



ATLÉTIKA

OLVASÓTEREM

A TARTALOMBÓL :

Így törünk győzelmekre és csúcsokra

Csák Ibolya és Mátay Andrea találkozója

Gátfutó kisiskola

Megyei rekordok

Statisztikák 1978. évről

A bajnoki pontverseny állása

Középfoku oktatási intézmények országos
atlétikai bajnokai 1922 - 1977 .

1979/7

telitalálat= nagy nyeremény



ATLÉTIKA

XXIII. ÉVF. 7. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1979. JÚLIUS

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. júl. – Terjeszti a Magyar Posta.

Így törünk győzelmekre és csúcsokra

/ A mű eredeti címe : Kalevi Rööpmätti : Näin juostaan voittoihin ja ennätyksiin
Werner Söderström Osakeyhtiö, Porvoo - Helsinki 1973.
Fordította: dr. Gonda Tamás /

Győzelmi taktika

Mi a futótaktika ?

A győzelemhez nem elég, ha egy futó csak a futás technikájához és edzésmódjához ért. Tudnia kell versenyezni is. A futó versenyzői képessége a fizikai állapoton túlmenően taktikai adottságain is alapszik, ez viszont a szellemi képességek függvénye.

A taktika a futóknak a verseny számára kidolgozott cselekvésterve, amely a győzelem, a jó helyezés, vagy eredmény érdekében a verseny lehető legelőnyösebb helyzetének a megteremtését célozza. A sok különböző tényezőn alapuló cselekvési és versenyzési tervet a futó rugalmasan és a helyzetnek megfelelően igyekszik a pályán valóra váltani.

A taktika megtervezése egy olyan képességet feltételez, amellyel már előre a lehető legpontosabban fel tudjuk mérni a pályán lezajló események menetét. Magán a versenyen pedig a taktika megvalósítása azt követeli meg, hogy a futás ideje alatt a gyorsan változó, gyakran előre láthatatlan és megszámlálhatatlanul sokféle helyzetet egy szempillantás alatt meglássuk és kihasználjuk. Ha egy versenyen több azonos fizikai adottságú versenyző van együtt, a győztes az lesz, aki elsőként képes a legkiforrottabb taktikai meglátásokra és belevágni azok megoldásába.

Ismételten hangsúlyozzuk, hogy a legjobb taktikai tervek sem segítenek, ha azokat nem bírjuk a pályán megvalósítani. A helyzetet borotvaélesen meglátó szem egymagában nem elég – a taktika támasza még elsősorban a töretlen akaraterő, a csálhatatlan erőnlét, az iram közbeni állóképesség, valamint a kitörések gyorsasága. Csak ritkán esik meg, hogy egy rosszabb futónak pusztán az ügyes taktikával sikerüljön legyőznie a jobb képességűt.

A nagy versenyek általában erős idegfeszültséggel járnak s ez könnyen összezavarja a legagyafúrtaabb megoldást is. A taktikai tervek hideg fővel való keresztülvitele idegek feletti uralmat és szilárd önbizalmat tételez fel. A taktikai lehetőségek kihasználása az ész és a szellemi képességek tanújele. A futástechnika felhasználása különösen azokon a távokon jöhet szóba, amelyeket nem lehet az elejétől a végéig teljes irammal lefutni és ahol az emberek azonos pályán, váll váll mellett harcolnak. Taktikai szempontból a 800 és 1500 m-es, valamint a mérföldes táv a legigényesebb. Ezekben a távokon a sebesség még van akkora, hogy a futónak ne legyen ideje akár a legkisebb taktikai ballépést sem kijavítani.

A Routuväli /Honvédség/ nevű újság a müncheni játékok előtt meginterjúvolta Pekka Vasalát, a pori helyőrség újonc őrmesterét és többek között az iránt is érdeklődtek tőle, hogy: ki a legveszélyesebb ellenfele az 1500 m-es síkfutásban. Pekka így felelt: "Minden hajrázó. Bárki közülük győztes lehet. Az 1500 méter az elejétől a végéig csupa taktika, már a legkisebb hibás becslés is elveheti akár a legbiztosabb győztesjelölt esélyeit is". "Születik új világcsúcs ?" Pekka: "A taktika dönt. A győztes ideje akár 3:40 is lehet."

A taktikát a futók versenybeli céljaiknak megfelelően győzelmi és csúcstaktikára oszthatják.

Győzelmi taktika

A futó gyakran kerül olyan helyzetbe, hogy a soron következő versenyen a győzelem fontosabb az eredménynél. Ez a helyzet például a nemzetközi válogatott viadalokon, a különböző bajnokságokon, vagy ha valamilyen értékes vándordíj folyamatosságáról van szó. Az olimpiai játékokon is az eredményeknél sokkal fontosabb a győzelem. A győzelmi taktika jó fegyver az olyan futó kezében, akinek esélye van a győzelemre, vagy a dobogóra.

A győzelmi taktika sok tényezőtől függően, természetéből adódóan sokkal aránytalanabb, mint a kevésbé egyéni és egyoldalúbb csúcstaktika. Emiatt a győzelmi taktika kivitelezése sokkal nehezebb a pályán. A győzelmi taktika megtervezése és végrehajtása ésszt, képzelőerőt, bátorságot és biztos helyzetfelismerő szemet igényel, nem is említve a sok verseny tapasztalatot és a jó futóadottságokat.

A taktika megtervezése

A taktikai tervezés kezdetekor először is tisztáznod kell magadban, hogy az elkövetkező versenyen mire fogsz törekedni. Győzelemre, vagy jó helyezésre hajtasz? A saját csúcsod megjavítását reméled, vagy egy más jó eredményt? Amikor a győzelem, vagy egy jó helyezés a cél, a taktikai tervezésnél a következő dolgokat kell figyelembe venni:

1. Taktikádat még időben tervezd meg, hogy legyen rá lehetőség rendesen begyakorolni és kisebb versenyeken kipróbálni.

2. Ismerd meg magad. Pontosan tisztázd magaddal, hogy mi az erős oldalad és mik rejtett gyenge pontjaid. Ha kitartó vagy, állóképességed eredményeként nyerhetsz. Ha gyors vagy, gyorsaságod segítségével győzhetsz. A taktikai megoldásokat a legjobb természet adta futótulajdonosságaidra alapozd. Ezeket az adottságokat folyamatos gyakorlással fejleszd ki, természetesen nem a gyenge pontjaid feljavításának elhanyagolása árán.

3. Ismerd meg ellenfeleidet. Tisztázd, hogy ki, vagy kik a legveszélyesebb ellenfeleid a következő versenyeken. Mérlegeld az erős és gyenge oldalait. Szívesebben vezet-e legveszélyesebb versenytársad, vagy inkább más nyomába szegődik? Keményen rajtol-e, vagy a rövid, netalán a hosszú hajrá embere? Egyhangúan rója a köröket, vagy lehet-e várni tőle hirtelen meglepetéseket? Taktikai megoldásodat az ellenfelek gyengéinek habozás nélküli kihasználására alapozd.

4. Minden fontos verseny előtt ellenőrizd formádat valamilyen "titkos" önpróbával, vagy egy megfelelő viadallal. A súly, pulzus, általános egészségi helyzet, vérkép, stb. és a közérzeted alapján levonhatod állapotodról a végső következtetést. A formádnak megfelelően vizsgálód felül taktikai terveidet.

5. Vond le a lehető legpontosabb következtetéseket legveszélyesebb ellenfeleid erőnlétéről is. Ismerkedj meg legutóbbi versenyeredményeikkel és ha lehetséges, az edzésükkel is. Mielőtt levonnád a végső következtetést ellenfeleid erőnlétéről, futási szokásaikról, taktikájukról, a végeredményeken túlmenően mélyülj el a futás valódi jellegzetességeiben, az egyéni kör- és részdőkben, a sebesség váltakozásában, a hajrá hosszában és gyorsaságában, stb. Hasonló analízisnek és összegezésnek vedd alá a saját utolsó versenyed is. Ne becsüld túl, vagy alá az ellenfeleid képességeit sem.

6. Tisztázd a következő verseny pályájának körhosszát, a pálya minőségét, a versenyzők számát, valamint a várható időjárást, mivel ezek mind befolyásolhatják a részdő táblázatok elkészítését. Különösen fontos tisztázni, hogy érkeznek-e a versenyre olyan hazai és külföldi versenyzők, akik esetleg taktikailag együttesen versenyeznek.

7. Tisztázd a fontos versenyek kezdési idejét. Lesz-e előfutam és hogy megy a továbbjutás? Kipróbáljam-e már az előfutamokban a döntő győzelmi taktikáját, vagy taktikai meglepetésnek tartogassam? Törekedjek-e az előfutamok során is befolyásolni ellenfeleimet, vagy tartsam titokban a formámat? Ez néhány azokból a kérdésekből, amelyekre a taktika tervezésekor felelni kell.

8. A verseny lefolyását gyakran lehetetlen előre felmérni. Ezért mindig készülj fel a meglepetésekre. A terved így rugalmas legyen, hogy a versenybeli helyzetnek megfelelően tudd módosítani. Terved mindig tartalmazzon néhány alternatívát is.

9. Egyéni és eredeti taktikára törekedj. Merni kell önálló futásokat is vállalni. Tartsd ellenfeleidet a lehető leghosszabb ideig bizonytalanságban terveid felől.

10. Taktikai terveid készítésénél törekedj megszabadulni a sablónos, megszokott gondolatoktól. Próbáld meg kitalálni valami újat és meglepőt.

A taktika eldöntésének módja

Minden előbb említett körülményt figyelembe véve dönts arról, hogy a verseny melyik szakaszában és hogyan akarsz győzni. Erre számos lehetőség adódik.

1. Ha úgy véled, hogy legveszélyesebb ellenfelednél gyorsabb, de kevésbé állóképesebb vagy, akkor számodra az a legelőnyösebb, ha a megoldás a verseny végső szakaszára, pl. az utolsó kör kezdetére, a túlsó egyenesre, vagy az utolsó 100 méterre marad. A hajrá hosszát erőnléted szerint tervezd.

Amennyiben a hajrára támaszkodva szándékozol nyerni, akkor számodra az az előnyös, ha a verseny kezdetén nem diktálnak erős iramot, ekkor ugyanis könnyen elvesztheted a hajrához szükséges erőt. Ilyenkor lehetőség szerint ügyesen csökkenteni kell a többi futó iramát azért, hogy az élre törve azonnal csökkented a sebességet, mielőtt az érzésed szerint túl erős. Egyébként okosabb eltekinteni a vezetéstől.

2. Ha úgy gondold, hogy az állóképességed minden bizonnyal jobb, mint a legveszélyesebb ellenfeledé, viszont lassabb vagy, akkor okosabb a verseny elején keresni a megoldást. Tervezd el, hogy hol és mikor veszed át a vezetést egyenletesen kemény iram tartásával. Például a világcsúcsot futó szovjet Vlagyimir Kuc a legtöbb versenyt már a táv elején a maga javára fordította úgy, hogy a startlövéstől kezdődően elhúzott gyorsabb ellenfeleitől. A rövid és gyors hajrá letöréséhez leginkább két módszer használatos, és pedig egyenletesen kemény iram már a kezdetől fogva, vagy a kezdeti "lazsálás" után hosszú hajrá. A nagyobb állóképességű futó előnye a gyorsabb, de kisebb állóképességűvel szemben az, hogy a verseny kezdetétől fogva kedvezőbb lehetősége van a kezdeményezés magához ragadására.

3. Na és ha már előre tudod, hogy történetesen mind gyorsabbak, mind állóképesebbek ellenfutsz? Van-e esélyed ebben a helyzetben is a győzelemre s hogyan kell futni ilyenkor? Ekkor is igen jók lehetnek az esélyeid, ha ki tudod használni a meglepetési taktikát. Erről a taktikai módozatról a későbbiekben lesz bőven szó.

4. Ha biztos vagy benne, hogy gyorsabb és állóképesebb vagy az ellenfeleidnél, akkor nincs szükséged semmi taktikai segítségre.

Elvileg tehát a taktikai tervek és elhatározások a legjobb saját adottságok és az ellenfél gyenge pontjainak a kihasználásán alapulnak, ide értve az ellenfél erős ütőlapjai kijátszásának a meggátlását.

Általában megéri egyszerű taktikai megoldásokhoz ragaszkodni. A legegyszerűbb taktika lehet pl. a startlövéstől fogva vezetni és ezt végig tartani.

A taktika megvalósítása

A taktika megvalósítása már a futás előtt, az ültözőben, vagy a bemelegítés előtt elkezdődhet. Biztosan ismeresz olyan nagyszájú sportolókat, akik a verseny előtt szédítő formájukkal dicsekednek. Ne ijedj meg! Leggyakrabban csak belsőleg bizonytalan futókról van szó, akik fennhéjázó szövegükkel inkább csak saját önbizalmukat akarják erősíteni, mintsem versenytársaikat megingatni. Okosabban teszed, ha a verseny előtt néhány jó barátodat legveszélyesebb ellenfeled közelébe küldöd, hogy hallja barátaid beszélgetését formád csodálatos megugrásáról.

A taktika végrehajtásának az alapját a jó bemelegítés veti meg. Időben válaszd ki a bemelegítés helyét. Egyedül melegíts be, semmi esetre sem legveszélyesebb ellenfeleddel együtt. Minden sportolónak megvan a maga bemelegítési módja. Senki, vagy semmi által ne hagyj felkészüléssedet megzavarni.

Egyszer személyesen is tanúja voltam, hogy miként nyertek meg versenyt még a rajtlövés előtt. A viipuri /jelenleg Viburg néven a SZ.U.-hoz tartozó város a Finn-öböl partján/ középiskolai bajnokságról van szó. A városi pályán rendezték, még a háború előtt. A 100 m-es döntőre melegítettem be a győztesjelölt Viki Miettinnel, azóta az egyik Miss Finnország apja/ együtt, aki néhány nappal korábban 10.9-et futott. Eppen mielőtt az indító a helyünkre rendelt minket, egy jó barátom és egyúttal legveszélyesebb ellenfelem lépett hozzánk, az ugyancsak 10.9-et futott Vilho Aroniemi, aki később Finnország első sportiskoláját alapította. Hirtelen, mintha valami révületből ocsúdna fel, határozott hangon kijelentette: "most már világos", "micsoda?" kérdeztük egyszerre. "Az, hogy nyerek". 50 másodperccel később Aroniemit hirdették ki győztesként, 10 cm-rel vert meg bennünket.

Helyezkedés a verseny folyamán

A rajt

Különösen a 800 m rajtjánál kell elővigyázatosnak lenni. Ha a rajt evolvens iv mentén történik, a térdelőrajt nem javasolható, mert ez az indulás pillanatának tolongásában könnyen elbotláshoz vezet.

Ha az első, második, vagy harmadik pályát kapod, ajánlatos mindjárt a lövés után az élre nyomulni. Ez a legbiztosabb módja a futóritmust megzavaró lökdösődés és a "bezárás" elkerülésének. 80-90 m után, illetve 1500 m-en 30-40 m után kihúzódhatsz a második pályára, esetleg a sebességet még valamivel csökkentve is. Így valaki mást csábíthatsz vezetésre.

Ha valamelyik külső pályát kapod és el akarod kerülni, hogy az egész kanyart a harmadik, vagy negyedik pályán fúsd végig, törj rögtön az élre, vagy a 2-3. helyre.

Ha a rajt saját pályán történik, használhatod a könnyű térdelőrajtot is akkor, ha a kanyar végén át tervezed venni a vezetést - ekkor ugyanis szintén könnyen szül tolongást a futónak a belső pályára való helyezkedése. Ha a külső pályán futsz, a kanyar után ne tarts túl erősen a belső kör felé, mert ez csökkenti a sebességet.

Ha szándékosan áll harcba bocsátkozni a győzelemért, akkor rögtön a rajtiram után az élre kell törni. Legelőnyösebb rögtön az első kör folyamán a 3-4 első ember csoportjába kerülni. Csak a rendkívül gyakorlott és ragyogó adottságú futók maradhatnak le kezdetben, mint pl. Snell a tokiói, vagy Wottle a müncheni olimpiai játékokon. Ehhez rendszeren nem kell szigorú eljárásként ragaszkodni az olyan sebességi számokban, mint a 800 és 1500 m síkfutás. Ezzel szemben a hosszabb távokon, amikor sok résztvevő van együtt és nem akarsz a csoportjukban tolongani, egy pillanatnyi hátramaradás már szóba jöhet. Ugyanilyen jó módszer a kezdeti túlekedés ép bőrrel való megúszására a könyök oldalra való magas feltartása. Ezzel a "könyöktaktikával" távol lehet tartani a túlságosan közelre tolaodókat.

Helyezkedés táv közben

Minél rövidebb távról és nagyobb iramról van szó, annál fontosabb, hogy már az indítástól fogva minél közelebb helyezkedjünk az élcsoporthoz.

Igyekezz mindig úgy helyezkedni, hogy közelről tudd figyelni és követni a legveszélyesebb ellenfeledet.

Ha már látod, hogy közeledik a verseny végső szakasza, határozott irammal és egy meglepő kiugrással szerezd meg a vezetést, vagy legalább a második helyet.

Ha másodikként futsz, akkor éppen az egyenesbe érés előtt húzódj kissé oldalra, az első helyen futó jobb válla mögé. Amikor a mezőny az utolsó körig együtt marad, szükség esetén a kanyarban is őrizd meg ezt a helyet. Ebből a helyzetből könnyen törhetsz vezetésre, vagy viszonyozhatod a hátulról jövő előzési kísérleteket.

Azon túlmenően, hogy másodikként aránylag kilazítva követheted az elsőt, ebben a helyzetben könnyen befolyásolható a verseny állását is. Ha az iram túl csendes, tégy úgy, mintha előznél. Így az elen lévő gyorsításra kényszerítheted. Ha pedig az iram túl erősnek tűnik, a jobb váll mögül könnyebben az élre törhetsz az iramot fékezni. Maga a sebesség csökkentése lassan és észrevétlenül történjék.

Másodikként futva vigyázz, hogy ne legyél közvetlenül az első mögött, közel a pálya belső széléhez, mert ekkor a harmadik és a negyedik futó melléd húzódva és az első jobb válla mögött részsütösen hátramaradva, könnyen bezár a belső pályára. Ebből a bezárásból csak úgy kerülhetsz ki, ha először mérsékled az iramot, majd kihúzol a második, harmadik pályára és azután előre. Ha ez a 800, vagy 1500 m utolsó körében történik, akkor a győztes nyilvánvalóan jóval előtted ér a célba.

Ha a 400 m-es távon végig a második pályán futsz, akkor kb. 7 méterrel teszel meg többet, mint a belső pályán futó versenyzőtársad. A kanyarokban a lehető legközelebb fuss a pálya belső széléhez. Csak ha a belső pálya puha és egyenetlen, vagy a bezárás veszélye fenyeget, fuss kijebbe.

Előzni leginkább az egyenesben szoktak. Ezért, ha te vagy az élen, az egyenesbe érve jó, ha kihúzódsz, 50-60 cm-re futva a pálya szélétől. Így könnyebben észleled a mögötted jövőket előzési kísérleteit és kissé kijebb futva, könnyebben hátríthatod őket. Egyúttal talán kevésbé taposod a pálya feltúrt részét. Különösen vigyázz, hogy belülről, vagyis baloldaltól senki se előzzön meg.

Amikor valaki mögött futsz, igyekezz az előtted futót a lehető leglazábban követni, olyan kis energiával, amennyire ez csak lehetséges. A saját ritmusoddal fuss, a saját lépéshosszáddal. Ne vedd át az előtted futó ritmusát és lépéshosszát, hacsak nem felel meg neked. Általában nem szokott.

Ne maradj le túlságosan. Állhatatosan maradj az előtted futó közelében. Éberrel ügyelj a legádázabb ellenfeleidre, gondoldj kellemes dolgokra és teljesen felejtsd meg a fáradtságról. Vigasztaljon az, hogy legveszélyesebb versenytársaid még fáradtabbak.

Az élenfutót csak abban az esetben hagyd elmenni, ha teljesen "esztelen" iramot diktál és ennek a visszafogása a hajrában bosszulná meg magát. Az iramérzék döntő fontosságú az ilyen helyzetekben.

A verseny vezetése

Minél rövidebb a táv és nagyobb a sebesség, s így nagyobb a levegő ellenállása, általában annál előnyösebb másokra hagyni a vezetést. Miként az előzőekből is már kitűnt, a verseny kezdeti szakaszában többnyire legokosabb a 2-5. helyet elfoglalni. A vezetést akkor vegyük át, ha az iramot csökkenteni, vagy növelni akarjuk, vagy a taktikai helyzetet javítani. A vezetés átvételekor lehetőség szerint törekedni kell a bolytól való elszakadásra, legalább 4-5 méterrel előre, hogy más ne "húzáthassa" magát. A helyezkedés függ a futók típusától is. Egy lassú futónak már kezdetben, mindenek előtt igyekeznie kell átvennie a vezetést.

Ne félj a vezetéstől. Mások nyomában kullogva senkiből sem lesz csúcstartó. Csak az, aki vezetni is mer, fejlődhet nagy futóvá. Példaként csak olyan világnagyságokat említsünk, mint Kuc, Landy, Roelants, Clarke, Keino és Viren. Csak az élen futva uralhatod valóban a versenyt és tarthatod kezdedben a kezdeményezést. Vezetés közben tudsz a legkönnyebben másokat számukra előnytelen körülmények közötti futásra kényszeríteni, az iram viszont neked a legmegfelelőbb. Ahelyett, hogy mások tervei szerint futnál, a vezetésed révén tudsz másokat a saját terveidnek megfelelően futtatni.

A verseny vezetésének fárasztó voltáról gyakran túl sokat beszélnek. A vezetés szellemileg leginkább azokat meríti ki, akiknek nincs elegendő önbizalmuk. Szeles időben ostobaság lenne részéről nem kihasználni mások húzóerejét. Ellenszélben hagyd másra az elsőség tisztét.

Előzés

Előzést, vagy leszakadást helyzeted megjavítása, vagy másoknak a nyomodról való lerázása miatt kell végrehajtani. Az előzések végrehajtására a kanyarba, vagy az egyenesbe való érkezés pillanata a legelőnyösebb. Legkönnyebb az egyenesekben előzni, legmeglepőbb a kanyarokban.

Sose kezdj túl messziről előzni, nehogy a lépésed hangja elárulja szándékosod. A lehető legközelebb, legfeljebb néhány méterre lehetsz attól, akit előzni szándékoszol. Válaszd ki a megfelelő pillanatot. Akkor előzd meg az ellenfeled, amikor csökkent az iramát. Amint észreveszed, hogy az előtted futók sorában megfelelő rés képződött, töltsd be.

Az előzést gyorsan, a futás ritmusának fokozásával, meglepetésszerűen kell végrehajtani. Amikor 800, vagy 1500 m-en a döntő előzéshez kezdesz, indulj ki úgy, mint akit a dörösz csip. Csapj néhányat a kezdeddel, emeld magasabbra a térdedet, támaszkodj jobban lábfejed első részére, dőlj jobban előre. Így növel meg egy pillanat alatt a sebességed és lépéshosszadat. Minél gyorsabban fokozod a sebességed, annál lehangosabb hatása lesz előzésednek. Azonban a hosszútávfutók, akárcsak a középtávfutók esetében, a kezdeti előzések lassabbak, finomabb gyorsulással kezdődnek.

Előzésed erejének fenyegető benyomása legyen. A lélegzésed felett is uralkodj. Ha az előzés pillanatában az ellenfeledre még mosolyogva rá is bírsz pillantani, úgy megzavarhatod, akárcsak gyomorszájon vágta volna. Vagy vedd át a sportszárad őrmesterének, Tapio Kantenennek a módszerét, aki egyszer egy akadályfutás finisében legkellemetlenebb vetélytársának, Päivärinnannak előzés közben jókedvűen odabökte: "Jól megy!". A jókedélyű előzés egyúttal a legjobb módszer saját fáradtságunk eltitkolására is.

A szabályok szerint sem szabad az előzés után rögtön az ellenfeleid elé nyomulni. Addig húzz előre, amíg két-három lépésnyi tiszta előnyre, vagy a kívánt helyre szert teszel. Az előzés után sose csökkentsd azonnal a sebességet, mert akkor te válhatsz gyorsan előzöttté. A megszerzett hely megtartása úgy a legkönnyebb, ha az előzést éppen a kanyar kezdetére fejezed be.

Az előzésnek különösen a verseny végső fázisában kell gyorsan történnie, mivel az utolsó szakaszon a megelőzendő versenyzők is előre törnek, ahogy csak bírnak.

Nyilvánvaló, hogy az erős ritmusfokozással végrehajtott előzések energiaemésztők. Éppen ezért nagyon át kell őket gondolni és számukat a minimálisra korlátozni. Ez is egyik oka annak, hogy a 800 és 1500 m-es síkfutás esetén miért kell rögtön a kezdettől fogva az élmézőnybe tartozásra törekedni úgy, hogy ne kelljen néhánynál többet előzni.

Az előzéseket természetesen mindig a helyzetnek megfelelően a sebesség figyelembe vételével kell végrehajtani, a lehető legkönnyedebben és kis erőfelhasználással. A sikertelen előzési kísérletektől jobb óvakodni.

Ha vezeted a mezőnyt és valaki előzni próbál, legtöbbször már csak pszichológiai okok miatt is jobb ezt megakadályozni a sebesség pillanatnyi növelésével. Ha azonban az előzés sikerrel jár és elveszted a vezető helyet, rögtön húzódj ki az élen futó jobb válla mögé, ahonnan könnyebben követheted a helyzet alakulását és nehezebben előzhetnek meg.

Ha másodikként, vagy harmadikként futva meglepetésszerűen előznek és az előző az első-ségre törekszik, gyorsan ragadj rá, hogy végig a közelében maradhass.

Ha a harmadik, vagy negyedik helyen futva észreveszed, hogy a legveszélyesebb ellenfeled pontosan az első helyen futó mögött halad, a verseny végén egy megfelelő pillanatban zárd be a belső pályára az első versenyző jobb válla mögé felhúzódva.

Az ellenfelek szemmel tartása

A verseny alatt folyamatosan tájékozódnod kell legveszélyesebb ellenfeleid felől, szemmel tartva erőnlétüket és lehetséges szándékaikat. Semmilyen körülmények között se engedd őket túl messzire elhúzni. Kísérd figyelemmel az esetleges "sötét lovakat" is. Minden olyan futó veszélyes lehet, aki a táv utolsó néhány tucat méterén az élcsoporthal tart. Az előtted futókat tekintetteddel követheted. A mögötted futókat viszont a füleddel kísérlheted figyelemmel, napos időben az árnyékok is segítenek. A lépések hangjának szaporábbá válása és élesedése veszélyt jelent hátulról! Hallgasd ellenfeleid lélegzését is. A könnyű, hangtalan légzés, vagy a nehéz zihálás sokat elárul ellenfeled esélyeiről. Veszélyesebb versenytársaidhoz felzárkózhatsz és mondatsz, vagy kérdezhatsz tőlük valamit. Az, hogy milyen könnyen tud beszélni, vagy felel-e egyáltalán, elárul egyet és mást állapotáról. Különösen az arcát és a tekintetét vizsgáld meg. Lankadatlan akaraterőt tükröz-e, vagy a közeli feladást jósolja? A látási és hallási megfigyeléseket jó már a futóedzéseken is gyakorolni.

A táv utolsó negyedében ellenfeleid erőnlétéről és állapotáról a végső következtetést levonandó, gyakran kerülhet sor tapogatózó megugrásokra. A tapogatózó megugrásoknak általában feltétele, hogy te vezess. Ha ellenfeled makacsul a nyomodban van, végezz egy gyors megugrást. Ha rögtön lemarad, jó az esélyed a győzelemre, de ha könnyedén követ, nehéz végkifejletre készülhetsz fel. Ha az ellenfeled gyorsabb, mint te, akkor most már az iram növelése a legjobb! Ha pedig magadat véled gyorsabbnak, akkor a legokosabb a sebesség észrevétlen, lassú csökkentésébe fogni a hajrá biztosítása miatt.

Ha ellenfeled az iram mérséklésével nem megy át előzésbe, ez nyilvánvalóan azt jelenti, hogy ő is a hajrára tartalékolja az erejét. Erre készülj fel. Hacsak nem bízol teljesen a hajrádban, nem segít más, mint az iram lehetőségeidnek megfelelő növelése.

Ha az iram mérséklése után ellenfeled előz, az nyilván arra utal, hogy még erejének teljében van, vagy nem bízik a hajrában és még időben el akarja ragadni tőled a győzelmi babérokat. Ilyen esetben a legbölcsebb az éltre menni és fékezni az iramot, szükség esetén akár többször is. Legveszélyesebb versenytársaidat már kezdetben is kísérd figyelemmel, tapasztald ki formájukat és figyeld meg a taktikai módszereiket.

Miről beszél az arcod?

Az előzőekben említetteket az alábbi példák világítják meg:

A melbourne-i olimpiai játékok 10.000 m-es futásában a szökéstaktikával kezdettől fogva vezető Vlagyimir Kucra rátört a fáradtság. Hátrafordult és felajánlotta a vezetést Pirie-nek. Pirie azonban nem fogadta el az ajánlatot.

A futás után Kuc elmesélte, hogy ha Pirie abban a kritikus pillanatban bátran az éltre ment volna, vagy az elszántságnak legalább az árnyékát látta volna átsuhanni Pirie arcán, a legkisebb jelét annak, hogy az angolnak még van energiatartaléka, akkor kilazított volna. De Pirie szanvedő arca megadta Kucnak azt az energiatöbbletet, amire éppen abban a pillanatban szüksége volt. Egy futónak lehetőleg még kimerülten is törekednie kell a természetes kinézetre. Paavo Nurmi legendás hírnevéhez szfinx-szerű kifejezéstelensége is hozzájárult. Nurmi arcáról semmilyen helyzetben sem tudott senki fáradtságot leolvasni.

Az ellenfél megfigyelésének jelentősége abban van, hogy meglepetésszerűen le lehet rohanni egy gyenge pillanatában. Amikor legveszélyesebb ellenfeledre láthatólag rátör a fáradtság, ezt habozás nélkül fordítsd a javadra - előzd meg és hagyd messze magad mögött. Óvakodj saját erőtlenedésed kimutatásától mind a verseny alatt, mind előtte, vagy utána. A Nurmi-szerű kifejezéstelen arc megőrzésének a legjobb módja a futás alatti folyamatos ki-kapcsolódás.

A hajrá

Néha erős kezdőirammal és az így nyert előny megőrzésével minden különösebb hajrá nélkül is győzhetsz, de leggyakrabban az utolsó, vagy hosszabb távokon akár két, vagy több kör hajrája hozza meg a győzelmet.

A hajrá a futó taktikai éleselműségének a gyümölcse és mind fizikai, mind pszichikai értelemben megmutatja valódi tehetségét. A futó akarateréjét, győzniakarását és összformáját végül is ebben a szakaszban látjuk meg.

Tudni kell a hajrát a megfelelő helyen és pillanatban elkezdni. Kiegyensúlyozott mé-
zőnyben a túl korán és túl messziről elkezdett hajrá ugyanolyan biztosan veszélyezteti a
győzelmet, mint a túl későn kezdett.

A hajrá eredményessége leginkább három tényezőn alapszik:

1. taktikai pozíció a hajrá kezdetén,
2. a hajrá hossza,
3. a hajrá gyorsasága.

A futónak még a kifejezett végső harc előtt szert kell tennie egy előnyös kezdő po-
zícióra. Még az utolsó kör előtt furakodj be a legjobb három-négy csoportjába s már az u-
tolso kanyar előtt harcolj a vezetésért, vagy a második helyért. Ha ebben az állásban en-
gedsz valakit belülről előzni, az könnyen másokat is magával húzhat és így egy-kettőre o-
dajutsz, hogy a kanyar hátralévő részét a második pályán futhatod végig.

Egész akaratérődet arra a pillanatra összpontosítsd, amikor nekikezdesz az utolsó
előretöréshez. Ernyedj el és robbants. Ha pl. éppen a bal lábaddal fogsz talajt, ernyedj
el annyira, mintha a lábadra rognál; innen dühös elragaszkodással indíts. Ezt a kis fogást
érdemes megtanulni, mert fizikailag és szellemileg is erősen stimulál.

Ne izgulj! Lazisd el az arcizmaidat, válladat, karodat. Kicsit dőlj jobban előre,
dolgozz a karoddal erőteljesebben és emeld magasabbra a térdedet. Így megőrzöd lépéshossza-
dat és ritmusodat.

Ne pislogj oldalra. Ez már sok keserű vereséget okozott. A tekintet elfordítása köny-
nyen megzavarja a futóritmust és esetleg az egész felsőtest elfordul, ami a lépésirányt ol-
dalra húzza.

A hajrá hossza a futók típusán, formáján és a verseny állásán túlmenően lényegesen
függ a verseny iramgyorsaságától. Csendes iramú kezdés után akár 400 m-es finis is kiala-
kulhat, míg a kemény hajtás eredményeképpen már egy 50 m-es végső roham is esetleg hosszú-
nak tűnhet. A táv hossza ezzel szemben nem befolyásolja említésre méltóan a hajrát. Az 1500
m-t esetleg egy kétkörös hajrával nyerik, míg a 10.000 m-es futást egy 50 m-es robbantással,
vagy fordítva.

Ha az iram csendesebb a feltételezetttnél, nyújtad meg a hajrát. Ha pedig a vártnál
erősebb, vagy az idő nagyon elég, hideg, vagy szeles, akkor rövidíts a hajrán. Különösen
ellenszélben légy elővigyázatos. 1963-ban a L'Humanité által rendezett nagy nemzetközi te-
repfutóversenyen a szovjet Bolotnyikov egy 650 m-es hajrával szándékozta a lengyel Zimmyt
lehengerelni. Nem vette azonban figyelembe az ellenszelet. Zimmy a szelet hasító Botonyikov
mögé húzódott s csak az utolsó pillanatban húzott el a túl hosszú hajrában kifáradt Bolot-
nyikov mellett.

Gyakran előnyös, ha a végső vágatát a lehető legkésőbbi szakaszra halasztod, mivel
minél később kezdesz hozzá, a többiek annál kevésbé érnek rá megelőzni.

Egy gyors futónak rövid, de annál ellenállhatatlanabb "rakétahajrá" kifejlesztése a
legcélszerűbb. Az állóképes típusúé pedig iramára nézve higgadtabb, de kimerítően hosszú
legyen. Minél jobb formában vagy, típusodtól függetlenül annál hosszabb hajrára vállalkoz-
hatsz.

Az éppen megfelelő hosszúságú hajrá megválasztása saját erőnk pontos ismeretét tété-
lezi fel és ezenkívül jó taktikai helyzetfelismerő képességet. A hajrá a kilométernél is
hosszabb "gyilkolás" és a célvonal előtti 3-4 méteres villámgyors kitörés között váltakoz-
hat. Két azonos képességű versenyző közül általában az győz, aki előbb kezd hajrázni.

A hajrá gyorsasága nem közvetlenül az iramgyorsaságtól függ, hanem az iram tartóssá-
gától és ezzel kapcsolatban a táv alatt tartott iramtól. Világos, hogy minél gyorsabban
szándékozol hajtani, annál rövidebbre kell tervezni a hajrát.

Néhány példa a hajrára

800 m

A római olimpiai játékok 800 m-es síkfutásában a belga Moens, a táv akkori világcsúcs-
tartója, a harmadik helyről kezdett hajrázni s a vezetést az utolsó körben, a belső pályán
a célegyenesbe fordulva vette át. A céltől 50-60 méterre Moens végzetes hibát vétett: pon-
tosan háromszor pillantott jobb felé, hogy lássa, hol vannak a többiek. Így észrevétlenül
kerek fél méterrel jobbra sodródott és ekkor a mögötte bezárva futó új-zélandi Snell a
helyzetet villámgyorsan kihasználva, Moens mellett belülről előre illant, és eszeveszett
hajrába kezdett; Moens ezt még csak nem is vette észre azonnal. Snell első aranyérmét így
egy mintegy 50 m-es meglepetési vágatával nyerte.

Snell a tokiói olimpiai játékok 800 m-es síkfutásában az utolsó kör kezdetekor még
csak a hetedik volt, de ekkor olyan fantasztikus iramba fogott, hogy az utolsó kanyarhoz
érve már az első volt. Snell ez alkalommal mintegy 300 m hosszú hajrával nyert 1:45.1/.

A müncheni játékokon Dave Wottle még szédítőbb hajrával okozott meglepetést. A sap-
kás amerikai a 600 m-es pontnál még a hetedik volt. Az utolsó kanyarba érve, Dave rakéta-
hajrája utolsó 200 m-ét 26.2 mp alatt, utolsó 100 m-ét 11.8 mp alatt vágta. A célszalag-
nál ért a szovjet Arzsanov mellé, aki 3 század másodperc miatt vesztette el az aranyérmét,
egyébként mindkettőjük ideje 1:45.9 volt. A középfutamát Wottle 1:48.7-tel nyerte, az utol-
só 100 m-en 11.2-es idővel!

Jim Run 880 yardos, 1:44.9-es világcsúcsának utolsó 200 m-en 25.4 mp-t vágta, ez
azonban nem hasonlítható össze néhány 1500 m-en nyújtott végsprintjével.

/folyt.köv./

Csák Ibolya és Mátay Andrea találkozója

Az előzetes program alapján ismét találkozott az "Öreg Atléták Baráti Köre". Ezúttal a Sportmúzeum látta vendégül az ezüstös hajú - de szívükben fiatal - Öreg atlétákat. A megszokottnál egy kissé kevesebben, jó hangulatban gyülekeztek.

Két program szerepelt a műsoron, melyből váratlanul három lett...

A Sportmúzeum nagytermében vetítették le az I. Atlétikai Világ Kupáról készített mintegy 30 perces filmet. Magáról a versenyről, valamint a látottakról Subert Zoltán, a Népsport szakírója tartott beszámolót és magyarázatot. Jó volt újra látni a nagyszerűen sikerült filmösszeállításán a világ legjobb atlétáit. A nagy csaták hősei - ha rövid időre is - ismét felvillantak.

A filmvetítés után az érdeklődők megtekintették az állandó olimpiai kiállítását. A tárlat bemutatását a múzeum igazgatója, dr. Bakonyi Károly végezte. A látogatók az 1896-os athéni olimpiától a montreali olimpiáig kísérelték végig figyelemmel a magyar sportolók eredményeit. A táblázatok, a fényképek még színesebbé tették a látnivalókat. A külföldön is sok sikert elért kiállítás méltán aratott nagy sikert a látogatók körében.

A látogatást követően, a baráti be-

szélgetések közben egyesek megtudták, hogy az olimpiai csarnokban tart edzést Mátay Andrea fedettpályás európa-bajnokunk. A baráti kör egyik aktivistája, Torday Gyula, gondolt egy merészet és megkérte Andreát, hogy jöjjön át a Sportmúzeumba. Andrea az edzés végén átjött hozzánk. Itt találkozott Kádárné Csák Ibolyával, az 1936-os berlini olimpiai bajnoknőnkkel. Így a baráti kör tagjai számára is a végére maradt a csattanó...

A nagyon kedves kis találkozás és kölcsönös ölelések után, mi másról beszélhetett a két magasugró? Persze a magasugrásról...

Érdeklődtek egymás hogyléte felől is, mert ha szakmabeliek találkoznak...

Csák Ibolya érdeklődött, hogy hogyan edz Andrea. Gratulált a fedettpályás európa-bajnoksághoz és világcsúcsához. A két bajnoknő még sokáig beszélgetett egymással.

Dolgoztak a fotósok is. Egymás mellett örökítették meg a két csúcstartónőket, európa-bajnoknőket...

Igazi jó hangulatban búcsúztak el egymástól ők is, meg a többi atlétabarát is a jól sikerült program után.

Lévai György

Gátfutó kisiskola

A gátfutás már 10-11 éves korban alapfokon elsajátítható, 10-15 foglalkozás során megtanítható. Képességfejlesztő hatása közismert. Hiányzik azonban a kezdők oktatásának rendszere. Cikkemben e hiányosságok pótlására szeretnék kísérletet tenni.

Az alapokat kényelmes ritmusban kell megtanítani. A beidegzett hibákat később már igen nehéz javítani. A gyerekeket csoportokban foglalkoztassuk, mert így láthatják, figyelhetik egymást és bátorságot meríthetnek a többiektől.

A kezdők oktatására két lehetőség kínálkozik:

1. A kezdet kezdetén már három lépéssel vetetjük az akadályokat. Ezt versenytávolságig, tágitjuk a növekvő lépéshossz és a gátállóképesség miatt. A távot a négy futólépés átlagos hosszából kaphatjuk meg, mely egyénileg változó. /Három lépés az akadályok között és egy gatlépés./ Az első akadályt ott állítjuk fel, ahol az állórajtos nekifutásnál a nyolcadik lépés végződik. A távot hét lépéssel tegyék meg, a nyolcadikra már az akadályra lépés következze.

Ez a lehetőség a 14-16 éveseknél tűnik előnyösnek. Elsajátítása már a testfelépítéstől függ. Hátránya, hogy az akadálytávolság tágitásakor a lépésnyújtás és az akadályugrás zavarhatja a megfelelő ritmus kialakítását.

2. A másik lehetőség inkább a 10-11 éves kisiskolásoknál alkalmazható szép eredményel. Előnyei a gyors sikerélmény, a kétoldali kiképzés és a normális futóritmus biztosítása.

Már a kezdéskor versenytávolságra állítjuk az akadályokat, amelyeket tetszőleges lépésszámmal vétetünk. Kezdetben az akadályok magasságát növeljük és csak később szaporítjuk a számukat.

A továbbiakban csak ez utóbb említett lehetőséget vizsgálom.

Az oktatás menete és feladata

Az oktatás menete az alapgyakorlatok sorrendiségét feltételezi. A különböző feladatok gyakorlásához jól bevált gyakorlatok, gyakorlatsorok járulnak, amelyek sorrendjétől nem szabad eltérni.

Az oktatás menete:

1. Vágтаритmusú futás kialakítása jelzéseken, alacsony és könnyített akadályokon /a teljes mozgás elsajátítása/.
2. A lendítőláb mozgásának oktatása /döntő szerepe van a helyes ritmus kialakításában/.
3. A téritőláb mozgásának kialakítása.

4. A teljes mozgás kifejlesztése, a gáttávolság és gátmagasság biztonsága négy lépéses ritmusban.

Első feladat: vágtaszerű gátfutóritmus kialakítása

Cél: az "akadályvétel" összhangban legyen a futóritmussal !

1. gyakorlat

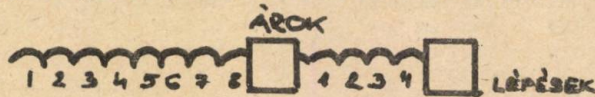
Vágtafutás jelzések felett

Öt futólépés átlagos hosszának megfelelően, 20-30 méteren, 3-4 jelzést helyezünk el /színes szalagok, zsinor, magasugróléc, vonal, deszka, kartondoboz, téglák/. A jelzéseknek jól kell látszaniuk. A csoportokat lépéshosszaik alapján sávonként más távolságon lévő jelzésekkel futtassuk át. Ügyeljünk arra, hogy a mozgás ritmusa töretlen, lendületes legyen. Fékezés, topogás, lépésnyújtás ne forduljon elő. Négyes lépésszámban fussanak a jelzések között.

2. gyakorlat

Vágtafutás árkok felett

Az előző gyakorlatot végeztetve, megjelöljük az elrugaszkodás és a talajraérkezés helyét. Az így kapott távolságot nevezzük ároknak. Jól láthatóan jelöljük /bevonalazzuk, árok méretű kartonlapot helyezünk rá, vagy elhasznált törülközőt, stb./. Hét futólépés után a nyolcadikra helyezzük az első árkot. A lépéshossz függvényében pedig a következőket. Ezeket váltott lábbal négy lépéses gátak közötti ritmusban fussák át a gyerekek / 1. ábra/



1. ÁBRA

Az árkok fölött való átfutást akusztikus-ritmikus számolással segíthetjük. Négylépéses futásoknál a következőképpen: egy..., két..., négy... és ... ! Az "és"-t az árok átfutásakor hangsúlyozzuk. Versenyezhetnek is a gyerekek. Ügyeljünk a magas csipővel való futásra, az árok utáni gyors talajraérkezésre. A gyerek ne ugorjon, - inkább lépjen az árokba.

3. gyakorlat

Vágtafutás könnyített, lapos akadályok felett

A gyakorlatokat füves, vagy puha talajon gyakoroltassuk. Az árokba 2/3 - 1/3 arányban 30-40 cm magas akadályokat állítsunk. Ezen négylépéses gátak közötti ritmusban fussanak.

a./ Fordított tornapadra helyezett kis méretű, könnyű labda átfutása. A labdát gyűrűbe tegyük a biztos megállás miatt. Pl. alkarerősítő gumigyűrű, célbadobó játékgűrű / 2. ábra/.



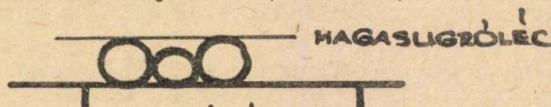
2. ÁBRA

b./ Tornapadra helyezett 2 és 3 kg-os medicinlabdák átfutása. A pad több futósávra nyúlik át. A labdák futópályaként helyezhetők el. Nagyobb medicinlabda fölött a lendítőláb, a kisebb fölött a térítőláb átvitelét végeztessük /3. ábra/. Ha a futás már



3. ÁBRA

biztonságos, a labdára lécc helyezhető / 4. ábra/.

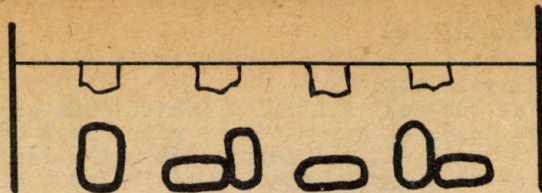


4. ÁBRA

c./ Futás gumitömlők fölött. Bár magasak ezek az akadályok, a gyerekek nem félnek tőlük. Az autógumi belsőket az előzőleg kialakított árokba helyezzük a következőképpen: a nem teljesen felfújt tömlőket összenyomjuk és közepén átkötve rögzítjük. Felállíthatjuk vízszintesen és függőlegesen egyaránt / 5. ábra/. A stabilitás végett tegyünk nehezekeket a tömlők alá. A magasságot a felfújás és összenyomás tetszés szerint szabályozza.



5. ÁBRA



6. ÁBRA

Futáskor a lendítőlábat a tömlő külső szélén, a másik lábukat pedig fölötte kell át-húzniok. Két tömlőt helyezünk el egymás mellé, akkor a lendítő a tömlők között ha-ladhat át /vagy a térítőláb attól függően, hogy mit gyakoroltatunk/.

d./ Jól használható eszköz a felfújható úszómatrac. Élére állítva és a fejpárna részét "L" alakban behajlítva használhatjuk.

e./ Futás megfordított gáton. A játékos akadályok után már gátat is felállíthatunk. A gátat talpaival fölfelé helyezzük el. Így nagyon könnyen dől. Ha súlypontja eldön-ti, tegyünk ékként kis kavicsot alá. A talpakra színes kreppapírt köthetünk, ragta-paszt és színes szigetelőszalagot ragaszthatunk, vagy kerékpár-belső húzhatunk rá.

Második feladat: a lendítőláb mozgásának oktatása

Cél: a lendítőláb mozgásvezetésének kialakítása. A figyelem csak a lendítőláb mozgá-sára irányuljon.

1. Rávezető gyakorlatok:

- Szkippelés közben néhány lépésenként a váll irányába térd felrántás.
- Páros lábú szökdelés közben térdfelrántás a mellhez és a láb kipattintása előre /ugyanaz a gyakorlat oldalirányban is./
- Lábujjhegyre emelkedés, az egyik lábszár átfogása, mindkét kézzel a mellhez szorit-va. A testsúlyt a hátul lévő lábbal előre lökve, a lendítő lábra helyezzük át.
- A gyerek trikót fog a kezében és tetszés szerinti magasságban kinyújtja a karját, s azon oda-vissza lépeget. Ugyanez a gyakorlat páros lábú szökdelés közben is vé-gezhető /a térd nyúljon ki, a lábszár ostorszerűen pattanjon/.
- Három részes svédsekreány előtt állva, rohamozás a hosszában felállított egy mé-terre lévő szekrényre. A térítőláb térdé ne legyen hajlítot, és lábujjhegyen tá-maszkodják.

2. Rávezető gyakorlatok akadályokon:

Cél: a kaparó mozdulat megéreztetése.

- Az akadályok 50-80 cm-re vannak egymástól. A gyerek séta közben a lendítőlábat ma-gas térdemeléssel, kaparó, besöprő lépéssel átviszi a gát fölött és lábujjaira áll. Később ez a szkipből és lassú futásból végezhető.
- Az előző gyakorlat futással. Három lépéses gát közötti futóritmusban csak a lendi-tőláb mozgása,

3. Megfigyelési szempontok:

Két-három futamként csak egy hibás mozdulatra figyelmeztessünk. - A sarok szorosan az akadály fölött haladjon. - Hegyesszögű legyen a comb és az alszár által bezárt szög. - A sarok a tomporhoz közel indítsa a lendítőláb mozgását. - A lendítés egyenesirányú és gyors legyen. - Talajraérkezés: a test súlypontja mögött történjék. - A medence és a váll vonala párhuzamos. - A talajraérkezés lábujjhegyre és nyújtott lábra történjék. - A lendi-téskor a térd és boka kissé kifelé forduljon.

Harmadik feladat: a térítőláb iskolázása

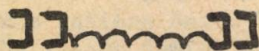
1. Rávezető gyakorlatok

Cél: a csipőizület lazítása

- Járás közben láblendítés jobbra és törzsfordítás balra.
- Szökdelés közben láb kipattintás a váltótól.
- Hosszában elhelyezett svédsekreányon a bordásfal előtt: állás a lendítőláb oldalán, térítőláb köröz a szekrény felett /csipőből dőlés, ha-sat kinyomva, rögzített csipő/. Ugyanez bokára csatolható kisebb nehezekkel.
- Gátülésben végzendő gyakorlatok
- Mellső fekvőtámasz, kifordítás jobbra-balra gátülésbe.
- Hátsó fekvőtámasz, átfordulás jobbra-balra gátülésbe.
- Gátülés, gurulóátfordulás előre-hátra gátülésbe.
- Tarkónállás, ereszkedés váltakozó gátülésbe.
- Gátülés, lábcserék kéz segítsége nélkül.
- Mellső fekvőtámasz, ugrás gátülésbe, lendítőlábbal a karok közé.
- Hasonfekvés, karok magastartásban, egyik láb keresztbe lendítésével félfordulat gát-ülésbe.
- Gátülés, térítő térd függőlegesen a vállnál - térítőláb hátranyomása a vállvonal mö-gé.
- Előző helyzetben a térítőláb térdét körzi az azonos oldalú kéz /a másik kéz a tala-jon és kissé megemeli a tomport/.

2. Rávezető gyakorlatok akadályokon

- Állás a lendítőláb oldalán, az oktató a gyerek kezét fogja, a téritőláb áthúzása és visszahúzása az akadály fölött.
- Séta, majd lassú futás közben kell áthúzni a téritőlábát az akadály fölött. Az akadályok öt-hat lábfejre legyenek egymástól. A gátak mögé tegyünk jelet, rajzoljunk kört, melybe a lendítő lábbal kell belelépni /gát mellé lépve, bezárja a mozgást/.
- Két gátat helyezünk közvetlen egymás mögé. A téritőlábát kis nekifutásból vigyük át a két gát fölött. Öt futólépés távolságra helyezzük a következőket /a téritőlábát lógatásra kényszeríti/. /7. ábra/



7. ÁBRA

- Öt futólépés távolságban - 1 - 1.5 méter távolságra - két gátat állítsunk be. A gátakat a téritőlábbal egy lépésre kell venni.
- Egylépéses gátvétellel vetetjük az akadályokat, melyeket 5-8 lábfejre helyezzünk el egymástól. Futásnál csak a téritőláb rugaszkodik a gát mellett. Mindkét lábbal egyaránt végeztessük. Javítja az ellépés robbanékonyágát és a törzs tartását.

3. Megfigyelési szempontok

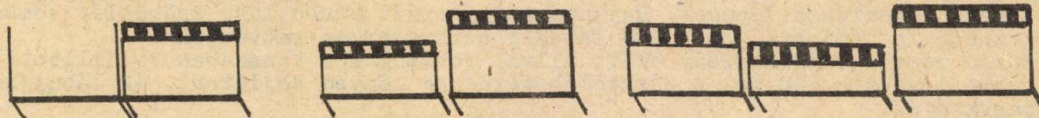
A sarok ne érintse a talajt. - A felső comb párhuzamos legyen a gátéllal. - Áthúzásakor a lábfej ne legyen magasabban, mint a térd. - Magas csipővel, lábujjhegyen fussanak, mint a balettáncosnők. - A hosszabb első lépéshez a combot messzebb lendítsék. - Rálépéskor a térd nyúljon ki. - A téritőláb sarka a gátvételnél a combhoz közel is lehet.

Negyedik feladat: a teljes mozgás kifejelesztése és összehangolása

Cél: Egységes mozgásfolyamat kialakítása /rálépés, gátlépés, lelépés/.

1. Könnyített gyakorlatok

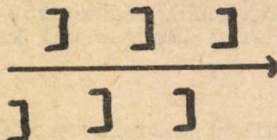
A teljes gátvétel gyakorlása olyan akadályon, amely magasságkülönbséget biztosít a téritőláb átviteléhez /8. ábra/.



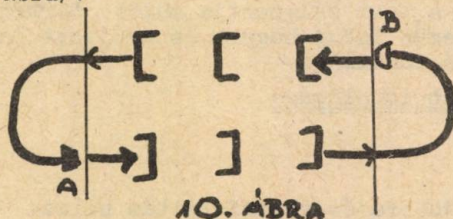
8. ÁBRA

2. Játékos gyakorlatok

- 1./ Két sorban helyezük el az akadályokat a lépéshossznak megfelelő távolságban. Egyik soron a téritőláb, a másikon a lendítőláb átvitelét végeztessük /9. ábra/.

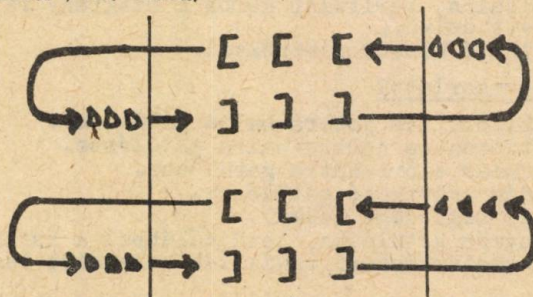


- 2./ Kergetőzés alacsony akadályok fölött. Két gyermek jelre egyszerre indul el egymással szemben /10. ábra/.



10. ÁBRA

- 3./ Gátstaféta két csapat között. A következő futó csak akkor indulhat el, ha társa már áthaladt a vonalon /11. ábra/



11. ÁBRA

- 4./ Gátstaféta változó gátmagasságokon. Csapatfelállítás, mint az előző gyakorlatban. A gátak magassága változtatható /12. ábra/.



12. ÁBRA

5./ Futás kigyóvonalban elhelyezett gátak között /13. ábra/.



13. ÁBRA

6./Lidmann-szökdelés kézzel érintve a gátakat. Szkippfutásból igen közeli rálépés a gátra, melyet villámgyors térdemelés és kaparómozdulattal közeli lelépés követ. A gátakat ujjheggyel érintve sorozatonként hol a téritő, hol a lenditőlábi oldalon.

7./ Gátvétel lábról. Az akadályokat 4-5 lábfejenként helyezzük el. Az első gát vétele után a téritőláb közép felé tölva, a következő gáton már lenditőlábként halad át. Először séta, majd gátak között két szökkenéssel hajtassuk végre /egy a lejövetelkor és egy a rálépéskor/.

Ha már jól megy, a gátakat kissé távolabb tehetjük és átfutásokat végeztessünk.

- Mint az előbbi gyakorlat, de a gátak négy méterenként vannak, egymástól 6-8 lábfej távolságra. Lassú futás után következik a mindig egy lábtól lábíg gátvétel.

8./ Futás versenyfeltételekkel térdelőrajtból.

3. Megfigyelési szempontok

A törzs a keresztcsontban legyen döntött. - Rövidebb legyen a gátra lépés. - Az áll előzze meg a térdet. - Egyenes irányú legyen a lendítés és az elrúgaszkodás. - A térd nyúljon ki már a gát sija előtt. - Futás közben a fej emelt legyen. - A gátak közötti lépés ne legyen rövid. - A lenditőláb bokájára nyúljon ki az ellenkező oldali kéz. - Lapos legyen az első gátvétel. - A lenditőláb ne keresztezze a test középvonalát. - A kiemelt láb áthúzása folyamatos legyen.

Ezzel eljutottunk a gátfutás nyers vázához, tanítványainkat versenyeken indíthatjuk. A négy lépéses gátközi futást már felválthatja a három lépéses. A gátmagasságokat 1-2. osztályosoknál 45-55 cm-re, a 3-4-ik osztályosokét 60-70 cm-re emelhetjük.

Az edzéseken azonban még sokszor csak könnyített akadályokon fussanak. Ilyen a "híntagát" /14-15. ábra/. Ezek alumíniumból hajlíthatók.



14.-15.

ÁBRA

Alakítsuk ki a megfelelő rajttámlaállást és nekifutást az első gátra. A nekifutást az első gátra számolással segíthetjük. Az első lépéseknél vontatottan ejtve: eeegy....keetttő.háárom...., majd fokozatosan gyorsabban: négy..., öt..., a hat, hét, nyolc pedig már igen gyors, pattogó hangkiejtéssel történjék. Az utolsó három lépés így már megegyezik a gátközi futás ritmusával.

Ezek után a haladóbbaknak biztos alapokon a speciális futásformák alkalmazása következhet.

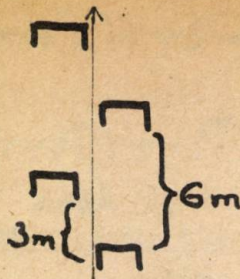
Cél: magas futósebesség és tökéletesebb technika kialakítása.

1. Futás megnyújtott nekifutással

Az első gátra való nekifutás távolságát kb. 20 méterre töljük ki. Tanítványaink ezt a távolságot 12 lépéssel tegyék meg. Ekkor már az első gáton olyan gyorsaság érhető el, amely normális körülmények között csak a 3-4-ik gátnál lehetséges. Az első gátat tegyük alacsonyabbra. Az első gátra állórajtból fussanak.

2. Futás lerövidített gáttávolságokon

- A gátakat egymástól úgy tegyük 2.8-3 méterre, hogy egyik a téritőláb, a másik a lenditőláb sávjába essék. Egy gátközi lépéssel vetessük a gátakat. 5-6 gátnál ne tegyünk többet be, mert igen nehéz technikai elem /16. ábra/, a legkisebb hibát is alaposan bünteti.



16. ÁBRA

- A rendes futótávolságnál egy-három lábfejjel tegyük közelebb a gátakat. Az első gát mindig a rendes helyén, pl.: két lábfejjel közelebb a második, négyvel a harmadik, hattal a negyedik gát, stb. Változassuk 5-10 gát lefutását úgy, hogy egyszer csak mellette futnak, de a lendítőláb a gátak fölött halad át.

3. Futás lerövidített gáttávolságon és gátmagasságon

Használjuk frekvencia-futásokra és gátállóképességi futásokra. Fáradtan is jobb futó-ritmust tudunk biztosítani, mint teljes távú és magasságú futásoknál.

4. Futás különböző gátmagasságokon és távolságokon

- Fokozatosan emelkedő gátsort helyezünk el rendes távolságon. Minden magasságból 50-60 cm-ig 2-3 darabot állítsunk.
- Futás fokozatosan emelkedő gátmagasságokon és csökkenő gáttávolságokon.
- Futás gát közötti öt lépéses futóritmusban. Gátak között kiemelt lassú futás és csak a gátlépés gyorsul fel.
- Öt lépéses futásforma, két gát egy gátlépéssel való vétele /17. ábra/. A térítőláb gátja a lendítőláb gátja mellett és előtt 60-80 cm-rel. Futás a két gát érintkező síkján. A térítés javítására és lelépés gyorsítására használhatjuk.
- Futás nagyobb távolságra elhelyezett alacsonyabb gátakon. Igen ritkán használják. Önbizalmat, lépésnyújtást eredményez.
- 3-12 gát lefuttatása alacsony gáton, rendes távolságon.
- Gátvétel rendes magasságon kétlépéses gátközi futással.

5. Megszakított futásforma - lüktetőfutás gátakon

A gátak között három, illetve ötlépéses futás variálása. Az első három gát alacsonyabb magasságú és a rendes távolságnál közelebb legyen. Ezt követi öt futólépésnyire a rendes magasságú gát. A következő három gát rendes távon és magasságú legyen. Előnye, hogy az öt futólépés ismételt felgyorsít és az első három gát gyorsabb ritmusát átvihetjük a második három gátra. Így a tanítvány akarata ellenére gyorsabban futja a második hármas gátsort.

6. Gátazás lerövidített nekifutással

1-2-4 lépéses gátközi futásoknál használjuk, a technikai elemek gyakoroltatásakor, amelyeket nem maximális sebességgel hajtunk végre.

7. Gátfutás előfutásokkal

Cél: tanítványaink fáradtabban, oxigénadósságban is képesek legyenek megfelelő technikájú gátvételre. 100-150 méter lefutása után 3-5 gát átfutása következzen 3-4-5-ös gátak közötti lépésritmusban.

8. Résztafvutás gátakon

- 200 méteres gátfutás. A gátakat 7-8-9 lépésű gátközi futással vetessük. Sajnos, már nem szerepel a versenyprogramokban, pedig a kezdők egyik leghasznosabb és legkedveltebb száma volt.
- 200 méter lefutása 400-as gáttávolságon. Gyorsasági állóképesség fejlesztésére.

9. Különböző felkészültségi szinttel rendelkezők közös futása

"A"

"B"

Futás tetszőleges gátmagasságokon és gáttávolságokon.

Futás csak lendítőlábbal a gátak mellett,

Versenytávon és növekvő gátmagasságokon.

Futás lerövidített távolságon és gátmagasságon.

Versenytávon és rendes gátmagasságokon.

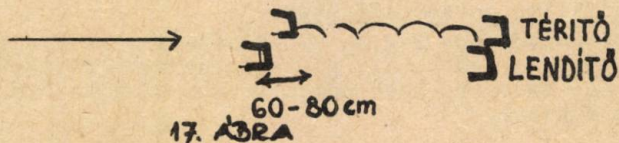
Futás versenytávon, alacsonyabb gátmagasságokon.

Öt gáton, alacsonyabb gátmagasságon, rendes gáttávolságon.

Futás 3-4 gáton rendes gátmagasságon, továbbfutva a jelzésig.

Futás nyolc gáton, rendes gátmagasságon és versenytávolságon.

Futás megszakított futásformában - lüktető futás /3 lépés - 5 lépés/.



Hiba:

Első gát passzív rohama, nincs gyorsulás

Közelről lép az első gátra és magasan veszi

Gyakran változik az elrugaszkodás helye

Beül, nem tud magas csipővel futni

Elégtelen a lendítés

Passzív talajfogás és leérkezés

A térítő láb túl gyorsan lelép, rövid első lépés.

A futás nem egyenes vonalú, a gátakat ug-rálva küzdi le.

Beüti a bokáját.

Javítás:

Versenyszerű ráfutás alacsony első gátra - 12 lépéses ráfutás

A rajttámlát hátrább helyezni, futás árok és alacsony akadályokon, jelölni az elrugaszkodás helyét.

A rajttámla előbbre, vagy hátrább helyezése, lépésszám változtatása, jelzések lépésenként, rajtok alacsony gátra.

Futás térdemeléssel, bokából jobban kinyúlva támadni a gátat, rálépés közelebb-távolabb tévése.

Maga tartotta trikón ostorszerű kipattintások és átlépések.

A törzs nagyobb mérvű döntése, leérkezés kaparó mozdulattal, érkezési pont megjelölése.

A térdet hónalj alatt a mellig vezetni, térítő láb lógatását gyakorolni, jelek lehelyezése, térdet magasan kivezetni.

A térítő láb behozása a test középpontjáig, lábfej egyenes vonalban érjen talajt, magas tempójú futás alacsony akadályokon, lépésnyújtó gyakorlatok, gátlépés javítása.

Erőteljesebb törzsdöntés, térd és boka párhuzamos vezetése, lábfej pipáló mozdulata.

Bognár László

Megyei rekordok

Összeállításomban a jelenleg érvényben lévő megyei rekordokat kívánom ismertetni. A napi és heti sportsajtó atlétikai rovatai ezek nagy részét éppen csak megemlíti, de többnyire átsiklik felettük. Csak egészen kiemelkedő teljesítmények részletei kerülnek bővebb ismertetésre. Ez érthető is, hiszen az ő feladatuk elsősorban az eredmények gyors és pontos regisztrálása.

Nagyobb munkát igénylő összeállítások közlésére ritkán nyílik lehetőség a napi információk hatalmas áradata mellett.

Mint ismeretes, nálunk az atlétikai eredmények nyilvántartása jelenleg csak néhány atlétabarát egyéni szenvedélye. Igaz, pár éve rendszeresen megjelenik a MASZ évkönyv, de ez sem külalakjában, sem pedig tartalmában nem vetekszik a hasonló külföldi kiadványokkal. Pedig e tekintetben igen régi hagyományaink vannak, hiszen az első magyar atlétikai évkönyv már 1911-ben kiadásra került, a kor színvonalának megfelelő tartalommal.

Két évvel később már megtaláljuk benne a kerületi bajnokságok eredményeit, míg a "kerületi rekordok" /akkor még így tartották nyilván/ első listáját az 1921. évi évkönyv közölte. Ettől kezdve az utolsó MASZ évkönyv /1943/ megjelenéséig minden alkalommal publikálásra került. A második világháború után csak az ötvenes évek elején jelent meg önálló atlétikai évkönyv, majd újabb két évtized után először 1974-ben!

De ezekben hiába keresnénk az említett eredményeket.

Alábbi összeállításom kísérlet ennek pótlására. Egyelőre csak az olimpiai versenyszámokban és felnőtt vonalon, de megfelelő segítséggel - remélem - lehetőség nyílik majd a későbbiekben a különböző korcsoportok /utánpótlás, ifjúsági, serdülő/ eredményeinek ismertetésére is. A csúcslisták néhány helyen hiányosak, esetleg pontatlanok. Kérek valamennyi érdeklődő Sporttársat, hogy kiegészítéseiket szíveskedjenek címre elküldeni: Szabó Gábor, 3070 Nagybátony, Zrínyi u 38.

Férfiak:

B A R A N Y A

100 m	10.2	Lébold Endre	Mohácsi TE	Budapest	1973.VI.16.
	10.2	Lébold Endre	PMSC	Budapest	1975.VI.25.
200 m	20.6	Lébold Endre	PMSC	Budapest	1975.VI.22.
400 m	47.2	Patty István dr.	PMSC	Budapest	1975.VI.25.
800 m	1:49.9	Honti Róbert	PVSK	Budapest	1968.VIII.16.
1500 m	3:37.9	Kispál László	KBSK	Budapest	1978.VIII.21.
5000 m	13:44.6	Kispál László	KBSK	Budapest	1978.VII.23.
10.000 m	29:12.8	Homoki Vince	KBSK	Budapest	1972.X.21.
maratoni	2:18:53.0	Homoki Vince	KBSK	Besztercebánya	1976.VIII.7.
110 m gát	14.4	Deák Géza	KBSK	Gyula	1976.VII.2.
400 m gát	52.2	Lippay Antal	Pécsi Törekvés	Budapest	1956.X.21.

3000 m akadály	8:58.0	Homoki Vince	KBSK	Budapest	1968.VIII.31.
magasugrás	2.15	Kiss József	PMSC	Pécs	1978.VI.9.
rúdugrás	4.50	Kulisch Béla	PVSK	Budapest	1978.VII.1.
távolugrás	7.48	Németh Gyula	Pécsi TK	Pécs	1972.V.10.
hármassugrás	14.57	Németh Gyula	Pécsi TK	Szeged	1972.X.29.
súlylökés	17.62	Fehér Lajos	PMSC	Veszprém	1978.VIII.5.
diszkoszvetés	56.80	Horváth Géza	P.Dózsa	Pécs	1971.X.21.
kalapácsvetés	69.78	Lovász Lázár	P.Dózsa	Mexikó City	1968.X.17.
gerelyhajítás	74.30	Gál József	PVSK	Pécs	1966.X.1.
tízpróba	6691	Dittrich Tamás	Bolyi Med.	Pécs	1972.X.17/18.

Nők:

100 m	12.0	Neduccsin Mira	PVSK	Budapest	1970.VI.17.
	12.0	Neduccsin Mira	PVSK	Gödöllő	1972.V.21.
200 m	25.4	Neduccsin Mira	PVSK	Budapest	1970.VI.18.
400 m	56.4	Hoffmann Györgyi	Mohácsi TE		1976.
800 m	2:04.5	Péley Bernadette	PMSC	Budapest	1978.IX.7.
1500 m	4:19.8	Péley Bernadette	PMSC	Budapest	1978.VII.20.
3000 m	10:01.2	Mezei Mária	PMSC		1978.
100 m gát	14.2	Wieland Ilona	KBSK	Pécs	1970.VI.28.
magasugrás	1.81	Gubán Gabriella	PMSC	Nyitra	1977.VIII.20.
távolugrás	6.03	Köves Mária	Pécsi TK	Pécs	1972.V.10.
súlylökés	13.03	Sebes Edit	Pécsi Ped.	Budapest	1954.VII.4.
diszkoszvetés	43.32	Kiss Ottilia	PVSK	Pécs	1977.V.15.
gerelyhajítás	50.76	Torma Ibolya	PMSC	Pécs	1978.IX.15.
ötpróba	4001	Vanyek Zsuzsa	KBSK	Budapest	1978.VII.1.

B Á C S - K I S K U N

Férfiak:

100 m	10.7	Á.Tóth István	Kún Béla SE	Gyula	1976.VII.2.
	10.7	Szalma László	Kún Béla SE	Kecskemét	1977.V.21.
200 m	22.2	Á.Tóth István	Kún Béla SE	Gyula	1976.VII.3.
400 m	47.86	Bukor László	Bajai SK	Budapest	1977.VI.19.
800 m	1:53.5	Gulyás János	Kún Béla SE	Budapest	1976.VI.24.
1500 m	3:51.7	Kocsis László	Bajai Vasas	Budapest	1972.VI.10.
5000 m	14:09.4	Tóth Mihály	KSC	Budapest	1975.VIII.2.
10.000 m	29:51.7	Kis-Király Ernő	Kún Béla SE	Budapest	1978.VIII.26.
maratoni	2:30:47.8	Kis-Király Ernő	Kún Béla SE	Budapest	1978.X.29.
110 m gát	14.8	Szalma László	Kún Béla SE	Szolnok	1977.VI.21.
400 m gát	56.07	Dobos Péter	Radnóti SE	Budapest	1977.VII.
3000 m akadály	8:41.6	Tóth Mihály	KSC	Budapest	1975.VI.13.
magasugrás	2.05	Kujalek Károly	Kún Béla SE	Szeged	1977.VI.18.
rúdugrás	4.50	Szalma László	Kún Béla SE	Budapest	1976.IX.19.
távolugrás	7.97	Szalma László	Kún Béla SE	Budapest	1977.VI.18.
hármassugrás	15.14	Kujalek Károly	Kán Béla SE	Szolnok	1977.VI.21.
súlylökés	17.34	Mihályfi János	Bajai Építők	Cegléd	1960.VIII.6.
diszkoszvetés	51.12	Kovács Kálmán	Kún Béla SE	Szentes	1977.VII.13.
kalapácsvetés	57.02	Mocsári Mihály	Kún Béla SE	Belgrád	1976.VII.4.
	57.02	Mocsári Mihály	Kún Béla SE		1977.
gerelyhajítás	78.28	Bolgár Tamás	Kún Béla SE	Budapest	1978.V.13.
tízpróba	6583	Adamik Zoltán	KSC	Budapest	1975.VI.28/29.

Nők:

100 m	12.2	Cserjés Mária	Bajai Vasas	Gyula	1972.V.6.
200 m	25.6	Cserjés Mária	Bajai Vasas	Budapest	1971.VIII.8.
	25.6	Csontos Zsuzsa	Bajai SK	Budapest	1975.IX.21.
400 m	56.42	Gyenes Klára	Kecsk.SC	Pozsony	1977.VII.30.
800 m	2:07.5	Stang Mária	Bajai SK	Budapest	1975.VII.20.
1500 m	4:30.7	Komjáthy Ágnes	Kecsk.SC	Budapest	1971.XI.20.
3000 m	10:32.8	Hegyés Erzsébet	Bajai Vasas	Baja	1972.XI.4.
100 m gát	15.5	Kovács Rita	Bajai Vasas	Kecskemét	1970.VI.21.
magasugrás	1.67	Olajos Erzsébet	Kecsk.Dózsa	Kecskemét	1975.VIII.3.
távolugrás	6.05	Cserjés Mária	Bajai Vasas	Baja	1972.V.30.
súlylökés	13.03	Janák Mária	Bajai SK	Budapest	1976.VI.23.
diszkoszvetés	43.70	Szatmári Jánosné	Bajai Építők	Baja	1958.IX.13.
gerelyhajítás	58.88	Janák Mária	Bajai SK	Szeged	1977.VIII.20.

Férfiak:

B É K É S

100 m	11.0	Dogi Lajos	Bcs.Dózsa		1960.
	11.0	Mahoczky Géza	Bcs.Dózsa	Gyula	1969.VI.22.
	11.0	Skultéty László	Gyul.SE	Gyula	1975.V.24.
200 m	22.8	Steigerwald Ernő	Bcs.Dózsa	Békéscsaba	1966.VI.12.
400 m	51.1	Lánczi Antal	Gyul.Medosz	Szolnok	1967.VII.29.
800 m	1:54.6	Lánczi Antal	Gyul.Medosz	Budapest	1968.VI.16.
1500 m	4:00.6	Huszár János	Bcs.MÁV		1961.
5000 m	14:22.8	Huszár János	Bcs.MÁV	Budapest	1960.IX.10.
10.000 m	29:51.8	Huszár János	Bcs.MÁV	Budapest	1962.VII.8.

maratoni	2:25:15.0	Huszár János	Bcs.MÁV	Budapest	1963.XI.3.
110 m gát	14.6	Kovács László	Gyul.SE	Győr	1974.VII.23.
400 m gát	57.3	Csiernyik János	Bcs.Dózsa	Budapest	1968.VIII.31.
3000 m akadály	9:32.0	Oláh József	Bcs.Dózsa	Dunakeszi	1969.X.25.
magasugrás	2.09	Medovarszky János	Gyul.Medosz	Krakkó	1965.IX.1.
rúdugrás	4.20	Ambrus János	Gyul.SE	Gyula	1978.V.31.
távolugrás	7.40	Kliszek Antal	Gyul.Medosz	Gyula	1971.VI.5.
hármassugrás	15.39	Puczkó József	Gyul.Medosz	Budapest	1966.VI.19.
súlylökés	18.23	Holub Sándor	Bcs.Előre	Gyula	1975.VI.14.
diszkoszvetés	51.88	Erdei László	Gyul.Medosz	Budapest	1970.IX.13.
kalapácsvetés	57.03	Hidasi László	Bcs.MÁV	Békéscsaba	1957.VIII.11.
gerelyhajítás	63.66	Rédli József	Gyul.Medosz	Budapest	1969.VIII.29.
tízpróba	6779	Kliszek Antal	Gyulai SE	Budapest	1978.VII.1/2.

Nők:

100 m	12.2	Such Ida	Bcs.MÁV	Budapest	1957.IX.28.
	12.2	Such Ida	Bcs.MÁV	Győr	1958.VIII.24.
	12.2	Kőszegi Erzsébet	Bcs.Dózsa	Budapest	1963.VI.26.
	12.2	Balázs Mária	Bcs.Előre	Jászberény	1975.V.31.
200 m	25.0	Bringmann Erzsébet	Gyul.Medosz	Pécs	1965.VIII.8.
400 m	57.7	Madlovics Szilvia	Bcs.Előre	Budapest	1972.VIII.5.
800 m	2:07.6	Zsilák Ilona	Bcs.Előre	Budapest	1972.VI.25.
1500 m	4:17.3	Zsilák Ilona	Bcs.Előre	Budapest	1972.VI.21.
3000 m	9:13.0	Zsilák Ilona	Bcs.Előre	Budapest	1972.VII.22.
100 m gát	14.8	Csüri Zsuzsa	Gyulai SE	Gyula	1976.VIII.20.
magasugrás	1.78	Béla Emese	Gyulai SE	Győr	1974.VII.24.
	1.78	Béla Emese	Gyulai SE	Győr	1976.VIII.15.
távolugrás	5.75	Csüri Zsuzsa	Gyulai SE	Gyula	1974.VI.21.
súlylökés	14.00	Skultéty Mária	Gyul.Medosz	Budapest	1967.X.8.
diszkoszvetés	29.64	Csuvanszky Ilona	Bcs.Előre	Budapest	1978.VI.17.
gerelyhajítás	49.04	Bohus Judit	Bcs.Előre	Gyula	1976.V.10.
ötpróba	3122	Sebestyén Teréz	Gyulai SE		1977.

B O R S O D

Férfiak:

100 m	10.4	Pintér József	DVTK	Budapest	1975.aug.2.
200 m	21.5	Bánhidai Béla	DVTK	Miskolc	1970.aug.15.
	21.5	Kövesdi István	OKSE	Miskolc	1973.aug.19.
	21.5	Pintér József	DVTK	Budapest	1975.aug.31.
400 m	47.7	Kövesdi István	OKSE	Miskolc	1969.szept.20.
	47.7	Kövesdi István	OKSE	Veszprém	1975.júl.6.
800 m	1:49.0	Stoll Lóránd	DVTK	Budapest	1966.jún.12.
1500 m	3:43.9	Kocsis László	DVTK	Budapest	1975.jún.3.
5000 m	13:52.4	Siető Dániel	KVSE	Budapest	1975.aug.31.
10.000 m	29:24.6	Kocsis László	DVTK	Budapest	1976.szept.22.
maratoni	2:14:59.0	Tóth Gyula	OKSE	Karl Marx Stadt	1968.máj.19.
110 m gát	14.2	Kövesdi István	OKSE	Ózd	1976.aug.29.
400 m gát	50.9	Kövesdi István	OKSE	Prága	1974.jún.29.
3000 m akadály	8:35.8	Kocsis László	DVTK	Budapest	1977.szept.4.
magasugrás	2.15	Farkas Ferenc	DVTK	Miskolc	1974.jún.8.
rúdugrás	4.25	Raab Tibor	DVTK	Miskolc	1975.szept.27.
távolugrás	7.35	Gere Károly	DVTK	Budapest	1978.máj.27.
hármassugrás	14.81	Csorba Zoltán	DVTK	Veszprém	1967.júl.16.
	14.81	Csorba Zoltán	DVTK	Szeged	1968.okt.20.
súlylökés	19.19	Faragó János	DVTK	Budapest	1973.júl.20.
diszkoszvetés	65.84	Faragó János	DVTK	Oslo	1976.jún.21.
kalapácsvetés	63.92	Sáfrány Bertalan	DVTK	Miskolc	1978.máj.25.
gerelyhajítás	81.88	Szoboszlai Péter	DVTK	Szeged	1978.okt.25.

Nők:

100 m	11.5	Kiss Mária	OKSE	Budapest	1972.júl.1.
	11.5	Károly Zsuzsanna	DVTK	Budapest	1973.júl.20.
200 m	24.0	Károly Zsuzsanna	DVTK	Budapest	1973.szept.30.
400 m	55.8	Göz Sarolta	DVTK	Budapest	1975.aug.30.
800 m	2:07.8	Székely Margit	DVTK	Budapest	1977.júl.27.
1500 m	4:23.4	Jadán Ilona	OKSE	Budapest	1978.aug.22.
3000 m	9:47.5	Jadán Ilona	OKSE	Budapest	1977.júl.2.
100 m gát	13.8	Kiss Mária	OKSE	Budapest	1972.aug.14.
magasugrás	1.80	Csörsz Magdolna	DVTK	Szombathely	1976.jún.27.
	1.80	Csörsz Magdolna	DVTK	Debrecen	1978.júl.15.
távolugrás	5.90	Mihályfi Eva	DVTK	Debrecen	1964.jún.23.
súlylökés	14.88	Nyitray Zsuzsanna	DVTK	Tata	1971.júl.14.
diszkoszvetés	58.66	Nyitray Zsuzsanna	DVTK	München	1974.máj.19.
gerelyhajítás	54.50	Bartha Jilianna	OKSE	Budapest	1973.júl.22.

Férfiak:

100 m	10.6	Laluska György	SZEOL	Budapest	1972.szept.23.
	10.6	Laluska György	SZEOL	Budapest	1973.jún.9.
200 m	21.7	Á.Tóth István	SZVSE	Budapest	1974.júl.26.
400 m	47.6	Fóris László	SZEOL AK	Piana Brasso	1977.szept.3.
800 m	1:49.9	Deák Nagy Imre	SZVSE	Budapest	1974.szept.15.
1500 m	3:43.3	Török János	SZEOL AK	Budapest	1977.jún.1.
5000 m	13:45.0	Török János	SZEOL	San Sebastian	1975.aug.17.
10.000 m	28:49.7	Török János	SZEOL AK	Budapest	1977.jún.6.
maratoni	2:35:50.4	Sinkó György	Csongrádi SE	Budapest	1974.okt.27.
110 m gát	14.1	Bognár László	SZEOL AK	Budapest	1977.júl.26.
	14.1	Bognár László	SZEOL AK	Budapest	1978.máj.17.
400 m gát	54.7	Magyar István	SZVSE	Budapest	1976.jún.27.
3000 m akadály	8:48.0	Volford László	SZEOL AK	Budapest	1978.júl.22.
magasugrás	2.04	Mateicska József	HVSE	Budapest	1978.aug.13.
rúdugrás	4.10	Bakó Antal	SZVSE	Kecskemét	1965.júl.18.
	4.10	Bakó Antal	SZVSE	Budapest	1969.máj.31.
távolugrás	7.54	Kliszek Antal	SZEOL	Gyula	1976.júl.2.
hármassugrás	14.88	Gulyás László	SZEAC	Szeged	1967.jún.25.
súlylökés	17.23	Tégla Ferenc	SZVSE	Miskolc	1971.okt.23.
diszkoszvetés	65.48	Tégla Ferenc	SZVSE	Budapest	1971.okt.10.
kalapácsvetés	63.56	Pavlovics László	SZVSE	Szeged	1973.aug.20.
gerelyhajítás	81.74	Kiss Gábor	SZEOL AK	Szeged	1978.júl.10.

Nők:

100 m	11.9	Rácz Ágnes	HÓDIKÖT	Budapest	1972.szept.23.
	11.9	Petróczi Ágnes	SZEOL AK	Russze	1978.máj.6.
200 m	24.56	Petróczi Ágnes	SZEOL AK	Budapest	1978.júl.30.
400 m	55.8	Schmidt Andrea	SZVSE	Budapest	1978.máj.27.
800 m	2:12.3	Schmidt Andrea	SZVSE	Budapest	1975.jún.13.
1500 m	4:37.7	Kocsis Mária	SZVSE		1978.
3000 m	10:19.3	Kocsis Mária	SZVSE	Budapest	1978.aug.13.
100 m gát	15.2	Bódi Katalin	SZEOL AK	Budapest	1978.júl.2.
magasugrás	1.78	Forgó Katalin	Csongrádi SE	Gyula	1975.jún.1.
távolugrás	6.01	Koszó Piroska	SZEOL	Budapest	1971.jún.11.
súlylökés	13.68	Szenti Jusztinía	Székk.Traktor	Budapest	1955.szept.10.
diszkoszvetés	51.72	Kárai Márta	Szent.Vizmi	Szentes	1977.júl.7.
gerelyhajítás	50.30	Rákóczi Zsuzsa	SZEOL AK	Szeged	1977.szept.6.

F E J É RFérfiak:

100 m	10.6	Kiss Ferenc	Toldi SE	Pleven	1977.júl.16.
200 m	21.5	Kiss Ferenc	Toldi SE	Szolnok	1977.jún.22.
400 m	49.0	Laklia Pál	DKSE	Budapest	1974.júl.23.
800 m	1:52.9	Verb Mihály	Toldi SE	Budapest	1976.jún.27.
1500 m	3:51.2	Barnaki Ferenc	DKSE	Budapest	1977.jún.7.
5000 m	14:29.8	Sályi István	DKSE	Budapest	1977.aug.28.
10.000 m	30:59.6	Telekes Sándor	DKSE	Budapest	1970.szept.5.
maratoni	2:33:31.8	Paszternák László	DKSE	Budapest	1970.okt.31.
110 m gát	14.6	Simon Balla István	DKSE	Budapest	1978.jún.17.
400 m gát	53.18	Simon Balla István	DKSE	Bratislava	1977.júl.31.
3000 m akadály	8:56.4	Barnaki Ferenc	DKSE	Budapest	1977.máj.18.
magasugrás	2.06	Simon Balla István	DKSE	Budapest	1977.júl.2.
rúdugrás	4.10	Simon Balla István	DKSE	Budapest	1976.szept.18.
távolugrás	7.63	Szenczi László	DKSE	Budapest	1977.aug.27.
hármassugrás	14.74	Piczil Sándor	Toldi SE	Gyula	1976.júl.3.
súlylökés	19.40	Szabó László	Videoton	Budapest	1978.júl.21.
diszkoszvetés	48.82	Bánkuti József	Toldi SE	Székesfehérvár	1977.szept.13.
kalapácsvetés	63.76	Farkas János	Videoton	Szentes	1975.okt.12.
gerelyhajítás	75.32	Szkubenics György	Kincsbánya	Hauzenberg	1978.máj.27.

Nők:

100 m	12.0	Kovács Mária	Szfv.Spart.	Budapest	1969.jún.18.
200 m	25.0	Kovács Mária	Szfv.Spart.	Székesfehérvár	1969.máj.25.
400 m	57.53	Török Erzsébet	DKSE	Budapest	1977.júl.1.
800 m	2:11.9	Tiringer Andrea	Videoton	Budapest	1976.aug.28.
1500 m	4:33.4	Wéninger Katalin	Videoton	Budapest	1978.máj.13.
3000 m	10:09.0	Héring Katalin	DKSE	Budapest	1976.szept.22.
100 m gát	14.6	Máté Ella	DKSE	Budapest	1973.júl.14.
magasugrás	1.80	Gubán Gabriella	DKSE	Győr	1976.aug.15.
	1.80	Szücs Erzsébet	DKSE	Győr	1976.aug.15.
távolugrás	5.95	Szabó Andrea	DKSE	Budapest	1978.júl.29.
súlylökés	13.28	Kitzák Mária	DKSE	Budapest	1975.júl.20.
diszkoszvetés	41.72	Soós Ágnes	Videoton	Szeged	1977.jún.18.
gerelyhajítás	50.66	Kitzák Mária	DKSE	Budapest	1975.aug.31.

Férfiak:

100 m	10.4	Lukács László	Rába ETO	Győr	1977.szept.17.
200 m	21.55	Lukács László	Rába ETO	Budapest	1977.aug.28.
400 m	48.10	Jakab Lajos	Gy.Dózsa	Bratiszlava	1977.júl.30.
800 m	1:49.8	Kiss György	Gy.Dózsa	Budapest	1962.júl.8.
1500 m	3:43.0	Kiss György	Gy.Dózsa	Kijev	1967.szept.16.
5000 m	13:54.6	Kiss György	Gy.Dózsa	Budapest	1967.szept.10.
10.000 m	28:46.8	Kiss György	Gy.Dózsa	Budapest	1967.jún.17.
maratoni					
110 m gát	14.6	Pödör Pál	Gy.Dózsa	Krajova	1974.aug.17.
400 m gát	54.4	Babos Géza	Gy.Dózsa	Győr	1966.okt.16.
3000 m akadály	9:11.2	Jeszenszky László	Gy.ETO		1951.
magasugrás	2.08	Józsa János	Gy.ETO	Tata	1975.jún.1.
rúdugrás	4.30	Szabó Károly	Rába ETO	Csorna	1977.aug.10.
távolugrás	7.17	Sondi István	MOGAAC	Miskolc	1936.jún.28.
hármassugrás	14.66	Papp Tibor	Gy.Dózsa	Stockholm	1954.júl.27.
súlylökés	14.98	Sipőcz József	Gy.Dózsa	Szombathely	1970.jún.21.
diszkoszvetés	61.05	Horváth Géza	Gy.Dózsa	Győr	1978.máj.14.
kalapácsvetés	57.02	Hoffmann Gábor	Gy.Dózsa	Budapest	1978.júl.7.
gerelyhajítás	79.78	Kovács Gábor	Rába ETO	Budapest	1972.jún.10.

Nők:

100 m	12.0	Kocsis Márta	Gy.Dózsa	Budapest	1970.jún.17.
	12.0	Kocsis Márta	Gy.Dózsa	Győr	1971.máj.7.
200 m	25.0	Kocsis Márta	Gy.Dózsa	Budapest	1970.jún.18.
400 m	57.7	Erdélyi Judit	Rába ETO	Budapest	1976.szept.20.
800 m	2:09.3	Jakab Erzsébet	Gy.Dózsa	Budapest	1973.júl.14.
1500 m	4:21.4	Jakab Erzsébet	Gy.Dózsa	Budapest	1973.júl.20.
3000 m	9:32.0	Jakab Erzsébet	Gy.Dózsa	Budapest	1973.júl.22.
100 m gát	14.5	Eger Zsuzsanna	Gy.Dózsa	Győr	1974.jún.2.
magasugrás	1.76	Eger Zsuzsanna	Gy.Dózsa	Kaposvár	1974.máj.20.
	1.76	Eger Zsuzsanna	Gy.Dózsa	Győr	1975.jún.29.
távolugrás	5.81	Sztehló Mária	STC	Szombathely	1973.jún.21.
súlylökés	13.00	Varga Magdolna	Gy.Dózsa	Győr	1974.jún.23.
diszkoszvetés	51.16	Herczeg Agnes	Gy.Dózsa	Budapest	1973.jún.18.
gerelyhajítás	50.34	Józsa Zsuzsanna	Gy.Dózsa	Budapest	1973.júl.28.

Szabó Gábor

Statisztikák 1978. évről

Az első összeállítás az 1978. évi világ ranglisták 1., 5., 10., 15. és a magyar ranglistavezetők múlt évi legjobb eredményeit mutatják:

Férfiak:

<u>100 m</u>		<u>1500 m</u>	
10.07 Edwards	USA	3:35.48 Meorcroft	Nbr.
10.09 Lattany	USA	3:35.66 Clement	Nbr.
10.12 Okodogbe	NIG	3:37.0 F.Gonzales	Fr.
10.19 Mennea	OL	3:37.4 W.Abramov	Szu.
10.68 Nagy J.	Hevesi SE	3:37.9 Kispál L.	Koml.Bány.
<u>200 m</u>		<u>5000 m</u>	
20.03 Edwards	USA	13:08.4 H.Rono	Keny.
20.24 Sanford	USA	13:17.76 Mamede	Port.
20.44 Myricks	USA	13:21.9 Hermens	Holl.
20.52 Hampton	USA	13:24.43 Waigna	Keny.
21.44 Nagy J.	Hevesi SE	13:37.9 Török J.	SZEOL AK
<u>400 m</u>		<u>10.000 m</u>	
44.27 Juantorena	Cu	27:22.47 H.Rono	Keny.
45.12 Gatlon	USA	27:31.52 Antipov	Szu.
45.37 Vinson	USA	27:41.3 K.Kvalheim	Nor.
45.56 Mc Coy	USA	27:53.0 Tibaduiza	Kol.
47.14 Hornyacsek N.	U.Dózsa	28:33.8 Kerékjártó J.	U.Dózsa
<u>800 m</u>		<u>Maratoni</u>	
1:43.84 O.Beyer	NDK	2:09:05.6 S.Sah	Jap.
1:44.9 Boit	Keny.	2:11:05.0 Kita	Jap.
1:45.68 Lemashon	Keny.	2:11:57.5 Mojszejev	Szu.
1:45.8 Szavics	Jug.	2:12:20.0 Cierpinski	NDK
1:47.4 Paróczai A.	SzMAV	2:15:45.0 Szekeres F.	Csepel

20 km gyaloglás

1:23:11.5 Wieser	NDK
1:23:32.2 Pocsencsuk	Szu.
1:24:22.8 Gauder	NDK
1:24:50.8 Patusincsi	Rom.
1:26:52.0 Sztankovics J.	BEAC

50 km gyaloglás

3:41:19.2 Gonzalez	Mex.
3:55:15.9 Arnach	Lengy.
3:57:42.8 Visini	Ol.
3:58:57.4 Bermudez	Mex.
4:00:49.2 Sátor L.	Bp.Honvéd

110 m gát

13.22 G.Foster	USA
13.46 J.Owens	USA
13.56 Bryggare	Fü.
13.67 Kulebjakin	Szu.
14.27 Bognár L.	SZEOL AK és
Bodó B.	DMTE

400 m gát

47.94 Moses	USA
49.04 S.Turner	USA
49.55 Aki Bua	Uga
49.70 Sztukalov	Szu
51.27 Kövesdi I.	DMTE

3000 m akadály

8:05.4 H.Rono	Keny
8:19.0 Karst	NSZK
8:22.5 Marsh	USA
8:24.5 Glans	Své
8:33.1 Kocsis L.	DVTK

4x100 m váltó

38.58 Lengyelország	
39.09 USA	
39.24 Ghana	
39.44 Kuba	
50.6 Magyarország /sérülés történt/. A klub-	
csapat eredményeket nem vettem figye-	
lembe.	

4x400 m váltó

3:02.03 NSZK	
3:03.76 Jamaika	
3:04.23 Ausztrália	
3:05.58 Nagy-Britannia	
3:09.6 Magyarország /klubcsapat eredménye	
nélkül/	

Magasugrás

2.34 Jascsenko	Szu
2.28 Grigorjev	Szu
2.26 Woods	USA
2.25 Malityilov	Szu
2.26 Jámboir J.	TFSE 9-13.

Rúdugrás

5.69 Tully	USA
5.60 Slusarski	Lengy
5.51 Lahre	NSZK
5.50 Pullard	USA
5.15 Makó E.	Bp.Spartacus

Távolugrás

8.32 Sztékics	Jug
8.18 L.King	USA
8.05 Myricks	USA
8.02 C.Williams	USA
7.94 Szalma L.	TFSE

Hármasugrás

17.44 Oliviera	Bra
17.05 Banks	USA
16.94 Szrejevics	Jug
16.86 Undmác	Szu
16.59 Katona G.	Bp.Honvéd

Súlylökés

22.15 Beyer	NDK
20.95 Halldorsson	Isl
20.60 Sztojev	Bolg
20.35 Vlk	Cseh
19.40 Szabó L.	Videoton

Diszkoszvetés

71.16 W.Schmidt	NDK
65.96 Bugar	Cseh
64.90 Faragó	Magy
64.08 G.Müller	NDK

Kalapácsvetés

80.32 Riehm	NSZK
78.14 Stenk	NDK
76.22 Litvinov	Szu
74.94 Reissmüller	NDK
72.06 Tamás G.	GEAC

Gerelyhajítás

94.22 Wessing	NSZK
89.30 Roggy	USA
87.86 Jersov	Szu
86.72 Toivonen	Fin
88.60 Boros S.	U.Dózsa 8.

Tízpróba

8498 Kratschmer	NSZK
8134 Zeitbauer	Ausztr
8047 H. Schmidt	NSZK
8007 Bardales	USA
7908 Kiss A.	U.Dózsa

N ő k :100 m

10.94 Göhr	NDK
11.16 Ashford	USA
11.23 Maszlakova	Szu
11.32 Lynch	Nagybr
11.68 Erdélyiné	NYVSSC

200 m

22.06 Koch	NDK
22.62 Maszlakova	Szu
22.77 Brehmer	NDK
22.88 Lannaman	Nagybr

400 m

48.94 Koch	NDK
50.83 Kulcsunova	Szu
51.11 P.Jackson	USA
51.36 Krug	NDK
52.63 Pál I.	Hatv.Kin.

800 m

1:55.82 Providokina	Szu
1:56.59 Petrova	Bolg
1:58.7 Bjelowszova	Szu
1:59.41 Tarita	Rom
2:01.3 Lipcei I.	DMTE

1500 m

3:59.01 Romanova	Szu
4:00.65 Waitz	Nor
4:02.8 Dvirna	Szu
4:03.9 Rigel	Szu
4:11.1 Lázár M.	DMTE

3000 m

8:32.1 Waitz	Nor
8:42.3 Olafsson	Dán
8:46.1 Bürki	Svá
8:52.5 Szadretidinova	Szu
9:05.1 Lázár M.	DMTE

100 m gát

12.48 G.Rabsztyán	Le
12.74 Perka	Le
13.02 Fiedler	NDK
13.16 Kempin	NSZK
13.36 Siska X.	Vasas

400 m gát

54.89 Zelencova	Szu
55.46 Köhn	NDK
56.47 Applety	Ir
56.97 Szubova	Szu
57.81 Mohácsi É.	Bp.Honvéd

4x100 m váltó

42.27 NDK
43.78 Franciaország
44.31 Svédország
44.78 Ausztrália
45.47 Magyarország

4x400 m váltó

3:21.20 NDK
3:27.96 NSZK
3:30.7 Románia
3:33.8 Franciaország
3:30.7 Magyarország 9-10.

Magasugrás

2.01 Simeoni	Ol
1.93 Gibbs	Ausztrál
1.90 Brill	Kan
1.89 Dini	Ol
1.89 Mátay A.	MAFC 12-15.

Távolugrás

7.09 Bardauszkene	Szu
6.74 Nygrinova	Cseh
6.69 Sztukane	Szu
6.59 Neubert	NDK
6.57 Pap M.	Bp.Honvéd 19-20.

Súlylökés

22.06 Slupianek	NDK
20.99 Knorrscheidt	NDK
19.80 Melnyikova	Szu
19.22 Michel	NDK
16.85 Irányi M.	BVSC

Diszkoszvetés

70.72 Jahl	NDK
66.94 Baskova	Bul
64.04 Prouzova	Cseh
62.46 Rekeschat	NDK
60.66 Herczegh Á.	Csepel

Gerelyhajítás

69.16 R.Fuchs	NDK
64.00 Sandersson	Nagybr
63.32 K.Smith	USA
61.20 Putiniene	Szu
59.40 Fekete V.	U.Dózsa

Ötpróba

4768 Kanikowski	Kan
4600 Pollak	NDK +
4520 Neubert	NDK +
4351 Lorenci	Jug
4675 Papp M.	Csepel +
+ = kézi időmérés	

A ranglistavezető magyar versenyzők neve utáni számok a világranglistán az első húsz között elfoglalt helyüket mutatják.

Az 1., 5., 10., 15. helyezettek eredményét közöltem csak a terjedelem és a helyigényesség miatt; néhol így utólag számomra is erős volt a kontraszt a világ élvonala és ranglistavezetőink között, de szubjektivitásunk a valóságon nem változtat. A versenyszámok 4-4 eredménye majdnem minden számban a minőség nagy fokú mennyiségi tömörülését jelzi, amelyből a fejlődés természetsszerű következményeként várhatóak az idei és főleg az olimpia évének kiugró eredményei. A fejlődést az is jól érzékelteti, hogy a versenyszámok többségében az 5. teljesítmény is kiváló, de az itt fel nem sorolt eredmények a 6-7. és 8-9. helyek teljesítményei is néhány évvel ezelőtt még az "ötbe", sőt "háromba" kerülhetek volna.

Dózsa György

A bajnoki pontverseny állása

Az ATLETIKA 5. száma közölte a mezei bajnokság pontversenyét, június hónapban két, a pontversenybe beszámító bajnokságot bonyolítottak le:

- A 15-18 évesek részére rendezett országos ifjúsági CSB eredményei első ízben számítottak be az utánpótlás bajnoki pontversenyébe 9-7-6-5-4-3-2-1-es pontozással. A megyei csapatok tagjai egyesületi hovatartozásuk szerint kapták a pontokat.

- A 19-21 évesek részére rendezett utánpótlás bajnokság, más néven junior bajnokság eredményei a felnőtt bajnoki pontversenybe 11-8-6-5-4-3-2-1-es pontozással számítottak be.

Az országos ifjúsági CSB pontversenyében a töredék pontokat a váltókban való részvétel magyarázza.

Hely Egyesület		f é r f i a k																	n ö k										Összpont				
		100	200	400	800	1500	3000	110 gát	300 gát	2000 ak.	10 km gy.	4x100	4x400	magas rúd	távolság	hármás	súly	diszkosz	gerely	kalapács	100	200	400	800	1500	100 gát	300 gát	4x100		4x400	magas távolság	diszkosz	gerely
1.	Haladás VSE	-	-	-	-	-	3	-	-	13	18	2	9	-	5	-	-	10	-	20	13	13	15	6	4	8	5	9	5	-	-	-	114
2.	DVTK	-	-	10	20	-	-	-	-	13	18	2	9	-	5	-	-	-	-	3	-	13	15	6	4	8	5	-	-	-	-	-	113
3.	SZMAV	-	-	9	-	-	-	9	9	-	-	9	9	5	-	-	9	9	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	70
4.	TBSC	-	-	-	11	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	15	9	9	-	-	-	-	-	6	4	-	-	-	-	-	-	-	64
5.	Vasas	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	7	7	-	-	-	-	-	-	7	9	6	-	0.5	4	7	-	7	48.5
6.	U.Dózsa	-	-	-	-	-	-	6	5	-	-	-	-	-	-	2	-	5	-	-	-	4	-	-	-	-	2	4	6	6	-	48	
7.	STC	-	-	-	-	8	6	-	-	-	-	2.25	-	2	11	12	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1.5	6	6	4	1	9	47.75
8.	PMSC	-	2	-	-	7	7	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	2	6	5	8	-	47	
9.	DMTE	-	-	-	2	-	-	11	9	-	-	6	4	6	-	-	-	-	-	-	5	2	-	-	-	-	-	-	5	9	-	45	
10.	DKSE	-	9	-	-	-	-	-	-	-	-	1.2	0.75	-	9	-	-	-	-	-	2	3	-	-	-	-	-	-	3	9	-	31.87	
11.	NYVSSC	-	6	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	3	-	-	4	-	-	-	1	-	-	-	31	
12.	Szekszt.Dózsa	7	4	-	-	-	5	-	-	9	-	0.75	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	29.75	
13.	Rába ETO	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	2	4	12	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	29
14.	Videoton	-	-	-	-	-	-	2	3	-	-	3.36	2.25	5.5	-	-	-	-	-	-	9	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	27.12	
15.	Balassagy.SE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	2	-	-	9	9	-	-	-	4	1.5	-	-	-	-	-	26.5
16.	BVTC	-	-	5	1	-	-	-	6	-	-	-	7	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	22
	Bp.Honvéd	7	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	4	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	5	-	22
	Hajdú Vasas	-	-	-	-	9	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	22
19.	ZTE	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	7	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3.5	2	-	-	-	-	21.5
20.	FTC	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	9	2.5	-	-	-	20	
21.	BEAC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	16.5	
22.	Hódmezővásárhelyi VSE	9	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2.5	-	-	-	-	16	
23.	Építők	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	1.12	-	7	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15.12	
24.	MVSC	-	-	-	-	2	6	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	5	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15	
	Csepel	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	15	
	SZVSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15	-	15	
27.	MTK-VM	5	5	-	-	-	-	-	-	-	-	1.12	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	1.25	-	-	-	-	-	14.37
28.	Kap.Dózsa	-	-	-	3	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	14	
	SZEOL AK	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	5	3	-	-	4	-	-	14	
30.	Soproni SE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	1	3	-	0.37	-	6	-	-	13.37	
31.	Bonyhád	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	13	
	Bp.Spartacus	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	13	
33.	KVSE	-	-	-	-	1	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	
34.	Hevesi SE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	7	-	-	-	-	-	0.75	-	-	-	10.75	
35.	Olajbányász	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	0.5	5.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3.5	1	5	-	-	10.5	
36.	Eger SE	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.75	-	-	-	9.75	
37.	Gyulai SE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	1	6	-	1	8	
	MAFC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	8	
	GEAC	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	0.5	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	3	-	-	-	8	
40.	Bajai SK	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	1	-	7	
	Dombóvár	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	7	
42.	Nagybátony	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.75	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6.75	
43.	VM Közért	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	1.12	0.25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6.37	
44.	Jászapáti	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	
	OKSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	
	Nagykovács	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	

22

Az 1979. évi felnőtt bajnoki pontverseny

Hely	Egyesület	mezei bajn.	junior bajn.	Össz- pont
1.	TFSE	-	181.5	181.5
2.	U.Dózsa	17	108	125
3.	Bp.Honvéd	10	104.5	114.5
4.	NYVSSC	7	95	102
5.	SZEOL AK	9	90	99
6.	DVTK	7	75	82
7.	PMSC	11	67.5	78.5
8.	FTC	13	65	78
9.	Csepel	18	43	61
10.	Építők	23	35	58
11.	Haladás VSE	9	44.5	53.5
12.	BEAC	-	49	49
13.	BVTC	4	41	45
14.	Kun Béla SE	-	43	43
15.	SZMÁV	-	39	39
16.	Bp.Spartacus	-	37	37
	ZTE	-	37	37
18.	DMTE	6	25	31
19.	Hevesi SE	-	28	28
20.	DKSE	-	27	27
21.	DASE	-	25	25
22.	GEAC	-	23	23
23.	Ganz Mávag	-	22	22
	SZVSE	-	22	22

25.	Komlóai Bányász	20	-	20
	Videoton	-	20	20
27.	ÓKSE	-	19	19
28.	VOSE	17	-	17
	MAFC	-	17	17
30.	TBSC	1	13	14
31.	Sz.Dózsa	-	13	13
32.	KVSE	5	6	11
	Bajai SK	-	11	11
	Vasas	-	11	11
35.	Pápai Textil	-	8	8
	Váci Híradás	-	8	8
37.	KSC	-	7.5	7.5
38.	BVSC	-	7	7
	Kilián	-	7	7
	Soproni SE	-	7	7
41.	Mór	-	6	6
42.	MTK-VM	-	5.5	5.5
43.	Zalka	-	4	4
44.	Olajbányász	-	3	3
	Bcs.Előre	-	3	3
46.	H.Kossuth	-	2.5	2.5
47.	BKV Előre	-	2	2
	Salg.TC	-	2	2
49.	Volán	-	1	1
	U.PEAC	-	1	1
51.	Bonyhád	-	0.5	0.5

Dr.Istenes Vilmos

Középfokú oktatási intézmények országos atlétikai bajnokai 1922 - 1977.

/folytatás/

1968.	Zencov József	Budapesti Faipari t.	56.48 m
1969.	Kurucz Gyula	Törökszentmiklósi mg.t.	60.12 m
1970.	Paragi Ferenc	Budapesti 13.sz.Szaktunskák.	60.56 m
1971.	Simon György	Békéscsabai 635.sz.Szaktunskák.	57.88 m
1972.	Máté Ferenc	Dunaujvárosi dr.Műnlich g.	62.12 m
1973.	Gulácsi Péter	Orosháza Táncsics M.g.	60.08 m
1974.	Bártfay István	Tiszafüredi Kossuth g.	61.58 m
1975.	Gulyás Béla	Miskolci 100 sz.Szaktunskák.	65.68 m
1976.	Herédi István	Szegedi Erdészeti Szk.	61.70 m
1977.	Herédi István	Szegedi Erdészeti Szk.	66.02 m

Kalapácsvetés: /1964-ig 7.25 kg., 1966-tól 6 kg./

1952.	Fodor György	Budapesti Faipari techn.	44.25 m
1953.	Hrdlicska László	Békéscsabai gimn.	44.14 m
1954.	Mecseki Attila	Budapesti Dózsa gimn.	46.21 m
1955.	Balogh Ferenc	Budapesti Vegyipari g.	50.04 m
1956.	Somogyi Ferenc	Szegedi Radnóti g.	45.41 m
1957.	Eckschmidt Sándor	Budapesti I.László g.	48.79 m
1958.	Ször Gyula	Debreceni Tóth Árpád g.	43.41 m
1959.	Perlich Richárd	Nyiregyházi Kossuth g.	37.89 m
1964.	Vajda László	Budapesti Könyves K.g.	52.18 m
1966.	Gremperger Attila	Budapesti Petőfi S.g.	59.70 m
1968.	Farkas János	Budapesti Landler J.t.	56.04 m
1969.	Kapusi Imre	Ózdi Ip.szk.	57.44 m
1970.	Kapusi Imre	Ózdi Ip.szk.	62.04 m
1971.	Kapusi Imre	Ózdi Ip.szk.	65.76 m
1972.	Almási László	Szegedi Rózsa F.g.	61.36 m
1973.	Kovács Gábor	Budapesti 1.sz.Szaktunskák.	61.78 m
1974.	Katona Gábor	Budapesti Kölcsey F.g.	58.30 m
1975.	Kapuvári Zoltán	Budapesti Than Szk.	60.28 m
1976.	Nikolausz Csaba	Pécsi 508 sz.Szaktunskák.	59.88 m
1977.	Németh László	Szombathelyi Szavária g.	55.58 m

Füleslabdahajítás:

1922.	Kuhn János	Budapesti Egyetemi kir.kat.g.	57.27 m
1923.	Jaskievitz István	Budapesti Zrínyi g.	43.50 m
1924.	Rockenbauer István	Budapesti Szt.László rg.	43.32 m

Ötpróba:

1923.	Tary József	Budapesti Érseki kat.gimn.	10 pont
1924.	Tary József	Budapesti Érseki kat.gimn.	12 pont
1925.	Pfeiffer György	Budapesti Szt.László g.	14 pont

1926.	Pfeiffer György	Budapesti Szt.László g.	12 pont
1927.	Nemky Ernő	Miskolci Fráter Gy.kir.kat.g.	11 pont
1929.	Boros Dezső	Budapesti Szt.László rg.	12 pont
1930.	Szász Andor	Budapesti Szt.László rg.	2531 pont
1931.	Fuszek István	Budapesti Bolyai reál g.	2744 pont
1932.	Bach Zoltán	Budapesti Szt.István fk.	2695 pont
1933.	Szabó Endre	Nagykállói reál gimn.	2791 pont
1934.	Jávorkay József	Nagykőrösi ref.tanítóképző	3096 pont
1935.	Vadas István	Székesfehérvári fk.	2807 pont
1936.	Vadas István	Székesfehérvári fk.	2779 pont
1937.	Faragó István	Miskolci Fráter Gy.kir.kat.g.	2399 pont
1938.	Littkey László	Miskolci Fráter Gy.kir.kat.g.	2428 pont
1939.	Karácsony Nándor	Mohácsi Kisfaludy g.	2805 pont
1940.	Popovics Gyula	Pesterzsébeti Kossuth g.	2735 pont
1941.	Rózsás Dezső	Szombathelyi Felsőker.	2553 pont
1942.	Tóth Tibor	Szarvasi ev.gimn.	2643 pont
1943.	Halassy Sándor	Pestszentlőrinci g.	2526 pont
1947.	Halász István	Ceglédi Kossuth g.	2316 pont
1948.	Bősze László	Pápai Ref.Koll.	2293 pont
1949.	Tikvicski Gyula	Budapesti testnev.szak.	2650 pont
1954.	Tóth István	Váci Sztáron S.gimn.	2157 pont
1955.	Gratzl Mátyás	Budapesti Kandó K.gépip.	2289 pont
1956.	Bartha Tamás	Budapesti Köcssey F.gimn.	2217 pont
1957.	Sebők Gyula	Szombathelyi Mezőgazd.t.	2261 pont
1958.	Peitle Jenő	Győri Révai M.g.	2428 pont
1959.	Mezei Gábor	Budapesti Kölcsey F.gimn.	2934 pont
1960.	Németh József	Kunszentmiklósi gimn.	2286 pont
1961.	Tulipán László	Budapesti József A.gimn.	1961 pont
1962.	Kirschner András	Budapesti Fáy A.g.	2339 pont
1963.	Teichmann Ferenc	Budapesti Árpád gimn.	2372 pont
1964.	Illyés László	Egri Gárdonyi g.	2213 pont
1966.	Horváth Jenő	Oroszlányi József A.g.	2672 pont

II. korcsoport /15-16 évesek/

100 m síkfutás:

1956.	Orczifalvy István	Budapesti I.István gimn.	11.5 mp
1968.	Fodor György	Budapesti Vörösmarty gimn.	11.1 mp
1969.	Hack Márton	Szolnoki Versegly gimn.	11.4 mp
1971.	Léopold Endre	Mohácsi Kisfaludy gimn.	10.6 mp
1972.	Pintér József	Miskolci Földes F.g.	10.8 mp
1973.	Gellér Ferenc	Győri Révai M.gimn.	11.1 mp
1974.	Tatár István	Budapesti 34. sz. Szakmunkásképző	11.1 mp

400 m síkfutás:

1968.	Gyermathy Menyhért	Budapesti Bezerédi gimn.	53.0 mp
1969.	Sajdik Péter	Kecskeméti Katona J.gimn.	51.8 mp
1970.	Sajdik Péter	Kecskeméti Katona J.gimn.	51.4 mp
1971.	Hirt Mihály	Kaposvári 504 sz.Szakmunkásk.	51.4 mp
1972.	Horváth István	Veszprémi Vegyip.Techn.	52.8 mp
1973.	Szecekö József	Egri Ipari szakközép.	51.3 mp
1974.	Fóris László	Hódmezővásárhelyi Vándl Szk.	52.0 mp

800 m síkfutás:

1968.	Szekeres János	Budapesti 7.sz.Szakmunkásk.	2:03.8 p
1969.	Németh Péter	Győri Kazinczy gimn.	2:00.1 p
1970.	Fekete János	Dunaújvárosi dr.Münnich g.	2:03.2 p
1971.	Péley Iván	Pécsi Nagy Lajos g.	2:01.2 p
1972.	Horváth István	Veszprémi Vegyip.techn.	2:03.6 p

1000 m síkfutás:

1956.	Szentiványi Gergely	Budapesti József A.g.	2:41.9 p
-------	---------------------	-----------------------	----------

1500 m síkfutás:

1973.	Perlaki János	Bajai III.Béla gimn.	4:11.4 p
1974.	Vunyi Lajos	Debreceni Építőip.Szk.	4:11.3 p

80 m gátfutás:

1956.	Váradai Attila	Budapesti I.István g.	13.1 mp
-------	----------------	-----------------------	---------

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 : Rekreatió, 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.