

Atlétikai híradó



A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS KÖZLÖNYE

1957. év

10. szám

•Bemelegítés az atlétikai teljesítmények előmozdítója• c. cikket egy amerikai edző írta. A cikkel kapcsolatban felhívjuk a figyelmet ismétlően arra, hogy a közölteket semmilyen vonatkozásban nem kell gépiesen átvenni és alkalmazni. A cikk lekötésével kapcsolatban csak azt kívánjuk elérni, hogy atléta szakembereinket tájékoztassuk egy amerikai edző felfogásáról a bemelegítés kérdésével kapcsolatban.

A szövegrészben előforduló •szökdelés• kifejezés alatt joggolás értendő. (Erre a fontos atlétikai mozgásra még mindig nem találtuk meg a megfelelő helyes magyar szakkifejezést.)

Felhívjuk a figyelmet továbbá arra, hogy különösen a rövidtávfutásnál, gátfutásnál javasolt bemelegítő gyakorlat-anyag nem valószínű, hogy elvégezhető egy fél óra időn belül mint ahogy azt a cikk írója közli.

BEMELEGÍTÉS, – AZ ATLÉTIKAI TELJESÍTMÉNYEK ELŐMOZDÍTÓJA

Írta: Harold O'Connor, főiskolai edző
(Megjelent: Scholastic Coach, 1955 november)

A legérdekesebb ellentmondások egyike, amit az ember az atlétika világában láthat, az, hogy a legtöbb atléta hallatlan erőfeszítéssel készül a versenyére és a verseny napján viszont olyan kevés időt fordít a bemelegítésre, hogy az hátrányosan hat ki teljesítményére.

Különösen áll ez a főiskolai atlétákra, annak ellenére, hogy a követelmények egyre fokozódnak az elérendő teljesítmények tekintetében. Az a rövidtáv, amelyet néhány évvel ezelőtt 10.5-el meg lehetett nyerni, ma 10.2-es időt kíván meg. Azt a 440 yard gát, amelyet 5 évvel ezelőtt 53-mal lehetett megnyerni, ma 51-et vagy még jobb időt követel meg, stb.

Más számokban még nagyobb a javulás a teljesítmények terén. Ugyanakkor egyre csökken a különbség a győztes és a helyezett eredménye között. Néhány évvel ezelőtt még megbámultak egy 55-ös (láb) súlykötőt: tavaly Kalliforniában az a főiskolai atléta, aki 56 lábba lökte a súlygolyót, alig tudott bekerülni a döntőbe.

Ezekhez az eredményekhez feltétlenül nagy tehetség és helyes edzőmódszer kell. Megkövetelik továbbá a gondos előkészületet, beleértve a versenyt közvetlenül megelőző bemelegítést.

Vannak atléták – sőt néhány edző is – akik az alapos bemelegítést csak a hosszútávfutóknál tartják szükségesnek. Kétségtelen, hogy örültség volna, ha a télmérföldes, mérföldes és mezei futók anélkül kezdenék meg a versenyüket, hogy jól kiizzasztották volna magukat és izmaik fellazításával meg nem szerezték volna azt a bemelegítettséget, ami felkészíti őket csúcsteljesítményük kifejtésére. Ugyanígy kétségtelen azonban az is, hogy alapos és teljes bemelegítésre van szükség a többi versenyszámokban is az 50 yardos futástól kezdve egészen a kalapácsvetésig.

Az alkalmazásra kerülő bemelegítésnek nagyon eltérőnek kell lennie az illető atléta és a versenyszám szerint.

A bemelegítés célja nyilvánvalóan az, hogy a testet alkalmassá tegye a verseny követelményeinek teljesítésére. Ha az atléta nem melegít be kellőképpen, jóideig maximális erejének kifejtése nélkül tud csak dolgozni. Első kísérlete így csak éppen befejező stádiuma lesz a bemelegítésnek, legjobb teljesítményét pedig csak második kísérletére vagy futamában tudja elérni.

Ahol azonban a bemelegítés megfelelő volt, az atléta tüdeje, szíve és izmai már teljes kapacitással dolgoznak és megfelelő csúcsponton van már abban a pillanatban, amikor elhagyja a rajtvonalat vagy megfeszíti minden erejét az ugrásnál vagy dobásnál. A felkészültségnek, készenlétnek az érzése, ami a helyes bemelegítés következménye, szintén fontos kelléke a nagy versenyen szükséges szellemi felkészülésnek. Nagyon kár volna, ha ezt az eszközt nem – vagy nem megfelelően használnák ki.

Véleményem szerint nagy tévedés volna, ha a csapat minden tagjára nézve sablonos, kész bemelegítési rendszert alkalmaznánk. A jó erőnlétben levő atlétának nincs szüksége olyan hosszú ideig tartó bemelegítésre, mint az izomfájdalmakról panaszkodó vagy a nem rég kifejtett megerőltetés után helyrejavó versenyzőnek. A tűző napon versenyző atlétának nyilván másfajta bemelegítésre van szüksége, mint annak, akinek hideg áprilisi napon tartott versenyen veri arcába az esőt a szél.

Atlétikai ismereteink mai állása mellett versenyszámonként kell megvizsgálnunk, hogy milyen bemelegítésre van szükség a verseny előtt.

A jó erőnlétben levő és néhány hetes kemény edzést folytató versenyző esetében tanácsos, ha bemelegítését első előfutamai vagy kísérletei előtt félórával kezdi meg. Annak pedig, akinek izomfájdalmai vannak vagy kis izomhuzódása van, a rajt előtt 45 perccel kell elkezdenie a bemelegítő gyakorlatokat.

A legjobb profi golfozóink fontos forduló előtti felkészülését figyelve olyasmit láttam, amit az atlétikában is hasznosítani lehet. Észrevettem, hogy a munkát a legrövidebb vasakkal kezdik és a leghosszabb fákkal végzik. Ennek a módszernek meg van az indokoltsága. A legtöbb főiskolás atléta egész bemelegítése egy kis szökdelésből és könnyű futkározásból áll, amit néhány íélerővel végzett tornagyakorlat fejez be. Pedig mihelyt egyszer a rajtpiszto ly eldördül, az atlétának teljes erőkiéjtésére van szükség akár a 100 yardos síkfutás, akár az egymérföldes síkfutás rajtjáról van szó. Nem tudom elképzelni, hogy az az atléta, aki a fenti módon melegített be, képes lenne maximális teljesítményének kifejtésére.

Rövidtávfutók és gátfutók

Nézzük meg a rövidtávfutókat és bizonyos mértékig a gátfutókat is: mire van szükségük a legnagyobb versenyerőfeszítésük kifejtéséhez. Itt nem jön számításba az, hogy az illető 10.8-as vagy 9.8-as sprinter, 15-ös vagy 14-es gátfutó. Az illető versenyszám lefutásához elvégre ugyanazok az izmok kerülnek munkába.

A gátfutó rövidtávfutó addig, amíg eléri az első gátat és rövidtávfutó a gátak között is. Ésszerű tehát, hogy a bemelegítés bizonyos íázisai azonosak a rövidtávfutónál és a gátfutónál.

Rövidtávfutóim mal a rajt előtt kb. félórával végeztetek bemelegítést. Egy kör szökdelést végeznek, ezután félkört futnak könnyű tempóban. Ezután végzik el az izomnyújtó és hajlító gyakorlatokat, majd a versenypályán végeztetek velük gyors futást. A gátfutókkal ezután végeztetem el a talajon a nyújtó gyakorlatokat.

A megterhelésnek fokozatosnak kell lennie és súlypontonlag a hátizmok lazítására kell törekedni (nyújtott lábbal végrehajtott törzshajlítás). Szerintem ezután mind a gátfutóknak, mind a rövidtávfutóknak néhány rajtot kell végrehajtaniok. A rajtokat is először íélerővel, majd fokozatosan erősítve, az ötödik-hatodikat teljes erőkiéjtéssel kell végrehajtani.

A rajt-gyakorlatoknál nem szabad csak a rajtvonalról való elindulást gyakorolni, hanem 15–20 yardot futni is kell.

A gátfutónak a gátfutást – a gáton való átlépési gyakorlatok kivételével – mindig teljes sebességgel kell gyakorolnia. Nagyon sok rövidtávfutó és gátfutó bemelegítésnek nevezi azt, hogy félgözzel futkároz egy keveset. Sokszor láttam azt, hogy egyetlen egy ilyen futó sem tudta a maximális versenysebességét kifejteni a rajtnál.

Egyáltalában nem állítom, hogy a futó a teljes versenytávját teljes sebességgel fusssa le közvetlenül a verseny előtt, hanem csak azt, hogy egy-két sprint többet ér, mint a rajttámláról végrehajtott néhány gyors lépés. A rövidtávfutó hajtóerejét a combizmok szolgáltatják és ezért tanácsos olyan bemelegítő mozgást végeztetni, amely a combizmokat is foglalkoztatja.

Az is nyilvánvaló, hogy a gátfutónak az első gátig vagy a másodikig teljes versenysebességgel kell mennie, ha el akarja érni a táv további részein a kellő gyorsaságot.

Ha ezután a futók jól kiizzadtak ebben a bemelegítő munkában, fel kell vétetni a melegítőjüket és le kell küldeni őket a pályáról, hogy megtartsák a megszerzett meleget, amíg a versenyük megkezdődik. Az atlétának figyelemmel kell kísérnie a versenyműsor időbeosztását, hogy készen érje őt a versenyszámuk időbeosztásában beállott módosítás. Minden ilyen módosításról tudnia kell az atlétának és bemelegítését eszerint kell időzítenie.

A 400-as (alacsony gátas) gátfutó méginkább sprinter, mint a 110 m-es gátfutó és ezért bemelegítési munkájának is hasonlóan kell lennie a sprinter bemelegítéséhez. Ide tartozik a gyors, egyenletes futás is. Ebben a tekintetben a 400-as gátfutó és a távolugró bemelegítése között van bizonyos hasonlóság.

A negyedmérföldesek

Talán a csapat egyik tagjának sincs annyira szüksége a bemelegítésre, mint a negyedmérföldes futónak. Ezt a versenyszámot általában a legnehezebb atlétikai számok egyikének tartják a szervezet igénybevétele tekintetében. Már magának e ténynek elegendőnek kellene lenni ahhoz, hogy egy 440 yardos futó belássa, milyen nagy könnyelműséget követ el, ha kellő felkészülés nélkül áll rajthoz.

Ez a versenyszám abból áll, hogy a táv elején erős sprint, közepén gyors tempójú futás és a végén ugyancsak kemény sprint folyik a célszalag előtt. Tulságosan sok olyan negyedmérföldes futónk van, aki kitűnően megy 300 yardot: véleményem szerint ennek egyrészt az elégtelen edzés, másrészt a kellő bemelegítés hiánya az oka.

A negyedmérföldes futónak igen sok bemelegítésre van szüksége. Legelőször egy kevés szökdelést kell végeznie, ezután sokat kell könnyedén futnia, izomnyújtó és lazító gyakorlatokat kell végeznie, ezután erős tempójú futás, végül teljes erejű, rövid sprintek következnek. Ugy kell a rajthoz állnia, hogy teljesen készen álljon arra a kemény pozícióharcra, amely a verseny folyamán kialakul. A negyedmérföldes futónak versenye előtt 10 perccel fel kell melegítenie izmait, meg kell izzadnia, sőt egy kicsit fáradtnak is kell lennie. Ez a fáradtság gyorsan eltűnik, emiatt nem kell aggódnia.

E versenyhez való bemelegítésnél figyelembe kell venni az illető versenyző egyéni adottságait. Ha az a típus, aki gyorsan indul és hamar kikerül a mezőnyből, úgy főként a sprint-elemeket hangsúlyozzuk ki a bemelegítésnél. Ha magas, nyurga, hosszú lépésekkel futó versenyzőről van szó, adjunk jó nagy adag munkát neki ezen a téren.

Közép- és hosszútávfutók

A félmérföldes és mérföldes futók bemelegítésének több olyan elemet kell tartalmaznia, mint a negyedmérföldes futók bemelegítésének. Középtávfutóink között a főkülönbség főleg az, hogy mennyi időt fordítanak bemelegítésre. A Mal Whitfield-típusú futók között egyáltalán nem ritka, hogy a bemelegítésben jóval többet fut, mint a versenytávja.

Ujoncaink, ha legjobbjaink ilyenféle bemelegítését látják, azt mondják, hogy ezek teljesen ki lesznek készítve, ha a versenyre kerül sor. Amire azonban fel kellene figyelniük az, hogy ezek az atléták sohasem készülnek ki.

Valamennyi félmeíróldes és méíróldes futónak így kellene bemelegítenie. A bemelegítésnek hosszúnak és alaposnak kell lennie. Magában kell foglalnia a szökdécselést, a könnyű futást, a hát-, váll- és lábizmok fellazítását, néhány erős sprintet és versenytempóban futott résztávokat.

A sprintelés nagyon fontos alkatrésze a 880 yardos futó bemelegítésének és megfelelő mértékben alkalmazva a méíróldes futó bemelegítésének is. Az ügyességi atléták bemelegítésében is szerepelnie kell a sprintelésnek és bemelegítő futásnak, azonban igen nagy különbségek vannak abban, hogy ezekből az egyes versenyszámok szerint mennyit kell felvenni.

Magasugrók

Igy például a magasugrók rohamánál rendszerint csökkenteni kell a sebességet. A magasugróknak takarékoskodniuk kell az energiával és lazának kell maradniuk a maximális erőkieljejtéshez. A magasugróknak olyan bemelegítő mozgásra van szüksége, amely a hátizmait lazítja fel; különösen sok olyan gyakorlatra, amely az alsó hátizmokat mozgatja meg. A verseny napján nem szabad túl sokat ugrania: teljesen elegendő, ha a verseny előtt néhány perccel ugrik néhányat, éppen hogy kipróbálja a ruganyosságát.

Mindössze egy kis sprintelésre és egy kis izomlazító futkározásra van szüksége. Alkalmazhatja esetleg a gátfutó izomlazító gyakorlatait és néhány – de nem túl sok – elrugaskodó mozgást. Ezeknek azonban nem szabad túlságosan erőteljeseknek lenni és csak akkor szabad végezni, ha az atléta már bemelegített és izmai lazák.

Távolugrók

A távolugró nehéz probléma előtt áll. A rövidtávfutóhoz hasonlóan fel kell készülnie a sprintelésre, az ugróhoz hasonlóan fel kell készülnie a sprintelésre, az ugróhoz hasonlóan elugróerővel kell rendelkeznie és a gátfutóhoz hasonlóan simán, egyenletesen kell futnia, amivel az elugróhelyig eljusson.

Ha a távolugró végigcsinálta a szökdécselést, könnyű futást, sprintelést, úgy bemelegítő munkáját befejezendő végig kell sprintelnie a rohamtávot, mégpedig az ugrás, illetve a roham helyén, nem pedig a salakon. Ha következetes a jelzések elhelyezésében, néhányszor végig kell sprintelnie a rohamtávot a deszkáig és nem kell ugrania, ahhoz hogy felkészüljön a versenyre.

Ezeknek a sprinteknek kettős hasznuk van: egyrészt a bemelegítés részét képezik, másrészt ellenőrzi azt, hogy a jelzéseket a verseny körülményeinek megfelelően nem kell-e előrébb vagy hátrább helyezni.

A dobóatléták

Talán még nem gondoltak rá, de a dobóatlétáknak van egy közös vonásuk a magasugrókkal. Tevékenységük egy rövid, erőteljes erőkieljejtésben összepontosul.

Nincs idejük arra, hogy az időbeosztásban elkövetett hibákat kijavítsák. A méíróldes futó néha vissza tudja szerezni azt a távolságot, amelyet a rossz rajtjával elvesztett. Még a rövidtávfutónak is alkalma nyílik, hogy a hajrában, az utolsó másodpercekben behozzon valamit a táv közben veszített centiméterekből.

A dobóatlétáknak és magasugróknak nincs ilyen szerencsájük. Nekik csak másodparcek töredékei állnak rendelkezésre, hogy az időbeosztásban elkövetett hibákat korrigálják. Ez a tény méginkább indokoltá teszi, hogy bemelegítésük alapos legyen.

A dobóatlétáknak is néhány rövid sprintet, egy kis futkározást, néhány hátizomlazító gyakorlatot és néhány dobást kell végezniök. Különösen figyelemmel kell lenniök a csuklóizmok és a hát alsó izmainak fellazítására.

A helyes bemelegítéshez tartozik az is, hogy a dobó a heti edzése során pontosan figyelje meg, hogy hány dobásra van szüksége a legjobb dobásának eléréséhez. Ha ezeket a megfigyeléseket pontosan végzi, meglehetősen pontossággal meg tudja mondani, hogy legjobb dobásai a 12-15-ik vagy a 15-18-ik dobás között szoktak sikerülni.

Ha azután ezek az adatai megvannak, tudni fogja, mennyi gyakorlásra van szüksége a verseny megkezdése előtt. Előkészületeit amennyire lehet, úgy kell szabályoznia, hogy a verseny napján végre tudja hajtani azt a bizonyos számú dobást, amelyre szüksége van. Különbségek persze vannak, de tény, hogy ha ezt a szakaszt kidolgozzuk, az növeli az atléta bizalmát mert megvilágítja előtte a bemelegítés célját.

Ilymódon versenyszám-ról-versenyszám-ra végigmehetünk valamennyin.

Meg kell jegyeznünk, hogy a rudugrás és a gerelyhajítás részben rövidtávutást tartalmaznak.

Fel kell figyelnünk arra is, hogy a gyorsaság a diszkoszvetésnek és kalapácsvetésnek is egyik tényezője.

A rudugróknak és a gátfutónak a hátizmait ugyanúgy meg kell dolgoztatni, mint a diszkoszvetőnek vagy kalapácsvetőnek.

A fenti tények ismeretében tehát nagyon helytelen volna, ha nem dolgoznánk ki bemelegítési terveket, amelyek atlétáinkat képessé teszik, hogy azonnal legjobb teljesítményeikre készen álljanak be a rajthelyre, vagy a dobókörbe.

KÖZLEMÉNYEK

A Munkaügyi Minisztérium december hó 3-án kelt 35.916/57. sz. átiratában tájékoztatta Szövetségünket ipari tanulók tanulmányi idő alatti rendkívüli szabadságaira vonatkozólag.

A Munkaügyi Minisztérium az alábbi szövegű levelet juttatta el Szövetségünkhöz:

*A Mű. M. intézetei és a Minisztérium Szakoktatási főosztálya mind gyakrabban kénytelenek különböző sportegyesületek olyan irányú kéréseivel szemben állást foglalni, hogy ipari tanulókat tanulmányi idő alatt különböző edzőtáborokban való részvétel céljából hosszabb-rövidebb időre szabadságot adjanak.

Miután az ilyen kérések elutasítása az egyesületek részéről bizonyos mértékig már felcsigázott fiatalok további tanulmányait hátrányosan befolyásolja, kérjük a T. Szövetséget, tájékoztassa tagegyesületeit, hogy a Mű. M. Szakoktatási főosztálya tanulmányi idő alatt ipari tanulók részére kizárólag nemzetek közötti versenyre, európa-bajnoki, vagy világ-bajnoki versenyre engedélyez szabadságot. Edzőtáborozás, vagy egyéb kisebb jelentőségű versenyeken való részvétel céljából a Minisztérium szabadságot nem engedélyez. Ennek megfelelően ilyenirányú tervezésnél az egyesületek iparitanuló sportolóit számításon kívül kell hagyni.

Fehér Imre s. k.
osztályvezető*

X X X / X

Értessük a szakosztályvezetőket, intézőket, edzőket, szövetségi funkcionáriusokat, valamint a versenyzőket, hogy 1957. évi 50 legjobb eredmény a Szövetségben kapható.

A füzet közli úgy az egyéni, mint a váltó és ötös ügyességi csapat versenyszámokban az 50 legjobb eredményeket. A füzet ára kb. 6. Ft. lesz.

AZ EGYESÜLETI BAJNOKSÁG 1957. ÉVI VÉGEREDMÉNYE

Az Atlétikai Híradó 9. számában „Az Egyesületi Bajnokság 1957. évi végeredménye” hibásan került leközlésre. Több egyesület III. fordulójának jegyzőkönyve nem került értékelésre és ezeknek az egyesületeknek pontszámai a végeredménynél nem lettek figyelembe véve. Ugyancsak több egyesület III. fordulójának pontjai is tévesen lettek hozzáadva az első két forduló pontszámához.

A Nyilvántartó bizottság a beérkezett észrevételek után ismételtén megvizsgálta mindhárom forduló pontszámát és azokat helyesbítette, Több beérkezett észrevétel azonban nem volt helytálló (főleg a serdülő versenyzők versenyeztetésével kapcsolatban) és ezeket az észrevételeket a Nyilvántartó bizottság a versenykiírás és a fennálló versenyszabályok értelmében nem fogadhatta el.

A gondosan átvizsgált jegyzőkönyvek után a Szövetség az alábbiakban közli az Egyesületi Bajnokság 1957. évi végeredményét:

1. Ujpesti Dózsa	129.855 p	31. Szekszárdi SC	60.995
2. Bp. Honvéd	117.042	32. Nkanizsai VTE	59.348
3. MTK	113.742	33. MPSC	58.906
4. Vasas SC	111.653	34. Pécsi EAC	56.348
5. Győri Vasas ETO	108.084	35. Pécsi VSK	56.192
6. BEAC	100.263	36. Orosházi Kinizsi	55.591
7. Szolnoki MÁV	98.637	37. Zalaegerszegi TE	53.385
8. Csepel SC	94.129	38. Gyulai MEDOSZ	53.210
9. TFSE	91.868	39. Goldberger SE	52.305
10. Nkanizsai Bányász	88.454	40. Debreceni GÖCS Vasas	50.565
11. MAFC	80.917	41. Dorogi Bányász	50.370
12. FTC	80.050	42. Délbudai Spartacus	47.738
13. Előre SC	79.811	43. Debreceni Építők SC	46.397
14. Bp. MÁVAG	78.159	44. Szelekházi MÁV	46.165
15. UTTE	77.992	45. Szegedi Spartacus	46.148
16. Bajai Építők	77.566	46. Békéscsabai MÁV	45.486
17. Debreceni EAC	76.745	47. Testvériség	44.590
18. Diósgyőri VTK	74.799	48. Gödöllői MEDOSZ	44.450
19. Törekvés SE	74.786	49. Jászberényi Vasas	42.712
20. Bp. Petőfi	72.225	50. Ózdi VTK	40.946
21. Győri Dózsa	71.130	51. Tatabányai Bányász	40.372
22. Szegedi VSE	69.961	52. VKSE	40.244
23. Nyiregyházi VSC	69.817	53. Debreceni Bocskai	39.915
24. Bp. Építők	68.348	54. Vasas Hubertus	39.868
25. BVSC	67.283	55. Bata széki VSK	39.414
26. Bp. Spartacus	66.993	56. Komlói Bányász	39.305
27. Bp. Vörös Meteor	65.257	57. Soproni MAFC	38.382
28. Tipográfiai TE	64.205	58. Salgótarjáni ÜMSE	37.838
29. Szombathelyi Haladás	63.468	59. Kisujszállási MÁV	36.221
30. Gyulai Pedagógus	62.677	60. Szarvasi MEDOSZ	36.199

61. Pécsi Dózsa	35.994 p	95. Soproni VSE	16.364 p
62. Szegedi Textiles	34.782	96. Debreceni VSC	16.319
63. Szegedi EAC	34.435	97. Kaposvári Dózsa	15.631
64. Egri SC	33.972	98. Sztalinvárosi Vasas	15.320
65. Ceglédi VSK	33.308	99. Barcsi Hunyadi VSK	15.250
66. Mohácsi TE	32.918	100. Makói VSE	14.787
67. EKMSC	32.889	101. Tatai AC	14.268
68. Törökszentmiklósi Kinizsi	32.485	102. Soproni MEDOSZ	14.248
69. VM Közért	31.909	103. Somogyi VSK	13.641
70. Telefontár SE	31.907	104. Székkutasi MEDOSZ	13.272
71. Salgótarjáni SE	31.580	105. Kiskunfélegyházi Reménység	13.021
72. Gyöngyösi Bányász	29.689	106. Debreceni Mezőg. Ak.	12.875
73. Békési MÁV TE	28.010	107. Pécsi Fáklya	11.780
74. Siófoki VSK	26.670	108. Decsi KSK	11.644
75. Pécsi Ped. Haladás	26.301	109. Szolnoki 605. ITSK	11.789
76. Székesfehérvári Építők	25.583	110. MOGAAC	10.190
77. XX. ker. Petőfi	24.769	111. Pusztavámi Bányász	10.182
78. Pécsi Postás	24.388	112. Alsónánai KSK	9.914
79. Kaposvári Petőfi	23.986	113. Dunaiöldvéri SE	9.819
80. Székesfehérvári Vasas	23.337	114. Szombathelyi Pamut	9.713
81. Hatvani VSE	21.914	115. Székesfehérvári Petőfi	8.131
82. Zalaszentgróti MEDOSZ	21.885	116. Sátorujhelyi MÁV	6.947
83. Nyírbátori FSK	21.524	117. Tolnai SE	6.509
84. Battonyai MEDOSZ	21.452	118. Gyöngyösi VSC	5.735
85. Miskolci Pedagógus	20.916	119. Martfői MSE	5.544
86. Szihelyi Vörös Meteor	20.710	120. VM Nemzeti Bank	5.143
87. Debreceni MTK	19.496	121. Debreceni Honvéd	4.981
88. Gödöllői Akadémia SC	18.182	122. Bükkaljai Bányász	4.481
89. Kaposvári Hunyadi VSK	17.868	123. Salgótarjáni 211. ITSK	4.236
90. Csepeli Papír	17.685	124. Ormospusztai Bányász	2.729
91. Egyetértés SC	17.479	125. Gyulai ITSK 613. sz.	2.563
92. Miskolci EAC	17.232	126. Komáromi MÁV. Textil	2.358
93. Miskolci VSC	16.813	127. Sióagárdi KSK	1.938
94. Karcagi Hunyadi	16.654	128. Sajószentpéteri Bányász	1.801

x x x x x

A bajnoki pontverseny végeredményével kapcsolatban változás állott be. Ugyanis téves adminisztráció következtében az országos ifjúsági bajnokságon Botos György DEAC versenyző eredményei után járó pontokat a Debreceni Bocskainak vettük. A Hajdu megyei Atlétikai Alsövetség észrevételei alapján a pontversenyt módosítottuk és így a DEAC 54 ponttal a 35. helyre került előre. A Békéscsabai MÁV-tól kezdve a Győri Dózsaig feltüntetett sportkörök egy helyezési számmal hátrább kerülnek. A Debreceni Bocskai 13 ponttal a 60. helyre került. A Debreceni ASC-től a GSE-ig feltüntetett sportkörök egy helyezési számmal előre kerülnek.

SPORTEGYESÜLETEK RANGSORA AZ 50 LEGJOBB EREDMÉNYEK ALAPJÁN

1. Újpesti Dózsa	5.809	4. Vasas SC	4.175
2. Bp. Honvéd	4.548	5. TFSE	3.575
3. MTK	4.267	6. Győri Vasas ETO	2.400

7. BEAC	2.177 p	55. Gyöngyösi Bányász	239 p
8. Csepel SC	1.967	56. Kiskunhalasi Kinizsi	236
9. MAFC	1.848	57. Miskolci VSC	227
10. Előre SC	1.467	58. Salgótarjáni ÜMSE	214
11. Szolnoki MÁV	1.463	59. Nyírbátori FSK	188
12. Bajai Építők	1.344	60. Ceglédi VSC	181
13. Diósgyőri VTK	1.297	61. Pécsi Ped. Haladás	175
14. Bp. V. Meteor	1.244	62. Pécsi Dózsa	172
15. Nagykanizsai Bányász	1.197	63. Battonyai MEDOSZ	167
16. Bp. Építők	1.196	64. Dombóvári VSK	157
17. FTC	1.179	Délbudai Spartacus	157
18. Bp. Spartacus	1.131	66. Kisujszállási MÁV	154
19. Bp. MÁVAG	1.048	67. Vizügyi MEDOSZ	152
20. Pécsi VSK	906	68. Szegedi Textiles	149
21. Győri Dózsa	898	69. Debreceni ASE	147
22. Szegedi VSE	874	70. Pécsi Postás	140
23. Békéscsabai MÁV	847	71. Veszprémi Haladás	138
24. Pécsi EAC	837	72. Bp. Postás	130
25. BVSC	823	73. Bátaszéki VSK	127
26. MPSC	786	74. Soproni MAFC	117
27. Törekvés SE	767	75. Salgótarjáni SE	115
28. Bp. Petőfi	752	76. Kecskeméti TE	105
29. Debreceni EAC	744	77. Békési MÁV TE	100
30. Gyulai Pedagógus	663	78. Bonyhádi MTE	97
31. Nyíregyházi VSC	636	79. Nagykanizsai VTE	89
32. Tapolcai MÁV IAC	635	80. Miskolci EAFK	83
33. Debreceni GÖCS Vasas	633	81. Keszthelyi MÁV	76
34. Tipográfia TE	604	Nagykőrösi Kinizsi	76
35. Szekszárdi SC	593	83. Telefontyár SE	72
36. Szombathelyi Haladás	546	Sztalinvárosi Vasas	72
37. Orosházi Kinizsi	537	85. Gödöllői ASC	66
38. Tatabányai Bányász	503	MOGAAC	66
39. Gödöllői MEDOSZ	479	Jászberényi Vasas	66
40. Szegedi EAC	476	88. Bükkaljai Bányász	55
41. Debreceni Építők	471	Dunakeszi Magyarság	55
42. UTTE	458	Komló Bányász	55
43. Zalaegerszegi TE	397	91. Székesfehérvári Petőfi	51
44. Dorogi Bányász	391	92. Hatvani VSC	50
45. Szegedi Spartacus	383	93. Debreceni VSC	49
46. Testvériség	364	94. Székkutasi MEDOSZ	45
47. Szarvasi MEDOSZ	351	95. Kiskunfélegyházi Reménység	44
48. Goldberger SE	317	96. Mosonmagyaróvári Hubertus	43
Debreceni Bocskai	317	EKMSC	43
50. Egri SC	298	98. Kaposvári Hunyadi VSK	40
51. VM Közért	297	Ózdi VSK	40
52. Gyulai MEDOSZ	282	100. Martfői MSE	38
53. Debreceni MTK	257	101. Debreceni Honvéd	38
54. Székesfehérvári MÁV	244	102. Paksi Kinizsi	37

103. Mohácsi TE	36 p	114. Szihelyi V. Meteor	10 p
104. Miskolci Ped. Haladás	35	115. Székesfehérvári Vasas	8
105. MÁV Sátoraljaújhegy	34	Bácsbokodi FSK	8
106. XX. ker. Petőfi	30	117. Siófoki Vasutas	6
107. Győmrői FSK	24	Almasiüzítői FSK	6
108. VM Nemzeti Bank	23	119. Tatai AC	5
Győnkői FSK	23	Szentendrei Építők	5
VKSE	23	121. 211. sz. ITSK	2
111. Szombathelyi Pamut	22	Vasárosnaményi FSK	2
112. Sárospataki MEDOSZ	19	Pásztói FSK	2
		124. Váci SC	1

==O==

SPORTEGYESÜLETEK 1958. ÉVI RANGSORA A NEVELŐI TEVÉKENYSÉG ALAPJÁN

1. MTK	15.138 p	38. UTTE	1.521
2. Csepel SC	12.721	39. Szombathelyi Haladás	1.490
3. Bp. Honvéd	12.234	40. Székesfehérvári MÁV	1.447
4. Vasas SC	11.500	41. Orosházi Kinizsi	1.430
5. Újpesti Dózsa	8.625	42. VM Közért	1.414
6. Szolnoki MÁV	7.889	43. Keszthelyi MÁV	1.379
7. FTC	7.495	44. Nagykőrösi Kinizsi	1.374
8. Győri Dózsa	5.490	45. Pécsi VSK	1.335
9. Győri Vasas ETO	5.391	46. Nagykanizsai VTE	1.316
10. Bp. MÁVAG	5.012	47. Pécsi Postás	1.307
11. Délbudai Spartacus	4.642	48. Telefontyár	1.303
12. Bajai Építők	4.476	49. Pécsi EAC	1.255
13. Törekvés SE	4.278	50. Székkutasi MEDOSZ	1.153
14. Debreceni Építők	4.121	51. Szarvasi MEDOSZ	1.124
15. BEAC	4.082	52. Tapolcai MÁV IAC	1.104
16. Debreceni EAC	3.901	53. Gyulai MEDOSZ	1.072
17. Egri SC	3.892	54. Nyíregyházi VSC	1.028
18. Bp. Petőfi	3.700	55. Szegedi Textil	871
19. Bp. Építők	3.561	56. Bátaszéki VSK	835
20. MAFC	3.285	57. Ceglédi VSC	781
21. Diósgyőri VTK	3.210	58. Komló Bányász	768
22. Tatabányai Bányász	2.898	59. Bp. Vörös Meteor	767
23. Dorogi Bányász	2.714	60. Nagykanizsai Bányász	757
24. Battonyai MEDOSZ	2.695	61. XX. ker. Petőfi	734
25. Tipográfia TE	2.586	62. Előre SC	729
26. Debreceni Bocskai	2.531	63. Bp. Postás	723
27. Debreceni GÖCS Vasas	2.494	64. Siófoki VSC	722
28. Salgótarjáni ÜMSE	2.320	65. EKM SC	715
29. BVSC	2.247	66. Kaposvári Hunyadi VSC	711
30. Békéscsabai MÁV	2.158	Szegedi VSE	711
31. Zalaegerszegi TE	2.117	Szombathelyi Pamut	711
32. Mohácsi TE	2.053	69. Szegedi Spartacus	700
33. Soproni MAFC	2.019	70. Jászberényi Vasas	688
34. Gödöllői MEDOSZ	1.872	71. Kiskunfélegyházi Reménység	687
35. TFSE	1.658	72. Békési MÁV TE	651
36. MPSC	1.634	73. Dunakeszi Magyarság	647
37. Szekszárdi SC	1.552	74. Gyulai Pedagógus	624

75. Tatai AC 618 p
76. Goldberger SE 598
77. Kisujszállási MÁV 590

78. Székesfehérvári Petőfi 588 p
79. Sárospataki MEDOSZ 398

SPORTEGYESÜLETEK 1957. ÉVI RANGSORA A MUNKASTATISZTIKA ÉS

NEVELŐI TEVÉKENYSÉG ALAPJÁN

1. Újpesti Dózsa 365.390 p
2. Vasas SC 353.127
3. MTK 317.085
4. Bp. Honvéd SE 301.208
5. Győri Vasas ETO 260.988
6. Csepel SC 232.823
7. Szolnoki MÁV 202.346
8. TFSE 195.369
9. BEAC 173.059
10. Nagykanizsai Bányász 169.694
11. FTC 168.135
12. Bajai Építők 159.505
13. Diósgyőri VTK 151.441
14. Debreceni EAC 132.856
15. UTTE 132.133
16. Orosházi Kinizsi 130.523
17. Bp. MÁVAG 126.082
18. Előre SC 125.969
19. Bp. Vörös Meteor 124.942
20. MAFC 123.799
21. Szekszárdi SC 123.069
22. Gyulai Pedagógus 121.741
23. Szegedi VSE 118.089
24. Törekvés SE 115.911
25. Tipográfia TE 114.264
26. Győri Dózsa 110.190
27. Nyíregyházi VSC 110.150
28. Bp. Építők 106.951
29. Szombathelyi Haladás 97.487
30. Nagykanizsai VTE 94.792
31. Gyulai MEDOSZ 92.760
32. Bp. Petőfi 92.089
33. BVSC 89.717
34. Bp. Spartacus 77.135
35. Pécsi VSK 76.887
36. Zalaegerszegi TE 75.392
37. Debreceni Bocskai 73.460
38. Szarvasi MEDOSZ 72.416
39. MPSC 67.333
40. Goldberger SE 65.803
41. Pécsi EAC 64.431
42. Békéscsabai MÁV 64.262
43. Dorogi Bányász 62.885
44. Debreceni Építők 62.399
45. Debreceni GÖCS Vasas 61.718

46. Gödöllői MEDOSZ 61.161 p
47. Székesfehérvári MÁV 58.563
48. Jászberényi Vasas 58.056
49. Délbudai Spartacus 52.645
50. Kisujszállási MÁV TE 52.188
51. Tatabányai Bányász 52.091
52. Ózdi VTK 52.089
53. Szegedi Spartacus 51.694
54. Vasas Hubertus 51.380
55. Ceglédi VSK 49.735
56. Pécsi Dózsa 47.944
57. Testvériség 47.791
58. Soproni MAFC 47.548
59. Komlói Bányász 46.359
60. Bátaszéki VSK 45.489
61. Egri SC 44.782
62. VKSE 44.747
63. Szegedi Textiles 44.728
64. Mohácsi TE 44.620
65. Törökszentmiklósi Kinizsi 43.151
66. Salgótarjáni ÜMSE 42.272
67. Gyöngyösi Bányász 40.527
68. XX. ker. Petőfi 38.484
69. EKMSC 37.792
70. Pécsi Ped. Haladás 37.583
71. Siófoki Vasutas SK 37.504
72. Székhelyi V. Meteor 36.718
73. Szegedi EAC 36.545
74. Békési MÁV TE 36.519
75. Telepiongyár SE 35.233
76. VM Közért 35.002
77. Salgótarjáni SE 34.633
78. Székesfehérvári Építők 34.076
79. Kaposvári Petőfi 31.269
80. Zalaszentgróti MEDOSZ 31.047
81. Pécsi Postás 30.527
82. Hatvani VSE 28.076
83. Battonyai MEDOSZ 27.237
84. Nyirbátori FSK 26.871
85. Székesfehérvári Vasas 24.951
86. Miskolci Pedagógus 24.352
87. Kiskunfélegyházi Reménység 24.305
88. Debreceni MTK 21.587
89. Miskolci EAFC 21.487
90. Csepeli Papír 19.363

91. Pécsi Fáklya	18.928 p	113. Pusztavám-i Bányász	10.978 p
92. Gödöllői ASC	18.766	114. MOGAAC	10.190
93. Soproni VSE	18.736	115. Székesfehérvári Petőfi	9.735
94. Kaposvári Hunyadi VSK	18.579	116. Sátoraljaújhegyi MÁV	6.947
95. Egyetértés SC	18.253	117. Tolnai SE	6.780
96. Debreceni VSC	18.221	118. Gyöngyösi VSC	5.735
97. Soproni MEDOSZ	17.847	119. Martfői MSE	5.544
98. Karcagi MEDOSZ	17.424	120. Debreceni Honvéd	5.531
99. Miskolci VSC	16.813	121. VM Nemzeti Bank	5.143
100. Makói VSE	16.159	122. Bükkaljai Bányász	4.808
101. Kaposvári Dózsa	15.631	123. Salgótarjáni 211. ITSK	4.700
102. Sztalinvárosi Vasas	15.624	124. Ormospusztai Bányász	2.729
103. Barcsi Hunyadi VSK	15.324	125. Komáromi MÁV Textil	2.658
104. Székhelyi Pamut	15.202	126. Gyulai 613. ITSK	2.563
105. Tatai AC	14.886	127. Sióagárdi KSK	1.938
106. Somogyizsói VSK	14.648	128. Sajószentméteri Bányász	1.801
107. Székkutasi MEDOSZ	14.425	129. Keszthelyi MÁV	1.379
108. Szolnoki ITSK	14.080	130. Nagykőrösi Kinizsi	1.374
109. Debreceni ASC	13.875	131. Tapolcai MÁV IAC	1.104
110. Dunaiöldvényi SE	11.678	132. Bp. Postás	723
111. Decsi KSK	11.644	133. Dunakeszi Magyarország	647
112. Alsónánai KSK	11.622	134. Sárospataki MEDOSZ	398

A SPORTEGYESÜLETEK 1957. ÉVI RANGSORA

a bajnoki pontverseny, az Egyesületi Bajnokság, a legjobb 50 eredmények rangsora, valamint a Munkastatisztika és Nevelői tevékenység alapján.

Magyarázat: a sportegyesületek neve után az I-IV-ig oszlopokban feltüntetett pontszám azon tényezők belüli helyezését jelenti a sportegyesületnek. Az összesen oszlopban a 4 tényező pontszámának összege van feltüntetve. A sportegyesületek végső rangsorát az össz pontszám adja meg oly formában, hogy az az egyesület kerül jobbへ helyezésre, amelynek pontszáma kisebb. Azonos pontszám esetén az I. tényező, ha ezután is fennáll a holtverseny a II. majd a III. tényező dönti el a helyezést.

	I.	II.	III.	IV.	Összesen
1. Újpesti Dózsa	1	1	1	1	4
2. Bp. Honvéd	3	2	2	4	11
3. Vasas SC	2	4	4	2	12
4. MTK	4	3	3	3	13
5. TFSE	5	9	5	8	27
6. Győri Vasas ETO	11	5	6	5	27
7. BEAC	6	6	7	9	28
8. Csepel SC	7	8	8	6	29
9. Szolnoki MÁV	12	7	11	7	37
10. MAFC	8	11	9	20	48
11. Nagykácsi Bányász	13	10	15	10	48
12. Előre SC	9	13	10	18	50
13. FTC	15	12	17	11	55
14. Bajai Építők	24	16	12	12	64
15. Diósgyőri VTK	22	18	13	13	66

	I.	II.	III.	IV.	Összesen
16. Bp. MÁVAG	20	14	19	17	70
17. Bp. Vörös Meteor	14	27	14	19	74
18. Törekvés SE	10	19	27	24	80
19. Bp. Építők	19	24	16	28	87
20. Szegedi VSE	27	22	22	23	94
21. Debreceni EAC	35	17	29	14	95
22. Bp. Spartacus	18	26	18	34	96
23. BVSC	16	25	25	33	99
24. Bp. Petőfi	21	20	28	32	101
25. UTTE	31	15	42	15	103
26. Tipográfia TE	17	28	34	25	104
27. Nyíregyházi VSC	29	23	31	27	110
28. Győri Dózsa	44	21	21	26	112
29. Pécsi VSK	24	35	20	35	114
30. Gyulai Pedagógus	38	30	30	22	120
31. MPSC	26	33	26	39	124
32. Szombathelyi Haladás	37	29	36	29	131
33. Pécsi EAC	41	34	24	41	140
34. Szekszárdi SC	53	31	35	21	140
35. Békéscsabai MÁV	36	46	23	42	147
36. Debreceni GÖCS Vasas	33	40	33	45	151
37. Orosházi Kinizsi	73	36	37	16	162
38. Tatabányai Bányász	23	51	38	51	163
39. Dorogi Bányász	49	41	44	43	177
40. Gyulai MEDOSZ	56	38	52	31	177
41. Zalaegerszegi TE	62	37	43	36	178
42. Gödöllői MEDOSZ	46	48	39	46	179
43. Goldberger SE	59	39	48	40	186
44. Debreceni Építők	64	43	41	44	192
45. Székesfehérvári MÁV Előre	51	44	54	47	196
46. Debreceni Bocskai SC	61	53	48	37	199
47. Egri SC	28	64	50	61	203
48. Testvériség SE	56	47	46	57	206
49. Szegedi Spartacus Vasas	68	45	45	53	211
50. Nagykanizsai VTE	74	32	79	30	215
51. Ceglédi VSK	42	65	60	55	222
52. Gyöngyösi Bányász	33	72	55	67	227
53. Délbudai Spartacus	72	42	64	49	227
54. Szarvasi MEDOSZ	86	60	47	38	231
55. Soproni MAFC	49	57	74	58	238
56. Jászberényi Vasas	56	49	85	48	238
57. VM Közért	43	69	51	76	239
58. Salgótarjáni ÜMSE	59	58	58	66	241
59. Komlói Bányász	48	56	88	59	251
60. Kisujszállási MÁV	77	59	66	50	252
61. Pécsi Dózsa	74	61	62	56	253
62. Szegedi Textiles	62	62	68	63	255
63. Bátaszéki VSK	68	55	73	60	256
64. Salgótarjáni SE	39	71	75	77	262
65. Szegedi EAC	86	63	40	73	262
66. Miskolci VSC	32	93	57	99	281
67. Ózdi VTK	83	50	98	52	283
68. Mohácsi TE	52	66	103	64	285

	I.	II.	III.	IV.	Összesen
69. Vasas Hubértus	86	54	96	54	290
70. Pécsi Ped. Haladás	86	75	61	70	292
71. Pécsi Postás	66	78	70	81	295
72. Debreceni MÁV TK	79	87	53	88	307
73. VKSE	86	52	108	62	308
74. Hatvani VSE	54	81	92	82	309
75. Battonyai MEDOSZ	79	84	83	83	309
76. Békési MÁV TE	86	73	77	74	310
77. Nyírbátori FSK	86	83	59	84	312
78. Teleöngyár SE	86	70	83	75	314
79. EKMSC	86	67	96	69	318
80. XX. ker. Petőfi	68	77	106	68	319
81. Debreceni ASC	46	106	69	109	330
82. Tapolcai MÁV IAC	45	129	32	131	337
83. Kiskunfélegyházi Reménység	54	105	95	87	341
84. Törökszentmiklósi Kinizsi	86	68	125	65	344
85. Miskolci EAFC	86	92	80	89	347
86. Siófoki Vasutas SE	86	74	117	71	348
87. Kaposvári Hunyadi VSE	68	89	98	94	349
88. Kiskunhalasi Kinizsi	30	129	56	135	350
89. Gödöllői ASC	86	88	85	92	351
90. Miskolci Pedagógus SC	83	85	104	86	358
91. Szehelyi V. Meteor	86	86	114	72	358
92. Székhérvári Vasas	83	80	115	85	363
93. Székhérvári Építők	86	76	125	78	365
94. Kaposvári Petőfi	86	79	125	79	369
95. Sztalinvárosi Vasas	86	98	83	102	369
96. Debreceni VSC	86	96	93	96	371
97. Zalaszentgróti MEDOSZ	86	82	125	80	373
98. Veszprémi Haladás	39	129	71	135	374
99. Csepeli Papir	86	90	125	90	391
100. Székkutasi MEDOSZ	86	104	94	107	391
101. Székeséhvári Petőfi	74	115	91	115	395
102. Mosonmagyaróvári GAAC	86	110	85	114	395
103. Bp. Postás	64	129	72	132	397
104. Egyetértés SC	86	91	125	95	397
105. Soproni VSE	86	95	125	93	399
106. Karcagi MEDOSZ	86	94	125	98	403
107. Kaposvári Dózsa	86	97	125	101	409
108. Pécsi Fáklya	86	107	125	91	409
109. Soproni MEDOSZ	86	102	125	97	410
110. Makói VSE	86	100	125	100	411
111. Tatai AC	86	101	119	105	411
112. Dunaiöldvári SE	77	113	113	110	413
113. Barcsi Hunyadi VSK	86	99	125	103	413
114. Dombóvári VSK	86	129	64	135	414
115. Szehelyi Pamut	86	114	111	104	415
116. Vizügi MEDOSZ	86	129	67	135	417
117. Keszthelyi MÁV	79	129	81	129	418
118. Bükkaljai Bányász	86	122	88	122	418
119. Somogyzöbri VSK	86	103	125	106	420

	I.	II.	III.	IV.	Összesen
120. Sátoraljaújhelyi MÁV	86	118	105	116	423
121. Martfűi MSE	86	119	100	119	424
122. Kecskeméti TE	86	129	76	135	426
123. Nagykőrösi Kinizsi	86	129	81	130	426
124. Szolnoki 605. ITSK	86	109	125	108	428
125. Debreceni Honvéd	86	121	101	120	428
126. Bonyhádi MTE	86	129	78	135	428
127. Dunakeszi Magyarság	79	129	88	133	429
128. Decsi KSK	86	108	125	111	430
129. Püsztvámi Bányász	86	111	125	113	435
130. Alsónánai KSK	86	112	125	112	435
131. VM Nemzeti Bank	86	120	108	121	435
132. Tolnai SE	86	117	125	117	445
133. Gyöngyösi VSC	86	118	125	118	447
134. Paksi Kinizsi	86	129	102	135	452
135. Salgótarjáni 211. ITSK	86	123	121	123	453
136. Mervevati FSK	66	129	125	135	455
137. Gyömöri FSK	86	129	107	135	457
138. Gyönki FSK	86	129	108	135	458
139. Ormospusztai Bányász	86	124	125	124	459
140. Sárospataki MEDOSZ	86	129	112	134	461
141. Gyulai 613. ITSK	86	125	125	126	462
142. Komáromi MÁV Textil	86	126	125	125	462
143. Sióagárdi KSK	86	127	125	127	465
144. Bácsbokodi FSK	86	129	115	135	465
145. Sajószentpéteri Bányász	86	128	125	128	467
146. Almásfüzitői FSK	86	129	117	135	467
147. Szentendrei Építők	86	129	119	135	469
148. Pásztói FSK	86	129	121	135	471
Vásárosnaményi FSK	86	129	121	135	471
150. Váci SE	86	129	124	135	474

M e g j e g y z é s: mindazon sportkörök, amelyek a fent megjelölt 4 tényező egyikében sem vettek részt, illetve nem nyertek besorolást, a végleges rangsorolásnál nem kerültek besorolásra.

==0=0=0=0=0=