

ATLÉTIKA

1972 JUN 2 0



OLVASÓTEREM

A TARTALOMBÓL:

Közép-hosszútávfutók felkészítése során
alkalmazott edzésanyagok
meghatározása

A gyorsaság, mozgásgyorsaság, technikai
együttes fejlesztésének lehetőségei
az atlétikai dobásoknál

15 éves a KÖNNYŰATLÉTIKAI HIRADÓ !

Jon Hendershott: Elkészülni !

Az olimpia atlétikai műsora

Gondolatok a dobóatléták formaidőzítéséhez

Egy másik magasugró stílus: a hajlitotttérdei

Az ügyességi csapatbajnokságok eredményei

A bajnoki pontverseny állása

1972/6

ATLÉTIKA

XVI. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1972. 6. szám

dr. Szabó Miklós: Közép-hosszútávfutók felkészítése során alkalmazott edzésanyagok meghatározása

/Az országos edzői értekezleten elhangzott előadás/

A MASZ Edző Bizottsága fontosnak tartotta, hogy próbáljuk összegezni a közép-hosszútávfutásban különböző edzéseknek, edzés közben alkalmazott terheléseknek elnevezését, helyét a felkészülésben. Tehát határozzuk meg pontosan, mit jelent egy bizonyos edzésadag, milyen célt szolgál, milyen képességet fejlesztünk vele.

Ezen megbízásnak eleget téve, megpróbálom összegezni és rendszerezni a nálunk - de másutt is - alkalmazott különböző edzésanyagokat. Ennek során támaszkodtam a nemzeti irodalomban és gyakorlatban egyaránt bevált és alkalmazott felosztásra. Az alábbi ismertetés tehát nem egy vadonatúj dolog, csak az itthoni rendszerezést próbálja elősegíteni a legjobb európai külföldi szakemberek példája nyomán.

Ez nem az első ilyen kezdeményezés nálunk. Az atléta-utánpótlás felkészítését elősegítő első módszertani útmutatóban már próbálkoztunk a részükre szükséges edzésanyagok meghatározására. Azonban ez már részben továbbfejlesztésre szorul, részben célszerű lenne olyan egységes felosztás, illetve meghatározás készítése, amely egyaránt használható mind a felnőtt, mind a fiatalok versenyzők részére.

Mostani előadásomban szándékosan csak a futómunka felosztására vállalkoztam. Nem tértem ki a termi munkára, az általános alapképzésre, erősítő munkára, gáttechnikai gyakorlatokra, stb.

Ugyancsak nem tértem ki arra, - a különben rendkívül fontos kérdésre - hogy az egyes edzésanyagokat milyen mértékben célszerű alkalmazni.

Bevezetőül még egy problémára szeretném felhívni a figyelmet: gyakran használjuk az általános és speciális, illetve az aerob és anaerob állóképesség kifejezést, gyakran össze is keverjük őket. Az aerob és anaerob állóképesség fiziológiai, élettani meghatározás, az általános és speciális állóképesség pedig módszertani, edzéselméleti kategória.

A speciális állóképesség ugyanis versenyszámtól függően speciális. A középtávfutónál természetesen a speciális állóképesség természetesen anaerob-jellegű, de már a hosszútávfutók "speciális" állóképessége - ami a versenyhez szükséges - kb. 80 %-ban aerob-jellegű állóképesség.

Speciális állóképességen módszertani szempontból mindig azt a konkrét állóképességet értjük, amelyen az illető futószám teljesítménye túlnyomórészt nyugszik.

Aerob állóképesség

Röviden említést kell tenni azokról az élettani folyamatokról, amelyek az ilyen jellegű edzéseknél lezajlanak. Aerob állóképességen a szervezet olyan működését értjük, amikor az képes lehetőleg hosszú ideig oxigén-egyensúlyban - steady state állapotban - munkát végezni /Jakovlev/. Tehát a terhelés viszonylag alacsony, az anyagcsere-szükséglet egyensúlyban van, legfeljebb csekély oxigén-adósság áll fenn. A szív viszonylag meg nem nagyobbodik, a kapillarizáció javul. Állóképességi munkával az izomerő nem fejlődik, eltelítetben az izomzat inkább vékonyabbá válik, mivel a hosszantartó terhelés miatt folyadék- és zsírszegény lesz. Az izom lassúbb lesz ugyan, de lényegesen később fárad el.

Amennyiben a terhelés 130/perc pulzusszám alatti marad, úgy elsősorban a kapillarizáció javul. Szívnagyobbodást nagyobb, 150-180 pulzusszámú terheléssel érhetünk el, mind dilatáció, mind hypertrophia alakjában. Természetesen változatlanul fennáll az izomzat kapillarizációjának javulása.

A/1. Tartós futás

Hosszabb ideig tartó, egyenletes iramú futás értelemszerűen lehetőleg pályán kívül. A terep, valamint az útviszonyok a környezettől függően széles skálában változhatnak. A táv hossza a fiataloknál kezdetben alkalmazott 5-8 km-től 35-40 km-ig terjed.

A/1. a/. Csak km-ben megadott tartós futás. A pulzusszám általában 130/mp alatt marad. A futás irama kb. 4:45.0 - 5:20.0 perc/km. Ilyen edzés csak a kapillarizációra és az energiaforgalom gazdaságosságára hat kedvezően.

A/1. b/. A km-szám mellett a futás irama is meghatározott 4:30.0 - 3:20.0 perc/km. között mozoghat általában. A pulzusszám 150-160/p között lehet. Itt az előző hatás mellett már a szív fejlesztését, nagyobbodását is elérjük.

Emellett értelemszerűen a terhelés, az edzésállapot hosszú ideig tart. Meg kell jelezni, hogy az iram itt is egyenletes. Ez persze együtt jár azzal, hogy mivel a futás terepen történik, változatos, dombos útviszonyoknál az emelkedős részeket is tartani

kell a tempót. Ebből következik, hogy a változatos terepen végzett ilyen edzés nagyobb terhelést biztosít. Előtte 2-3 km bemelegítés is kell!

A/2. Intervallumos edzés

A résztávok hossza 100-200 m között, esetleg 300-400 m. Egy edzésen belül a résztávok hossza azonos, akárcsak a pihenőidő, amelyet pontosan meg kell határozni. A futás irama végig azonos, nem túl erős. Az ismétlések száma magas /100 m-ből 20x, 200 m-ből 10x, 300 m-ből 8x, 400 m-ből 6x kevesebb ne legyen/. A pulzusszám az egyes résztávok után közvetlenül ne emelkedjék 180 fölé - így kell a futás iramát meghatározni.

A szünetek hossza 45-60 mp. Rosszabb edzettségi állapot esetén 90 mp is lehet. Ennyi idő alatt a pulzusnak 120-140-re kell lecsökkennie és kezdődhet a következő résztáv. Tehát teljes megnyugvás nincs!

Ugy is mondhatjuk, hogy a pulzus ne emelkedjék a résztávok után a nyugalmi pulzus háromszorosa fölé és a könnyű futás /pihenés/ alatt ne essék a kétszerese alá.

Az intervallumos edzés lényegesen magasabb ingerrel hat a szívre, ezért állandó edzői ellenőrzést feltételez, mert könnyen túledzettséghez vezethet.

A/3. Résztávós tartós futás

Azonos hosszúságú, hosszabb résztávok, amelyeket azonos iramban futunk, a pihenődök sem változnak - gyaloglásból állnak. Általában ugyanazt az ismétlésszámot alkalmazzák az ilyen edzéseken. Ertelemszerűen kisebb terhelést biztosít, mint az A/1.b/, ezért a felkészülés idején inkább ajánlható. Használják gyakorlatban a rövidebb edzésmulttal rendelkezők, valamint általában hosszabb kihagyás után.

A/4. Iramjáték /fartlek/

Az intervall elven alapuló Svédországból elterjedt, terepen végzett edzésforma "játék a tempóval", ahol a versenyző maga szabja meg részben a terephez alkalmazkodva a beleerősítések iramát egy könnyű alapritmusból.

A fartlek-edzés ideje 40 perctől 2 óráig tarthat és tulajdonképpen egy ismétlődő köredzés. Egy szakaszban általában az 5-10 perces könnyű futás után egy hosszabb, közepes iramú résztávot /600-2400/ hosszú kiengedésekkel követnek. Ezután könnyű futásban pár egészen rövid iramváltás következik, majd egy 150-200 m-es teljes erejű beleerősítés, lehetőleg dombon felfelé. Lassú dzsoggolással fejeződik be a kör.

A fartlek-edzés már kialakult versenyzőt feltételez, kezdőknél nem ajánlatos. Az edzés hatása természetesen attól függ, hogyan épül be az edzések folyamatába és hogy milyen intenzitásúak az egyes beleerősítések.

Anaerob állóképesség

Az anaerob, vagy gyorsasági állóképesség alatt azt a tulajdonságot értjük, amikor a szervezet nagy oxigénadósság mellett magas fokú terhelés elviselésére képes. A pulzusszám 180/perc fölött van /Hollmann/.

Az anaerob állóképesség alapelvei a következők:

- a./ az energiaszolgáltatók /speicher/ megnövekedése /adenosintri-foszforsav, kreatinfoszforsav, glikogén, kálium/;
- b./ az energiaszolgáltatók nagyfokú igénybevétele;
- c./ alacsony tejsavkoncentráció a vérben és az izomsejtekben. Ezáltal az izomsejtekben az optimális körülmények az anyagcseréhez biztosítva vannak;
- d./ az enzimaktivitás fokozása, ami szükséges az energiaképzéshez.

Amíg az oxigénellátást biztosító szervek alkalmazkodásához aerob állóképességi ingerek elegendők, addig az izomzat optimális alkalmazkodásához már nagyobb ingerek, anaerob jellegű munka szükséges. Ez biztosítja az oxigénhiány melletti energianyerés lehetőségét.

SPÁ/1. Résztávós edzés /tempófutások/

A futás irama erős, sokszor igen erős - versenyszerű. Ez megköveteli a megfelelő pihenődök beiktatását, amely természetesen alkalmazkodik a résztáv hosszához. A résztávok hossza 200-600-ig, 800-3000 m-ig terjedhet. Az ismétlésszám nem túl magas, egyes esetekben /viszonylag hosszabb résztáv esetén/ csak egy résztáv szerepel. Alkalmazható olyan variáció is, hogy alulról felfelé, vagy felülről lefelé csökkentjük a távot /pl. 1200, 800, 600/.

A résztávós edzés egy edzésnapon belül összekapcsolható intervallumos edzéssel /A/2./, vagy hajrákészség /H/ fejlesztéssel is, amelyek természetesen az SPÁ/1. után következnek.

SPÁ/2. Szakaszos edzés

A résztávok hossza 200 m-től 1200 m-ig terjedhet. Az iram lendületes, de nem maximális. A pihenődök nem biztosítanak teljes megnyugvást, az oxigénadósság nem tűnik el teljesen. Itt az edzés hatás az ismétlések során jelentkezik, a résztávok egyenletességére ügyelni kell. Az edzés hatékonysága megköveteli, hogy a pihenődök azonosak és előre rögzítettek legyenek.

Gyakorlat szerint, az ilyen edzést gyakran kisebb egységekre bontjuk, de azonosak és egy ugynevezett "sorozat" után hosszabb szünetet iktatunk be. Ez esetben is törekedni kell a résztávok azonos iramára.

SPÁ/3. Intervallum-sprintek

Ez az edzés sem biztosít teljes megnyugvást az egyes résztávok között. Az edzés 50 m-ig terjedő, azonos rövid, teljes erejű beleerősítésekből áll, közte folyamatos 50-150-ig terjedő könnyű futással. Esetleg - szükség esetén - a könnyű futás hossza 200 m-ig felmehet, de a lényeg: a pihenőfutás hossza az egész edzésen belül nem változhat.

Külön fel kell hívni a figyelmet, hogy a beleerősítések nem fokozatosak, hanem azonnali teljes intenzitású ritmusváltást jelentenek. Az ilyen edzés általában önálló edzésanyagként szerepel és a beleerősítések száma 20-45 db. Az ilyen edzés után tanácsos hosszabb, könnyű levezetést /A/1.a./ előírni. A teljes erejű futás feltételezi a már valamennyire kialakult formát. Tehát az edzésanyag kifejezetten a versenydényben alkalmazandó.

SPÁ/4. Dombra futások

A dinamikus láberősítéseket szolgálják, miközben anaerob-jellegű terhelést okoznak a szervezetben. A tempó ilyen esetekben megközelíti, vagy eléri a maximális, a pihenőidő viszont elég hosszú, általában visszasétából, vagy lassú joggolásból áll. A futóritmusból adódik, hogy az egyes távok hossza 150-200 m-ig terjedhet csak, az emelkedőtől függően.

Megközelítően ilyen hatást érhetünk el mocsaras, mély homokos, vagy magas hóban történő futással is. Elsősorban a középtávfutók részére ajánlott, hosszútávfutóknak lényegesen kisebb szükségük van rá.

Gyorsaságfejlesztés

Hollmann szerint, a gyorsaság "egy maximális intenzív, dinamikus terhelés, amely majdnem kizárólagosan anaerob-jellegű". Szigorúan véve csak az 50-60 m-es vágtafutások tartoznak ide. Hosszabb távokon már az aerob és anaerob jellegű állóképesség is befolyásolja a teljesítményt.

A gyorsaság maga elsősorban az izomzat és az idegrendszer minőségétől függ, az anyagcsere folyamatok, a szív- és vérkeringés kevésbé befolyásolja.

Ugyanakkor a gyakorlatban a közép-hosszútávfutó alapgyorsaságán a 100-200, esetleg 400 m-es legjobb eredményét értik. Legjobban talán a repülőrajtos 100 m-es eredmény felelne meg felmérés szempontjából.

Emellett a gyorsaságot nagyban befolyásolja az adott versenyző mozgásának koordináltsága. Ez azzal jár, hogy a gyors futást a lassúból kiindulva kell elsajátítani és fejleszteni - már ameddig egyénileg lehet. Természetesen a gyorsaság fejlesztésére elsősorban a középtávfutóknak van szükségük, a távfutóknál ez nem annyira fontos.

Gy/1. Koordinációs futások

A gyors végtamozgást csak úgy sajátíthatjuk el, ha mind ízületeink, mind izomzatunk a legnagyobb lazaság mellett "tanulja meg" lassú iram közben a mozgást. Ezek a technikai ellenőrzés mellett végzett könnyű futások kilométereket ölelhetnek fel, nyilvánvaló, hogy elsősorban a fiatalabbaknál alkalmazandók. Későbbiek során emelni kell a futás sebességét, értelemszerűen csökkentve a távok hosszát. Csak így kerülhető el a görcsösödés, minden fajta gyors futás ellensége. A központi idegrendszer megfelelő iskolázása nélkül jól koordinált mozgást nem tudunk kialakítani. A jól koordinált mozgás kialakításában nagy szerepe van a rendszeres futóiskolázásnak is.

Gy/2. Fokozódó futások

Átmenet a koordinációs futásból a vágtafutásba. Könnyű iramban kezdünk, fokozatosan érjük el a nagy sebességet, majd ugyanúgy fokozatosan kiengedve, lassítsuk le. A legjobb forma a gyors mozgás iskolázására, fejlesztésére. A fokozódó futások hossza általában 100-150 m.

Gy/3. Rajtok, rövid vágta

30-60 méteres távokat használjuk, akár rajtgepből, állóhelyzetből, vagy repülő rajttal. Minden esetben törekedni kell rögtön a teljes sebesség elérésére. Más lehetőség a rövid vágta, amikor könnyű joggolásból erősítünk bele, teljes erővel. A gyorsasági munkánál alapelv legyen, hogy csak pihent állapotban eredményes.

H. Hajrákészség

A megfelelő hajrákészség nagyban segíti egy versenyző eredményességét. Bár a gyorsaság befolyásolja, de nem következménye annak és edzéssel jobban fejleszthető. Általában fáradt állapotban - erős edzés után közvetlenül - hasznos olyan gyakorlatanyagot alkalmazni, amely fejleszti a hajrákészséget. Célszerű a SPÁ/1. és SPÁ/2 edzésekkel összekötni. Ilyen edzésanyagok lehetnek:

- edzés végén, egész rövid pihenő után, 150-300 m-es résztáv egy, vagy két alkalommal, teljes erővel lefutva;
- 10-12x100 m erős futás 50-100 m könnyű futással összekötve, amikor minden 100 m-ben 2-3 alkalommal teljes erővel ritmust váltunk;
- SPÁ/2-es edzésnél az utolsó résztávnál az utolsó kört, vagy 200 m-t teljes erővel futni.

<u>aerob állóképesség:</u>		<u>anaerob állóképesség:</u>	<u>gyorsaságfejlesztés:</u>	<u>Hajrákészség</u>
A/1. Tartós futás	SPA/1. Részta	edzés	Gy/1. Koordinációs futások	
a/. km-ben			/tempófutások/	
b/. km/perc	SPA/2. Szakas	os edzés	Gy/2. Fokozódó futások	
A/2. Intervall-edzés	SPA/3. Intervall sprint		Gy/3. Rajtok, rövid vág	
A/3. Részta	SPA/3. Dombra futások			
tós futás				
A/4. Iramjáték /fartlek/				

A gyorsaság, mozgásgyorsaság, technikai együttes fejlesztésének lehetőségei az atlétikai dobásoknál

Az utóbbi időben mind az ismétléses-, mind a mozgásgyorsaság fejleszthetőségének problémáiról több, eléggé ellentmondásos szemléletű publikáció jelent meg.

Az utolsó évtizedekben nem véletlenül került a kutatók érdeklődésének középpontjába az akaratlagos mozgással kapcsolatban a mozgássebesség növelése, mint a teljesítmény fokozás leghatásosabb összetevője. E cikk keretében a mozgásgyorsaság fejlesztésének néhány fontosabb kérdéséről lesz szó.

A mozgásgyorsaság vizsgálatánál abból az ismert törvényszerűségekből kell kiindulni, hogy az ellenállás nagysága, az izomerő nagysága és a mozgás sebessége között kölcsönös összefüggés van. A különböző sportágakban végzett megfigyelések, tudományos kutatások megerősítik azt, hogy a gyorsaság végeredményben valamennyi sportágban a sikeres mozgástevékenység alapja. A gyorsaság-képesség teszi lehetővé olyan ellenállások gyors leküzdését, amikor a sportolónak saját testsúlyával, tehetetlenségével kell megbirkóznia /futások, ugrások, vivás, stb./, vagy futás közben gyors irányváltoztatást és még valamilyen akciót, pl. kapuralövést, labdatovábbítást, vagy felugrást kell elvégeznie /labdarúgás, kézilabda, kosárlabda, stb./. Vannak olyan sportágak is, mint az atlétikai dobások, birkózás, ahol már nemcsak a saját testsúlyát, tehetetlenségét is le kell küzdenie. Nem közömbös, hogy ezeket a sportágaként legszélsőségesebb formában jelentkező erő-ellenállási változatokat milyen út-idő relációban teljesíti a sportoló.

Napjaink izgalmas edzésméleti kérdése az erőfejlesztés kérdésein túl, melyek azon gyakorlatok, módszerek, melyek alkalmazhatóságuk tekintetében adekvátan segítik az adott dobószám lefolyásában résztvevő izmok, ízületek megerősítését, amittől azt várjuk, hogy a mozgás erőbeli, időbeli tényezői javuljanak, azaz a mozgáslefordítás gyorsasága növekedjék.

A helyes tervezés érdekében ismerni kell a kivitelezett mozgás anató-technikai, ideg-izomleletani jellemzőit, teljesítmény paramétereit. Ehhez tudni kell a dobómozgás kinetikai láncolatának lefordítását, az izmok egyidejű, egyszerre történő, a felváltó, követő aktivitását, azaz az izmok egymásba kapcsolódó sorrendjének helyes jellemzőit, valamint a mozgásfolyamatot létrehozó, az izomműködés fajtájára jellemző, vegetatív folyamatokat tükröző gázcsere értékeit is.

A felsorolt lényeges paraméterek dobószámankénti jellemzőit az elektromiográfiás, a spiroergográfiás és a több dimenzióban történő speciális filmzési eljárás együttes alkalmazásával lehet megállapítani.

A vizsgálati eljárások metodikája csak részben kidolgozott, technikailag nem teljesen megoldott. Ebből következik, hogy a mozgásgyorsaságot elősegítő gyorsaság fejlesztés sem megnyugtatóan tisztázott. E téren még sok lehetőség kínálkozik továbblépésre a teljesítmény növelés érdekében.

Ezek után nézzük meg, a gyorsaság fejlesztő gyakorlatok kiválasztásának, végzésük módszereinek alapelveit.

A gyorsaság fejlesztésére olyan gyakorlatokat kell kiválasztani, melyek a dobószámra jellemző centrális és perifériás specifikus mozgásmintázat kialakulását, megszilárdítását segítik elő. Ezek a gyakorlatok egyrészt külső formájukban, térbeli szerkezetükben teljesen, vagy részletekben hasonlítanak a kérdéses dobószám mozgásához, másrészt bizonyos formában a mozgás belső dinamikai, időbeli jellemzőit is tükrözi.

Csak a kidobással egybekötött különböző súlyú dobószerek végzésének sajátosságaival foglalkozunk. Ezeket a gyakorlatokat két csoportra oszthatjuk:

- 1./ a dobómozgás teljes, vagy részleges elvégzése különböző formájú, a versenyszernél nehezebb szerekkel,
- 2./ a dobómozgás teljes, vagy részleges elvégzése a könnyített szerekkel.

Vizsgáljuk, hogy miért hasznos a dobómozgás teljes, vagy alható részének nehezített, illetve könnyített feltételek melletti gyakorlása.

Minden akaratlagos mozgásszerveződést meghatározó feltételek egy része pszichikus közvetítéssel hat, más része nem. A mozgás indító mechanizmusát biztosító pszichés jelenségek a mozgás további organizálásában csak közvetve vesznek részt.

Az akaratlagos mozgásszándék, a centrális mozgás-efferenciációval bizonyos szempontból analóg és benne nem tükröződhet a mozgásteljesítmény valamennyi összetevője. Tehát a centrális mozgásimpulzus, vagy primer efferenciáció, a mozgásteljesítmény azon jellemzőit határozza meg, melyre nézve az akaratlagosság konkretizálódik. Az innervációs mintában a mozgás többi paramétere csak akkor jelenik meg, amikor a mozgás lefolyása során érvényesülő u.n. másodlagos feltételektől az idegrendszer felveszi az információkat.

A cikk keretében a mozgás e másodlagos feltételeiről, azok ésszerű megváltoztatásáról lesz szó, amittől a dobómozgás teljesítményének javítását várjuk. A mozgás másodlagos feltételeit mi határozzuk meg a dobószér súlyának ésszerű határokon belüli nehezítésével, könnyítésével, az erre jellemző mozgáskivitelezés útjának, amplitudójának, sebességének, erő kifejtésének jellemzőivel.

Mivel a normál dobószérnél nehezebb vagy könnyebb szerrel történik a dobómozgás elvégzése, így egyrészt ezen ismeretek birtokában az elsődleges feltételeket is változtatnunk kellett, tehát azt, melyre nézve az akaratlagosság történik, másrészt a másodlagos feltételek módosítása folytán a propriocepciós információ is megváltozik. Ilyen esetben a proprioceptív érzéklet a mozgás sebességének lelassulását és a külső ellenőrző megváltozását is tükrözi. Ez a tény azért is fontos, mert a mozgás nemcsak tükrözi az aktivációt, hanem a proprioceptív ingerlés, mely közvetlenül ugyan nem módosíthatja az efferenciációt, de a hypothalamuszon keresztül vissza is hat az aktivációra /Kleitmann, 1950 és Pineo, 1961/.

Nehezített feltételek. Nehezített szereknél a külső ellenőrző /dobószér tehetetlenségi ellenállása/ növekedésének arányában az izomérő és a külső ellenállás aránya megváltozik a normális feltételekhez viszonyítva. A dobómozgás időbeli lefolyása hosszabbá válik. Ez a lelassulás nem azért következik be, mert az idegrendszer az izom hosszúságváltoztatási innervációs mintáját megváltoztatja, hanem - amint látjuk - a külső, fizikális okok miatt. Ugyanis már említettük, hogy meghatározott összefüggés van az izomérő és a külső ellenőrző, valamint a mozgás sebessége és gyorsulása között. A dobómozgásnál működő izom, még a megszokott normális dobószér-súly feltételek mellett meg szokott sebességgel igyekszik rövidülni. Ezt a sebességszintet a rendelkezésre álló izomérő már nem tudja biztosítani /a megnövekedett dobószér súlya miatt/, ezért a mozgásban résztvevő, előzetesen megnyújtott izmok eredési és tapadáspontjainak közelítése lelassul. Azonban a külső ellenőrző növekedésének arányában az izom belső feszültsége, az inak-
ra, izületekre ható erő fokozódik. A külső ellenállás pedig, függetlenül az ingertől, automatikusan idézi elő a kristályosodást, a feszülés növekedést, a struktúra megerősödését /Ernst, 1967/.

A felkészülés folyamán éppen ezért szükséges nehezített feltételek mellett elvégezni a dobómozgást, vagy a mozgás elhatároló kritikus részét, hogy a működő izmokban nagy belső feszültséget hozzunk létre. Az igénybevétel módjára jellemző feszítési ingerek összegeződése hatására fejlődik leghatásosabban az a típusú erő, melyre az adott dobószám elvégzésénél szükség van. Így olyan feltételeket teremtünk, mely lehetővé teszik az izomnak azt a képességét, hogy ugyanolyan külső ellenőrző mellett is, gyorsabb sebességszinten is, képes lesz megrövidülni. Ezt a következő tényezők teszik lehetővé:

- megnövekszik az izmok fiziológiás keresztmetszete;
- megváltozik az erő kifejtés alatt a mozgatóegységek száma, akaratlagos mobilizációja;
- javul az erő kifejtésben résztvevő izmok koordinációs szintje;
- javul az izom előzetes megnyújtási /előfeszülés/ képessége is;
- megváltoznak az izmok hosszúság változtatásának sebességét és erő kifejtését szabályozó különböző idegrendszeri mechanizmusok is.

Az izom erő kifejtési és innervációs minta megváltozásával kapcsolatos elméletekben, az ezzel foglalkozó szerzők álláspontja nem egységes.

A dobószám mozgásánál nagyon vigyázzunk arra, hogy a nehezített dobószér megválasztása ésszerű határok között történjék.

A kedvezően megnövelt súlyú dobószerek alkalmazása a mozgástanulás folyamatában didaktikai szempontból is jelentős. Az atléta könnyebben tudja megvalósítani, érzékelni a dobás kedvező előfeszülés helyzetét, az izmok rövidülései előtti passzív megnyújtást, mint normális súlyú, vagy könnyített dobószereknél. Tanítványaimnál azt tapasztaltam, hogy a nehezített szerekekkel történő forgásoknál a diszko szvetés legfontosabb helyzetének, a kidobás előtti torziónak felvételénél, az excentrikus kontrakciós fázisnál, amikor az izomszektorok eltávolodása történik, akkor az előzetes megnyújtás mértéke nagyobb lesz, de a relatív megnyújtási sebesség sem csökken. Izomélettani szempontból ugyanis nemcsak az előzetes nyújtás mértéke, hanem a megnyújtás sebessége a döntő. Anató-technikai szempontból fontos tehát, hogy a dobásoknál a mozgás szerkezetében fel-lehető, elkülöníthető excentrikus fázisnál növelni kell egyrészt a nyújtási arányt /az izmok eredési és tapadáspontjainak eltávolodását/, amilyen mértékben azt az egyén adottságai engedik, másrészt a relatív nyújtási sebességet. A nyújtási sebesség növelésével növekszik az izom feszülése, ami fokozza az izom teljesítőképeségét.

Ha a dobószér súlya a dobó felkészültségéhez viszonyítva túlságosan nagy, akkor a külső erő hatás az izmok tenzióját növeli, ez pedig helytelen. Ha kedvező izom-fiziológiás feltételeket akarunk teremteni az izomműködés számára, akkor a kritikus munkavégzés előtt az izmokat olyan állapotba kell előzetesen megnyújtani, hogy annak tenziója minél jobban közelítse meg a nyugalmi értékeket. Minél jobban közeledik az izom tenziója a nyugalmi szinthez, a befektetett munka által nyert potenciális energia annál nagyobb lesz, ilyen formában tárolódik, majd kinetikai energia formájában visszatérül /Ernst, 1963./. Az izom rövidülése a munkavégzés szempontjából ilyenkor a leghatásosabb.

Az egyén felkészültséget meghaladó dobószerezrel történő edzés hibás, inkoordinált mozgásvégrehajtást, helytelen beidegzést eredményez.

Könnyített feltételek. A neheztett szerekkel történő elért sebesség-határt megszüldíthetja a gyakorlás /Nádori, 1969/. A sebesség barrier áttörését jól szolgálják a könnyített szerek változatai.

Legalább 3 hónapon át neheztett feltételek mellett végzett edzés után és amennyiben a különböző kontroll mérések adatai alapján úgy ítéljük meg, hogy megteremtettük a gyorsasági edzés funkcionális, koordinációs, stb. feltételeit, akkor megkezdődhet a könnyített szerekkel történő gyakorlás is. A fokozatos átmenetet a szer súlyának progresszív csökkentésével szabályozzuk. Meg kell jegyezni, hogy a neheztett feltételek melletti edzést a versenyzidőszakban sem hagyhatjuk el, csak a heti edzésszámot és dobásszámot csökkentjük annyira, hogy a felkészülési szakaszban szerzett funkcionális képességszintben visszaesés ne következzen be.

A könnyített szerrel való gyakorlás lehetővé tesz olyan beidegzést, hogy az izom képes lesz gyorsabb sebességszinten megrövidülni. A legújabb elektromiografias vizsgálatok bebizonyították, hogy nemcsak a nagy külső ellenálláskor /kontrakció erőssége/, hanem ugyanolyan szigorú összefüggést mutattak ki, az izom hosszúság-változásának sebessége, vagy gyorsulása és az izom elektromos aktivitása között is! Mindkét fajta izommunkánál a működő neuronok száma és kislési frekvenciája változik meg /Ádám, 1963/ mert a sebességgel arányosan nő a külső ellenállás is.

A neheztett szerekkel történő gyakorlás, a funkcionális, koordinációs, azaz a mozgásgyorsasági munka feltételeit javította meg. A könnyített szerrel történő gyakorlás a mozgás gyorsabb lefolyását, beidegzését segíti elő. Az izom megnövelt funkcionális képessége most már lehetővé teszi, hogy versenyszerűen is a mozgás kinetikai láncolatában résztvevő izmok a könnyített feltételeket megközelítő rövidülés sebességét megtartsák.

A neheztett, illetve könnyített feltételek melletti gyakorlás ismerete, a versenyző értelmi képességeinek megfelelő izomélettani, mechanikai jellemzőinek kellő tudatosítása, a pszichés energiák mozgósítását, motiválását jelenti, növelve ezzel azon aktivizációt, mely mellett a mozgás továbbra is koordinált marad.

Láthattuk, hogy a mozgás másodlagos feltételeinek ésszerű keretek közötti variálása a dobómozgás ideglettani, izomélettani, mechanikai jellemzőinek olyan változásait idézi elő, mely elősegíti a mozgástechnika, a gyorsasági, a mozgásgyorsaság fejlesztését.

A felkészülés folyamán a neheztett-könnyített feltételek mellett, nyugodtan megváltoztathatjuk a dobómozgás jellemzőit úgy, hogy az ott működő izmok, izomcsoportok szimultán, szukcedán bekapcsolódási sorrendje maradjon meg, hogy a mozgás elhatárolható részeinek egymáshoz való idő és intenzitásbeli szekvenciái a specifikus mozgásminitáztához viszonyítva arányosan változzék meg, attól függően, hogy neheztett, vagy könnyített feltételek mellett végezzük el a mozgást.

Irodalom:

- Ádám Gy.: A neuromusculáris rendszer élettana és a központi idegrendszer élettana. Medicina, 1965.
Bálint P.: Az élettan tankönyve. Medicina, 1968.
Horányi B.: Neurológia. Medicina, 1961.
Juhász P.: A klinikai neurológia alapjai. Medicina, 1969.
D.W.Grieve: Stertcking Active Muscles, Track Technique, 1970. 42.sz.
Nádori L.: Újabb eredmények a gyorsaságfejlesztés elméletében és gyakorlatában. Tud.Közl. 1969/1.
Nemessury M.: A sportanatómia jelen helyzete és gyakorlati vonatkozásai. Tud.Közl. 1969/2. TF.
Nemessury M.: Adatok az emberi mozgások vizsgálatához. 1962.
Went I.: Élettan. Medicina 1961.

Szécsényi József

15 ÉVES A „Könnyűatlétikai Híradó”

A Magyar Testnevelési és Sportszövetség Csongrád megyei Tanácsa Atlétikai Szövetsége hivatalos lapja, a KÖNNYŰATLÉTIKAI HIRADÓ az elmúlt év végén fejezte be 15 éves életkorát.

A jelenleg 130 példányban havonta megjelenő szaklap állandó olvasója vagyok. Rendszeresen áttanulmányozom a benne közlőket, melynek révén hű képet kapok a megyei atlétikai élet folyásáról, eseményeiről, a csúcsokról, a versenyekről, de nagyon sokszor jellepi meg egy-egy értékelő cikk az elmúlt időszak munkájáról, eredményességéről, vagy éppen jelzi a soronkövetkező versenyek fontosságát.

A minden hónapban egyszer megjelenő lap - mely egyben atlétikai testvérlapunk - éppen egyidős az országos szövetség ATLETIKA-jával. A szerkesztés nem mindig kellemes és szórakoztató munkáját kezdettől fogva dr. MONOSTORI TIBOR végzi lelkes, körültekintő, szakmailag helytálló igyekezetével. Az atlétika "megszállottja" ő is, ez köti le ideje nagy részét. Pontosságát, rendszeretét és következetességét állapíthatja meg az olvasó, ha figyelemmel kíséri a lap oldalain közlőket.

Testvérlapunknak továbbiakban sok sikert, szerkesztőjének pedig még hosszú egészséget és töretlen munkakedvet kívánunk.

Szerkesztőség

Jon Hendershott: *Elkészülni!...*

Némelyik futó, gátfutó, vagy váltó gyorsan beáll rajthelyére. Mások atszellemült lassúsággal foglalnak helyet pályájukon. Hogy az atléta hogyan áll be helyére, vagy hogyan közeledik a rajtvonalhoz, az nem tulságosan érdekli Tom Moore-t. Főleg azzal törődik, hogy a pisztoly jelére azok hogyan hagyják el a rajtvonalat.

Moore egyike a legtapasztaltabb hazai indítóknak. Neha a leghálátlanabb munka a pályán megadni a rajtjelet az atlétáknak a nemzetközi versenyektől a főiskolai páros mérkőzéseikig – gyakran ugyanazon héten. Másik minőségben is ott található, ugyanis ő az eredményes California Relays igazgatója. Az egykori 110 m-es gátfutó-rekorder egyéni magában az igazgatás és az indítás tisztségét – és elsődleges érdeklődése mindig meggyőződni minden versenyzőnél, hogy jól indul-e a rajtnál.

"Az indítóknak szíven kell viselnie minden atléta érdekeit a rajtvonalon – így tartja Moore – nem kedvezhet senkinek sem. És türelmesnek kell lennie. Különösen – teszi hozzá – amikor a szurkolók hajlandók túrni annak a versenyzőnek, akinek büne, hogy az ideges futók csoportjának négyszer kell indulnia. Az ember nem segíthet, de tudja a tömeg reagálását és ez az a helyzet, amikor az indítóknak hidegvérűnek kell lennie".

"Mert az indító döntése minden esetben végleges, még a verseny döntőbírája sem változtathatja meg azt". Moore úgy érzi, hogy ezen tisztség óriási felelősséget jelent az indítóknak".

Moore leszögezi: "Ha a rajtról kétségem támad, akkor azonnal visszahívom azt. Esetleg nem vádolok senkit rossz rajttal. Természetesen, ha biztos vagyok az atléta kiugrásában, azt figyelmeztetem". Mire figyel Moore azon pillanatokban az "Elkészülni!" és a "Vigyázz!" vezényszavak között, amikor felhúzza a ravaszt?

"A legfontosabb dolog, hogy mindenki tökéletesen mozdulatlan legyen, mielőtt a pisztoly eldördül – magyarázza. Ha a legcsekélyebb mozgás fordul elő, bármilyen jelentéktelen is az, figyelmeztetni kell a futókat". Azonkívül, Moore véleménye szerint, a futónak nem sokat kell "ugrálnia" ahhoz, hogy rossz rajttal vádolják meg".

Megnéztem és felülvizsgáltam a tavalyi AAU versenyen készített filmet, amely az indító karját mutatja, a lövést és a 440 yard mezőnyét. Őt filmkocka volt a lövés füstje és a futók megmozdulása között. Egy filmkocka kb. 1/20 mp, így ez azt jelenti, hogy 2/10 mp-nél több telt el a futók legcsekélyebb megmozdulása előtt. Ez indított arra, hogy némiképpen megváltoztassam az indításról alkotott elgondolásaim. Az atléta gondolatban ugorhat, de fizikailag nem; ezt más szóval "megelőzésnek" nevezzük. Sok esetben nagyon finom a határvonal, hogy valóban mozdult-e az atléta, vagy csak készült rá. Érzésem szerint, ha a futónak rendkívüli előnye van a többiek előtt, úgy két yardon két lábfejnyi, hogy gondolatban előzött – noha nem mozdult a pisztoly tüze előtt. De az a futó készült a mozgásra, gondolatmenete kihatással volt az érkező jelre. A határvonal nagyon vékony lehet". De Moore-nak az az indítói jellemvonása, hogy mindig bemondja a szabálytalanságot az atlétának, nagyon sokszor még mielőtt a futók felegyenesednének".

"Van néhány olyan indító, aki nagyon gyorsan leadja a lövést néhány rossz rajt után – mondja Moore. De újra és újra vissza kell tartsa őket, hogy a futók tudatában legyenek, nem lesz gyors a lövés. Néhány esetben szerencse dolga, hogy az ideges futók ki-várnak-e. De a világ legjobb indítójának is lehet rossz indítása". Másfelől Moore-nak nagyon sok olyan versenye volt, amelyeken nem volt rossz indítás, ide számítva a kaliforniai főiskolás bajnokságot és egy NCAA bajnokságot. "De ez ritkaság" – teszi hozzá.

Moore – sok verseny ismerős látványa piros ingével, fehér sapkájával, pantallójával és ezüst pisztolyával. Indítói pályafutását visszahívó indítóként kezdte a California Relays-on és fokozatosan vált főindítóvá. "A tanulás legjobb útja visszahívóként figyelni és együtt dolgozni a jó indítóval" – mondja. Tomról tudják, hogy hajlandó bárkivel együtt dolgozni, akit érdekel az indítás. "Habár éppen 25 éve annak, úgy érzem, hogy minden találkozózn tanulókat valamit. Minél több tapasztalata van az embernek, annál jobb". Az idén 43 találkozó tapasztalata értékével gazdagodott.

"Az indítóknak emlékeznie kell, hogy mi az, ami méltányos minden futónak és amire számít – mondja Moore. És ez nem elnézést jelent egyetlen atlétával szemben sem. Ezt egyszer tettem meg, csak egyetlenegyszer. Craig Dixon, aki a 110 m gátfutás világcsúcs-tartója volt a negyvenes évek végén, Modestoba érkezett éppen és már volt egy rossz rajtja. Másodszor is kiugrott, de azokban az időkben ez nem számított rossz rajtnak, ha a lövés eldördült. Nos, Craig kint volt úgy másfél méternyire elől és lőttem. Megmentettem őt. Így a következő rajtnál győzött a távon és társa, aki második lett, még ma is ugrat engem, hogy "elloptam" tőle egy karórát. Ime, ismét egy tapasztalati tanulság".

Úgy látszik, Moore mindenhol tud indítani, keskeny csapáson állva, padon, vagy éppen vízben álló terepjáró kocsi tetején – zuhogó esőben. Moore még felhőszakadás alkalmával is rendületlenül áll, mialatt a futók továtúnnek. "Nagy koncentráció kell hozzá, – mondja – de így a legméltányosabb mindenkivel szemben". Ha a többi atléta, vagy szurkoló túl nagy zaja zavarja a futam indítását, Moore nem habozik csendet kérni. A versenyen a bemondó akár az országos bajnokság győztes eredményét mondhatja be, Moore akkor is int neki, hogy hallgasson el. Más alkalommal, ha bonyodalom adódik a futam körül és úgy érzi, hogy a szurkolóknak tudniuk kell arról, tétovázás nélkül elmondja nekik.

Az indításnak különféle módjai vannak? "Igen, de egyre megy az egész – mondja. Ugy egy méterre a rajtvonal előtt szeretek állni, 5-6 méternyire a szegélytől. Néhány indító vagy 15 méterre áll az atléták előtt. Magam részéről úgy érzem, sokkal jobb képet kapok a rajtról, amikor egyenesen rálátok a vonalra, kis távolságra az atlétáktól. Ha a legcsekélyebb mozgás is előfordul, néha nagyon nehéz kinyomozni, ha az indító tá-

vol áll az arcvonaltól. De oldalról meg tudom mondani, ha bárkinek is van egy kis előnye. Néhány indító - főleg Európában - az atléták mögül indít. Sokan azt tartják, hogy hátulról könnyebb figyelni a láb megmozdulását. Igen ám, de kiugrás előtt nincs lábmozgás. A testnek bármely előre irányuló mozgása kiugrásnak minősül!"

Moore szerint, az indítás szabályai, akár a főiskolai, akár az NCAA, vagy az AAU szabálykönyvben szerepelnek, tulajdonképpen azonosak és ő úgy is kezeli azokat. Valamikor a szabályok azt írták elő, hogy a futóknak 2 mp-ig kell kivárni, de most úgy szól, hogy "...addig az ésszerű ideig, amíg a futók mozdulatlanok válnak" - mondja. "Egy dolog van, ami nem kívánatos az indítónál: az állandó ritmus, mintha számolna: egyezer egy - egyezerkettő - lövés! Ha az ember sokszor indítja ugyanazon futókat, azok megszokják ezt és rádölvé indulnak. Az állami főiskolák 1968-as versenyén egy csomó rossz rajt fordult elő az egyik futamban. Később egy szendvicset ettem, amikor valaki odajött hozzám és azt mondta: "Ember, rögzítened kellene ritmusodat!" Megkérdeztem, hogyan érti ezt, mire így felelt: "Tudod, így: egyezer egy - egyezerkettő - lövés!" De éppen ez az, amit nem akartam, a rögzített számolást. Egy és két másodperc között váratom őket, olykor két és fél mp-et is. Tény, hogy még mindig tanulom a kivárás fogásait".

Eppen úgy, ahogy a kivárási idő hosszúságáról szóló szabályt meg kellett változtatni, a rajt egyéb fázisaira vonatkozókkal is azt kellene tenni - ez Moore véleménye. Megváltozott a 440 yardnál hosszabb futások indítása, ezeknél a "Vigyázz!" vezényszó elmarad.

"Úgy érzem, rossz parancsot szüntettek meg - mondja - úgy érzem, az "Elkészülni" vezényszót kellett volna elhagyni. Az új szabályok szerint az indító azt mondhatja: "Helyre!" és azután tüzel pisztolyából. Nos, az atléták már régen helyükön vannak, tehát, úgy érzem, a vezényszó legyen az "Elkészülni!", a "Vigyázz!" - és lövés. 100 m-en az első vezényszavakra a versenyzők már a lövésre számítanak, de kimarad az első vezényszó, nem fogják tudni, hogy mikor jön a lövés és a helyükön maradnak".

Tehát Moore úgy tartja, hogy a sprinterek és a gátfutók indítási eljárásait meg kellene változtatni. "Négy vezényszó kellene - így képzelem. Kell a "helyre!", amelyre mindenki elkészül biztosan a helyére és az emberek nem lődörögnek egyik helyről a másikra. Akkor jönne az "Elkészülni!" éppen a "Vigyázz!"-t megelőzően lehetne adni egy vezényszót, amely az atléták tudtára adná, hogy most az következik. Sokszor a nyolc hely valamelyikén valaki teljesen elkészül és előredölvé valóban koncentrálni, mialatt egy másik versenyző pihen. Az indítónak várnia kell, míg mindegyik elkészül és a pihenő is elvégzi saját kis szertartását, amelyet feltétlenül el kell végeznie és mely teljesen szabálytalan azok szempontjából, akik gyorsan elkészülnek és őket várják. Így egy "3 mp!"-es vezényszó jelentheti mindenkinek, hogy minden versenyző kész és mindenki dőlhet előre, mielőtt a "Vigyázz!" vezényszó jönne. Ez különösen jól segítené azon atlétákat, akik gyorsan lemennek és már készek is!" Moore mindkét szabálmódosítást benyújtotta az AAU-nak, de javaslatára még nem kapott választ.

Moore bevallása szerint a 100 m-es futamoknál szívesebben dolgozna a másik, a startvonalnál álló pisztolyos visszahívó ember nélkül. "Úgy érzem, hogy itt el tudom csipni a szabálytalanul rajtolókat" - mondja - de amikor egy futam pályaelőnyökkel indul, szeretek a rajtvonal mindkét oldalára egy-egy visszahívót állítani. A pályaelőnyökkel induló futamok indításának legbecsületesebb módja: egyenlő távolságra állni minden futótól. A szabályok ezt ki is mondják, ami azt jelenti, hogy az indító a füves pálya közepén van. A visszahívó ember közvetlenül az egyes pálya mögül jól láthatja az egész mezőnyt, de a nagy találkozókön, ahol kétszeresen fontos az óvatosság, szeretek mindkét végére állítani egyet-egyet".

Moore számára a "nagy találkozó" valószínűleg a saját California Relays Modestóban tartott évenkénti versenye, ahol ő az ezermester: a verseny igazgatója, főindító, futamközli egy személyben. Rámutat, hogy ezen szerepek ritkán állnak ellentétben egymással: "Megpróbálok elég jól megszervezni a dolgokat és sok segítőt beszervezni a versenyre, így nem nekem kell a verseny irányításával törődnöm és csak az indításra koncentrálnom. Természetesen, néha valaki odafut valami csekély problémával hozzám, amikor indítani készülök. Ez zavaró. Néhányan valószínűleg úgy vélik, hogy legyenek csak jónevelt versenyigazgatók és körülállnak a pályán, de jobban élvezem az indítást és úgy gondolom, hogy ha az indítással foglalkozom, sokkal gördülékenyebbé tehetem a versenyt".

Moore becslése szerint egy, a modestoihoz hasonló versenyen, ha a sprintereknél és a gátasoknál megússza maximum két rossz rajttal, akkor szerencsés. "Valaki mindig megpróbál belekötni az emberbe - mondja - meghozza régi versenyző, nem is ifjanc. Azt hiszem, valójában a világbajnokságok indítása nehezebb, mint az NCAA versenyé. Az NCAA-n az atléták tudják, hogy a csapat híre forog kockán, de olyan találkozó, mint a váltóké, az sokkal egyénibb és a versenyzők sokkal többet kockáztathatnak".

Moore összegezte egyéb tevékenységét a Cal. Relays kezdeti idejétől, 1942-től kezdve. Versenyző volt. "Mezemet a pantallóm alatt viseltem és éppen a gátszám előtt lecsúsztattam hosszúnadrágom, felvettem futócipőm és hagytam, hogy a visszahívó indítsa a futamot" - emlékszik Moore, aki 1935-ben 14.2 mp-es világrekordot ért el 110 gáton.

Moore becslése szerint átlagos indító 15 évben több, mint 1000 töltenyt használt el. "Egy olyan találkozón, mint a modestoi, valószínűleg 50-60 között lehet, míg egy átlagos párosversenyen 20 kilőtt hüvelyt számoltam össze. Egy évvel ezelőtt olyan főiskolai versenyen indítottam, melyen három korosztály és korosztályonként három évfolyam indult, több mint 125 futamban. Ezen a versenyen 165 körüli töltenyt használtam el".

Moore aggodalmasan jó munkát akar végezni a rajtvonalnál és ez nem meglepő: "Ez majdnem olyan, mint a részvétel - mondja - lámpalázás leszek a verseny előtt éppen úgy, mint amikor futottam. Mindig becsületes indítást akarok juttatni mindenkinek, még a fő-

iskolás párosmérkőzéseken is. De olyan találkozóira, mint az NSAA, vagy az AAU, ahol az országos bajnokság a tét, különösen jól akarok felkészülni. De akármilyen is a verseny, ha bármikor kétsésem merül fel, hogy "kiugrott, vagy sem" - akkor minden bizonnyal vissza fogom hívni a futamot".

Megjelent a Track and Field News, 1971. júliusi számában. Fordította: Hámori Éva /

Néhány észrevétel Jeszenszky L. a „Vitaforum”-ban elhangzott nyilatkozatáról

Nagy érdeklődéssel olvastam Jeszenszky László nyilatkozatát. Néhány általa felvetett kérdésről szeretnék véleményt mondani.

Örömmel tapasztalom, hogy ha lassan is, de terjed az edzők körében az általa hirdetett irányvonal és kezdik elismerni "alapkoncepciójának" létjogosultságát.

Mi ez az "alapkoncepció"?

Hosszú, könnyű futás az alapja minden további fejlődésnek és eredményjavulásnak: "döntő jelentőségűnek tartom a sok kilométert kitevő könnyű futásokat". Ezt tartja a felkészülés alapjának. Szeretném két szerény tapasztalatom elmondani és ezzel alátámasztani őt.

A tavalyi évben egyik versenyzőm tartós fáradtságról panaszkodott. A tavaszi válogatókon messze elmaradt a várt eredményektől. Az érettségi és a főiskolai felvételi vizsga miatt június végén teljesen formán kívüli versenyző benyomását keltette. Két hétig rengeteg, változatos terepen végrehajtott hosszú futást végzett /sokszor napi 30 km-t/, és anélkül, hogy komoly gyorsasági munkát végzett volna, 1:56.8-cal Budapest bajnokságot nyert. Ezzel az eredménnyel tagja lett volna az ifjúsági válogatottnak.

Csoportommal - 15-19 évesek - télen sok hosszú futást végeztettem. A kezdő gyerekek 8-12 km-t, a haladók napi 16-24 km-t futottak. A havi kilométerszám január és február hónapban elérte a 550-500 -at. A végrehajtás könnyen ment. A versenyzők szó nélkül végezték ezt a mennyiségi munkát. Februárban már lehetőség nyílt ezen felkészülési módnak ellenőrzésére. Fedettpályán indultak 600 és 2000 m-en. Minden versenyző jobb eredményt ért el a tavalyinál. Megbizonyosodtam, hogy szinte kizárólag hosszú futásokkal megjavították legjobb eredményeiket. Ennek bizonyítására Golács Miklós /19 éves/ 1971. évi legjobb eredményei és fedettpályán elért idői a következők:

	1971.	1972. február, fedettpálya
1000 m	2:34.0	2:33.8
1500 m	3:56.6	3:57.4
2000 m	5:41.2	5:25.6
3000 m	8:36.2	8:23.0

Kíváncsian várom az idényt. Nem látványos sikert, javulást várok, hiszen zömében 2:03.0 és 4:20.0 körüli eredményeket elért versenyzőkről van szó.

A téli versenyek bebizonyították, hogy több fiatal versenyzőnél, akik hasonló fel fogás szerint készültek, komoly javulás volt tapasztalható.

Jeszenszky orvosi véleményre, edzői tapasztalatokra hivatkozik. Véleményem szerint, az edzőknek nagy segítséget jelentené, ha az ujság hasábjain valamelyik ismert sportorvos elmondaná orvosi vonatkozásait.

Ez a kérdés, nekünk edzőknek, nagyon égető kérdés. Minden edző kap valamilyen eligazítást orvosi kérdésekben az edzőképzés alatt, de ez rendkívül kevés. Kiküszöbölhetnénk egy sor edzői melléfogást, ha az edzőknek nem kellene kizárólag saját tapasztalataikra támaszkodniuk. Ez a tapasztalat saját sportmultja és versenyzői pályafutásából leszűrhető tanulságok. Kevés és hazard tapasztatatszerzés!

Amennyiben Jeszenszky László nem könnyű munkáját néhány éven belül siker koronázza, annak egyik oka, hogy olyan módszert próbál kidolgozni az edzők kapcsolatában, amelyek emberi és szakmai szempontból egyaránt szimpatikusak.

Versenyzőinket edzőtáborba egy központilag kidolgozott tematika szerinti edzőtervvel küldjük. Ezek óta panasz, hogy a keret edzők nem a klub edző által elkészített edzőterv szerint dolgoztatják a versenyzőket. Jeszenszky úgy szervezi az edzőtáborokat, hogy ott a távollévő edzők elképzelése maradéktalanul érvényesül. Így nyugodtan küldöm tanítványom edzőtáborba, mert biztos vagyok, hogy az általam előírt munkát végzi.

Levelemmel nem szándékozom szakmai fejtegetésekbe bocsátkozni, hanem csak reagálni egy nekem nagyon tetsző elképzelésre. Az szolgálna igazi tanulsággal, ha sok edző mondaná el véleményét e kérdésben.

Kovács Sándor
edző

Hibajavítás

Lapunk 4. számában közöltük az 1972. április 1-én érvényben lévő magyar csúcsokat. Mindhárom korcsoportban és mindkét nemnél az országos váltócsúcsok után következnek az egyesületi csúcsok váltókban. Tördelési hiba folytán a váltók után szorosan következnek a további egyéni csúcsok felsorolásai. Tehát az egyesületi csúcs megjelölés csak a felsorolt váltókra értendő, a következő egyéni eredmények magyar csúcsnak számítanak. A hibáért elnézést kérünk.

Szerkesztőség

Az olimpia atlétikai műsora:

1972. augusztus 31. csütörtök

10.00	400 m gát	ffi	előfutamok
	távolugrás	női	selejtező
10.30	gerely	női	selejtező
11.00	100 m	ffi	előfutamok
15.00	800 m	ffi	előfutamok
15.30	távolugrás	női	döntő
15.45	20 km gyaloglás	ffi	döntő
16.15	100 m	ffi	középfutamok
16.45	800 m	női	előfutamok
17.20	20 km gyaloglás	ffi	célbaérkezés
17.30	10.000 m	ffi	előfutamok

1972. szeptember 1. péntek

10.00	rúdugrás	ffi	selejtező
	diszkosz	ffi	selejtező
11.00	100 m	női	előfutamok
14.30	400 m gát	ffi	középdöntők
15.00	100 m	női	középdöntők
15.30	100 m	ffi	elődöntők
	gerely	női	döntő
16.00	800 m	ffi	középdöntők
16.30	3000 m akadály	ffi	előfutamok
17.30	100 m	ffi	döntő
17.40	800 m	női	középdöntők

1972. szeptember 2. szombat

9.30	100 m gát	női	ötpróba
10.00	gerely	ffi	selejtező
10.30	súlylökés	női	ötpróba
13.00	rúdugrás	ffi	döntő
15.00	diszkosz	ffi	döntő
	100 m	női	középfutamok
15.30	400 m	női	előfutamok
16.00	magasugrás	női	ötpróba
16.15	400 m gát	ffi	döntő
17.00	800 m	ffi	döntő
17.30	100 m	női	döntő

1972. szeptember 3. vasárnap

10.00	110 m gát	ffi	előfutamok
	hármasugrás	ffi	selejtezők
	magasugrás	női	selejtezők
11.00	200 m	ffi	előfutamok
	távolugrás	női	ötpróba
14.00	50 km gyaloglás	ffi	döntő
14.30	110 m gát	ffi	középdöntők
15.00	400 m	női	középdöntők
15.30	gerely	ffi	döntő
15.40	200 m	ffi	középfutamok
16.00	400 m	ffi	előfutamok
16.45	200 m	női	ötpróba
17.15	10.000 m	ffi	döntő
18.00	800 m	női	döntő
18.15	50 km gyaloglás	ffi	célbaérkezés

1972. szeptember 4. hétfő

10.00	110 m gát	női	előfutamok
10.30	súlylökés	női	selejtezők
	kalapács	ffi	selejtezők
10.50	200 m	női	előfutamok
11.35	400 m	ffi	középfutamok
14.30	110 m gát	ffi	elődöntők
	magasugrás	női	döntő

14.55	200 m	ffi	elődöntők
15.15	1500 m	női	előfutamok
15.30	hármasugrás	ffi	döntő
15.50	200 m	női	középfutamok
16.10	3000 m akadály	ffi	döntő
16.45	400 m	női	elődöntő
17.15	400 m	ffi	elődöntők
17.40	200 m	ffi	döntő

1972. szeptember 5. kedd pihenőnap

1972. szeptember 6. szerda

10.00	100 m	ffi	tízpróba
11.00	távolugrás	ffi	tízpróba
14.00	kalapács	ffi	döntő
14.30	súlylökés	ffi	tízpróba
15.00	110 m gát	ffi	döntő
15.15	200 m	női	elődöntő
15.40	1500 m	női	elődöntő
16.00	magasugrás	ffi	tízpróba
16.10	5000 m	ffi	előfutamok
16.30	súlylökés	női	döntő
17.15	100 m gát	női	középfutamok
17.30	400 m	ffi	döntő
17.45	200 m	női	döntő
18.00	400 m	női	döntő
18.30	400 m	ffi	tízpróba

1972. szeptember 7. csütörtök

9.00	110 m gát	ffi	tízpróba
9.45	diszkosz	ffi	tízpróba
10.00	súlylökés	ffi	selejtezők
10.30	távolugrás	ffi	selejtezők
12.15	rúdugrás	ffi	tízpróba
15.30	gerely	ffi	tízpróba
16.00	100 m gát	női	döntő
16.45	1500 m	ffi	előfutamok
19.00	1500 m	ffi	tízpróba

1972. szeptember 8. péntek

10.00	magasugrás	ffi	selejtezők
10.30	diszkosz	női	selejtezők
11.00	4x100 m váltó	női	előfutamok
14.30	4x100 m váltó	ffi	előfutamok
	súlylökés	ffi	döntő
15.10	4x400 m váltó	női	előfutamok
15.20	távolugrás	ffi	döntő
15.45	4x400 m váltó	ffi	előfutamok
16.40	1500 m	ffi	középfutamok
17.10	4x100 m váltó	női	középfutamok
17.40	4x100 m váltó	ffi	középfutamok
18.00	1500 m	női	döntő

1972. szeptember 9. szombat

14.30	magasugrás	ffi	döntő
15.00	diszkosz	női	döntő
	maratoni futás	ffi	döntő
15.10	5000 m	ffi	döntő
15.35	1500 m	ffi	döntő
15.55	4x100 m váltó	női	döntő
16.10	4x100 m váltó	ffi	döntő
16.25	4x400 m váltó	női	döntő
16.45	4x400 m váltó	ffi	döntő
17.10	maratoni futás	ffi	célbaérkezés

Gondolatok a dobóatléták formaidőztetéséhez

Minden edző azt szeretné, ha versenyzője az év legfontosabb versenyére érne el csúcsműsorát. A formaidőztetés ezzel szemben nem mindig sikerül. Sok minden közbeszólhat, ami a leggondosabban kigondolt tervet is keresztülhúzhatja. Hiába vettük számításba az előző évek tapasztalatait, betegség, baleset, megváltozott életkörülmények, időjárás, viszonyok, stb. felboríthatják tervünket. Ezekről nem tehetünk, de ezek csak egyes esetekre vonatkozhatnak. Általánosságban sikerülni kellene a forma-időztetésnek. Mégis, ha pár évre visszatekintünk, azt kell látnunk, hogy sokkal több a túl

korai, vagy késői formaidőzítés, mint a kellő időben történő. Kiindulásul vegyük vizsgálat tárgyává a 4 férfi és 3 női dobószám legjobb tíz versenyzőjének az évi legjobb eredményeit.

Az 1966. évi versenyidénynek hónapjaiban elért évi legjobb eredmények:

férfiak:	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.hónap
súlylökők	4	3	2	-	-	1
diszkoszvetők	3	2	3	-	1	1
gerelyhajítók	-	-	3	-	1	6
kalapácsvetők	3	-	3	-	2	2
összesítve:	10	5	11	-	4	10

1966-ban tehát augusztus hónapban senki sem érte el évi legjobbját, amely a másodalapozással és a viszonylagos versenyszünettel magyarázható. De nem mutatott jó képet, hogy a 40 legjobb eredményből 15 volt korai és 10 túl késői formabalendülés a 15 helyesnek látszóval szemben. Főképpen a súlylökők "lőtték el korán puskaporukat". A gerelyhajítók, félve a hűvösebb tavaszi időben gyakori sérülésektől, már jóval később jöttek formába. Ezen már lehet gondolkozni. A többieknek nem lenne hasznosabb, ha tartózkodnának tavasszal a sok teljes erővel végrehajtott dobásoktól? Sokat beszélünk idényeleji és idényvégi formáról, mint olyanról, amikor még nem, vagy már nem várható jó eredmény. A fenti kép ennek pontosan ellenkezőjét mutatja. Ez hiba!

És a nők?

	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.hónap
súlylökők	3	2	-	-	3	2
diszkoszvetők	2	4	-	1	2	1
gerelyhajítók	-	1	7	-	1	1
összesítve:	5	7	7	1	6	4

Érdekes, hogy nőknél is az augusztus a leggyengébb, de - mint mondtam - ez érthető is; ugyancsak a gerelyhajítók óvakodtak attól, hogy a kellően még át nem mozgott izomzatuk és ízületeik a hűvös tavaszélemben sérülést ne szenvedjenek.

És hogyan alakult a helyzet a következő, az 1967-es esztendőben? Ekkor már csak egy év választott el bennünket az olimpiától, amire már itt úgy kellett volna rögzíteni, hogy szinkronban legyen azzal?

férfiak	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.hónap
súlylökők	2	2	2	1	2	1
diszkoszvetők	5	1	-	-	2	2
gerelyhajítók	1	2	2	-	1	4
kalapácsvetők	2	1	-	-	2	5
összesítve:	10	6	4	1	7	12

nők	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.hónap
súlylökők	6	1	-	-	1	2
diszkoszvetők	3	1	2	-	-	4
gerelyhajítók	1	1	-	-	4	4
összesítve:	10	3	2	-	5	10

Ebben az évben tehát főképpen a súlylökő nők vetették el túl korán a súlykot. A gerelyhajítók és kalapácsvetők időzítése már inkább az olimpiára való időzítésre mutat.

A mexikói olimpia éve: 1968.

férfiak	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.
súlylökők	3	5	-	-	1	1
diszkoszvetők	2	2	-	2	2	2
gerelyhajítók	3	1	-	1	-	5
kalapácsvetők	1	-	1	2	2	4
összesítve:	9	8	1	5	5	12

nők	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.
súlylökők	4	3	1	-	2	-
diszkoszvetők	1	3	1	2	1	2
gerelyhajítók	3	-	1	2	2	2
összesítve:	8	6	3	4	5	4

Az olimpia évében ismét a súlylökők időzítése volt a legrosszabb, a diszkoszvetőké úgy-ahogy, a női gerelyhajítóké és a kalapácsvetőké már sokkal jobb, amely az olimpián elért eredményekből is látszik. Az olimpiára való felkészülési törekvés megmutatik abban is, hogy míg az előző évben 1-1 legjobb eredmény esett augusztusra, ez évben már 9!

De nézzük meg, hogy legjobbjaink közül az olimpia évében ki, melyik hónapban érte el évi legjobbját.

1968. év	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	hól ?
Varjú Vilmos		26					Budapest
Holub Sándor		8					Békéscsaba
Tégla Ferenc					1		Budapest
Fejér Géza						24	Budapest
Kulcsár Gergely						16	Mexikó !
Zsivóczy Gyula					14		Budapest
Németh Miklós		6					Helsinki
Lovász Lázár						17	Mexikó !
Eckschmidt Sándor						17	Mexikó !
Bognár Judit /súlylökés/					28		Budapest
Stugner Judit					28		Budapest
dr. Kleiber Ferencné	25						Budapest
Bognár Judit /diszkosz/		30					Budapest
Németh Angéla						14	Mexikó !
Rudas Ferencné					19		Budapest
összesítve:	1	4	-	-	5	5	

Ebből is látszik, hogy legkorábban a súlylökők jöttek formába, a legideálisabban a gerelyhajítók és főképpen a kalapácsvetők. Ezzel edzőink és versenyzőink elmúlhatatlan érdemeiket szereztek. Bár az idén is így sikerülne minden Münchenben ! A jelenlegi erőviszonyok - sajnos - nem ezt mutatják. 1968-ban az országos bajnokságokra VIII.29-IX.1. között került sor, nem sokkal az olimpia előtt. Az országos bajnokság a legrangsabb hazai verseny, arra mindenki készül. A forma azonban hosszabb távra nem állandósul. Ez idén a bajnokságokra VI.22-25. közötti időpontban már sor kerül. Nem tudom, nem lett volna helyesebb a mexikói tapasztalatokat figyelembe venni és a bajnokságokat egy-két héttel az olimpia előtt, vagy inkább utána rendezni, hogy a csúcsformák kialakítása azal egybeessék ?

Figyeljük tovább, hogyan alakultak az évi legkobb eredmények a müncheni olimpiász éveiben.

Az 1969. év legjobb eredményei:

férfiak	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X. hónap
súlylökők	2	5	-	1	1	1
diszkoszvetők	4	-	4	-	-	2
gerelyhajítók	1	3	1	3	-	2
kalapácsvetők	1	4	-	1	3	1
összesítve:	8	12	5	5	4	6
nők	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X. hónap
súlylökők	5	3	1	-	1	-
diszkoszvetők	6	1	1	-	1	1
gerelyhajítók	1	4	1	2	1	1
összesítve:	12	8	3	2	3	2

Ebben az évben nemcsak a súlylökők, hanem a diszkoszvetők is "siettek". E két versenyszámban éveken keresztül megfigyelhettük, hogy a versenyzőink első hónapjaiban idényeleji nyers technikával olyan eredményeket érnek el versenyzőink, amelyeket később jóval finomabbal sem tudnak megismételni. Ennek csakis kondicionális okai lehetnek.

Az 1970. év legjobb eredményei:

férfiak	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X. hónap
súlylökők	1	-	5	-	2	2
diszkoszvetők	1	-	-	1	4	4
gerelyhajítók	1	1	4	2	-	2
kalapácsvetők	3	2	-	-	2	3
összesítve:	6	3	9	3	8	11
nők	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X. hónap
súlylökők	3	3	-	2	1	1
diszkoszvetők	-	2	3	2	2	1
gerelyhajítók	3	-	1	-	1	5
összesítve:	6	5	4	4	4	7

Mi ez év tanulsága ? Az, hogy 11 diszkoszvető az őszi hónapokban érte el évi legjobb eredményét. Azért, mert Szécsényi József mesteredző javaslata alapján ezekben a hónapokban olyan versenysorozat volt, amikor egy-egy hétre 3 verseny esett. Ezzel nemcsak azt érte el, hogy több alkalom kínálkozott egy-két kimagasló eredmény elérésére, hanem a diszkoszvetők formája is annyira javult, hogy sokan értek el egyéni csúcseredményt. Meggondolandó lenne, a dobóatléták tatal másodalapozása helyett ilyen versenysorozatot indítani. Egyik nap edzés, másnap rápihenés, harmadik napon verseny - ciklus szerint. A nyári "szünvög-táborozás" helyett inkább a lengyelekkel kellene kapcsolatot kiépíteni és egy zakopanei, vagy ennek hiányában mátraai, de mindenképpen magaslati edzőtáborba vinni legjobb dobóinkat. Ugy tudom, Szécsényi már előbb gondolt erre, mint én.

Az 1971. év legjobb eredményei:

férfiak	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X. hónap
súlylőkők	3	-	1	-	4	2
diszkoszvetők	2	2	1	-	1	4
gerelyhajítók	2	3	1	-	-	4
kalapácsvetők	1	2	2	-	1	4
összesítve:	8	7	5	-	6	14
nők	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X. hónap
súlylőkők	2	-	1	3	3	1
diszkoszvetők	1	1	4	2	-	2
gerelyhajítók	-	4	1	1	3	1
összesítve:	3	5	6	6	6	4

1971-ben 23 tavaszi, 17 nyári és - mint 1970-ben - 30 őszi legjobb eredmény született, vagyis az olimpia szempontjából kedvezően alakult.

Milyen képet kaphatunk, ha összesítjük a vizsgálat tárgyává tett 6 évet?

hónapok	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.
súlylőkők	38	27	13	7	21	14
diszkoszvetők	30	19	19	10	16	26
gerelyhajítók	16	20	22	11	14	37
kalapácsvetők	11	9	6	3	12	19
összesítve:	95	75	60	31	66	96

azaz ezen években tavasszal 170, nyáron 91, ősszel 159 legjobb eredmény született a megvizsgált 420 eredményből. Ebből világosan látszik, hogy igen sok a korai formábalendülés. Ebben főképpen a súlylőkők "jeleskednek". A diszkoszvetőké átlagos, a gerelyhajítóké és a kalapácsvetőké látszik a legésszerűbbnek.

Tudunk-e a fentiekből következtetéseket levonni? E kell gondolkoznunk rajta. A korai formábalendülés nyilván a téli és koratavaszi munka eredménye. Ez a munka nem biztos, hogy rossz. Csak később valamit, vagy valamiket elhagyunk belőle, vagy éppen tovább erőltetjük azt, amit a meleg nyárban letörés nélkül nem tud elviselni a szervezet. Elő kell vennünk az edzésnaplókat és gondosan átvizsgálunk, hogy egy-egy kimagasló eredményt milyen körülmények előztek meg. Nem munkát mondtam, hanem körülményeket, melyeknek ugyan fő része a jó eredményt megelőző munka, de mindenki tudja, - sokszor keserves tapasztalatok árán - hogy mennyi minden közrejátszhat abban, hogy a már biztosra várt eredmény elmarad, vagy éppen nem várt mértékben ugrik ki. Csak kirívó példaként említem, hogy egyik tanítványom 1969. augusztusában a felnőtt bajnokságon érte el az évi legjobb eredményét, mellyel kiugróan javította meg egyéni csúcsát. E verseny előtt súlylőkőnk szemoperáció miatt két hétig mozdulatlanul feküdt kórházi ágyán! Ilyen "rápihenés"-t senkinek sem kívánok. Viszont az is többször előfordult, hogy a másnapi versenyt nem tartottuk olyan fontosnak, hogy egyetlen edzést is elmulasszunk és így előző nap még kegyetlenül erős edzést tartottunk. Versenyzőnk oly fáradtnak érezte magát, hogy kérte távolmaradását. Mégis elindítottam. Ugyis "minden-mindegy" alapon gátlástalanul versenyzett és egyéni csúcsot dobott. Lehet, hogy egy-két napi rápihenéssel még jobb eredményt ért volna el, de mivel mindig túlzott erőbeadással versenyzett, lehet, hogy a nagy akarással itt is elrontotta volna mozgássorozatát. Átnézve az edzésnaplókat, azt láttam, hogy az előző kényszer-rápihenés esetében igen nagymértékű munka előzte meg az operációt, utóbbiakban pedig a verseny előtt már felfelé ívelő formában voltak versenyzőim.

Céloztam arra is, hogy az idényeleji oly sok legjobb évi eredmény nem lenne az, ha az idény folyamán el nem rontanánk annak továbbfejlődését. Sajnos, versenyzőink, ha jó formában vannak, szeretik azt edzésen is kiélvezni. A kialakuló forma pedig olyan, mint egy kristályváza, amit igen óvatosan kell fogni, mert könnyen törik. Inkább őt dobással hamarabb kell abbahagyni a lehetségesnél, mint egyvel később. Tehát nem a korai formabahozásban van mindig a hiba.

Felfigyeltünk az amerikai fedettpályás versenyekre, az ott elért nagy eredmények-re. Tudjuk azonban, hogy ott nagy üzlet ez a versenysorozat, mert néha több nézőjük van, mint a szabadterinek, a helyárák pedig sokszorosai az utóbbinak. Az üzlet miatt még olimpiai győzelmet is feláldoznak. De Matson, aki sorozatos vereséget szenvedett, nem arra gondol-e, hogy az olimpián akar győzni? Ki tudja? Majd meglátjuk.

Összegezésként, magam is tudom, hogy nem adtam receptet arra, hogy a legjobb eredmények a legjobbkor szülessenek, de erre nem is tartom magam illetékesnek. Azt szeretném, ha az általam összerakott adatokból, mint tényekből kiindulva, a felvett gondolatokba kapcsolódva, edzőtársaimmal együtt olyan úton haladjunk tovább, mint az 1970-es igen jól sikerült tatai edzői értekezleten is jártunk. Szívesen elüldögéltünk volna még akár hetekig is, hallgatva az értékes előadásokat és hozzászólásokat, ha nem lettek volna olyan pokolian kényelmetlen székek, melyeken nem a talpunkon nőttek tyúkszemek.

Ha szerencse is kell sokszor egy-egy kiugró eredményhez, ez ne legyen vakszerencse, hanem annak irányítását mindinkább mi vegyük kezünkbe.

Rockenbauer István

Jon Henderschott: egy másik magasugró stílus: a hajlítottérdű

Amint a riporterek körülfogták a tiszteletköre után még mindig lihegő Pat Matzdorfot az USA - SZU - Világválogatotttalálkozóan elért 229 cm-es világcsúcs ugrása után, egyikük azt kérdezte az új világcsúcs-tartótól: "Az olimpia után flop-őrület volt, most tehát hajlított-nyújtott térd lesz a divat a magasugrásnál?"

"Nem, egyáltalán nem - vágta rá a halkszavú Matzdorf azonnal - én mindig így ugrottam, sosem tudnék változtatni rajta, tehát megpróbálom a legtöbbet kihozni belőle". A legjobb, ami ebből eddig született, 1 cm-rel múlta felül Valerij Brumel 228 cm-es világcsúcsát, amelyet 1962-ben ért el és amely a legöregebb érvényben lévő rekordként dőlt meg július 3-án délután 2 óra 25 perckor.

Abban a pillanatban ugyanis Pat Matzdorf átfutott a nekifutó pályán, jobb térdét magasra emelte, mindkét karját arca elé rántotta és kinyújtott jobb lába és karja körül fordulva átgördült a lécfőlött. Ezáltal emelkedett világhírnévre és került a figyelem középpontjába hajlított térdű stílusa, amely a lehető leglátványosabb.

Bill Perrin szerint, aki Matzdorf edzője Wisconsinban, a világrekord csak megerősítette a stílus hatékonyságát. "Néhány edző és ugró unszolt minket Pat stílusának megváltoztatására - mondja Perrin. Az volt a köztudatban mindig, hogy az ugró nagyobb erőt fejthet ki, ha ugrását nyújtott lábbal hajtja végre. De két évig tartó megfigyelés után világos, hogy Pat stílusával nagymérvű függőleges felhajtóerőre tesz szert. Edzésen aztán megpróbáljuk ellensúlyozni annak állítólagos hibáit, ha nem nyújtott lendítő lábat használ".

Három irányban dolgoztunk: fejleszteni a sebességet a lécfelől, azáltal, hogy a közeledés során mélyre süllyessze súlypontját, amennyire csak lehetséges anélkül, hogy gyorsaságából veszítene, valamint növelni karlendítésének erősségét az elugrás előtt és közben. Sebessége javult: 100 yardon 9.9 mp-et fut és további munkával - érzésem szerint - le tud menni 9.7 mp-re. Súlypontja valószínűleg a legalacsonyabb ponton van, amikor lendítés előtt jobb lábára lép. Azután ezt kiegészíti egy nagyon gyors karmunkával, egy kétkaros pumpa-szerű mozdulattal indítva az emelkedést, karjai magasra a háta mögül előre csapódva, oldala mellett kerülnek arca elé. Ugy éreztük, hogy ezzel az erővel kiküszöböljük azt a veszteséget, melyet a nyújtott lendítő láb használatának mellőzése idézett elő".

Es a próbák legkeményebbikén, a "stílusok harcában", Berkeley-ben, a hajlított térdet alkalmazó Matzdorf kiugrott a másik két stílus használói közül, melyek ma még divatban vannak, nevezetesen a nyújtott-terpesztett láb /Reynalde Brown, Valentin Gavrilov, Hidehiko Tomizawa és Lawrie Peckham/ és a flop /Kestusis Sapka/ közül. Milyen előnyei vannak a hajlított lábú stílusnak?

"Ugy érezzük, hogy a vízszintes hatóerőkről a függőleges hatóerőkre való átmenet sokkal gyorsabb és hatásosabb a hajlított térdű stílusnál - szögezi le Perrin. Amikor egy rövidebb emelő alkalmazásával nagyobb erőt akarunk elérni, akkor gyorsabbnak kell lennünk. Lényegében ezen alapul ez egész. Pat lendítő lába sokkal gyorsabban ér át, mintha nyújtott lenne. Továbbá úgy érzem, hogy nyújtott lábbal szükségszerűen nagyobb az esély egy kicsit rossz irányba kerülni. Nyújtott lábat lendítve át, lehetőség van vízszintes hatóerőt szerezni a felfelé irányuló hatóerő mellett és ez a súlypontot a lécfelől, vagy még azon túl is sodorhatja. De a hajlított lábú stílus, amikor a súlypont mélyen van és a karmunka jó, az ugró egyenesen a test tömegének középpontjára irányíthat mindent. Nyújtott lábbal előfordulhat néhány ugrónál, hogy a lécfelől leesnek, vagy mint hallom, egy "excentrikus lökést" kapnak, amikor súlypontjuk a levegőben erre, vagy arra sodródik, netán egyenesen vissza a közeledés irányába. Ráadásul, az ugró nem tudja azt a nagymérvű függőleges emelkedést elérni, amire Pat képes, ha mindent jól csinál".

"Valójában a mozgás a lécfelől gyakorlatilag azonos mindkét stílusnál. Tényleg, ha az ember megnézi Brumel ugrását fényképen, az ő térdje is hajlítva van emelkedés közben. Nem annyira, mint Paté, de mindenképpen hajlított. Ugy érzem, az egyetlen pont, ahol a lendítő lábnak ki kell egyenesednie abból a célból, hogy átvegye a maximális hatóerőt az áthaladáshoz, az éppen az, ahol elhúz az elugró láb mellett. Valóban, bármelyik stílusban - akár a hajlított térdűben, a nyújtott térdűben, a flopban, vagy akár melyikben - a legfontosabb helyesen kombinálni az élettant a mechanikával és aztán alkalmazni az egyes ugróknál".

Perrin foglalkozott egy másik ugróval is, az Indiana állambeli Garry Hauptert-tel, aki a hajlított térdű stílussal 210 cm-t ért el. "Mind Hauptert, mind Matzdorf főiskolásokkoruk óta alkalmazzák a hajlított térdű láblendítést, ez természetes dolog volt számuk-

ra és jó magasságot értek el vele - meséli Perrin. Legalábbis Pat esetében valóban nem sokat változtattam azon, amit ő a főiskolán végzett. A lécs feletti helyzet néhány apróbb mozzanattal foglalkoztunk, segítve őt elugró lábának átemelésénél, de a leghatásosabb dolog, amit Pat képes megcsinálni a nekifutás gyorsításában, hogy mélyebbre süllyesztve súlypontját, annak útja a legmélyebb ponttól a lécs feletti magasságig nagyon gyors lett".

Hogy fejlessze sebességét, ruganyosságát és gyorsaságát, Matzdorf mindazt végrehajtott, amit Perrin úgy határozott meg, hogy "erőnléti edzés". Ez ugyan súlyemelő edzést foglal magában, de legfontosabb, hogy gyakorolja a szökdelést a stadion ülésén át egy és két lábon egyaránt. Pontosan az üléseket mondtam, nem pedig a lépcsőket. Pat át fog ugrani egyet és lehet, hogy kihagy egyet, de ez az állandó gyakorlata. Olyan nagyfokú erőfeszítéssel próbálja végrehajtani, hogy ha 10 mp-nél sokkal tovább csinálja, akkor gyakorlatilag kimerül. Így ez mindig egy koncentrált, robbanó erőfeszítés, minden gyakorlatot az erő viszonylatában végzünk és ez olyan nagyfokú terhelés, hogy az atléta csak rövid perióduson belül képes végrehajtani drill-szerű intenzitása miatt. Ez az erőedzés az alapedzés ősszel és a fedettpályás szezonban, amikor ezt hetenként háromszor végzi. A versenyszezonban ezt a programot kétszer egy héten hajtja végre".

Minden gyakorlatban a karmunkára összpontosítunk. Ha helyesen alkalmazzák, a karok egyedül is óriási emelést tudnak adni - mondja Perrin. Mi szintén használjuk, ahogy nevezem, a "mélyugrást", ahol az atléta egy három, vagy négy méter magas asztalon, vagy padon áll, onnan leugrik, majd azonnal felugrik olyan magasra, amilyenre csak tud. Amint a test leérkezik, súlya két-, vagy háromszoros lesz és így az atléta minden guggolás, lábterhelés és hasonló súlygyakorlat hasznát élvezzi a súly mértékének korlátozása nélkül. Természetesen, Patnek alapvető súlytréningje is van, de itt is minden robbanás-szerű gyorsasággal történik. Minden gyakorlat az egész testre vonatkozóan van megalkotva, ráadásul össze van kötve az ugrás különböző fázisaival".

A cikk megjelent a Track and Field News, 1971. júliusi számában, fordította Hámosri Éva./

Ismét kölcsönözhető sportfilmek!

Kedves Sporttársak!

A Sportfilm Stúdió évente több filmet készít a különböző sportágakról, Európa- és világbajnokságokról. Ezek között vannak oktató jellegűek, népszerűsítő filmek, valamint útirajzok nagyobb sportesemények színhelyeiről.

A filmek nagy segítséget nyújtanak az edzőknek és szakvezetőknek a sportolók felkészítésénél, érdeklődést keltenek a sportolni vágyó fiatalokban.

Egyesületek, szakosztályok, iskolák és KISZ-szervezetek sportkörei, stb. kölcsönözhetik ezeket a filmeket, illetve vásárolhatják kópiáikat.

A kölcsönzés helye a Sportfilm Stúdió, címe: Bp. XIII. Margitsziget, Hajós Alfréd sétány, telefon: 319-951.

A filmek 16 mm-esek. Egy orsó játszási ideje kb. 10-15 perc. Fővárosban a kölcsönzés személyesen, illetve telefonon történik, vidékiek levélben jelentkezhetnek.

A kölcsönzés díja fővárosban 3 napra, vidéken 5 napra orsonként 40.- Ft + posta-költség.

A jövő havi számban közölni fogjuk, hogy az adott sportágakban milyen filmek állnak a kölcsönzők rendelkezésére.

Sportpropaganda Vállalat

Az ügyességi csapatbajnokságok eredményei

Népstadion, 1972. május 13-14.

Férfiak:

Magasugró ötös csapatban bajnok:

BEAC A/.

Bzepesi 207, Györke 200, Krasovecz 190, Posgay 185, Füzesi 185/

193.4 cm

2. DVTK

Farkas 204, Tatai 195, Gábor 195, Kocsis 185, Fórizs 180, tart.:
Tamás 175/

191.8 "

3. Csepel	190.8 cm
/Szórád 204, Hossala 190, Kövesi 190, Dam 185, Somogyi 185, tart.: Inzsel 175, Schramek 175, Gyermán 175, Kollás 170/	
4. Vasas	189.0 "
/Dóczi 210, Csapó 190, Sidó 190, Erős 180, Hortoványi 175, tart.: Verbai 175, Bán 170, Sidó Sz. 170/	
5. Bp.Honvéd A/.	188.4 "
/Major 207, Noszály 190, Kiss 185, Senkei 180, Juhász 180/	
6. TFSE	187.0 "
/Tihanyi 210, Timár 185, Kindornai 185, Németh 180, Héda 175, tart.: Király 170/	
7. Bp.Spartacus	184.0 "
/Sára 195, Weglarz 190, Basa 185, Kalmár 175, Rády 175, tart.: Korompay 165/	
8. MAFC	179.0 "
/Kerényi 185, Balogh 180, Lugosi 180, Hausz 170, Tari 175, tart.: Batizi 170, Lippai 170, Sebestyén 165/	
9. BEAC B/.	175.0 "
/Erki 180, Nyerges 175. Skoumal 175, Kiss 175, Kiss A. 170, tart.: Borsányi 170/	
10. Bp.Honvéd B/.	175.0 "
/Gábossy 180, Kajtár 175, Lehoczky 175, Veisz 175, Flösser 170, tart.: Galántai 165/	
11. U.Dózsa	171.0 "
/Gál 175, Herczegh 175, Pfeifer 170, Nagy 170, Szélesi 165, tart.: Anderle 165/	
12. SZEOL	170.0 "
/Iványi 175, Szabó 170, Makra 170, Laluska 170, Nagyváradí 165, tart.: Vácsi 165/	
13. Nagykanizsai Olajbányász	170.0 "
/Béres 180, Németh 170, Csarankó 170, Tihanyi 165, Kovács 165/ Zalka M KSE /Lukács 185, Noszály 170, Jósval 170, Boros 170/	

Távolugró ötös csapatban bajnok:

Bp.Honvéd A/. csapata	713.8 cm
/Kalocsai 753, Katona 737, Cziffra 720, Sárközi 693, Kajtár 666/	
2. Csepel	690.6 "
/Hossala 700, Zászló 678, Dam 702, Deák 708, Kövesi 665, tart.: Pohánka 643, Krasznánszky 582/	
3. U.Dózsa A/.	677.4 "
/Pajor 715, Margitics 691, Herczegh 676, Viskovics 671, Krajcsi 634/	
4. BEAC A/.	674.4 "
/Láng 688, Nyerges 684, Uri 678, Plukovics 662, Andor L. 660/	
5. Bp.Honvéd B/.	657.0 "
/Veisz 665, Senkei 660, Kodácsi 652, Kiss 658, Balogh 650, tart.: Molnár 637, Körmendi 620, Heit 591/	
6. TFSE	653.8 "
/Héda 668, Ruip 665, Kalovits 657, Weinreb 646, Liptai 633, tart.: Szekeres 633/	
7. MAFC A/.	646.0 "
/Kandár 667, Lugosi 658, Hausz 647, Máta 633, Alsóvölgyi 625/	
8. Nagykanizsai Olajbányász	636.4 "
/Béres 651, Parti 649, Steindl 638, Szummer 623, Csarankó 621, tart.: Kovács 603/	
9. Vasas	633.8 "
/Dóczi 678, Verbai 654, Bán 618, Sallai 618, Kisherczegh 601, tart.: Preszbürger 592, Náda 562/	
10. Bp.Építők	633.2 "
/Tölgyesi 679, Dékány 645, Molnár 626, Szörényi 608, Földes 608, tart.: Illés 575/	
11. DVTK	630.8 "
/Henyecz 644, Tamás 642, Farkas 629, Raáb 620, Kolozsi 619, tart.: Bánhídi 580, Pici 551/	
12. Bp.Spartacus	625.0 "
/Rádi 651, Kalmár 641, Weglarz 625, Schmäler 618, Basa 590, tart.: Sára 571, Kovács 552/	
13. Kaposvári Dózsa	624.8 "
/Ivanov 667, Záborszky 665, Terlaki 615, Szakáll 599, Welczenbach 578, tart.: Bosnyák 560/	
14. BEAC B/.	616.8 "
/Szepesi 660, Blazsek 654, Kiss 636, Kalló 620, Krasovecz 514/	
15. U.Dózsa B/.	605.0 "
/Anderle 621, Nagy 614, Gál 602, Radosza 594, Dibácz 594, tart.: Kiss 572, Pfeifer 568, Szélessy 560/	
16. Zalka KMFSE	599.0 "
/Nondhy 613, Lukács 613, Kovács 599, Bitera 588, Boros 582, tart.: Kácsor 580, Rónai 565/	

17. MAFC B/. 577.0 cm
/Lippai 603, Sebestyén 575, Rákoskerti 575, Bodor 572, Antal 560/
18. Ganz Mávag 573.8 "
/Ferenczy 660, Vajai 588, Kereszthegyí 552, Guba 548, Rusznák
521/

Hármasugró ötös csapatban bajnok:

- Bp. Honvéd A/. 14.99.8 m
/Kátóna 15.85, Cziffra 15.66, Kalocsai 15.00, Sárközi 14.40, Mol-
nár 14.08/
2. BEAC A/. 14.15.0 "
/Kiss 14.79, Blazsek 14.54, Andor L. 13.86, Uri 13.81, Andor
Gy. 13.75/
3. Keszthelyi Haladás 13.57.8 "
/Agh 14.13, Arany 14.02, Károlyi 13.63, Csirkovics 13.33, Miku-
lás 12.78, tart.: Szabó 12.31/
4. Kaposvári Dózsa 13.57.8 "
/Ivanov 15.61, Záborszky 13.48, Terlaki 13.14, Faludi 13.03,
Walter 12.63, tart.: Bosnyák 11.53/
5. MAFC 13.51.6 "
/Kandár 14.06, Lugosi 14.05, Alsóvölgyi 13.77, Mátaí 12.88, Se-
bestyén 12.82/
6. U. Dózsa 13.30.8 "
/Herczegh 15.08, Margitics 13.60, Gál 13.00, Krajcsi 12.50, To-
maj 12.36, tart.: Pajor 12.05, Viskovics 11.00/
7. Csepel 13.20.8 "
/Hodszala 13.92, Krasznayánszky 13.33, Dam 13.27, levelesi 13.10,
Pohánka 12.42, tart.: Schramek 12.32/
8. Bp. Honvéd B/. 13.19.0 "
/Kiss 13.70, Senkei 13.31, Franke 13.08, Kodácsi 12.98, Juhász
12.88, tart.: Morvai 12.37, Heit 12.24/
9. DVTK 13.13.4 "
/Tamás 14.00, Farkas 13.42, Picil 13.14, Henyecz 13.03, Kocsis
12.08, tart.: Fóris 11.92, Csipke 11.14/
10. BEAC B/. 12.96.0 "
/Nyerges 13.69, Urbán 13.09, Hopp 12.94, Kalló 12.71, Skoumal
12.37, tart.: Kiss 12.06/
11. Nagykanizsai Olajbányász 12.83.4 "
/Szummer 13.61, Béres 13.38, Steindli 12.77, Csarankó 12.40,
Parti 12.01, tart.: Németh 11.62/
12. Bakony Vegyész 12.81.0 "
/Tungli 13.27, Kovács 12.82, Szabó 12.68, Major 12.66, Szent-
endrei 12.62/
13. Ganz Mávag 12.44.0 "
/Ferenczy 13.84, Barka 13.33, Guba 12.14, Vajai 11.91, Kereszt-
hegyi 10.98/
14. Bp. Építők 12.42.2 "
/Dékány 13.98, Illés 13.15, Szépvölgyi 12.24, Molnár 11.53,
Pecsok 11.21/
15. Vasas Izzó 12.36.2 "
/Huszár 13.46, Kaiser 12.70, Fekete 12.25, Kercsik 11.81, Ste-
fán 11.59/
16. Zalka KMFSE 12.26.4 "
/Noszály 12.68, Lukács 12.47, Vig 12.09, Boros 12.05, Kovács
12.03, tart.: Rónai 11.75/
17. Bp. Spartacus 12.26.2 "
/Weglarz 13.30, Sára 12.72, G. Nagy 11.88, Kovács 11.80, Basa
11.61/
18. Vasas 12.22.2 "
/Verbai 13.87, Kiss Herceg 12.00, Fekete 11.87, Bán 11.77,
Mérei 11.60, tart.: Nádaí 11.40/
19. Szentesi Vízmű 11.62.0 "
/Tarján 12.63, Dusnoki 12.08, Bojtos 11.53, Kozma 11.02,
Vincze 10.84, tart.: Balogh 10.71/

Rúdugró ötös csapatban bajnok:

- Bp. Spartacus 404.0 cm
/Steinhacker 460, Kalmár 420, Szelényi 390, Moldvai 380, Memei
370, tart.: Tamás 360/
2. Vasas 394.0 "
/Schulek 450, Sidó 390, dr. Csaba 390, Sallay 380, Pályi 360,
tart.: Preszburger 360/
3. U. Dózsa 386.0 "
/Viskovics 450, Anderle 410, Kis 400, Pfeifer 370, Dibácsi 300,
tart.: Szélesi 300/
4. BEAC 368.0 "
/Kalló 420, Skoumal 400, Nyerges 360, Czabán 340, Novobáczy
320, Kiss 320/

- Bp.Honvéd /Szmodics 440, Németh 400, Kiss 320, Senkei 300/
- Csepel /Damm 380, Pásztor 300, Bálint 300, Tóth 300/
- MAFÖ /Hausz 400, Kismarton 380, Antal 300/
- Bp.Építők /Szörényi 420/

Súlylökő ötös csapatban bajnok:

Bp.Honvéd A/.	15.94.6 m
/Holub 18.49, Fejér 18.02, Szalai 15.55, Szauer 13.90, Pintér 13.77/	
2. U.Dózsa	15.83.2 "
/Varjú 19.88, Zsivótzky 16.02, Biró 14.91, Hoffmann 14.47, Ecjschmiedt 13.88, tart.: Boros 13.26, Szabó 12.39/	
3. Vasas A/.	15.23.8 "
/Teveli 18.43, Nagy 15.35, Varga 14.23, Jókai 14.09, Kövesdi 14.09/	
4. DVTK	15.17.8 "
/Faragó 17.67, Vinkó 16.25, Farkas 14.09, Raáb 14.01, Skoumal 13.87, tart.: Keszi 13.01, Foris 11.94/	
5. BEAC A/.	14.11.4 "
/dr.Nagy 18.24, Erdei 13.69, Sárkány 13.52, Gerendási 12.71, Merán 12.41/	
6. Szombathelyi SE	13.53.6 "
/Smidelliusz 14.84, Göcse 14.19, Németh 13.64, Rozman 12.67, Bognár 12.34, tart.: Horváth 11.85, Katona 11.04/	
7. Bp.Spartacus	13.28.8 "
/Murányi 15.58, Vecsei 14.41, Vereckei 12.99, Petőváry 12.52, Varga 10.94, tart.: Sára 9.14, Kovács 8.42/	
8. Csepel A/.	13.15.0 "
/Bakai 14.92, Göcse 12.96, Vankó 12.83, Bándi 12.54, Bálint 12.50/	
9. Keszthelyi Haladás	12.98.2 "
/Kozák 13.95, Vass 13.89, Reischl 13.19, Jakab 12.17, Vörös 11.71, tart.: Savanyó 11.21/	
10. Bp.Építők	12.97.4 "
/Noszek 14.32, Encsi 14.05, Gaál 12.51, Holtz 12.22, Oravecz 11.77, tart.: Hasenöhrl 11.49/	
11. Vasas B/.	12.71.0 "
/Temesi 14.04, Szegletes 12.95, Papp 12.89, Molnár 12.31, Borbándy 11.36, tart.: Kácsor 10.45, Rurik 10.32/	
12. TFSE	12.65.2 "
/Kulcsár 13.48, Szécsényi 12.92, Bertók 12.35, Héda 12.29, csoma 12.22, tart.: Nagy 11.81, Tárnok 11.42/	
13. Bp.Honvéd B/.	12.53.0 "
/Tookos 13.39, Horváth 12.90, Lutz 12.41, Kovács 12.24, Farkas 11.41, tart.: Kodácsi 11.31/	
14. BEAC B/.	11.05.4 "
/Szepesi 12.11, Kolozsi 12.05, Czabán 11.98, Németh 10.46, dr.Fál 8.67/	
15. Csepel B/.	10.91.0 "
/Bánkuti 12.02, Saskóy 11.72, Kirschner 10.59, Hossala 10.24, Kövesi 9.98, tart.: Kovács 8.70, Hangyási 8.08/	
16. Zalka KMFSE	10.74.2 "
/Gyergyói 13.03, Némethvári 10.90, Noszály 10.58, Biró 9.79, Vig 9.66/	

Diszkoszvető ötös csapatban bajnok:

Bp.Honvéd	51.42.4 m
/Fejér 60.54, Szauer 53.60, Holub 50.06, Horváth 49.44, Tookos 43.48/	<u>országos csúcs</u>
2. Vasas	47.12.4 m
/Szegletes 58.74, Teveli 49.64, Kácsor 43.04, Molnár 42.22, Kövesdi 41.98, tart.: Paprika 40.70, Jákai 38.68/	
3. DVTK	46.88.0 "
/Faragó 54.74, Farkas 47.54, Vinkó 45.26, Keszi 43.66, Raáb 43.16, tart.: Csipke 33.54/	
4. Bp.Spartacus	44.37.6 "
/Murányi 58.24, Vereckei 42.94, Vecsei 40.86, Buzás 40.38, Varga 39.46, tart.: Petőváry 37.74, Kalmár 35.38/	
5. Csepel	44.08.4 "
/Bakai 52.66, Saskói 45.18, Bándi 43.50, Bálint 40.38, Bánku- ti 38.70, tart.: Vágó 36.20, Kovács 23.80/	
6. BEAC	43.20.4 "
/Erdei 50.42, dr.Nagy 49.78m Czabán 39.40, Szepesi 38.42, Erki 38.00, tart.: Kolozsi 36.56/	
7. Bp.Építők	41.97.2 "
/Kivágó 43.32, Encsi 42.00, Holtz 41.84, Hasenöhrl 41.84, Ora- vecz 40.86, tart.: Gaál 40.02, Szörényi 39.30/	
8. U.Dózsa	41.67.2 "
/Zsivótzky 46.52, Szabó 45.78, Varjú 39.70, Hoffmann 38.22, Boros 38.14, tart.: Eckschmiedt 36.52/	

9. Szombathelyi SE	40.44.8 m
/Rozman 44.24, Németh 41.18, Smidéliusz 42.04, Katona 38.24, Gőcze 36.54, tart.: Bognár 35.92, Horváth 32.62/	
10. SZVSE	38.66.0 "
/Tégla 56.80, Turi 37.22, Ménesi 34.20, Iglói 33.48, Kovács 31.60, tart.: Tamási 30.34/	
11. Szolnoki MÁV	38.47.2 "
/Katona 44.28, Modla 40.90, Balogh 39.20, Kővágó 36.30, Varga 31.68/	
12. Vasas Izzó	38.35.0 "
/Vágó 40.46, Stefán 39.74, Nagy 38.46, Takács 38.10, Szabó 35.02, tart.: Moldován 32.70/	
13. TFSE	37.29.2 "
/Szécsényi 45.80, Bertók 40.40, Héda 35.18, Veress 33.06, Choma 32.02, tart.: Tárnok 30.60/	
14. Szentesi Vízmű	36.84.8 "
/Katona 42.92, Balogh 37.94, Dusnoki 35.20, Kozma 34.84, Tégla 33.34, tart.: dr.Csikó 31.94/	
15. Zalka KMFSE	33.99.2 "
/Gyergyói 42.98, Vig 35.36, Zomborka 34.30, Noszály 29.72, Huti 27.60, tart.: Hudra 26.50, Némethvári 35.04/	

Gerelyhajító ötös csapatban bajnok:

TFSE A/.	61.72.0 m
/Kulcsár 75.00, Kemény 61.86, Hegedűs 60.94, Bugya 57.44, Rédlí 53.36/	
2. Bp.Honvéd	60.57.2 "
/Pajtás 65.60, Szabó I. 65.08, Szabó J. 62.38, dr.Harmath 56.36, Jovanovity 53.44, tart.: Senkei 47.40, Györgyös 45.10/	
3. U.Dózsa A/.	60.12.0 "
/Boros 70.12, Zarubai 62.76, Krasznai 60.56, Abaházi 57.60, Fehérvári 49.56/	
4. BEAC	59.10.0 "
/Erdélyi 69.24, Merán 62.66, Szepesi 55.00, Nyerges 54.70, Czabán 53.92, tart.: Imre 50.16, Tótharsányi 46.08/	
5. Vasas	57.59.2 "
/Németh 75.46, Temesi 62.82, Szanyi 50.80, Kovács 49.62, Szabados 49.26, tart.: Lelkes 44.66, Királyhegyi 43.78, Horti 37.06/	
6. Dunaujvárosi Kohász	50.10.0 "
/Máté 57.88, Fehér 50.10, Márty 49.90, Farkas 47.86, Szentesi 44.76/	
7. KSI	48.84.4 "
/Lukács 67.28, Magyar 50.12, Kiss 49.22, Schmelcz 39.24, Kiss I. 38.36/	
8. Bp.Építők	48.79.0 "
/Szörényi 54.42, Földes 53.00, Rozsinszky 45.36, Holtz 44.64, Hortobágyi 46.54, tart.: Bánfi 39.60, Falman 38.78/	
9. SZEOL	46.86.0 "
/London 56.50, Börcsök 47.64, Bán 45.94, Nagyvárad 42.18, György 42.02, tart.: Váczi 39.54, Fodor 37.82/	
10. Csepel	46.80.4 "
/Bálint 59.96, Pohánka 46.14, Bánkúti 45.28, Boros 44.64, Vankó 37.96, tart.: Hangyási 29.82/	
11. TFSE B/.	46.16.8 "
/Nagy 49.08, Choma 49.18, Sike 45.26, Kegye 44.06, Veress 42.26/	
12. MTK	46.05.2 "
/Fogl 51.94, Popov 49.74, Beregszászi 45.12, Jesztl 43.20, Káldi 40.26/	
13. Rába ETO	44.96.8 "
/Kovács 71.04, Oross 46.30, Spongroft 38.10, Fekete 34.96, Tóth 34.44, tart.: Berényi 28.14/	
14. Zalka KMFSE	44.74.0 "
/Zomborka 50.22, Noszály 48.34, Mucha 44.90, Vig 41.90, Némethvári 38.34/	
15. U.Dózsa B/.	43.67.2 "
/Csáki 47.52, Szabó L. 47.30, Kövesdi 43.88, Ottev 43.00, Bolacsek 36.64, tart.: Szélesi 35.60/	
16. Vasas Izzó	43.32.8 "
/Varga 50.32, Hivesi 46.90, Stefán 40.30, Takács 40.16, Halász 38.96, tart.: Moldován 32.48/	

Kalapácsvető ötös csapatban bajnok:

U.Dózsa	58.88.4 m
/Zsivótzky 72.04, Eckschmidt 67.50, Szabó 54.40, Csik 51.30, Pirisi 49.18, tart.: Elek 46.20, Tolnai 42.74/	
2. Bp.Építők	54.94.4 "
/Encsi 71.30, Gaál 61.86, Turák 53.02, Hüse 46.26, Kivágó 42.28, tart.: Hasenöhr 40.58, Kovács Á. 35.60/	

3. Vasas	54.47.6 m
/Sajtár 63.30, Mecseki 54.44, Bozsza 54.06, Krupp 51.16, Vona 49.42/	
4. Bp.Honvéd	52.64.4 "
/Fejér 60.02, Zeitler 54.78, Farkas 54.34, Rakonczi 52.28, Kovács 41.80, tart.: Kovács I. 40.54, Horváth 39.40, Wachter 36.54, Thomasz 28.54/	
5. Szombathelyi SE	49.86.4 "
/Németh 61.38, Borsos 49.80, Balló 47.90, Sochr 45.34, Rozman 44.90, tart.: Smidéliusz 40.72, Horváth J. 40.30/	
6. SZEOL	49.03.2 "
/dr.Trényi 53.88, Tóth 51.38, dr.Katona 47.22, Pavlovics 46.50, dr.Nikolasev 46.18, tart.: Katona 43.22, Sándor 38.86/	
7. Bp.Spartacus	47.53.6 "
/Varga 57.52, Lédli 49.82, Mészáros 45.48, Vajda 43.16, Takács 41.70, tart.: Vecsei 36.28/	
8. MAFC	46.75.6 "
/Kapsos 51.90, Czauner 48.72, Tubákos 46.16, Tóth 43.70, Nyitrai 43.30/	
9. BEAC	42.73.2 "
/Erdei 48.62, dr.Nagy 46.58, Németh 42.50, Czabán 38.40, Ruda 37.56, tart.:Pál 36.34, Sárkány 24.84/	
10. Csepel	42.28.4 "
/Bándi 57.34, Saskóy 41.84, Bakai 41.34, Kovács 35.72, Megyesi 35.18, tart.: Bánkúti 34.04/	
11. Szentesi Vízmű	40.02.8 "
Balogh 51.20, Téglá B.46.06, dr.Csiky 44.64, Gulyás 30.68, Katona 27.56, tart.: Sebők 23.38/	

N ő k :

Magasugró ötös csapatban bajnok:

Vasas A/.	161.6 cm
/Klenoczky 168, Katona 162, Herendi 162, Marton 158, Pap 158/	
2. MAFC	160.8 "
/Mátay 170, Rudolf 165, Szalay 165, Dudás 154, Sándor 150, tart.: Morvai 145, Horváth 135/	
3. TFSE A/.	157.8 "
/Rierpl 165, König 158, Antal 158, Szabó Papp 154, Köv 154/	
4. KSI	157.0 "
/Sámuel 178, Zrinszky 154, Hájas 154, Biró 154, Orosz 145, tart.: Póth 140/	
5. Csepel	155.8 "
/Papp 170, Nyíri 162, Kreisz 158, Farkas 154, Samu 135, tart.: Selymes 135/	
6. Bp.Honvéd A/.	154.0 "
/Pap 162, Körber 158, Lukics 150, Irányi 150, Benes 150/	
7. Vasas B/.	152.2 "
/Matusek 158, Petres 154, Angyal 154, Gerő 150, Koronczai 145, tart.: Garai 145, Balázs 140, Ercsényi 135/	
8. Bp.Építők	151.0 "
/Szalainé 172, Kárász 154, Molnárné 154, Fodorné 140, Rác 135/	
9. TFSE B/.	149.8 "
/Vadász 154, Szatmári 150, Kisházi 150, Papik 150, Virág 145, tart.: Csőke 145, Antal 135/	
10. BEAC	149.8 "
/Zink 165, Katona 154, Dózsa 150, Gulyás A. 140, Zilahy 140, tart.: Pfáler 135/	
11. U.Dózsa A/.	149.4 "
/Szekeres 162, Balatoni 150, Cseh 145, Kovács 145, Anka 145/	
12. Szekszárdi Dózsa	149.0 "
/Kovács E.165, Győrfi 150, Deé 145, Vaszkó 145, Kiss 140, tart.: Resch 140/	
13. Bp.Spartacus	147.6 "
/Scheffer 158, Győrfy 150, Vantsó 145, Jakobicz 145, Balczér 140, tart.: Bakonyi 140, Szabó 140/	
14. SZEOL	145.0 "
/Tichy 150, Lantos 150, Török 145, Józsa 140, Baksa 140/	
15. DVTK	144.0 "
/Jeges 145, Farkas 145, Veréb 145, Nyitrai 145, Paulin 140, tart.: Farkas E. 135/	
16. Bp.Honvéd B/.	144.0 "
/Havasi 150, Lázár 145, Tari 145, Némethvári 140, Lohner 140, tart.: Hungler 135/	
17. U.Dózsa B/.	143.0 "
/Lang 145, Cserhalminé 145, Bata 145, Fecske 140, Major 140, tart.: Kiss 140, Tóth 135/	
Kaposvári Dózsa /Tóth 140, Simon 140, Szabó 135, Csorba 172/	
Kecskeméti Dózsa /Miklós 150, Zorcher 145, Olajos 145/	
Komka Magdolna 180, Bruzsenyák Ilina 158	

Távolugró ötös csapatban bajnok:

U.Dózsa A/.	552.0 cm
/Ziegner 570, Balatoni 564, Szekeres 550, Bata 543, Láng 533/	
2. Szolnoki MÁV	532.8 "
/Zsemeri 542, Nagyné 541, Simon 540, Szabóné 523, Csapó 518, tart.: Palla 484, Gyöngy 471/	
3. Csepel A/.	528.4 "
/Papp 590, Kreisz 545, Nyiri 523, Tompai 503, Vigh 481/	
4. BEAC A/.	525.8 "
/Woth 598, Boda 519, Gulyás Á. 506, Mihályfiné 504, Zilahy 502/	
5. Bp.Honvéd A/.	520.4 "
/Kovács 529, Pap 528, Lukics 526, Körber 513, Lohner 506/	
6. Bp.Epitők A/.	518.0 "
/Zsom 576, Magyar 511, Fodorné 505, Encsiné 500, Szalayné 498/	
7. Vasas A/.	518.0 "
/Klenoczky 541, Pappné 539, Herendi 519, Zádor 499, Siska 492/	
8. TFSE A/.	517.4 "
/Wieland 546, König 533, Antal 508, Nánási 503, Mészáros 497/	
9. SZEOL A/.	516.0 "
/Kószó 538, Bajusz 516, Török 510, Helfrich 509, Lantos 507/	
10. Bajai Vasas	498.8 "
/Cserjés 562, Lázár 509, Szalma 477, Szent 473, Takács 473, tart.:Mándi 460/	
11. DEAC	498.0 "
/Bruzsenyák 614, Várhalmi 499, Ványi 476, Kovácsné 469, Sziráki 432/	
12. Szekszárdi Dózsa	492.8 "
/Deé 543, Csaba 498, Kovács 494, Borbály 479, Vaszkó 450, tart.: Györfi 446, Resch 400/	
13. Bp.Honvéd B/.	489.6 "
/Lázár 501, Szegő 498, Irányi 492, Weisz 479, Taxner 478, tart.: Benes 478/	
14. TFSE B/.	488.0 "
/Virág 495, Dobos 491, Rierpl 488, Papik 484, Antal 482, tart.: Csöke 456, Gács 446/	
15. Bp.Spartacus	485.2 "
/Bakonyi 509, Abonyi 503, Scheffer 502, Györffy 488, Vancsó 424/	
16. BEAC B/.	484.6 "
/Kondricz 501, Katona 491, Nagy 488, Hagymási 475, Zink 468, tart.: Pfáler 449/	
17. Vasas B/.	478.6 "
/Pusztai 492, Gerő 492, Siska 480, Katona 467, Koronczy 462, tart.: Vergely 448, Papp Zs. 417/	
18. KSI	478.6 "
/Sámuel 557, Kovács 493, Szabó 457, Huszár 447, Biró 439, tart.: Póth 427/	
19. U.Dózsa B/.	473.6 "
/Ágics 496, Cseh 489, Rácz 465, Fecske 460, Kis 458, tart.: Tóth 436, Anka 403/	
20. SZEOL B/.	471.8 "
/Tombác 487, Józsa 486, Veres 477, Kiss 467, Piszák 442, tart.: Baksa 433/	
21. DVTK	468.0 "
/Majzik 515, Konczwald 484, Paulin 480, Veréb 420, Farkas 441, tart.: Jeges 419/	
22. Bp.Epitők B/.	460.0 "
/Bogó 490, Rácz 470, Kárász 469, Molnárné 445, Gerzsai 426/	
23. Csepel B/.	448.4 "
/Vigh 469, Sipos 458, Mezei 456, Klimics 432, Farkas 427/	

Súlylökő ötös csaptban bajnok:

Bp.Honvéd A/.	13.91.2 m
/Bognár 16.29, Armuth 13.70, Irányi 13.44, Paulányi 13.22, Menyhárt 12.91/	
2. DEAC	12.56.4 "
/Veress 16.84, Bruzsenyák 12.33, Ványi 11.71, Kovács 11.37, Buzási 10.57, tart.: Várhalmi 8.14/	
3. U.Dózsa A/.	12.45.8 "
/dr.Kleiberné 13.82, Abaháziné 13.46, Gradwohl 12.15, Varga 11.59, Loidl 11.27/	
4. Bp.Honvéd B/.	11.24.8 "
/Horváth 11.94, dr.Krajcsoviczné 11.71, Varga 11.14, Pintér 11.13, Körber 10.32, tart.: Havasi 9.87, Vágási 9.76/	
5. SZEOL	11.12.6 "
/Ördög 11.58, Engel 11.54, Drózdik 11.40, Kiss 11.08, Lantos 10.03, tart.: Török 9.26, Szentpéteri 9.13/	
6. BEAC	11.10.4 "
/Nemeth 11.96, Dózsa 11.60, Mihályfiné 10.94, Flicher 10.60, Zink 10.42, tart.: Gulyás Á. 9.85, Zilahy 8.50/	

7. TFSE	11.08.8 m
/Pógyor 11.63, Vasvári 11.26, Csőke 10.92, Kisházi 10.88, Medve 10.75, tart.: Szatmári 10.66/	
8. Bp.Építők A/.	10.99.2 "
/Magyar 12.40, Rácz 12.12, Fodorné 10.57, Zsom 10.44, Kótai 9.43/	
9. Csepel	10.76.4 "
/Papp 13.28, Rákóczi 11.25, Nyiri 10.38, Kapozsi 9.51, Jakab 9.40, tart.: Sárossi 9.27, Rákóczi 8.90/	
10. Vasas	10.73.2 "
/Molnár 12.35, Rudasné 11.02, Angyal 10.65, Ercsényi 9.90, Nagy 9.74, tart.: Bán 9.28, Mészáros 9.13/	
11. Bp.Spartacus	10.64.4 "
/Czabánné 12.12, Jakobicz 10.64, Scheffer 10.43, Vecseiné 10.09, Notni 9.94, tart.: Pál 9.51/	
12. U.Dózsa B/.	10.39.0 "
/Kucserka 11.03, Szekeres 10.68, Ketykó 10.24, Károlyi 10.13, Kakuszi 9.87, tart.: Ágics 9.33, Szabó 8.39/	
13. Győri Dózsa	10.36.6 "
/Varga 11.24, Herczegh 10.74, Józsa 10.70, Göttl 9.70, Marton 9.45, tart.: Oross 9.25/	
14. Szekszárdi Dózsa	10.03.8 "
/Greif 10.99, Kiss 10.54, Feldöldi 9.83, Búzás 9.72, Kovács 9.21, tart.: Torma 8.85, Resch 8.43/	
15. Bp.Építők B/.	8.88.2 "
/Szalayné 9.31, Horváthné 9.25, Kárász 9.11, Molnárné 8.87, Piszák 7.89/	
Skultéty Mária DASE 13.48, Veréb DVTK 13.51	

Diszkoszvető ötös csapatban bajnok:

U.Dózsa A/.	46.10.0 m
/Abaháziné 54.44, Loidl 49.96, Gradwohl 43.14, Ketykó 42.80, Varga 40.16/	
2. Bp.Honvéd A/.	42.73.6 "
/Bognár 49.90, Varga 42.66, Irányi 42.20, Manyárt 40.60, Tóth 38.32/	
3. Győri Dózsa	39.07.2 "
/Herczegh 43.80, Oross 39.64, Varga 39.34, Józsa 36.60, Göttl 35.98, tart.: Marton 27.92, Németh 25.58/	
4. Bp.Építők	38.63.6 "
/Rácz 48.34, Magyar 40.92, Kótai 37.32, Pillár 35.92, Monostori 30.68/	
5. TFSE	37.83.2 "
/Pógyor 46.58, Medve 37.56, Szatmári 35.80, Edömer 35.74, Csőke 33.48, tart.: Nyerges 32.80, Pálffy 32.42/	
6. Vasas	35.82.0 "
/Varga 46.98, Molnár 38.10, Simkó 31.80, Horváth 31.34, Csernák 30.88, tart.: Rudasné 29.52, Nagy 27.30/	
7. Csepel	35.19.2 "
/Rákóczi 40.78, Irsik 37.84, Sárossi 37.82, Jakab 30.24, Kapocsi 29.28/	
8. DEAC	34.28.4 "
/Veress 40.24, Ványi 38.78, Kovács 32.60, Kikó 31.62, Kovácsné 29.18, tart.: Demény 23.86/	
9. SZEOL	33.67.2 "
/Drózdik 40.72, Kiss 36.02, Ördögh 33.94, Pázmány 32.28, Engel 25.40/	
10. Bp.Spartacus	33.51.2 "
/Czabánné 46.28, Notni 36.94, Vecseiné 29.76, Jakobicz 27.36, Vancsó 27.22/	
11. BEAC	33.44.0 "
/Dózsa 43.94, Szomor 37.70, Plicher 36.56, Bóbis 26.12, Mihályfyné 22.88, tart.: Vakarcs 17.20/	
12. Szekszárdi Dózsa	32.92.0 "
/Kiss 38.40, Búzás 31.92, Torma 31.48, Felföldi 31.40, Greif 30.96, tart.: Micskóné 30.44, Resch 28.32/	
13. Bp.Honvéd B/.	32.17.6 "
/Armuth 37.40, Pintér 33.48, Tóth 30.38, Horváth 28.42, Szegő 31.20/	
14. Szentesi Vizmű	31.64.4 "
/Nagy 35.86, Török 35.68, dr.Csikyné 35.52, Kárai 25.92, Kovács 25.24, tart.: Giba 25.16, Purgel 23.10/	
15. U.Dózsa B/.	31.03.2 "
/Kovács 38.76, Csepke 30.96, Kucserka 29.74, Szabó 28.08, Károly 29.62, tart.: Kakuszi 22.32/	
16. Abonyi ZSZEK	28.74.4 "
/Budavári 30.32, Dorogi 29.62, N.Szabó 29.52, Mádi 27.76, Sándor 26.50/	

Gerelyhajító ötös csapatban bajnok:

Vasas	43.28.0 m
/Rudasné 52.42, Fülöpné 45.14, Bán 42.10, Nagy 39.00, Gyarmati 37.76, tart.: Mészáros 34.86, Kovács 37.54/	
2. Bp.Honvéd	43.12.0 "
/Paulányi 57.94, Vágási 46.68, Petz 42.68, Török 25.00, Várszegi 33.44, tart.: Sipos 31.52, Bognár A. 26.46, Kővári 26.38, Armuth 24.16/	
3. TFSE	42.24.0 "
/Pálfi 49.32, Lugos 47.34, Nyerges 38.72, Nagy 38.46, Rozsinszky 37.36, tart.: Vasvári 34.88/	
4. U.Dózsa A/.	37.90.4 "
/Kucserka 53.62, dr.Kleiberné 41.04, Károlyi 33.96, Ketykó 30.90, Kakuszi 30.00/	
5. Bp.Epitők	37.35.6 "
/Horváthné 45.66, Erdőssy 37.30, dr.Miltényi 35.38, Magyar 34.76, Bogó 33.68, tart.: Csörgő 29.50, Kótai 26.74, Pillár 12.42/	
6. BEAC	34.84.0 "
/Németh 51.72, Dózsa 39.26, Losonczy 34.92, Vakarcs 24.72, Katona 23.62, tart. Plicher 20.54/	
7. Győri Dózsa	34.43.6 "
/Józsa 45.86, Marton 37.04, Csögh 35.34, Göttl 31.26, Raczkó 22.68, tart.: Németh 22.14, Boba 20.96/	
8. Dunaujvárosi Kohász	30.93.2 "
/Szűcs 35.58, Zöld 34.28, Házi 30.70, Kajári 29.34, Mayer 24.76, tart.: Fehér 23.32/	
9. SZEOL	30.79.2 "
/Haboziné 38.96, Veres 37.76, Kiss 29.06, Schmidt 24.68, Bagi 23.50, tart.: Pázmány 22.98/	
10. Abonyi TSZSK	30.57.6 "
/Budavári 42.34, Dorogi 29.44, Sándor 27.84, Mádi 27.56, Stein 25.70m tart.: N.Szabó 23.96/	
11. Csepel	30.20.0 "
/Rákóczi M. 38.24, Rákóczi Zs. 37.10, Molnár 31.78, Sárossi 23.32, Jakab 20.74, tart.: Kapocsi 16.90/	
12. Bp.Spartacus	29.92.0 "
/Jakobicz 44.66, Czabánné 34.94, Balcer 27.34, Bakonyi 26.58, Nottny 26.08/	
13. Rába ETO	28.52.4 "
/Melis 30.48, Jánossy 30.02, Németh 28.42, Mastalir 27.50, Sümegevári 26.20/	
14. MTK	28.34.0 "
/Salathi 34.42, Schilt 33.62, Péli 28.68, Csáki 24.70, Illés 20.28/	
15. U.Dózsa B/.	23.95.2 "
/Fonódi 25.82, Gutai 25.18, Binder 24.08, Velovszky 24.00, Gradwohl 20.68, tart.: Szabó 20.18/	

A bajnoki pontverseny állása:

/az ügyességi CSB után/

A mezei bajnokság után a május közepén megtartott ügyességi CSB volt az atlétikai bajnoki pontversenyben a második pontszerzési alkalom. Ezúttal csak a felnőttek pontversenye változott, az ifjúsági és a serdülő csoportoké nem.

F é r f i a k i:

Hely	Egyesület	Magas	Távol	Hármas	Rúd	Súly	Diszk.	Gerely	Kalap.	Összpont
1.	Bp.Honvéd	22	62	56	-	40	40	32	24	276
2.	BEAC	40	24	32	28	22	20	24	-	190
3.	U.Dózsa	-	28	20	24	32	16	28	40	188
4.	Vasas	24	-	-	32	28	32	22	28	166
5.	Bp.Spartacus	18	-	-	40	18	24	-	18	118
6.	Csepel	28	32	18	-	16	22	-	-	116
7.	DVTK	32	-	-	-	24	28	-	-	84
8.	TFSE	20	20	-	-	-	-	40	-	80
9.	MAFC	16	18	22	-	-	-	-	16	72
10.	Bp.Epitők	-	-	-	-	-	18	16	32	66
11.	Szombath. SE	-	-	-	-	20	-	-	22	42
12.	Keszth.Hal.	-	-	28	-	-	-	-	-	28
13.	Kaposv.Dózsa	-	-	24	-	-	-	-	-	24
14.	SZEOL	-	-	-	-	-	-	-	20	20
16.	Dunaujv.Koh.	-	-	-	-	-	-	20	-	20
16.	KSI	-	-	-	-	-	-	18	-	18
17.	Nagyk.Olajb.	-	16	-	-	-	-	-	-	16
Összesen:		200	200	200	124	200	200	200	200	1524

N ő k :

Hely	Egyesület	Magas	Távöl	Súly	Diszkosz	Geryly	Összpont
1.	Bp.Honvéd	20	22	64	32	32	170
2.	Vasas	58	18	-	20	40	136
3.	U.Dózsa	-	40	28	40	24	132
4.	TFSE	28	16	18	22	28	112
5.	Bp.Építők	16	20	16	24	22	98
6.	Csepel	22	28	-	18	-	68
7.	BEAC	-	24	20	-	20	64
8.	DEAC	-	-	32	16	-	48
9.	Győri Dózsa	-	-	-	28	18	46
10.	Szoln.MÁV	-	32	-	-	-	32
	MAFC	32	-	-	-	-	32
12.	KSI	24	-	-	-	-	24
13.	SZEOL	-	-	22	-	-	22
Összesen:		200	200	200	200	200	1000

A táblázat érdekességei: A 13 számon tavaly mindössze 4 egyesület osztozott, idén a meglepetések miatt 6 egyesület a következő megosztásban /zárójelben a múlt évi győzelmei száma: Bp.Honvéd 5 /7/, U.Dózsa 3 /4/, Vasas 2 /1/, Bp.Spartacus, TFSE és BEAC 1-1 /-/. A Csepel tavalyi egy bajnokságát elvesztette.

Mindkét pontversenyt a Bp.Honvéd nyerte. További érdekesség: a férfiak pontversenyében az első három egyesület 8 szám közül 7-ben ért el helyezést. A Bp.Honvédnak a rudugró-, a BEAC-nak a kalapácsvető-, az U.Dózsanak a magasugró csapata maradt pont nélkül. Nőknél a Bp.Honvéd, a TFSE és a Bp.Építők csapat került mind az 5 számban az 1-8. helyezett közé. A Vasasból a súlylökő nők, az U.Dózsból a magasugró nők lettek helyezetlenek.

A felnőtt bajnoki pontversenyének állása:

F e l n ő t t f é r f i a k :					F e l n ő t t n ő k :				
Hely	Egyesület	Mezei b.	Ügyess.CSB.	Összesen:	Hely	Egyesület	Mezei b.	Ügyess.CSB.	Összesen:
1.	Bp.Honvéd	134	276	410	1.	Bp.Honvéd	88	170	258
2.	U.Dózsa	136	188	324	2.	Vasas	40	136	176
3.	BEAC	62	190	252	3.	Bp.Építők	68	98	166
4.	Vasas	84	166	250	4.	U.Dózsa	32	132	164
5.	Csepel	112	116	228	5.	TFSE	-	112	112
6.	Bp.Spartacus	62	118	180	6.	BEAC	16	64	80
7.	MAFC	18	72	90	7.	Csepel	-	68	68
8.	Bp.Építők	22	66	88	8.	Győri Dózsa	18	46	64
9.	DVTK	-	84	84	9.	Bcs.Előre	54	-	54
10.	TFSE	-	80	80	10.	DEAC	-	48	48
11.	Koml.Bányász	60	-	60	11.	MAFC	-	32	32
12.	Szombath.SE	-	42	42		Szoln.MÁV	-	32	32
13.	MTK	32	-	32	13.	Debr.Építők	28	-	28
14.	MVSC	28	-	28	14.	KSI	-	24	24
	Keszth.Hal.	-	28	28	15.	Bp.Spartac.	22	-	22
16.	Kap.Dózsa	-	24	24		SZEOL	-	22	22
17.	Dunaujv.Koh.	-	20	20	17.	Kap.Dózsa	18	-	18
	SZEOL	-	20	20	18.	Bp.Medosz	16	-	16
19.	Szfv.MÁV	18	-	18		Dunaujv.Koh.	-	16	16
	KSI	-	18	18	Összesen:		400	1000	1400
21.	Tat.Bányász	16	-	16					
	Nagyk.Olajb.	-	16	16					
Összesen:		784	1524	2308					

A felnőtt bajnoki pontversenyben a férfiaknál a mezei bajnokság után két ponttal vezető U.Dózsatól a Bp.Honvéd, a tavalyi győztes, ismét átvette az első helyet. Jól felnyomult a BEAC és a Vasas, a Csepel két hellyel hátrább került. Az első hat már most alaposan elhúzott a többiektől. Az ügyességi CSB-en való jó szereplését a múlt évi legjobb vidéki egyesület, a DVTK, ismét legjobban áll a vidéki egyesületek között.

A felnőtt nők pontversenyében a Bp.Honvéd 82 ponttal elhúzott a tavalyi pontversenyben első Vasastól. A Bp.Építők és az U.Dózsa szoros harmadik, illetve negyedik. A vidéki egyesületek közül a mezein és az ügyességi CSB-en is pontot gyűjtő Győri Dózsa atlétanői megelőzik a többi vidéki egyesületet.

Dr.Istenes Vilmos

ATLÉTIKA a Magyar Atlétikai Szövetség hivatalos lapja. Megjelenik havonta. Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság. Felelős és szakszerkesztő: Farkas Pál. Szerkesztőség: Budapest, XIV. Istvánmezei út 4. Telefon: 340-785. Kiadja a Sportpropaganda Vállalat, Budapest, XIV. Istvánmezei út 3. Kiadásért felel: Pécsi Tibor igazgató. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál /KHI. Budapest, V., József Nádor tér 1. sz./ közvetlenül, vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI. 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egy évre: 48.- Ft. Egyes szám ára: 4.50.- Ft. Számonként kapható még: Sportpropaganda, Budapest, VIII. Rákóczi út 57/a. Index száma: 26.035.

Ára: 4,50 Ft