése volt, hogy 2000 m-ig 5:13.0 alatt jusson el. Előző világcúcsának a megfelelő részideje 5:16.4 volt. Clarke "nyulainak", a belga Andre de Hertoghe-nak és Roelantsnak azonban nem sikerült Ronie-t 5:17.5-nél jobban húznia. Clarke 2000 m után neki is fogott a szőlőzásnak 13:18.8-as végeredménnyel. Menetrendje főleg az első két kilométeren szenvedett vereséget.

Nagyon is tudta Clarke, hogy honnan lehet a legkönnyebben lecsipni a másodperceket, amikor egy 5000-es csúcs áttöréséről van szó.

Közepes szórások

Az eredménytáblázat /lásd kilométerenkénti irambeosztás táblázatát/ tíz legjobb és az ezt követő többi eredménye kilométeridejének számtani közepei, ezek közepes szórásai, valamint a megfelelő féltávok időkülönbségei és ezeknek a szórásai a következők:

	I.km	k.szórás	II.km	k.szórás	III.km	k.szórás	IV.km	k.szórás	V.km	k.szórás	időkülönbség	k.szórás
1-10	2:39.6	3.7	2:39.7	2.3	2:41.2	1.6	2:43.2	2.0	2:36.1	3.4	1.2	8.1
11-29	2:39.9	2.8	2:45.0	3.6	2:46.2	4.3	2:46.7	3.2	2:39.4	5.2	1.6	6.3

Látható, hogy a féltávok időkülönbségeinek a szórása meglehetősen nagy, ami azt mutatja, hogy az 5000 m féltávos irambeosztása meglehetősen szabad.

Végezetül még a legjobb futók kilométeres részidejeinek átlaga a megfelelő szórással /mp/:

	eredmény	átlagidő	szórás
Puttemans	13:13.0	2:38.6	3.9
Viren	13:16.4	2:39.3	3.1
Clarke	13:16.6	2:39.3	2.3
Bedford	13:17.2	2:39.4	3.8
Vlarke	13:18.8	2:39.8	2.5
Viren	13:19.0	2:39.8	5.8
Bedford	13:22.2	2:40.4	2.0
Stewart	13:22.8	2:40.6	6.2
Puttemans	13:24.6	2:40.9	2.8
Clarke	13:25.8	2:41.2	3.0

Látható, hogy nem a legjobb idők születnek a legegyszerűsebb irambeosztással. Azért figyelemreméltó, hogy minél egyenletesebben futott Clarke, annál jobb eredményt ért el.

10.000 méteres futás

Először féltávonként vizsgáljuk meg a 10.000 m-es futást. A három legjobb eredményt átlagosan 12.2 mp-cel gyorsabb első 5 kilométerrel érték el. A táblázat 28 mp-nél jobb eredményeinél a futások első fele átlagosan 9 mp-cel volt gyorsabb. Ron Clarke, aki bárki másnál gyakrabban futott 28 percet, vagy ennél jobb időt, eredményeit átlag 15 mp-cel gyorsabb első résztávval érte el. Figyelemreméltó viszont, hogy a két legjobb eredményét csak kb. 9 mp-cel gyorsabb első féltávval teljesítette. Viren világcúcsa 10 mp-cel gyorsabb első féltávra volt alapozva. A spanyol Mariani Hano a helsinki EB viadalon saját csúcsát mintegy 42 mp-cel javította meg. Irambeosztását ehhez pontosan telibe kellett találnia. Haro az első féltávot 10 mp-cel futotta gyorsabban. A fentiek mind azt támasztják alá, hogy a legjobb eredményeket kb. 10 mp-cel gyorsabb első féltávval érhetjük el. Ezzel kapcsolatban kuriózum gyanánt még megemlíthetjük, hogy az olimpiai bajnok Bernd Kannenberg 1972-ben Hamburgban új 10 km-es NSZK csúcsot gyalogolt 42:34.8-as idővel - résztávonként 21:12.4 és 21:22.4 mp-es /!/ idővel.

Az egyenletes iramtól való eltérés azonban mindkét irányban elég nagy: ± 25 mp. Amikor Paavo Nurmi Kuopio-ban világcúcsot futott, 21.2 mp volt a féltávok közötti időkülönbség. Ron Clarke 44 évvel később Helsinkiben 2 perccel jobb eredményt ért el, de a különbség pontosan ugyanennyi volt. Ugyanakkor Taisto Mäki világcúcsának a részidőkülönbsége szűk 5 mp volt. Väätäinen 32 évvel később pedig 2 perccel jobb eredményt ért el, de a féltávok időkülönbsége nagyjából ugyanennyi volt. Az idők javulása így nem látszik lényegesen befolyásolni a féltávok szerinti irambeosztást.

Irambeosztás féltávonként

Lasse Viren aranyérmes és világcúcsstartó müncheni tizezresének az első öt kilométere a világ leggyorsabb első féltávja volt attól függetlenül, hogy 4500 m-nél elbotlott /a számítások szerint ez az elbotlás Viren idejéből kb. 5 mp-et rabolt el/. Ezen az 5 kilométeren faragta le Viren azokat a másodperceket, amire a világcúcsához szüksége volt. A második féltávot pontosan Clarke világcúcsának az iramával futotta.

Látható még, hogy Juha Väätäinennek is van egy lassu futással elért eredménye. Ouli finn csúcsa után azonban azon a véleményen volt, hogy egy jobb kezdőiram 15-20 mp-cel is megjavította volna a végeredményt és akkor még Haase 28:04.4-es Európa-csúcsa is veszélyben lett volna. A harmadik, negyedik és ötödik kilométeren azonban túlságosan is visszafogta az iramot, amint ez kiderül a következő második táblázatból.

	10.000 m	I. 5000 m	II. 5000 m	I. és II. 5000 m- külbség	
Nurmi	30:06.2	14:52.5	15:13.7	21.2	Vcs; Kuopio 1924
Mäki	29:52.6	14:59.0	15:03.6	4.6	Vcs; Tampere 1939
Heino	29:27.2	14:44.0	14:43.2	-0.8	Vcs; Kouvola 1949
Zatopek	28:54.2	14:27.6	14:26.6	-1.0	Vcs; Brüsszel 1954
Iharos	28:42.8	14:14.0	14:28.8	14.8	Vcs; Budapest 1956
Kutz	28:30.4	14:08.0	14:22.4	14.4	Vcs; Moszkva 1956
Temu	28:29.0	14:05.0	14:24.0	19.0	Helsinki 1967
Väätäinen	28:19.6	14:21.6	13:58.0	-23.6	Fcs; Oulu 1971
Boltonyikov	28:18.8	14:07.0	14:11.8	4.8	Vcs; Kijev 1960
Bolotnyikov	28:18.2	14:04.0	14:14.2	10.2	Vcs; Moszkva 1962
Touminen	28:17.2	14:07.0	14:10.2	3.2	Fcs; Helsinki 1971
Clarke	28:15.6	13:59.0	14:16.6	17.6	Vcs; Melbourne 1963
Letzerich	28:14.4	14:04.4	14:10.0	5.6	NSZKcs; Augsburg 1972
Clarke	28:14.0	14:02.0	14:12.0	10.0	Vcs; Turku 1965
Väätäinen	28:12.8	14:03.0	14:09.8	6.8	Fcs; Oulu 1971
Clarke	28:06.8	13:52.8	14:14.0	21.2	Helsinki 1968
Bedford	28:06.2	13:59.8	14:06.4	6.6	Varsó 1970
Sarafetdinov	28:05.2	14:00.0	14:05.2	5.2	Moszkva 1972
Clarke	28:03.6	13:54.0	14:09.6	15.6	Oslo 1969
Haro	27:59.4	13:54.8	14:04.6	9.8	5.h.; EB Helsinki 1971
Korica	27:58.4	13:54.9	14:03.5	8.6	4.h.; EB Helsinki 1971
Sarafetdinov	27:56.4	13:54.6	14:01.8	7.2	3.h.; EB Helsinki 1971
Clarke	27:54.0	13:44.0	14:10.0	26.0	Oslo 1966
Haase	27:53.4	13:54.6	13:58.8	4.2	2.h.; EB Helsinki 1971
Väätäinen	27:52.8	13:54.8	13:58.0	3.2	Fcs; EB Helsinki 1971
Viren	27:52.4	14:00.2	13:52.2	-8.0	Fcs; Oslo 1972
Clarke	27:49.4	13:50.6	13:58.8	8.2	London 1968
Bedford	27:47.0	13:45.2	14:01.8	16.6	Portsmouth 1971
Clarke	27:39.4	13:45.0	13:54.4	9.4	Vcs; Oslo 1965
Viren	27:38.4	13:43.9	13:54.5	10.6	Vcs; München 1972

Kilométerenkénti irambeosztás:

A következő táblázatból megállapíthatjuk, hogy az első vagy az utolsó kilométer-e a leggyorsabb. Ha az utolsó kilométer a leggyorsabb, akkor az első irama az ezt követő leggyorsabb, vagy fordítva. A hetedik, nyolcadik, vagy a kilencedik kilométer szinte minden esetben a tízezres futás leglassúbb és leggyötrőbb szakasza.

A táblázat tíz legjobb futásában a legerősebb és a leggyengébb kör átlagos időkülönbsége 14.3 mp. Ugyanez az időkülönbség a három legjobb futás esetén átlagosan 14.7 mp, így a 10.000 méteren az eredmény javulásával egyidejűleg az iram nem tűnik kiegyenlítettnek. A legegyenletesebbnek Clarke 28:06.0-os futása bizonyult, leggyorsabb és leglassúbb körének az időkülönbsége 9.2 mp. Ehhez még Zatopek 28:54.2-es futása /9.5 mp/ és Clarke utolsó világcúcsa áll /9.6 mp/ a legközelebb. Ez, akárcsak Clarke 28:06.0-os futása, egyúttal a természetes irambeosztás tipikus példája is; ilyen még Haase, Bolotnyikov és Haro futása is.

Viren világcúcsot hozó futása tipikus, az olimpiai győzelmet célzó taktikai futás, amelyben az időeredmény teljesen mellékes. Ennek ellenére rögtön az első kilométer gyorsabb volt, mint bármikor előtte a tízezresek történetében. Az utolsó kilométer egyenesen káprázatos volt. A kilométeres részidőkből kiderül a futás egyenletes ritmusa. A leggyorsabb és leglassúbb kilométer időkülönbsége már egyenesen 22.8 mp! A nagy időkülönbség leginkább a gyors utolsó kilométer következménye.

A 6-9 kilométer alapján felmerülhet az a kérdés, hogy vajon Viren azért ment hidegvérrel az élre, hogy hosszú hajrája érdekében fékezze az iramot? Viren a táv második felén korlátlanul uralta a versenyt. Egy pontosan eltervezett csúcskísérletben egyenletesebb iram segítségével és az iramot már a táv során felgyorsítva, hogy az eredmény ne csupán a hajrára támaszkodjék, Virennek még bőven vannak esélyei jelenlegi világcúcsának megjavítására. Az említett táblázat legjobb futásai többnyire tisztán taktikai viadatok voltak. Leginkább csak Clarke és Bedford csúcsai születtek valódi csúcskísérlet során. A három legjobb, valamint a tíz rákövetkező legjobb futás kilométeres részidejének átlagideje a következő:

	1-3	4-13	különbség
1. km	2:39.5	2:44.3	4.8 mp
2. km	2:42.9	2:45.9	3.0 mp
3. km	2:46.5	2:49.1	2.6 mp
4. km	2:48.3	2:50.7	2.4 mp
5. km	2:47.4	2:50.4	3.0 mp
6. km	2:49.2	2:49.5	0.3 mp
7. km	2:49.7	2:50.8	1.1 mp
8. km	2:49.7	2:50.6	0.9 mp
9. km	2:49.7	2:52.4	2.7 mp
10. km	2:38.6	2:41.9	3.3 mp
végeredmény	27:41.5	28:05.6	

A táblázat harmadik oszlopából látható, hogy az élhármas átlagolt futásától hány másodperccel marad el az egyes kilométereken a következő tíz versenyfutása. A "szupercsúcsok" a táv első felén 15.8 mp-cel, a táv második felében 8.3 mp-cel hagyják le a többi csúcsot. A szupercsúcsok kezdőirama, különösen a táv első két kilométerén, szemmel láthatóan gyorsabb. Azonban ettől eltekintve az utolsó kilométerek és a hajrák is figyelemreméltóan jobbak.

A szupercsúcsok ragyogó idejeinek a titka a bátrabb kezdőiramban van; az iramuk ettől kezdve fokozatosan csökken az ötödik kilométerig. A hatodik kilométertől kezdődően a táv hátralévő részén az iram rendkívül egyenletes, eltekintve a vad hajrától. A többi csúcs esetén a kezdés óvatosabb volt és az iram egészen az ötödik kilométerig lassan csökkent. A harmadik kilométertől kezdődik az egyenletes iram szakasza. A kilencedik kilométeren már annyira készülődnek a hajrára, hogy végképp lemaradnak egy szupercsúcs lehetőségéről.

Ha a fenti csúcsok irambeosztását választjuk kiindulási alapként, egy harminc perces futónak pl. egy ilyenféle irambeosztást javasolhatunk:

2:54.0, 2:57.0, 2:59.0, 3:00.0, 3:02.0, 3:02.0, 3:02.0, 3:04.0, 2:56.0.

Végezetül bemutatjuk még a tízezres futások összegezett részidejeit is az alábbiakban:

	Viren	Clarke	Bedford	Clarke	Viren	Väätäinen	Haase	Haro	Clarke	Clarke
1.km.	2:36.9	2:41.5	2:40.0	2:40.2	2:48.0	2:47.0	2:43.0	2:43.0	2:43.8	2:44.0
2.km.	2:41.9	2:43.5	2:43.4	2:43.8	2:45.9	2:41.0	2:44.0	2:45.0	2:45.2	2:45.6
3.km.	2:47.6	2:46.0	2:46.0	2:49.0	2:47.7	2:48.3	2:48.2	2:47.2	2:45.6	2:49.6
4.km.	2:49.2	2:47.0	2:48.8	2:49.0	2:50.7	2:49.7	2:49.6	2:49.8	2:48.6	2:51.4
5.km.	2:48.3	2:47.0	2:47.0	2:48.6	2:48.1	2:48.8	2:49.8	2:49.8	2:49.6	2:51.4
6.km.	2:51.9	2:48.0	2:47.6	2:49.0	2:46.4	2:50.2	2:50.4	2:50.8	2:51.2	2:49.8
7.km.	2:52.0	2:50.0	2:47.2	2:51.0	2:46.4	2:49.2	2:49.4	2:49.2	2:51.2	2:53.8
8.km.	2:50.0	2:50.0	2:49.2	2:48.4	2:48.0	2:52.8	2:53.1	2:44.0	2:51.0	2:53.8
9.km.	2:51.4	2:46.0	2:51.6	2:48.0	2:51.6	2:51.2	2:50.7	3:00.0	2:53.0	2:53.2
10.km.	2:29.2	2:40.4	2:46.2	2:42.4	2:39.6	2:34.6	2:35.2	2:41.2	2:47.6	2:41.4
eredmény:	27:38.4	27:39.4	27:47.0	27:49.4	27:52.4	27:52.8	27:53.4	27:59.4	28:06.8	28:14.0

	Bolotnyikov	Väätäinen	Kuc	Tharos	Zatopek	Heino
1.	2:41.5	2:49.6	2:42.5	2:46.8	2:47.5	2:52.2
2.	2:48.5	2:48.8	2:51.5	2:50.2	2:56.3	2:54.0
3.	2:51.0	2:54.4	2:50.4	2:52.0	2:54.0	3:00.8
4.	2:51.0	2:56.2	2:50.6	2:51.0	2:55.8	2:56.2
5.	2:52.0	2:52.6	2:53.0	2:54.0	2:53.6	3:00.0
6.	2:53.0	2:44.4	2:50.0	2:50.0	2:55.4	2:59.8
7.	2:53.0	2:48.2	2:57.0	2:53.0	2:53.4	2:56.4
8.	2:51.5	2:50.2	2:53.5	2:53.0	2:55.2	2:59.8
9.	2:53.0	2:49.4	2:54.0	2:57.0	2:55.8	2:57.4
10.	2:43.7	2:45.8	2:47.9	2:55.8	2:46.8	2:49.8
	28:18.2	28:19.6	28:30.4	28:42.8	28:54.2	29:27.2

Megjegyzés: a leggyorsabb kilométer aláhúzással, a leggyengébb kilométer pedig: _ _ _ jelzéssel található.

Viren világcsúcsfutásában egészen a hatodik kilométerig vezetett. Ezután Clarke és Bedford került az élre s ott is maradtak az utolsó kilométer kezdetéig. Viren hihetetlen kilométer hosszú hajrával hódítja el a világcsúcsot. Vegyük még figyelembe, hogy Viren már a táv első felében is több, mint 10 mp-cel volt gyorsabb.

Végül álljanak itt a három és az ezt követő tíz legjobb tízezres futás összegezett átlagos részidejei. Ezekből mindenki levonhatja a saját következtetéseit.

	1-3	4-13
1000 m	2:39.5	2:44.3
2000 m	5:22.4	5:30.2
3000 m	8:08.7	8:19.4
4000 m	10:57.2	11:10.1
5000 m	13:44.6	14:00.4
6000 m	16:33.8	16:50.2
7000 m	19:23.6	19:41.5
8000 m	22:13.3	22:31.3
9000 m	25:02.7	25:23.7
10.000 m	27:41.5	28:05.6

A világ legjobb 5000 és 10.000 métereseseinek az irambeosztását összevetve a világ leggyorsabb 800, 1500 m és mérföldes futóival, észrevehetjük, hogy a 800, 1500 m és a mérföld esetén nehezebb szabályszerűségekre bukkanni. Ezeken a távokon a legkülönbözőbb módokon futnak csúcseredményeket, míg az 5000 és 10.000 m-es futásokban ugyanazok a szabályszerűségek vehetők észre, mint a 400 m-es futásban.

Az 5000 és 10.000 m-es futásban a természetes irambeosztás tágabb teret kap, miként ez az irambeosztási táblázatokból is kiderül. Ez abból következik, hogy a hosszútávokon a futás tempója és természete rendszeren nyugodtabb, a futók kevésbé zavarják egymást. Ezeket a távokat általában tisztességes sorokban futják végig, míg a 800 és 1500 m-t, a mérföldet manapság leggyakrabban nyüzsgő méhrajként harcolják végig, folyamatosan meg-megugorva, folyton változtatva a helyeket és a pályákat.

A hosszútávokon a futók típusa is egységesebb. Az 1500-as és a mérföldes távon gyakran sok olyan irammenő is található, akik főeredményeiket a 800 m-en érik el; másrészt állóképesek is részt vesznek, akik 3000 és 5000 m-en futják a legjobb idejüket. Ez mind ki-
hat a közép-hosszú távok irambeosztásának a sokrétűségére.

Közepes szórások

Az előző táblázat tíz legjobb futása kilométeres részidejeinek a számtani közepei és ezek szórásai a következők:

	1. km	2. km	3. km	4. km	5. km
	2:47.2	2:43.9	2:47.5	2:49.5	2:48.8
k.szórás	3,3	1,6	1,3	1,2	1,4
	6. km	7. km	8. km	9. km	10. km
	2:49.5	2:49.9	2:50.0	2:51.7	2:39.8
k.szórás	1,7	2,2	2,9	3,7	5,5

A középértékek egyúttal a természetes irambeosztás szép példája is. A szórásoknál megállapítható, hogy a negyedik kilométer a legegyenletesebb iramú. Az iramgyorsaság leginkább az első, a kilencedik és különösen az utolsó kilométeren változatos.

A féltávidők középértékeinek a szórása a következő:

	I. 1500	szórás	II. 1500	szórás	kül.	szórás
1-10	13:50.8	5.9	13:59.4	5.2	8.6	8.8
11-30	14:12.0	19.3	14:20.2	19.5	8.2	10.1

Az említett táblázat 10 legjobb futásának a kilométeres részidőátlagai és ezek szórása a következő:

		középérték	szórás
Viren	27:38.4	2:45.8	7.6
Clarke	27:39.4	2:45.9	3.3
Bedford	27:47.0	2:46.7	3.2
Clarke	27:49.4	2:46.9	3.5
Viren	27:52.4	2:47.2	3.2
Väätäinen	27:52.8	2:47.3	5.5
Haase	27:53.4	2:47.3	5.2
Haro	27:59.4	2:47.9	5.9
Clarke	28:06.8	2:48.7	3.1
Clarke	28:14.0	2:49.4	4.3

Látható, hogy Viren érte el a legjobb időt, függetlenül legegyenletesebb iramától. Ez is mutatja, hogy Virennek még esélyei vannak saját világcsúcsának a megjavítására. Vegyük még figyelembe azt is, hogy Clarke minél jobb eredményt ért el, irama általában annál egyenletesebb volt /28:06.0-os futása kivételével/.

/A folytatásban a maratonifutás következik/

Beszélgetés egy lengyel dobóedzővel

Tavasszal a lengyel Gornik Zabrze függetlenített diszkoszvető edzőjével, Alexander Daszkiewicz-cel beszélgettem a lengyel viszonyokról, a kiválasztásról, az edzőmunka jellegéről, az időszaki edzőmunkáról, a fedettpályás, illetve a téli versenyzésről, stb. Egy sor olyan kérdést tettem fel, amely a magyar edzők és dobók érdeklődésére is számot tarthat. Ime a kérdések és az érdekes válaszok:

Kérdés: Hány éves korban szükséges a speciális dobóedzéseket megkezdeni?

Válasz: A lengyel viszonyok között a fiúknál 12-13 éves korban, a leányoknál egy évvel korábban.

Kérdés: Milyen szempontok alapján választja ki a dobójelölteket?

Válasz: Elsősorban fizikai szempontok alapján, melyek alatt az ellenőrző vagy kiválasztó teszteket értjük. A tesztek a következő gyakorlatokból állnak:

- 60 m síkfutás, térdelőrajttal;
- helyből hármassugrás;
- hátralepésből indulva golyódobás hátra a fej felett, két kézzel, 4 kg-os golyóval.

Vizsgálom a gyerekek alkati adottságait is, mint például:

- a vállmagasságot és a
- karöltőt /ujjhegytől - ujjhegyig/.

Kérdés: Szükséges-e a speciális dobóedzéseket más jellegű sportmunkával tervszerűen előkészíteni?

Válasz: Sajnos, Lengyelországban nagy az edzőhiány, ezért az általános előképzést is nekünk kell végeznünk. Ez káros, mert nem tudunk a fiatalokkal annyit és úgy foglalkozni, amennyi szükséges és fontos lenne. Több sportági előképzés és a fokozatos erősítés híve vagyok.

Kérdés: Milyen jellegű edzőmunkát végeznek a speciális felkészülés első évében?

Válasz: Általános és kéziszeres gimnasztikát, sok futást, térdelőrajtot, szertornát, futó- és ugróiskolai gyakorlatokat, játékos jellegű versenyeket /a csapatszellem ápolása érdekében, mert az egyéni sportágaknál, - így az atlétikánál is, - ezekkel törődni kell! /és sok játékot.

Kérdés: Hány éves kortartja a legmegfelelőbbnek a csúcseredmény elérésére?

Válasz: A felnőtt nőknél a 25. évet, férfiaknál a 27. évet. Megfigyeléseim alapján Lengyelországban az ifjúsági leányok a 17 éves korukban, míg a fiúk a 19. évükben produkálnak kiugró eredményt.

Kérdés: Milyen időszaki felbontásban edzenek?

Válasz: Az időszakaink:

- a./ Előkészítés: november 15-től két hét. Az intenzitás 50 %-os szinten mozog.
- b./ Általános alapozó felkészülés: december 1-től január 31-ig /esetleg február 15-ig/. Az intenzitás kb. 65-85 %.
- c./ Speciális felkészülés: február 1-től március 31-ig. Az intenzitás tovább növekszik 70-95 %-ig.
- d./ Formabahozás: április 1-től május 15-ig. Az intenzitás eléri a 90-100 %-ot is.
- e./ Versenydőszak: május 16-tól október 1-ig, három részre tagozódik:
 - I. előszezon: május 16-tól július 15-ig;
 - II. második alapozás: július 16-tól 30-ig;
 - III. főszezon: augusztus 1-től október 1-ig.

Kérdés: Milyen fizikai képesség fejlesztését tartja a legfontosabbnak?

Válasz: Mindenek felett a gyorsaság fejlesztését!

Kérdés: Az erősítést milyen eszközökkel végzik?

Válasz: Elsősorban súlyzóval, de igen sokat használjuk a tárcsákat és a változtatható súlyú kézisúlyzókat.

Kérdés: Dobálnak nehezebb szerekkel?

Válasz: Igen. A súlylökő nők 6-7 kg-os, a férfiak 8-8.5 kg-os szerrel, míg a diszkoszvető nők 1.5-3 kg-os, a férfiak 2.5 - 4.5 kg-os szerrel dobnak. Az ilyen dobásokat egész évben végezzük /télen hálóból dobunk/.

Kérdés: Milyen a heti edzésbeosztásuk?

Válasz: Háromhetes ciklusokban dolgoznak /erős, igen erős, közepes terheléssel/. A heti edzésbeosztás a következőképpen alakul:

hétfő: technika, erőfejlesztés /gyorsaság/;
kedd: technika /nehéz szerrel/, erőállóképesség-fejlesztés;
szerda: vágta, ugrások, játékok;
csütörtök: általános erősítés;
péntek: technika, erőfejlesztés /speciális és gyorsaság/;
szombat: technika /nehéz szerekkel/, erőállóképesség-fejlesztés;
vasárnap: pihenő.

Kérdés: A speciális szakági gyorsaságot mivel fejlesztik?

Válasz: Könnyű szerekkel! A súlylökő nők 3 - 3.5 kg-s, a férfiak 5 - 6 kg-s golyóval, a diszkoszvető nők 0.7 kg-s, a férfiak 1.75 kg-s diszkosszal dobunk.

Kérdés: Mivel célszerű megoldani a súlylökők és diszkoszvetők ügyességfejlesztését?

Válasz: Rengeteg gimnasztikával és akrobatikával. Akrobatikán billenéseket, átfordulásokat, szaltókat és különböző ugrásokat értek.

Kérdés: Mennyiben veszi figyelembe az egyéni adottságokat a versenytechnika kialakításánál?

Válasz: Elsősorban a testi felépítés függvénye a technika, s csak másodsorban függ az adottságoktól.

Kérdés: Milyen lehetőséget lát a dobóeredmények növelésére?

Válasz: Elképzeléseimet fontossági sorrendben fogom elmondani:

1. Javuljanak a felkészülési lehetőségek.
2. Növekedjék az orvosi segítség.
3. Tudjuk alkalmazni az elektrostimulációs készülékeket.
4. Növelni kell a tudománynak sportágunkra gyakorolt befolyását.
5. Javuljanak a kiválasztási és foglalkoztatási módszerek.

Kérdés: Milyen módon ellenőrzi a versenyzők fizikai képességeinek színvonalát ?

Válasz: A súlylökő nőknél a 4 kg-os, a férfiaknál a 6 kg-os súlygolyóval végzett ellenőrző edzések, míg a diszkoszvetők esetében az ellenőrző versenyek eredményeiben bízom !

Kérdés: Mi a véleménye a fedettpályás, illetve a téli versenyekről ?

Válasz: Az volna a legjobb, ha egész évben szabadban lehetne edzeni és versenyezni ! A téli versenyzés lehetőséget nyújt a technikai fejlődésre, jó eredmények elérésére, de tapasztalatom szerint a téli versenyek idegileg igen igénybe veszik a súlylökőket !

Kérdés: Szükségesek-e a hétközi versenyek ?

Válasz: Nem ! Csak azok számára, akik arra készültek !

Kérdés: Hány versenyen vesznek részt tanítványai évenként fő versenyszámukban ?

Válasz: A nyári idényben kb. 20-szor versenyeznek. A súlylökőknek télen maximum 5 versenyt engedélyezek.

Kérdés: Milyen kiegészítő versenyszámokban indulnak tanítványai ?

Válasz: A kiegészítő versenyszámok üzése az ügyesség, a sokoldalúság miatt szükséges és nélkülözhetetlen még a nagy versenyzők esetében is. A súlylökők /főleg az idény elején és végén/ diszkoszvetésben, illetve a diszkoszvetők súlylökésben szoktak indulni. Az ifjúságiakat évente kétszer tízpróba versenyen való indulásra kötelezem. Az 1500 m alól esetenként felmentést adok.

Kérdés: Melyek a legfontosabb szempontok a dobó versenyzők felkészítésénél ?

Válasz: Az alapos, zavartalan felkészülés. Erős ellenfelekkel való versenyzés. A jó időzítés.

Nálunk mindig az volt az eddigi gyakorlat, hogy a csúcsformát kétszer kell elérni. Jövőre úgy tervezzük, hogy csak egy csúcsforma legyen: az olimpiai játékokon. Kiváncsi vagyok, sikerül-e ?

Kérdés: A versenyidény befejezése után mit tart fontosnak ?

Válasz: Az idegi és fizikai rehabilitációt. Lengyelországban több szakszervezeti rehabilitációs központ van, s mi ezeket vesszük igénybe szükségleteinknek megfelelően. Fontosnak tartom az orvosi vizsgálatot és kezelést, a fürdözést, de legfőképp az úszást. A teljes pihenőt elképzelhetetlennek tartom, csak az aktív rehabilitáció célszerű és ésszerű.

Kérdés: A fő verseny előtt milyen beosztásban edzenek ?

Válasz: Szerdán és csütörtökön még maximális terhelésű edzést tartok. Pénteken pihenő, szombaton átmozgatás, vasárnap pedig verseny.

Kérdés: Ajánl-e versenyzőinek különleges étkezést ?

Válasz: Igen. A felkészülés folyamán, a rendszeresen magas fehérjetartalmú ételek, sok zöldség és gyümölcs fogyasztását tartom fontosnak. A verseny előtti héten kevesebb nehezen emészthető ételt kell fogyasztani, inkább a sok természetes vitamint tartalmazó, könnyen emészthető élelmiszereket kell enni.

Téves felfogás, hogy éhesen nagyobbat lehet dobni ! /Persze az sem jó, ha valaki lustává eszi magát./

Kérdés: Használják-e, illetve élnek-e fehérjekivonatokkal ?

Válasz: Tudom, hogy ezek a készítmények megkönnyítik a szervezet fehérjével való ellátását, mert nem terhelik az emésztő apparátust. Mégis a természetes táplálkozás és fehérjeellátás híve vagyok !

Kérdés: Alkalmaznak-e anabolikus szteroidokat a felkészülés folyamán ?

Válasz: Jelenleg tilos, tehát nem használunk. Szövetségünk is tiltja, hiszen nem akarunk úgy járni, mint egyesek a prágai Európa Bajnokságon. Tisztában vagyunk azzal, hogy sokan nem tartják be ezt a tilalmat és visszaélnek vele.

Kérdés: Végezetül, mivel említette, hogy járt az NDK-ban, azt szeretném megkérdezni, mi az oka /miután hosszú ideig komoly konkurrenciát jelentettek a németeknek/, hogy úgy mondjam "megálltak" a lengyel dobók ?

Válasz: Ön nagyon kedves, nem akar megsérteni, pedig az az igazság, hogy lemaradtunk.

A németek nagyon keményen és szigorúan dolgoznak. Nálunk elképzelhetetlen, hogy egy edzőt elzavarjanak, vagy netán a pályára alkalmatlannak minősítsenek ! Ott ez megtörténik, s nincs lazaság, édes élet ! Komoly, nagyon szigorúan számon tartott munka folyik. De ezt nem kisbetűvel írják, hanem csupa nagyval. Irja Ön is úgy, hogy M U N K A ! Persze, ez csak az alap, ehhez még sok egyéb is járul. Például:

Jobb a kiválasztás. Nagyobbak, erősebbek, izmosabbak a versenyzők. Speciális képzőközpontokat hoztak létre, ahol igen célszerű és ésszerű célra irányított élet folyik. Sportkolégiumi rendszerük igen jó és hallatlanul szigorú. Könnyen kívül találja magát az, aki nem végzi komolyan a feladatát. A kollégiumokra várók, a várakozók hosszú sora áll ugrásra készen, hogy az esetleg megüresedett helyre eredményei, fejlődése alapján jogosult legyen.

Tehát van konkurrencia !

Egyébként, aki nem fejlődik, problémái vannak, nem bírja a terhelést, vagy orvosilag nem ideális, az kikerül onnan. Az iskola tantestülete igen segítőkész, alkalmazkodik az edzésrendszerhez, s a maximumot akarja kihozni a tanuló-versenyzőből.

Folyamatos és állandó orvosi ellátás van, illetve irányítás - megbeszélés az edzőkkel. Edzései cél tudatosak, sallangoktól mentesek, igen jól szervezettek.

Talán egy kicsit túl is vannak szervezve, de ezt már csak úgy zárójelben mondom.

x x x x x

Végezetül érdekességképp néhány adatot közlünk Daszkiewicz tanítványairól.

Habrzyk, Beata /1955/ súlylökő, 177 cm magas, 107 kg. Legjobb eredménye 1977-ben 17.76 m, 1978-ban 19.41 m.

Hevinszka, Ludviga /1949/ súlylökő, 170 cm magas, 81 kg. Legjobb eredménye 19.58 m.

Gajdzinszki /1946/ diszkoszvető, legjobb eredménye 63.52 m.

Gryzbon /1949/ diszkoszvető, legjobb eredménye 61.64 m.

A két súlylökőnő néhány egyéb adatát is közöljük:

	<u>Habrzyk</u>	<u>Hevinszka</u>
fekvenyomás	125 kg	95 kg
guggolás /teljes/	190 kg	120 kg
szakítás /szűk fogás/	87.5 kg	87.5 kg
felvétel	112.5 kg	105 kg
helyből távolugrás	257 cm	285 cm
helyből hármassugrás /lépve/	822 cm	905 cm
helyből hármassugrás	774 cm	990 cm
helyből ötösugrás	--	14.89 m
súlylökés /3 kg/	19.70 m	20.82 m
súlylökés /5 kg/	17.10 m	17.50 m
súlylökés /6 kg/	15.40 m	15.85 m
súlylökés /7.25 kg/	13.70 m	14.12 m
súlydobás két kézzel hátra /4 kg/	18.50 m	20.05 m
súlydobás két kézzel előre /4 kg/	15.90 m	16.45 m
diszkoszvetés /1 kg/	52.54 m	55.86 m

Csutka István

Tapasztalatcsere Spulában

A lengyel gátfutók edzéséről

A Magyar Atlétikai Szövetség megbízásából öt napot töltöttünk a Lengyel Atlétikai Szövetség központi táborában, Spulában.

A tábor Varsótól kb. 120 km-re egy fenyőerdő közepén fekszik és minden igényt maximálisan kielégít /10 sávós rekortán, 120 m-es futófolyosó, erősítő termék, szauna, stb./. A lengyel válogatott zöme itt tartózkodott, közöttük Grazyna Rabsztyn, Elizabeth Rabsztyn és Zofia Bielcyk. A három kiválóság a Kusocsinszky emléktverseny megelőző utolsó négy edzését volt szerencsénk megtekinteni.

Az edzések konkrét anyaga:

Június 13, szerda:

Bemelegítés /2 kör lassú futás, 10 perc könnyű gimnasztika/.

Gátiskola: a./ lépésben kiemelt és lendítő lábakkal, lassítva, majd eltúlozva a mozgásokat /76 cm-es gátmagasság, gáttávolság kb. 700 cm/,

b./ helyben páros lábú szökdelés, minden harmadik szökdelésre az egyik térdet fel kellett rántani,

c./ 4x30 m pörgetéssel futás - közben térdfelkapkodás /nagyon gyors/.

4x20 m időre /repülő 20 m, ráfutás kb. 30 méterről/,

2x50 m állórajtából: G.R.: 5.69 E.R.: 6.02 Z.B.: 6.02

5.98 5.90 6.00

4x2 gát /76.2 cm/, ráfutás 8 lépéssel, közte 7 lépés /térdelőrajtból, önindítással/:

G.K.: 1.gát: 2.2 - 2.4

Z.B.: 2.gát: 4.3 - 4.4

E.R.:

G.K. még hatszor rajtolt 2 gátra.

Június 14, csütörtök: /szemerkélő eső, teremben edzettek/

Bemelegítés: a futófolyosón kb. ugyanúgy, mint az előző napon.

Hasizomerősítés: függésben nyújtott ülőtartás 5 mp-ig, 4x.

Szökdelés: pad mellett 2x /5x - 6x/ egyik láb a padon, majd váltogatva.

Medicinlabda dobások: előre, hátra, alulról, fej fölül, egy és két karral. Fajtként 3-5 dobás.

/Egy érdekesség: 4 kg-s medicinlabdával dobáltak, az egyik dobásfajtaból versenyt rendeztek: terpeszből két kézzel fej fölött hátra dobás. Kb. 12 méterre álltak a faltól és E.K., valamint Z.B. kb. 1.5 - 2 méter magasan találták el a falat. G.K. kb. 8 méter !!!/ magasra dobott a falra./

Páros lábon ugrás páros lábba és onnan folyamatosan ugrás a rúdugró dombra ülésbe. Fokozatosan növelték a távolságot, versenyszerűen vetélkedtek /8 kísérlet volt/. Az ülésbe érkezéshez nagyon gyors térdlendítést kellett végezni.

Június 15, péntek:

Bemelegítés, a szokásos módon.

Lépésvezetés 4 gáton, kiemelt és lendítő lábbal 4x - 6x. /A lendítő lábbal a gyakorlatot ellentétes lábbal "alálendítéssel" végezték. Lindman./ Az állászár kicsapódását hangsúlyozták és a nyújtott láb süllyesztése lecsapódó jellegűt kapott.

3 lépésvezetés /kb. 6 m./ kiemelt és lendítő lábbal 4x - 6x.

2x2 gát /76.2 cm/ állórajtból: 1.gát 12 lépésre, 2.gát 3 lépésre /8.30 m távolságra/.

3x7 gát állórajtból /76.2 cm magas és rövidített távolság: 8.40, 8.30 m/. Az első gát 12 lépéses távolságban maradt.

A mért idők:	G.R.: 9.1,	9.2,	9.1	/1. gát: 3.2/
	E.R.: 9.3,	9.3,	9.4	/1. gát: 3.4/
	Z.B.: 9.5,	9.3,	9.3	/1. gát: 3.1/

Június 16, szombat:

Bemelegítés a szokásos módon.

Rajtok lövésre: mindhárman egyszerre, versenyszerűen: 1x1 gát, 1x2 gát, 1x3 gát, 1x2 gát. 84 cm-es gátak, normál távolság. A mért idők:

	G.R.:	E.R.:	Z.B.:
1. gát:	2.4	2.4	2.4
2. gát:	3.4	3.5	3.4
3. gát:	4.4	4.5	4.4

1x9 gát /76.2 cm, normál távolság, lövésre, egyenként/:

G.K.:	10.4
E.K.:	10.5
Z.B.:	10.3 !!!

Június 17. vasárnap: utazás Varsóba.

Június 18, hétfő: verseny:

G.K.:	12.48 /világcsúcs !/
Z.B.:	12.75
E.K.:	13 mp-en belüli időt ért el, nem közölték.

A versenyt már mi is csak a TV-ből láttuk, mert repülőjegyünk volt a hétfő délutáni járatra.

MEGJEJZÉS:

1. Minden edzés nagyon gazdaságosan megtervezett és /ez a fontos/ végrehajtott volt.

Hibás, fölösleges, vagy csak lezser mozgást nem láttunk. A három kimondottan éles technikai edzésen a három futónő közül mindössze a kisebbik Rabsztynt rontott el egy gátvételt /tehát mindössze egyetlen hibás gátvételt 3 edzésen/. Persze, az edző folyamatosan javította mindegyik mozgását - és néha hangosan be is kiabált - de a versenyzőkön látszott, hogy nagyon igyekeznek tökéletesen végrehajtani a mozgást.

Sokat koncentráltak és így szinte sikerült selejtmentesen edzeniük.

2. A magas szintű minőségi munkának megfelelően mennyiségileg viszonylag keveset edzettek. Melegítéssel együtt a foglalkozásuk kb. 90-100 percig tartottak.

Az edzések tempóját a nyugalom jellemezte, kapkodás, idegeskedés jelét nem lehetett felfedezni.

A három atlétanő mennyiségi vonatkozásban gyakorlatilag teljesen egyformán edzett.

4. Minden futás időre történt, a gáttávolságokat és a magasságokat szinte állandóan változtatták. Normál magasságon és távolságon egyszer sem futottak, valamilyen könnyítést mindig alkalmaztak.

5. Bár a munka szintje mindig azonos volt, mégis mindegyik futónő saját gátsort állított fel /soha nem vártak a másikra/. A futásokat egymásután végezték, mindössze /mint már utaltam rá/ egy alkalommal rajtoltak egyszerre.

Nyilvánvaló, hogy a közös rajtolásnak csak motiváló hatása van, ilyen esetekben a hibajavítás nehezen képzelhető el.

6. Az edzések előtt többször is az orvosi szobában voltak. Vagy jól legyárták őket, vagy valamilyen felmérést végeztek.

7. Több orvos és asszisztens állandóan a versenyzők, edzők rendelkezésére állt. /A vendégként ott tartózkodó és sérült Salbertet is nagyon lelkiismeretesen kezelték./

8. Az általunk látott trió egy edzőnél dolgozik. A másik csoport /Perka, Langer és Shaczynszka/ szintén együtt dolgozott.

Sztipits László

Megyei rekordok

/III.rész/

S Z A B O L C S - S Z A T M Á R

Férfiak:

100 m	10.6	Papp György	NYVSC	Nyiregyháza	1968.máj.20.
200 m	21.9	Papp György	NYVSC	Tata	1968.okt.20.
	21.9	Papp György	NYVSC	Gyula	1971.szept.12.
	21.9	Deák Géza	NYVSC	Budapest	1976.aug.22.
400 m	47.3	Deák Géza	NYVSC	Budapest	1976.aug.20.
800 m	1:52.6	Szemeti Gyula	NYVSC	Budapest	1976.aug.21.
1500 m	3:50.3	Bákány András	NYVSC	Budapest	1972.máj.6.
5000 m	14:18.6	Majer László	NYVSSC	Budapest	1978.aug.26.
10.000 m	29:21.2	Fejér László	NYVSC	Budapest	1965.szept.15.
maratoni	2:19:23.0	Kiss József	NYVSC	B. Bystrica	1976.aug.7.
110 m gát	14.8	Pödör Pál	NYVSC	Budapest	1976.aug.21.
400 m gát	55.0	Kozma József	Nyh.Tk.	Kaposvár	1972.okt.28.
	55.0	Zsilinszky Pál	NYVSC	Budapest	1976.jún.24.
3000 m akadály	8:58.8	Fejér László	NYVSC	Budapest	1964.júl.5.
magasugrás	2.08	Bakosi Béla	NYVSC	Budapest	1975.szept.14.
rúdugrás	3.80	Végvári Ferenc	NYVSSC	Debrecen	1977.júl.9.
távolugrás	7.68	Bakosi Béla	NYVSSC	Budapest	1978.aug.26.
hármasugrás	16.45	Bakosi Béla	NYVSSC	Budapest	1978.júl.2.
súlylökés	15.05	Kósa László	Nyh.Tk.	Salgótarján	1973.máj.19.
diszkoszvetés	49.02	Horváth Márton	Nyh.Tk.	Nyiregyháza	1969.okt.5.
kalapácsvetés	57.93	Gulyás János	NYVSC	Budapest	1958.okt.26.
gerelyhajítás	75.78	Szoboszlai Péter	NYVSC	Győr	1976.szept.11.
tízpróba	6132	Horváth Márton	Nyh.Tk.	Debrecen	1970.máj.16/17.
/11.9, 6.14, 14.33, 1.75, 56.5, 17.6, 45.30, 3.20, 47.52, 5:05.4/					

Nők:

100 m	11.4	Szabó Ildikó	NYVSC	Budapest	1974.júl.20.
200 m	23.2	Szabó Ildikó	NYVSC	Budapest	1974.júl.21.
400 m	52.8	Petrika Ibolya	NYVSSC	Budapest	1978.jún.17.
800 m	2:06.3	Moravec Ferencné	NYVSC	Budapest	1974.jún.5.
1500 m	4:23.0	Fessler Zsuzsa	NYVSC	Budapest	1976.jún.24.
3000 m	9:36.8	Fessler Zsuzsa	NYVSC	Budapest	1976.jún.16.
100 m gát	13.6	Kiss Mária	Nyh.Tk.	Ungvár	1969.okt.19.
magasugrás	1.74	Szabó Ildikó	NYVSC	Budapest	1976.aug.11.
távolugrás	6.76	Szabó Ildikó	NYVSSC	Nyiregyháza	1977.okt.9.
súlylökés	13.98	Oroszi Zsuzsanna	NYVSSC	Budapest	1978.jún.18.
diszkoszvetés	55.86	Tomasovszky Agnes	NYVSSC	Budapest	1978.júl.1.
gerelyhajítás	49.72	Lengyel Eva	NYVSC	Nyiregyháza	1967.szept.5.
ötpróba	4193	Szabó Ildikó	NYVSSC	Budapest	1977.júl.5.
/14.1, 10.84, 1.71, 6.59, 2:26.6/					

S Z O L N O K

Férfiak:

100 m	10.6	Tóth Béla	Szoln.Törekvés	Budapest	1956.aug.19
	10.6	Hack Márton	SZMÁV	Szolnok	1970.okt.1.
200 m	21.6	Bábinszky Tibor	SZMÁV	Szolnok	1971.okt.31.
	21.6	Mészáros István	Kilián KFSE	Budapest	1973.aug.26
400 m	47.36	Paróczai András	SZMÁV	Budapest	1977.aug.26.
800 m	1:47.8	Paróczai András	SZMÁV	Ostrava	1978.jún.7.
1500 m	3:47.8	Nagy László	Karcagi TSZ SK	Budapest	1966.szept.21.
5000 m	14:26.8	Halmai Emil	SZMÁV	Budapest	1969.aug.30.
10.000 m	30:21.8	Halmai Emil	SZMÁV	Budapest	1969.aug.28.
maratoni	2:39:18.0	Kurucz Lajos	SZMÁV	Budapest	1973.okt.28.
110 m gát	14.9	Töröcsik József	SZMÁV	Budapest	1978.máj.17.
400 m gát	53.0	Oros Ferenc	SZMÁV	Modena	1966.júl.23.
3000 m akadály	9:42.4	Brenner Pál	Kilián KFSE	Budapest	1974.jún.23.
magasugrás	2.10	Halász Sándor	Kilián KFSE	Budapest	1977.júl.31.
rúdugrás	4.20	Tóth Ferenc	SZMÁV	Szolnok	1977.máj.7.
	4.20	Tóth Ferenc	SZMÁV	Szolnok	1978.aug.27.
távolugrás	7.32	Varga Sándor	SZMÁV	Budapest	1970.júl.11.
hármasugrás	15.19	Varga Sándor	SZMÁV	Szombathely	1969.aug.10.
súlylökés	16.92	Katona József	SZMÁV	Szolnok	1970.okt.1.
diszkoszvetés	58.16	Katona József	SZMÁV	Szolnok	1972.okt.5.
kalapácsvetés	59.30	Juhász István	SZMÁV	Szolnok	1977.máj.4.
gerelyhajítás	81.24	Paragi Ferenc	Kilián KFSE	Budapest	1973.júl.11
tízpróba	6473	Kurucz Gyula	SZMÁV	Budapest	1973.okt.8/9.
/11.8, 6.42, 12.28, 1.70, 55.5, 15.7, 44.42, 3.00, 54.96, 4:58.1/					

Nők:

100 m	11.9	Juhász Erzsébet	SZMÁV	Pleven	1977.júl.16.
200 m	24.38	Juhász Erzsébet	SZMÁV	Hauzenberg	1978.máj.27.
400 m	57.28	Juhász Erzsébet	SZMÁV	Budapest	1978.júl.6.

800 m	2:07.7	Pásztor Zsuzsanna	SZMÁV	Budapest	1974.szept.28.
1500 m	4:25.4	Pásztor Zsuzsanna	SZMÁV	Budapest	1978.júl.6.
3000 m	9:36.0	Pásztor Zsuzsanna	SZMÁV	Budapest	1975.aug.31.
100 m gát	14.9	Császi Gizella	SZMÁV	Szombathely	1969.aug.9.
	14.9	Zsemberi Borbála	SZMÁV	Szolnok	1974.máj.3.
magasugrás	1.68	Forgó Katalin	Szoln.SI	Gyula	1977.jún.4.
távolugrás	6.16	Fazekas Beáta	SZMÁV	Budapest	1976.aug.22.
súlylökés	13.86	Kővágó Györgyné	SZMÁV	Szabadka	1977.máj.11.
diszkoszvetés	46.16	Dorogi Magdolna	SZMÁV	Szolnok	1978.jún.3.
gerelyhajítás	46.30	Kárpáti Ágnes	Lehel SC	Szolnok	1978.okt.5.
ötpróba	3403	Walkó Eva	SZMÁV	Szolnok	1978.okt.18.

T O L N A

Férfiak:

100 m	10.7	Pálinkás János	Toln.VL	Vác	1976.máj.22.
200 m	22.3	Pálinkás János	Toln.VL	Budapest	1976.aug.28.
	22.3	Zsemberi Ferenc	Sz.Dózsa	Szekszárd	1978.jún.2.
400 m	48.5	Ötvös Imre	Dföldv.SZSE	Budapest	1975.szept.20.
800 m	1:49.2	Ötvös Imre	Dföldv.SZSE	Prága	1976.jún.15.
1500 m	3:42.6	Ötvös Imre	Dföldv.SZSE	Budapest	1975.szept.22.
5000 m	14:53.3	Németh Gyula	Sz.Dózsa	Budapest	1977.okt.6.
10.000 m	30:10.5	Németh Gyula	Sz.Dózsa	Budapest	1977.okt.2.
maratoni	2:40:15.0	Trunk László	Sz.Dózsa	Szeged	1978.júl.22.
110 m gát	14.7	Szabó Miklós	Sz.Dózsa	Budapest	1967.szept.23.
400 m gát	55.4	Csábrák János	Sz.Dózsa	Budapest	1976.aug.28.
3000 m akadály	9:00.0	Németh Gyula	Sz.Dózsa	Budapest	1977.aug.27.
magasugrás	2.02	Tóth János	Sz.Dózsa	Szekszárd	1972.nov.5.
rúdugrás	3.80	Hortobágyi László	Dföldv.VL.	Gyula	1964.aug.16.
távolugrás	7.09	Pálinkás János	Toln.VL	Budapest	1975.júl.25.
hármasugrás	14.16	Szabó Gyula	Sz.Dózsa	Budapest	1975.aug.11.
súlylökés	15.42	Tóth István	Sz.Dózsa	Szekszárd	1978.szept.23.
diszkoszvetés	49.32	Tóth Ferenc	Sz.Dózsa	Szekszárd	1969.okt.26.
kalapácsvetés	56.80	Tóth Ferenc	Sz.Dózsa	Budapest	1969.aug.30.
gerelyhajítás	60.22	Steib László	Sz.Dózsa	Veszprém	1972.okt.15.

Nők:

100 m	11.9	Deé Márta	Sz.Dózsa	Székesfehérvár	1972.okt.14.
	11.9	Csaba Gyöngyi	Sz.Dózsa	Budapest	1973.júl.28.
200 m	24.6	Deé Márta	Sz.Dózsa	Budapest	1972.máj.18.
400 m	57.4	Kovács Klára	Sz.Dózsa	Pécs	1971.okt.24.
	57.4	Szuprics Magdolna	Sz.Dózsa	Budapest	1974.okt.2.
800 m	2:06.1	Hepp Györgyné	Sz.Dózsa	Budapest	1975.jún.14.
1500 m	4:22.6	Hepp Györgyné	Sz.Dózsa	Budapest	1974.júl.19.
3000 m	9:41.4	László Zsuzsanna	Sz.Dózsa	Budapest	1977.aug.28.
100 m gát	14.5	König Katalin	Sz.Dózsa	Cimpulung	1970.aug.9.
magasugrás	1.80	Vaszkó Katalin	Sz.Dózsa	Kaposvár	1978.aug.11.
távolugrás	5.83	König Katalin	Sz.Dózsa	Székesfehérvár	1971.jún.13.
súlylökés	13.17	Szekeres Klára	Sz.Dózsa	Bonyhád	1975.okt.22.
diszkoszvetés	46.72	Szekeres Klára	Sz.Dózsa	Szekszárd	1977.szept.13.
gerelyhajítás	47.10	Torma Ibolya	Sz.Dózsa	Szekszárd	1974.okt.20.
ötpróba	3473	Zink Klára	Sz.Dózsa	Budapest	1977.júl.5.
	/15.3, 9.75, 1.50, 5.38, 2:28.1/				

V A S

Férfiak:

100 m	10.8	Magyar Gyula	Kősz.Latex	Szombathely	1969.jún.15.
	10.8	Magyar Gyula	Kősz.Latex	Szombathely	1970.máj.19.
	10.8	Horváth Zsolt	Szh.SE-Dózsa	Győr	1974.máj.25.
	10.8	Horváth Sándor	Haladás VSE	Szombathely	1977.szept.4.
200 m	22.0	Farkas András	Szh.Haladás	Szombathely	1967.máj.20.
400 m	48.4	Farkas András	Szh.Haladás	Szombathely	1967.jún.24.
800 m	1:51.9	Ligetkúti Ákos	Szh.Haladás	Szombathely	1968.júl.3.
1500 m	3:50.1	Ligetkúti Ákos	Szh.Haladás	Szombathely	1968.jún.16.
5000 m	14:56.6	Küllei László	Haladás VSE	Veszprém	1978.aug.6.
10.000 m	31:43.0	Jenkei András	Kősz.Latex	Budapest	1978.jún.17.
maratoni	2:33:54.0	Jenkei András	Kősz.Latex	Szeged	1978.júl.22.
110 m gát	15.8	Kálmán János	Szh.SE	Budapest	1929.szept.15.
400 m gát	56.7	Farkas András	Szh.Haladás	Szombathely	1966.okt.10.
3000 m akadály	9:06.4	Vámos Sándor	Haladás VSE	Budapest	1978.aug.14.
magasugrás	1.95	Kocsis Csaba	Haladás VSE	Szombathely	1974.júl.24.
rúdugrás	4.20	Lestár László	Haladás VSE	Szombathely	1978.júl.20.
távolugrás	7.31	Horváth Zsolt	Szh.SE-Dózsa	Budapest	1976.máj.2.
hármasugrás	14.31	Zalakovics Gábor	Haladás VSE	Kecskemét	1972.jún.20.
súlylökés	16.97	Göcze Csaba	Szh.SE	Szombathely	1972.aug.27.
diszkoszvetés	52.50	Németh László	Haladás VSE	Szombathely	1978.okt.4.
kalapácsvetés	67.62	Németh Pál	Szh.SE-Dózsa	Szombathely	1972.okt.29.
gerelyhajítás	60.34	Hizda Máté	Szh.Haladás	Szombathely	1970.jún.21.
tízpróba	5302	Kadlecsek Kornél	Szh.Tk.		1978.

Nők:

100 m	11.7	Séfer Rozália	Haladás VSE	Gyula	1976.júl.2.
200 m	24.3	Séfer Rozália	Haladás VSE	Budapest	1976.máj.12.
400 m	53.59	Séfer Rozália	Haladás VSE	Budapest	1977.júl.30.
	53.59	Séfer Rozália	Haladás VSE	Budapest	1978.júl.21.
800 m	2:05.4	Szenteleki Sára	Sz.Haladás	Budapest	1968.szept.13.
	2:05.4	Horváth Janka	Haladás VSE	Budapest	1976.máj.19.
	2:05.4	Horváth Janka	Haladás VSE	Zágráb	1978.jún.4.
1500 m	4:17.3	Horváth Janka	Haladás VSE	Budapest	1978.júl.21.
3000 m	9:42.8	Horváth Janka	Haladás VSE	Budapest	1974.okt.16.
100 m gát	14.9	Szabó Zsuzsa	Haladás VSE	Nyiregyháza	1975.jún.21.
magasugrás	1.73	Schütz Katalin	Szh.Haladás	Maribor	1973.júl.18.
távolugrás					
súlylökés	16.57	Horváth Viktória	Haladás VSE	Budapest	1978.máj.19.
diszkoszvetés	43.66	Szabó Katalin	Haladás VSE	Szombathely	1978.ápr.4.
gerelyhajítás	47.90	Szabó Margit	Szh.Haladás	Szombathely	1970.máj.9.
ötpróba	2918	Hosszú Judit	Haladás VSE		1978.

V E S Z P R É M**Férfiak:**

100 m	10.5	Petőházi Tibor	Ajk.Alum.	Budapest	1975.jún.21.
	10.5	Németh Gyula	BVTC	Budapest	1975.okt.4.
	10.5	Petőházi Tibor	Ajk.Alum.	Budapest	1976.jún.26.
200 m	21.2	Petőházi Tibor	Ajk.Alum.	Budapest	1976.máj.16.
400 m	47.7	Gergely Béla	Keszth.Hal.	Budapest	1974.szept.14.
	47.7	Gergely Béla	Keszth.Hal.	Budapest	1975.jún.21.
800 m	1:48.2	Gergely Béla	Keszth.Hal.	Budapest	1978.jún.7.
1500 m	3:46.2	Zöld László	Keszth.Hal.	Budapest	1978.aug.21.
5000 m	14:31.6	Mayer Miklós	Péti MTE	Budapest	1976.aug.8.
10.000 m	30:26.4	Mayer Miklós	Péti MTE	Budapest	1978.máj.13.
maratoni	2:26:20.3	Mocsári Endre	BVTC	Kassa	1978.okt.1.
110 m gát	15.1	Bósz Imre	BVTC	Veszprém	1978.aug.5.
400 m gát	54.7	Müller Attila	BVTC	Drezda	1974.aug.4.
3000 m akadály	9:03.0	Mayer Miklós	Péti MTE	Budapest	1976.jún.23.
magasugrás	2.08	Kubinszky János	BVTC	Veszprém	1975.aug.20.
rúdugrás	4.00	Sánta István	BVTC	Budapest	1976.aug.11.
	4.00	Sánta István	BVTC	Gödöllő	1977.máj.15.
távolugrás	7.90	Németh Gyula	BVTC	Budapest	1975.jún.14.
hármassugrás	15.36	Sári Kálmán	BVTC	Bukarest	1978.aug.6.
súlylökés	15.57	Hoffmann János	Páp.Textil	Budapest	1971.aug.14.
diszkoszvetés	48.48	Hoffmann János	Páp.Textil	Pápa	1971.nov.7.
kalapácsvetés	64.96	Szabó Ernő	BVTC	Szombathely	1978.okt.4.
gerelyhajítás	75.34	Lovas István	Ajk.Alum.	Budapest	1976.okt.21.
tízpróba	6759	Jakab Gyula	Keszth.Hal.	Keszthely	1971.szept.6/7.
/11.5, 6.65, 13.62, 1.95, 53.2, 16.0, 36.30, 3.40, 50.30, 4:44.4/					

Nők:

100 m	11.7	Németh Ilona	BVTC	Budapest	1974.júl.20.
200 m	24.3	Németh Ilona	BVTC	Budapest	1974.szept.15.
400 m	59.1	Németh Ilona	BVTC	Veszprém	1974.szept.28.
800 m	2:09.3	Jankó Ilona	BVTC	Budapest	1978.aug.22.
1500 m	4:20.4	Jankó Ilona	BVTC	Budapest	1978.aug.14.
3000 m	9:24.2	Jankó Ilona	BVTC	Budapest	1978.júl.22.
100 m gát	14.4	Németh Ilona	BVTC	Budapest	1974.szept.15.
magasugrás	1.76	Zolnay Katalin	BVTC	Veszprém	1973.okt.14.
távolugrás	6.20	Németh Ilona	BVTC	Budapest	1975.jún.29.
súlylökés	13.61	Izmini Gizella	BVTC	Szombathely	1977.okt.21.
diszkoszvetés	50.82	Kripl Márta	BVTC	Budapest	1978.okt.4.
gerelyhajítás	51.62	Kucsérka Mária	Füzfői NIKE	Budapest	1970.okt.21.
ötpróba	3063	Monostori Katalin	BVTC	Budapest	1978.júl.2.
/17.5, 7.85, 1.60, 5.25, 2:42.4/					

Z A L A**Férfiak:**

100 m	10.6	Szakály István	ZTE	Gyula	1969.jún.1.
	10.6	Szakály István	ZTE	Győr	1971.máj.30.
200 m	21.6	Bakos György	ZTE	Budapest	1978.szept.2.
400 m	48.1	Szakály István	ZTE	Budapest	1969.jún.14.
	48.11	Bakos György	ZTE	Hauzenberg	1978.máj.27.
800 m	1:52.1	Balás István	ZTE	Budapest	1978.máj.17.
1500 m	3:56.1	Szekeres Gyula	ZTE	Budapest	1978.máj.27.
5000 m	15:09.2	Szekeres Gyula	ZTE	Budapest	1976.aug.8.
10.000 m	21:10.0	Szekeres Gyula	ZTE	Budapest	1976.aug.20.
maratoni	2:48:47.8	Polai József	Olajb.SE	Budapest	1977.okt.30.
110 m gát	14.2	Dóczy Ferenc	Olajb.SE	Gyula	1976.júl.2.
400 m gát	53.53	Bakos György	ZTE	Budapest	1978.júl.30.
3000 m akadály	9:07.4	Szekeres Gyula	ZTE	Budapest	1978.júl.7.

magasugrás	2.12	Dóczi Ferenc	Nagyk.Olajb.	Budapest	1970.máj.31.
	2.12	Dóczi Ferenc	Olajb.SE	Miskolc	1975.máj.11.
	2.12	Dóczi Ferenc	Olajb.SE	Budapest	1976.máj.2.
rúdugrás	3.60	Farkas Ferenc	Z.MOVE	Szabadka	1942.júl.11.
	3.60	Béres Sándor	Nagyk.Olajb.	Nagykanizsa	1971.júl.24.
	3.60	Béres Sándor	Olajb.SE	Nagykanizsa	1975.
	3.60	Béres Sándor	Olajb.SE	Budapest	1976.aug.11.
távolugrás	7.86	Kandár Tibor	Olajb.SE	Budapest	1978.júl.22.
hármasugrás	14.93	Lengyák György	Olajb.SE	Budapest	1978.máj.13.
súlylökés	14.82	Horváth István	MZSE	Krolewska Huta	1931.aug.30.
diszkoszvetés	46.63	Máté Jenő	Nagyk.Bányász	Szombathely	1968.
kalapácsvetés	55.66	Máté Jenő	Nagyk.Bányász	Nagykanizsa	1968.ápr.21.
gerelyhajítás	75.42	Horváth Ferenc	ZTE	Szombathely	1978.aug.16.
tízpróba	6438	Béres Sándor	Olajb.SE	Budapest	1976.aug.11/12.
	/11.5, 6.80, 11.15, 1.84, 53.3, 16.3, 29.82, 3.60, 54.90, 4:50.8/				

Nők:

100 m	11.8	Balogh Katalin	ZTE	Keszthely	1972.júl.15.
200 m	24.8	Balogh Katalin	ZTE	Budapest	1974.jún.5.
400 m	56.0	Horváth Judit	ZTE	Budapest	1972.jún.15.
800 m	2:07.7	Sasvári Gizella	Nagyk.Bányász	Brno	1961.szept.16.
1500 m	4:52.2	Horváth Judit	ZTE	Zalaegerszeg	1970.júl.15.
3000 m	11:15.4	Büki Júlia	ZTE	Budapest	1978.jún.18.
100 m gát	13.5	Balogh Katalin	ZTE	Budapest	1975.jún.3.
magasugrás	1.68	Balogh Katalin	ZTE	Budapest	1973.júl.14.
távolugrás	5.85	Balogh Katalin	ZTE	Innsbruck	1973.aug.11.
súlylökés	13.75	Balogh Katalin	ZTE	Budapest	1977.júl.5.
diszkoszvetés	38.25	Kisgyörgy Anikó	ZTE	Zalaegerszeg	1959.okt.1.
gerelyhajítás	59.28	Sopuch Margit	ZTE	Budapest	1978.szept.21.
ötpróba	3950	Balogh Katalin	ZTE	Budapest	1977.júl.5.
	/13.6, 12.24, 1.60, 5.22, 2:24.5/				

Pótlások az előző listákhoz:

B A R A N Y A

Férfiak:

tízpróba	6691	Dittrich Tamás	Bolyi Medosz	Pécs	1972.okt.17/18.
	/11.5, 6.50, 13.52, 1.76, 53.8, 16.3, 40.94, 3.50, 64.12, 5:02.8/				

Nők:

ötpróba	4001	Vanyek Zsuzsa	KBSK	Budapest	1978.júl.1.
	/14.8, 10.56, 1.68, 6.08, 2:22.2/				

B Á C S - K I S K U N

Férfiak:

tízpróba	6583	Adamik Zoltán	KSC	Budapest	1975.jún.28/29.
	/11.6, 6.65, 10.97, 1.98, 50.7, 16.5, 32.10, 3.00, 53.00, 4:28.2/				

B É K É S

Férfiak:

100 m	11.0	Becsy Károly	GYAC	Békéscsaba	1936.jún.24.
tízpróba	6779	Kliszek Antal	Gyul.SE	Budapest	1978.júl.1/2.
	/11.2, 7.03, 13.15, 1.88, 53.3, 16.1 34.26, 3.70, 44.32, 4:46.6/				

Nők:

100 m	12.2	Bringmann Mária	Gyul.MEDOSZ	Gyula	1967.szept.3.
ötpróba	3122	Sebestyén Teréz	Gyul.SE		1977.

B O R S O D

Férfiak:

tízpróba	7227	Piczil Sándor	DVTK	Budapest	1978.júl.1/2.
	/11.5, 6.75, 12.55, 2.00, 51.3, 15.7, 40.70, 4.20, 49.14, 4:32.2/				

Nők:

ötpróba	3664	Csörsz Magdolna	DVTK	Budapest	1978.szept.24.
	/15.73, 10.09, 1.75, 5.44, 2:33.5/				

C S Ó N G R Á D

Férfiak:

tízpróba	6799	Kliszek Antal	SZEOL	Budapest	1976.aug.10/11.
	/10.9, 7.10, 12.45, 1.88, 50.5, 15.7, 32.62, 3.60, 42.24, 4:55.5/				

Nők:

ötpróba	3549	Bódi Katalin	SZEOL	Budapest	1978.júl.1.
	/15.2, 10.95, 1.60, 5.18, 2:35.3/				

F E J É R

Férfiak:

10.000 m	30:22.4	Szabolcs Nándor	Kincsesb.	Budapest	1978.aug.22.
maratoni	2:28:10.0	Szabolcs Nándor	Kincsesb.	Budapest	1978.okt.29.
tízpróba	6766	Piczil Sándor	Toldi SE	Budapest	1976.aug.10/11.
	/11.5, 6.52, 10.50, 1.92, 52.8, 15.8, 37.56, 3.90, 48.90, 4:30.7/				

Nők:

díszkoszvetés
ötpróba

42.10 Soós Ágnes Videoton
3542 Babesi Gabriella Videoton
/15.57, 9.17, 1.60, 5.62, 2:30.5/

Székesfehérvár 1978.okt.22.
Budapest 1978.szept.24.

G Y Ó R - S O P R O NFérfiak:

tízpróba

6438 Balikó Csaba STC Budapest 1978.júl.1/2.
/10.9, 6.95, 11.80, 1.80, 51.9, 16.7, 32.58, 3.00, 41.84, 4:36.6/

H A J D U - B I H A RFérfiak:

tízpróba

7076 Novák Nándor DEAC Budapest 1978.júl.1/2.
/11.0, 6.61, 11.65, 1.80, 49.9, 17.4, 36.18, 3.90, 58.06, 4:12.5/

Nők:

200 m
ötpróba

24.3 Bruzsenyák Ilona DEAC München 1972.szept.3.
3696 Kovács Katalin Debr.SI Budapest 1977.máj.14/15.
/15.8, 10.86, 1.65, 5.32, 2:23.5/

H E V E SFérfiak:

tízpróba

7021 Sággy Antal Hatv.Kinizsi Budapest 1978.okt.14/15.
/11.6, 6.85, 12.88, 1.91, 53.2, 16.6, 38.60, 4.00, 60.54, 4:38.7/

Nők:

ötpróba

3117 Erőss Zsuzsa Egri TK Gödöllő 1978.máj.13/14.

K O M Á R O MFérfiak:

tízpróba

6123 Urbán János TBSC Budapest 1967.aug.5/6.
/11.9, 6.17, 11.62, 1.60, 53.2, 17.3, 36.24, 3.30, 49.66, 4:24.0/

Nők:

ötpróba

3468 Sterk Katalin TBSC Tatabánya 1978.aug.29.
/15.7,... /

N Ó G R Á DFérfiak:

tízpróba

6101 Plachy Kornél BGYSE Budapest 1977.júl.4/5.
/11.7, 6.59, 11.20, 1.84, 54.0, 16.9, 28.84, 3.40, 41.76, 4:36.4/

Nők:

ötpróba

3089 Torda Erzsébet BGYSE 1978.

P E S TFérfiak:

tízpróba

6737 Szentesi István GEAC Budapest 1978.júl.1/2.
/11.1, 6.58, 11.82, 1.92, 50.6, 16.2, 24.72, 3.70, 51.62, 4:26.8/

Nők:

ötpróba

3575 Kiss Csilla Váci Híradás Budapest 1978.szept.24.
/15.40, 9.88, 1.55, 5.56, 2:27.5/

S O M O G YFérfiak:

tízpróba

6966 Závorszky Tibor Kap.Dózsa Budapest 1972.szept.21/22.
/11.0, 7.14, 12.04, 1.85, 51.5, 16.4, 33.32, 4.00, 55.78, 4:48.5/

Szabó Gábor

Dobó-bibliográfia

Az atlétikai dobások 1976-1978. évi külföldi folyóirat szakirodalmának rövidített bibliográfiája.

I. rész

Dobások általában

- Jirasek, K.: A dobó- és ugrócsúcsok "relativitása". Leichtathletik /NSZK/, 1975. 50-51.sz. 1779-1781.p.
- Krustev, V.: A dobások modern technikája. Voproszi na Fiziceszskata Kultura /bolgár/ 1975. 9.sz. 515-521.p.
- Thieme, K.: Dobásoktatás dobóberendezéssel. Körpererziehung /NDK/ 1976. 5.sz. 228-229.p.
- Hornauf, D.: Vizsgálatok a teljesítménykésztség fejlődéséről az atlétikai dobószámok oktatásánál. Theorie und Praxis der Körperkultur /NDK/ 1976. 4.sz. 273-276.p.
- Bahcsevanov, D.: A dobóatléták edzésterhelése. Legkaja Atletika /SZU/ 1976. 6.sz. 25.p.
- Tschienne, P.: A dobóatléták erősítésének struktúrája.- edzésvezetési tényező. Leichtathletik /NSZK/ 1976. 32.sz. 1125, 1128 p.

- McIntosh, J.: A kétkaros emelés segíti a dobók erősítését. Track Technique /USA/ 1976. 63. sz. 2002-2004.p.
- Fruttsche, G.: Biztonsági tényezők a dobóatléták súlyemelő edzésében. Track Technique /USA/ 1976. 64. sz. 2025-2026.p.
- Pavlov, I.: A legjobb dobók optimális kora. Trenorszka Misl /bolgár/ 1976. 4.sz. 9-13.p.
- Sprecher, P.: A dobószerek súlyának növeléséről. Leichtathletik /NSZK/ 1976.44.sz. 1567.p.
- Lay, P.: A dobóatléta kalóriaszükséglete. Athletics Weekly /angol/ 1976. 45.sz. 25.p.
- Wehng, R.: A dobóeredmények és a teljesítményértékelés javasolt módszere. Leichtathletik /NSZK/ 1976. 51/52.sz. 1831.p.
- Komarova, A.: A dobók kiválasztása. Legkaja Atletika /SZU/ 1976. 12.sz. 14.p.
- Dunn, G.: Dobóatléták oktatása. Legkaja Atletika /SZU/ 1976. 12.sz. 25.p.
- Ihring, P.: F fiatalok kiválasztása az atlétika dobószámaira. Atletika /csehszlovák/ 1977. 2. sz. 19.p.
- Kaczmarowski, G.: A dobóatléták edzésének szerkezete. Deporte 2000 /spanyol/ 1977. 96-97.sz. 138-139.p.
- Scheuer, A.: Bevezetés az egyenesirányú dobás oktatásába az atlétikánál. Jugend und Sport /svájci/ 1977. 4.sz. 117-118.p.
- Dressel, K.: Dobóatléták edzés előtti bemelegítése. Leichtathletik /NDK/ 1977. 24.sz.9.p.
- Komarova, A.: F fiatal dobónők kiválasztása. Leichtathletik /NSZK/ 1977. 29.sz. 1025-1026.p.
- Tschernjak, A.: A terhelés tervezése a dobóatléták edzésében. Leichtathletik /NSZK/ 1977. 30. sz. 1064.p.
- Kruse, R.: Az alapképzés tervezése és szervezése az atlétika dobószámaiban a középiskolában. Körpererziehung /NDK/ 7.sz. 347-356. p.
- Tschernjak, A.: A terhelés tervezése a dobóatléták edzésében. Leichtathletik /NSZK/ 1977. 33. sz. 1169, 1172. p.
- Garleanu, D.: Néhány szempont a dobók kiválasztásánál a versenyre való előkészítéskor és versenyzéskor. Educatie Fizica si Sport /román/ 1977. 5.sz. 48-54. p.
- Chewinski, A.: Az ügyesség a dobóatléták edzésében. Lekkoatletyka /lengyel/ 1977. 7.sz. /mell. III-IV./
- Bahsevanov, D.: A fiatal dobók kiválasztása. Trenorszka Misl /bolgár/ 1977. 3.sz. 44-48.p.
- Kahakultur: Erőgyakorlatok dobóknak. Track Technique /USA/ 1977. 68.sz. 2158-2160.p.
- Lay, P.: A dobóatléták kalória igénye. Track Technique /USA/ 1977. 68.sz. 2162 - 2163.p.
- Voznjak, Sz.: Az atlétika dobószámainak az olimpiához vezető útja. Legkaja Atletika /SZU/ 1977. 11. sz.4. p.
- Ivanova, L.: A dobóatléták izomerejének fejlesztése. Legkaja Atletika /SZU/ 1977. 11.sz. 12-13.p.
- Lenz, G.: F fiatal dobóatléták edzése. Leichtathletik /NDK/ 1978. 6.sz. 7-10.p.
- Verhosanszkij, J.: A dobó- és ugróatléták speciális erőedzése. Leichtathletik /NSZK/ 1978. 26.sz. 897-900.p.
- Sieranski, W.: A dobók gyorsító edzése. Lekkoatletyka /lengyel/ 1978. 11.sz. /mell.VI-VII./

II. rész

Súlylökés

- Ward, P.: A súlylökés. Track Technique /USA/ 1975. 60.sz. 1907-1909.p.
- Koltai T.: A diszkoszvető súlylökés értékelése. Track Technique /USA/ 1975. 60.sz. 1943-1945.p.
- Komarova, A.: Nők súlylökő és diszkoszvető modellje. Leichtathletik /NSZK/ 1975. 48.sz. 1712.p.
- Komarova, A.: Nők súlylökő és diszkoszvető modellje. Leichtathletik /NSZK/ 1975. 49.sz. 1750.p.
- Dimova, C.: A tudás tényezői a súlylökésnél. Trenorszka Misl /bolgár/ 1975. 7.sz. 25-28.p.
- Tissot, C.: A női súlylökésről képsorozattal. Atletika /csehszlovák/ 1976. 1.sz. 15-17.p.
- Hommel, G.: Képsorozat Eva Vilms súlylökéséről. Leichtathletik /NSZK/ 1976. 7.sz. 234-235.p.
- Hommel, G.: Képsorozat Fibingerova súlylökéséről. Leichtathletik /NSZK/ 1976.9.sz.206-207 p.
- Tissot, P. C.: Összehasonlító képsorozat a római Európa Bajnokság női súlylökőiről. Nuova Atletica dal Friuli /olasz/ 1975. 16.sz. 32-33.p.
- Wilkinson, Ch.: O'Brien vagy diszkosz stílust tanuljanak a kezdő súlylökők ? Track Technique /USA/ 1975. 62.sz. 1965.p.
- Rivet, A.: Képek a súlylökés mozgástechnikájáról /Wooda, Feuerbach/. Education Physique et Sport /francia/ 1976. 138.sz. 50-54.p.
- Jacobson, J.: A súlylökés és a diszkoszvetés edzése. Athletic Journal /USA/ 1976. 6.sz. 11.p.
- Regan, B.: Forgás vagy nem a súlylökésben ? Athletic Journal /USA/ 1976. 5.sz. 22-23.p.
- Miller, K.: Női súlylökés. Athletic Journal /USA/ 1976. 6.sz. 54-55. 81.p.
- Agancev, E.K.: Az izomaktivitás és a mozgás biomechanikai paraméterei összefüggésének vizsgálata súlylökésben. Teorija i Praktika Fiziceszkov Kulturü /SZU/ 1976. 3. sz. 25-27. p.
- Szeliversztov, B.I.: F fiatal sportolók fizikai és technikai felkészültségének vizsgálata a súlylökés példáján. Teoria i Praktika Fiziceszkov Kulturü /SZU/ 1976.3.sz. 36-39.p.
- Bakarinov, Ju.: A súlylökés technikája. Legkaja Atletika /SZU/ 1976. 2.sz. 12-13.p.
- Hommel, H.: Képsorozat Capes súlylökéséről. Leichtathletik /NSZK/ 1976. 25.sz. 866-867 p.
- Letzelter, M.: Súlylökés és erőszint - válogatott maximális erőgyakorlatok. Praxis der Leibesübungen /NSZK/ 1976.5.sz. 97-98. p.
- Cramer, J.: Feuerbach súlylökésének anatómiája. Scholastic Coach /USA/ 1976. 8.sz. 20, 91. p.
- Scherer, H.G.: A forgásos és az O'Brien technika összehasonlítása a súlylökésben. Nuova Atletica dal Friuli /olasz/ 1976. 18.sz. 17-20. p.

- Hommel, H.: Képsorozat Hrisztova súlylökéséről. Leichtathletik /NSZK/ 1976. 26.sz. 906-907.p.
- Letzelter, M.: Súlylökő teljesítmény és erőszint. Praxis der Leibesübungen /NSZK/ 1976.6.sz. 107-108.p.
- Lenz, G.: A technikai követelményszint a súlylökők alapképzésében. Leichtathlet /NDK/ 1976. 32:33. sz. 6-7.p.
- Stevenson, W.: Gyakorlatok kezdő súlylökőknek. Track Technique /USA/ 1976. 63.sz.1993-1995.p.
- Pawelke, R.: Játékok a súlygolyóval. Praxis der Leibesübungen /NSZK/ 1976. 8.sz. 156.p.
- Zeuner, A.: A súlylökés tipikus hibái és javításuk. Körpererziehung /NDK/ 1976. 10.sz. 467-483. p.
- Pawelke, U.: Javaslat a súlylökés oktatásának programjára. Leichtathletik /NSZK/ 1976. 2. sz. 1483-1489. p.
- Capes, G.: A súlylökő fizikai felkészítése. Athletics Weekly /angol/ 1976. 45.sz. 24-25. p.
- Hommel, G.: Képsorozat Barisnyikov súlylökéséről. Leichtathletik /NSZK/ 1977. 2.sz. 54-55. p.
- Piasenta, J.: Barisnyikov technikája a súlylökésben. Éducation Pphysique et Sport /francia/ 1977. 143. sz. 53-55. p.
- Guscsin, E.: Újdonságok a súlylökésről. Legkaja Atletika /SZU/ 1977. 2. sz. 26-27.p.
- Grigalka, O.: A súlylökés ritmusának modellje. Teorija i Praktika Fiziceseszkoy Kulturü. /SZU/ 1977. 1.sz. 15-18.p.
- Hurton, V.: Ügyességfejlesztés a súlylökőknél. Tréner /csehszlovák/ 1977. 2.sz. 67-70.p.
- Bock, E.: Fibingerova súlylökőt teljesítménye előrejelzés a 80-as olimpiára. Leichtathletik /NDK/ 1977. 13.sz. 8.p.
- Wyatt, P.: Az élvonalbeli súlylökő teljesítmény-javulása. Athletic Journal /USA/ 1977. 6.sz. 40, 82. p.
- Krasznov, I.: Mironov súlylökése képsorozattal. Legkaja Atletika /SZU/ 1977. 4.sz. 32. p.
- Sulisz, S.: Fiúk előkészítése a súlylökésre. Kultura Fizyczna /lengyel/ 1977. 5.sz. 210-217. p.
- Hommel, G.: Képsorozat Marianne Adam súlylökéséről. Leichtathletik /NSZK/ 1977. 18.sz. 630-631. p.
- Doherty, K.: Feuerbach súlylökő technikája. Scholastic Coach /USA/ 1977. 8.sz. 28.29.p.
- Ward, L.J.: Fel kell ismerni a súlylökés hibáit. Scholastic Coach /USA/ 1977. 9.sz. 34-36. 102. p.
- Bock, E.: A súlylökésben várat magára a nagy eredmény. Leichtathlet /NDK/ 1977. 22.sz. 16. p.
- Völksch, M.: Segédlet a súlylökés alapjainak oktatásához. Praxis der Leibesübungen /NSZK/ 1977. 5.sz. 87-89. p.
- Wilt, F.: A súlylökés elemzése. Athletic Journal /USA/ 1977. 8.sz. 46-47. p.
- Smid, J.: Fibingerova súlylökése képsorozattal. Atletika /csehszlovák/ 1977. 6.sz. 16-17. p.
- Pawelke, R.: A súlylökés oktatása. Sportunterricht /NSZK/ 1977. 6.sz. /mell.64-58./.
- Farraly, M.: Stílus tanulmány a súlylökésről. /Capes, Feuerbach/. Track Technique /USA/ 1977. 67. sz. 2139-2140. p.
- Kerssenbrock, K.: Hozzászólás a forgásos súlylökés technikájához. Leichtathletik /NSZK/ 1977. 30. sz. 1061-1064. p.
- Hommel, G.: Képsorozat Mironow súlylökéséről. Leichtathletik /NSZK/ 1977. 30.sz. 1062-1063. p.
- Kerssenbrock, K.: A forgásos súlylökés technikájának begyakorlása. Atletika /csehszlovák/ 1977. 7.sz. 14-15.p.
- Ivanov, A.: A súlylökés hibáiról. Legkaja Atletika /SZU/ 1977. 7.sz. 27.p.
- Skobla, J.: Mire van szükség a súlylökés fejlődésében? Atlétika /csehszlovák/ 1977. 8. sz. 11-12. p.
- Wojnar, J.: A legjobb súlylökő eredmények megszerzésének kora férfiaknál. Lekkoatletyka /lengyel/ 1977. 9.sz. /mell.I-III./
- Polonski, B.: Vezérfonal fiatal atlétáknak a súlylökésről. Lekkoatletyka /lengyel/ 1977. 9. sz. /mell. VII-VIII./
- Hailey, B.: Súlylökői edzésinterv. Track Technique /USA/ 1977. 69.sz. 2185-2187. p.
- Pavlov, I.: A súlylökés oktatásának problémája diákoknál. Vöprosz na Fiziceseszkata Kultura /bolgár/ 1977. 6.sz. 316-320. p.
- Sulisz, S.: 13-15 éves fiúk képességi szintjének és teljesítményelőrejelzésének értékelése súlylökésben. Kultura Fizyczna /lengyel/ 1977. 10.sz. 441-446. p.
- Belej, M.: A súlylökés mozgásstruktúrájának kinematikus elemzése 14-15 éves iskolás kezdőknél. Teorie a Praxe Telesné Vychovy /csehszlovák/ 1977. 8.sz. 484-490. p.
- Papanova, V.: Képsorozat Kracsesszkaja súlylökéséről. Legkaja Atletika /SZU/ 11.sz.32-33.p.
- Buchovarov, M.: A súlylökés speciális edzés módszere. Voproszi na Fiziceseszkata Kultura /bolgár/ 1977. 9.sz. 482-486. p.
- Bulkin, V.A.: A mozgásfelkészültség mutatójának összefüggése a súlylökés teljesítményével. Teorija i Praktika Fiziceseszkoy Kulturü /SZU/ 1978. 1. sz. 16-18.p.
- Durant, J.B.: A nők és a forgásos súlylökő technika. Track Technique /USA/ 1977. 70. sz. 2229-2230. p.
- : Oktató képsorozat a súlylökésről. Leichtathlet /NDK/ 1978. 8.sz. 8.p.
- Hommel, G.: Képsorozat Slupianek súlylökéséről. Leichtathletik /NSZK/ 1978. 12.sz.
- : Hrisztova edzése a súlylökésben. Szport za Rubezsom /SZU/ 1978. 5.sz. 8-9.p.
- Krustev, I.: A technika kivetítése a súlylökés példáján. Voproszi na fiziceseszkata Kultura /bolgár/ 1978. 2.sz. 66-79. p.
- Ecker, T.: A hagyományos és a forgásos súlylökő technika összevetése. Athletic Journal /USA/ 1978. 7.sz. 16-17. 93. p.

- Grigalka, O.: H.Fibingerova súlylökése /képsorozattal/. Legkaja Atletika /SZU/ 1978. 3. sz. 16-17.p.
- Kunz, H.: Az O'Brien-féle technika és a "lépésbeaváltós" technika összehasonlítása a súlylökésben. Schweizer Turnen /svájci/ 1978. 9.sz.
- Thring, A.: Szerkezeti-rendszeri elemzés a súlylökésről. Atletika /csehszlovák/ 1978. 6. sz. 20-22.p.
- Steben, B.: A forgásos súlylökés tudományos elemzése. Scholastic Coach /USA/ 1978. 7. sz. 24-25. p.
- Hommel, G.: Képsorozat R. Reichenbach súlylökéséről. Lechtathletik /NSZK/ 1978. 26.sz. 898-899. p.
- Wilt, F.: Az olimpiai súlylökő bajnok, U. Beyer technikájának elemzése. Scholastic Coach /USA/ 1978. 8.sz. 24-26. p.
- Dienhardt, M.: A hibától való félelem a súlylökés gyakorlásában. Scholastic Coach /USA/ 1978. 9.sz. 24-25, 94. p.
- Krasznov, I.: Feladatok és problémák a súlylökésben. Legkaja Atletika /SZU/ 1978. 7.sz.
- Thring, A.: Fiatal súlylökők felkészítési időszakai. Tréner /csehszlovák/ 1978. 8.sz. 342-346. p.
- Neumann, H.: A súlylökés technikája. Turnen + Sport /NSZK/ 1978. 9.sz. 205-206. p. /folytatása következik/

Összeállította: dr.Nyulászi János

MEGJEGYZÉS: A közölt folyóiratok mindegyike hozzáférhető a Testnevelési Főiskola könyvtárában. Egyes cikkekről magyar nyelvű fordítások is találhatóak ugyanott. /Szerkesztő./

Középfokú oktatási intézmények országos atlétikai bajnokai 1922 - 1977.

Hárompróba:

1948. Agócs Márta	Budapesti mezőgazd.technikum	92 pont
1949. Gyimesi Ildikó	Budapesti Zrínyi gimnázium	1751 pont
1954. Bella Erzsébet	Debreceni Kossuth gimnázium	1773 pont
1955. Varga Vera	Budapesti építőip.technikum	2065 pont
1956. Bucsányi Mária	Bajai közgazdasági technikum	1957 pont
1957. Retkes Luca	Kiskunfélegyházi gimnázium	1878 pont
1958. Ó Mária	Budapesti Berzsényi gimnázium	2118 pont
1959. Ó Mária	Budapesti Berzsényi gimnázium	2011 pont
1960. Fenyves Katalin	Szentlőrinci gimnázium	1842 pont
1961. Kanizsai Edit	Pécsi Leőwey gimnázium	2101 pont
1962. Kanizsai Edit	Pécsi Leőwey gimnázium	2093 pont
1963. Zuba Mária	Békési Szegedi Kiss gimnázium	2102 pont
1964. Székely Zsófia	Pécsi művészeti gimnázium	2168 pont
1966. Majoros Veronika	Budapesti Thász u. gimnázium	2036 pont

Leányok II. korcsoport

100 sifutás:

1956. Skultéti Etelka	Miskolci Vámos gimnázium	12.7 mp
1968. Kocsis Márta	Győri Révay gimnázium	12.2 mp
1969. Nedücsin Mira	Pécsi Nagy Lajos gimnázium	12.4 mp
1970. Könye Irma	Főti Gyermekváros gimnázium	12.3 mp
1971. Károly Zsuzsa	Miskolci Kossuth gimnázium	12.0 mp
1972. Csaba Györgyi	Szekszárdi Garay gimnázium	12.2 mp
1973. Bánk Rita	Budapesti Petőfi gimnázium	12.4 mp
1974. Németh Mária	Törökszentmiklósi mezőg.szakiskola	12.5 mp

300 m sifutás:

1969. Breimann Erzsébet	Budapesti Madách gimnázium	40.9 mp
1970. Könye Irma	Főti Gyermekváros gimnázium	40.2 mp
1971. Madlovits Szilvia	Békéscsabai Rózsa F.gimnázium	41.4 mp
1972. Baumann Gizella	Budapesti Könyves gimnázium	42.8 mp

500 m sifutás:

1956. Nagy Zsuzsa	Diósgyőri Kilián gimnázium	1:24.8 p
-------------------	----------------------------	----------

600 m sifutás:

1973. Kovács Mária	Debreceni Bethlen g.szakközépisk.	1:37.4 p
1974. Héringh Katalin	Dunaujvárosi dr.Münnich gimnázium	1:37.0 p

80 m gátfutás:

1956. Veszeli Piroska	Szombathelyi Rudas közg.technikum	13.4 mp
1968. Eieland Ilona	Komlói Kun Béla gimnázium	11.8 mp
1969. Gyarmati Mária	Budapesti Vas u. szakközépiskola	12.0 mp
1970. Breimann Erzsébet	Budapesti Madách gimnázium	11.6 mp
1971. Gyölvésszi Ildikó	Miskolci Hermann gimnázium	11.9 mp
1972. Szankovits Zsuzsa	Miskolci Hermann gimnázium	12.2 mp

100 m gátfutás:

1973.	Szabó Zsuzsa	Szombathelyi Rudas közgazd.technikum	14.7 mp
1974.	Szabó Zsuzsa	Szombathelyi Rudas közgazd.technikum	15.0 mp

Magasugrás:

1956.	Szlonkai Mária	Váci Sztáron S.gimnázium	143 cm
1968.	Tichi Marietta	Szegedi Ságvári gimnázium	152 cm
1969.	Rierpl Erika	Budapesti Jedlik gimnázium	155 cm
1970.	Kreis Andrea	Budapesti Jedlik gimnázium	162 cm
1971.	Mátay Andrea	Budapesti I.István gimnázium	169 cm
1972.	Klenoczki Beáta	Budapesti Hunfalvy szakközépiskola	174 cm
1973.	Vaszko Judit	Szekszárdi Garay gimnázium	167 cm
1974.	Béla Emese	Gyulai Erkel gimnázium	174 cm

Távolugrás:

1956.	Petró Orsolya	Soproni József A.gimnázium	507 cm
1968.	Antal Rózsa	Dunaujvárosi gimnázium	527 cm
1969.	Balaton Anna	Budapesti Könyves gimnázium	541 cm
1970.	Gyölvészi Ildikó	Miskolci Hermann gimnázium	582 cm
1971.	Szabó Ildikó	Nyíregyházi Vasvári gimnázium	580 cm
1972.	Klenoczky Beáta	Budapesti Hunfalvy szakközépiskola	538 cm
1973.	Szabó Zsuzsa	Szombathelyi Rudas közgazd.szakközépiskola	551 cm
1974.	Csóri Zsuzsa	Gyulai Erkel gimnázium	560 cm

Súlylökés:

1956.	Kincses Paula	Pécsi Leőwey gimnázium	10.59 m
1968.	Vasvári Mária	Zalaegerszegi Ságvári gimnázium	11.68 m
1969.	Armuth Edit	Budapesti Varga K.gimnázium	11.85 m
1970.	Mátraházi Katalin	Budapesti Petőfi gimnázium	11.72 m
1971.	Horváth Gabriella	Budapesti közlekedési technikum	11.85 m
1972.	Fekete Viktória	Csongrádi gimnázium	11.49 m
1973.	Varga Zsuzsa	Budapesti Teleki gimnázium	11.73 m
1974.	Tiszavölgyi Aranka	Budapesti Bem szakközépiskola	12.20 m

Diszkoszvetés:

1956.	Hosnyánszki Katalin	Bajai Bányai közgazd.technikum	34.09 m
1968.	Didek Andrea	Budapesti Ihász gimnázium	36.84 m
1969.	Mátraházi Katalin	Budapesti Petőfi gimnázium	34.28 m
1970.	Lippa Ilona	Nyíregyházi 107. szakmunkásképző	40.00 m
1971.	Varga Magdolna	Győri közgazd.technikum	37.40 m
1972.	Józsa Zsuzsa	Győri Révai gimnázium	37.10 m
1973.	Csóke Katalin	Tiszafüredi gimnázium	38.44 m
1974.	Dorogi Magdolna	Szolnoki Vásárhelyi közg.technikum	37.56 m

Gerelyhajítás:

1956.	Balogh Anikó	Budapesti Szilágyi gimnázium	34.27 m
1968.	Didek Andrea	Budapesti Ihász gimnázium	38.58 m
1969.	Varga Ildikó	Budapesti Kossuth gimnázium	34.16 m
1970.	Rákóczi Zsuzsa	Budapesti Jedlik gimnázium	36.10 m
1971.	Józsa Zsuzsa	Győri Révai gimnázium	38.10 m
1972.	Fekete Viktória	Csongrádi gimnázium	44.22 m
1973.	Janák Mária	Bajai kereskedelmi szakmunkásképző	38.38 m
	Varga Zsuzsa	Budapesti Teleki gimnázium	38.38 m
1974.	Janák Mária	Bajai kereskedelmi szakmunkásképző	45.88 m

Magasugrás ötös csapat:

1948.	Budapesti Szilágyi gimnázium	129.0 cm
1949.	Budapesti Szilágyi gimnázium	131.0 cm
1952.	Budapesti testnevelési gimnázium	131.0 cm
1953.	Budapesti Szilágyi gimnázium	134.0 cm
1954.	Oroszázi Táncsics gimnázium	134.6 cm
1955.	Budapesti Szilágyi gimnázium	133.0 cm
1956.	Budapesti Szilágyi gimnázium	132.0 cm
1957.	Szombathelyi Kainizsai gimnázium	137.0 cm
1958.	Budapesti Szilágyi gimnázium	137.0 cm
1959.	Budapesti Szilágyi gimnázium	138.8 cm
1960.	Szegedi Tömörkény gimnázium	137.2 cm
1961.	Pécsi Leőwey gimnázium	136.8 cm
1968.	Budapesti Toldy gimnázium	139.0 cm
1969.	Erdi gimnázium	143.0 cm
1970.	Dunaujvárosi dr.Münncih gimnázium	148.4 cm
1971.	Dunaujvárosi dr.Münncih gimnázium	147.0 cm
1972.	Szombathelyi Ruda L.közzg.szakközépiskola	153.6 cm
1973.	Szombathelyi Ruda L. közzg.szakközépiskola	153.4 cm
1974.	Budapesti Petőfi gimnázium	155.8 cm

II. korcsoport:

1975.	Gyulai Erkel gimnázium	158.0 cm
1976.	Miskolci Földes gimnázium	159.0 cm
1977.	Pécsi Komarov gimnázium	159.6 cm

Távolugrás ötös csapat:

1948.	Budapesti Szilágyi gimnázium	414.8 cm
1949.	Budapesti Szilágyi gimnázium	443.0 cm
1952.	Budapesti Zrinyi gimnázium	449.0 cm
1953.	Orosházi Táncsics gimnázium	472.0 cm
1954.	Orosházi Táncsics gimnázium	471.8 cm
1955.	Budapesti Szilágyi gimnázium	462.0 cm
1956.	Budapesti Hámán K. gimnázium	473.4 cm
1957.	Budapesti Bagi I. gimnázium	476.8 cm
1958.	Budapesti Kaffka gimnázium	472.6 cm
1959.	Budapesti Kaffka gimnázium	480.4 cm
1960.	Pécsi Leőwey gimnázium	446.8 cm
1961.	Gyulai Erkel gimnázium	463.4 cm
1968.	Orosházi Táncsics gimnázium	484.0 cm
1969.	Dunaujvárosi dr. Münnich gimnázium	507.4 cm
1970.	Dunaujvárosi dr. Münnich gimnázium	509.8 cm
1971.	Dunaujvárosi dr. Münnich gimnázium	525.0 cm
1972.	Dunaujvárosi dr. Münnich gimnázium	514.2 cm
1973.	Dunaujvárosi dr. Münnich gimnázium	514.2 cm
1974.	Dunaujvárosi dr. Münnich gimnázium	507.2 cm

II. korcsoport:

1975.	Budapesti Landler gimnázium	509.8 cm
1976.	Miskolci Földes gimnázium	520.0 cm
1977.	Dunaujvárosi dr. Münnich gimnázium	501.6 cm

Súlylökés ötös csapat:

1948.	Budapesti Szt. Gellért kereskedelmi	7.86 m
1949.	Budapesti mezőgazd. szakközépiskola	7.76 m
1952.	Orosházi Táncsics gimnázium	8.88 m
1953.	Orosházi Táncsics gimnázium	9.25 m
1954.	Orosházi Táncsics gimnázium	9.55 m
1955.	Győri Kazinczy gimnázium	8.83 m
1956.	Orosházi Táncsics gimnázium	9.16 m
1957.	Budapesti Kanizsai gimnázium	9.39 m
1958.	Budapesti Berzsenyi gimnázium	9.21 m
1959.	Szarvasi tanítóképző	9.60 m
1960.	Szegedi Tömörkényi gimnázium	8.46 m
1961.	Csornai Hunyadi gimnázium	9.07 m
1968.	Gyulai Erkel gimnázium	9.64 m
1969.	Budapesti Ihász gimnázium	9.33 m
1970.	Szombathelyi Rudas közgazd. szakközépiskola	9.60 m
1971.	Szombathelyi Rudas közgazd. szakközépiskola	10.00 m
1972.	Dunaujvárosi dr. Münnich gimnázium	9.96 m
1973.	Szombathelyi Rudas közgazd. szakközépiskola	9.66 m
1974.	Pécsi Václav gimnázium	9.81 m

II. korcsoport:

1975.	Budapesti Petőfi gimnázium	10.02 m
1976.	Szekszárdi Garay gimnázium	10.04 m
1977.	Tatai Eötvös gimnázium	9.76 m

Diszkoszvetés ötös csapat:

1948.	Budapesti ev. gimnázium	21.72 m
1949.	Budapesti Szilágyi gimnázium	23.92 m
1952.	Szarvasi tanítóképző	25.05 m
1953.	Szarvasi tanítóképző	24.71 m
1954.	Orosházi Táncsics gimnázium	26.15 m
1955.	Győri Kazinczy gimnázium	26.74 m
1956.	Orosházi Táncsics gimnázium	27.11 m
1957.	Budapesti Kanizsai gimnázium	28.12 m
1958.	Orosházi Táncsics gimnázium	27.41 m
1959.	Budapesti Bagi gimnázium	28.27 m
1960.	Szegedi Tömörkényi gimnázium	25.28 m
1961.	Zalaegerszegi Ságvári gimnázium	25.29 m
1968.	Gyulai Erkel gimnázium	29.01 m
1969.	Budapesti Ihász gimnázium	29.30 m
1970.	Budaörsi gimnázium	31.24 m
1971.	Budaörsi gimnázium	35.64 m
1972.	Törökszentmiklósi mezőgazd. szakközépiskola	29.30 m
1973.	Győri Révay gimnázium	29.55 m
1974.	Kazincbarcikai Ságvári gimnázium	31.45 m

II. korcsoport:

1975.	Budapesti Petőfi gimnázium	30.57 m
1976.	Székesfehérvári Vasvári gimnázium	29.86 m
1977.	Szegedi Radnóti gimnázium	30.84 m

/A következő számunkban befejezzük a Békés megyei Diáksport Tanács által kiadott és id. Christján László által összeállított rangsorok közlését, mely tartalmazni fogja azt a kimutatást, mely ismerteti, hogy egyes intézetek hány bajnokságot nyertek és végeztek az évenkénti pontversenyek eredményeit. Szerkesztő./

A bajnoki pontverseny végeredménye

Az idén szeptember utolsó napján ért véget mindkét csoportban a bajnoki pontverseny is.

A még nem közölt pontversenyek a következők:

Serdülő A összetett bajnokság:

Hely	Egyesület	fiúk		lányok		Össz-pont
		egy.	csap.	egy.	csap.	
1.	NYVSSC	-	-	9	7	16
2.	Gyula	7	4	-	-	11
	SZEOL-AK	-	-	8	3	11
4.	PMSC	5	5	-	-	10
5.	Haladás VSE	-	-	3	4	7
6.	TBSC	6	-	-	-	6
	Lehel SC	-	-	6	-	6
8.	ZTE	-	3	2	-	5
	Bp.Spartacus	-	-	5	-	5
10.	Kecskem.SC	4	-	-	-	4
	Vasas	2	-	-	2	4
12.	Építők	3	-	-	-	3
13.	Rába ETO	-	2	-	-	2
	Váci Hirad.	1	1	-	-	2
15.	DVTK	-	-	-	1	1

A felnőttek váltóbajnoksága:

Hely	Egyesület	férfiak			nők		Össz-pont:
		4x200	4x800	4x1500	4x200	4x800	
1.	Bp.Honvéd	9	7	6	6	-	28
2.	FTC	-	9	9	-	-	18
3.	NYVSSC	-	-	-	9	7	16
4.	U.Dózsa	7	-	-	7	-	14
5.	Csepel	-	-	-	-	9	9
6.	DVTK	-	-	7	-	-	7
7.	TBSC	-	6	-	-	-	6
	DMVSC	-	-	-	-	6	6
	SZEOL AK	6	-	-	-	-	6

Megjegyzés: Az Atlétika 10. számában az összesítésben a végeredményt már közöltük.

Ifjúságiak és serdülők váltóbajnoksága:

Hely	Egyesület	ifjúságiak					serdülők						Össz- pont	
		férfiak			nők		fiúk			lányok				
		4x200	4x800	4x1500	4x200	4x800	4x100	4x400	4x800	4x1500	4x100	4x300		4x600
1.	NYVSSC	3	-	-	3	2	5	9	4	-	7	7	7	47
2.	Vasas	-	-	-	5	5	-	-	-	3	9	6	4	32
3.	U.Dózsa	-	-	-	-	-	9	7	-	-	5	-	-	21
4.	TBSC	-	7	7	-	-	-	-	2	1	-	-	1	18
	DVTK	-	5	-	4	4	-	-	-	2	3	-	-	18
6.	ZTE	5	-	-	-	-	3	4	1	-	4	-	-	17
	Haladás	-	-	-	7	7	2	1	-	-	-	-	-	17
8.	Kaposvári SI	-	-	-	-	-	-	-	7	7	-	-	-	14
9.	SZMÁV MTE	7	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11
	MVSC	-	4	5	2	-	-	-	-	-	-	-	-	11
11.	Szeksz.SI	-	-	-	-	-	-	-	5	5	-	-	-	10
12.	Soproni SI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	3	-	9
	Bp.Honvéd	-	1	-	-	3	-	5	-	-	-	-	-	9
14.	STC	2	2	3	-	-	-	-	-	-	-	1	-	8
	SZEOL AK	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	3	8
16.	Rába ETO	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	7
	CVSE	-	-	-	-	-	4	3	-	-	-	-	-	7
	Kincsesbánya	-	-	-	-	-	-	-	3	4	-	-	-	7
19.	KSC	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	6
20.	PMSC	4	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	5
21.	DMVSC	1	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
	KBSK	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	4
23.	Építők	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	BVTC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2
	Bp.Spartacus	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
	Győri Dózsa	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2
	BVSC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
28.	Videoton	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
	Mosonmóvár	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1

Országos ifjúsági és serdülő kismaratoni
bajnokság

Hely	Egyesület	Ifjúsági		Serdülő		Össz- pont
		egy.	csap.	egy.	csap.	
1.	Szeksz.Dózsa	9	-	13	8	30
2.	Kaposv.SI	-	-	20	7	27
3.	STC	12	7	-	-	19
4.	MVSC	5	4	-	-	9
	DVTK	-	2	3	4	9
6.	PMSC	2	5	-	-	7
7.	Bajai SK	6	-	-	-	6
8.	Építők	3	-	-	-	3
	Haladás	-	3	-	-	3
10.	Szikra	-	-	-	2	2
11.	Csepel	-	1	-	-	1
	VM Közért	-	-	1	-	1
	NYVSSC	-	-	-	1	1

Országos ifjúsági és serdülő gyalogló
bajnokság

Hely	Egyesület	Ifjúsági	Serdülő	A	Össz- pont
1.	DVTK	7	-	-	7
	KBSK	4	3	-	7
	GEAC	-	7	-	7
4.	Haladás VSE	5	-	-	5
	SZVSE	-	5	-	5
6.	Építők	4	-	-	4
	Kincsesbány.	-	4	-	4
8.	HVSE	2	-	-	2
	Bcs.Előre	-	2	-	2
10.	KVSE	-	1	-	1

Ifjúsági ügyességi CSB.

Hely	Egyesület	F é r f i a k								N ő k					Össz- pont
		magas	távol	rúd	hármás	súly	diszkosz	gerely	kalapács	magas	távol	súly	diszkosz	gerely	
1.	Rába ETO	-	-	-	-	5	5	5	-	5	-	5	5	-	30
2.	SzMAV MTE	4	2	5	-	4	4	3	-	-	-	-	4	-	26
	Haladás VSE	-	-	-	-	3	7	-	7	-	-	7	-	2	26
4.	PMSC	3	-	-	-	-	-	-	-	7	5	2	-	4	21
5.	NYVSSC	5	-	-	4	-	-	-	-	-	2	-	3	5	19
6.	TBSC	7	5	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	17
7.	DVTK	1	3	3	-	1	-	-	1	2	4	-	-	1	16
8.	U.Dózsa	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	4	1	7	15
9.	Videoton	2	7	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11
	STC	-	4	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11
11.	SZEOL AK	-	-	-	-	-	2	-	-	-	7	-	-	-	9
	Építők	-	-	4	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	9
13.	Csepel	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7
	SZVSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	7
15.	MAFC	-	-	-	-	-	-	4	2	-	-	-	-	-	6
16.	Bcs.Előre	-	-	-	-	-	-	1	4	-	-	-	-	-	5
	BEAC	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	1	-	-	5
	BVTC	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	2	-	5
19.	KP	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3
	Gyalai SE	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	3
21.	LTE	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	KSC	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2
	DKSE	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
24.	Bp.Honvéd	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
	Vasas	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1

Az 1979. évi felnőtt bajnoki pontverseny

Hely	Egyesület	Eddigi pontok	Váltó- bajnoks.	Végered- mény
1.	U.Dózsa	833	14	847
2.	Bp.Honvéd	769.5	28	797.5
3.	Csepel	491	9	500
4.	TFSE	467	-	467
5.	FTC	379	18	397
6.	Építők	371.5	-	371.5
7.	DVTK	306	7	313
8.	NYVSSC	291	16	307
9.	SZEOL AK	228	6	234
10.	DMSC	213	6	219
11.	BEAC	196	-	196
12.	PMSC	187.5	-	187.5
13.	Haladás VSE	174.5	-	174.5
14.	SZMAV MTE	165.5	-	165.5
15.	Bp.Spartacus	139	-	139
16.	TBSC	118	6	124

17.	BVSC	123	-	123
18.	VOSE	105	-	105
19.	GEAC	97	-	97
	Vasas	97	-	97
21.	MTK-VM	71.5	-	71.5
22.	Hevesi SE	66	-	66
23.	DKSE	64	-	64
24.	ZTE	63	-	63
	Ganz Mávag	63	-	63
26.	Videoton	55	-	55
27.	BVTC	51	-	51
28.	SZVSE	44	-	44
29.	H.Kun Béla	43	-	43
30.	MAFC	42	-	42
	Hatv.Kinizsi	42	-	42
32.	Debr.Inuvers.	41	-	41
33.	ÓKSE	34	-	34
	Bajai SK	34	-	34

35.	Koml.Bányász	33	-	33	46.	KSC	7.5	-	7.5
36.	Soproni SE	21	-	21	47.	H.Kilián	7	-	7
	Egri TK	21	-	21	48.	Mór	6	-	6
38.	Szeksz.Dózsa	19	-	19		Szikra	6	-	6
39.	Olajbányász	18	-	18	50.	VM Közért	3	-	3
40.	Bcs.Előre	17	-	17	51.	H.Kossuth	2.5	-	2.5
41.	H.Zalka	15	-	15	52.	Salg.TC	2	-	2
42.	KVSE	11	-	11		BKV Előre	2	-	2
	Szh.Haladás	11	-	11	54.	Volán	1	-	1
44.	Páp.Textil	8	-	8		U.PEAC	1	-	1
	Váci Híradás	8	-	8	56.	Bonyhád	0.5	-	0.5

1979. évi utánpótlás bajnoki pontverseny:

Hely	Egyesület	Eddigi pontok	Váltó-bajn.	Kismara-toni gyal.	Ugyess.CSB	Össz-pont:					
1.	SZMÁV MTE	681	11	-	26	718	47.	Eger SE	22.75	-	22.75
2.	PMSC	657	5	7	21	690	48.	Bonyhád	18	-	18
3.	DVTK	617	18	9	16	667	49.	Dunakeszi	17	-	17
4.	Haladás VSE	580	17	3	5	631		MHD	17	-	17
5.	U.Dózsa	511	21	-	15	547		Dombóvár	17	-	17
6.	H.Vasas	517	-	-	-	517	52.	Ganz Mávag	15.25	-	15.25
7.	TBSC	422.5	18	-	17	457.5	53.	Nagykőrös	13	-	13
8.	NYVSSC	367	47	1	19	434	54.	VM Közért	11.37	1	12.37
9.	Vasas	312.5	32	-	1	345.5	55.	ÓKSE	12	-	12
10.	Sz.Dózsa	261.75	10	30	-	301.75	56.	Debr.USE	10	-	10
11.	STC	193.75	8	19	11	231.75		VOSE	10	-	10
12.	Rába ETO	140	7	-	30	177	58.	Törekvés	10.37	-	10.37
13.	DKSE	173.11	-	-	2	175.11	59.	Hatv.Kinizsi	9	-	9
14.	FTC	164	-	-	-	164		Dorog	9	-	9
15.	Bp.Honvéd	148	9	-	1	158	61.	Székács	8	-	8
16.	BEAC	146.5	-	-	5	151.5		Mosonmóvár	7	1	8
17.	MVSC	115	11	9	-	135		Jászapáti	8	-	8
18.	Lehel SC	125	-	-	-	125	64.	Paks	7.25	-	7.25
19.	SZEOL AK	104	8	-	9	121	65.	Ajka	7	-	7
20.	Videoton	104.88	1	-	11	116.88		Kisvárd	7	-	7
21.	DMVSC	110	4	-	-	114	67.	Nagybátöny	6.75	-	6.75
22.	ZTE	94.5	17	-	2	113.5	68.	Kun Béla SE	6	-	6
23.	Kap.Rákóczi	72	14	27	-	113		PVSK	6	-	6
24.	Építők	61.12	2	3	4	79.12	70.	Gy.Dózsa	3.12	2	5.12
25.	Csepel	63.5	-	1	7	71.5	71.	Mohácsi TE	5	-	5
26.	BVTC	64	2	-	5	71		Csongrádi SC	5	-	5
27.	SZVSE	53	-	-	5	7		Testvériség	5	-	5
28.	MTK-VM	62.37	-	-	-	62.37		Nagykát	5	-	5
29.	GEAC	53	-	-	7	60	75.	Szentes	4	-	4
30.	Soproni SE	49.37	9	-	-	58.37		Sárospatak	4	-	4
31.	KSC	50	6	-	2	58		SZIM Eszterg.	4	-	4
32.	Bajai SK	49	-	6	-	55	78.	Nyírbátor	3	-	3
33.	Gyulai SE	49	-	-	3	52		Hajdúszörm.	3	-	3
34.	Hódm.VSE	45	-	-	2	47		Kiskunhalas	3	-	3
	Bp.Spartac.	45	2	-	-	47		Dunaföldvár	3	-	3
36.	Balassagy.SE	44.5	-	-	-	44.5		Bors.Bány.	3	-	3
37.	KVSE	43	-	-	1	44		Bolyi SE	3	-	3
38.	Hevesi SE	42.75	-	-	-	42.75	84.	Bocskai BSE	2	-	2
39.	Bcs.Előre	32	-	-	2	39		Vác Leővey DS	2	-	2
40.	MAFC	31.5	-	-	6	37.5		Székács	2	-	2
41.	KBSK	22	4	-	7	36		Fonyód	2	-	2
42.	Szikra	19	7	2	4	32		BKV Előre	2	-	2
43.	CVSE	24.5	7	-	-	31.5		Szoln.605 DS	2	-	2
44.	BVSC	24	2	-	-	26		Bp.Postás	2	-	2
45.	Váci Hírad.	24.5	-	-	-	24.5		Móri SE	2	-	2
	Olajbányász	24.5	-	-	-	24.5		Berettyóújf.	2	-	2
							93.	Gyöngyös	1.5	-	1.5
							94.	Jászberény	1	-	1
								Jászároksz.	1	-	1
								Nagymányok	1	-	1
								Tatai AC	1	-	1

A bajnoki pontversenyek közlését ezzel befejeztük. A minősítésekért járó pontok évről-évi megállapítása után a kettő együttes értéke adja meg a szakosztályok 1979. évi felnőtt és utánpótlás rangsorát.

Dr. Istenes Vilmos

Megjelenik havonta. - 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. Postacím: 1900 Budapest) közvetlenül v. postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámára. - Egyes szám ára 6,- Ft. előfizetési ára egy évre 72 Ft. Számonként kapható a Sportpropaganda V. Terj. Oszt. 1061 Bp. Népköztársaság útja 6. ISSN 0571-799X INDEX SZ.: 26-035

KÖNYV

Fejes Zoltán : Korszerű edzés az atlétikában	1978	69,-
A magyar sport évkönyve 1977	1978	22,50
Sportolók minősítési szabályzata OTSH	1978	7,50
Dr. Szécsényi - Molnár : Edzéstervezés OTSH	1979	19,-
Tervezési és gazdálkodási utmutató OTSH	1978	21,-
TF. Válogatott cikkek : Az erő fejlesztése	1977	9,-
TF. Válogatott cikkek : Rekreáció, szabadidő- sport	1977	14,50

JELVÉNY , EMBLÉMA

MASz jelvény, MASz jubileumi jelvény	10,-
MASz embléma	8,-



Megrendelhetők és megvásárolhatók :

Sportpropaganda Vállalat Terjesztési Iroda és Bolt

1061 Budapest, Népköztársaság utja 6.

Levélcim: Budapest, Postafiók 66.

1366



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.