

TF Könyvtár Bp.
40 1064 IV 5
545 884

58

ATLETIKAI

Hiradó



640/1620



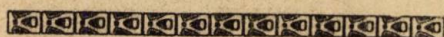
10050823
TF Könyvtár



Atlétikai híradó

VII. ÉVFOLYAM A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA 1963. ÉV 1-2. SZÁM

Ezt hallottuk Varsóban a nemzetközi edzőkonferencián...



Kádai Ferenc:

ERŐFEJLESZTÉS RÖL ÁLTALÁBAN és a GERELYHAJÍTÓK és SÚLYEMELŐK erőfejlesztése

Az első értekezlet fő témája volt, hogy az atlétáknak milyen izommunkát kell végezniük: izotóniást, vagy izometriást? Erre a kérdésre - mint várható volt - sem az előadások, sem a gyakorlati bemutatók nem adtak egyöntetű választ. Az erőfejlesztés elméletéről előadást tartó lengyel dr. Nowakowska sem foglalt állást, de inkább az izometriás gyakorlatok ellen beszélt, mint mellette. Mellette szóltak a következő megjegyzései: tökéletes hipertrófia csak maximális terheléssel érhető el, továbbá: az izometriás gyakorlatokkal kapcsolatban vannak olyan vélemények, hogy teljesen pótolják az erőfejlesztés dinamikus gyakorlatait; de a legtöbb vélemény szerint nem pótolják teljesen, legfeljebb csak 80 %-ig. Ellene voltak az alábbi vélemények: az erőfejlesztés szempontjából nagy a jelentősége a motorikus ténykedésnek. A központi idegrendszernek igen nagy a jelentősége, minden mozgásos gyakorlatnál nagyon jól fejlődik az ideg-izom kapcsolat. A koordináló tevékenységnek nagy a szerepe. Igen fontos az agonista-antagonista izmok gazdaságos koordinációja. Az erőfejlesztésben igen fontos szempont a tempó és a ritmus kérdése. A dinamikus erőgyakorlatokkal szerzett erő hosszabb ideig megtartható, mint az izometriás gyakorlatokkal szerzett.

Mi az izometriás kontrakció?

Az izometriás kontrakció olyan izommunkát jelent, amelynél a foglalkoztatott izom hossza állandó marad, vagyis a kar, láb, stb. nem hajlik meg, nem mozdul el eredeti tartásából. Izometriás kontrakció tehát akkor áll elő, ha például erőnket meghaladó súlyt kísérlünk meg felemelni, elmozdithatatlan tárgyat kívánunk helyéből kimozdítani. Az izomzat ilyenkor megfeszül, maximális erő kifejtés történik, de a munkát végző izom végezettségben nem húzódik össze.

Mi az izotóniás kontrakció?

Az előbbivel szemben a természetes, megszokott izommozgás, amikor a munkát végző izom összehúzódva hajtja végre feladatát, ez az izotóniás kontrakció.

A sportmozgások legnagyobb többsége izotóniás kontrakció, a csak néhány sportágnál közelít /a lassu mozgás és nagy erő kifejtés következtében/ az izometriás kontrakció felé. Ilyen például a súlyemelés, bizonyos fogások és helyzetek a birkózásnál és némely torna gyakorlatnál.

A másik elméleti előadó egy francia sportorvos, dr. Andrivet az izometriás módszerrel úgy nyilatkozott: "fenntartással kell fogadni ezt a módszert, mert az orvosok még nem mondták ki e kérdésben a végső szót." Andrivet még a maximális terhelésű súlyemelésnek is ellene van, mert szerinte: "a gyakorlatoknak van egy igen nagy veszedelemük, mégpedig az ideg-izom kapcsolatok elmeszesedése. Az ideg-izom kapcsolatok annyira érzékenyek, hogy igen nagy a sérülési veszélyük". Szerinte óriási nagy a lehetősége, hogy azokból az emberekből, akik mindig maximális terheléssel dolgoznak, hamarosan rokkantak legyenek. Az erő nem egyetlen eleme a teljesítménynek, az atlétikában pedig éppen gyors munkát várunk el az izomzattól. Az erőgyakorlatot a sport céljával összhangba kell hozni. Dr. Andrivet még a súlyemelés ártalmáról is beszélt, mégpedig olyan ártalmakról, mint pl. a meniscus sérülésének lehetősége, amely akkor áll elő, ha a mélyguggolás gyakorlatot végzik. Feltétlenül ajánlja a sarok felpolcolását, mely már más statikai helyzetet teremt a ezzel a veszélyt bizonyos mértékig lecsökkenti. Felhívta a figyelmet arra is, hogy a túlzottan sokat és helytelenül végzett súlyemelő gyakorlat - amely már a mi gyakorlatunkban is sokszor veszedelemmel járt - igen komoly sérülést okozhat, mégpedig a mély hátizomnak, sőt a gerinc sérülését is előidézhetheti.

Toni Nett hozzászólásában közölte, hogy végeztek és jelenleg is folytatnak kísérleteket az izometriás gyakorlatokkal kapcsolatban és az eredményeket rövidesen közlik. Levont viszont következtetéseket: ha az erőfejlesztés szempontjából maximális munkát végzünk, más vonatkozásban az igényekből engedni kell. Ha nagyon emeljük az erőgyarapítást

tást, a gyorsaság csökken. Nagymértékű erőgyarapítás állóképesség csökkenéshez vezet. Ha nagyon nagy lesz az izom-keresztmetszet, akkor korlátozódik az izom hossz-mérték-változási lehetősége.

Korobkov, aki az atléták motorikus tulajdonságainak komplex fejlődéséről tartott előadást, elmondotta, hogy a szovjet atléták egyáltalán nem végeznek izometrikus munkát, sőt magánbeszélgetés során azt is mondotta, hogy a súlyemelő Vlaszov sem alkalmazott izometrikus gyakorlatot. Szerinte az erő fejlesztését össze kell kapcsolni a technika fejlesztésével. Véleménye szerint az izometriás erőfejlesztő rendszer erősen vitatható, legfeljebb kiegészítésként lehet alkalmazni.

A gyakorlati bemutatók anyagában és az azt megelőző referátumokban már pozitívabban szerepelt az izometrikus erőfejlesztő munka. De a bemutatott gyakorlatok számaránya, valamint az előadók hozzáállása mind csak az óvatosságot tanúsított. Egyetlen kivételt a finn rudgrók edzője jelentett, aki rövid hosszúságúban tervszerűben felépített izometrikus rudgró gyakorlatokat ismertett.

A második értekezleten Korobkov alapos elméleti előadást tartott. Ebből idézek néhány mondatot, amelyből a Sporttársak véleményét alkothatnak Korobkov felfogásáról.

Korobkov "Az atléták motorikus tulajdonságainak komplex fejlődése az egész évi edzési ciklus alatt" címmel tartott előadást. Az izomzat motorikus fejlődése csak akkor lehetséges, ha komplex edzést folytatunk - mondom. A mozgulatok automatizálását sokféle más munkával kell összekötni. Az atléták edzés-módszerének fejlődése a gyakorlatok sokféleségével állítható elő. A gyorsaság, erő, technika összekapcsolása a pszichikai, fizikai képességek fejlesztésével igen fontos szempont. Igen nagy hiba, ha csak az erőt tartjuk szem előtt. A gyakorlatok ne legyenek egyhangúak, fontos a változatosság, akár az egész tréningprocesszus változtatásával.

Szeretnék a Sporttársak elé idézni egy olyan tételt, melyet éppen az élsportolók gyakorlatában és éppen az erőfejlesztésben is nagyon gyakran hangoztatunk: a változatosság mellett, illetőleg bizonyos mértékig azal szemben, az azonos típusú munkának a hosszabb időn keresztül történő végzése. Nyilvánvaló, hogy ez a két szempont első pillanathban ellentmondó, azonban ha azt nézzük, hogy ugyanazt az izomcsoportot ugyanolyan mértékű terheléssel, de más típusú gyakorlattal tudom foglalkoztatni, akkor ez az ellentmondás bizonyos mértékig feloldódik és szolgálhatjuk azt az elvet is, hogy bizonyos izomcsoportot, vagy izmot hosszabb időn keresztül is ugyanolyan terhelésű munkával tudunk foglalkoztatni. Tehát az ellentmondás nagy mértékben feloldódik.

Egy kis tényező változtatása például az egész alapozó időszak alatt nagy eredményt jelent, mert a versenyző nem fárad úgy el. Különösen a speciális gyakorlatok változatosságát tartja fontosnak.

Nagyon érdekes volt előadásának az a része, amely ismertette, hogy a Szovjetunióban szerkesztettek egy olyan gépet, amelynek segítségével több, mint 40 izmot tudunk izoláltan vizsgálni, mégpedig olyan formában, hogy ennek az izomnak nemcsak az erejét, hanem - ha szükséges - a reakciós idejét is tudják mérni. Élsportolóknál 8-10 fő izomcsoportot vizsgáltak meg így szétválasztottan. Azt vizsgálták, hogy ezen izomcsoportoknak speciális erősítése milyen eredménnyel jár. Mint egy feltérképezték az egész izomzatot. Számokban is meg lehet adni, hogy melyik izom milyen idő alatt erősíthető, ha az előzetes

felmérést alaposan végezték, illetve azt, hogy bizonyos idő alatt mennyit fejlődik. Ezért egyénileg és sportáganként kell megállapítani, hogy kinek milyen gyakorlatot kell végeznie.

Ilyen felméréssel azt is meg lehet eleve állapítani, hogy melyik atléta mire képes. Ez a kiválogatás rendkívül nagy jelentőségű abból a szempontból, hogy irányítani lehet a sportolót megfelelő időben, milyen sportágat válasszon.

Említette Djacsokovot, aki nagyon sokat tett azon a téren, hogy a kontroll adatokat erősen figyelembe vette a motorikus képességek és a technika fejlesztése közben.

Mérték ideg-izom munkát a reakciós időt illetően is. Mégpedig mérték terheléssel és anélkül. Ugyanezt a mérést említette a német Grundlack is, fel is rajzoltak egy nagyon érdekes görbét, amelyben a kísérletet úgy folytatták le, hogy terhelés nélkül mérték a felugrás magasságát, mérték a reakciós idejét annak az izomzatnak, amely ezt a munkát végzi, fokozták a terhelést, megállapították a reakciós időnek és a felugrás görbéjének tendenciáját. Azt tapasztalták, hogy minél inkább mentek a nagyobb terhelés felé, a reakciós idő annál inkább nagyobb arányban zuhant. Ebből azt a következtetést vonták le, hogy időközönként vizsgálat alá vetik a versenyzőt, megállapítják, hogy az alkalmazott terhelések megfelelnek-e annak a speciális feladatnak, amit abban az időszakban eléje tűztek. Gyakorlatilag ez azt jelenti, hogy az alapozó időszakban nem tekintik nagy feladatnak a gyorsaság fejlesztését, tehát nagyobb terhelések felé mehetnek. A versenyző időszakban pedig fordítva kell törekedni.

Példákat a magasugrók köréből hozott és szép összehasonlító táblázatokat is közölt. Sajnos az előadás gyors volt, a fordítás nem tudta követni s így az adatokat képtelenség volt lejegyezni. Ha az ígérethez híven ezeket az adatokat megkapjuk, rendelkezésre fognak állni.

Erdekes összehasonlításokat tettek amerikai és szovjet ugrók viszonylatában is. Kiemelte Korobkov, hogy a sportteljesítményben igen nagy szerepe van az antagonista izomzat fejlődésének is. Ezzel a kérdéssel lényegesen többet kell foglalkozni. Nagyon jó példát hozott Savlakadze személyében, akinél - mint megállapították - a lábizom-erő lényegében gyengébb, mint a többi ugrónál, igaz, hogy reagáló képessége nagyon jó; de nem ebben látták eredményességének fő okát, hanem abban hogy az agonista és antagonista izmok koordináltsága rendkívül hasznos és rendkívül jó.

Az erőfejlesztéssel kapcsolatban általában az volt a véleménye, hogy variálni kell a minimális ingert a maximálissal. Az intenzitást viszont nemcsak a súly változtatásával, hanem a gyorsasági tényezővel is szolgáltni kell. Szerinte legjobb a közepes és félnehézsúly terhelés, maximális terhelés csak az edzés kis részét képezze. Végső következtetésként levonta, hogy szükséges az egyéniség topográfia és a képességnívó szem előtt tartása. Ez is változik, ezért időközönként felméréseket kell végezni. A sportoló új kondíciója új lépcsőzetet jelent a képesség és technika továbbfejlesztéséhez.

Ezután saját előadását ismerteti.



Koltai Jenő: A súlylökők erőfejlesztése.

Ennek az előadásnak nem célja az erőfejlesztés módszereinek részletes elemzése, de a saját eljárásunk megindoklása miatt szük-

séges az alábbi néhány elméleti kérdésre is kitérni.

Mindenekelőtt azt szeretném megvilágítani, hogy dobóatlétaink erőfejlesztésében miért alkalmaztunk döntő mértékben dinamikus erőgyakorlatokat.

Ezen a kérdésen belül arra is kitérek, hogy dobóink - elsősorban a súlylökők - milyen gyakorlatokat végeztek. A továbbiakban beszámolok arról, hogy:

- súlylökőink milyen súlyterheléssel végezték az erőgyakorlatokat,
- milyen volt egy edzésen, valamint heti, időszaki, évi viszonylatban az erőfejlesztő munka terhelés-mértéke és változása,
- milyen volt az erőfejlesztő munka és a pihenés aránya, összhangja,
- végül mi a tapasztalatunk az erő csökkenéséről az erőfejlesztő gyakorlatok abbahagyása, illetve részleges abbahagyása esetében.

Dobóatlétaink erőfejlesztésének alapelveit az alábbi elgondolások figyelembevételével alakítottuk ki.

A mindennapi életben azt az embert nevezzük erősebbnek, aki nagyobb terhet tud felemelni, megmozgatni. A sportágak legtöbbjében, így a dobásokban, nem ilyen erőre van szükség, nem elégséges csupán a nyers erő. Döntő szerepe van az időtényezőnek, tehát a gyorsasági erőnek, a robbanékonyagnak.

Izmaink teljesítményességét, "teljesítményét" még az időegység alatt elvégzett munka szempontjából is kétféle értelemben mondhatjuk nagyobbának, mégpedig:

- a./ nagyobb tömeget mozgat adott távolságon,
- b./ változatlan tömeget mozgat nagyobb távolságon.

Dobásokban a teljesítmények ezen utóbbi formájára van szükség. Tehát az eredményesség szempontjából a mozgulatok gyorsabb végrehajtása a döntő.

Az atlétikai dobásokban azonos egyéb feltételek mellett azok érnek el jobb eredményt, akik a dobószert felgyorsítására nagyobb erőt tudnak kifejteni. Tehát: egyrészt nem elégséges csupán "általában" erősnek lenni, hanem a dobómozgásban elsősorban résztvevő izomcsoportoknak kell nagy erőfejlesztésre képesnek lenniök. Másrészt nem elégséges csupán egy-egy adott helyzetben egy-egy pillanatig nagy erőt kifejteni, sokkal inkább arra van szükség, hogy a dobás teljes folyamatában tudjon a dobó nagy erőt kifejteni, ezáltal a szernek a szükséges állandó gyorsulást biztosítani.

Hasonlítsuk össze például a súlyemelést a súlylökéssel.

Ha a súlyemelés bármelyik formájának - főleg a szakításnak és a lökésnek - a gyorsulási görbáját megrajzoljuk, világosan láthatjuk, hogy a mozgás megindításakor keletkező gyorsulás hamar megszűnik, a sebesség állandósul, sőt - főleg a befejező részben - negatív előjelű gyorsulás, lassulás áll elő. A súlyemelőnek tehát igen rövid idő alatt kell nagy erőt kifejtenie, hogy a súlyzóknak minél nagyobb kezdősebességet adjon. Viszont a mozgulat befejező részében már arra kell törekednie, hogy a jó egyensúlyi helyzetet biztosítsa és ennek érdekében - a nyomás, szakítás, lökés - munkavégzésében résztvevő izmok antagonistáit is működtetnie kell.

Ezzel szemben, ha a súlylökés tényleges kilökö mozgásának a gyorsulását vizsgáljuk, azt látjuk, hogy a kilökö mozgulat megindításától a golyó kirepüléséig - ha nem is azonos mértékű, de - állandó jellegű a gyorsulás s ennek következtében a golyó sebessége a kilökés pillanatában a legnagyobb. Fizikai törvény, hogy az állandó gyorsulás biztosí-

tására az erőnek állandóan hatnia kell. Tehát a súlyemelő nem úgy fejt ki erőt, mint a súlylökő, nem "lőheti el puskaporát" a kilökö mozgás megindításakor, mert ez későbbi, ugynevezett üres járatot eredményez. Azt kell elérnie, hogy karral, kézfejjel, ujjakkal végzett lökési szakaszban is optimális izommunkát tudjon végezni. Ez csak akkor lehetséges, ha:

- 1./ a kilökö mozgás megindítása nem volt tulzottan gyors, hirtelen,
- 2./ ha a lökési folyamatban a szer gyorsítását végző izmokat nem gátolja mozgásában az antagonista izomzat.

Miután az atlétikai dobásokra a szer állandó gyorsítása jellemző s a végső cél a szer minél nagyobb sebességgel történő felruházása, ilyen értelemben is kimondhatjuk, hogy egészen más a dobások jellemzője, "jellege", mint a súlyemelésnél.

Ha a dobókézfej sebességét a különböző dobásoknál a kidobás befejező szakaszában vizsgáljuk meg, a legnagyobb sebességet a gerelyhajításnál, valamivel kisebb sebességet a diszkoszvetésnél, még kisebbet a kalapácsvetésnél s a legkisebbet a súlylökésnél tapasztalhatunk. Ez a jelenség szoros összefüggésben van a szer súlyával. Minél kisebb a dobószert súlya, annál gyorsabb a mozgása, annál inkább szükség van a mozgulatok gyors végrehajtására, tehát annál inkább az u.n. gyorsasági erő kifejlesztésére van szükség.

A dobók tehát nem maradhatnak meg ugyanazoknál az erőgyakorlatoknál és erőfejlesztő módszereknél, mint a súlyemelők.

Bob Hoffmann, a budapesti súlyemelő világbajnokság idején egyik atléta-edzőnk kérdéskörödéssére tett olyan kijelentést, hogy Gubner jóformán alig gyakorolja a súlylökést és csaknem kizárólag az erőfejlesztésnek köszönheti 19 méter feletti súlylökő eredményét.

Nézzünk szembe ezzel és egyúttal azzal a mondással is, hogy a dobóatléta sohasem lehet elég erős. Ez utóbbi mondás alapjában véve helyes, de csak úgy, ha hozzátesszük "de nem akármilyen áron".

Példának hadd hozzak fel két olyan főiskolás hallgatót, akik atléta szakképzősként kénytelenek voltak gyakran atlétizálni, így többek között súlyt is lökni. Az atlétika mellett mint súlyemelő versenyzők a súlyemeléssel is sokat foglalkoztak. /Egyikük Tóth Géza ezévből a középsúlyú világbajnokság 3. helyezettje volt./

A súlyemelő munka kezdetben az átlag fölé segítette mindkét versenyző súlylökő eredményét, de súlyemelésben - egyúttal tehát erőben is - tapasztalható fejlődéssel nem állt arányban súlylökő eredményük javulása. Amint a főiskoláról elkerülve abbahagyták a súlylökés rendszeres gyakorlását, hiába növekedett erejük, súlylökő eredményük visszaesett.

E tapasztalatok is alátámasztják azt a véleményünket, hogy a súlylökők nem maradhatnak meg a súlyemelő erőfejlesztő módszereinél.

Ezt méginkább indokolja az a tény, hogy a dobóatlétának még egy bonyolult mozgástechnikát is el kell sajátítania, tökéletesítenie kell. Amíg a súlyemelő erőfejlesztésük közben egyúttal a súlyemelő technikát is csiszolgatják, formálják, addig a dobók súlyemelés közben aligha szolgálgják a dobótechnika formálását. Éppen ezért van szükség arra, hogy a dobók is végezzenek olyan erőfejlesztő gyakorlatokat, melynek során a dobótechnika formálását is szolgálgják. Ezért hangsúlyozzuk nyomatékosan, hogy az erősítő munkának a sportág jellegéhez kell igazodnia.

Az elmúlt évek folyamán a különböző sportágakban az edzéstérhelések oly magas szintre emelkedtek, hogy ezen az úton továbbmenni már igen nehéz. Ezért általános kezd lenni az olyan utkeresés, mely az edzések gazdaságosabbá tételében nyilvánul meg. Azt tartjuk jobb edzőnek, aki kevesebb munkával jobb eredményt tud elérni. A dobóatléták felkészítésére ez itt abban az értelemben vonatkozik, hogy az erőfejlesztő gyakorlatok tervezésénél, összeállításánál és a gyakorlás során gondosak kell lennünk arra, hogy a tervezett gyakorlatok az erőfejlesztés mellett elsősorban a gyorsaság, ügyesség és bizonyos mértékben az állóképesség fejlesztését is - és mint már említettem - a technika csiszolását is hatékonyan szolgálják. Ebben az értelemben az elvégzett erőfejlesztő gyakorlatok csak akkor hasznosak, ha elősegítik az ideg-izom koordináció gazdaságos célserű kialakulását. Ez pedig csak úgy érhető el, ha a gyakorlatok végzése közben az izmok gyakran dolgoznak olyan jellegű munkát, mint a kérdéses dobmozgás közben.

Counsilman az izometriás és az intermedialis erőgyakorlatok előnyeként azt említi meg, hogy ennél a két gyakorlati formánál az izomnak az egész gyakorlatvégzés folyamán igen nagy munkát kell végeznie, míg a dinamikus gyakorlatoknál ez az erő kifejtés csak a szer nyugalmi helyzetből történő megindításakor nagy. Ez a megállapítás kétségtelenül helytálló, de csak olyan esetben, amikor a végzett dinamikus gyakorlat egyenletes sebességű, illetve akkor, ha a gyakorlatvégzés közben lassulás lép fel. Ez történik minden olyan esetben, amikor például a gyakorló a gyakorlat elvégzése után is kézben tartja a mozgatót szert. Világos, hogy így van ez a súlyemelésnél is. Viszont nem így van az olyan dinamikus gyakorlatoknál, amelyeknél a gyakorló végig gyorsítja a végülis eldobja a szert. A folyamatos gyorsításhoz folytonos erőhatás szükséges. A munkát végző izomzatnak, ha az biztosítani akarja az állandó gyorsulást, bármilyen gyors is a mozgás, a mozgulat minden fázisában erőteljes munkát kell végeznie.

A magam részéről a dobással elvégzett dinamikus erőgyakorlatoknak éppen abban látom óriási előnyét, hogy kölcsönös összefüggés áll fenn a gyorsaság és az erő kifejtés között. A dobó éppen azzal és akkor szokatja izomzatát a gyors, jól koordinált mozgáshoz, amikor az egész mozgásfolyamatban nagy erő kifejtést végez. Az álló - izometriás, és lassú - intermedialis gyakorlatoknál igaz, hogy megvan a lehetősége a nagy erő kifejtésnek, de a gyorsasági tényezőt egyáltalán nem szolgáljuk, viszont a helyesen végrehajtott dinamikus-izotóniás dobógyakorlat végzése a dobómozdulat kezdetétől a kidobás pillanatáig igényli a nagy erő kifejtést, s mint már említettem, egyúttal jól szolgálja az ideg-izom koordinációt és mindezek következtében a gyorsaság fejlesztését is.

Az imént elmondott elgondolások késztettek arra, hogy dobóatlétáink erőfejlesztő munkáját ilyen irányba tereljük. 1958-ban az alapozó munkához pl. különböző súlyú vasrudakat készítettem, amelyekkel nagyhatású és a dobások jellegének megfelelő erőfejlesztő munkát végeztek dobóink.

Dobóink felkészítésében alkalmazott vasrudakról és a velük végzett gyakorlatokról a későbbiek során lesz szó.

Milyen volt erőfejlesztő munkánk felépítése?

Tízhetett hallgatóimban az eddig elmondottakból esetleg könnyen kialakulhat olyan vélemény, hogy mi a dobóatlétáink erőfejlesztésében megfigyelünk a sokoldalú képzés el-

véről és túlzásba visszük a speciális képzést. Ennek az aggodalomnak eloszlatására - úgy gondolom - elegendő lesz majd egy súlylökő edzésterv vázlatos ismertetése. De minden tévedés kizárására röviden összefoglalom az erőfejlesztő munka felépítéséről alkotott elképzeléseimet.

Az a véleményem, hogy csupán általános hatású erőgyakorlatok segítségével is érhetőek el eredmények, de ha további eredményjavulást akarunk elérni, akkor már szükség van olyan erőgyakorlatok végzésére is, amelyek a kérdéses sportmozgásban leginkább igénybe-vett izomcsoportok, izmok erősítését szolgálják.

Még további eredményjavulást érhetünk el, ha az izmok erősítését a sportmozgásoknak megfelelő időrendi egymásutánban végeztetjük. Az ilyen gyakorlatok egyúttal alapul szolgálnak a technika fejlesztéséhez, mert kisebb-nagyobb mértékben tartalmazzák a kérdéses sportmozgás fontosabb mozdulatait, esetleg teljes egészében megegyeznek azzal /pl. neheztett szerrel történő dobás/.

Ha az imént elmondottak szerint dolgozunk, jól szolgáljuk a korszerű felkészítés egyik alapelvét, a gazdaságosságot. Mint már említettem, az a jobb edző, aki ugyanannyi munkával, de az edzések gazdaságosabb kihasználásával jobb eredményt ér el, mint a többi. Hogy ezt elérhessük, az erőgyakorlatok tervezésénél, összeállításánál is fokozottan ügyelnünk kell arra, hogy a tervezett gyakorlatok az erőfejlesztés mellett a gyorsaság, az ügyesség, az állóképesség fejlesztését és nem utolsósorban a technika csiszolását is hatékonyan szolgálják.

Erőfejlesztő munkánk felépítését - egyúttal bizonyos értelemben menetet is - tehát az alábbiakban határozhatnánk meg:

- általános hatású erőgyakorlatok;
- egyes izomcsoportok, izmok erősítésére szolgáló különleges hatású gyakorlatok;
- a sportmozgás végzése, terheléssel, neheztett szerekkel.

Az általános hatású erőgyakorlatokkal most nem foglalkozom. Ez a terület annyira közismert, kisebb-nagyobb mértékben szinte valamennyi sportágban alkalmazták. Legfeljebb annyit jegyzek meg, hogy a gyakorlatoknál nem kell félni a hatásosabb, nagyobb terheléstől, mert a kis terhelésű gyakorlatok bizonyos erőszint elérése után nem az erőt, hanem csak az állóképességet fejlesztik.

A speciális, egyes izomcsoportok, izmok erősítésére szolgáló gyakorlatokból is csak szemléltetésül sorolok fel néhányat, melyeket súlylökőinkkel leginkább végeztünk.

Vasrudal végezhető gyakorlatok.

Mint már említettem, az atlétikai dobásokra jellemző a dobószert állandó gyorsítása a kidobási szakaszban. Súlyemelésnél ez csak akkor történhetne meg, ha a gyakorló a súlyt eldobhatná. Ez az eldobás csak különleges ledobóhely készítésével oldható meg. Ma már erre is van példa, de ez az eljárás mindenképpen költséges. Ezért tartom a vasrudat igen jó szernek, mert elkészítése nem költséges, használatban nem romlik el és dobáláshoz nem kell nagy terület. Olyan fedettpálya is elegendő, ahol ugrógödör van.

A vasrudak vastagsága kb 6-8 cm átmérőjű /könnyen megfogható/ legyen, hossza a súlytól függően változik. A vasrudak végét simára kell munkálni, hogy a végén-fogással végzett dobásoknál a bőrt ne sértse fel, sérülést ne okozzanak.

A vasrud súlyát a tanítványok képességei szerint kell megválasztani, de mindenképpen olyan súlyú legyen, hogy dobálgatása komoly

erőfeszítést igényeljen. Az élvonalbeli dobók közül a súlylökők és kalapácsvetők általában 50 kg-os, a diszkoszvetők és gerelyhajítók 30 kg-os, a nők pedig 20 kg-os vasrudal dobáltak.

A vasrudakkal végzett gyakorlatok kitűnően fejlesztik általában a robbanékony erőt és nagyon jól felhasználhatók az egyes dobásoknál különösen működő izmok erősítésére azért, hogy dobómozgásokat tudunk velük végeztetni. Ezenkívül a vasrúddal való gyűrőzés, annak gyakori markolása, a földről való felemelgetése nagy mértékben erősíti az ujjak, a kézfej, a csukló és az alkar izmait.

A vasrudakkal - a súlyemelő szerkezettel végezhető gyakorlatokon kívül - páros karral végzett kilököket és lendített dobásokat, valamint az egyes atlétikai dobásokhoz hasonló dobásokat is gyakorolhatunk.

A vasrúddal végzett erősítő munkát ugyanúgy szériázva végeztük, mint a súlyemelést. A vasrúddal dobálást mindig eredményre törekvéssel, sőt legtöbbször versenyszerűen bonyolítottuk le. /A gyakorlatok felsorolását lásd a mellékletben./

Füles súlyzóval végzett gyakorlatok.

Ugyancsak nagyon jó eszköz a gyorsasági erő fejlesztéséhez a füles súlyzó, a nehéz súly és a nehezített szer.

A füles súlyzó hasonlít a vasalóhoz. Dobóink egyszerűen csak vasalónak nevezik. 32, 16 és 10 kg-os súly vasalókat használunk. A súlylökőknek különösen a 32 és a 16 kg-os volt a kedvelt szerük. Füles súlyzóval ugyanúgy csak rendkívül sok és sokrétű dobás-gyakorlat végezhető. Ilyen gyakorlatok a páros és egy kézzel különböző irányba lendítéssel, illetve kilökökkel végzett dobások.

A füles súlyzóval végzett dobásokat is eredményre törekvéssel s legtöbbször versenyszerűen gyakorolták a dobók.

Bármely dobáshoz egészen hasonló dobógyakorlatokat állíthattunk össze. Jól elvégezhető pl. a súlylökő mozgás nemcsak helyből, hanem becsúszással is. Így a gyorsasági erőfejlesztés mellett ezzel a szerrel már a technika alakíthatását is igen jól szolgálhattuk.

Nehezített szerrel végzett gyakorlatok.

Még jobban közelíthetünk a dobóerő és a technika együttes fejlesztéséhez a nehezített szerrel történő dobások alkalmazásával.

A nehezített szerrel való dobások fejlesztik az atlétai robbanékonyágát, növelik az izmok gazdaságos erő kifejtő-képességét, fejlesztik az izmok koordinált működését és a technikai tudást.

A szer súlyának megválasztásánál gondosan kell mérlegelni a tanítványok fejlettségét, felkészültségi fokát, képességeit és ezek figyelembevételével kell a szert nehezíteni, de csak olyan mértékben, hogy ezáltal a dobás jellege nagy mértékben ne változzék meg.

Csak annyit dobáljon tanítványunk nehezített szerrel, hogy ezt a kétségkívül lassabb mozgást ne automatizálhassa. Ezért egy edzés keretén belül is változó súlyú szerrel dobáltassunk.

Alapozó időszakban, sőt még a formábahozás időszakában is végig dobáltathatunk a nehezített szerrel, de egyre csökkenő mértékben s ekkor már egyre többet kell törődni a dobómozgás gyorsításával.

Különböző speciális kéziszerez-gyakorlatok.

/Súlylökőink által végzett speciális kéziszerez-gyakorlatokból példaként csupán egyet sorolok fel. A gyakorlatokat lásd a mellékletben./

- Homokzsák gyakorlatok.
- Expander, gumiszalag gyakorlatok.
- Csigas expander gyakorlatok, váltakozó súlyzós ellenállással.
- Tömött nagylabda gyakorlatok.
- Rugós kézerősítő gyakorlatok, stb.

Milyen súlyterheléssel végezték súlylökőink az erőgyakorlatokat?

Ebben a kérdésben az irodalomban igen nagy eltérés mutatkozik, mégpedig megbízhatónak látszó kísérletekkel alátámasztott eltérő eredmények. Ezeket az irodalomban megjelent vélemény-eltéréseket - tisztelt hallgatóim - nagyon jól ismerik. Elég, ha két végre utalok. Hettinger-Müllerre, akik szerint optimális erőgyarapodás akkor jön létre, ha a maximális erőképeség 45-50 %-ának megfelelő a súlyterhelés és ha a munkavégzés a maximális munkabírás 25 %-áig történik. Illetve Matvejev szerint minden edzésen el kell jutni a maximális terhelésig.

Ugy értem, a teljesség kedvéért idéznem kell Matvejev egyik kitételét: "meg kell még itt említenünk az olyan eseteket, amikor az atléta erejének növekedése főleg azért következik be, mert egy edzésen az emeléseket gyorsabban és többször végzi el. Ily módon - noha közvetve - az egyes emelések teljesítményének és a munka általános mértékének emelése révén egy edzésen mégis eléri az inger maximális, vagy majdnem maximális erejű hatását".

A súlyemelő - így a mi súlyemelőink is - általában a maximális erőképeség 70-80 %-ának megfelelő súlyokkal végzett erőfejlesztő munkát tartják a legjobbnak, de hetenként egy alkalommal elmennek a maximális súlyterhelésig. Súlylökőink is kb. ilyen alapon dolgoznak. Egy-egy edzésen a foglalkoztatott izomcsoportokat szériázva dolgoztatták meg. Az egyes gyakorlatok mennyiségét úgy terveztük meg, hogy elvégzésük nem erős, de határozott fáradtságérzetet váltson ki a gyakorlóból.

Ugyanazt az izomcsoportot legfeljebb minden másnap foglalkoztattuk ugyanolyan típusú gyakorlatokkal.

A napi terhelést úgy méreteztük, hogy a súlylökő a foglalkoztatott izmok fáradtságát másnapra kipihenhesse.

Az egyes időszakokban súlylökőink erőfejlesztő munkája az alábbi heti elosztásban történt:

	súlyemelő szerkezettel	vasrud, füles súlyzó, nehéz szer dobálás
Átmeneti időszak első fele	1	1
Átmeneti időszak második fele	2	1
Alapozó időszak	3-4	3-2
Formábahozó időszak első fele	2	2-3
Formábahozó időszak második fele /ha verseny van/	1	2
Versenyiidőszak /ha verseny van/	1	1-0
Versenyiidőszak /ha nincs verseny/	1	2

Az egyes időszakokban természetesen nemcsak az erőfejlesztő edzések száma változik meg, hanem az edzés megemelt, illetve eldobott súly mennyisége s a gyakorlatok jellege is.

Mint fentebb már említettem, a korszerű edzőmunkára jellemző a gazdaságosság. Ez az elv kötelezően előírja, hogy az egyes képesítések fejlesztése közben az edzések egyénre szabott célkitűzéseinek megfelelően le-

gyünk figyelemmel a másik képességek fejlesztésére is. Ebből következik, hogy az alapozó időszakban más a tartalma egy-egy edzésnek, mint a formabábozó időszakban.

A mellékelt ábrán megismerem szemléltetni, hogy egyik élvonalbeli súlylökőknél megközelítően milyen módon aránylott az erő és a gyorsaság fejlesztése egymáshoz egy felkészülési év során. Az erőgörbe megközelítően pontos adatokon alapul. A gyorsasággörbe már nem annyira pontos, miután a gyakorlatok terhelése nem mérhető le pontosan a gyakorlatot végző maximális terhelhetőségéhez viszonyítva. Inkább csak azt a szándékunkat fejezi ki, hogy milyen fontosságot tulajdonítottunk a gyorsaság-fejlesztésnek az egyes időszakokban. A görbe 0 % pontja a teljes tétlen állapotot, a 100 % pontja a maximális terhelhetőséget mutatja.

Az erőgörbe alapozó időszak alatti hullámzása azt a felfogásunkat tükrözi, hogy a felkészítésben jónak tartjuk a ciklusosan változó ritmusu terhelést. Pl.: 2 hét erősebb, 1 hét kissé könnyített terhelés és így tovább.

Versenyi-időszakban az erőgörbe kiugró emelkedése azt szemlélteti, hogy ezt az időszakot egy kb. 4 hetes felkészüléssel /formabábozó szakasszal/ szakítottuk meg.

Milyen hatása volt az erőgyakorlatok részleges, illetve teljes abbahagyásának?

Az erőgörbéről jól leolvasható, hogy beartottuk azt az elvet, miszerint az erőfejlesztő munkát lehetőleg egész éven át végezni kell, "ébren kell tartani".

Ezzel kapcsolatban engedjék meg, hogy két érdekes tapasztalatáról számoljak be. Az egyik Nagy Zsigmond példája, aki az egyik évben a versenyi-dén végén mintegy 4 hétig nem tudott súlyt emelni a csupán a füles súlyzó, nehéz súly dobálást végzett erőgyakorlatként. Amikor ismét elkezdett súlyt emelni, meglepve tapasztaltuk, hogy a várt erőcsökkenés helyett az első alkalommal telteljesítette egyéni legjobb eredményét nyomásban.

Megjegyzem, hogy ebben az évben súlylökő eredményében is a legjobb eredményét, a súlyemelés abbahagyása után érte el.

A következő évben tudatosan megismételtük az előző évi helyzetet. Erőben és eredményben akkor sem történt visszaesés, de javulás sem mutatkozott.

Megjegyzem, hogy más dobóatlétánál is tapasztaltam hasonló jelenséget.

Mit mutat ez a példa? Vajjon azt, hogy a kutatók azon véleménye nem igaz, miszerint már egy hét kihagyás után erőben visszaesés mutatkozik? Semmiképpen sem ezt mutatja, sokkal inkább azt, hogy más típusu erőgyakorlat tal hosszabb időn keresztül is eredményesen helyettesíthető az előzőleg rendszeresen végzett alap-erőgyakorlat.

Talán érdeklő Önöket egy súlyemelő példája is. Tóth Géza súlyemelőnk a budapesti VB-t megelőzően 7 hónappal fertőző betegséggel kórházba került. Négy és fél hónapig teljes tétlenségre kényszerült. A VB előtt két és fél hónappal kezdett el újra edzeni. A világbajnokságon szép egyéni csuccsal igen nagy meglepetésre harmadik lett, sőt azóta ismét megjavította egyéni csúcsát. Milyen következtetést vonhatunk le Tóth Géza esetéből? Mindenekelőtt azt, hogy szorgalmas, alapos, hosszantartó munkával egyszer megszerzett erő - nem tűzöttan hosszú pihenő, kényszerpihenő után - aránylag rövid idő alatt visszazerkezhet.

Magam meggyőződésből óvakodom olyan következtetést levonni, hogy Tóth Géza esetében az ugrásszerű javulást a tétlen pihenés eredményezte és hogy az előrehaladás érdeké-

ben szándékosan elő kell idézni ilyen tétlen pihenőket. Az eredményjavulás okát abban látom, hogy Tóth Géza - aki igen szorgalmas versenyző - betegségét megelőzően vagy túl sokat dolgozott, vagy csak a betegsége után találta meg erőfejlesztő munkájában a munka és a szünetek megfelelő arányát, összhangját.

Milyen volt az erőfejlesztő munka és a szünetek aránya?

A munka és a szünet megfelelő egyénre kissé kikísérletezett összhangja egyik legfontosabb kérdése az erőfejlesztésnek. Tapasztalataink is ezt mutatják. Teljesen elfogadjuk a fiziológusoknak azt a megállapítását, hogy optimális izomerő gyarapodás csak akkor érhető el, ha egy bizonyos izommunkát optimális szünet követ.

Dobóinkkal az egyes izomcsoportok foglalkoztatását általában szériákban végeztük gyakorlatokkal. Egy szérián belül - a terhelés mértékétől függően - 1-12 ismétlést végzünk. Mégpedig: könnyű súlyllyal 6-12, közepes súlyllyal 4-6, nehéz súlyllyal 2-3, maximálissal általában 1 kísérletet.

Egy szérián belül a gyakorlatot folyamatosan, az iram siettetése nélkül, de a mozgulat minél gyorsabb keresztülvitelére való törekvéssel hajtják végre.

A szériák között 2-5 perc szünetet iktatnak be. A szünet hossza természetesen függ az egyéni adottságtól, az edzettségi állapottól és a terhelés mértékétől.

Tisztelt Hallgatóim! Mint előadásomból eddig hallhatták, dobóatlétánk edzésében eddig döntő többségében dinamikus erőfejlesztő gyakorlatokat alkalmaztunk. Eltekintve azokról a gyakorlatokról /mint pl.: vállravit súlyzóval, kissé hajlított lábú dobóterpeszben törzsforgatás/ bizonyos izomcsoport, vagy csoportok statikus munkát végeztek. Tehát tudatosan IK-s izommunkát nagyon keveset végeztünk. Ezt a keveset is inkább csak olyankor, amikor valamilyen izomcsoport sérült volt és félni lehetett attól, hogy a dinamikus gyakorlat közben a gyakorló nem tud erre a sérült izomra annyira vigyázni.

Gyakorlataink java részét - mint láthatják - a súlyemelő szerkezettel végzett dinamikus gyakorlatok, valamint különböző súlyu súlyzókkal, vasrudakkal, nehéz szerrel végzett dobógyakorlatok tették ki.

Az elkövetkezendő időben mi is végzünk kísérleteket az IK-s gyakorlatok alkalmazására. Ugyanis az izmok működése, alakváltozása szempontjából vizsgálva a kérdést, a dobásoknál találunk olyan izmokat is, melyeknek fő feladata a tartás, a stabilitás biztosítása. Ezek az izmok csak kis mértékben, vagy egyáltalán nem változtatják hosszúságukat. Viszont a szer felgyorsításában elsőrendű szerepet játszó izmok nagymértékű, sokszor maximális amplitudóval dolgoznak, teljes mértékű összehúzódást, illetve nyúlást végeznek.

Az ésszerűség azt követeli, hogy az izmok erősítését úgy kell megoldani, hogy a munkában végzett feladatnak megfelelően optimális hatást érjünk el. Azokat az izmokat tehát, amelyek a dobás lényeges részében jobbra tartó, álló, statikus munkát végeznek, nagyjából izometriás erőgyakorlatokkal edzünk, azokat viszont, amelyek hossz-mérték változtatásukkal végzik el munkájukat az erőedzés során is nagyjából dinamikus, izotóniás gyakorlatokkal foglalkoztassuk.

Az IK-s gyakorlatokkal kapcsolatban ismerjük Counsilman írásos közleményét és a súlyemelő VB-n Budapesten járt Bob Hoffmann is elmondott egyet-mást a módszer alkalmazásáról.

Erről a módszerről elbeszélgettem a mi súlyemelőinkkel és edzőikkel is. Eddigi felkészülésük során súlyemelőink egyáltalán nem alkalmazták az IK-s módszert és egészen másban látják sikereik kulcsát.

Mint ismeretes, Counsilman is három fajta gyakorlatot végeztet versenyzőivel: izometriást, izotóniást és intermediáris gyakorlatokat. Így természetes, hogy az elért eredményben nem mutatható ki pontosan, hogy létrehozásában melyik gyakorlat-típusnak van nagyobb szerepe.

Megítélésem szerint - ha Bob Hoffmannék el is tulozták az izometriás gyakorlatok je-

lentőségét - dobóatlétáink erőfejlesztő munkájában való előrehaladás érdekében feltétlenül ki kell kísérleteznünk ezt a módszert. Annál is inkább meg kell ezt tennünk, mert ez a módszer igen sok előnyt jelent abból a szempontból, hogy a gyakorlatok egyszerűek, egyszerűen bárhol elvégezhetők, nem kellene hozzá különleges szerek, végzésük közben sérüléstől nem kell tartani, végül egy-egy edzésen a maximális hatások elérésére lényegesen kevesebb időt kell fordítani.

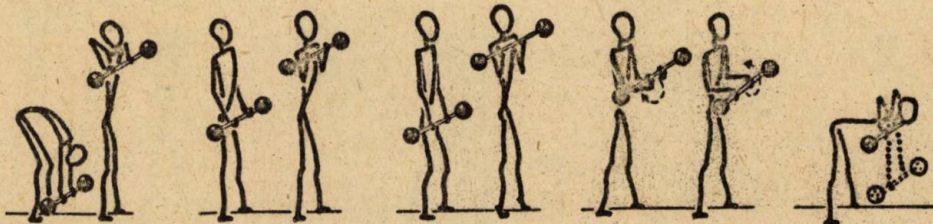
Mind ezek olyan előnyök, amelyek ha csak részben is valósak, erősen ráirányítják a figyelmet az IK-s módszerre és felvetik a széleskörű kipróbálásának szükségességét.



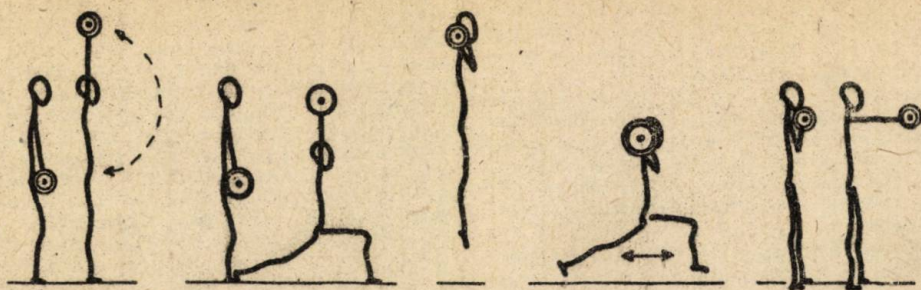
A lengyel válogatott keret súlylökő edzőjének előadásához gyakorlat anyag.

- 1./ Huzás mellig.
- 2./ Alkarhajlítás nehezzel.
- 3./ A súlyemelő szerkezet felvétele helyből.
- 4./ Csukló erősítés a súlyemelő szerkezet rudjával.
- 5./ Törzsdöntésben a súlyemelő szerkezet huzása mellig.
- 6./ Nyújtott karokkal a súlyemelő szerkezet felemelése magastartásba.
- 7./ A súlyemelő szerkezet nyújtott karokkal történő magastartásba emelése közben támadó állásba lépés.
- 8./ A vállakon nyugvó súlyemelő szerkezettel szökdelés.
- 9./ A vállakon nyugvó súlyemelő szerkezettel változtatott támadó állásba ugrás.
- 10./ Lökés előre vízszintesen.
- 11./ Lökés előre vízszintesen és a súlyt pár másodpercig megtartani.
- 12./ Lökés előre vízszintesen és a súlyt pár másodpercig megtartani, közben dzsoggolás.
- 13./ Lökés rézsutosan előre.
- 14./ Lökés rézsutosan előre a súlyt pár másodpercig megtartani közben dzsoggolás.
- 15./ Nyomás nyakból.
- 16./ Guggolás elől tartott súlyzóval.
- 17./ Nyomás közben guggolás.
- 18./ Súlyzó leengedése magastartásból hátra és visszaemelése.
- 19./ Vállakon nyugvó súlyzó szerkezettel törzs forgatás.
- 20./ Vállakon nyugvó súlyzó szerkezettel törzs döntés.
- 21./ A súlyzó szerkezetet két kézzel középen fogva törzsforgatás és közben kétkaros huzás állig.
- 22./ Kajakozás a súlyzó szerkezet rudjával.

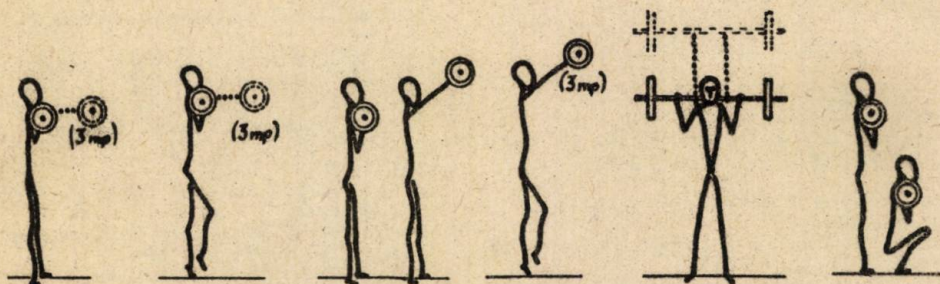
- 23./ Súlylökő becsuszás nyakba tett súlyzóval.
- 24./ Nyakba vett súlyzóval törzsforgatás /a kidobás mozdulata./
- 25./ A súlyzó szerkezetet magastartásban tartva törzsfordítások jobbra és balra.
- 26./ Szakítás.
- 27./ Ritmusos lökés.
- 28./ Szakítás helyből lábujjhegyre emelkedéssel.
- 29./ Izometriás nyomás 6-10 mp-ig.
- 30./ Nyomás ülve nyakból.
- 31./ Izometriás nyomás ülve.
- 32./ Nyomás fekve.
- 33./ Izometriás nyomás fekve.
- 34./ Nyomás térdelve.
- 35./ Izometriás nyomás térdelve.
- 36./ Nyomás nyakból részletekbe.
- 37./ Húzódzkodás részletekbe.
- 38./ A súlyzó garnitúrával a nyakba támadó állásba lépés.
- 39./ A súlylökőbecsuszás utáni helyzetben izometriás emelés.
- 40./ Izometriás láb erősítés.
- 41./ Az ugrószekrényen fekve a nyak mögött egy súlyemelőtárcsát fogva ülésbe fel.
- 42./ Hid.
- 43./ Felvétel helyből.
- 44./ Ülő tartás rézsutosan tartott kezekkel.
- 45./ Guggolás részletekben.
- 46./ Izometriás huzás.
- 47./ Szakítás váltott lábas előrelépésekkel.
- 48./ Medicin labdával helyből dobások a falra, a dobás irányának szembe felállással.
- 49./ Ugyanez oldalfelállással.
- 50./ Ugyanez háttal felállással.
- 51./ Súlylökő becsuszás úgy, hogy közben a társ fogja a sportoló bal kezét.
- 52./ Az ugrószekrényen keresztbe ülve törzsdöntés hátra a tarkó alatt egy tárcsát fogva törzsforgatás.



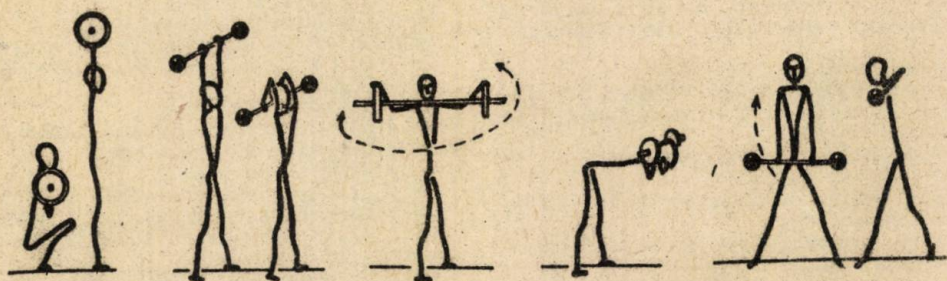
1-5 számú gyakorlatok



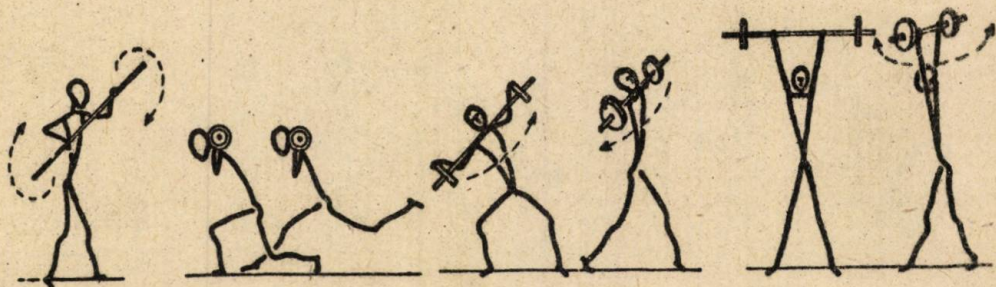
6-10 számú gyakorlatok



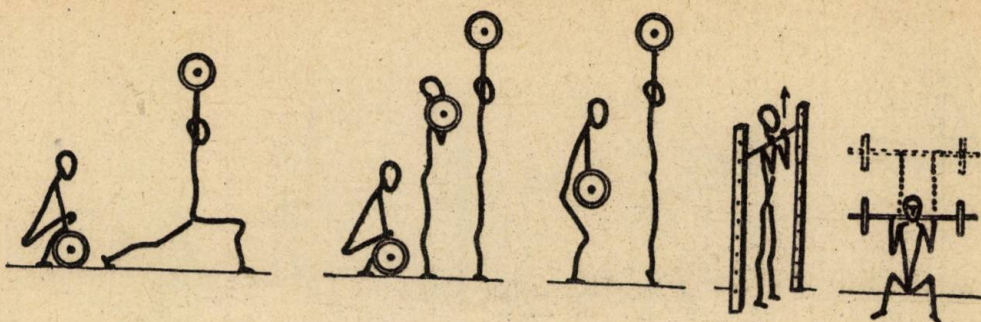
11-16 számú gyakorlatok



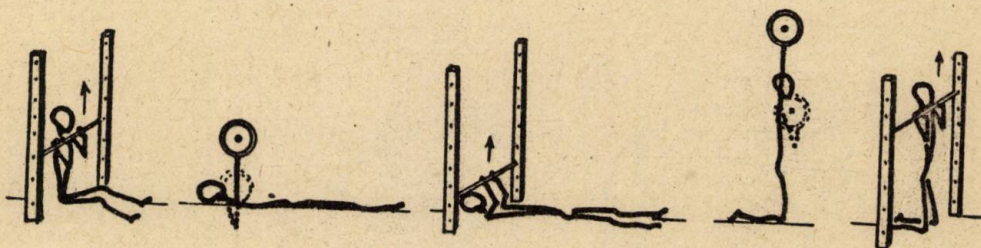
17-21 számú gyakorlatok



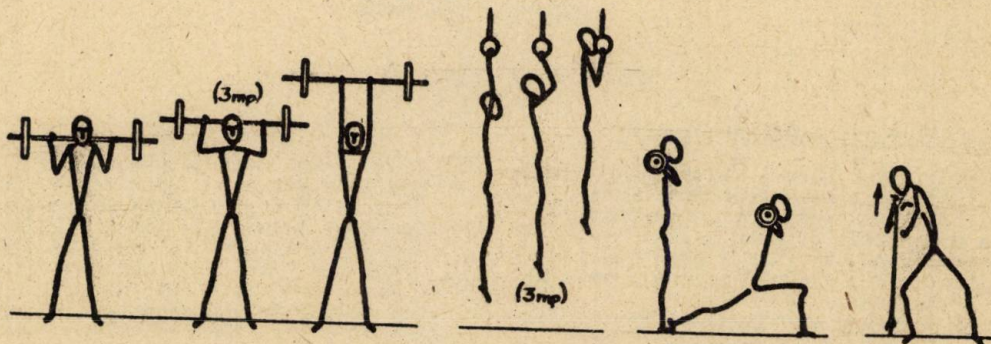
22-25 számú gyakorlatok



26-30 számú gyakorlatok



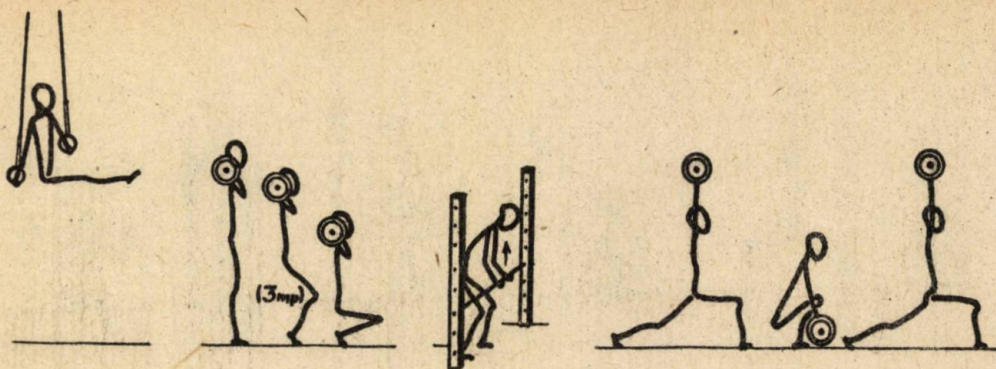
31-35 számú gyakorlatok



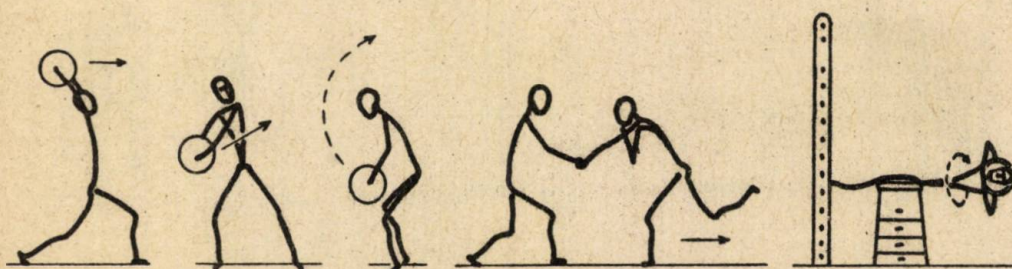
36-39 számú gyakorlatok



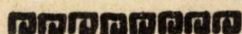
40-43 számú gyakorlatok



44-47 számú gyakorlatok



48-52 számú gyakorlatok

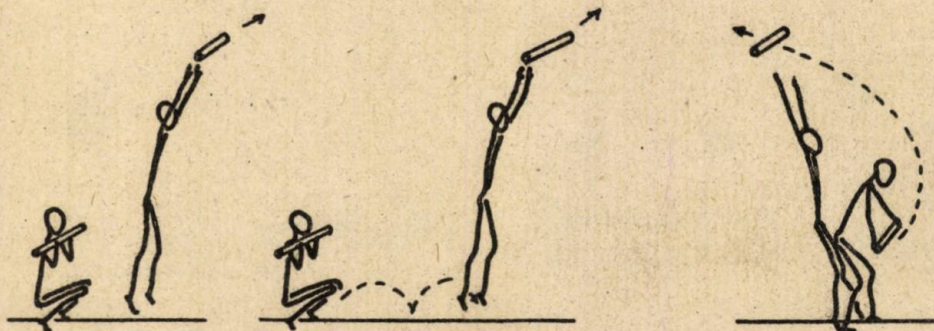


Koltai Jenő gyakorlat anyaga:

Vasruddal végezhető gyakorlatok:

- 1./ A földről páros kézzel felsőfogással felvett vasrudat a kulcs-csontnál tartja a dobó terpeszállásban áll guggoló helyzetbe ereszkedik s innen a lábak erőteljes rugaszkodó és a kar kilökő munkájával kissé előre fölfelé teljes erővel kilöki a vasrudat.
- 2./ Ugyanez a gyakorlat oly módon végrehajtva hogy a kilökést előzze meg 2-4 előre szökdelés guggoló helyzetben /a térdhajlítás mértékét a feladatnak megfelelően szabjuk meg/.

- 3./ A két végén megfogott vasrudat a dobó nyújtott karral a teste előtt tartja úgy hogy felső testét kissé előredönti, terpesztett lábait közepesen behajlítja. Ebből a helyzetből a testsúly hátra tolásával a felső test hátralejtésével, a karok erőteljes felfelé hátra csapásával a feje felett hátra dobja a vasrudat. A kidobást a lábak erőteljes rugaszkodó munkája kíséri.
- 4./ Ugyanígy végezhetünk lendítéssel dobásokat előre, törzsfordítással balra-jobbra



1-2.sz. gyakorlat

3.sz. gyakorlat

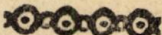


4.sz. gyakorlat

5./ Dobás súlylökő mozgással. A vasrud egyik végét /mintha súlygolyó lenne/ tegye a dobókéz ujjaira, a másik kézzel alsó fogással fogja meg a vasrudat a közepe táján a dobó kéztől mintegy 50-60 cm-re, s dobóterpeszből helyből súlylökő mozgással erőteljesen lökje ki.



5.sz. gyakorlat



Homokzsák gyakorlat:

- 1./ Különböző szökdelések a homokzsák nyakbantartásával vagy a homokzsák páros kézzel történő lendítésével.
- 2./ A súlylökő becsuszás gyakorlása a nyakban tartott homokzsákkal.
- 3./ A súlylökés kilökő mozgásának többször egymásutáni gépies ismétlése úgy, hogy a dobó balkézével a zsák egyik fülét fogja.

Megjegyzés: a homokzsák súlya 8-10 kg körül legyen.



3.sz. homokzsák gyakorlat



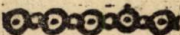
Expander /gumiszalag/:

- 1./ Dobó terpeszben a gyakorló a jobb lábbal belelép az expander egyik fogójába és erősen rálépve rögzíti azt. A helyből súlylökés kiinduló helyzetében jobb kézzel felfelé néző tenyérrel megfogja az expander másik foggantyúját és a törzs felegyenesedésével, valamint a lábak emelő munkájával a kar kis mértékű nyújtásával kinyújtja az expandert /gépiesen többször egymás után/.

- 2./ Ülésben csak a kar lökőmunkájának a gyakorlása.

Csigás expander változtatható súlyzós ellenállással:

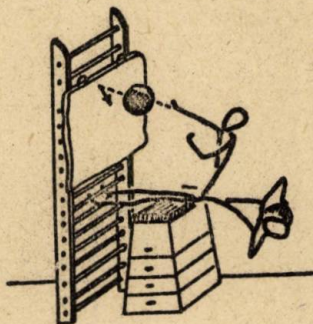
Számos különféle gyakorlattal együtt nagyon jól végezhető a teljes helyből súlylökés utánzása.



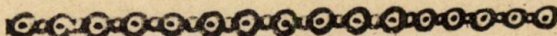
Tömött nagylabda:

Hasznossága közismert, példának egy igen hatásos dobó gyakorlatot ismertetek.

A gyakorló egy hosszában a bordásfal elé tett svéd-szekrényre felül arccal a bordásfal felé. Terpesztett lábait beakasztja az ülés magasság alatti borda fokba. Nagylabdát fog kézbe, ezt a nyakánál elhelyezi, erősen hátrahajol és törzsét a dobókéz oldala felé elfordítja. Ebből a kiinduló helyzetből hirtelen felüléssel súlylökés szerűen nekilöki a labdát a bordásfalra akasztott borszőnyegnek. Gépiesen többször egymásután kell elvégezni.



Tömött nagylabda gyakorlat

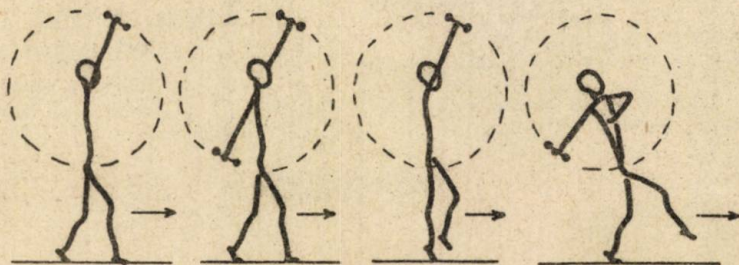


előadásáról.

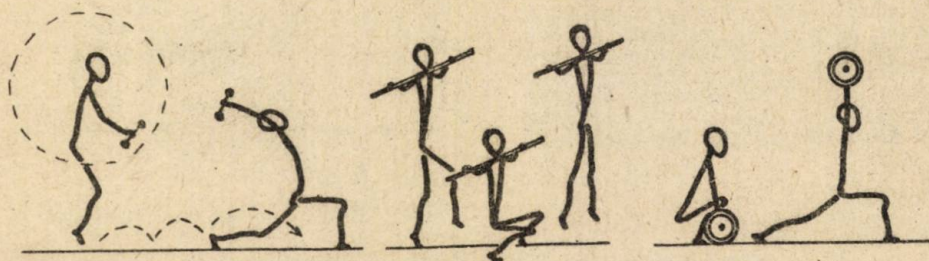
Kopyto, a lengyel gerelyhajítók edzője. Maga is jó versenyző volt. Nem előadást tartott, hanem csak bemutatót. Így nem tudtuk a gyakorlatokat megfelelően besorakoztatni. A bemutatott 44 gyakorlat önmagában nem nagy dolog, de jobb lett volna azt látni, hogy a lengyel gerelyhajítók hogyan készülnek fel. Ezekből, mint következtetést azt vonta le, hogy bennük egyetlen izometrikus gyakorlat sincs, bár a többi dobó részére készítettek ilyeneket. Igen nagy jelentőséget tulajdonítanak a csipő, a törzs és a vállizület mozgékonyságának, lazaságának; minden törekvésük az volt, hogy minél jobban hátrahagyott helyzetből indítsanak mozgásokat. Ez volt körülbelül az, amit általános jellemzőként tapasztalt. Az alábbi gyakorlatokat ismertették:

- 1./ Kézisúlyzóval a kézben járás közben karkörzés előre és hátra.
- 2./ Ugyanez malomkörzéssel.
- 3./ Az első gyakorlat joggolás közben.
- 4./ A második gyakorlat joggolás közben.
- 5./ Gerelyhajító előkészítő lépések /keresztlépések közben karkörzés kis súlyzóval a kézben.
- 6./ Szökdelés páros lábon előre, páros karkörzés súlyzóval a kézben; közben ugrás támadóállásba páros karlendítéssel magastartásba, kis hátrahajlás.
- 7./ A súlyzó rudjával a vállon járás közben terpeszállásba ugrás a folyamatosan mély guggolás, erőteljes felugrás után továbbhaladás.
- 8./ Szakítás váltogatott harántterpeszállásban.
- 9./ Kb. 25 kg-os fűles súlyzóval járás közben páros karkörzés a fej felett /kalapácsvetés lengetése/.
- 10./ Járás közben a fűles súlyzó gerelyhajításszerű lendítése páros karral s közben dobóterpeszbe lépés /mindkét oldalra/.
- 11./ Fűles súlyzóval egy kézzel karkörzés a fej felett.

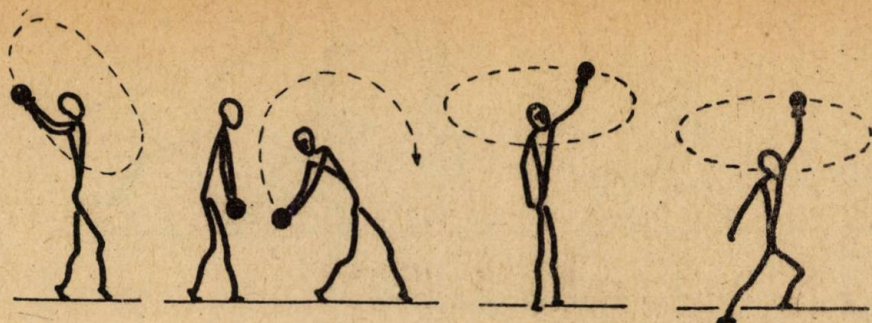
- 12./ Fűles súlyzóval egy karral körzés, közben azonos oldalról térdhajítás.
- 13./ Egyik végén rögzített, másik végén két kézzel fogott hosszú expanderrel előre lépés és szökdelés terpeszállásba úgy, hogy az expander húzása a törzset hátrahajlítja.
- 14./ Ugyanez dobóterpeszbe lépéssel.
- 15./ Ugyanez dobóterpeszbe szökkeléssel.
- 16./ Helyből gerelyhajító mozdulat utánzása két kézzel fogott expanderrel.
- 17./ Járásból gerelyhajító mozdulat utánzása két kézzel fogott expanderrel.
- 18./ Ugyanez dobóterpeszbe szökkeléssel jobb, majd bal kézzel.
- 19./ Ugyanez futásból végrehajtva.
- 20./ Kalapáccsal járásban előlengető mozgás két kézzel, erős törzsforogtatással.
- 21./ Ugyanez egy kézzel fogott kalapáccsal.
- 22./ Páros lábon szökdelés közben kalapács előlengetése két kézzel jobbra-balra.
- 23./ Svédsekreányon ülésben hátrahajlás majd gyors felülés mindkét kézben kézisúlyzóval.
- 24./ Nagylabdadobás páros kézzel a fej felett dobóterpeszben.
- 25./ Ugyanez szériában gerelyhajításszerű aláfordulással. /A labdát a társ adogatja a kézbe/.
- 26./ Ugyanez szériában dobóterpeszbe szökkeléssel.
- 27./ Páros térdelésben nagylabda dobás páros kézzel a fej felett előre.
- 28./ Ugyanez féltérdelésben /mindkét oldalra/.
- 29./ Páros térdelésben nagylabda dobás a fej felett hátra, erős hátrahajlással.
- 30./ Ugyanez féltérdelésben.
- 31./ Svédsekreányon lovaglólás, nagylabdadobás előre a fej felett páros kézzel, balra, majd jobbra törzsfordítással.
- 32./ Páros kézzel fogott nagylabdával néhány lépés futás után fellépés a támasztólábbal a svédsekreány legalsó fokára, innen a nagylabda kidobása a fej felett előre.



1-5.sz. gyakorlat



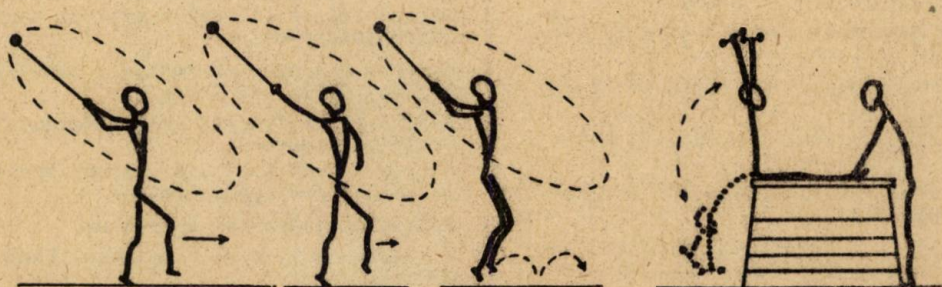
6-8.sz. gyakorlat



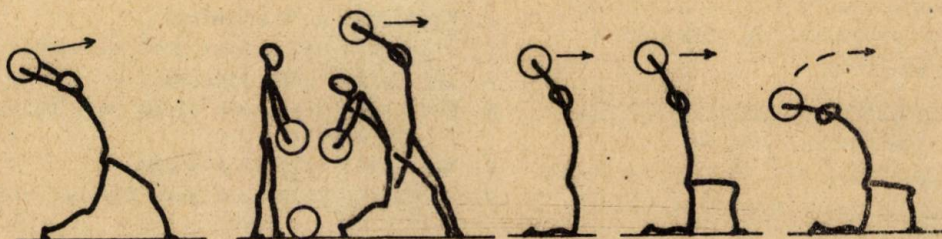
9-12.sz. gyakorlat



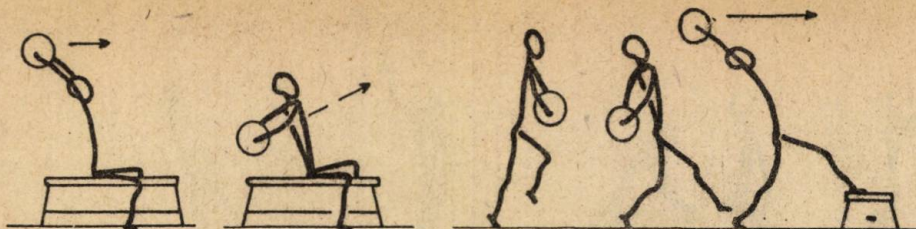
13-19.sz. gyakorlat



20-23.sz. gyakorlat



24-30.sz. gyakorlat



31-32.sz. gyakorlat

Fizikai gyakorlatok: **Kalendáriumok** **és DOKUMENTUMOK** a fizikai gyakorlatokhoz

I. Izometriás gyakorlatok:

1. Mellmagasan rögzített rud eltolása, kissé hátradöntött testtel.
2. Mellmagasan rögzített rud eltolása, hát-tal, hátrafelé.
3. Mellmagasan rögzített rud eltolása háttal felfelé.
4. Alacsonyán rögzített rud húzással.
5. Alacsonyán rögzített rud eltolással, hát-tal, ülésben felfelé.
6. Rögzített kötél húzása a forgásba indulás helyzetében.
7. Rögzített kötél húzása a gyorsítás helyzetében.
8. Rögzített kötél húzása a kidobás helyzetében /karok emelése/.
9. Rögzített kötél húzása a forgás helyzetében /jobb talp, bal sarok/.
10. Rögzített kötél húzása a forgás egy láb-as helyzetében.

II. Homokzsák gyakorlatok:

1. Körzés bal kézzel a test jobb oldalán.
2. Körzés jobb kézzel a test jobb oldalán.
3. Körzés páros karral a test jobb oldalán.
4. Homokzsák magastartásban, törzskörzés.
5. Döntésben fordítás.

III. Súlyzó tárcsával tárcsagyakorlatok.

1. Magastartásban nyolcas-körzés.
2. Tárcsa felszakítása mellő középtartásba.
3. Mellő középtartásban fogott tárcsával törzsforgatás jobbra-balra.
4. Tárcsa felszakítása két ütemben.
5. Ugrószekrényen ülve mellő középtartásban tárcsa forgatás részesen hátradöntött törzssel.

6. Ugrószekrényen ülve tárcsa forgatása mellő középtartásban vízszintesen hátradöntött törzssel.
7. Ugrószekrényen ülve tárcsa forgatása mellő középtartásban, törzshajlítás hátra.
8. Forgás tárcsával.

IV. Gyakorlatok súlyzó felszereléssel:

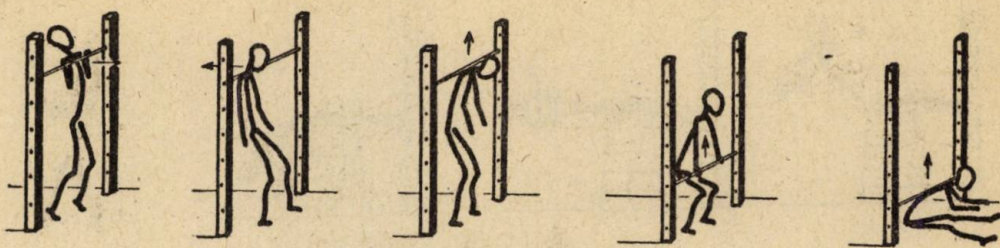
1. Súlyzó felszereléssel a nyakban törzsfordítás jobbra-balra.
2. Ugyanez a gyakorlat testsúly kihelyezéssel a jobb, ill. a bal lábra.
3. Nyakbavett súlyzóval evezés mozdulata /belegyorsítások/.
4. Melytartásban fogott súlyzóval evezés mozdulata /belegyorsítások/.
5. Szökdelés súlyzóval a nyakban.
6. Szökdelés súlyzóval a nyakban, fordulatokkal.
7. Egyik végén megtámasztott súlyzó felszakítása.
8. Nyakbavett súlyzóval törzsdöntés.

V. Fülessúlyzó gyakorlatok:

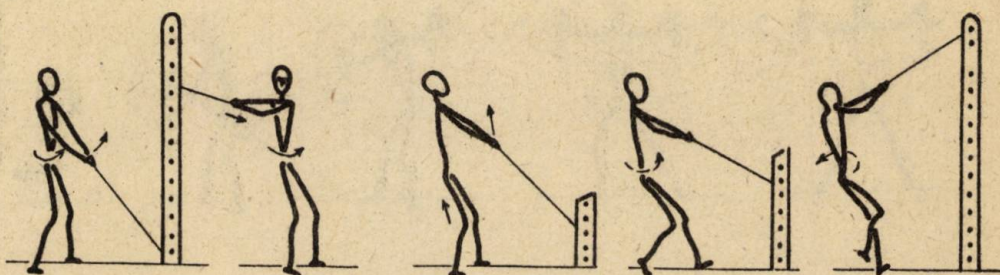
1. Alsódobás két kézzel.
2. Alsódobás jobb oldalról.
3. Alsódobás bal kézzel jobb oldalról.
4. Egy forgás után kidobás.
5. Szökdelés háromszor előre és a fülessúlyzó kidobása.
6. Hátrafelé kidobás középen.
7. Hátrafelé kidobás a jobb ill. bal váll felett.

VI. Expander gyakorlatok:

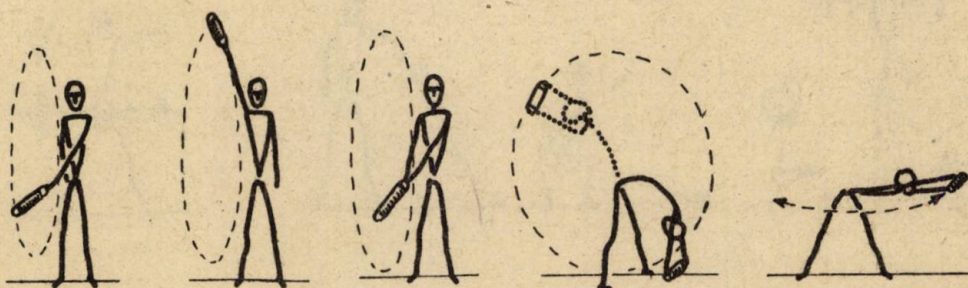
1. Rögzített expander húzása a forgásba indulás helyzetében. /Az expander helyettesíthető elhasznált kerékpárgumi belsővel/.
2. Rögzített expander húzása a karral való gyorsítás helyzetében.



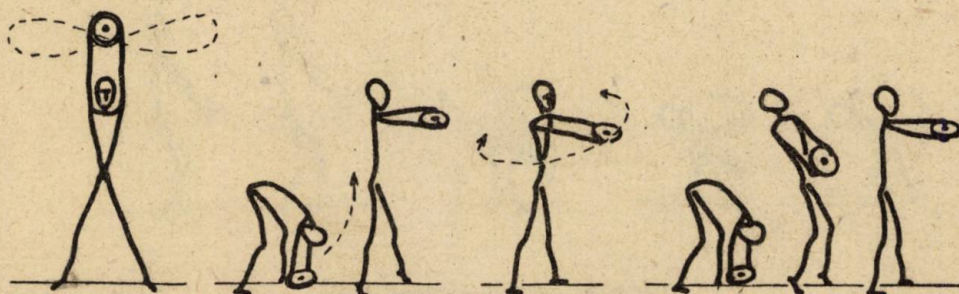
I/1-5. számú gyakorlat



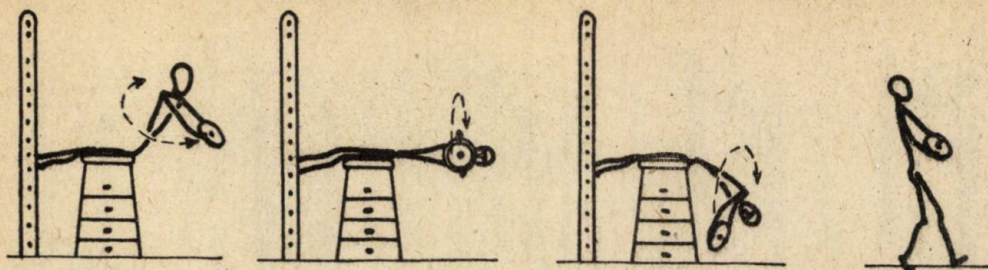
I/6-10. számú gyakorlatok



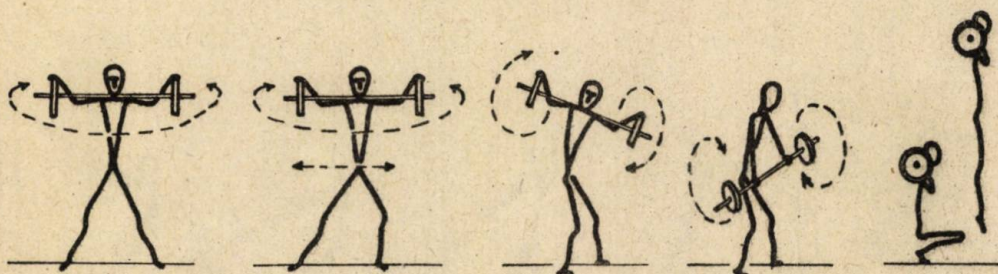
II/1-5. számú gyakorlat



III/1-4. számú gyakorlatok



III/5-8. számú gyakorlatok



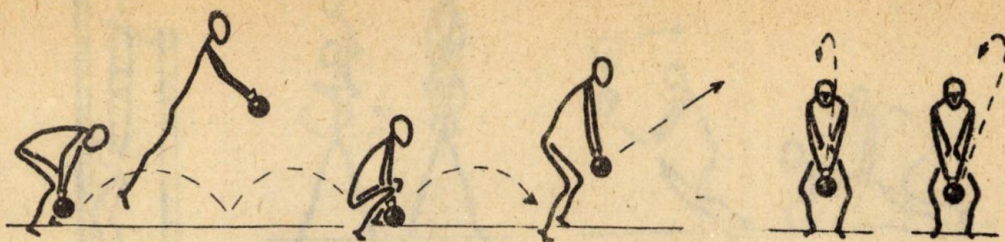
IV/1-5. számú gyakorlatok



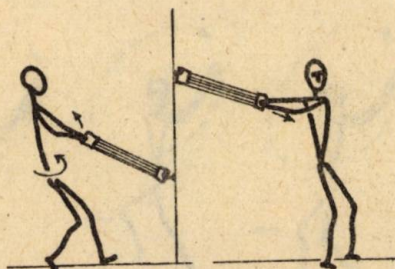
IV/6-8. számú gyakorlatok



V/1-4. számú gyakorlatok



V/5-6. számú gyakorlatok



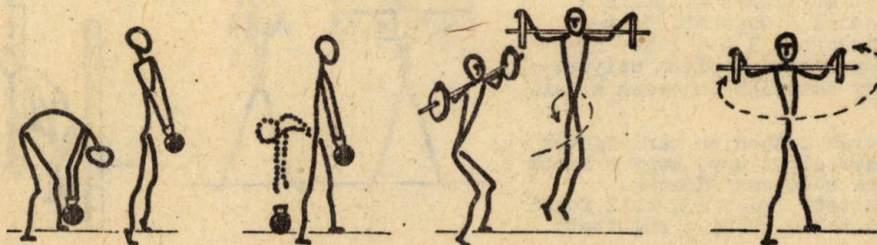
VI/1-2. számú gyakorlatok

Lengyel kalapácsvető edző gyakorlatai.

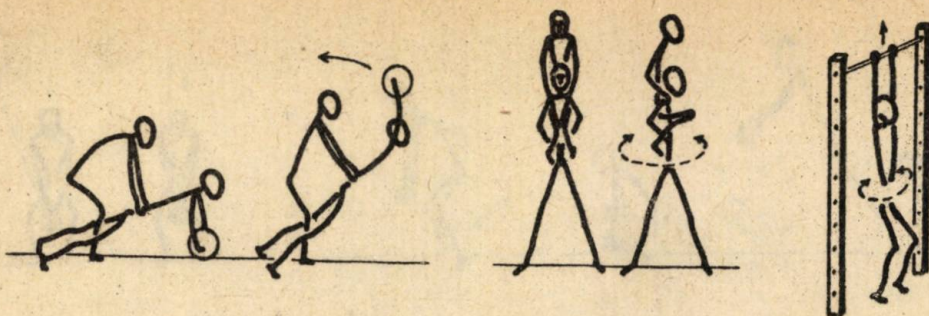
Osupán néhány gyakorlat bemutatásával szeretné kiegészíteni Harmati Sándor magyar kalapácsvető edző előadását.

- 1./ Terpeszállásban nagy súly a lábak között van. A nagy súly felemelése lábujjhegyre állással. Felemeléskor a csipőt előre kell tolni.
- 2./ Terpeszállás a versenyző mögött elhelyezett nagy súly felemelése és fölemelés után elfordulás jobbra-balra.
- 3./ Vállra helyezett sullyal szökdelés csipő és lábak jobbra-balra fordításával.
- 4./ Vállra helyezett sullyal törzsfordítás jobbra-balra.
- 5./ Fekvőtámaszban lévő társ lába közé áll egy másik társ, csipőjénél fogva fölemeli fekvőtámaszban lévő társát, aki egy nagy labdát a felemelés közben hátrafelé feje fölé eldob.

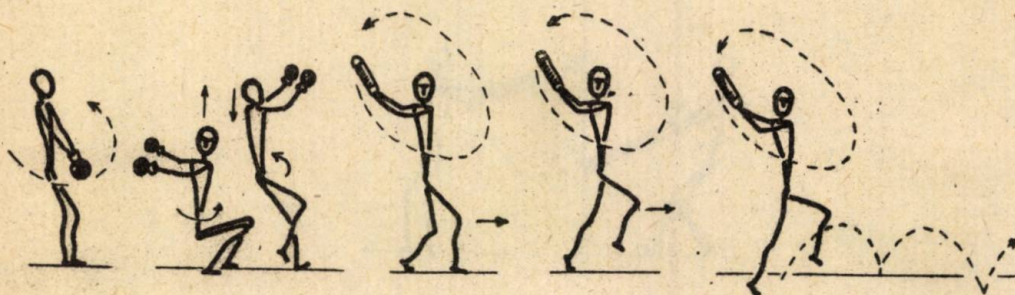
- 6./ Terpeszállás, társ a nyakban csipőforgatás jobbra-balra.
- 7./ Izometriás gyakorlat, korlátfát hajlított állásban nyomja fölfelé és csipőjét jobbra-balra forgatja.
- 8./ Nagy füles súlyzóval topogásos forgás balra.
- 9./ Kétfüles súlyzóval /jobb és balkézben/ kalapácsvető forgás, közben térdhajlítás mélyhelyzetig és vissza.
- 10./ Homokzsákkal járás közben előlengetés.
- 11./ Homokzsákkal futás közben előlengetés.
- 12./ Homokzsákkal előlengetés egyik, majd másik lábra szökkenéssel.
- 13./ Homokzsákkal törpejárásban előlengetés.
- 14./ Guggolásban szökdelés előre és homokzsákkal előlengetés.
- 15./ Előlengetésből két forgás és ujrakezdve.
- 16./ Füles súlyzóval guggolás kalapácsvető forgás.



1-4. számú gyakorlat



5-7. számú gyakorlat



8-12. számú gyakorlat

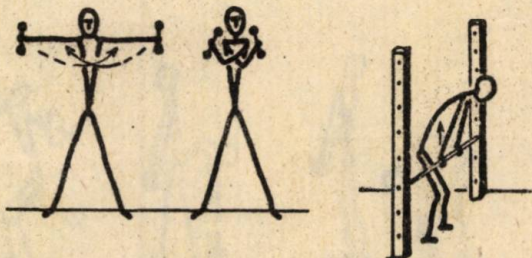


13-16. számú gyakorlat



Koralic jugoszláv edző: a váll előrenyomásával néhány cm-t meg lehet nyújtani a kalapácsvető mozgásnál a sugarat. 3 cm-es nyújtással az eredményben 1 m-t lehet nyerni. Ennek érdekében a vállat olyan helyzetbe kell hozni, hogy hosszabb lehessen a kar. Ez elérhető:

- 1./ Súlyzóval mindkét kézben és karlengetés keresztbe a test előtt úgy, hogy a karok egészen a törzs mögé csapódjanak.
- 2./ Szilárdan rögzített rudat meg kell fogni vállakat előre tolva húzni a rögzített rudat.



1-2. számú gyakorlat



TANÁSFELVÉTEL: KÖRKÖRÖS-EDZÉS

Dr. Kirsch előadása a circuit, körkörös edzésmodszerről.

A jó kondíció az eredmények értékmérője. Minden sportágban nagy jelentősége van. A versenyzőknek azonban nemcsak általános, hanem speciális kondícióra is szükségük van. Ezt a speciális kondíciót speciális gyakorlatokkal érhetjük el.

A körkörös edzésmodszert az angolok 10 éve használják. Az utóbbi években már a németek átvették. Pozitív hatással van a szív- és a vérkeringési rendszerre.

A circuit edzések kialakításánál olyan elvnek kell érvényesülnie, hogy csak olyan szereket alkalmazzunk, melyek minden egyesületben megtalálhatók, amelyek mindenki részére könnyen hozzáférhetők. További el, hogy a körök mérhetőek legyenek. A csoportokat úgy kell elhelyezni, hogy mindenki egyformán dolgozhassék.

Az angolok 24 gyakorlatot használnak. Ez a 24 gyakorlat gyorsasági, ügyességi és erőgyakorlatok keveréke. Ebből a gyakorlatanyagból úgy állítják össze a kört, hogy milyen képességet akarnak elsősorban fejleszteni. Az edzés első része akkor ér véget, amikor 3 kör befejeződött. A körök hatásfoka emelhető:

1. a körök időtartamának növelésével,
2. Az ismétlések számának emelésével,
3. Ha a gyakorlatokat terheléssel végeztetjük.

Ha nagyszámú sportolóval dolgoztatunk, akkor a gyakorlatokat nem egyénileg, hanem csoportosan kell végeztetni. Németországban a svéd tornagyakorlatokat az angol circuit gyakorlatokkal keverve használják.

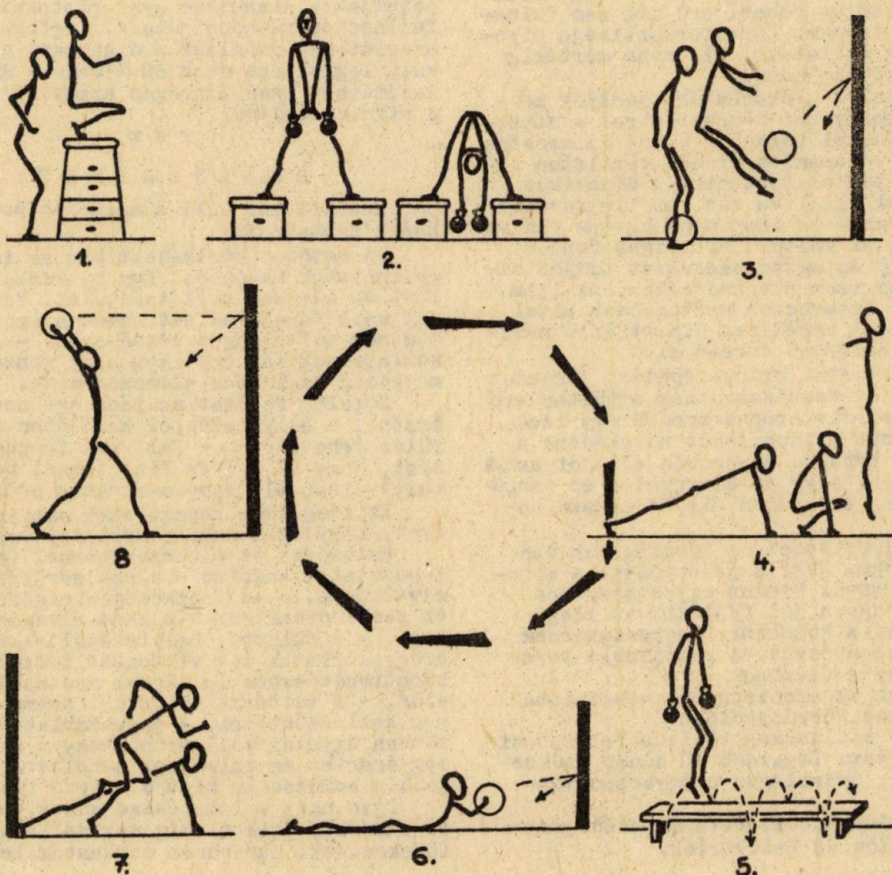
Németországban az iskolai testnevelés keretében a következő 8 gyakorlatot alkalmazzák:

1. Felugrás 50 cm magas padra, onnan rögtön visszaugrás, majd azonnal ismét felugrás. Ez tízszer megismétlendő.
2. Vasalóval padon állva harangozás.
3. Guggolásból hátsó fekvőtámaszba ugrás, onnan vissza guggolásba, majd felugrás.
4. Húzódzkodás.
5. Hátsó függésben lábemelések.
6. Padon fekvőtámaszba ugrás hátra.
7. Ugrószekrény átugrása.
8. Lábemelések /hasizom-gyakorlat/.

A körben lehetőleg ne legyen két olyan gyakorlat, amely csak ugyanazt az izmot foglalkoztatja.

Felnőtteknek:

1. Különböző ugrások 4-7 ismétléssel.
2. Súlyemelés. /A testsúly felének felemelése./
3. Fekvőtámaszok.
4. Guggolásból ugrás hátsó fekvőtámaszba 15-20 ismétléssel.
5. Hátonfekvésből gyors felülések /lábak beakasztva/.



6. 160 cm magasan rögzített rud emelése.

A megterhelést hétről-hétre változtatni kell. Így kapcsolják be a versenyzők felkészítésére.

A circuit rendszer a játékos sokoldalúságot szolgálja.

A most soron következő feladat az lenne, hogy a circuit rendszert továbbfejlesszük. A továbbfejlesztés egyik módja a küzdőjátékok bekapcsolása ebbe a rendszerbe.

A körkörös rendszer leginkább a közép- és hosszútávutók felkészítésére alkalmas, kisebb mértékben az ugrók és tízpróbázók részére. Legkevesebb a dobók használhatják. Igen jó az ifjúsági versenyzők felkészítésére.

A körkörös edzés fiziológiai hatását megvizsgálták és arra az eredményre jutottak, hogy jobb az oxigén-felvétel, a pulzus hamarabb megnyugszik, jó a légzésfrekvencia, jó kondíciót biztosít. - Előnyei:

1. Általános erősítés, koordinációs képesség javítása.

2. Minden sportág alapozásához felhasználható.

3. Különös előnye, hogy a kondíció mérhető.

4. Minden programba beilleszthető, mert 30 percet van tervezve.

5. Keverék az intervall és az erőedzés között. Előnyösen befolyásolja a vérkeringést a szünetek lerövidítése az állóképességet fejleszti.

6. A circuit edzést korlátozott terheléssel végzik.

7. Lehet szabályozni a terhelést.

Dr. Kirsch által bemutatott körkörös edzés

részletes leírása:

1. Az ugrószekevény legalacsonyabb fokára gyors fel- és leugrás tízszer.

2. Két padon állva vasalóval harangozás tízszer.

3. A medicinlabdát a két láb közé szorítani és a falhoz lendíteni tízszer.

4. Guggolásból hátsó fekvőtámaszba ugrás majd guggoláson át felugrás tízszer.

5. Padon átszökdelni jobbra-balra páros lábon kétszer.

6. Hasonfekvésből a medicinlabdát két kézzel a falhoz lökni tízszer.

7. Hasonfekvésből rajtgyakorlat kétszer.

8. Medicinlabdát a fej felett falhoz vágni tízszer.

A varsói előadások rövid kivonatai.

N O W A K O W S K A :

Általában az erő a legkevesebb kifejezhető tevékenység. Az izom tevékenysége összehúzódás és elernyedés formájában mutatkozik meg. - Az abszolút emberi erő még nem túlhaladott. - Az izomzat karakterisztikája bizonyos mértékig született, bizonyos mértékig munkával befolyásolható.

Melyek azok a gyakorlatok, amelyek morfológiai változásokat hoznak létre? A statikus gyakorlatoknál inkább a vörös izomrostok változnak, a véráramlás kisebb területen nagyobb intenzitással történik. A dinamikus gyakorlatoknál fordítva van. Az idegrendszeri tevékenységnek is igen nagy hatása van az izom morfológiai változására. Igen fontos szempont, hogy az egész szervezet tudjon alkalmazkodni az izom növekedéséhez. Az izom növekedése az izomrostok vastagodása által következik be. A tökéletes hipertrofia maximális izomterheléssel érhető el.

Abszolút-relatív erőgyarapodás. Abszolút erőgyarapodás az összisímozmatnak együttes erő növekedése, relatív erőgyarapodás egy izom, vagy izomcsoport viszonylagos növekedése a többi izomhoz képest. A görcsös állapot annak a következménye, hogy az elernyedés és feszülés mértékében, arányában áll be disszonancia.

Az erőfejlesztésben az impulzusnak van nagy jelentősége. Nagy a jelentősége a motorikus ténykedésnek. Minden egyes mozgásos gyakorlatnál nagyon jól fejlődik az ideg-izom kapcsolat. A központi idegrendszernek igen nagy a jelentősége. A koordináló tevékenységnek nagy a szerepe.

Igen fontos az agonista és antagonisták izmok ökonomikus koordinációja.

10 hónapos ciklusokra kellene felosztani az erőfejlesztést. Legalább 10 hónap szükséges ahhoz, hogy érdemleges erőgyarapodást érjünk el.

Nincs kellően koordinálva az edzésprogram és a fiziológiás feltételek.

Az edzésfolyamatban nem szabad megfeledezni a kiegészítő munkáról. Alapul kell elfogadni, hogy maximális erő csak sok speciális gyakorlattal hozható létre.

Az izometriás gyakorlatokkal kapcsolatban vannak olyan vélemények, hogy teljesen pótolják a dinamikus gyakorlatokat /az erőfejlesztés szempontjából/. Legtöbb vélemény szerint nem pótolják a dinamikus gyakorlatokat, legfeljebb csak 80 %-ban. - Az erőfejlesztésben igen lényeges szempont a tempó és a ritmus kérdése.

x x x

D R . A N D R I V E T :

Koordinálni kell a megterhelés és a pihenés szakaszait.

Uj módszer emelkedett ki: az izometriás gyakorlatok metódusa. Egy gyakorlat 6 mp-ig tart és 12-szer kell ismételni. Fenntartással kell fogadnunk ezt, mert a sportorvosok még nem adták meg a végső szót. - Az erőgyakorlatoknak van egy igen nagy veszedelemük, mégpedig az idegek elmeszesedése.

Legelső feladat az izom egészségének megőrzése. - Súlyemelésnél különösen nagy a sérülés lehetősége. - Fel kell tennünk a kérdést, hogy különösen fiataloknál helyes-e a súlyemelés oly nagy mértékben erőltetni.

Az ideg-izom kapcsolatok annyira érzékenyek, hogy igen nagy a sérülési veszélyük.

Különösen az élversenyzőknél fordul elő tapasztalat szerint - a sok sérülés és káros elváltozás. - Az izomkötegek elgörcsösödnek és nem képesek azt a munkát elvégezni, amit kell. - A túlzott, helytelenül alkalmazott erőgyakorlatok sok változást idéznek elő a csontrendszerben is /korai meszesedés áll elő/. - A túlterhelést orvosi szempontból is meg kell szüntetni. - A gyakorlatok végzése közben ügyelni kell arra, hogy a súly lehetőség szerint egyenletesen oszoljék el /ezért jobb a homokzsák, mint a súlyzó rudja/. -

Igen nagy a lehetősége annak, hogy azok az emberek, akik mindig maximális terhelésre törekcszenek, hamarosan rokkantak lesznek. A

tulhajtott és egyoldalú erőgyakorlatok feltétlenül károsak. Az erőgyakorlatokat a sport céljával összhangba kell hozni.

A specializált gyakorlatok akkor károsak, ha nincsenek más gyakorlatokkal összhangba hozva.

A teljesítménynek az erő nem egyetlen eleme. Mi az atlétikában általában gyors munkát várunk az izomzattól. Ha harmonikus működést akarunk biztosítani, össze kell hangolni a lassu, közepes és gyors ingereket. /Táblázatot közölt az ingerhullám és az izom ingerelhetősége kapcsolatáról./

A táplálkozásnak /foszfor-tartalom/ igen nagy a jelentősége.

Az ideg-izom koordináció függ a szívtől, vérkeringéstől és a légzéstől. - Nehéz eldönteni, hogy kinek milyen fázis felel meg. /Olyan gyakorlatanyagot szeretnénk összeállítani, mely az ő teóriájukat alátámasztja./

Az ideg-izom görbéről csak annyit tudunk, hogy szerves összhangban van az izom megterhelhetősége az ingerhullámmal.

Kutatómunkát kell kifejteni, hogy az orvosi szempontból is modern gyakorlatanyagot egyénre szabottan állapíthassuk meg. Jelenleg kevés mérési eljárás áll rendelkezésre, hogy az ideg-izom koordinációt kellően megfessük.

x x x

TONI NETT:

Becsületes eljárás volt, amikor az előadó elmondta, hogy a fiziológia még homályos utakon jár az ideg-izom koordináció pontos megállapításában. Olyan következtetést vonhatunk viszont le, hogy pl. ha az erőfejlesztés szempontjából maximális munkát végzünk, akkor más vonatkozásban az igényekből engedni kell.

Ha nagyon fokozzuk az erőgyarapítást, a gyorsaság csökken. A nagymértékű erőgyarapítás állóképesség csökkenéshez vezethet. Például a dobók már nem tudnak futni, egyes izomzatuk olyan nagy lesz. Ha túl nagy lesz az izom keresztmetszete, akkor az izomrádiusz csökken.

x x x

DR. ANDRIVET:

A legújabb kutatások egy egészen új vérkeringés kialakulási rendszert kezdenek felfedezni. Szükséges lenne, hogy a sportolókat minden nap tüzetesen megvizsgálják. - Nagyon fontos lenne, ha minden edzés szívre, illetve más szervekre gyakorolt hatását megvizsgálánk. Így lehetne csak pontosan megállapítani, hogy milyen erőgyakorlatok a legjobbak az egyes sportágak és külön-külön az egyének számára.

x x x

EGY VARSÓI ORVOS:

Gulyás professzor kutatása szerint az izomszövetek bizonyos mértékű erős terhelés alatt oly módon is megváltoznak, hogy a sejtmagok alakja és összetétele is megváltoztatható. Nincs eldöntve, hogy mennyiségi rostváltozás is létrejön-e. Kern professzor szerint hosszantartó munka hozhat csak jelentős erőgyarapodási eredményt. Kétféle izomsérülést különböztetünk meg: funkcionális és szervi sérülést. Az inak fejlődése lassabb, mert vérrellátásuk rosszabb, mint az izmoké.

x x x

DR. ANDRIVET:

A terhelés dönti el a sérülékenységet. A női és férfi izom között nincs olyan eltérés, hogy indokolt lenne más gyakorlatok végzése. A sportszerűen megerősített izomzat megvédi a gerincoszlopot a sérüléstől.

BACSVAROV:

Viszonylag erő kérdése az is, hogy a vágatók a tév első felét mennyi idő alatt tesszik meg. - Az idegrendszert is edzeni kell. Kis, közepes és maximális súlyterheléssel is kell dolgozni. Nem biztos, hogy a circuit edzésben helyes a gyakorlatok mp-ekben való meghatározása. - A gyakorlatok topográfiáját egyénenként kell kidolgozni.

x x x

DR. DUDINSKI:

A nők erőfejlesztésének egyik legnagyobb akadálya a külső formák megváltozása. Nem fogadható el, hogy a nőknek csak a kis terhelés felel meg. /Megánbeszélgetés folytán Birkenmeyer kifejtette, hogy tapasztalata szerint nőknél nem jelent akadályt az erőfejlesztésben az a tény, hogy tartásának a külső formák előnytelen változásától./

x x x

DR. ANDRIVET:

Az ízületi folyadékokra erős hatással van egy gyors térdhajlítás. Erős térdhajlítás meniscus sérülést okozhat. A sarok felemelésével és alátámasztásával kisebb ez a veszély, mert más statikai elhelyezkedés áll elő.

x x x

KOROBKOV:

Előadása: "Az atléták motorikus tulajdonságainak komplex fejlődése az egész évi edzésciklus alatt".

A felkészülés fizikai és fiziológiai tényezőkből áll. Az összes processzus a pavlovi hatásokkal van összefüggésben. Az izomzat motorikus fejlődése csak akkor lehetséges, ha komplex edzést folytatunk.

A mozgulatok automatizálását sokféle munkával kell összekötni. Az atléták edzés-módszerének fejlődése a gyakorlatok sokféleségével állítható elő. - Gyorsaság, erő, a technika összekapcsolása a pszichikai, fizikai képességek fejlesztésével. - Sok gyakorlatot találhatunk a komplex munkárai. Igen nagy hiba, ha csak az erőt tartjuk szem előtt. A komplexitásnak ezt a problémáját a szovjet edzők - pl. Popov - most dolgozzák ki.

A gyakorlatok ne legyenek egyhangúak, fontos a változatosság, akár az egész training-processzus változtatásával. Egy kis tényező változtatása pl. az egész alapozó időszak alatt már nagy eredményt jelent, mert a versenyző nem fárad úgy el. - Különösen fontos a speciális gyakorlatok változatossága.

Erő-gyorsaság. A gyorsaság fejleszthető a legnehezebben, bizonyos korban egyáltalán nem. A gyorsaság fejlesztése csak a speciális erősítésen keresztül érhető el. Az erő növelése csak az erőgyakorlatokon keresztül volt elképzelhető - egy ideig.

Ki kell dolgozni egy kontroll rendszer. Topográfiai adatokra kell támaszkodni. A gyorsaságot nemcsak az erőn keresztül oldjuk meg. A Szovjetunióban egy gép segítségével nagyon sok izomcsoportot izoláltan tudnak megvizsgálni. Elsportolónál 8-10 izomcsoportot vizsgálnak meg izoláltan. Azt vizsgálják, hogy ezeknek az izomcsoportoknak speciális erősítése milyen eredménnyel járt.

Az izometriás erőfejlesztő rendszer erősen vitatható. A Szovjetunióban nem alkalmazták. Legfeljebb kiegészítésként lehet használni.

Az elkészített ideg-izom topográfia térképszerűen néz ki. Számokban is meg lehet adni, melyik izom milyen idő alatt erősíthető, ill. mennyit fejlődött. Ezért egyénileg

és sportáganként kell megállapítani, hogy milyen gyakorlatot kell alkalmazni. Ilyen topográfiai felméréssel eleve azt is meg lehet állapítani, hogy melyik atléta mire alkalmas. /Mérések Ter-Ovaneszjan, Boston, Owens, Gorjajev, Savlakadze, Brumel, T.Press, Zolotuhina atlétákról./

Djacskov sokat tett azon a téren, hogy a kontroll adatokat erősen figyelembe vette a motorikus képességek és a technika fejlesztése közben.

A szovjet ugróknak jók a rugaszkodó, elugró izmaik. Megmérték, hogy milyen erőgyakorlatoknál van a legjobb kapcsolat a gyorsaság és az erő között. Azt találták, hogy a szakításnál és a helyből-ugrásoknál. Megmérték az ideg-izom munkáját a reakciós időt illetően is, terheléssel és anélkül. - Guggolásból páros lábbal felugrás, terheléssel és anélkül volt a mérés alapja és az eredményeket dinamométerrel állapították meg. - Felmérték az erő-gyorsaság összefüggését a magasugró mozgulat végzése közben is. - A maximális terheléssel végzett guggolás mértékadó lehet az elrugaszkodó erő mérésére. De van itt más szempont is. Beszélünk kell abszolút erőről és indirekt erőről. Magasugrásnál az ugró saját testsúlyát kell, hogy legyőzze. Az abszolút és indirekt erő aránya megbomlik. - Az is jó támpontot ad, ha a reakciós időt mérjük guggolás, ill. felállás közben.

Savlakadze láberőben gyenge a többihez viszonyítva. Viszont rendkívül gyors a reagáló képessége. - Igen nagy összefüggés van az izomzat fejlődése és a technika változása között. - Magasugrásnál egyik legfontosabb szempont a mozgulat technikájának az erőgyakorlatokkal történő összekapcsolása. A motorikus fejlődés a lábfej, lábszár, combizomzat harmonikus fejlődésétől függ.

Az antagonista izomzat fejlődésének is igen nagy szerepe van a sportteljesítményben. Ezzel a kérdéssel még lényegesen többet kell foglalkozni. Pl. Savlakadzenél nem az erő, hanem a jó harmonikus működés az eredmény alapja.

Magasugróknál racionális edzést kell folytatni. A kondíció kérdését összhangba kell hozni az izom reagáló képességének kérdésével. Djacskov munkája alapján kiderült, hogy a technikai eltérések szoros összefüggésben vannak a kondícióval. Ezért nem jó, ha mindenki Brumelt utánozza. Példa rá Bolsov, akinél nem áll összhangban a kondíciós munka a technikai munkával.

Magasugrásnál a lábizomzat elugrás előtti munkáját tartjuk legfontosabbnak /kitámasztás/. Minél erősebb a lábizomzat, annál nagyobb lesz az eredmény. - A láberőnek arányban kell lennie a nekifutás sebességével és a kitámasztás szögével. /Adatok Brumel nekifutási sebességéről és kitámasztási szögéről/

Savlakadze teljesen kinyújtja lábát és nagyobb szögre törekszik. A kitámasztási szög is változott és az egész felugrás karaktere megváltozott az erőgyakorlatok hatására. A felugró mozgulat gyorsaságát kell megnövelni. A világcsúcstartó példája azt mutatja, hogy az ilyen precíz topográfiai felmérés igen fontos. - Az izomtevékenység variálásával lehet az eredményre legjobban hatni. Fontos az összes izomcsoport fejlesztése. Meg kell ismerni az izmok topográfiáját és ennek alapján hosszú időre terjedő erőfejlesztő programot kell kidolgozni. Így történt ez Brumelnél is.

Ne csak az erő és gyorsasági gyakorlatokat alkalmazzuk, hanem más speciális gyakorlatokat is. Legjobb a közepes és félnehéz súlyú terhelés, maximális terhelés csak kis részét képezze az edzésnek. Variálni kell a maximális ingert a minimális ingerrel. Az intenzitást nemcsak a súly változtatásával, hanem a gyorsasági tényezővel is szolgálni kell. Igen fontos az erőgyakorlatok elaprózása. Ésszel kell csinálni. Végül a motorikus és fizikai tulajdonságok, valamint a technika között kapcsolatnak kell fennállnia. A racionális technikát az alapgyakorlatokkal kiegészítjük elő. Szükséges az egyéniség topográfia és a képességnívó szem előtt tartása. Ez is változik. A sportoló kondíciója új lépcsőzetet jelent képességének és technikájának továbbfejlesztésében.

x x x

D R . G U N D L A C H :

1. A terhelés nagysága és az inger nagysága közötti összefüggés fontos.
2. Fontos a gyakorlatanyag kiválasztása.
3. Ugyancsak jelentős szempont az edzésterhelés nagysága.

Nagy súlyt helyezünk a speciális edzészerek kialakítására. Eleinte nehezen tudtuk edzőinket ezek használatára rábírni, de ma már szinte kivétel nélkül szívesen alkalmazzák.



FRED WILT:

az újzélandi **BAILLIE** edzéséről

Bill Baillie ezidőszakra /1960-ban/ valószínűleg a legsokoldalubb közép- és hosszútávúfutó. Egy ausztráliai útja alkalmával pl. III.8-án megnyerte a marathoni futóversenyt, III.12-én második lett Halberg mögött 1 mérföldön, 4:04.7-el /a versenyt Halberg nyerte 4:03-al/, III.14-én 5000 m-en győzött 14:11.6-al. - Baillie 1960-ban valamennyi újzélandi bajnoki címet elnyerte 880 yardtól 6 mérföldig. Edzője Arthur Lydiard, aki Snellit és Halberget is edzi. Napi edzéseit általában reggel 7-730-ig és du.16-18 óra között, vagy valamivel később tartja. Súlyemelő edzést nem végez. 1957-ben edzés céljából Ausztráliában, Portsea-ben tartózkodott Ceruttynál, de az itt végzett edzést magára nézve nem tartotta megfelelőnek.

Legjobb eredményei 1960-ig: 40 mf /kb.64 km/ 3:46:00 - marathoni futás: 2:20:13.0 - 20 mérföld /kb 32 km/ 1:45:50 - 10 mérföld /16 km/ 49:13 - 6 mérföld 28:55 - 5000 m 14:11.6 - 3 mérföld: 13:44.4 - 2 mérföld 8:54 - 3000 m: 8:15 - 1 mérföld: 4:03.4 3/4 mérföld: 2:59 - 1000 yard: 2:12 - 880 yard: 1:52 - 440 yard: 51.0 - 400 m: 50.9 - 220 yard: 24.6 - 100 yard: 11.4.

Baillie 1934-ben Nelsonban /Újzéland/ született. 168 cm magas, 65 kg. 18 éves korában kezdett versenyezni.

Verseny előtti bemelegítése:

15-30 perc joggolás, 26-27 mp-es 100 m-es iramban, az időjárásnak megfelelően, vagyis ha meleg van valamivel kevesebbet, ha hűvösebb, többet fut. Befejezésül 3x90 m igen gyorsan, melyhez ezek között az ismétlődő futások között 90-90 m-t joggol. Végül célgyimnasztikai gyakorlatokat végez.

Edzés előtti bemelegítése:

Ha irammunkát végez /pl.4800 m-t, közbeiktatva 45 m-es vágásokat/, úgy melegít be, mint verseny előtt. Egyéb futóedzések előtt 30 mp-et joggol 26-27 mp-es 100 m-es iramban.

Versenyzés egész évben!

Újzélandban decembertől márciusig tart a pályaidény, mezei versenyek áprilistól júliusig, országúti futások júliustól decemberig. Baillie valamennyi versenyfajtában elindul. Reggelként munkahelyéig a kb 4 km-t, esteként innen a sportpályára vezető 2.5 km-es utat futva teszi meg. Ezeket a futásokat - szintén 26-27 mp-es 100 m-es iramban - még a rendes edzésén felül végzi. Hétfőtől péntekig edz ilyen módon.

Edzés áprilisban. /Mezei időszak/

Hétfő, csütörtök, péntek: másfél óra joggolás.

Kedd: 2 és fél óra joggolás.

Szerda: 2 óra joggolás.

Szombat: Ha nincs verseny, reggel és délután 16 km joggolás.

Vasárnap: kb 36 km 3 óra alatt, dombos terepen.

Edzés május végén /országúton/.

Hétfő: másfél óra joggolás. Utána 3200 m 10 perc /2 mérföld/. 1 mérföldet 45 m vágta +55 m joggolás váltakozásával. Az edzés befejezésekként másfél óra joggolás.

Kedd: 6x880 yard, egyenként 2:20 p, 4x440 y 70 mp. Közben joggolás a távok hosszának megfelelően. Ezután vágta 100 yardon 11.8. Végül 6 mf joggolás.

Szerda: másfél óra joggolás. Ezután 2x1 mf, 5 percesek. 1 mf 4:30, majd másfél óra joggolás.

Csütörtök: másfél óra joggolás. Utána 880 y 2:20. 1 mf 4:30. Másfél óra joggolás

Péntek: 1 3/4 mf joggolás. Ezután pihenő a szombati verseny miatt.

Szombat: 9 mf-es mezei verseny /kb 14.5 km/. Vasárnap: 22 mf /36 km/ 2.5 óra alatt.

Edzés 1959.novemberében /országúti versenydőszakban/

Hétfő: 45 p joggolás. Majd 3 mf füves pályán 14:30 p. Közben a mf-ek a következő időkkel: 4:55, 4:50, 4:55 p. Végül 6 mérföld joggolás.

Kedd: 15 mf /24.5 km/ országúton és dombos vidéken, 1:20-1:25 óra.

Szerda: 45 p joggolás. 6 mf füves pályán 30:07 p. Az egyes mérföldek ideje: 5:10, 5:05, 5:05, 5:01, 4:57, 4:49. Végül 1.5 mf joggolás a hazafelé futás befejezésekként.

Csütörtök: 18 mf /29 km/ 2 óra alatt.

Péntek: 20x440 yard 72 mp-esek, a fűvön.

Köztük 220 y joggolás.

Szombat: 34 mf országúti futás /kb 55 km/ 3:44, indulás reggel 7-kor.

Vasárnap: reggel 15 mf /24 km/ 1:40:00 óra. Délután 20x220 yard, 31 mp. Közben 220 yardos joggolások.

Pályaidőszak /1960.január/.

/6-6 mf joggolás minden edzés után/:

Hétfő: 3 mf /4800 m/, 100 méterenként 45 m vágta, majd 55 m joggolás. /Tehát összesen 48 vágta/.

Kedd: 3 mérföld 14:00-14:30 egyenletesen.

Szerda: 6 mf váltogatott iramu futás: minden 400 m-es körre 100 y vágta.

Csütörtök: 6x440 yard, 60 mp. Köztük 440 y joggolás.

Péntek: 6x220 yard 27-28 mp, közben 220 yard joggolás.

Szombat: 3 mf-es verseny salakpályán.

Vasárnap: 2-2.5 óra joggolás országúton és dombos terepen.

Versenykiírások

Az 1963. évi országos atlétikai egyesületi csapatbajnokság versenykiírása.

1./ A bajnokság céljai:

Az egész atlétikai versenyidényben rendszeres versenyzési alkalmat biztosítani a különféle minősítéssel rendelkező versenyzőknek osztályonként az egymás elleni küzdelemben. Az egyesületek összes versenyzőinek folyamatos versenyzésével elősegíteni a versenyzők tudásának növelését, felmérni az egyesületek erőviszonyait, az egyesületi közösségi szellem erősítése, az egyesületi nevelőmunka ösztönzése, az atlétikai országos vidéki, budapesti és megyei Egyesületi Csapatbajnokság eldöntése.

2./ A bajnokság helye és időpontjai:

	I.o.	II-III.o.	Serd.kcs.
I.ford.	VI.8.	V.19.	V.19.
II.ford.	VI.9.	VI.2.	VI.30.
III.ford.	VI.23.	VI.30.	VII.21.
IV.ford.	VI.30.		IX.8.
V.ford.	VII.13.		
VI.ford.	VII.14.	VII.7.	
VII.ford.	X.11.	VIII.11.	
VIII.ford.	X.12.	IX.8.	

3./ A bajnokság rendezője:

A Magyar Athletikai Szövetség.
A versenysorozat versenybírószága:
Elnök: Koltai László
Helyettesei: Szabó István, Tullner János
Titkárok: Mátraházi Imre, Simonyi Tibor. A budapesti és a megyei atlétikai szövetségek titkárai.

Az I. oszt. versenyek rendezői:

I-II.forduló	Vasas SC
III.forduló	Pécsi VSK
IV.forduló	Diósgyőri VTK
V-VI.forduló	U.Dózsa SC
VII-VIII.forduló	Bp.Honvéd SE

A II-III. osztályu és serdülő korcsoportbeliek versenyt a területileg illetékes megyei /budapesti/ TST-k atlétikai szövetségei jelölik ki. - Az I. osztályu versenyek versenybírószágának elnökeit a MASZ, a többi verseny elnökét a területileg illetékes TST-k szövetségei küldik ki.

4./ A bajnokságon részt vehetnek:

A MASZ nyilvántartott tagegyesületei, iskolai sportkörök, iparitanuló intézetek és falusi sportkörök igazolt versenyzői, korcsoportokra vonatkozó indulási korlátozások betartásával. - Minden versenyző minősítésénél egy osztállyal magasabb versenyen vehet részt /II. osztályu I. osztályban, stb/. A felnőtt és ifjúsági rajtengedélyes versenyzők a III. osztályu versenyen indulhatnak. A serdülő korcsoport egyesületi bajnokságának versenyein csak serdülő és uttörő koru versenyzők vehetnek részt /uttörők természetesen csak a rájuk vonatkozó korlátozások betartásával/.

Az I. osztályu minősítésű serdülő versenyzők az I. osztályu EB-n vehetnek részt, természetesen a serdülő szabályok betartásával. A többi serdülő versenyző /II-III. osztályuak is/ csak a serdülő korosztály egyesületi bajnoki versenyein vehetnek részt. Az I. osztályu

serdülő versenyzők ebben az esetben a serdülő korosztályuak versenyén nem indulhatnak. Az egyes osztályokban a versenyzők az alábbiak szerint vehetnek részt az egyesületi bajnokság fordulóján:

Az I. oszt. egyesületi bajnokság versenyén a versenyzők a két nap egymás után megrendezésre kerülő két fordulóban /a pécsi és diósgyőri két verseny egymáshoz kapcsolódó kétnapos fordulónak számít/ 3-3 versenyszámban, összesen /4x3-12/ tizenkét alkalommal állhatnak rajthoz, azzal a kikötéssel, hogy a verseny egyik napján legfeljebb két versenyszámban indulhatnak.

A II-III. osztályban minden versenyző minden fordulóban 2-2 versenyszámban indulhat, tehát összesen /6x2-12/ tizenkét alkalommal állhat rajthoz.

Egy versenyző egy fordulóban csak egy osztály versenyén vehet részt. Azok a II.o. versenyzők, akik a II. osztály III., ill. IV. fordulójában indulnak, nem vehetnek részt a kapcsolódó I. osztályu verseny IV. ill. V. fordulójában.

A serdülő korcsoport versenyén minden versenyző fordulónként 2-2 versenyszámban indulhat, vagyis összesen /4x2-8/ nyolc alkalommal állhat rajthoz az érvényben lévő serdülő szabályzat betartása mellett.

5./ Versenyszámok:

Férfia k:

I. osztályban:

I-III-V-VII.forduló	II-IV.VI-VIII.forduló
100 m	200 m
400 m	800 m
1500 m	10.000 m
5000 m	3000 m akadály
110 m gát	200 m gát
400 m gát	20 km gyaloglás
rudugrás	magasugrás
távolugrás	hármasugrás
súlylökés	diszkoszvetés
gerelyhajítás	kalapácsvetés

II-III. osztályban:

I-III-VII.forduló	II-VI-VIII.forduló
100 m	200 m
400 m	800 m
1500 m	3000 m /VI.ford./
5000 m	10.000 m /II-VIII.f./
110 m gát	3000 m akadály
400 m gát	200 m gát
rudugrás	10 km gyaloglás
távolugrás	magasugrás
súlylökés	hármasugrás
gerelyhajítás	diszkoszvetés
	kalapácsvetés

Serdülő korcsoport:

I-III.forduló	II-IV.forduló
100 m	400 m
1000 m	80 m gát
rudugrás	magasugrás
távolugrás	diszkosz /1.5 kg/
súlylökés /5 kg/	kalapács /5 kg/
gerely /800 gr/	

N ő k :

I. osztályban:

<u>I-III-V-VII.forduló</u>	<u>II-IV-VI-VIII.forduló</u>
100 m	200 m
400 m	800 m
magasugrás	80 m gát
súlylökés	távolugrás
diszkoszvetés	gerelyhajítás

II-III. osztályban:

<u>I-III-VII.forduló</u>	<u>II-VI-VIII.forduló</u>
100 m	200 m
400 m	800 m
magasugrás	80 m gát
súlylökés	távolugrás
diszkoszvetés	gerelyhajítás

Serdülő korcsoport:

<u>I-III.forduló</u>	<u>II-IV.forduló</u>
100 m	400 m
80 m gát	távolugrás
magasugrás	diszkoszvetés
súlylökés	gerelyhajítás

6./ Helyezések eldöntése:

Minden versenyző, akit az Egyesületi Csapatbajnokság versenyeire egyesülete be-nevez és a versenyen elindul, egyesületének pontot szerezhet az alábbi feltételek szerint:

Egyesületenként minden osztályban versenyszámonként maximálisan 6 fő versenyző eredménye pontozandó, amennyiben:

- az I.o. EB versenyen a II.o.szintnél gyengébb eredményt,
- a II.o. EB versenyen a III.o.szintnél gyengébb eredményt,
- a III.o. EB versenyen a serdülő osztály szintnél gyengébb eredményt ér el,
- a serdülő osztály EB versenyen pedig a pontértéktáblázatban a 25 pontot jelentő eredményt nem éri el -

pontot a versenyző nem kaphat.

Azokban a versenyszámokban, ahol két vagy több futam/előfutam, középfutam, döntő/ kerül megrendezésre, mindig a versenyző által elért legjobb eredmény pontozandó. A futószámokban, amennyiben egy versenyző magasabb futamba kerül és ott nem indul el, az előző futamban elért eredménye után pontot nem kap.

Az egyesületek közötti versenyben az összes fordulóban és valamennyi osztály versenyen szerzett pontok alapján alakul ki külön a férfi és külön a női szakosztályok sorfendje.

Valamennyi fordulóban és minden osztály versenyen a legtöbb pontot elért szakosztály nyeri el az:

"1963.évi férfi atlétikai egyesületi csapatbajnok", ill. az

"1963.évi női atlétikai egyesületi csapatbajnok" címet.

A legtöbb pontot elért vidéki férfi és női atlétikai szakosztály elnyeri a vidéki bajnok atlétikai szakosztály címet.

Ugyanígy kell értékelni a budapesti és megyei atlétikai szakosztályok tevékenységét budapesti, ill. megyei szinten.

A serdülő versenyzők által elért pontszámokat az Egyesületi csapatbajnokságtól függetlenül külön is értékeli a MASZ. A serdülő versenyzők által elért pontok alapján állapítja meg a MASZ a "Legjobb nevelő férfi, ill. női egyesület" rangsorát.

7./ Díjazás:

A mindenkor férfi, ill. női Egyesületi Csapatbajnok egyesület egy évig védi a MASZ vándordíját. A vándordíjak végleges elnyeré-

se háromszor egymásután, illetve ötször soronkívüli elsőbbséghez van kötve.

8./ Nevezések:

Az 1963.évi atlétikai Egyesületi Csapatbajnokságon a MASZ sportegyesületei, iskolai, iparitanulói és falusi sportkörök nevezés nélkül részt vehetnek.

Az egyes Egyesületi Bajnoki versenyekre a név szerinti nevezéseket az erre a célra rendszeresített nevezési lapon négy példányban elkészítve kell a versenyt megelőző kéddén este 19 óráig a versenyt rendező egyesülethez eljuttatni úgy, hogy azok oda a fenti időpontig beérkezzenek.

9./ Költségek:

Az EB versenyek rendezési költségeit a rendezéssel megbízott egyesületek viselik, míg a részvételi költségeket részt vevő egyesületek.

10./ Egyebek:

a./ Az Egyesületi Csapatbajnokság versenyeinek lebonyolítása:

- I. osztály EB verseny fordulónként egy kerül megrendezésre,

- II. osztály és III. osztály, valamint serdülő osztály EB versenyt vidéki viszonylatban megyénként és fordulónként egyet egyet kell rendezni. A rendező egyesületeket az illetékes megyei TST-k szövetségei jelölik ki.

Nincs akadálya annak, hogy kedvező földrajzi fekvés és jó vasúti összeköttetés esetében két vagy több megye sportegyesületei egy verseny keretében rendezzék meg a II. osztály, vagy akár a III. osztály EB versenyeket.

- Budapesti viszonylatban a II. és III. osztályban 4, serdülő osztályban ugyancsak 4 csoportot kell szervezni. A csoportok beosztása, valamint az egyes versenyek rendezőinek kijelölése a Budapesti TST Atlétikai Szövetsége feladata.

- Az egyesületi csapatbajnokság értékelése az erre a célra elkészült pontértéktáblázat alapján kerül. Ezt az új pontértéktáblázatot az Atlétikai Híradóban leközzöljük. Szükség esetén különnyomat is készül.

b./ Az Egyesületi Csapatbajnokság pontversenyének nyilvántartása:

A nevező egyesületek által négy példányban elkészített és a rendező egyesülethez megküldött "nevezési" ill. "eredmény lapok" mindegyikére a versenyzők által elért eredményt és az eredmény pontértékét a rendező egyesület rávezeti és három példányt a versenyjegyzőkönyvekhez csatol. A versenyjegyzőkönyvből egy példányt az illetékes szövetségnek, egy példányt pedig a MASZ-nak kell megküldeni; egy példány a rendező egyesületnél marad. A negyedik példányt a rendező egyesület a nevező egyesületnek a versenyt követő 48 órán belül köteles megküldeni.

A MASZ valamennyi I. osztály EB verseny után megküldi a budapesti ill. megyei TST-k szövetségeinek a területileg oda tartozó sportkörök, ill. szakosztályok által az I.o. EB versenyen szerzett pontjainak számát. A budapesti, illetve megyei TST-k szövetségei fordulónként a II-III. és serdülő osztályban az egyesületek által elért pontokat folyamatosan vezetik. /Külön a férfi és külön a női pontversenyt./ Ehhez hozzáadják a MASZ által fordulónként közölt I. osztályban szerzett EB pontokat. Az így kialakult pontállás alapján megállapítják a budapesti, illetve megyei egyesületek rangsorát és ezt közlik a helyi sajtóval, ill. az érdekelt egyesületekkel.

A budapesti, ill. megyei TST-k szövetségei a pontverseny állásáról osztályonként feltüntetve minden forduló után 7 napon belül tájékoztatják a MASZ-t.

A MASZ a beérkezett jelentések alapján az országos pontverseny állását a sajtóban nyilvánosságra hozza.

c./ 1963. évi július hó 1-től szeptember hó 1-ig sorra kerülő II-III. o. és serdülő EB versenyeken azok a versenyzők is részt vehetnek, akik ezen idő alatt önkéntes munkatáborokban vannak, vagy nyári szabadságukat töltik vidéken /távol egyesületüktől/. Ezek

a versenyzők a tartózkodási helyükhöz legközelebb eső /legjobbban megközelíthető/ EB versenyen nevezés nélkül is részt vehetnek, amennyiben a verseny színhelyén megjelennek és ott minősítési könyvükkel igazolják magukat. - Ebben az esetben az EB versenyt rendező egyesület köteles az ott elindult területileg nem oda tartozó versenyzők egyesületéhez, valamint az illetékes TST szövetségéhez és a MASZ-hoz 1-1 példány eredménylapot 48 órán belül eljuttatni.

MASZ Elnöksége

Az 1963. évi országos felnőtt, ifjúsági, serdülő, férfi és női mezei bajnokság versenytípusa.

1./ A bajnokság céljai:

A mezei versenyek sorozatában lehetőség biztosítása a felnőtt, ifjúsági és serdülő versenyzők részére addigi alapozó munkájuk lemerésére, a versenyidőszakra való további felkészülésre, továbbá a bajnokság eldöntése.

2./ A bajnokság helye és ideje:

Budapest, 1963. április 21.

3./ A bajnokság rendezője:

A Magyar Athletikai Szövetség.
A versenybírószám elnöke: Szabó István
helyettese: Gyursánszky János
titkár: Mátraházi Imre

4./ A bajnokság résztvevői:

Az országos bajnokságon részt vehetnek azok a férfi és női felnőtt, ifjúsági és serdülő versenyzők, akik érvényes orvosi igazolással, valamint minősítési könyvvel rendelkeznek és egyesületük őket a bajnokságra nevezte. Csak azok a versenyzők nevezhetők, akik előzőleg a megyei /budapesti/ mezei bajnokságon részt vettek és akiket a MASZ név szerint meghív. Az előzetes egyszeri indulás nem kötelező azokra a versenyzőkre, akik átigazoláruk miatt ilyen kötelező versenyen nem tudnak részt venni. Felnőtt versenyzők csak felnőtt, ifjúsági versenyzők csak ifjúsági, serdülő versenyzők csak serdülő távokon indulhatnak. A férfi felnőtt versenyzők csak egy versenyszámra nevezhetők. Csapatversenynél csapatonként két tartalék nevezhető. Egy egyesület több csapattal is részt vehet. A csapattagokat előre nem kell megjelölni.

5./ Versenyszámok:

- Férfi felnőtt: 4000 m egyéni és ötös csapatverseny; 10.000 m egyéni és hármas csapatverseny;
- Férfi ifjúsági: 3000 m egyéni és ötös csapatverseny;
- Fiú serdülő: 2000 m egyéni és ötös csapatverseny;
- Női felnőtt: 1500 m egyéni és hármas csapatverseny;

- Női ifjúsági: 1000 m egyéni és hármas csapatverseny;
- Leány serdülő: 600 m egyéni és hármas csapatverseny.

6./ Helyezések eldöntése:

Az egyéni bajnokság győztese az a versenyző, aki a távot a szabályoknak megfelelően végigfutotta és elsőnek halad át a célon. Holtverseny esetén a versenyzők együttesen viselik a bajnoki címet. Csapatversenyben az a győztes csapat, amelynek legjobb öt, ill. 3 versenyzője együttesen a legkevesebb helyezési pontszámot éri el. A helyezési pontszámot a befutási sorrend adja. Egyenlő pontszám esetén az a csapat ér el jobb helyezést, amelynek ötödik, ill. harmadik versenyzője hamarabb ért célba.

7./ Díjazás:

Az országos bajnokság versenyszámainak győztesei a "Magyar Népköztársaság mezei futóbajnoka" címet, a csapatversenyben a "Magyar Népköztársaság mezei futóbajnok csapata" címet nyerik. Az első három egyéni helyezett és az első három csapat tagjai érdemdiplomásban részesülnek.

8./ Költségek:

Az országos bajnokság rendezési költségeit a Magyar Athletikai Szövetség viseli. A versenyzők utazási és ellátási költségeiről a nevező sportegyesületeknek kell gondoskodni.

9./ Nevezési határidő:

1963. április 10. - A nevezéseket a Magyar Athletikai Szövetséghez kell beküldeni /Bpest V. Rosenberg házaspár u.l./. Késve érkezett nevezéseket a Szövetség nem fogad el.

10./ Egyéb:

A versenyzők csak sportegyesületük egyöntetű öltözkéiben indulhatnak. Az országos bajnokságon a versenyzőknek a versenybírószám kérésére minősítési könyvüket, ill. rajtengedélyüket fel kell mutatniuk, ellenkező esetben a bajnokságon nem vehetnek részt.

A Magyar Athletikai Szövetség az országos mezei bajnokságra nevező sportegyesületeknek a versennyel kapcsolatos tudnivalókat megküldi.

MASZ Elnöksége



**Az 1963. évi megyék közötti atlétikai
"Béke Kupa" versenykiírása.**

1./ A verseny céljai:

Elősegíteni a megyei válogatott keret részére a rendszeres, folyamatos versenyzést. Lemérni a "Béke Kupa" keresztül a megyék atlétikai erőviszonyait s lehetőséget nyújtani újabb tehetséges versenyzők bekapcsolódására. - Alkalmat adni a versenyzők magasabb osztályu minősítésének megszerzésére. Elősegíteni a megyék versenybírói gárdájának foglalkoztatását, népszerűsíteni az atlétikát.

2./ A verseny ideje és helye:

I. forduló: július 21: Diósgyőr, Békéscsaba, Szeged, Székesfehérvár, Salgótarján, Győr, Pécs, Szombathely.

II. forduló: augusztus 4: Szolnok, Debrecen, Kecskemét, Eger, Tatabánya, Kaposvár, Zalaegerszeg, Dunakeszi.

III. forduló: szeptember 1: később kijelölendő helyen.

3./ A verseny rendezője:

a Magyar Athletikai Szövetség. Az egyes fordulokat a versenyrendezéssel megbízott megyei TST-k szövetségei bonyolítják le az alábbiak szerint:

I. forduló: július 21: Borsod-Békés-Csongrád-Fejér-Nógrád-Győr-Baranya és Vas megyék.

II. forduló: augusztus 4: Szolnok-Hajdú-Bács-Heves-Komárom-Somogy-Zala és Pest megyék.

4./ A versenyen részt vehetnek:

a megyék válogatott atléta csapatai, versenyszámonként két-két versenyzővel, valamint egy váltóval. A megyék válogatott csapatában indulhat felnőtt, ifjúsági és III. osztályu eredménnyel rendelkező serdülő versenyző, a serdülő versenyzőkre vonatkozó korlátozások betartásával. A megyék csapatai az első két fordulóban a következő csoportosításban vesznek részt:

- 1. csoport: Borsod, Hajdu, Szabolcs
- 2. csoport: Szolnok, Békés
- 3. csoport: Csongrád, Bács-Kiskun
- 4. csoport: Heves, Nógrád
- 5. csoport: Pest, Fejér
- 6. csoport: Győr, Komárom, Veszprém
- 7. csoport: Zala, Vas
- 8. csoport: Baranya, Tolna, Somogy.

5./ Versenyszámok:

I. forduló:

Férfi: 100, 400, 1500, 5000, 110 gát, rudugrás, hármasugrás, súlylökés, gerelyhajítás, 4x100 m.
Női: 100, 400, 80 gát, távolugrás, diszkoszvetés, 4x200 m.

II. forduló:

Férfi: 200, 800, 3000, 400 gát, magasugrás, távolugrás, diszkoszvetés, kalapácsvetés, 4x400 m.
Női: 200, 800, magasugrás, súlylökés, gerelyhajítás, 4x100 m.

III. forduló:

Férfi: 100, 400, 1500, 5000, 110 gát, távolugrás, magasugrás, rudugrás, súlylökés, diszkoszvetés, gerelyhajítás, 4x100 m.
Női: 100, 200, 800, 80 gát, távolugrás, magasugrás, súlylökés, diszkoszvetés, gerelyhajítás, 4x100 m.

6./ Helyezések eldöntése:

Az első két fordulóban a megyék csapatai a közölt csoporton belül találkoznak egymással. A megyei csapatok versenyzői eredményeik után pontérték-táblázat alapján pontozásban részesülnek. A váltóknál az átlageredményt kell a pontozás alapjául venni és azt néggyal megszorozni. Az első két forduló után a megyéket az elért pontok alapján rangsoroljuk. A rangsorban legtöbb pontot elérő három megye a III. fordulóban helyezési pontok alapján dönti el az egymás közötti végleges sorrendet. A harmadik fordulóban a helyezési pontok a következők: 7-5-4-3-2-1, a váltóban 9-5-2.

7./ Nevezési határidő:

a megyék csapatainak név szerinti nevezéseit a verseny kezdete előtt 30 perccel a versenybírósnál kell leadni.

8./ Díjazás:

a versenyt rendező megyei TST-k szövetségei egy-egy fordulón belül versenyszámonként az első három helyezettet éremmel díjazhatják.

9./ Költségek:

a versenyrendezés költségeit a rendezéssel megbízott megyei TST-k szövetségei, a részvétel költségeit a megyei szövetségek viselik.

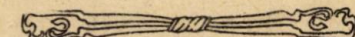
10./ Egyéb:

A versenyrendezéssel megbízott megyei TST-k szövetségei a versenyjegyzőkönyv egy példányát 48 órán belül kötelesek megküldeni a Magyar Athletikai Szövetség címére /Bpest V., Rosenberg házaspár u.l./ úgy, hogy a jegyzőkönyvben minden eredmény mellett fel kell tüntetni a pontértéktáblázati pontokat. A jegyzőkönyv végén ezeket megyék szerint összesíteni kell.

MASZ Elnöksége

A verseny jellege	Időpont	Hely	Rendező
1. Felnőtt, ifjúsági, serdülő férfi és női mezői bajnokság			
a./ SE, SK bajnokság	III.24-ig	SE, SK székh.	SE, SK
b./ Járási, városi, kerületi bajn...	III.31-ig	Kij.hely	Helyi TST
c./ Megyei bajnokság	IV.14-ig	Kij.hely	Megyei TST
d./ Budapest bajnokság	IV.14-ig	Budapest	BTST
e./ Országos bajnokság	IV.21.	Budapest	MASZ
2. Felnőtt egyéni férfi és női pályabajnokság			
a./ SE, SK bajnokság	IV.28-ig	SE, SK székh.	SE, SK
b./ Járási, városi, kerületi bajn...	VII.12-ig	Kij.hely	Helyi TST
c./ Megyei bajnokság	VII.21-ig	Kij.hely	Megyei TST
d./ Budapest bajnokság	VII.21-ig	Budapest	BTST
e./ Vidéki bajnokság	VII.27-28.	Kecskemét	Bács m. TST
f./ Országos bajnokság	IX.27-29.	Budapest	MASZ
3. Ifjúsági egyéni férfi és női pályabajnokság			
a./ SE, SK bajnokság	IV.28-ig	SE, SK székh.	SE, SK
b./ Járási, városi, kerületi bajn...	VI.12-ig	Kij.hely	Helyi TST
c./ Megyei bajnokság	VII.7-ig	Kij.hely	Megyei TST
d./ Budapest bajnokság	VII.7-ig	Budapest	BTST
e./ Országos bajnokság	IX.14-15.	Budapest	MASZ
4. Serdülő egyéni fiú és leány pályabajnokság			
a./ SE, SK bajnokság	IV.28-ig	SE, SK székh.	SE, SK
b./ Járási, városi, kerületi bajn...	V.26-ig	Kij.hely	Helyi TST
c./ Megyei bajnokság	VI.23-ig	Kij.hely	Megyei TST
d./ Budapest bajnokság	VI.23-ig	Budapest	BTST
e./ Országos bajnokság	VII.7.	Budapest	MASZ
5. Összetett bajnokság férfi és női felnőtt, ifjúsági és serdülő.....	X.19-20.	Budapest	MASZ
6. Marathon bajnokság	IX.1.	Budapest	MASZ
7. 20 km gyalogló bajnokság	VIII.18.	Budapest	MASZ
8. 50 km gyalogló bajnokság	X.20.	Budapest	MASZ
9. Váltóbajnokság	X.5-6.	Budapest	MASZ
10. Egyesületi bajnokság			
a./ I. osztályú versenyek			
I-II.forduló	VI.8-9.	Budapest	Vasas SO
III.forduló	VI.23.	Pécs	Pécsi VSK
IV.forduló	VI.30.	Diósgyőr	DVTK
V-VI.forduló	VII.13-14.	Budapest	U.Dózsa
VII-VIII.forduló	X.11-12.	Budapest	Bp.Honvéd
b./ II-III. osztályú versenyek			
I.forduló	V.19.	Kij.hely	Kij. SE
II.forduló	VI.2.	Kij.hely	Kij. SE
III.forduló	VI.30.	Kij.hely	Kij. SE
IV.forduló	VII.7.	Kij.hely	Kij. SE
V.forduló	VIII.11.	Kij.hely	Kij. SE
VI.forduló	IX.8.	Kij.hely	Kij. SE
c./ Serdülő versenyek			
I.forduló	V.19.	Kij.hely	Kij. SE
II.forduló	VI.30.	Kij.hely	Kij. SE
III.forduló	VII.21.	Kij.hely	Kij. SE
IV.forduló	IX.8.	Kij.hely	Kij. SE
11. Középiskolás bajnokság			
a./ Iskolai házibajnokság	IV.1-30.	Iskola székhely	Iskolai SK
b./ Városi és kerületi bajnokság ..	IV.15-V.7.	Kij.hely	Helyi TST
c./ Megyei és budapesti bajnokság..	V.1-26.	Kij.hely	BTST, Megyei TST
d./ Országos bajnokság	VI.15-16.	Budapest	MASZ

A verseny jellege	Időpont	Hely	Rendező
12. Ipari tanulók bajnoksága			
a./ Országos mezői bajnokság	IV.28.	Kij.hely	BTST, Megyei TST
b./ Megyei, budapesti pályabajnokság	V.23-26.	Kij.hely	BTST, Megyei TST
c./ Országos pályabajnokság	VI.15-16.	Szolnok	MASZ, 605.sz.ITK
13. Főiskolai bajnokság			
Országos bajnokság	V.4-5.	Budapest	MASZ - MTST
14. Hadsereg országos bajnokság			
a./ Pályabajnokság	VIII.10-11.	Szeged	HM Sp.oszt.
b./ Járőrbajnokság	V.15.	Eger	HM Sp.oszt.
c./ Mezei bajnokság	V.4.	Budapest	HM Sp.oszt.
15. Belügyminisztérium országos bajn...	VIII.30-31.	Budapest	BM Sp.oszt.
16. Megyék közötti Béke Kupa			
I.forduló	VII.21.	Kij.hely	Kij.szöv.
II.forduló	VIII.4.	Kij.hely	Kij.szöv.
III.forduló	IX.1.	Kij.hely	Kij.szöv.
17. I. osztályu versenyek			
a./ Országos I. osztályu verseny....	V.5.	Budapest	Bp. Honvéd
b./ Országos I. osztályu verseny ...	V.12.	Budapest	MAFC
c./ Országos I. osztályu verseny ...	V.19.	Budapest	U. Dózsa
d./ Országos I. osztályu verseny ...	V.26.	Budapest	Vasas SC
e./ Országos I. osztályu verseny ...	VI.2.	Budapest	MTK
f./ Országos I. osztályu verseny ...	VI.16.	Szolnok	Szolnoki MÁV
g./ Országos I. osztályu verseny ...	VI.16.	Győr	Győri V.ETO
h./ Országos I. osztályu verseny ...	VII.7.	Budapest	Csepel SC
i./ Országos I. osztályu verseny ...	VIII.4.	Budapest	Vörös Meteor
j./ Országos I. osztályu verseny ...	VIII.25.	Diósgyőr	DVTK
k./ Országos I. osztályu verseny ...	IX.1.	Budapest	TFSE
l./ Országos I. osztályu verseny ...	IX.1.	Tatabánya	Bányász SE
m./ Országos I. osztályu verseny ...	IX.8.	Budapest	BEAC
n./ Országos I. osztályu verseny ...	IX.15.	Budapest	Előre SE
o./ Országos I. osztályu verseny ...	IX.15.	Debrecen	DVSC
p./ Országos I. osztályu verseny ...	IX.22.	Budapest	TFSE
r./ Országos I. osztályu verseny ...	X.6.	Budapest	Vasas Izzó
s./ Országos I. osztályu verseny ...	X.27.	Szeged	SZEAC
18. Egyéb versenyek			
a./ Országos erdei verseny	IV.28.	Bük	DVTK
b./ Országos vasutas verseny	VIII.4.	Budapest	BVSC
c./ Országos bányász verseny	IX.1.	Tatabánya	Bányász SE
d./ 25 km-es városi keresztúti fut.	IX.22.	Szombathely	Vas m. TST
e./ Universiade Kupa verseny	VI.30.	Egyetem, főiskola	SE, SK
f./ Falusi Szpartakiád			
Helyi és körzeti versenyek	IV.1-VI.1.	SE székh.	SE, SK
Járási döntők	VI.1-VII.1.	Kij.hely	Járási TST
Megyei döntők	VII.1-29.	Kij.hely	Megyei TST
Országos döntők	VIII.12-20.	Budapest	MTST - MASZ
19. Edzőtovábbképző tanfolyam	XI.6-8.	Tata	MASZ
20. Versenybíró továbbképző tanfolyam..	I-III.hó	Budapest	MASZ



Röglönyvek

JELENTKEZÉSI FELHÍVÁS OKTATÓKEPZŐ TANFOLYAMOKRA *****

A Sportvezető és Edzőképző Intézet felvételt hirdet az 1963/64-es tanévben induló oktatói tanfolyamokra, valamennyi sportágban.

1./ Jelentkezési feltételek:

- A tanfolyamra jelentkezhet, aki:
- a./ erkölcsi-politikai és egészségügyi szempontból oktató-nevelőmunkára alkalmas;
 - b./ betöltötte 22. életévét, de 45 évnél még nem idősebb;
 - c./ középiskolai érettségivel, vagy középfokú iskolai végzettséget igazoló oklevéllel rendelkezik, 40 éven felül pedig általános iskolai végzettséggel;
 - d./ a segédoktatói tanfolyamot legalább közepes átlageredménnyel végezte el;
 - e./ legalább 3 éves segédoktatói gyakorlatlallal rendelkezik;
 - f./ valamelyik sportegyesület /sportkör, sportclub/ tagja.

Jelentkezési határidő: 1963. június 1.

Jelentkezni lehet az Intézetnél, a budapesti, a megyei és megyei jogú városi TST-nél /levél útján is beszerezhető nyomtatványon/. - A jelentkezési nyomtatványt olvashatóan nyomtatott betűvel, vagy írógéppel

kell kitölteni és a szükséges mellékletekkel együtt a jelentkező lakhelye szerint illetékes megyei, megyei jogú városi TST-hez, illetve budapesti TST-hez benyújtani.

2./ A tanfolyam ismertetése:

A tanfolyamon az oktatás 1963. szeptember második felében kezdődik. Az általános elméleti tantárgyakból kb. 4 hetenként - összesen 10 alkalommal - 8 órás foglalkozás lesz, a megyeszékhelyeken, illetőleg Budapesten. Ezen kívül sportáganként kb. két hetes gyakorlati táborozáson kell részt venni. A gyakorlati tábor az elméleti vizsgák után, általában a nyári hónapokban kerül lebonyolításra.

A 10 hónapi tanulmányi idő végén - előre közölt időpontban - az elméleti tárgyakból, a gyakorlati tábor végén pedig a sportág szakanyagából vizsgát kell tenni.

Sikeres vizsgát tett hallgatók oklevelet kapnak, mely oktatói minősítésű edzői működésre jogosít.

A konferenciák és a gyakorlati táborhoz szükséges szabadidőt a hallgatónak kell saját szabadsága terhére biztosítani.

A tanfolyam díja 300.- Ft. Részletes felvilágosítást az Intézet és a TST-k adnak. Testnevelő tanárok részére az Intézet 1964-ben külön felhívást tesz közzé.

Levélcím: Budapest XII., Alkotás u. 44.

SPORTVEZETŐ ÉS EDZŐKEPZŐ INTÉZET

Szövetségi Hírek

Egyesületek rangsora
az 50 legjobb eredmények alapján.

Férfiak:

1. Bp. Honvéd	6358
2. U. Dózsa	5648.5
3. Vasas SC	2725
4. MAFK	2534
5. BEAC	2224.5
6. MTK	1575
7. Szegedi VSE	1514
8. Tatabányai Bányász	1272.5
9. Csepel SC	1122
10. TFSK	1115
11. Vasas Izzó	1059.5
12. DVTK	1024.5
13. FVSK	1020
14. Bp. Spartacus	965
15. Győri Dózsa	809.5
16. Szolnoki MÁV	654

17. Debreceni EAC	640
18. FTC	582.5
19. Debreceni Építők	552
20. Bp. Építők	538
21. Bajai Építők	527
22. MPSC	526
23. Szegedi EAC	479
24. Előre SC	475
25. Pécsi Dózsa	469
26. Törekvés	449
27. Gyulai MEDOSZ	433
28. Pécsi Pedagógiai Főiskola ...	387
29. Bp. V. Meteor	373
30. BVSC	372
31. DASE	357
32. Bp. Pósta SE	350
33. Miskolci Sportiskola	337
34. Szekszárdi Dózsa	325
35. Szegedi Spartacus	321

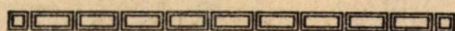
36.	Székesfehérvári MAV	319
37.	XVII.ker.Sportiskola	281
38.	VM KÖZERT	280
39.	Czdi Kohász	244
	Ceglédi VSE	244
41.	DVSC	242
42.	MEAFK	237
43.	Békéscsabai Dózsa	233
44.	Békéscsabai MAV	227
45.	Szombathelyi Haladás	221
46.	Salgótarjáni ÜMSE	219
47.	Ganz-MAVAG	208
48.	Komlói Bányász	185
49.	Tipographia	175
50.	Debreceni Sportiskola	164
51.	Bp.Petőfi	159
52.	Zalaegerszegi TE	158
53.	Józsefvárosi Sportiskola	154
54.	Kecskeméti Katona J.gimn.	151
55.	Debreceni Honvéd	148
56.	Pécsi EAC	141
57.	Gyöngyösi Bányász	136
58.	Miskolci VSC	120
59.	Békéscsabai Sportiskola	119
60.	I.sz.ITSK	114
61.	Nyiregyházi VSC	110
62.	Nagykanizsai Dózsa	108
	Salgótarjáni Kohász	108
64.	Nagykanizsai Bányász	103
65.	KTE	96
66.	Salgótarjáni Bányász	84
67.	Gödöllői ASE	80
68.	Móri Bányász	78
69.	Kaposvári Dózsa	68
	Győri Vasas ETO	68
71.	Soproni Széchenyi gimn.	67
72.	Dunaujvárosi Kohász	66
73.	Keszthelyi EGAC	55
74.	Martfűi MSE	53
75.	Tapolcai MAV	48
76.	Szegedi Sportiskola	40
	Pécsi Építők	40
78.	Makói VSE	37
79.	Szarvasi SC	36
80.	Angyalföldi Sportiskola	35
81.	Bp.MEDOSZ	34
82.	Nyiregyházi 110.sz.ITSK	33
83.	Szentesi Horváth M.gimn.	32
	Szegedi Gépipari techn.	32
	Szegedi Radnóti gimn.	32
86.	Szegedi Textilipari techn.	31
87.	Kisujzállási gimn.	29
	Veszprémi Haladás	29
89.	Esztergomi Bányagépipari t.	28
	Budai Spartacus	28
91.	Miskolci Pedagógus	26
92.	Szegedi Vasútforgalmi techn.	25
93.	Kalocsai I.István gimn.	24
	Vasas Ikarusz	24
95.	Gyöngyösi Vsc	23
	Győri Sportiskola	23
	Pécsi Pósta	23
	Bátaszéki VSE	23
99.	Esztergomi I.István gimn.	22
100.	Székesfehérvári Gépipari t.	18
	Orosházi Kinizsi	18
	Kaposvári Kinizsi	18
103.	Soproni MAFC	15
104.	Dorogi Bányász	13
	Gödöllői MEDOSZ	13
106.	Pécsi Sportiskola	12
	Bonyhádi gimn.	12
108.	Soproni Berzsenyi gimn.	11
	Kunszentmiklósi gimn.	11
110.	Testvériség	10
	Ormosbánya	10
112.	Bp.József Attila gimn.	9
113.	Kiskunfélegyházi Petőfi gimn.	7
	Veszprémi 306.sz.ITSK	7
115.	Lőrinci Fonó	6
	Siófoki gimn.	6
117.	Komárom m. Sportiskola	5

118.	Bp.Petőfi gimn.	4
	Keszthelyi Vajda gimn.	4
	Kiskunfélegyházi V.Meteor	4
	Miskolci ITSK	4
122.	Szombathelyi Sportiskola	3
123.	VM Egyetértés	2
	Bolyi MEDOSZ	2
125.	Gödöllői gimn.	1
	Csurgói Spartacus	1
	Kecskeméti ITSK	1
	Szolnoki 605.sz.ITSK	1

N ó k :

1.	Bp.Honvéd	2255.5
2.	U.Dózsa	2217.5
3.	Vasas	1544.5
4.	BEAC	1362.5
5.	TFSE	1163.5
6.	Bp.V.Meteor	1074
7.	MAFC	938.5
8.	Szolnoki MAV	875
9.	Bajai Építők	841.5
10.	Diósgyőri VTK	813.5
11.	MPSC	639.5
12.	Csepel	608.5
13.	SZVSE	570.5
14.	Székesvárdi Dózsa	517
15.	MTK	442
16.	Pécsi Sportiskola	432
17.	Békéscsabai Dózsa	420.5
18.	Nagykanizsai Bányász	355.5
19.	FTC	323
20.	Békés megyei Sportiskola	310.5
21.	Bp.Spartacus	272
22.	BVSC	261
23.	Miskolci Sportiskola	258.5
24.	Józsefvárosi Sportiskola	228.5
25.	Egri Sportiskola	223.5
26.	Szombathelyi Sportiskola	206.5
27.	Ganz-MAVAG	203
28.	DEAC	197.5
29.	Orosházi Kinizsi	192
30.	Békéscsabai MAV	177
	Pécsi VSK	177
32.	Angyalföldi Sportiskola	170.5
33.	Bp.Építők	164
34.	Előre	163
35.	Bp.HSC	152
36.	Pécsi EAC	143
37.	Makói VSE	142
38.	Tipographia	141.5
39.	Győri Sportiskola	141
40.	Kecskeméti Katona gimn.	129.5
41.	Hatvani VSE	128
42.	Zalaegerszegi Csány LSK	125.5
43.	Szegedi EAC	125
44.	Győri Dózsa	118
	Bp.Bagi gimn.	118
46.	Zalaegerszegi TE	116
47.	Pécsi Dózsa	115
	Szegedi Sportiskola	115
49.	Debreceni VSC	112
	I.sz.ITSK	112
51.	Tatabányai Bányász	87.5
52.	Szombathelyi Haladás	79
53.	Kiskunfélegyházi gimn.	75
54.	Pécsi Ped.Főiskola	72.5
55.	SUMSE	71
56.	Komárom megyei Sportiskola	67
57.	Debreceni Csokonai gimn.	66
	Gyöngyösi VSE	66
59.	Győri ETO	60
60.	Tatabányai Árpád gimn.	58
61.	Vasas Izzó	56
62.	Komlói Bányász	55
	Salgótarjáni Kohász	55
64.	Aszódi gimnázium	49
	BRESC	49
	XVII.ker.Sportiskola	49

67.	Martfűi MSE	45
68.	Móri Bányász	42
69.	Nagykátai gimn.	39
	Törekvés	39
71.	Ózdi Kohász	38
72.	Gödöllői MEDOSZ	37
	Kaposvári Dózsa	37
	Kiskunmajsai gimn.	37
75.	Ceglédi VSE	36
	Debreceni Sportiskola	36
77.	XIV.ker.Sportiskola	34.5
78.	Nyiregyházi gimn.	34
79.	Bp.Petőfi	32
80.	Nyiregyházi VSC	31
81.	Bp.Petrik technikum	28
	Miskolci ITSK	28
83.	Kunszentmiklósi gimn.	27
84.	Kecskeméti Bányai gimn.	26
85.	Gyulai MEDOSZ	25
86.	Pécsi Építők	23
87.	Szeghalmi ált.isk.	21
88.	Ceglédi gimn.	20
	Székesfehérvári Sportiskola	20
	Székesfehérvári MÁV	20
	Tatai Eötvös gimn.	20
92.	Albertirsai VSE	16
93.	Balassagyarmati MEDOSZ	13
94.	Nagykanizsai Dózsa	11
95.	Nyiregyházi Sportiskola	7
96.	Oroszázi gimn.	6
97.	Barcsi Hunyadi	5
98.	Bp.56.sz.ITSK	4
99.	Budai Spartacus	3
100.	Ságvári FSK	1.5



Az 1962.évi legjobb eredmények elkészítésekor 11-13 helyen az alábbi három eredmény tévedésből kimaradt. Kérjük, hogy azokat pótlólag figyelembe venni sziveskedjenek:

10.7	Rozsnyai Huba	MAFC
10.7	Tóth Béla	Szolnoki MÁV
10.7	Dóczi István	Vasas Izzó



A Magyar Athletikai Szövetség hivatalos lapja
Szerkesztőség: Budapest, V. Rosenberg házaspár-utca 1.
Kézirat gyanánt
Főszerkesztő: Farkas Pál
Felelős szerkesztő: Nyirő György

Előfizetési díj: 1 évre 36.- Ft., 1/2 évre 18.- Ft., 1/4 évre 9.- Ft.
Előfizethető a MASZ irodában, vagy a MASZ 251.502-V. sz. csekkszámlájára.

Felelős kiadó: Sport- Lapkiadó és Propaganda Vállalat Igazgatója

Sport Kiadó Sokszorosító Üzeme

Felelős a Vállalat Igazgatója

