

ATLÉTIKA



OLYASÓTEREM

A TARTALOMBÓL :

Így törünk győzelmekre és csúcsokra
(VI. rész)

Korszerűsítési törekvések az atlétika
oktatásában a TF-en

Alaposabb és szakszerűbb edzőmunkát
a serdülő korcsoportokban !

Az atlétikai versenyek egészségügyi
ellátása

Budapest 1979. évi bajnoki pontversenyei

Dobó - bibliográfia (folyt.)

Megyei rekordok (folyt.)

Középfoku oktatási intézmények országos
atlétikai bajnokai 1922 - 1977 (folyt.)

telitalálat= nagy nyeremény



ATLÉTIKA

XXIII. ÉVF. 12. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1979. DECEMBER

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. dec. – Terjeszti a Magyar Posta.

Így törünk győzelmekre és csúcsokra

VI. rész

Maratoni futás

Irambeosztás féltávonként

Először féltávós beosztásban vizsgáljuk meg a világ leggyorsabb maratoni futásait.

	Eredmény	I. 20 km	II. 20 km	Különb- ség	
Clayton	2:08:33.6	1:00.50	1:01.05	0.15	Fukuoka 1969
Clayton	2:09:36.4	59.59	1:02.17	2.18	Fukuoka 1967
Shorter	2:10:30.0	1:00.16	1:03.05	2.49	Fukuoka 1972
Usami	2:10:37.8	1:02.15	1:01.12	-1.03	Fukuoka 1970
Farrington	2:12:00.4	1:00.16	1:04.12	3.56	2.h.; Fukuoka 1972
Bikila	2:12:11.2	1:00.58	1:04.12	3.14	1.h.; Tokió o. 1964
Hill	2:12:39.0	1:02.10	1:03.15	1.05	Manchester 1971
Shorter	2:12:50.4	1:01.41	1:03.41	2.00	Fukuoka 1971
Lismont	2:13:09.0	1:02.08	1:03.52	1.44	EB Helsinki 1971
Usami	2:13:22.8	1:01.41	1:04.19	2.38	2.h.; Fukuoka 1971
Tanimura	2:13:45.2	1:02.00	1:03.49	1.49	Kióto 1971
Otsuki	2:14:00.6	1:02.28	1:03.58	1.30	3.h.; Fukuoka 1972
Nikkari	2:14:02.8	1:00.16	1:06.10	5.54	4.h.; Fukuoka 1972
Faircloth	2:14:58.6	1:02.00	1:05.30	3.30	2.h.; Kióto 1971
Tiihonen	2:15:15.0	1:04.20	1:04.30	0.10	Turku 1972
Terasava	2:15:15.8	1:05.35	1:02.36	-2.59	Beppu 1963
Bikila	2:15:16.2	1:02.39	1:05.51	3.12	1.h.; Róma o. 1960
Nikkari	2:16:21.4	1:01.41	1:06.50	5.09	4.h.; Fukuoka 1971
Zatopek	2:23:03.2	1:04.27	1:10.43	6.16	1.h.; Heőcinkí o. 1952
Rumakko	2:23:13.8	1:06.33	1:09.40	3.07	Finn B.; Helsinki 1969
Thaksi	2:26:03.0	1:08.30	1:11.00	2.30	Skandináv bajn., Koppenhága 1967

A táblázat tíz legjobb futója átlagosan 1 perc 45 mp-cel futotta gyorsabban az első 20 km-t a másodiknál. Ha az összes feltüntetett eredményt figyelembe vesszük, akkor az első 20 km átlagosan 2 perc 40 mp-cel volt gyorsabb. Az első 20 km csak kivételes esetekben bizonyult lassabbnak.

1971-ben az ausztráliai Hobartban volt az a maratoni futás, ahol Derek Clayton az év legjobb eredményét érte el. Ezen a versenyen az időket a fordulóponton is mérték.

1. Clayton	2:11:08.8	1:11:08.8	1:07:13.8	3:18.8
2. Farrington	2:12:14.0	1:03:56.0	1:08:18.0	4:22.0
3. Norman	2:16:03.0	1:04:55.0	1:11:08.0	6:13.0

Látható, hogy minél jobb egy futó, általában annál kisebb a féltávok időkülönbsége. Ugyanezt a jelenséget már a 400 m-es futásnál is észrevehettük.

Az 1972-es fukuokai maratonin is mérték az időket a fordulópontokon:

1. Shorter	2:10:30.0	1:03:38.0	1:06:52.0	3:14.0
2. Farrington	2:12:00.4	1:03:38.0	1:08:22.4	4:44.4
3. Otsuki	2:14:00.6	1:05:56.0	1:08:04.6	2:08.6
4. Nikkari	2:14:02.8	1:03:38.0	1:10:24.8	6:46.8

Ha ezeket a teljes távon mért féltávidő-különbségeket összevetjük a 40 km-nek megfelelő féltávok különbségeivel, látható, hogy az előbbieket észrevehetően nagyobbak.

5 km-es irambeosztás

Pontosabb képet kapunk a maratoni futás természetéről, ha az irambeosztást 5 km-es bontásban vizsgáljuk.

		1. 5 km	2. 5 km	3. 5 km	4. 5 km	5. 5 km	6. 5 km	7. 5 km	8. 5 km	2195 m
Clayton	2:08:33.6	15:00	15:06	15:11	15:33	14:51	15:15	15:18	15:41	6:38.6
Clayton	2:09:36.4	15:06	14:51	15:00	15:02	15:12	15:21	15:39	16:05	7:20.4
Shorter	2:10:30.0	14:52	14:54	15:13	15:17	15:18	15:29	15:53	16:25	7:09.0
Usami	2:10:37.8	15:24	15:31	15:37	15:43	15:12	14:59	15:06	15:55	7:10.8
Farrington	2:12:00.4	14:53	14:52	15:14	15:17	15:18	15:34	16:21	16:59	7:32.4
Bikila	2:12:11.2		30:14		3:044		31:52		32:20	7:01.2
Shorter	2:12:19.8	15:51	15:19	15:11	15:09	15:35	15:44	15:51	16:51	6:48.8
Hill	2:12:39.0	15:35	15:45	15:05	15:45	15:50				7:14.0
Shorter	2:12:50.4	14:44	15:04	15:32	16:21	15:11	15:18	16:16	17:56	7:28.4
Lismont	2:13:09.0	15:41	15:31	15:53	15:03	16:26	16:37	15:07	15:53	7:09.0
Usami	2:13:22.8	14:42	15:05	15:33	16:21	15:20	15:43	16:12	17:04	7:22.8
Tanimura	2:13:45.2	15:25	15:16	15:40	15:39	16:08	15:10	15:54	16:37	7:56.2
Otsuki	2:14:00.6	15:17	15:32	15:39	16:00	15:34	15:58	15:38	16:48	7:34.6
Nikkari	2:14:02.8	14:54	14:51	15:14	15:17	15:18	16:21	16:41	17:50	7:36.8
Faircloth	2:14:58.6	15:25	15:16	15:40	15:39	16:08	16:05	16:41	16:36	7:28.6
Tiihonen	2:15:15.0	16:09	16:08	16:06	15:57	16:06	16:01	16:03	16:20	6:25.0
Terasava	2:15:15.8	16:11	16:32	16:32	16:20	15:55	15:19	15:35	15:46	7:04.8
Bikila	2:15:16.2	15:35	15:32	15:55	15:37	16:08	15:42	15:58	18:06	7:43.2
Nikkari	2:16:21.4	14:42	15:06	15:32	16:21	15:20	15:29	17:10	18:26	7:50.4
Zatopek	2:23:03.2	16:02	16:10	15:48	16:27	17:03	17:12	18:08	18:20	7:53.2
Rummakko	2:23:13.8	16:22	16:39	16:46	16:46	17:13	17:28	17:24	17:33	7:00.8
Thaksi	2:26:03.0	16:55	16:55	17:00	17:40	16:30	18:20	19:20	16:50	6:33.0

A táblázatból látható, hogy a legtöbb esetben az utolsó 5 km a leglassabb /35-40 km/. A bemutatott anyag alapján semmi érdemleges szabályszerűség nem mutatkozik abban, hogy melyik résztáv a legerősebb. Gyakran az első, a második és a hatodik 5 km a leggyorsabb.

Ha összehasonlítjuk a három legjobb és a következő tíz legjobb futás átlagidejeit 5 kilométerenként, az alábbiit vesszük észre:

	1. 5 km	2. 5 km	3. 5 km	4. 5 km	5. 5 km	6. 5 km	7. 5 km	8. 5 km
1-3	15:10	15:09	15:16	15:26	15:05	15:12	15:21	15:54
4-13	15:31	15:33	15:41	15:48	15:51	15:35	15:57	16:36
	21	24	25	22	46	23	36	42

A legsorban látható, hogy 5 km-es osztásban hány másodperccel jobb az élcsoporthoz tartozók átlagos futásideje a következő 10 legjobb eredmény megfelelő idejénél. Megállapíthatjuk, hogy az élhármaszt képviselő adatok a többiekétől különösen a 20-25 és 35-40 km között "szöknek meg". Eszerint, ha valaki az élhez akar tartozni, nagyon kell vigyázni az említett táv-közökre.

A féltávok szerinti irambeosztásban észrevett szabályszerűség eltűnik, ha vizsgálódásainkat 5 km-es bontásban végezzük. Ennek oka főképpen a maratoni futás pályájának a változatossága, a szintkülönbségek és az időjárás befolyásoló hatása. A maratont rendszeresen ugyanazon az úton futják visszafelé is, ekkor az odaút esetleges emelkedői jótékony hatásúvá válnak és fordítva. A verseny előtt a maratoni táv útvonalát a lehető legpontosabban meg kell ismerni.

Mesélik, hogy az angol Ron Hill, aki Claytonnal együtt egyelőre az egyetlen 2:10 alatt, nem tudott részt venni a müncheni előolimpiai maratoni versenyén. Ezt pótlándó, néhány héttel később az egész pályát bebolyongta és jegyzetfüzetébe minden fontosabb kanyart és egyenest, emelkedőt és lejtőt feljegyzett, mindent, ami befolyásolhatja a futás menetét /az olimpián Ron 2:16:30-as idejével a hetedik lett/.

A maratónin sem lehet különösebben egyenletes iramról beszélni. Tiihonen futása azonban meglepően egyenletes volt, mindössze 25 mp különbséggel a leggyorsabb és leglassabb 5 km között. A következő legegyszerűsebb menetek Hill első 25 km-e bizonyult, leggyorsabb és leglassabb 5 km-ének az időkülönbsége 45 mp volt. Hasonló volt Usami könnyed futása 1970-ben Fukuokában, 56 mp-es időkülönbséggel. A legnagyobb szóbanforgó időkülönbséget Nikkari produkálta - 3:44 -, az átlag 2 perc. Tiihonen az utolsó 2 km-t egyenesen "világcsúcs" idő alatt szaladta. Hasonló eredményre tett Ihaksinak is, erőbedobása elsősorban a 25-35 km közötti csendes baktatáson alapszik. Kétlem, hogy a finnek általában kedvelnék a túl óvatos maratoni futást.

Tanimura irambeosztása világosan megmutatja, hogy az 1971-es tokiói nemzetközi maratoni viadalon miként ütötte ki Fairclothot a nyeregéből a 25-30 km közötti "hengertávjával". A táblázat egyúttal a japánok maratoni taktikáját is leleplezi. Usami, Tanimura és Terasawa leggyorsabb szakasza egyaránt a 25-30 km közé esik. A japánok kevéssel éppen azelőtt igyekeztek megszökni, amikor a maratoni legnehezebb szakasza kezdődik. A taktikájuk így alapján véve ugyanaz, mint pl. Paavo Nurmié, Ellifoté és Clarké, vagy éppen Frank Shorteré, aki többek között az 1972-es fukuukai maratónin is a 30 km-es pontnál végrehajtott elszakadási manőverével rázta le a többieket.

Az 1972-es fukuukai maratónin Shorter, Farrington és Nikkari futása a természetes irambeosztás szép példája. Seppo Nikkari ezzel egy igazi támadást és rendkívül bátor kezdeményezést mutatott be. Seppo a finn futók eddig második leggyorsabb maratoni futásán a tizedik kilométernél 29:45-ös /! / idővel vezetett Shorterrel és Claytonnal a nyomában. Ilyen idővel Nikkari az 1948-as londoni játékokon elvihette volna az aranyat s 1952-ben Helsinkiben még a bronzot is! A kemény kezdet Seppónak ez alkalommal még túl vad iramot jelentett. A stadionban a japán Otsuki - aki korábban főleg az 5000 m-en és 10.000 m-en volt

közismert - az utolsó pillanatban beérte Seppot és vad hajrával éppen hogy maga mögé utasította a mi versenyzőnket. Mindenesetre a finn maratoni futó azóta ismét magára talált.

A maratoni táv irambeosztását néhány más állóképességi szám irambeosztásának a fényében is megvizsgálhatjuk.

Gaston Roelants 1966-ban "lassú futással" döntötte meg a 20 km-es és az egyórás futás világcúcsát. A 20 km-t 58:06.2 alatt tette meg 29:13.8 és 28:52.4-es féltávídőkkel. Az olimpiai játékok után 1972-ben Roelants egy rosszul sikerült maratoni révén új 20 km-es és egyórás világcúcsot hozott össze. Az 5 km-es irambeosztása ez alkalommal 14:19.0 - 14:25.0 - 14:32.0 - 14:28.4-re alakult, a féltávoké 28:44.0 - 29:00.4-re, 20 km-es csúcsát így 21.8 mp-cel /57:44.4/, az egyórás futás csúcsát 120 m-rel /20.784 m/, javította meg. Minden lehetősége fennáll annak, hogy a 36 éves Roelants egy év múlva túlszaladjon a 21 km-t is egy óra alatt.

Az angol Jim Hogan 1966-ban futott új világcúcsot 30 km-en. 5 km-es irambeosztása a következő volt:

15:03.0, 15:07.0, 15:16.4, 15:23.2, 15:45.8, 15:50.0 = 1:32:25.4.

A News of the World mintegy évvel ezelőtt rendezett angolai 100 mérföldes futóversenyen az új csúcsot/12 ó 20 p 28 mp/ a délafrikai Wally Hayward állította fel. Az első 50 mérföldet 17 p 56 mp-cel futotta gyorsabban a második féltávnál. A maratoni ez az időkülönbség egy kb. 3 perccel gyorsabb első féltávnak felelne meg.

A müncheni olimpia 50 km-es távgyaloglásában Kannenberg 3:56:11.6-os új olimpiai csúccsal nyert. A féltávokat 1:56:26.0 és 1:59:45.6 alatt gyalogolta végig, így a táv első fele szintén mintegy 3 perccel /3:19.6/ volt gyorsabb.

Néhány egyéb állóképességi szám irambeosztása

Amikor Leena Turunen 1967-ben a helsinki Velodrom versenyen 1 p 30.2 mp-cel szárnyalta túl a szovjet Savina Tumeceva 100 km-es női kerékpár világcúcsát, irambeosztása ez volt:

1. 10 km	15:37.6	
2. 10 km	16:00.8	
3. 10 km	16:38.0	
4. 10 km	16:23.5	Vcs. 2:44:57.0
5. 10 km	16:21.8	I. 50 km 1:21:03.4
6. 10 km	16:21.1	II. 50 km 1:23:53.6
7. 10 km	16:27.5	Kül. 2:50.2
8. 10 km	16:40.3	
9. 10 km	17:00.9	
10. 10 km	17:23.8	

Összeállításunk utolsó példájaként a grenoble-i téli olimpia 50 km-es sífutását választottuk. A 40 km-es köröket a következőképpen sielték végig:

	Pauli Siitonen	Arto Tiainen	Raimo Härmäläinen
I. 10 km	29:38	29:51	31:08
II. 10 km	29:55	31:32	31:59
III. 10 km	30:37	32:15	31:50
IV. 10 km	31:30	33:47	33:03
	2:01:40	2:07:21	2:08:00
I. 20 km	59:33	1:01:23	1:03:07
II. 20 km	1:02:07	1:05:58	1:04:53
Különbség	2:34	4:35	1:46

A grenoble-i játékok 50 km-es sífutását a norvég Ole Ellefsæter nyerte 2:28:45.8-as idővel. Az első 25 km-t 1:11:39.5 alatt sieltte végig, a második féltávot 1:17:06.3 alatt, időkülönbségül így 5 p 26.8 mp adódik.

Kalevi Laurila 1969-ben az ounsaavaari /téli sportközpont a sarkkörnél fekvő Rovaniemi közelében/ dombokon repülte "minden idő" idejét az 50 km-es sítávon /2:18:24/. Az iram ekkor egyenletesebb volt, Kalevi a második 25 km-t csak 52 mp-cel tette meg lassabban, így az egyenletes iram varázssereje ebben az esetben is megmutatkozott.

1972-ben a rukai /Rukatunturi /Ruka-hegy/ télisport és kiránduló központ az észak-finnországi Kuusamo mellett, a szovjet-finn határ közelében. A fordító./ 50 km-es olimpiai válogatót Raimo Lehtinen nyerte, a következő 12.5 km-es köridőkkel: 36:18 - 36:03 - 36:58 - 36:59. Az első 25 km-t 1 p 36 mp-cel gyorsabban tette meg. A harmadiknak beérkező Eero Mäntyranta megfelelő köridejei 36:51 - 36:57 - 37:30 - 36:39 voltak. Eronál a táv első fele csak 21 mp-cel volt a másodiknál gyorsabb.

A maratoni futásról általában

Az előzőekben bemutatott irambeosztási példák is azt a nézetet támasztják alá, hogy a többi állóképességi számhoz hasonlóan, a legjobb eredményeket a természetes irambeosztásra törekedő egyenletes irammal érhetjük el. A 3 óras határt áttörni szándékozó maratoni futónak a következő irambeosztást javasoljuk:

1. 5 km	19 min	5 km	19 min
2. 5 km	19:15	10 km	38:15
3. 5 km	19:30	15 km	57:45
4. 5 km	19:45	20 km	1:17:30
5. 5 km	20:00	25 km	1:37:30
6. 5 km	20:30	30 km	1:58:00
7. 5 km	21:00	35 km	2:19:00
8. 5 km	21:30	40 km	2:40:30
2.2 km	9:30	42.2 km	2:50:00

A pontos iramérzék egy futótávon sem olyan fontos tényező, mint a maratoni. Az iram és az erő téves becslése miatt itt többen kényszerülnek a verseny feladására, mint bármely más futószámban. A győzelmeiket és a vereségeiket a helyes kezdőiram határozza meg. A táv elején való túlságosan nagy erőteljes karékoság ugyanolyan nagy hiba, mint az erőpazarlás. A gyakorlatlan maratoni futók legáltalánosabb hibája a kezdőtávon való valamiféle félés az iramtól, vagy ellenkezőleg, a túl kemény iram, ami viszont az utolsó tíz kilométeren bosszulja meg magát. A maratont nem az nyeri meg, aki kezdetben fut a leggyorsabban, hanem az, akinek az irama a későbbiekben kevesebbet csökken.

A legtöbb embernek a maratoni futás 30-35 km közötti szakasza a legnehezebb, amikor a szénhidrát tartalékok elkezdnek kimerülni. Itt egymagában a legbiztosabb iramérzék sem se-

git, mindenekelőtt töretlen akaraterőre van szükség. A maratoni futónak is jó az emlékeztükben tartani, hogy annak a számtalanul sok elszánt edzésnek során, ahol az igazi maratoni képességek kialakulnak, kell az akaraterőt is olyan acélossá edzeni, hogy segítségével le lehessen gyűrni a mélypont kilométereit.

Semmilyen helyzetben, még ha az előzmény valahol 4-5 perccel előbbre tapossa a pályát, sem szabad a reményt elveszteni. A helyezésekben drámai változások történhetnek az utolsó 10 km során. Gyomor- és izomgörcsök, kidőrzőlődés, váratlan teljes kimerülés és egyéb meglepetések érhetik utol az erős iramot diktálót, új esélyt adva ezzel egy hátrább futó szívós versenyzőnek.

A gyorsaság - adu a maratoni pályán is

A maratoni futásban egyre nő a gyorsaság jelentősége. A célul kitűzött idő most 2 ó 8 perc, ami négy egymást követő 30:30-as 10 km-t jelent és utána még egy folytatódó 18 mp/100 m-es iramgyorsaságot. Ehhez Derek Claytonnak az 1969-ből származó 2:08:33-as kiváló nem hivatalos világcsúcsa áll a legközelebb.

Nem egy maratoni futás csak a stadionban dől el. Ha a stadionba két, vagy három versenyző érkezik egyidejűleg, a legvalószínűbb, hogy a közülük leggyorsabb szakítja át a célzalagot. A tokiói olimpián Abe Bikila után libasorban a japán Tsuburaya és az angol Heatley érkezett a stadionba. Tsuburayanak világos előnye volt, de az utolsó kanyarban Heatley, aki a tizezreseknek is jól ismert alakja volt, s jócskán 29 perc alatti eredményei jóvoltából, szárnyalásával elnémitotta a japán nézősereg vad biztatását. Heatley még egy meglepő ritmusváltásra is képes volt, ezzel teljesen összetörte a kimerült japánt.

Mondjuk még el, hogy Tsuburaya becsületét rendkívül sértette a már aranyérmet ünneplő óriási hazai közönség előtt elszenvedett hajrábeli vereség. Minden idők legnagyobb revansára készült az elkövetkező müncheni játékokon. Mikor Tsuburaya nekifogott az olimpiára való felkészüléshez, egy esztelen iramedzés során lábtörést szenvedett, lába alkalmatlanná vált a további sportolásra. Miután kiderült, hogy immár sohasem kaphat elégtételt a tokiói keserű vereségért, harakirit követett el.

Hannes Kolehmainen és Paavo Nurmi napjai óta csak a legfelső szintet elérő maratoni futók voltak egyúttal élvonalbeli 10.000-es futók is. Minden idők legnagyobb hat trick-jét Zatopek hajtotta végre az 52-es helsinki olimpián, megnyerve az 5000 és 10.000 m-t, valamint a maratont is. A francia Alain Mimoun, a londoni játékok 10.000 m-ének és a helsinki játékok 5000 és 10.000 m-ének aranyérmese, pályájára a koronát a melbourne-i olimpián a maratoni táv megnyerésével tette fel. 1968-ban Mexikóban a 10.000 m ezüstérmese, az etiópiai Mamo Wolde nyerte a maratont. A müncheni játékok maratoni futásának győztese, az USA-beli Frank Shorter ugyanott ötödikként esett be a tizezres céljába, de egyúttal a világ első olyan maratoni futójaként, aki 27:51.4-es idejével áttörte a 28 perces határt. A maratoni táv csillagai közül az utóbbi időben csak Bikila volt tisztán e táv specialistája. Ahhoz, hogy ma valaki boldoguljon a 10.000 m-en, olyan keményen kell edzenie, hogy ezzel már a maratont is elböldögöl.

Néhány, pillanatnyilag legjobb maratoni futó 10.000 m-es eredménye következik:

	Maratoni	10.000 m
Derek Clayton	2:08:33.6	28:45.2
Ron Hill	2:09:28.0	28:39.0
Frank Shorter	2:10:30.0	27:51.4
Akio Usami	2:10:37.8	28:36.6
Bill Adcocks	2:10:47.7	29:01.8
Jerome Drayton	2:11:12.8	28:25.8
Ken Moore	2:11:35.8	28:47.6
Jack Foster	2:12:17.8	28:46.8
Lutz Philipp	2:12:50.0	28:31.2
Karel Lismon	2:13:09.0	28:31.2

A fenti tíz élvonalbeli maratoni futó 10.000 m-es átlagideje: 28:35.6.

Hogy az iram mennyire felerősödött, abból látható, hogy a jelenlegi legjobb maratoni futók az első 10 km-es részüdejükkal megnyerték volna az olimpiai 10.000 m-es futásokat egészen a helsinki játékokig. Amikor Clayton 2:09:36-tal futotta a maratont, 20 km-es részüdeje 59:59 volt. Viljo Heino ideje, amikor 1949-ben 20 km-en világcsúcsot futott, 1:02.40 volt. Ezt Zatopek 1951-ben 59:51.6-ra javította /a jelenlegi világcsúcs Roelants-é 57:44.4/.

Clayton 40 km-es részüdeje /2:02:16/ olyan jó, hogy ha ő ezt a régi idők nagyságaiból és világcsúcsstartóiból /pl.: Shrubbs, Bouin, Nurmi/ összeállított 4x10 km-es váltó ellen tudta volna futni, még akkor is közel 20 mp-cel nyert volna.

A maratoni futók legjobbjai az első tizezret rendszerint alig néhány perc időmegtakarítással futják. A kezdőknek azonban óvatosabban kell kezdeni a távot, kb. 5 perces időmegtakarításra törekedve. Ha pl. valaki első alkalommal fut maratont és akkori formáját véve alapul, 10 km-en 31 percet tud, a maratoni első 10 km-ének részüdejéül 35-36 percet lehet kitűzni.

Mivel a maratoni futásban jócskán van szükségünk energiára, alapelv, hogy egyenletes irammal, a szükségtelen megugrások elkerülésével kell futni. A hosszú, egyenletes és egyhangú menetelés azonban könnyen lehangelja az embert. A lehető leglazábban fuss, kövess mindent éberen, ami körülöttes történi. Kanyargós pályán jó módszer a szellemi kifáradás elkerülésére, hogy a kanyarokban a futás irányát folyamatosan korrigáljuk, szorosan a következő kanyar belső széle felé tartva.

Szilárdan higgy a sikeredben. Abban a pillanatban, amint előnt a vereségtől való félelem, csendesítsd az iramot. Semmilyen körülmények között se aggódalmaskodj, hanem ellenkezőleg, a lehető legkellemesebb dolgokra gondold. Santahaminában egyszer végigkövettem egy nemzetközi öttusa verseny terepfutását az erdei ösvényen. Mindegy száz méterre a céltől halottam, amint az egyik legjobb öttusázó, Väinö Korhonen mellett elhúzva egyre hajtogatta: "jó vagy Väiski - jó vagy Väiski - jó vagy Väiski !"

De tanulhatsz a holland Ard Schenk-től is, a sokszoros aranyérmes és világcúcstartótól, Sapporo hőseitől, akit az 5000 m-en elért győzelme rávitt arra, hogy az átlagosnál őszintébben mesélje el, miféle inspirációt is talált verseny közben. "Az 5000 m hosszú táv, közben van ideje az embernek egy s másra gondolni. Fiatalabb koromban a különböző dolgok még megzavarták a fejemet. Most csak két dologra összpontosítok: először a korcsolyázásra, s ha azután már belelendültem, kellemesebb dolog jár az eszemben. Ez most egy gyönyörű japán lány volt..." Ard végül biztosított róla, hogy még legényember. "Azért akár már ma feleségül venném a japán barátnőmet..." Juha Väätäinen is azon a véleményen van, hogy a futás akkor megy a versenyen, vagy akár az edzésen is a legjobban, ha az ember fejében a nők járnak. Nem holmi parókás öregedő fej, hanem csak aki az érdeklődést a legjobban felcsigázza.

A szellemi és fizikai frissesség megőrzésének egyik módja az irambeosztás ritmikus-sága. Egyes japán maratoni futóedzők 30 km-ig javasolják a ritmikus iramot, vagyis a felkészültségnek és a helyzetnek megfelelően egy bizonyos útszakaszt felváltva gyorsabban és lassabban futnak. A futás ritmizálásából a következő fejezetben lesz bővebben szó.

Az időbeosztást jó legalább a 30. km-ig megtervezni. A legnehezebb szakasz kezdete-kor figyelemmel kell lenni arra is, hogy ekkor nemigen adódik alkalom az iram számolgatására. Egy okos maratoni futó már a 30 km-es frissítő állomás előtt törekszik az elszakadás-ra, mivel tudja, hogy 30-35 km között legnehezebb felzárkózni és a többieket elcsipni.

A japán maratoni futók edzője, Kohai Murakoso - a finnek legfenyegetőbb ellenfele volt az 1936-os berlini olimpia tizezresén - azon a véleményen van, hogy minden csúcsra törekvő maratoni futónak egy 100 km-es futással kellene tesztelnie magát. Ez csak azoknak sikerül, akik élvezni is tudják a futást. Azok, akik egyhuzamban lenyomják a 100 km-t, egyúttal olyan önbizalomra és állóképességre tesznek szert, amely a mai nagy iramú maratoni versenyek kívánalmait is kielégíti.

Említsük még meg, hogy az angliai Uxbridge-ben kezdték el a 100-mérföldes /161 km/ futóverseny évenkénti megrendezését. A 12:31:10.0-es csúcs John Tarranti nevéhez fűződik 1969-ből.

/Következik: "A maratoni futás női szám is"./

Korszerűsítési törekvések az atlétika oktatásában a Testnevelési Főiskolán

Az MSZMP KB 1972. június 15-iki határozatát, valamint a későbbiek során napvilágot látott állami és társadalmi szervek határozatait, útmutatásait szem előtt tartva, az 1975-76-os tanévtől kezdődően tanszékünk új kísérleti tanterv alapján végzi oktató-nevelő tevékenységét.

Kísérleti tantervünk kidolgozása előtt, az alábbi feladatokat valósítottuk meg:

1. Különböző iskolatípusokban, összesen 291 iskolában, kérdőíves módszer segítségével felmérést végeztünk, hogy választ kapjunk - többek között - az alábbi kérdésekre:
 - Milyenek a meglévő tárgyi feltételek, azok milyen mértékben biztosítják az iskolai testnevelés atlétikai mozgásanyagának hatékony oktatását?
 - Milyenek az atlétikai mozgások oktatása során alkalmazott és alkalmazható módszerek?
 2. Az Országos Pedagógiai Intézet felkérésére bekapcsolódtunk az új középiskolai testnevelési tanterv atlétikai mozgásanyagának és követelményrendszerének kidolgozásába.
 3. Részletesen elemeztük a TF tanári szak nappali tagozatán 1969-től érvényben lévő "Atlétikai tantárgy" programját, tanmenetét és követelményrendszerét.
 4. Megvitattuk az időközben elkészült új általános és középiskolai testnevelés tanterv anyagát. Különösen elmélyülten elemeztük a képességfejlesztés mozgásanyagát, az oktatás anyagát képező atlétikai mozgások egymásra épülését és természetesen a követelményrendszer atlétikai vonatkozásainak összetevőit is.
 5. Elemeztük az "Edzett Ifjúságért" mozgalom keretében megindult jelvénytulajdonos rendszer, annak várható hatásait az atlétika oktatását illetően.
 6. Több ízben megvitattuk az OTSH-nak az atlétika fejlesztéséről hozott határozatait és az azzal kapcsolatos intézkedési terveket.
 7. Figyelemmel kísértük a Magyar Atlétikai Szövetség célkitűzéseit és határozatait.
- Mindezen vizsgálati eredmények mellett kísérleti tanmenetünk kidolgozása során még egy iránymutatónk volt:

A Testnevelési Főiskola nappali tanárképző tagozatán elfogadott képzési cél, s az ahhoz kapcsolódó feladatrendszer, mely többek között kimondja, hogy a "tanári szak célja kommunista szemléletű testnevelő tanárok képzése a közép- és felsőfokú oktatási intézmények, a tudomány, a testnevelési és sportmozgalom különböző területei számára".

Ez a célkitűzés olyan testnevelő tanárok képzését jelöli meg, akik "elsajátították a szak modern tudományos eredményeire épülő elméleti alapjait"; "meg tudnak felelni szakmájuk növekvő követelményeinek". "felkészültek és megismerték leendő szakterületük mindegyik ágához szükséges főbb gyakorlati módszereket"; "képzésük ideje alatt szoros kapcsolatban vannak a társadalmi élettel, a testnevelési és sportmozgalommal".

Az 1969-ben megfogalmazott tantervi irányelvben /"Az atlétika oktatásának célja és feladata"/ ezt olvashatjuk:

- "Az atlétika ismeretanyagának elsajátítása kiterjed:
- az egyes iskolatípusoknak, életkori sajátosságoknak megfelelő atlétikai mozgás végrehajtási és megtanítási készségére;...
- az atlétika továbbfejlesztését elősegítő irodalmi-tudományos tevékenységre;
- az iskolai és iskolán kívüli atlétikai edzések, versenyek tervezésére, vezetésére, lebonyolítására;...

Mindezeket úgy összegeztük, hogy hallgatóinknak kettős feladatot kell megoldaniuk:

Egyrészt, a különböző atlétikai mozgásokat olyan szinten kell tanulniuk, hogy bemutatásuk tanári tevékenységük során semmilyen problémát ne okozhasson.

Másrészt, meg kell tanulniuk az egyes atlétikai mozgásokat tanítani a különböző iskolatípusoknak és életkoroknak megfelelő szinten.

A tisztázott cél- és feladatrendszer birtokában először meghatároztuk az atlétikai tantárgy oktatási anyagát és követelményrendszerét, majd a nemek figyelembevételével az évfolyamonkénti és félévenkénti felbontást is elvégeztük.

I. Az atlétika tantárgy oktatási anyaga

Az atlétika tantárgy oktatási anyagát négy fő területen összegeztük:

- képességfejlesztő gyakorlatok /mozgásanyagok/;
- az oktatás tárgyát képező mozgásanyagok /az egyes atlétikai versenyanyagok mozgásanyaga/;
- elméleti előadások;
- tanítási gyakorlatok.

Az oktatási anyag félévenkénti-évfolyamonkénti elrendezése során egyes anyagrészeket elhagytuk, s több új anyagrészt építettünk be a jelentkező igényeknek megfelelően. Sajnos, az anyagelrendezés során kénytelenek voltunk azt is figyelembe venni, hogy az oktatás feltételei ezen időszakban nem a legkedvezőbbek.

Az oktatás anyagát összegező négy fő terület konkrétabb mozgásanyagát a mellékletek tartalmazzák.

A képességfejlesztő gyakorlatok mozgásanyaga /3. melléklet/ új anyagként jelentkezik tantervünkben. A különböző gyakorlat típusokat a futó-, az ugró- és a dobószámoknak megfelelően félévenként és évfolyamonként egymásra építve ismertetjük hallgatóinkkal.

A közlésre kerülő 22 anyagrész közül 19 közvetlenül az iskolai testnevelés tantervi anyagához kapcsolódik. A további három anyagrész viszont beépíthető az iskolai sportköri foglalkozások, illetve az egyetemeken folyó testnevelés anyagába.

A képességfejlesztő gyakorlatok oktatása során azt az utat választottuk, hogy hallgatóinkkal azokat a gyakorlat típusokat ismertetjük, amelyekkel az iskolai testnevelésben találkozhatnak. E mellett azonban gyakorlatokat is végeztetünk, melyek gyakorlásával a főiskolai atlétikai követelmények teljesítésére is képesek lesznek tanítványaink.

Az oktatás tárgyát képező mozgásanyagokban /4. melléklet/ lényegében a hallgatóink által elsajátítandó, s ugyanakkor az iskolai testnevelésben, vagy a sportköri foglalkozásokon oktandó atlétikai mozgások találhatók. Az 1. melléklet 25 anyagrészt foglal magába, tehát majdnem valamennyi atlétikai mozgásanyaggal megismerkednek tanítványaink. Ezt egyesek túlzásnak tartják. Szerintünk azonban csak olyanok kaphatnak testnevelő tanári oklevelet, akik az egész atlétikai ismeretanyagot birtokolják. Mindez persze a tantervben differenciáltan jut érvényre. Ugyanis:

- egyes anyagrészekkel csak azért foglalkozunk kevesebb alkalommal, mert még mindig /sajnos/ megtalálhatók az iskolai testnevelés anyagában /pl. átlépő magasugrás, guggoló távolugrás/;

- kevesebb alkalommal szerepelnek oktatási anyagként azok a mozgások, melyek első sorban a sportköri foglalkozások anyagaként jelentkeznek, pl. rúdugrás, kalapácsvetés;

- elmélyültebben foglalkozunk az iskolai testnevelés mozgásanyagával.

Meg kell még jegyeznem, hogy az oktatás során érvényre jutó megkülönböztetés a követelményrendszerünkben is visszatükröződik.

Az elméleti előadások anyagát /5. melléklet/, azaz az elméleti óráink anyagát négy csoportba soroltuk. Az első három csoportba a futások, az ugrások és a dobások témáival foglalkozó anyagok találhatók. Az elméleti órák során az alábbi szerkezeti felépítés szerint tartjuk meg előadásainkat:

- stílustörténeti fejlődés;
- a társ- és segédtudományok kutatási eredményeinek hatása az adott versenyszág fejlődésére;
- az adott mozgás technikai elemzése;
- az adott mozgás oktatási problémái az iskolai testnevelésben és a sportköri foglalkozásokon;
- az adott mozgás iskolai vonatkozású edzésproblémái.

Az egy-egy elméleti anyagra jutó 2x45 perc csak arra elengedő, hogy - az ismert-tett szerkezeti felépítést figyelembe véve - a tankönyveinkben leírtakat kiegészítsük. Ezen előadási forma azt feltételezi, hogy hallgatóink előzetesen már megismerkedtek a tankönyvekben leírtakkal. Sajnos, a gyakorlat azonban nem egyezik meg feltételezésünkkel, s ez - elsősorban a hallgatóknál több esetben problémaként is jelentkezik.

Az 5. melléklet negyedik oszlopában feltüntetett anyagrészek közül az első három téma új anyagként került tanmenetünkbe. Ezek keretében az atlétikai mozgások segítségével történő alapvető fizikai képességek fejlesztési lehetőségeivel foglalkozunk, hogy az itt elhangzó előadásaink szorosan kapcsolódjanak az "Edzéselmélet" keretében elhangzott témakörhöz.

Oktató-nevelő tevékenységünk szerves része, s egyben munkánk egyik igen szép, de egyúttal nehéz területe az, hogy megtanítsuk hallgatóinkat a különféle atlétikai mozgások oktatására.

A legnagyobb problémát tanszékünknek a tanítási gyakorlatok mozgásanyagának az oktatásba való ésszerű beépítése okozza, azaz elképzelésünk, hogy az összes mozgás szerepeljen a tanítási gyakorlaton, amelyeket az iskolai testnevelésben tanítani kell. Ezen elv megvalósítása viszont az alábbi problémák megoldását követeli tőlünk:

- a minimális 36 anyagrész tanítását úgy kell félévenként elosztani, hogy azok legalább két alkalommal szerepeljenek tanítási anyagként;

- a tanítási gyakorlatokat akkor kell elkezdenünk, amikor még hallgatóink nem rendelkeznek megfelelő jártassággal a tanításhoz szükséges társtudományokban;

- a vázlatkészítés és a bírálatok igény szintjét az előző pontban említettek figyelembevételével évfolyamonként kell tökéletesíteni.

Az említett problémákat jelenleg úgy oldjuk meg, hogy már a II. évfolyamban kezdjük el a tanítási gyakorlatot. Itt 20 perces foglalkozások keretében - mely 20 perc beépül a 2x45 perces atlétikai óra egészébe - csoporttársaikat "tanítják" a hallgatók.

Ezen foglalkozási forma keretében az I. évfolyamban tanultak közül egy-egy részfeladat megoldása /képességfejlesztés, cél- és rávezető gyakorlatok alkalmazása, alkalmanként egy-egy mozgás megtanítása/ a feladat.

A III. évfolyamtól, a 20 perces foglalkozások mellett, bevezettük a 45 perces tanítási gyakorlatokat. Ezen oktatási forma keretében három atlétikai jellegű anyagrész tanítását kell megoldanunk. Ezek közül egy minden esetben, mint új oktatási anyag szerepel. A másik két mozgásanyag ismert mozgások gyakorlását, hibák javítását jelenti.

Az anyag kiválasztásánál a középiskolai testnevelési tanterv anyaga az irányadó, tehát a hallgatóknak is csak olyan gyakorlatokat szabad alkalmazniuk, melyeket a "feltételezett" középiskolások is végre tudnak hajtani.

A IV. évfolyamban zömmel a 45 perces tanítási gyakorlatokat alkalmazzuk. Sajnos, hallgatóink egyelőre itt is csak csoporttársaikat tanítják.

A tanítási gyakorlatok mindkét formájánál a félévek kezdete előtt megjelöljük, hogy:

- melyik órán és milyen /20, vagy 45 perces/ lesz a tanítási gyakorlat;

- kinek kell vázlatot készíteni /általában 4 fő/;

- kik fognak tanítani /a 4 főből kettő/;

- milyen anyagrészt és mely korosztálynak tanítanak.

A kijelölt hallgatók az elkészített tanítási vázlatokat előre beadják. A vázlatokat és magát a tanítási gyakorlatokat - osztályzat formájában is - külön-külön értékeljük. A vázlatkészítés, illetve a bírálatok igény szintje minden esetben összhangban van a társtudományi tantárgyakban való hallgatói jártasság szintjével.

Mielőtt az új követelményrendszerünk lényegének ismertetésére térnék át, az I. melléklet segítségével példaként bemutatom a "női atlétika személyi lap"-ot, melyet kísérleti tantervünk bevezetésével egyidőben készítettünk, s amelyet minden hallgatóról külön-külön vezetünk.

A személyi lap lehetőséget nyújt arra, hogy egy helyen rögzítsük a nyolc tanulmányi félév során elért atlétikai teljesítményeket, melyek mindig hű képet adnak a hallgatókról. Ennek jelentőségét, - a sérülések, vizsgálhalasztások, esetleges jegymegajánlások esetén - már eddig is kellően tapasztaltuk, hisz nem ugyanaz a tanár tanítja végig a hallgatókat, s így a lap segítségével megállapítható az adott személy atlétikai teljesítménye minden időben. Ugyanakkor a személyi lap egyes rovatai visszatükrözik a félévenkénti értékelhető követelményeket is.

II. Az atlétika tantárgy követelményrendszere

Az atlétika követelményrendszerét félévenként és nemenként határoztuk meg. Ezt a területet tanszékünk az új igények figyelembevételével, de a régi tapasztalatok felhasználásával dolgozta át.

Megjelöltünk gyakorlati és elméleti követelményeket, melyeket külön-külön tovább bontottunk.

A gyakorlati követelmények három összetevőből állnak

- képességszintek;
- mozgásellenőrzés /bemutatói követelmények/;
- mozgásszintek /mozgás- és szintkövetelmények/.

A három fő terület újabb három részterületet: a futásokat, a dobásokat és az ugrásokat foglalja magába.

A képességszint követelmények /6. melléklet/ félévenkénti összeállításánál arra törekedtünk, hogy a követelmények az alapvető képességek fejlesztése mellett, összefüggésben legyenek az adott félévek mozgásanyagával is.

A követelményszinteket külön-külön versenyáganként és nemenként úgy készítettük el, hogy hallgatónk meghatározott teljesítményért meghatározott pontot kapnak. Az eredményeket 1-től 15 pontig megfelelően 15 kategóriába soroltuk /a 2. melléklet a női ugrószámok pontértékeit szemlélteti/, kategóriánként az alsó és felső határok feltüntetésével. Az eredmények alapjául kapott pontokat felhasználva, külön szabályoztuk félévenként az elégségestől a jeles osztályzat eléréséhez szükséges összpontszámok alsó és felső határait. A táblázatokat a hallgatók rendelkezésére bocsátottuk, s így mindenki számon tarthatta, hogy adott teljesítményért milyen részosztályzatot érhet el.

A mozgásellenőrzési- és -bemutatói követelményekben /7. melléklet/ az oktatott 25 anyagból csak 17 mozgást jelöltünk meg. Itt a minimális követelmény az, hogy hallgatónk az adott mozgást olyan szinten mutassák be, mely tanári tevékenységük során szükséges. Tehát e területen a tanszék követelménye sok esetben az oktató tanárok egyéni ítéletétől függhet.

A mozgásszint-követelmények szintén új ellenőrzési formaként jelentkeznek új tantervünkben. Ezen ellenőrzési forma egyelőre mindössze 8 mozgást foglal magába és a követelmény az, hogy meghatározott mozgással kell meghatározott eredményt elérni. Itt tehát nem elégséges a mozgás külső formájának a bemutatása, hanem annak belső dinamizmusa is lényeges, hiszen a kettő együttes jelenléte teszi lehetővé a jó eredmény elérésén túl a helyes "mozgásképzéskép-érzékelés" kialakulását. Az elért eredményeket a képességszint követelményeknél ismerttetett pontozási-osztályozási rendszer segítségével értékeljük, s ez a 2. mellékletben látható, mely ugyancsak a női hallgatók pontértékeit tükrözi.

Az elméleti követelmények a tanítási gyakorlatokból és az elméleti vizsgák anyagából állnak.

Az atlétika tantárgy osztályzata három fő terület részosztályzatából, illetve azok összetevőiből alakul ki, s ezek az alábbiak:

- gyakorlati jegy - részosztályzat
 - = a képességszint-követelmények osztályzatai,
 - = a mozgásellenőrzési /bemutatói/ követelmények osztályzatai,
 - = a mozgás és szint-követelmények osztályzatai,
- elméleti jegy - részosztályzat
 - = a tanítási vázlat osztályzata,
 - = a tanítási gyakorlat osztályzata,
 - = az elméleti vizsga osztályzatai.
- plusz jegy, mint részosztályzat.

Ezen harmadik összetevőről az alábbiakat említem meg. A plusz jegy minden esetben jeles részosztályzat elérését teszi lehetővé.

A plusz jegy két területen szerezhető:

- gyakorlatból és
- elméletből.

Gyakorlati követelmény a III. osztályú atlétikai minősítés megszerzése. Ezt tetszés szerinti atlétikai versenyszámból lehet megszerezni, pontosabban a plusz jeles részosztályzatért minden félév során versenyen III. osztályú minősítési eredményt kell elérni.

Elméletből a plusz jeles részosztályzat csak a III. évfolyamtól kezdődően érhető el. Ennek feltétele: félévenként egy szakcikk elkészítése, amely az "ATLÉTIKA" című szaklapban közölhető le.

III. A hároméves tapasztalatok összegezése

A legelső, s a tanszékünk számára a legfontosabb tapasztalat az, hogy az új kísérleti tanmenetünk elkészítésekor lefektetett elvek, alapvető elképzelések helyesek voltak.

Mint ismeretes, az elmúlt három év alatt "hazai pálya" nélkül, sokszor mostoha körülmények között végeztük oktató-nevelő munkánkat. Az Olimpiai Csarnokba autóbusszal, vagy Metróval történő oda- és visszautazások eleve lerövidítették az oktatás rendelkezésére álló - amúgy is szűkös - időt. Ezen kívül az ellenőrizhetetlen reggelizési időpontok, atlétikai szer-felvittelek mind-mind zavaró tényezőként hatottak, és - sajnos - ezzel hallgatónk több esetben visszaéltek.

Mind ezek ellenére, az adatszerűen rögzített eredmények, a tanszéki oktatók feljegyzései és szubjektív értékelései, valamint az elméleti vizsgák színvonala egyaránt azt bizonyították, hogy munkánkat tovább kell folytatnunk. Ezért megalapozottnak tartjuk azon elképzelésünket, hogy az 1978/79-es tanévtől, a javuló feltételek mellett, az eddigi tapasztalatok hasznosításával, oktató-nevelő munkánk még eredményesebb lesz.

A pozitívumok mellett - természetesen - napvilágot látott tervezetünknek néhány hiányossága is. A továbbiakban például:

- arra kell törekednünk, hogy a hatékonyabb oktatás érdekében minél kevesebb alkalommal szerepeljen három oktatási anyagrész egy foglalkozás keretében.

- Az oktatási feltételek javulásával egyidőben ismét vissza kell térnünk a kiscsoportos foglalkozási formára. Ugyanis a jelenlegi ötven fő feletti csoportokkal csak felszínes munkát lehet végezni.

- El kell érni, hogy az elméleti előadások előtt hallgatóink megismerkedjenek a tankönyvekben leírtakkal.

- A tanítási gyakorlataink jelenlegi formáját ki kell bővíteni. Arra kell törekedni, hogy 45 perces tanítási gyakorlataink során **zömmel** közép-, esetleg általános iskolás tanulókat taníthassanak.

- Felül kell vizsgálnunk egyes képességszint-követelményeink létjogosultságát. Az eddigi elemző munkánk tanúsága szerint ugyanis nincs meg a megfelelő statisztikailag is kellemően igazolható összefüggés néhány gyakorlat és a hozzá kapcsolódó atlétikai mozgás eredményes elsajátítása között.

- Néhány képességszintnél módosítani kell a követelménytáblázatunkat. Igen sok szintet "alul" méreteztünk, hiáz az évfolyamátlag jobb, mint az általunk megjelölt jeles követelményszint.

- A mozgásszint-követelményeknél csak minimális módosításokat kell eszközölnünk.

- A plusz jegyek megszerzése érdekében újabb ösztönző módszereket, eszközöket célszerű alkalmaznunk további munkánk során.

- A mozgásellenőrzések során a tanszéken belüli összhangot javítani kell, elsősorban az elégséges osztályzatok terén. Sok esetben túlzottan liberálisak voltunk.

- Minden területen tovább kell folytatni kutató munkánkat a még hatékonyabb oktató-nevelő munka érdekében.

Női pontértéktáblázat az ugrószámokban

1.melléklet

Pontok	Képességszintek							Mozgásszintek	
	Szökdelés 10 gát felett /mp/	Helyből tízes-ugrás /m/	Helyből ötös-ugrás /m/	12 m-es futásból ötös-ugrás /m/	Spontán emelked. futásból /cm/	Mélybe-ugrásból sp.emelked. /cm/	Mélybe-ugrásból távolugrás /cm/	Öllőzó távolugrás /cm/	Flopp magas-ugrás /cm/
15	7.0	25.50	12.50	14.50	75	60	270	530	155
14	7.1	25.40	12.40	14.40	74	58	268-269	520	-
13	7.2	25.20-25.30	12.30	14.30	73	58	266-267	510	150
12	7.3	25.00-25.10	12.20	14.20	72	57	262-265	500	-
11	7.4	24.80-24.90	12.10	14.10	70-71	56	258-261	490	-
10	7.5	24.50-24.70	12.00	14.00	68-69	55	254-257	480	145
9	7.6	24.20-24.40	11.90	13.90	66-67	54	249-253	470	-
8	7.7	23.90-24.10	11.80	13.80	64-65	53	244-248	460	-
7	7.8	23.60-23.80	11.70	13.70	62-63	52	239-243	450	140
6	7.9	23.30-23.50	11.60	13.60	60-61	50-51	233-238	440	-
5	8.0-8.1	23.00-23.20	11.40-11.60	13.40-13.50	58-59	48-49	227-232	430	135
4	8.2-8.3	22.70-22.90	11.20-11.30	13.20-13.30	56-57	46-47	221-226	-	-
3	8.4-8.5	22.30-22.60	11.00-11.10	12.90-13.10	54-55	44-45	214-220	420	130
2	8.6-8.7	21.90-22.20	10.80-10.90	12.50-12.80	52-53	42-43	207-213	410	-
1	8.8-8.9	21.50-21.80	10.50-10.70	12.00-12.40	50-51	40-41	200-206	400	125

Osztályzatok a pontszámok alapján

2.melléklet

Nők	Képességszintek /pont/								Mozgásszintek /pont/							
	I.évf.		II.évf.		III.évf.		IV.évf.		I.évf.		II.évf.		III.évf.		IV.évf.	
	1.fé.	2.fé.	1.fé.	II.fé.	I.fé.	2.fé.	1.fé.	2.fé.	1.f	2.f.	1.f	2.f	1.f.	2.f.	1.f.	2.f
5	66	44	44	44	22	44	44	22	11	11			11	22	11	88
4.5	60-65	40-43	40-43	40-43	40-43	20-21	40-43	20-21	10	10			10	20-21	10	80-87
4	54-59	36-39	36-39	36-39	36-39	18-19	36-39	18-19	9	9			9	18-19	9	72-73
3.5	48-53	32-35	32-35	32-35	32-35	16-17	32-35	16-17	8	8			8	16-17	8	64-71
3	42-47	28-31	28-31	28-31	28-31	14-15	28-31	14-15	6-7	6-7			6-7	14-15	6-7	56-63
2.5	36-41	24-27	24-27	24-27	24-27	12-13	24-27	12-13	4-5	4-5			4-5	12-13	4-5	48-55
2	24-35	16-23	16-23	16-23	16-23	6-11	16-23	6-11	1-3	1-3			1-3	6-11	1-3	32-47

A képességfejlesztő gyakorlatok mozgásanyaga

3.melléklet

I. Futások	II. Ugrások	III. Dobások
1. Az általános iskola 3-5. osztálya részére	1. Az általános iskola 3-5. osztálya részére	1. Az általános iskola 3-5. osztálya részére
2. Az általános iskola 6-8. osztálya részére	2. Az általános iskola 6-8. osztálya részére	2. Az általános iskola 6-8. osztálya részére
3. A középiskola I-II. osztálya részére	3. A középiskola I-II. osztálya részére	3. A középiskola I-II. osztálya részére
4. A középiskola III-IV. osztálya részére	4. A középiskola III-IV. osztálya részére	4. A középiskola III-IV. osztálya részére

5. A gyorsasági állóképesség fejlesztése	5. Az elugró készség kialakítása	5. A lökömozgás kialakítása
6. A súlyzóval végezhető gyakorlatok	6. A felugró készség kialakítása	6. A hajítómezgás kialakítása
	7. Speciális láberő-fejlesztő szökdelő gyakorlatok	7. A vetőmozgás kialakítása
	8. Súlyzóval végezhető gyakorlatok	8. Súlyzóval végezhető gyakorlatok

Az oktatás tárgyát képező mozgásanyagok

4. melléklet

I. Futások	II. Ugrások	III. Dobások
1. Futómozgás egyenesben és kanyarban	1. Lépő és ollózó távolugrás	1. Súlylökés
2. Az állórajt két formája	2. Hármassugrás	2. Kislabda és gránát hajítása
3. Térdelőrajt egyenesben és kanyarban	3. Átlépő és guruló magasugrás	3. Gerelyhajítás
4. Célbaérkezés	4. Flop magasugrás	4. Diszkoszvetés
5. Kétkezes és egykezes váltási technika	5. Hasmánt magasugrás	5. Kalapácsvetés
6. A gátfutás technikája és rajtja	6. Rúdugrás	

Az elméleti előadások anyaga

5. melléklet

I. Futások	II. Ugrások	III. Dobások	IV. Egyéb témák
1. A futásokról	1. Az ugrásokról	1. A dobásokról	1. Az állóképesség fejlesztése az atlétika segítségével
2. Közép- hosszútáv; akadályfutás	2. A távolugrásról	2. A súlylökésről	2. A gyorsaság fejlesztése az atlétika segítségével
3. Vágta- és váltó-futásról	3. A hármassugrásról	3. A kislabda-, gránát- és gerelyhajításról	3. Az erő fejlesztése az atlétika segítségével
4. A gátfutásról	4. A magasugrásról	4. A diszkoszvetésről	4. Az atlétikai mozgások oktatásáról
	5. A rúdugrásról	5. A kalapácsvetésről	5. Az összetett versenyzésről

Képességszint követelmények

6. melléklet

I. Futások	II. Ugrások	III. Dobások
1. 60 m	1. Helyből tízesugrás váltott lábbal	1. Kétkezes súlylökés előre
2. 300 m	2. Helyből ötösugrás váltott lábbal	2. Kétkezes súlydobás helyből
3. 600 m	3. 12 m-es nekifutásból ötösugrás váltott lábbal	3. Kétkezes hajítás előre
4. 1000 m	4. Nekifutásból súlypont-emelkedés	4. Egykezes vetés
	5. Mélybeugrásból súlypontemelkedés	5. Kétkezes vetés
	6. Mélybeugrásból távolugrás	

I. Futások	II. Ugrások	III. Dobások
1. Állórajt	1. Lépő távolugrás	1. Súlylökés
2. Térdelőrajt	2. Ollózó távolugrás	2. Gránáthajítás
3. Egykezes váltófutás	3. Hármassugrás	3. Gerelyhajítás
4. Gátfutás négy gáton	4. Átlépő magasugrás	4. Diszkoszvetés
	5. Guruló magasugrás	5. Kalapácsvetés
	6. Flop magasugrás	
	7. Hasmánt magasugrás	
	8. Rúdugrás	

A mozgásszint-követelmények anyaga

8.melléklet

I. Futások	II. Ugrások	III. Dobások
1. 60 m-es gátfutás	1. Ollózó távolugrás	1. Súlylökés
2. 300 m-es gátfutás	2. Hármassugrás	2. Gerelyhajítás
	3. Flop magasugrás	3. Diszkoszvetés

Zarándi László

/A cikk megjelent a :Testnevelés- és sporttudományos közlemények. Testnevelési Főiskola 1978. 53-67. p./

Alaposabb és szakszerű edzőmunkát a serdülő korcsoportokban!

Az utóbbi években gyakran előfordult, hogy a korosztályos bajnokságokon kiemelkedő 15-17 éves fiatalok nemzetközi versenyeken, esetleg ifjúsági válogatott viadalokon is, eredményesen szerepeltek. Aki jobban odafigyelt, számontartotta ellenfelei eredményeit és meg is előzte őket. Azután eltelt pár év és már az IBV-ken, vagy az ifjúsági EB-n kiderült, hogy a korábban legyőzött ellenfelek sokkal többet fejlődtek, s versenyzőink csak "hátulról" néznek utánuk.

Ennek okai - természetesen - különbözőek lehetnek, de döntő többségében ott kell keresnünk a magyarázatot, hogy a versenyzőinknél több éves folyamatos edzés után nem következik be az a dinamikus fejlődés, amely annyira jellemző a más országbeliek 18-20 éves fiataljaira.

Valahol hiba lehet a 14-17 év közötti előkészítésben, ha fiataljaink fejlődése lelassul a későbbiekben a nemzetközi értékelés szerint.

Utánpótlás-nevelésünkben a sportiskolai képzés sokoldalú megalapozottságot irányoz elő, amelyre támaszkodva azután versenyzői képzés, majd egyre speciálisabb edzőmunkával a fő versenyszámra irányuló felkészítés következik.

Jelenleg ilyen elveket vallanak minden olyan - szocialista és nyugateurópai - országban, ahol szervezetteren foglalkoznak az utánpótlás nevelésével. Szerintem ezért sem helytálló annak a pár edzőnek az álláspontja, akinek véleménye szerint utánpótlásunk fejlesztésének kulcskérdése a minél korábbi speciális edzőmunka.

Itt most szükségtelen kitérni azokra a már sokszor megvitatott és leszögezett élettani és pszichikai tényezőkre, amelyek egyértelműen a sokoldalú és fokozatos képességfejlesztés, valamint a tervszerű technikai képzés fontosságát húzzák alá.

Mi lehet az oka akkor elmaradásunknak ?

1. Sok esetben kevés, de főleg alacsony terhelésűek a serdülők edzései. Az egyes szakosztályok edzése nem épül egymásra, az edzések tartalma sokszor nem felel meg az élettani sajátosságoknak.
2. A serdülő B korosztályban az egyes edzők által vezetett sportiskolai csoportok összetétele rendkívül heterogén /minden szakágból találhatók versenyzők/.
3. A technikai képzés színvonala alacsony, elsősorban a várható szakág vonatkozásában.

Mi lenne a teendő ?

1. Tekintettel arra, hogy a gyerekek spontán jelentkező játékos mozgáslehetősége és fizikai igénybevétele is jócskán leszűkült, elképzelhetetlen a heti 2 - 3 edzés, mert ennél rendszeresen többre, legalább heti 5-re van szükség.

A sportiskolai tanterv ugyan - nagyon helyesen - a fokozatosságot helyezi előtérbe, de ezt - sajnos - sokan úgy értelmezik, hogy a serdülőknek /a B korosztálynak is/ keveset és főleg könnyen szabad csak edzeni. Ez ellentétes a tanterv szellemével is. Ott ugyanis egyértelműen leszögezték, hogy az életkornak megfelelő edzésszervezőket, módokat bátran lehet alkalmazni, kerülni kell az olyan edzéseket, amelyekre a fiatal szervezet még nem alkalmas.

Nyugodtan elfáradhat a serdülő versenyző, ha úgy edz, amire már alkalmas, amire előkészítették. Régen az ilyen korúak a nyári szünetben 4-5 órát futballoztak, vagy rohángásztak a strandon és ezt mindenki természetesnek találta.

Persze az edzőnek tudnia kell, miből és hogyan lehet sokat és alaposan edzeni. Ha nem tudja, nemcsak magát, hanem a szakosztály vezetőedzőjét is minősíti.

Meg kell szüntetni azt a helytelen gyakorlatot is, amikor évfolyam, vagy csoport-váltáskor, edzőváltáskor elmarad az előző munka alapos értékelése, az eddig elért színvonal rögzítése és esetleg teljesen más irányba, vagy ugrásszerűen változtatva a terhelés mértékét, folytatódik az új környezetben az edzés.

2. Sokkal hatékonyabbá válhat a serdülő A korosztályban a szakági képzés, ha már a serdülő B korcsoportban szakági csoportbeosztást alkalmazunk.

Mit jelent ez a gyakorlatban?

Eddig a 13-14 évesek csoportbeosztása főleg az edzők iskolája, területi érdekeltsége alapján történt. Így nagy darab, erős, sok esetben kövér gyerekek együtt edzettek vékony, kis középtávfutó jelöltekkel és ügyes, esetleg gyors ugró-vágázó palántákkal. Egyértelmű, hogy a csoport 20-30 %-ának volt csak optimális az éppen aktuális edzés, a többieknek vagy túl erős, vagy túl könnyű. Pár gyereknek esetleg semmit sem jelentett, mivel ők ügyetlenségük, vagy gyenge fizikai képességük miatt az adott edzést inkább csak végignézték. Három, vagy négy szakági csoport esetén /1.-2. rövidtáv, gát, - ugrások; 3. közép-hosszútávfutás, gyaloglás; 4. dobások/ egyértelműen sokkal hatékonyabbá válna e korcsoport edzőmunkája.

Az ilyen csoportbeosztás megkönnyítené a vezetőedzők irányító és ellenőrző munkáját is és elősegítené a szakágvezető edzők tájékozódását leendő versenyzőik vonatkozásában.

Természetesen így is előfordulna átirányítás, mert menet közben merülne fel annak szükségessége. Egy jól irányított szakosztályban azonban ilyen csoportbeosztás mellett ez természetesebb és egyezőbb módon történhetne meg a vezetőedző döntése alapján.

Ez a tanterv végrehajtásában változást nem jelentene, hiszen az egyes csoportokban szakágtól függetlenül így a sportiskolások II. évfolyama részére előírt ugyanazon munkát kell elvégezni és e célkitűzéseket végrehajtani.

De mennyivel hatékonyabb lenne az edzés!

Gondoljunk csak ilyen példákra:

- Ha csupa dobó alkatú gyerek futna együtt állóképességi edzésen, nem kezdenének eleve dzsoggolni vagy sétálni azért, mert úgy sem tudnak az "igazi" futókkal lépést tartani.

- A középtávfutó gyerekek nagyobb kedvvel gimnasztikáznak, végeznék a futóiskolai és gáttechnikai gyakorlatokat, ha tudják, hogy nem rinak ki a csoportból, nem mindig "őt" szoligatják, mert olyan ügyetlen és merev;

- A rövidtávfutó utánpótlás nem lehetne eltelve saját közepes futótechnikájától, ha nem dobókkal, vagy középtávfutókkal hasonlitanák össze csoportjában.

A példákat még lehetne sorolni, de a lényeg egyértelmű: valamennyi képesség fejlesztésében és a kiegészítő sportmunkában is sokkal hatékonyabbá tehetnénk így az edzőmunkát a korosztály valamennyi versenyzője részére, nem beszélve a technika helyesebb elsajátításáról is.

3. Igen, a technikai képzés, a leendő versenyszám alapjainak helyes elsajátítása. Ismételtén visszatérő probléma, hogy mire a tehetséges ifjúsági versenyző szakedzőhöz kerül, egy alapvetően helytelenül beidegződött, rossz mozgásformát kell kijavítani, rengeteg és másra fordítható edzésidőt erre áldozni. De rendkívül lelassul az eredmények fejlődése, amely bizonytalanságot szül a versenyzőben.

Nehezen képzelhető el, hogy egy szakosztályban 3-4 olyan edző is legyen, aki 13-14 évesekkel foglalkozva egyforma biztonsággal - és főleg - helyesen oktassa az összes ugró és dobószám technikai alapjait, emellett otthon legyen a futó és gátfutó képzésben és ráadásul érezze az arra alkalmasok nagyobb mértékű állóképességi terhelhetőségét.

Sokkal inkább valószínű, hogy ezek az edzők valóban jól oktatnak egy szakágot, amellett, hogy elfogadhatóan végrehajtják az egész tantervi edzőmunkát.

Ilyen csoportbeosztás esetén a leendő ifjúsági versenyzőknek lényegesen nagyobb az esélyük arra, hogy saját versenyszámuk technikai alapjait 13-14 évesen sokkal korszerűbben és technikailag helyes kivitelben sajátítsák el, mint a jelenlegi általános csoportbeosztás mellett.

Különbözn ilyen szakági orientáltságú a csoportbeosztás már évek óta az NDK és a Szovjetunió sportiskoláiban. Mire versenyzőik az ifjúsági korosztályban és 19-20 évesen - első sorban a lányoknál - erőteljes speciális edzőmunkába kezdenek, már annyira sokoldalúan megalapozottak, technikailag jól képzettek és hozzá is szoktak a komoly munkához, hogy ebből természetesnek tűnik fő versenyszámukban az ugrásszerű fejlődés. Ez olyan jellegű fejlődés, amit mi is nagyon szeretnénk, de az esetek többségében nálunk nem következik be.

A szakági orientáltságú csoportbeosztás esetén felmerülhet a sporttagozatos osztályokba járó atléták helyzete. A jelenlegi rendszer mellett ez értelemszerűen az általános iskolába járókat érinti és a sportiskolák II. évfolyamú versenyzőinek csak egy bizonyos részét. Hiszen a serdülő A korosztályban, a gimnáziumok I-II. osztályában eddig is már szakági csoportbeosztás volt.

A heti öt testnevelési óra és azok atlétikai szempontból általános képzés jellege rendkívül pluszt jelent a gyerek korcsoport, de a serdülő B évjáratok edzéseikhez is.

Ezt elhanyagolni, vagy figyelembe nem venni súlyos hiba lenne a megváltoztatott csoportbeosztás esetén is.

Mi hát a teendő ezeknél a gyerekeknél? Kétségtelenül kényelmesebb - ha mint fentebb kifejtettem, nem is eredményes - az a módszer, amikor a csoportbeosztás a tagozatos iskola testnevelőjéhez és az általa oktatott tanulókhoz igazodik.

A fejlődés érdekében viszont vállalni kell a bonyolultabbat, ahol több feladat hárul a szakosztály szakmai vezetőire, elsősorban a vezetőedzőre.

Ez esetben az adott tagozatos általános iskola testnevelője a SI atlétikai szakosztály serdülő B korcsoportjában saját tanítványainak csak saját szakágában tartozóival foglalkozik, csoportjának többi tagja más iskolából kerül oda.

Az edzőnek gondolni kell arra - eddig is kellett -, hogy csoportjában összehangolja a tagozatos és a nem tagozatos osztályokba járók délutáni edzéseit. Az új rendszerben talán többet kell gondolkodnia, tájékozódnia erről. Ez elkerülhetetlen, szükséges, de megéri.

A SI szakágvezetőjének - vagy e híján a vezetőedzőnek - viszont fontos feladata, hogy az ebből adódó problémákat /különböző tagozatos osztályok testnevelési igénybevétele, nem tagozatos osztályba járók testnevelési órái, stb./ összehangolja és az egyes évfolyamok edzőmunkájánál ezt érvényesítse.

Azt hiszem, ha e szervezeti változásokat keresztülvisszük, valamint elérjük azt, hogy az ifjúsági korba lépők az eddigieknél lényegesen teherbíróbbak, technikailag jobban előkészítettek legyenek, nagyobbat léphetünk előre. Ez esetben gyakoribb lesz az ifjúsági, vagy junior korban az olyan nagyfokú, dinamikus eredményjavulás, amire az utóbbi években főleg csak reménykedhettünk.

Dr. Szabó Miklós
u.p. vezetőedző

Az atlétikai versenyek egészségügyi ellátása

A versenyek egészségügyi ellátásában, mint minden más sportágban, azok az események és egészségkárosodások játszanak szerepet, amelyek közvetlenül a verseny előtt, a bemelegítés alkalmával, vagy a verseny közben érik a sportolót. Am nem egy ízben azzal az igény-nel lépnek fel a versenyzők, illetve a vezetők, hogy az orvos régebbi bajokon segítsen legalább annyira, hogy a versenyző indulhasson. Ez a szemlélet helytelen, mert veszélyezteti a sportoló egészségét.

A csökkent teljesítőképesség állapotában túlterhelné magát, tovább rontaná egészségét, késleltetné gyógyulását. Az orvos lelkiismeretével nem egyeztethető össze, hogy ilyen tevékenységben részt vállaljon. Nem is várható, hogy ilyenkor a sportoló hozza azt a sikert, amit várnak tőle, aminek érdekében erre a kísérletre vállalkozna.

A csapat érdekére való hivatkozás ellentétben áll azzal a sajnos sokszor mellőzött alapelvvel, hogy a sportolás elsőrendű célja az egészség ápolása. Ennek ellenére nem egyszerű találkozunk azzal a rossz propagandával, amely ilyen esetben hősiességet emleget és az áldozat és kockázat vállalását dicsőítőleg emeli ki. Minden olyan tevékenységet, amit az orvos a sportoló egészségére károsnak tart, be kell szüntetni, még akkor is, ha emiatt a sportolót és egyesületét "sportveszteség" éri.

Nem egy ízben az is előfordult, hogy nem vették észre a versenyzési engedély lejáratát, s az engedély meghosszabbítását a pályán akarták kieszközölni. Ez helytelen, mert az engedély kiadásához szükséges több rétvizsgálatot a pályán nem lehet elvégezni.

A versenyeken sérülések, rosszullétek esetében legtöbbször csak elsősegélynyújtásra van lehetőség. Az ártalom súlyosbodásának megakadályozása, a sérült versenyző állapotának a lehetőségekhez képest való javítása, ha kell, a szállíthatóság biztosítása, az egészségügyi szolgálat feladata. Ennél többre nemigen van lehetőség. A jelenlévők nyújthatnak segítséget, de ezt az orvos utasítása szerint kell végezniük. Akik ebben nem tudnak közreműködni, inkább maradjanak távol és ne nehezítsék a sérült helyzetét, illetve a segítséget nyújtók munkáját. Ilyen eseményből bámészkodó, kíváncsiskodó körülállással látványosságot csinálni - enyhén szólva - nem illik. Az elsősegélynyújtáshoz természetesen szakismeret is kell, aminek alapjait minden edzőnek és sportvezetőnek ismernie kell. Az edző- és vezetőképző tanfolyamok egyik tárgya az egészségügyi ellátás, de erre a mainál lényegesen több időt és gondot kellene fordítani. Az OTSH rendelkezései előírják, hogy mely versenyekre kell orvosi ellátást biztosítani. Nem egy esetben azonban ezen túlmenően is kérnek orvost a rendezők, ami lelkiismeretességüket dicséri. A minél előbbi elsősegélynyújtás lehetőségének néha igen nagy jelentősége van.

A személyi ellátás mellett az anyagi ellátást is biztosítani kell. Ez a rendező szerv feladata, legalább oly módon, hogy idejében felhívja a pálya gondokának figyelmét az előírt, szükséges mentőláda biztosítására. E téren a legváltozatosabb tapasztalatokra tettünk szert.

Helyes, ha a biztonság kedvéért az orvos magával hozza a szükséges anyagot, de ez nem mentesíti a rendezőket a felelősség alól.

Az alábbiakban felsoroljuk az elsősegélynyújtáshoz általában szükséges anyagot 100 főnyi versenyzőt számítva:

mullpólya	6 cm	5 db
mullpólya	10 cm	5 db
sterilgéz	6x6 cm	2 csomag

vatta	100 gr-os	2 db
laukoplast	2.5x5 cm	1 db
Reseptyl Urea		1 dobos
Chlorocid kenőcs		1 tubus
Demalgon tabletta /fogfájás/		10 db
Antineuralgiba /fejfájás/		10 db
Meristin tabletta /görcsoldó/		10 db
érleszorító pólya		1 db
csipesz		1 db
olló		1 db
sin	40 cm-es	2 db
sin	1 m-es	1 db

Az egészségügyi anyag felhasználásánál az alábbiakra kell figyelemmel lenni:

- Csak elsősegélynyújtásra használjuk, ne akarjunk gyógykezelnéni !
- Az elhasznált anyagot mielőbb pótoljuk, hogy szükség esetén azonnal kéznél legyen !
- A sebeket ne tisztogassuk sem benzinnel, sem egyéb módon !
- Tiszta vizes leöblítéssel távolítsuk el a seb felületéről és környezetéről az erősebb szennyeződést és így lássuk el fedőkötéssel. Ha rögtön további sebészeti ellátásra küldjük, még sebhintőport se használjunk.
- Jódot alkalmazni tilos !
- A sérült figyelmét hívjuk fel nyomatékosan a tetanusz elleni védőoltás szükségességére.
- Csonttörés, vagy gyanúja esetén kerüljük a nem szükséges mozgatást. Ha a versenyzőt le kell hozni a pályáról, horágyon, vagy annak hiányában padra, deszkára, stb. fektetve szállítsuk. Eszméletvesztés esetén a fej oldalra fordításával biztosítsuk a légzés lehetőségét addig is, míg jön a mentő, vagy az orvos.
- Az elsősegélynyújtásnál a célszerűség mellett sokszor fontos szerepe van a gyorsaságnak és az egyéni leleményességnek.

Dr.Szollás László

Budapest 1979. évi bajnoki pontversenyei

Budapest 1979. évi ifjúsági bajnoki pontverseny végeredménye:

Hely	Egyesület	Kategória	Mezei bajn.	Kismara-tóni b. bajn.	Pályabajn.	Váltóbajn.	Összetett bajn.	Gyalogl. bajn.	Schönherz verseny	Összesen
1.	Építők	B	9	16	114	14	-	33	45	231
2.	Bp.Honvéd	A	5	-	150	34	7	-	32	228
3.	Vasas	A	27	1	127	36	5	-	29	225
4.	KSI	-	14	-	93	-	25	-	89	221
5.	U.Dózsa	A	7	-	74	-	-	6	79	166
6.	MAFC	B	5	-	91	13	-	-	46	155
7.	Csepel	A	18	27	47	-	7	-	26	125
8.	MTK-VM	B	3	-	60	15	6	-	35	119
9.	BEAC	B	1	-	50	11	-	-	48	110
10.	Mávgag	B	6	-	27	21	9	4	10	77
11.	FTC	A	9	-	43	-	-	-	-	52
12.	V.Izzó	C	6	-	21	-	-	-	-	27
13.	Törekvés	C	7	-	1	18	-	-	-	26
14.	BKV Előre	C	-	-	21	-	-	-	-	21
15.	MEDOSZ	D	-	-	1	17	-	-	-	18
16.	Testvériség	D	-	-	11	5	-	-	-	16
17.	VM.Közért	D	-	-	16	-	-	-	-	16
18.	BVSC	B	-	9	2	-	-	-	-	11
19.	MHD	D	-	-	-	-	-	7	-	7
20.	VOSE	C	-	-	5	-	-	-	-	5
21.	Spartacus	A	-	-	5	-	-	-	-	5
22.	Volán	D	-	-	3	-	-	-	-	3

Budapest 1979. évi felnőtt bajnoki pontverseny végeredménye:

Hely	Egyesület	Kategória	Mezei bajn.	20 km gyal. bajn.	Utánp. bajn.	Pályabajn.	II.o. bajn.	Maratoni bajn.	50 km gyal. bajn.	Összesen
1.	BHSE	A	20	7	219	234	89	25	14	608
2.	TFSE	B	-	-	131	167.5	91	3	-	392.5
3.	U.Dózsa	A	15	-	63	218	45	-	-	341
4.	FTC	A	64	-	37	140	65	-	-	306
5.	BEAC	B	3	9	94	86	84	2	-	278
6.	Csepel	A	30	-	32	185	14	-	-	261
7.	MAFC	B	23	-	35	51	92	6	-	207
8.	Építők	B	27	3	56	59	61	-	-	206
9.	VOSE	C	5	-	13	78	92	5	-	193
10.	Vasas	A	-	-	36	45	73	-	-	154
11.	MÁVAG	B	-	20	32	38	40	-	10	140
12.	BVSC	B	-	-	4	65	59	-	-	128
13.	MTK-VM	B	-	-	56	20	43	-	-	119

14.	Spartacus	A	1	6	-	50.5	31	-	4	92.5
15.	BKV Előre	C	-	-	12	10	31	-	-	53
16.	MEDOSZ	D	13	-	-	2	25	11	-	51
17.	VM Közért	D	-	-	7	-	37	-	-	44
18.	Zalka KFSE	C	-	-	-	23	8	-	-	31
19.	Törekvés	C	-	-	23	8	-	-	-	31
20.	Postás	C	3	1	-	-	8	7	6	25
21.	Testvériség	D	-	-	18	-	-	-	-	18
22.	KSI	-	-	-	5	-	-	-	-	5
23.	Volán	D	-	-	-	-	4	-	-	4
24.	MHD	D	-	-	-	-	4	-	-	4
25.	Chinoín	D	-	-	-	-	3	-	-	3

Budapest 1979. évi bajnoki pontverseny végeredménye:

Hely	Egyesület	Kategória	Serdülő	Ifjúsági	Felnőtt	Összesen:
1.	Bp.Honvéd	A	460.5	228	608	1296.5
2.	Vasas	A	509.5	225	154	888.5
3.	U.Dózsa	A	340.5	166	341	847.5
4.	KSI	-	511.5	221	5	737.5
5.	FTC	A	230	52	306	588
6.	Csepél	A	178	125	261	564
7.	Építők	B	124.5	231	206	561.5
8.	BEAC	B	173	110	278	561
9.	MAFC	B	151.5	155	207	513.5
10.	BVSC	B	285	11	128	424
11.	TFSE	B	-	-	392.5	392.5
12.	MTK-VM	B	152	119	119	390
13.	Spartacus	A	224	5	92.5	321.5
14.	VOSE	C	71	5	193	269
15.	MÁVAG	B	4	77	140	221
16.	BKV Előre	C	38	21	53	112
17.	VM Közért	D	44	16	44	104
18.	III.ker.TTVE	C	100	-	-	100
19.	Testvériség	D	50	16	18	84
20.	MHD	D	68	7	4	79
21.	MEDOSZ	D	1	18	51	70
22.	Törekvés	C	11	26	31	68
23.	Postás	C	36	-	25	61
24.	Zalka KFSE	C	-	-	31	31
25.	V.Izzó	C	1	27	-	28
26.	Volán	D	9	3	4	16
27.	Ikarusz	D	11	-	-	11
28.	HTG-Vasas	D	7	-	-	7
29.	Chinoín	D	-	-	3	3

Soltész Zoltán

Dobó-bibliográfia

/folytatás/

III. rész

Diszkoszvetés

- Carr, G.A.: A diszkoszvető forgása. Track Technique /USA/ 1975. 60.sz. 1937-1939.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. 1970. p.
Vasilev, D.: A diszkoszvetés mozgáselemzésének fejlett módszere. Voproszi na Fizicesz-kata Kultura /bolgár/ 1975. 9.sz. 528-531. p.
Whetton, J.: Pálcikarajzok a diszkoszvetés oktatásához. Track Technique /USA/ 1975. 62.sz. 1979. p.
Jacobson, J.: A súlylökés és a diszkoszvetés edzése. Athletic Journal /USA/ 1976. 6.sz. 11. p.
Miller, K.D.: A női diszkoszvetés. Athletic Journal /USA/ 1976. 5.sz. 34-35. p.
Webb, B.: A diszkoszvetés tanulmányozása. Athletic Journal /USA/ 1976. 6.sz. 68-72.p.
Hommel, H.: Képsorozat Walter Schmidt kalapácsvetéséről. Leichtathletik /NSZK/ 1976. 14. sz. 484-485. p.
Pressova, T.: Fiatal diszkoszvetők edzése. Tréner /csehszlovák/ 1976. 4.sz. 181-184. p.
Press, T.: Diszkoszvetés lányoknak. Track Technique /USA/ 1976. 63.sz. 1995. p.
Tillinger, P.: Elemzés és előrejelzés a teljesítményfejlődésről. Teorie a Praxe Télesné Vychovy /csehszlovák/ 1976. 6.sz. 359-367. p.
Hommel, G.: Képsorozat Schmidt diszkoszvetéséről. Leichtathletik /NSZK/ 1976. 40.sz. 1414-1415. p.
Krisztev, I.: A diszkoszvetés technikája és története. Voproszi na Fizicesz-kata Kultura /bolgár/ 1976. 5.sz. 250-257. p.

- Hommel, G.: Képsorozat Schlaak diszkoszvetéséről. Leichtathletik /NSZK/ 1976. 50.sz. 1772-1773. p.
- Hommel, G.: Képsorozat Wilkins diszkoszvetéséről. Leichtathletik /NSZK/ 1976. 50.sz. 1776-1777. p.
- Berényi, I.: Schlaak, aki túldobta Melnyiket is. Athletics Weekly /angol/ 1976. 47.sz. 24-26. p.
- Aitken, A.: Beszélgetés J. Powellel a diszkoszvetésről. Athletics Weekly /angol/ 1976. 47. sz. 26-29. p.
- TT.: Mac Wilkins edzése. Athletics Weekly /angol/ 1976. 47.sz. 28. p.
- Zody, K.: A diszkoszvetés oktatása. Track Technique /USA/ 1976. 65 sz. 2058-2060. p.
- Grigalka, O.: Wilkins diszkoszvetése. Legkaja Atletika /SZU/ 1977. 2.sz. 32-33. p.
- Kunz, H.: A diszkoszvetés edzése. Schweizer Turnen /svájci/ 1977. 6/7.sz. 19-20. p.
- Bock, E.: Nemcsak Wilkins akar túljutni diszkoszvetésben a 70 méteren. Leichtathletik /NDK/ 1977. 18.sz. 16.p.
- Polonski, B.: A diszkoszvetés technikájáról fiataloknak. Lekkoatletyka /lengyel/ 1977. 3. sz. /mell. VII-VIII./
- Endemann, F.: A női diszkoszvetés 40 és 50 méter közötti teljesítménnyel. Leichtathletik /NSZK/ 1977. 15.sz. 519-524. p.
- Hommel, G.: Képsorozat Vergova diszkoszvetéséről. Leichtathletik /NSZK/ 1977. 15.sz. 520-521. p.
- Hommel, G.: Képsorozat Melnyik diszkoszvetéséről. Leichtathletik /NSZK/ 1977. 21.sz. 738-739. p.
- Hommel, G.: Képsorozat Walter Schmidt kalapácsvetéséről. Leichtathletik /NSZK/ 1977. 16. sz. 558-561. p.
- Hommel, G.: Képsorozat Powel diszkoszvetéséről. Leichtathletik /NSZK/ 1977. 24. sz. 846-847. p.
- Tschiené, P.: Az élvonalbeli diszkoszvetők edzése. Atletika /csehszlovák/ 1977. 6.sz. 11.p.
- Piasenta, J.: Wilkins diszkoszvetése. Education Physique et Sport /francia/ 1977. 145.sz. 37-40. p.
- Barisas, V.: Gyakorlat a diszkoszvetés lábmunkájának elsajátítására. Track Technique /USA/ 1977. 67. sz. 2130-2131. p.
- Gordien, F.: Javaslatok diszkoszvetőknek. Track Technique /USA/ 1977. 69.sz. 2019. p.
- Petrov, Sz.: A diszkoszvetés története Hellasztól napjainkig. Trenorszka Misl /bolgár/ 1977. 4.sz. 48-51. p.
- Bauersfeld, K.H.: A diszkoszvetés néhány fejlődési és edzésproblémája. Teorie a Praxe Telesné Vychovy /csehszlovák/ 1977. 8.sz. 472-484. p.
- Hommel, G.: Képsorozat Pachaale diszkoszvetéséről. Leichtathletik /NSZK/ 1977. 47. sz. 1674-1675. p.
- Bubancov, K.: A diszkoszvetés problémái. Legkaja Atletika /SZU/ 1977. 11. sz. 6-7. p.
- Grigalka, O.: A diszkoszvetés hibáiról. Legkaja Atletika /SZU/ 1977. 11.sz. 15. p.
- Dumbrovsky, M.: A diszkoszvető technikai felkészítése. Atletika /csehszlovák/ 1978. 1.sz. 11. p.
- Ecker, T.: Mac Wilkins, a diszkoszvető olimpikon. Athletic Journal /USA/ 1978. 6.sz. 60-61. p.
- Wilt, F.: Elemzés Mac Wilkins mozgásáról a diszkoszvetésben. Scholastic Coach /USA/ 1978. 7. sz. 20-21. 86. p.
- Ward, R.D.: A diszkoszvetés kinematikus megközelítése. Scholastic Coach /USA/ 1978. 7. sz. 112-114, 139. p.
- Unger, J.: Diszkoszvetés a szélben. Track Technique /USA/ 1978. 71.sz. 2269. p.
- Grigalka, O.: U. Beyer súlylökése. Legkaja Atletika /SZU/ 1978. 6.sz. 16-17. p.
- Terauds, J.: A diszkoszvetés technikájának elemzése. Scholastic Coach /USA/ 1978. 8.sz. 98, 102, 166. p.
- Hessel, D.: A diszkoszvetők a dobókörben születnek. Scholastic Coach /USA/ 1978. 9.sz. 22-23, 124. p.
- Stone, K.: Al Oerter. Track and Field News /USA/ 1978. 6.sz. 10-12. p.
- Berényi, I.: Bemutatjuk Wolfgang Schmidttet, a diszkoszvetés világcúcstartóját. Athletics Weekly /angol/ 1978. 21.sz. 16-18. p.
- Grigalka, O.: W. Schmidt diszkoszvetése. Legkaja Atletika /SZU/ 1978. 10.sz. 16-17. p.

IV. rész

Gerelyhajítás

- Tucker, E.: A gerelyhajító edzése. Track Technique /USA/ 1975. 60.sz. 1904-1996. p.
- Terauds, J.: A gerely kihajításának jellemzői. Track Technique /USA/ 1975. 60. sz. 1945-1946. p.
- Nett, E. I.: Képsorozat Todten gerelyhajításáról. Leichtathletik /NSZK/ 1975. 52.sz. 1842-1843. p.
- Halva, J.: Látogatás Sidlónál. Atlétika /csehszlovák/ 1976. 2.sz. 11-12. p.
- Godlav, E.: A gerelyhajítás. Szport za Rubezsom /SZU/ 1976. 4.sz. 12-13. p.
- Kerssenbrock, K.: A gerely a kihajítás előtt. Atlétika /csehszlovák/ 1976. 5.sz. 14. p.
- Ivanova, L.Sz.: A különböző erőterhelések a gerelyhajító felkészítésénél. Teorija i Praktika Fiziceseszkov Kulturü /SZU/ 1976. 4.sz. 61-63. p.
- Wilt, F.: Tanulmány Siitonen gerelyhajításáról. Scholastic Coach /USA/ 1976. 9.sz. 18-19, 87. p.
- Pavlov, I.V.: Optimális tesztek a női gerelyhajítók gyorsasági és erőfelkészítésének ellenőrzésére. Voproszi na Fiziceseszkata Kultura /bolgár/ 1976. 3.sz. 146-149. p.
- Hommel, G.: Képsorozat Marion Becker gerelyhajításáról. Leichtathletik /NSZK/ 1976. 37. sz. 1306-1307. p.
- Petrovis, L.: Felismerések a gerelyhajító felkészítésében. Tréner /csehszlovák/ 1976. 9. sz. 408-410. p.

- Hommel, G.: Képsorozat Németh Miklós gerelyhajításáról. *Leichtathletik /NSZK/* 1976. 43. sz. 1522-1523. p.
- Kárny, P.: Új módszer a gerelyhajító felkészítésében. *Atletika /csehszlovák/* 1976. 11. sz. 20. p.
- Fisher, H.: Németh Miklós sokáig "bizonytalan jelölt" volt a gerelyhajításban. *Leichtathlet /NDK/* 1976. 50. sz. 16. p.
- Gorschkov, A.: Szokatlan módszer a gerelyhajítók utánpótlás edzésében. *Leichtathletik /NSZK/* 1976. 51/52. sz. 1826. p.
- Landa, L. M.: Időszéri kérdések a gerelyhajításról. *Deporte 2000 /spanyol/* 1976. 95. sz. 32-35. p.
- Krustev, Y.: Az eredménydinamika és a technika a bolgár gerelyhajításban, külföldön és a fejlődés perspektívája. *Voproszi na Fiziceszskata Kultura /bolgár/* 1976. 8. sz. 467-474. p.
- Pivonka, L.: A gerelyhajítás felkészítési rendszere /magyar/. *Atletika /csehszlovák/* 1977. 1. sz. 14-15. p.
- Hommel, G.: Képsorozat Marion Becker gerelyhajításáról. *Leichtathletik /NSZK/* 1977. 5. sz. 162-163. p.
- Hannus, M.: Siitonen, aki visszatért a gerelyhajításban. *Athletics Weekly /angol/* 1977. 19. sz. 16-17, 20. p.
- Fiscehr, H.: A női gerelyhajítás élvonala. *Leichtathlet /NDK/* 1977. 19. sz. 8. p.
- Polonski, B.: A gerelyhajítás technikájáról fiataloknak. *Lekkoatletyka /lengyel/* 1977. 4. sz. /mell. VII-VIII/.
- Hommel, G.: Képsorozat Fuchs gerelyhajításáról. *Leichtathletik /NSZK/* 1977. 17. sz. 594-595. p.
- Szalcsenko, I.: A gerelyhajító izomtevékenysége. *Legkaja Atletika /SZU/* 1977. 5. sz. 14-15. p.
- Hommel, G.: Képsorozat Hovinen gerelyhajításáról. *Leichtathletik /NSZK/* 1977. 23. sz. 810-811. p.
- Kulcsár, G.: Németh Miklós felkészülése és győzelme 1976-ban Montrealban az Olimpiai Játékokon. *Leichtathletik /NSZK/* 1977. 25. sz. 881-884. p.
- Hommel, G.: Képsorozat Megelea gerelyhajításáról. *Leichtathletik /NSZK/* 1977. 25. sz. 882-883. p.
- Pivonka, L.: A lengyel gerelyhajítók felkészítési rendszere. *Atletika /csehszlovák/* 1977. 5. sz. 18-19. p.
- Milenszki, M.: A gerelyhajítás eredményességének összefüggése néhány erőmutatóval. *Voproszi na Fiziceszskata Kultura /bolgár/* 1977. 5. sz. 221-226. p.
- Rynes, V.: A gerelyhajítók kiválasztásának kizáró tényezői. *Tréner /csehszlovák/* 1977. 10. sz. 458-461. p.
- Fiedler, K.: Ruth Fuchs szerint nem szabad mindent a versenyszerre bizni. *Leichtathlet /NDK/* 1977. 35. sz. 8. p.
- Simon, J.: A magyar világrekorderi gerelyhajító program. *Track Technique /USA/* 1977. 69. sz. 2194-2195. p.
- Milenszki, N.: A robbanóerő fejlesztése a gerelyhajítóknál. *Trenjorszka Misl /bolgár/* 1977. 1. sz. 13-17. p.
- Grotenclaes, G.: Tanulmány a gerelyhajításról. *Revue de L'Education Physique /francia/* 1977. 2. sz. 115-143. p.
- Pecenka, L.: A gerelyhajítás repülésdinamikája. *Teorie a Praxe Telesné Vychovy /csehszlovák/* 1977. 8. sz. 502-504. p.
- Niszkács, L.: Németh Miklós olimpia előtti felkészülése. *Legkaja Atletika /SZU/* 1977. 11. sz. 30. p.
- Sirenski, W.: Elvonalbéli gerelyhajítók gyorsasági edzése. *Lekkoatletyka /lengyel/* 1977. 10. sz. /mell. VII-VIII/.
- Pavlov, I.: Az optimális súlymeghatározás és a speciális felkészítés ellenőrzése gerelyhajító nőknél. *Voproszi na Fiziceszskata Kultura /bolgár/* 1977. 9. sz. 478-482. p.
- Bock, E.: A női gerelyhajítás a 70 méter felé közeledik. *Leichtathlet /NDK/* 1978. 4. sz. 16. p.
-: Kulcsár Gergely edzői tapasztalataiból. *Atletika /csehszlovák/* 1978. 1. sz. 12-13. p.
- Hommel, G.: Képsorozat Wessing gerelyhajításáról. *Leichtathletik /NSZK/* 1978. 11. sz. 368-369. p.
-: Magyarország gazdag a gerelyhajítás sikereiben. *Track and Field News /USA/* 1977. 11. sz. 33. p.
- Margol, K.: Fiatal gerelyhajítók éves edzőmunkája. *Lekkoatletyka /lengyel/* 1978. 2. sz. /mell. VI-VII/.
- Simon, J.: Képsorozat Németh Miklós gerelyhajításáról. *Atletika /csehszlovák/* 1978. 3. sz. 16-17. p.
-: Kathy Schmidt, az első számú amerikai atlétanő. *Atletika /csehszlovák/* 1978. 3. sz. 22. p.
- Tucker, E.: Asszonyok, fel a gerelyhajításra ! *Athletic Journal /USA/* 1978. 5. sz. 32, 77. p.
- Herbert, F.: Dobás a "lendítő" labdával. *Leichtathletik /NSZK/* 1978. 18/19. sz. 638. p.
- Sieranski, W.: Speciális gyakorlatok a gerelyhajítók felkészítésében. *Lekkoatletyka /lengyel/* 1978. 6. sz. /mell. II-III/.
- Zukowski, R.: Képsorozat R. Fuchs gerelyhajításáról. *Lekkoatletyka /lengyel/* 1978. 6. sz. /mell. III-V/.
- Wilt, H.: H. Siitonen gerelyhajítása. *Track Technique /USA/* 1978. 71. sz. 2270-2271. p.
- Simonyi, G.: Az "alkaros" gerelytechnika. *Track Technique /USA/* 1978. 72. sz. 2281-2282. p.

- Salcenko, I.: A gerelyhajító aktív izomereje. Atletika /csehszlovák/ 1978. 9.sz. 18-19.p.
 Lenz, G.: Képsorozat magyarázattal a gerelyhajítás végrehajtásáról. Leichtathlet /NDK/ 1978. 40. sz. 8-9. p.

V. rész

Kalapácsvetés

- Nett, E.: Képsorozat Sachse kalapácsvetéséről. Leichtathletik /NSZK/ 1975. 49.sz. 1747-1750. p.
 Nett, E.: Képsorozat Spiridonov kalapácsvetéséről. Leichtathletik /NSZK/ 1975. 50-51. sz. 1794-1798. p.
 Burmeister, H.: Fiatal kalapácsvetők teljesítményfejlődése az NSZK-ban 1960-1973 között. Leistungssport /NSZK/ 1975. 4.sz. 291-303. p.
 Ihring, A.: Fiatal kalapácsvetők felkészítése. Tréner /csehszlovák/ 1975. 11.sz. 525-526. p.
 Felton, S.: Bondarcsuk kalapácsvető technikája. Track Technique /USA/ 1975. 62.sz. 1976-1977. p.
 Kolodij, O.: Fiatalok kalapácsvető edzése. Leichtathletik /NSZK/ 1976. 14.sz. 483-484.p.
 Bakarinov, J.: Az élvonalbeli kalapácsvetők edzése az NSZK-ban. Legkaja Atletika /SZU/ 1976. 6.sz. 28-30. p.
: A Bondarcsuk-Sedich kalapácsvető kettős. Leichtathlet /NDK/ 1976. 36.sz. 16. p.
 Sebesta, M.: Célzott edzés a kalapácsvetésben. Tréner /csehszlovák/ 1976. 8.sz. 366-368.p.
 Fracchia, L.: Három kalapácsvető Riehm, Dimitrenko és Sachse technikai stabilitása. Leistungssport /NSZK/ 1976. 4.sz. 254-261. p.
 Pataki, L.: A dinamikus egyensúly vizsgálata a kalapácsvetésnél. Theorie a Praxe Télesné Vychovy /csehszlovák/ 1976. 9.sz. 536-541. p.
 Bock, E.: A szovjet kalapácsvető iskola a 80 méteres teljesítmény alapja. Leichtathlet /NDK/ 1976. 47.sz. 8. p.
 Hommel, G.: Képsorozat Szedich kalapácsvetéséről. Leichtathletik /NSZK/ 1977. 4.sz. 126-129. p.
 Berényi, I.: Szedich győzelme megőrizte a szovjet kalapácsvető hagyományt. Athletics Weekly /angol/ 1977. 3.sz. 32-35. p.
 Krustev, Y.: Eredménydinamika és a technika fejlődése a kalapácsvetésben. Voproszi na Fiziceszkata Kultura /bolgár/ 1977. 2.sz. 80.84. p.
 Tschiene, P.: Új elemek a kalapácsvetés technikájában. Leichtathletik /NSZK/ 1977. 16.sz. 557-559. p.
 Mindov, D.: Kísérlet az előlengetés optimalizálására kalapácsvetésben. Voproszi na Fiziceszkata Kultura /bolgár/ 1977. 7.sz. 342-349. p.
 Pataki, L.: A kalapácsvetés felgyorsítása forgásnál. Theorie a Praxe Télesné Vychovy /csehszlovák/ 1977. 8.sz. 409-494. p.
 Leverkusöhne, K.H.: Tehetségkiválasztás - tesztgyakorlatok a kalapácsvetésben. Leichtathletik /NSZK/ 1977. 45. sz. 1600-1601. p.
 Hommel G.: Képsorozat Riehm kalapácsvetéséről. Leichtathletik /NSZK/ 1977. 45.sz. 1602-1605. p.
 Vavru, M.: Néhány befolyásoló tényező a kalapácsvetésben a bratislavai főiskola diákjainál. Tréner /csehszlovák/ 1977. 12. sz. 569-571. p.
 Kolodin, O.: A kalapácsvető formaidőzítése. Legkaja Atletika /SZU/ 1978. 2.sz. 14-15. p.
 Csernov, E.: Závótzky Gyula három párviadala. Legkaja Atletika /SZU/ 1978. 2.sz. 20-22. p.
 Keressenbrock, K.: Kísérlet a kalapácsvetés technikájában. Atletika /csehszlovák/ 1978. 2. sz. 15. p.
 Bondarcsuk, A.: A heti edzésciklus felépítése a kalapácsvetésben. Legkaja Atletika /SZU/ 1978. 4.sz. 12-13. p.
: Összehasonlító adatok a montreali olimpia kalapácsvetéséről. Legkaja Atletika /SZU/ 1978. 5.sz. 31-32. p.
 Johnson, C.: Az új brit kalapácsvető technika. Track Technique /USA/ 1978. 71.sz. 2271-2272. p.
: A kalapácsvetés. Atletica /olasz/ 1978. 5.sz. 16. p.
 Hoffmann, G.: A kalapácsvetés oktatásának új módja az iskolában és az egyesületben. Leichtathletik /NSZK/ 1978. 45. sz. 1579-1582. p.
 Zsurina, C.: A fiatal kalapácsvetők erőfejlesztése. Lekko Atletyka /lengyel/ 1978. 11. sz. 12-13. p.

Összeállította: Dr.Nyulászi János

Megyei rekordok

/IV. rész/

Az ATLÉTIKA 1979. évi júliusi számától kezdve folytatásokban közltem a megyei rekordok listáit. Ezúton szeretnék köszönetet mondani mindazoknak, akik kiegészítésekkel segítségemre voltak. Ilyen nagy területet felölelő és ennyi adatot tartalmazó összeállítás csak így teljes.

Mindezek ellenére akaratlanul is becsúsztak hibák, elírások. Ezeket fokozatosan igyekszem kijavítani, illetve pótolni /pl.: összetett eredmények/.

F É R F I A K:

Megye	100	200	400	800	1500	5000	10.000	110 gát	400 gát	3000 ak.	rdugrás	magasugr.	távolugr.	hármasugr.	szilylökés	diszkosz.	gerelyh.	kalapács	Pontszám
1. Borsod	959	899	913	957	963	1001	985	939	988	1023	871	983	891	861	1023	1132	1009	985	17.382
2. Baranya	1015	1006	938	938	985	1021	999	915	941	940	932	983	917	837	939	988	927	1056	17.277
3. Csongrád	906	877	918	938	969	1020	1026	950	856	976	832	891	929	868	917	1127	1007	981	16.988
4. Hajdú-Bihar	987	958	938	951	991	973	959	939	973	1027	957	840	863	865	878	901	838	993	16.831
5. Pest	932	934	903	892	937	924	947	797	863	1003	859	917	901	830	1007	1029	856	1083	16.604
6. Győr-Sopron	959	888	893	940	972	995	1030	892	866	893	884	925	855	846	787	1057	987	898	16.567
7. Szolnok	906	888	928	991	925	916	919	859	913	791	857	942	885	899	900	1010	1002	927	16.460
8. Bács-Kiskun	880	822	903	867	890	958	953	870	812	1001	932	900	1014	894	923	892	971	898	16.380
9. Veszprém	932	934	913	974	941	904	914	838	856	922	807	925	1000	915	822	845	939	998	16.379
10. Fejér	906	899	852	878	894	909	919	892	906	945	832	909	947	854	1034	851	938	983	16.348
11. Szabolcs-Szatmár	906	855	922	884	903	936	989	870	846	937	754	925	957	1019	792	854	944	910	16.184
12. Somogy	932	888	928	932	970	909	921	848	797	1007	832	865	891	1002	759	877	762	977	16.097
13. Komárom	859	922	814	920	970	973	991	915	843	919	754	942	867	869	778	805	762	866	15.869
14. Zala	906	888	893	894	850	820	867	939	896	906	700	959	992	873	778	811	936	880	15.788
15. Nógrád	829	801	819	882	964	1063	1059	787	831	921	780	925	822	911	775	819	808	805	15.601
16. Heves	859	922	852	846	851	944	880	787	944	970	807	942	859	835	802	805	836	740	15.581
17. Békés	804	760	758	846	813	925	953	892	776	824	859	934	901	918	972	905	805	898	15.543
18. Vas	854	844	880	898	904	847	834	768	794	910	859	813	883	811	902	915	765	1030	15.511
19. Tolna	880	812	875	953	976	854	932	881	834	932	672	874	838	796	813	860	764	895	15.441
20. Budapest	1044	994	968	997	1032	1032	1055	1000	1007	1036	1100	1074	1008	1046	1089	1149	1113	1102	18.846

Az elkövetkezendő időben ABC sorrendben a budapesti egyesületek rekordjait szeretném közzéadni. Remélem, hogy ugyanolyan nagy érdeklődést vált ki majd, mint jelenlegi összeállításom.

Javítások:

Békés megye: nők: 200 m: Brigmann Mária /nem Erzsébet/
diszk: 39,76 Skultéty Mária Gy.MEDOSZ Gyula 1967.V.27.

Győr-Sopron megye:
férfi: diszkosz: 61.06 /és nem 61.05/ Horváth Géza

Vas megye: nők: távol: 5.76 Szabó Zsuzsanna Szh.Haladás Győr, 1974.VII.23.

N Ő K:

Megye	100	200	400	800	1500	3000	100 gát	magas	távol	súly	díszkosz	gerely	Pontszám
1. Hajdú-Bihar	957	829	968	1076	1062	1071	959	935	990	1030	911	887	11.675
2. Szabolcs-Szatmár	1003	1016	1031	982	958	936	918	974	1068	837	993	910	11.626
3. Borsod	980	938	917	959	955	898	891	1031	884	888	1034	975	11.350
4. Vas	934	909	999	996	1007	914	759	964	853	976	798	884	10.993
5. Veszprém	934	909	805	936	980	986	817	993	950	816	915	936	10.977
6. Szolnok	890	900	864	960	939	939	759	915	941	830	840	861	10.838
7. Baranya	869	812	896	1010	985	852	841	1040	913	782	792	924	10.716
8. Győr-Sopron	869	846	851	936	972	954	805	993	864	780	921	918	10.709
9. Tolna	890	882	861	985	962	919	805	1031	869	790	848	873	10.695
10. Békés	827	846	851	962	1015	1034	770	1012	851	838	730	900	10.636
11. Csongrád	890	886	917	800	843	794	727	1012	908	820	929	918	10.537
12. Fejér	869	846	848	858	875	827	793	1031	895	796	771	923	10.382
13. Zala	912	864	910	960	740	645	921	915	873	824	703	1037	10.314
14. Heves	934	958	1039	914	766	649	748	935	924	806	813	821	10.307
15. Pest	848	820	875	920	911	838	759	885	817	867	786	976	10.302
16. Bács	827	795	896	963	899	755	695	905	917	782	799	1033	10.266
17. Nógrád	912	928	871	868	765	657	931	1077	869	741	778	833	10.230
18. Somogy	786	795	861	905	908	830	655	983	824	752	763	891	9.953
19. Komárom	869	803	861	853	830	843	675	1012	963	722	713	731	9.875
- Budapest	1027	1058	1076	1044	1032	1039	987	1113	1045	1065	1057	1061	12.604

Befejezésül az alábbiakban a megyék sorrendjét közlöm rekordjaik alapján a Pontérték-táblázat tükrében, külön a férfi és külön a női vonalon, majd összesítve.

Érdemes elböngészgetni rajta !

A megyék összesített rangsora:

1. Borsod	28,732
2. Hajdú	28,509
3. Baranya	27,993
4. Szabolcs-Szatmár	27,810
5. Csongrád	27,525
6. Veszprém	27,356
7. Szolnok	27,298
8. Győr-Sopron	27,276
9. Pest	26,906
10. Fejér	26,730
11. Bács-Kiskun	26,646
12. Vas	26,504
13. Békés	26,179
14. Tolna	26,136
15. Zala	26,102
16. Somogy	26,050
17. Heves	25,888
18. Nógrád	25,831
19. Komárom	25,744
- Budapest	31,410

Szabó Gábor

Középfokú oktatási intézmények országos atlétikai bajnokai 1922 - 1977.

Gerelyhajítás ötös csapat:

1948.	Szarvasi ev.tanítóképző	18.98 m átlag
1949.	Szarvasi tanítóképző	23.77 m átlag
1952.	Szekszárdi Garay gimnázium	24.12 m átlag
1953.	Tiszaörsi Gimnázium	25.07 m átlag
1954.	Tiszaörsi Gimnázium	25.05 m átlag
1955.	Oroszvári Tancsics gimnázium	24.43 m átlag
1956.	Budapesti Szilágyi gimnázium	25.04 m átlag
1957.	Budapesti Szilágyi gimnázium	30.79 m átlag
1958.	Budapesti Szilágyi gimnázium	28.36 m átlag
1959.	Szarvasi tanítóképző	26.70 m átlag
1960.	Aszódi Petőfi gimnázium	25.08 m átlag
1961.	Nyíregyházi pénzügyi technikum	26.96 m átlag
1968.	Tiszaújvárosi gimnázium	28.98 m átlag
1969.	Tiszaújvárosi gimnázium	30.75 m átlag
1970.	Tiszaújvárosi gimnázium	32.10 m átlag
1971.	Tiszaújvárosi gimnázium	35.58 m átlag
1972.	Dunaújvárosi dr.Münnich gimnázium	32.86 m átlag
1973.	Dunaújvárosi dr.Münnich gimnázium	33.46 m átlag
1974.	Győri Révay gimnázium	32.80 m átlag

II. korcsoport:

1975.	Budapesti Petőfi gimnázium	36.60 m átlag
1976.	Budapesti Petőfi gimnázium	36.80 m átlag
1977.	Székesfehérvári Vasvári gimnázium	33.53 m átlag

8x50 m-es váltó:

1922.	Budapesti Andrássy úti leánygimnázium	64.4 mp
-------	---------------------------------------	---------

4x100 m váltó:

1948.	Budapesti Szilágyi gimnázium	53.8 mp
1949.	Budapesti Szilágyi gimnázium	52.4 mp
1952.	Győri Kazinczy gimnázium	52.9 mp
1953.	Győri Kazinczy gimnázium	51.5 mp
1954.	Oroszvári Tancsics gimnázium	52.5 mp
1955.	Budapesti Kanizsai gimnázium	51.7 mp
1956.	Győri Kazinczy gimnázium	52.2 mp
1957.	Budapesti Berzsenyi gimnázium	52.0 mp
1958.	Békéscsabai Sebes község.technikum	51.6 mp
1959.	Budapesti Kaffka gimnázium	51.5 mp
1960.	Pécsi Leőwey gimnázium	53.7 mp
1961.	Gyulai Erkel gimnázium	53.1 mp
1962.	Vas megye	51.4 mp
1963.	Pécsi Leőwey gimnázium	51.2 mp
1964.	Szekszárdi Garay gimnázium	50.4 mp
1966.	Vas megye	50.7 mp
1968.	Budapesti Könyves gimnázium	51.0 mp
1969.	Debreceni Csokonai gimnázium	49.8 mp
1970.	Győri Révay gimnázium	50.2 mp
1971.	Budapesti Könyves gimnázium	50.1 mp
1972.	Miskolci Hermann gimnázium	50.7 mp
1973.	Veszprémi Kállai gimnázium	50.8 mp
1974.	Nyíregyházi Kolcsey gimnázium	49.7 mp
1976.	Hevesi gimnázium	50.9 mp
1977.	Budapesti Jódlik gimnázium	50.2 mp

II. korcsoport:

1975.	Budapesti Landler gimnázium	50.0 mp
1976.	Dunaújvárosi dr.Münnich gimnázium	50.2 mp
1977.	Nyíregyházi Vasvári gimnázium	50.2 mp

4x300 m váltó:

II. korcsoport:

1975.	Budapesti Landler gimnázium	2:50.0 p
1976.	Szekszárdi Garay gimnázium	2:51.7 p
1977.	Szombathelyi Nagy L.gimnázium	2:50.6 p

3x400 m váltó:I. korcsoport:

1964. Orosházi Táncsics gimnázium

3:12.5 p

4x400 m váltó:I. korcsoport:

1976. Győri Bercsényi gimnázium

4:07.0 p

1977. Szekszárdi Garay gimnázium

4:03.6 p

3x800 m váltó:

1952. Orosházi Táncsics gimnázium

7:58.0 p

1953. Orosházi Táncsics gimnázium

7:53.5 p

1954. Nyíregyházi tanítóképző

7:46.0 p

1955. Debreceni tanítóképző

7:31.4 p

1956. Székesfehérvári Teleki gimnázium

7:51.0 p

1957. Budapesti Berzsényi gimnázium

7:52.7 p

1958. Diósgyőri Kilián gimnázium

7:52.3 p

1959. Budapesti Kaffka gimnázium

7:54.0 p

1960. Mezőkövesdi gimnázium

8:31.8 p

1961. Békési Szegedi Kiss gimnázium

7:53.5 p

1962. Zala megye

7:51.0 p

1963. Békési Szegedi Kiss gimnázium

7:58.6 p

1968. Szolnoki közgazd.technikum

7:21.6 p

1969. Budapesti Ihász gimnázium

7:16.8 p

1970. Szekszárdi Garay gimnázium

7:30.2 p

1971. Békéscsabai Rózsa gimnázium

7:19.4 p

1972. Békéscsabai Rózsa gimnázium

7:07.0 p

4x800 m váltó:

1973. Ujfehértói gimnázium

9:56.6 p

1974. Győri Bercsényi gimnázium

9:46.6 p

II. korcsoport:

1975. Győri Bercsényi gimnázium

9:47.6 p

1976. Nyíregyházi Vasvári gimnázium

9:47.2 p

1977. Pécsi Komarov gimnázium

9:47.2 p

100 m gátfutás /84 cm/ ötös csapat:

1971. Szombathelyi Rudas közg.technikum

18.48 mp átlag

1972. Dunaujvárosi dr.Münnich gimnázium

17.22 mp átlag

1973. Dunaujvárosi dr.Münnich gimnázium

17.70 mp átlag

1974. Győri Bercsényi gimnázium

17.06 mp átlag

II. korcsoport: /76 cm/

1975. Győri Bercsényi gimnázium

16.60 mp átlag

1976. Pécsi Komarov gimnázium

16.46 mp átlag

1977. Miskolci Kilián gimnázium

16.12 mp átlag

Hány bajnokságot nyertek az iskolák ?F i ú k :

	egyéni	csapat és váltók	összesen:
1. Gyulai Erkel gimnázium	15	27	42
2. Miskolci Földes gimnázium	16	12	28
3. Budapesti Kölcsey gimnázium	18	9	27
4. Budapesti Petőfi gimnázium	15	11	26
5. Budapesti Vörösmarty gimnázium	16	7	23
6. Orosházi Táncsics gimnázium	7	15	22
Kunszentmiklósi gimnázium	5	17	22
8. Budapesti I.László gimnázium	16	4	20
9. Budapesti I.István gimnázium	12	6	18
10. Győri Révay gimnázium	10	6	16
11. Mezőtúri gimnázium	8	7	15
12. Szekszárdi Garay gimnázium	8	5	13
Debreceni ref.gimnázium	9	4	13
Budapesti Könyves gimnázium	12	1	13
15. Budapesti Zrínyi gimnázium	11	1	12
Kiskunfélegyházi tanítóképző	4	8	12
17. Pápai ref.kollégium	8	3	11
Szegedi Radnóti gimnázium	3	8	11
19. Budapesti Toldy gimnázium	9	1	10
Budapesti Szent Imre gimnázium	5	5	10

Leányok:

1. Budapesti Szilágyi gimnázium	23	16	39
2. Dunaujvárosi dr. Münnich gimnázium	7	15	22
3. Szombathelyi Rudas közg.szakközépiskola	13	6	19
4. Orosházi Táncsics gimnázium	1	16	17
5. Szekszárdi Garay gimnázium	9	6	15
6. Gyulai Erkel gimnázium	6	5	11
Győri Kazinczy gimnázium	6	5	11
8. Győri Bercsényi szakközépiskola	5	5	10
Budapesti Teleky gimnázium	10	-	10
Budapesti Petőfi gimnázium	5	5	10
11. Pécsi Leőwey gimnázium	5	4	9
Budapesti Landler gimnázium	6	3	9
13. Győri Révay gimnázium	5	3	8
Szegedi Tömörkényi gimnázium	5	3	8
Budapesti Kanizsai gimnázium	4	4	8
Budapesti Hámán gimnázium	7	1	8
17. Szarvasi tanítóképző	1	6	7
Tiszafüredi gimnázium	1	6	7
Budapesti Berzsényi gimnázium	4	3	7
Budapesti Könyves gimnázium	5	2	7

Összesen:

/fiúk + lányok/

1. Gyulai Erkel gimnázium	53	bajnokság
2. Orosházi Táncsics gimnázium	39	"
Budapesti Szilágyi gimnázium	39	"
4. Budapesti Petőfi gimnázium	36	"
5. Miskolci Földes gimnázium	30	"
6. Budapesti Kölcsey gimnázium	29	"
7. Szekszárdi Garay gimnázium	28	"
8. Dunaujvárosi dr. Münnich gimnázium	27	"
9. Győri Révay gimnázium	24	"
10. Budapesti Vörösmarty gimnázium	23	"
11. Kunszentmiklósi gimnázium	22	"
Szombathelyi Rudas közgazd. szakiskola	22	"
13. Budapesti I.László gimnázium	20	"
Budapesti I.István gimnázium	20	"
Budapesti Könyves gimnázium	20	"
16. Mezőtúri gimnázium	15	"
17. Budapesti Zrínyi gimnázium	14	"
18. Győri Bercsényi gimnázium	13	"
Szegedi Radnóti gimnázium	13	"
Debreceni ref.gimnázium	13	"
21. Kiskunfélegyházi tanítóképző	12	"
22. Győri Kazinczy gimnázium	11	"
Budapesti Toldy gimnázium	11	"
Pápai ref.gimnázium	11	"
25. Törökszentmiklósi mezőg.szakközépiskola	10	"
Békési Szegedi Kis gimnázium	10	"
Csornai Hunyadi gimnázium	10	"
Budapesti Berzsényi gimnázium	10	"
Budapesti Jedlik gimnázium	10	"
Budapesti mezőgazd.középiskola	10	"
Budapesti Teleky gimnázium	10	"
Budapesti Szent Imre gimnázium	10	"

Pontversenyek az országos középiskolai atlétikai bajnokságokon:

1926. Budapesti Bocskai reál nevelőintézet	77	pont
1927. Pápai ref.kollégium /gimnázium/	114	"
1929. Krompaszky-vándordíj: Szegedi kegyesrendi gimnázium	1725	"
/magas és súly 5-ös csapat, tizpróba táblázat alapján/		
1930. Szent Imre vándordíj. Alapította az OTT. Összes csapatversenyre és váltókra a tizpróba táblázat alapján.		
Szegedi kegyesrendi gimnázium	3971	"
Krompaszky vándordíj: Budapesti áll.Toldy reáliskola	1783	"
1931. Szent Imre vándordíj: Kunszentmiklósi ref.gimnázium	3804	"
Krompaszky vándordíj: Budapesti Szent István reálgimnázium	1701	"
1932. Szent Imre vándordíj: Kunszentmiklósi ref.gimnázium		
Krompaszky vándordíj: Kunszentmiklósi ref.gimnázium		
1933. Szent Imre vándordíj: Kunszentmiklósi ref.gimnázium	3875	"
Krompaszky vándordíj: Budapesti Szent István reálgimnázium	1805	"
1934. Szent Imre vándordíj: Békéscsabai felsőkereskedelmi iskola	3895	"
Krompaszky vándordíj: Békéscsabai felsőkereskedelmi iskola	1594	"

1935.	Szent Imre vándordíj:	Budapesti Szent István reálgymnázium	3446	"
	Krompaszky vándordíj:	Budapesti Szent István reálgymnázium	1645	"
1936.	Szent Imre vándordíj:	Gyulai rk.gymnázium	3629	"
	Krompaszky vándordíj:	Gyulai rk.gymnázium	1649	"
1937.	Szent Imre vándordíj:	Gyulai rk.gymnázium	3688	"
	Krompaszky vándordíj:	Békéscsabai felsőmezőgazd.iskola	1686	"
1938.	Szent Imre vándordíj:	Gyulai rk.gymnázium	2866	"
	Krompaszky vándordíj:	Gyulai rk.gymnázium	1710	"
1939.	Szent Imre vándordíj:	/nem adták ki/		
	Krompaszky vándordíj:	Kunszentmiklósi ref.gymnázium	1760	"
1940.	Szent Imre vándordíj:	Kunszentmiklósi ref.gymnázium	3914	"
	Krompaszky vándordíj:	Pécsi Zrínyi honvéd reáliskola	1825	"
1941.	Szent Imre vándordíj:	Gyulai rk.gymnázium	4084	"
	Krompaszky vándordíj:	Gyulai rk.gymnázium	1828	"
1942.	Szent Imre vándordíj:	Gyulai rk.gymnázium	3940	"
	Krompaszky vándordíj:	Pécsi Zrínyi honvéd reáliskola	1741	"
1943.	Szent Imre vándordíj:	Kiskunfélegyházi tanítóképző	3894	"
	Krompaszky vándordíj:	Gyulai rk.gymnázium	1768	"
1947.	Pontversenyben első:	Gyulai rk.gymnázium	62	"
1948.	"	Gyulai rk.gymnázium	171	"
1949.	"	Gyulai áll.Erkel gymnasium	93	"
1952.	"	Orosházi Táncsics gymnasium		
1953.	"	Orosházi Táncsics gymnasium	95	"
1954.	"	Budapesti Kölcsey gymnasium	127	"
1955.	"	Gyulai áll.tanítóképző	3314	"
1956.	"	Gyulai áll. tanítóképző	4299	"
1957.	"	Budapesti Petőfi gymnasium	4998	"
1958.	"	Budapesti Petőfi gymnasium	4976	"
1959.	"	Budapesti Petőfi gymnasium	5423	"
1960.	"	Szegedi Radnóti gymnasium	2957	"
1961.	"	Szegedi Radnóti gymnasium	5126	"
1962, 1963, 1964, 1966.	évben nem volt pontverseny			
1968.	Pontversenyben első:	Orosházi Táncsics gymnasium	71.5"	
1969.	"	Törökszentmiklósi mezőgazd.tanintézet	84	"
1971.	Gyulai Erkel gymnasium		70	"
1972.	Kecskeméti Katona gymnasium		61	"
1973.	Gyulai Erkel gymnasium		96	"
1974.	Miskolci Földes gymnasium		158	"
1975.	Miskolci Földes gymnasium		92	"
1976.	Miskolci Földes gymnasium		79	"
1977.	Miskolci Földes gymnasium		82	"

Leányok:

1947.	Budapesti Szilágyi gymnasium	62	pont
1948.	Budapesti Szilágyi gymnasium	154	"
1949.	Budapesti Szilágyi gymnasium	89	"
1952.	Orosházi Táncsics gymnasium		
1953.	Orosházi Táncsics gymnasium	139	"
1954.	Orosházi Táncsics gymnasium	169	"
1955.	Szarvasi tanítóképző	3295	"
1956.	Orosházi Táncsics gymnasium	4035	"
1957.	Orosházi Táncsics gymnasium	4531	"
1958.	Orosházi Táncsics gymnasium	3851	"
1959.	Budapesti Bagi gymnasium	4249	"
1960.	Pécsi Leőwey gymnasium	2379	"
1961.	Orosházi Táncsics gymnasium	3512	"
1962.	Pécsi város válogatottja	285	"
1963, 1964, 1966-ban	nem volt.		
1968.	Gyulai Erkel gymnasium	74	"
1969.	Budapesti Ihász gymnasium	88	"
1970.			
1971.	Szombathelyi Rudas közgazd.technikum	61	"
1972.	Dunaujvárosi dr.Münnich gymnasium	80	"
1973.	Dunaujvárosi dr.Münnich gymnasium	189.5"	
1974.	Budapesti Petőfi gymnasium	141	"
1975.	Pécsi Komarov gymnasium	120	"
1976.	Székesfehérvári Vasvári gymnasium	86	"
1977.	Szombathelyi Nagy Lajos gymnasium	107	"

x x x x x x x x

/A fenti sorrendeket összeállította id.Christian László. Összeállítása 1978-ban jelent meg a Békés megyei Diáksport Tanács kiadásában a: "Középfokú oktatási intézmények országos atlétikai bajnokai" címmel./

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.