

ATLÉTIKA

OLVASÓTEREM



A TARTALOMBÓL:

1973 JUN 12

Valerij Brumel: mágneses magasság

A pszichotóniás edzés hatásának tükröződése
az izom tónusában, valamint a vertikális
ugróerő értékeiben

Sorsdöntő verseny előtt

Az alapfokú távolugró oktatásáról

Az ügyességi csapatbajnokság eredményei

A bajnoki pontverseny állása

1973/6

ATLÉTIKA

XVII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1973. 6. szám

Valerij Brumel: mágneses magasság

Valerij Brumel a világ leggyőzhetetlen, neves és sikeres atlétájának számít; a szovjet magasugró arany és ezüst érmet szerzett az Olimpiai Játékokon /1964, 1960/, 2.28 m-ig hatszor javított világrekordot /1963/. Ez a magasság nyolc évig ellenállt minden támadásnak, amelyben maga Brumel nem tudott többé részt venni. Motorkerékpár balesete következtében úgy tűnt, mindenkorra befejezte pályafutását. De Brumel nem adta fel. Négy év után, miközben 32-szer operálták, újra edzeni kezdett. 1971. végén a moszkvai kiadású "Junge Garde"-ban megjelent "Höhe" /magasság/ címmel Valerij Brumel bróssurája, amelyben létének szakaszait ecseteli. A Freie Welt sorozatban ad ebből fejezeteket./

A rekord rohamozása

Az 1964-es év erőt kimerítő rohamással kezdődött és mult el. A 2.28 m-es világ-rekord felállítását után már a 2.29 m-es magasság ostromára készültem fel. Rigában csak 2.23-at ugrottam, a 2.29 m-nél leseett a láb. Zürichben 2.24-et értem el, a 2.29 ujjra nem sikerült. Los Angelesben a fordulószéri USA - Szovjetunió országok közötti viadalon túlságosan fel voltam töltve... Csak a salakpálya volt hibás, hogy nem sikerült. A stadion pályája és szektorai teljesen újak voltak és rám bízta a választást: vagy salak, vagy műanyag burkolat. Biztosra akartam menni és a salakot választottam. Rossz lóra tettem. Szinte úgynevezett "szántóföldön" kellett ugranom, ez azt jelenti, hogy az alapot a verseny előtt két nappal fektették le, nem szilárdult meg és szó szerint kirepült a lábam alól.

Két héttel később Kijevben startoltam. Ismét 2-24. Ezzel befejeztem a támadást. Hirtelen szörnyű fáradtságot és kedvetlenséget éreztem. Nem volt többé kedvem sem a nekifutáshoz, sem a felugráshoz, sőt egyáltalán nem akartam az ugrásra gondolni... De ugranom kellett. Előttém áll az Union-mesterbajnokság. Elvesztettem, Robert Savlakadzeval szemben 2.17 volt az eredményem.

Az új világrekord rohamozása közben teljesen figyelmen kívül hagytam, hogy közeledett a Tokiói Olimpiai Játékok. Es éppen a legfontosabb verseny előtt kezdett erőm alábbhagyni. Egy hónappal Tokió előtt újra vesztettem Robert ellen, a Játékok előtti utolsó versenyen és ráadásul alacsonyabb eredménnyel /2.15/. Ez életem nagyon komplikált szakasza volt. Lecsúsztam! Az emberek azonban, valószínűleg szokásból, /igazán helyesen ítélték meg az elmúlt nyár négy támadását a 2.29 ellen/, még mindig a leggyőzhetetlen favoritot látták bennem az előttük álló Olimpiai Játékokon. Csak igen kevesen ismerték igazán állapotom. Mindig ideges és fáradt voltam.

Úgy tűnt, hogy az emberek hibetetlen súlyú terhet akasztottak rám. Nehezemre esett ezt a tudást cipelni, de elvárták, hogy így is ugorjak. Így kerültem Tokióba. Az első edzésnél, két héttel a Játékok előtt /esett, kellemetlen idő volt/ fáradtan és kényszeredetten 2.00 m-t ugrottam. Ez volt határa feloldódott állapotomnak. Semmit sem éreztem sem a technikát, sem a talajt, mintha egyenesen most jöttem volna a világra...

Ezután a szörnyű csapás után kezdtem lángra lobbanni. Egy világos volt: ha sikerülne ezt az Olimpiát valami csoda révén megnyerni, akkor azt csakis a koncentrációsomnak köszönhetem. Először is megpróbáltam elterelni figyelmem, s az előttem álló versenyt elfeledni. Elutaztam, hogy megtekintsem Japán legszebb csúcsait, gyakran teniszeztam és sakkoztam, megtanultam különböző japán szerencsejátékokat... Különös figyelmet fordítottam az évszámra.

Egy héttel később, az Olimpia előtti edzésen már 2.10-et ugrottam. Ez ösztönző erőt adott, megértettem, hogy fáradásom nem volt hiábavaló. Az utolsó edzésen teljesen feloldódott magányosságom. Találtam egy félig dűlő stadiont, egy egészen leromlott ugrópályával. Nem akartam, hogy valaki is lásson. Még mindig nem voltam elég biztos magamban és gyengének éreztem magam. A nézők csak zavartak volna.

Helyesen cselekedtem... Minden meglevő izgatottságomat levetettem és a rossz talaj ellenére hirtelen 2.19-et ugrottam. Nevetséges... Másfél hónappal ezelőtt ez az eredmény ketszereztetett, most örültem neki. Mindenben megiscsak volt már valami. Gyorsan kezdett újra kicsírázni bennem a remény, meg is nyerhetem ezt az Olimpiát. A 2.20-as eredmény már minimumnak látszott, ezzel az eredménnyel már ebben a versenyben győzelemre lehet törekedni. Az utolsó edzés "bikeréről" beszámoltam Gavril Vitaljevics Korobkovnak /a szovjet vezetőedzőnek/. Ő, aki állandóan normálisan támogatott, most sem hagyott cserben. Meggyőzött arról, hogy a versenyen meg legalább két centimétert rá tudok tenni az eredményre. Sőt, én már egy alkalommal 17 cm-t is hozzáadtam! /Gavril látta a 2.27-es világ-rekordom előtt két nappal az utolsó edzéseredményemet, a 2.10-et./ Ezen kívül emlékeztetett arra, hogy /a mi sportolóinkon kívül/ a jövőbe rivalisaim közül senkinek sincs sejtelmé gyengeségemről, ők engem, még mindig engem tartanak az aranyérem fő várományosának. Nem szabad kétségbe mutatnom a győzelemben. Végre elkezdődtek a Játékok.

Elvesztettem józan eszem...

A verseny selejtezőjében reggel 2.06-ot kellett ugrani. Aki ezt átugrotta, bekerül az esti döntőbe. És éppen ekkor kellett annyi szegényt és félelmet átélnem, mint még azelőtt soha. A 2.00-t átugrottam, a 2.03-as azonban levertem az első kísérletnél. A második – ugyanaz. S akkor odajött hozzám Robert Savlakadze:

- Megbolondultál ? Ez csak 2.03 !

Nem válaszoltam neki.

- 2.03 ! - ismételte. Érted: 2.03 ! Ezt a magasságot helyből átviszed !

Még mindig nem reagáltam. Ebben a pillanatban teljesen tompult voltam: szellemileg, lelkiileg és izmaimban, mindenben...

- 2.03 ! - próbált meggyőzni Savlakadze. - Szedd össze magad ! Többször majd nem kell ugranod. Képzeld el, hogy ez csak 2.03, s aztán könnyedén átrepülsz rajta...

Nem tudtam elképzelni. Az utolsó kísérlet előtt többször odamentem a nekifutás helyéhez, rámeredtem a lécre és vég nélkül egyre gondoltam: Oh, istenem, miért ver a sors, beroszdásodva egy pontra szegezett. Mivel érdemeltem ki ezt ? Ez nem lehet igaz ! Ez valóban csak 2.03 ! Hideg borzongás futott rajtam végig. "Es hogyha most sem fog sikerülni ? De nem, ez csak 2.03, értsd meg, csak 2.03 ! Igen - mondtam magamnak, megértettem, rögtön..."

Nyugodtan futottam rá és csaknem fáradtság nélkül átugrottam a lécet. Csak az ugrás formáját mutattam meg, de nem magát az ugrást... A 2.06-ot első kísérletre ugrottam. De az átélt katasztrófa érzését még nem tudtam teljesen elfelejteni. Amikor el akartam hagyni az ugróhelyet, a kis fehér kapun át Gavrilov Korobkov természetellenesen tágra nyílt szemeket vetett rám, szemüvege mögül még nagyobbnak látszottak, mintha a valóságban is így lett volna. Élfogtam, hogy ez a férfi mit érzett a 2.03 előtti szeszélyes pillanatokban. Láttam szemében kudarcom következményeit, mint ahogy az ember otthon látja reakcióját a tükörben. A kívánság, hogy elrejtőzzek Korobkov szeme elől, anélkül, hogy erőltetve tenném, el akartam szaladni tőle, lehajoltam és teljes erővel elestem a vaskapu keresztlécében. Korobkov még éppenhogy meg tudott fogni. Elvesztettem eszméletem.

Nem tudom, hogy vajon így volt-e, de ma már látom, hogy ez a homlokra esés kijózanított és felszabadított vakrémületi állapotomból. Olykor nem is olyan "bolondos" dolog egy daganatot szerezni. Ezzel a dudorral mentem az esti versenyre. Jelentősen nyugodtabban és sokkal biztosabban. Végre világos lett számomra, nincs igazunk, hogy az USA sportolók, magasugrók ellen veszítünk.

Eppen a Tokiói Olimpiai Játékokra készültünk úgy fel, mint eddig az atlétika történetében még soha.

Husz magasugró közül a selejtező verseny eredményei alapján csaknem mindenki bekerült a döntőbe – ugyanis 18-an. Ime, itt vannak az akkori fő rivalistáim: Thomas, Rambó, Caruthers /USA/, Szkvorcov, Savlakadze /SZU/, a lengyel Czernik, a svéd Pettersson és egy miniszter, az Afrikai Köztársaság, Csad sportminisztere – Idriss. Mindannyiunk legjobb eredménye 2.20 körül volt, illetve a miniszteré 2.16.

2.03-nál kezdtük. Mindannyian ugrottuk. 2.06-nál ugyancsak így, 2.09-en mindenki, mint a "borsó" gördült át, ilyen még nem volt egyetlen Olimpián. Rajtam kívül Thomas, Savlakadze, Pettersson, bent maradt még a két olimpiai újonc: Rambó és a svéd Nilsson. A 2.14-nél kezdődtek a kellemetlenségek. Az első kísérletet mindannyian elrontottuk... Második kísérletemnél is leesett a léc. Csak Thomasnál, Rabónál és Petterssonnál maradt fenn. És most szeretnék Robertnek még egyszer köszönetet mondani. Mint egy árnyék, ott volt mögöttem és "felpumpált" a harmadik kísérletemre. Robert Savlakadze, aki tudja, hogy hármunk közül csak én nyerhetem meg az Olimpiát, mint egy "hátszói fedezet" szemlélte engem. És ennek megfelelően hozzám is szólt:

- Te, és csakis Te nyerheted meg ezt az Olimpiát ! Én nem tudom, én már kivagyok. Szedd össze magad !

Már korábban észrevettem, hogy Robert Savlakadze, mint kitűnő ugró és nagy harcos, kész volt arra, hogy egyik rivalisának segítő kezét nyújtson. Közreműködése ezen az Olimpián beigazolódott. Ez a csodálatos ember úgy kezelte olimpiai győzelmem, mint a sajátját. Ugrottam. Robert is kihozott magából, amit csak lehetett és átvitte a magasságot. A kísérlet után és a következő ugrás előtt a helyzet így alakult:

Thomas, mögöttem Rambó, Pettersson, én és utánam Savlakadze egyelőre az 5. helyen. Nilsson kivált.

A léc 2.20-ra került. Ugy éreztem, mintha nem tudnék okos ugrást összehozni. John Thomas rámnézett, én rá. Mókázott, játszott a jókedvűt, de látszólag erőtlenség volt. Számomra világos lett, hogy nem tudja átvinni a magasságot. Ő már kiegészített a második helyre, többet nem akart. Elégedett volt. Együttesen elrontottuk mindhárom kísérletünket. Azután gratuláltunk egymásnak. Szerencsés voltam, csaknem a lehetetlenből nyertem – a legrosszabb kondícióban szereztem meg minden sportoló legtisztelendőbb címét, az olimpiai győzelmet. Azután felálltam az eredményhirdető legmagasabb, tisztelendő fokára, a kétoldaltól a két óriás amerikai: Thomas – 198 cm –, Rambó – 201 cm magas. Mindkettő sokkal mélyebben állt, mint én, ennek ellenére mégis "egy szinten"... Még mindig az emelvényen álltam, amikor hihetetlen fáradtságot éreztem hirtelen. Fáradtságot, amely az egész évi állandó és nagy erőfeszítésből halmozódott fel. Eppen ezen az emelvényen fordult meg először a gondolat a fejemben: "Nem lenne itt az ideje, hogy búcsút mondjak a sportnak ?"

Azt hiszem, hogy minden sportoló dicsőségének határa az olimpiai győzelem. Utána joga van búcsút venni a sporttól abban a tudatban, hogy teljesítette álmát és kötelességét embertársaival szemben. Sokan így is cselekedtek. Én nem voltam erre képes...

Adtam magamnak két hónapos szabadságot. Egész idő alatt arra vártam, hogy belső vágy hajtson újra a sportra. Megmozdult bennem valami. Felújulva kerültem az ugrópályára. Így kellett történnie, még fiatal voltam és ezen kívül előttem állt egy érdekes versenysorozat. Lassanként visszejt jó kondícióm és reménykedtem, hogy egyetlen versenyt sem fogok elveszíteni... 2.15, 2.19, - ez volt a főeredményem 1965-ben. Fokozatosan kezdtem újra felkészülni a 2.30-ra. Azt hiszem, el is értem volna...

Sportolói érettségemnek ideje még mindig nem érkezett el. Azon a véleményen vagyok, hogy csak gyermekkoromat, fiú és ifjúkoromat éltem... Most 30 évesen megpróbálom harmadszor elérni fiatalúságomat. Miért harmadszor, később majd elmesélem. Ezt megelőzően azonban pechem volt...

1965. október 3-án utolsó alkalommal indultam versenyen. A Szovjetunió - Franciaország válogatott viadalán. 2.15-öt ugrottam. És október 4-én újra Moszkvában voltam. 5-én a moszkvai Testnevelési Főiskola stadionjában edzettem. Véletlenül találkoztam egyik kollégámmal, Tamara Golikovával, a motorkerékpár versenyzőnővel és kértem, hogy vigyen haza.

Ha előre tudtam volna, hol borulunk fel, beborítottam volna szalmával.

Tamara mögött ültem a motorkerékpáron és a jövő versenyeinek tervét kovácsoltam. A város olyan szépnek tűnt, mintha álom lett volna. Hallottam, hogy esett az eső, a friss esőtől egészen élénk voltam, villámlott, s tükröződött a víztócsákban... Egy ilyen pocsolyán át mentünk, nem sokkal a Palast hid előtt, a Janza partján. Besurrantunk a sötét alagútba... a kijáratnál kanyarnál megcsúszott a motor, elvesztette a támaszt és nekiütközött a betonszegélynek. Kirepültem az ülésből. Elvesztettem direkt és átvitt értelmemet és jobb lábbal egy acéloszlopnak ütköztem...

Tamara mellettem repült. Csak később derült ki, hogy ő egyetlen karcolást sem szenvedett. Az alagút-kezdet szélénél ültem és kerestem a jobb lábam. Nem volt ott, kb. 5 m távolságra feküdt árván a cipőm. Hirtelen recsegett és csikorgott valami mögöttem. Az alagútból kijövő teherautó majdnem elütött. Bekapcsolta a fényszórót, s a félhomályos alkonyatban megláttam a fényszórónál a mellettem folyó vért és csonttörést. Megvolt a lábam, rajta ültem. Szabaddá tettem. Már csak a szalagokon és inakon lógott. Valaki lestoppolt egy Zaporozsecet. Felemeltem a lábam és egy lábon ugráltam el az autótól. Azután a vezető mellé ültem és elmeséltem neki, miközben rögzítettem lábam, hogyan juthat el leggyorsabban a Szkifoszovszkij Intézetbe... A lábam rendületlenül vérzett. Ennek ellenére nem vesztettem el tudatom. Egészen a megérkezésig nem, De szememben ezer, nem, millió égetően világító jánosbogárka röpdösött.

Azután a továbbiak nem voltak éppen rózsaszínűek, az ápolónővér sóhajára tértem eszhez,

- Mi van nővérke - kérdeztem. Ilyen rossz a helyzet?

- Nem tudom fiacskám, én nem tudom!

Es az így teljesen becsületes volt. Azután jött a szolgálatos sebész. Elgondolkodva csóvalta fejét, lehajtotta arcát, azután eltűnt... Mikor később újra feleszméltem, helyette a Szkifoszovszkij Intézet legjobb sebészét, Ivan Ivanovics Kutcserenkot találтам. Kopasz fejű, tekintélyes ember... Megpróbáltam megnevettetni és megkérdeztem:

- Meg tudja menteni, vagy levágja?

Egy pillantást vetett rám és azt mondta:

- A mi intézetünk nem csinál Balalajkát...

Akkor azt gondoltam, mindennek vége. Ebben a pillanatban nem tudtam elképzelni, hogy majd három évvel később egészen előlről kezdek...

Az eltávozás - dráma?

J. Trifonov írja a "Filmművészetben" egyik cikkében a "Sport, sport, sport" című filmről:

"... A világba jött egy új kialakuló ember minőségi képviselője. Nem oxigént lélegez be, hanem a tribünök lármáját, a tapsot, a kábító légkört, amely a győzelemből árad. Ha lesüllyed, már nem tud tovább mit belélegezni. A dicsőséget átélni ugyanolyan nehéz, mint egy súlyos betegség után újra összeszedni magát..."

Igaz, az nagyon nehéz. De egészen másféleképpen. J. Trifonov lelkesedik az általa leírt célokért, de szelíden kifejezve: mindent romantikusá tesz. Ez azért sokkal egyszerűbb.

A tribün tapsát, a győzelmet, a kívánságokat jó minél gyakrabban átélni. Ez egyikük. De egy világlaszis /és joggal számíthatom magam is közéjük/ nem lélegez kevesebb oxigént, mint más ember.

Néhány művész, újságíró és persze sok ember, akik nagyon távol tevékenykednek a sporttól, az ember tragédiáját, aki feladta az aktív sportpályafutást, olykor különösen sajnálattal elutózzák. Ez a művészek valószínűleg egyszerűen kényelmes. Ebből adódik az úgynevezett "konfliktus", "dráma"... Az újságíróknak olyankor szükségük van arra, hogy tudósításukat érzelmileg színezzék... Miért tarják egy sportoló visszavonulását a nem sportolók között olyan makacsul "drámanak", nem tudom. Talán, mert kellemes egy embert sajnálni, aki egykor mindenki érdeklődésének középpontjában állt, talán egyszerűen tudatlanságból. Meglep, hogy ilyen "drámai szituációban" mindenki elfelejti a spor-

toló bátorságát, amit azelőtt annyira csodáltak. De éppen a bátorság nem engedi, hogy ismert sportolók lelkében "a tragédia az egész élet" helyére lépjen. A sportolók bátorsága nem múlik el azzal, hogy visszavonul a küzdőtérrel. Ezeket a sorokat azon nap előtt írtam, amikor egy nagy sportoló, egy híres kapus, egy csodálatos ember - Lev Jasin - elbúcsúzik.

Vajon nehezebbé esik-e a futballtól elbúcsúznia? Biztosan. S vajon emiatt szerencsétlennek érzi magát? Nem hiszem. Magamról tudom, hogy ilyen pillanatokban az ember szerencsésének egész gazdagságát érzi. Hosszú, sikeres életpálya áll mögötte, és még nem is fejeződött be. /Jasin ma csapatvezető a moszkvai Dinamóban./ A fiatalabbak felváltják őt. Eljött az ideje, hogy szabad út előtt álljon. Gyakran megtörténik az is, hogy túl korán "sírba viszi" a sportolót. A sportolók többször teszik ezt egyrészt az edzők, barátok, a kezdők, vagy éppen sajátmaguk támogatására.

Egy nagy sportoló az előtte álló hanyatlás előtt óvatlanul kiejtett, vagy megnyomott szavát rendszerint azonnal felkapják és gyorsan szájra veszik. Különösen akkor, amikor ez a sportoló nehéz szakaszával egybeesik - a sikertelenség idején, az ideiglenes fáradtság esetén... Ahelyett, hogy ezekben a pillanatokban tanáccsal, vagy egyszerűen jó szavakkal segítenék, fecsegésükkel még csak rosszabbítják a helyzetet. És hirtelen a sportoló is hinni kezd abban, hogy már "az öreg vashoz" tartozik. Azonnal - mint ahogy mondani szokták - a mindennel való "szakitásra" törekszik, jóllehet még két, három hónappal ezelőtt az energia tömegét és kihasználatlan tartalékait érezte magában...

Az embernek erős jellemre, határtalan akaratra és végül nagyon sok erőre van szüksége, hogy ilyen pillanatokban össze tudja szedni magát, hogy még erősebben állja ki az általános rossz véleményeket. Sokan adnak ilyenkor tanácsot - sajnos - többnyire csak hasonlókat... Egyesek megpróbálják "a legmélyebb jóindulatból" megnyugtatót a sportolót:

- Fel öregem, ne keseregy! Megtetted a magadét és viszonylag jól. Most másoknak kell ezt megpróbálni és utánad csinálni...

Mások "bölcsen oktatva" közlik:

- A legfontosabb, hogy kellő időben abba tudja hagyni az ember... Nyerni és abba hagyni. Egyébként sportéletednek semmi értelme nincs... Végül újra mások kiméretlenül mondják:

- 30 éves korában nem sportoló többé a sportoló... Ekkor a fáradozás már csak hiábavaló...

Csak ritkán mondja valaki:

- Megőrültél? 30 és 40 között virágzik az ember csak igazán. Minden tekintetben. Ezen kívül óriási tapasztalatod van! Ne hallgass senkire és versenyezz addig, amíg csak örömed leled benne!

Itt szeretném megemlíteni néhány különböző sportágat űző ismert sportoló nevét. Mindannyiuk akkor érte el csúcsteljesítményét, amikor a 33. életév hirhadt határát jóval túllépték. Labdarúgásban: Jasin, Metrevelli, Kamics, Kuszajnov, Matthews, Di Stefano, Hamrin, Kopa, Santos... Súlyemelés: Worobjow, Semanszkij, Pluckfelder... Vívás: Midler, Pawliwski, Zabelina, Rejtő... Sífutás: Kolcsin, Jernberg, Hakulinen, Rönnlund... Jégkorong: Bobrow, Babics, Putcskov, Loktjev, Tumba, Johansson, Marzin, Tikal... Ökölvívás: Cserbakov, Papp... Torna: Csukarin, Saklin, Gorokovszkaja, Saginjan, Takemoto, Ono... Átlétika: Ozolin, Zibina, Ponomarjova, Bolotnyikov, Klim, Schmidt, Silvester, Bikila... /A fordító megjegyzése: a létszám erősen lecsökkentve./

És nem beszéltem itt a profikról, akiknek az átlagéletkora különben is a 33-35. év körül mozog. Ez kiterjed teljes egészében a jégkorongozókra, a teniszezőkre, kosárlabdásokra, hogy csak őket említssem...

Gyakran megtörténik az is, hogy az emberek a sportoló egészségével érvelnek, amikor az egyáltalán nem lenne szükséges. Ez azt jelenti, hogy szinte rábeszéljük őt, hogy búcsút mondjon a sportnak. Ehhez vezet ezrek útja /néhányat ezek közül már említettem/, "komoly gondhoz" egészség helyett... A modern öttusa ötszörös világbajnoka, Igor Novikov, aki 38 éves korában hagyott fel az edzésekkel, mondta nekem:

- Öt éve próbálnak lebeszélni és most elérték... Sajnos! Érzem, hogy még 5-6 évig versenyben tudnék lenni. És azt hiszem, nem is csinálnám rosszul. Néha már búcsút akartam mondani, de azután "ördögbe vele", újra megpróbáltam a stadionba menni. Majd túlteszed magad rajta, hogy kinosan gyötrő lehet, ha talán kiútálnának...

Kinos... Ebben a kis szóban nagyon nagy lelki tehetetlenség rejlik. Ennek a sajátosságos, pszichikai gátnak legyőzése - a sportoló korhatára - még biztosan évekig eltart. Meg vagyok győződve, hogy idővel a sportolók többségénél egy évtizeddel kitölthetjük ezt. Pillanatnyilag csak nagyon kevesen kötődnek erős jellemmel és csaknem fanatikus élettel a sporthoz...

Azt a megállapítást, hogy az ember 30 és 40 között virágzik csak igazán, szeretnék néhány sportorvosi mutatószámot feljegyezve megindokolni:

	20 év	29 év
pulzus	82	80
vérnyomás	120/80	120/80
térdhajlítás súllyal	175 kg	165 kg
100 m futás	10.7 mp	11.2 mp
lökés	100 kg	100 kg
magasugrás	227 cm	207 cm

Ez az összehasonlítás kedvezőtlen számomra. 20 éves koromban voltam a legjobb állapotban, akkor kezdtem világrekordot ugrani... 29 éves koromra mögöttem állt egy balest, több mint 3 éves kórházban fekvés, 25 kisebb és 7 nagyobb műtét /altatással/. Most kezdem csak újra megtalálni formám. Ennek ellenére, mint ahogyan látják, a fent megjelölt adatok között nincs nagyon nagy különbség.

Amennyiben a sportorvosi mutatókkal nem tudtam elég meggyőzően érvelni, akkor utalni szeretnék az űrhajósokra is... Ők meggyőznek arról, hogy 35 és 45 éves kor a legjobb idő a kozmoszba való repüléshez! A különböző túlterhelések, a súlytalanság és más egyéb ellenére! /folytatása következik/

/A cikk megjelent a Freie Welt 1972.évi 23-29.számaiban. Fordította Zink Teréz./

A pszichotóniás edzés hatásának tükröződése az izom tónusában, valamint a vertikális ugróerő értékeiben

A teljesítmény fokozó tényezők között egyik legfontosabb helyen áll a sportolók pszichikai felkészítése. "Divatosága" miatt általában csak beszélnek róla, de az edzők és versenyzők nem ismerik annyira, hogy ezt a gyakorlatban eredményesen alkalmazni is tudják.

A sportolók pszichikai felkészítése ma már nem egy-egy versenyt előkészítő lelki aktus, hanem a sportbeli felkészülés egész tartama alatt a sportoló intellektusának, értelmi, akarati és jellembeli tulajdonságainak céltudatos fejlesztése. A pszichikai felkészítés szerves része egy hosszú pedagógiai folyamat eredménye.

Az ember pszichofizikai egységeről alkotott felfogás szellemében, a fizikai és pszichikai tulajdonságok kialakítása együttesen, kölcsönösen egymásra épülve történik. A pszichikai-fizikai tulajdonságoknak egyformán magas szinten kell találkozni ahhoz, hogy a versenyző a legnehezebb, legfáradtságosabb edzőmunkát is szívesen végezze. A helyesen kialakított pszichés tulajdonságok teszik lehetővé, hogy a sportoló a versenyek igénybevételét nem csak elviselni tudja, hanem éppen a szimpatikus idegrendszer tónusának megfelelő színvonalra emelésével elősegíti a megszokott terhelést meghaladó sporttevékenységre való mobilizálást, a meglévő energiák kiaknázását.

Egy világrekord, olimpiai bajnokság elérése számtalan tényező eredőjének függvénye. Organikus működések, különböző személyiségvonások, készségek, képességek, multibeli tapasztalatok, környezeti ingerek, stb., bonyolult integrációja figyelhető meg. A nevelő munkában éppen ez az egyik fontos, izgalmas feladat, hogy a felkészülés folyamán ne csak típusokkal, vagy azok keveredésével számoljunk, hanem a szereplés fontosságának /olimpiai-, kerületi verseny/ figyelembe vételével, differenciált pszichikai és fizikai felkészítést tudjunk megkülönböztetni és alkalmazni.

A pszichológiai felkészítés összetett folyamat, mely rendszeresen előre jól kidolgozott terv szerint történik annak érdekében, hogy a sportoló szervezetének potenciális lehetőségeit a versenyek izzó légkörében élő, teljesítményképes, produktív tudással tudja érvényesíteni.

A sportban a pszichológiai felkészítési módszerek egyik komplex összefüggő területe a pszichotóniás, vagy pszichoregulációs módszer.

A pszichotóniás előkészítés fogalma alatt olyan pszichotóniásan ható módszerek sokaságát értjük, mint az önszuggesztió, aktivizáció, koncentráció, figyelemeltérítés, előzetes mozgásképzelés, modellirozott edzés, a relaxáció különböző módszerei, stb.

Kísérleti helyzetünkben a pszichotóniás edzés gyakorlatanyagának összeállításánál abból az aspektusból indultunk ki, hogy a sportoló tevékenysége szempontjából alapvető és specifikus a motoros aktivitás.

A sportoló előtt álló motorikus feladatok teljesítése, a pszichés készenlét széles skáláját követeli meg, nevezetesen, a teljes relaxálástól a pszichés energiák legnagyobb mértékű mozgósításáig.

A pszichotóniás edzés hatása nem mechanikai úton valósul meg, hanem az ember tudatától, amely azt irányítja. Csodálatos az a tény, hogy a módszer ismerete révén az ember funkciói fejleszthetők, irányíthatók, tökéletesíthetők nemcsak az u.n. akarati területen, hanem a vegetatív szféra autonómnak vélt tartományaiban is. Hangsúlyoznunk kell, hogy a pszichotóniás módszer a felkészülés egyik aspektusa csupán, és nem pótolhatja az edzést, hanem annak szükségszerű segítője, kiegészítője elsősorban azon sportolók részére, akiknél különféle pszichikai barrierék lépnek fel az életvezetés, az edzés, valamint a versenyzés folyamán.

A választott pszichotóniás módszer gyakorlatai

A vizsgálat célja a következő volt: szeretnénk volna választ kapni arra, hogy a sportág jellegének megfelelő pszichotóniás gyakorlatok egyrészt hogyan befolyásolják az izmok tónusos regulációját, valamint változásuk hogyan tükröződik a mozgásteljesítmény mért paramétereiben.

A pszichotóniás módszer gyakorlatainak összeállításánál figyelembe vettük az általános ügyességi számok sajátosságait tükröző modellmozgást, valamint a k.sz.-ek általános tipológiai sajátosságait is. A gyakorlatok kiválasztásánál így azokat a pszichoszomatikus módszereket részesítettük előnyben, melyek az izom ellazulás aktivizálás a-

karatlagos ellenőrzésére támaszkodnak. Nevezetesen, a Schultz-féle autogén edzés, Jakobson analitikus módszere, a Carpenter-féle ideomotoros tendencia elve képezte módszerünk alapjait. A gyakorlatok összeállításánál eltértünk a Schultz-féle sorrendtől, a Csernikova és Daskievics által sportolók részére ajánlott sorrendet tartottuk be. Ezt kiegészítettük még egy lokalizált izomellenőrző- és a mentális edzés gyakorlatával.

A k.sz.ek kiválasztásánál elsődleges követelmények a megfelelő intellektuális nívót, másodlagosan pedig a pszichotóniás edzés egy féléven át történő önkéntes vállalását tartottuk azért, mert több szerző kísérleti vizsgálata alapján bebizonyosodott, hogy egyenes összefüggés van az intellektuális nívó és a pszichotóniás edzés között.

Az egyén szuggesztibilitása, aktív közreműködése nagy segítséget nyújt a gyakorlatok végzésének technikájában. A gyakorlatok sorrendje a következő volt:

1. Nehézségérzés /neuromuszkuláris rendszer/ gyakorlata;
2. légzésszabályozás /kardio-reszpiratórikus/ gyakorlata;
3. melegedés /vazomotoros szisztéma/ gyakorlata;
4. szivgyakorlat /kardio-reszpiratórikus/ gyakorlata;
5. plexus solaris /gasztro-intesztinalis apparatus/ gyakorlata;
6. az izomtónus tudatosításának gyakorlata;
7. mentális edzés /ideomotoros tendencia/ gyakorlata.

A vizsgálatok megszervezését, helyessé tételét megnehezítette, hogy ilyen, vagy ehhez hasonló kísérletekkel nem találkoztam az irodalomban.

A választott pszichotóniás gyakorlatok edzésterve, valamint a pszichofizikailag releváns ingerszavak rövid ismertetése.

heti gyakorlatok száma
h ó n a p o k

	I	II	III	IV	V	VI
1. Nehézségérzés gyakorlata, formulái:						
- jobb karom, bal karom Első fokozat: "elnehezedik"						
- mindkét karom Második fokozat: "szinte ólom-						
- jobb lábam, bal lábam súlyú"	3	3	5	5	7	7
- mindkét lábam						
- egész testem						
2. Légzésszabályozás gyakorlata, formulái:						
Első fokozat: "egyenletesen lélegzem"		3 - 4 perc				
Második fokozat: "átlélegzem a tüdőm"						
3. Melegedés gyakorlatai, formulái:						
- jobb karom, bal karom Első fokozat: "kezd melegedni"						
- mindkét karom Második fokozat: "átforrósodik a						
- jobb lábam, bal lábam karom"	3	3	5	5	7	7
- mindkét lábam Harmadik fokozat: "forró vér á-						
- egész testem ramlását érzem"						
4. A szivgyakorlat formulái:						
Első fokozat: "szivem egyenletesen dobog"		3 - 5 perc				
Második fokozat: "szivem lassabban ver"						
Harmadik fokozat: "szivem erőteljesen dobog"						
5. A hasi idegközpont /plexus solaris/ gyakorlatai, formulája:						
Első fokozat: "melegérzésem a gyomorszájban"		3 - 5 perc				
6. A m. rectus femoris maximális ellazításának és maximális megfeszítésének gyakorlata, formulái:						
Első fokozat: "rendkívül laza a combizmom"	10	10	20	20	30	30
Második fokozat: "fantasztikusan feszül a combizom"						
7. Mentális edzés gyakorlata:						
- a modell mozgás mozgásszerkezeti összetevőinek /tér-idő	10	10	20	20	30	30
dinamika/ intenzív elképzelése						

Megjegyzés:

- a k.sz.-ek 6 hónapon keresztül heti 4 alkalommal, naponta kétszer végezték a gyakorlatokat;
- csak a légzésszabályozás, a szivgyakorlat és a plexus solaris gyakorlata volt időhöz kötve, míg a többi gyakorlatnál a számszerű ismétlést irtuk elő;
- a "visszavételt" csak a nehézségérzés gyakorlata után végeztettük el. A visszavétel a következő formában történt: "a karokat energikus mozdulattal be kell hajlítani". Mély be- és kilégzések a gyakorlatok alatt, a szemet nyitva kellett tartani;
- a melegedés visszavétele - Schultz szerint - nem szükséges, mert a véredények elasztikusan szabályozó képződmények, melyek maguktól visszatérnek normális állapotukba.

Kísérleti ismertető

Választott modellmozgásunk a páros lábról történő vertikális felugrás volt. Kérdés-feltevésünk az volt, hogy a választott pszichotóniás gyakorlatok 6 hónapon át történő rendszeres végzése:

- a./ mennyiben befolyásolja az izom relaxációs és kontrakciós, valamint relatív kontrakciós /relaxációs és kontrakciós értékkülönbsége/ értékeit;
- b./ ezek változása tükröződik a vertikális ugróerő értékeiben, azaz van-e szignifikáns különbség a relatív kontrakciós érték változása és a súlypont emelkedés között;
- c./ amennyiben van szignifikáns különbség, akkor vizsgáljuk meg, hogy szakmai feltételezéseink a két különböző dimenzióban mért értékek között van-e korrelációs összefüggés;
- d./ a reakció idő, valamint a szívfrekvencia értékei milyen változás irányába mutatnak a pszichotóniás edzés hatására.

Jegyezzük meg, hogy a kontrakció - noha eredetileg rövidülést jelent - napjainkban inkább az izom mechanikus tevékenységét fejezi ki. A rövidülés, illetve a feszülés szavak jelzik a működés 2 alapvető /izometriás, izotóniás/ vonását.

A kísérleti helyzet leírása és az instrukció

A k.s.z.-nek páros lábról vertikális irányba kellett felugrani. A súlypont emelkedés értékeit az Abalakov-féle készülékkel mértük. A k.s.z.-ek az ugrás előtt a következő instrukciókat kapták: a lehető legmagasabb helyzetet kell elérni a karra történő lendítés alatt, a holtponthelyzetében. A karokkal történő lendítés megkezdésétől azonban hosszú úton és maximális mozdulat-gyorsasággal, minél magasabbra kell felugrani.

Regisztrálási lehetőségek

- az egyes felméréseknél a versenyzők m. rectus femoris-állnak, egy megjelölt helyen az aktuális izomtónus /relaxációs, kontrakciós/ értékeit,
- vertikális ugróerő /súlypontemelkedés/ értékeit,
- reakcióidőt, valamint
- a szív frekvencia értékeit is regisztráljuk.

A kísérleti személyek és a feldolgozott adatok

A vizsgálatot 11 k.s.z. esetében végeztük el. A 6 hónapon át végzett pszichotóniás gyakorlat alatt háromszor végeztünk felmérést és minden alkalommal az összes felsorolt paramétert rögzítettük.

A kísérletek eredményei

A lokális izomtónus változás adatainak értékelése

Az első felmérést a pszichotóniás edzés megkezdése előtt, a másodikat másfél hónap múlva, a harmadikat pedig a hatodik hónapban végeztük el. Mindhárom alkalommal a maximális ellazulás és a maximális feszítés értékeit is regisztráltuk.

Az izomtónus értékeit a Szirmai-féle myotonméterrel mértük, mely mechanikus úton az izomtónus értékeit myotonokban fejezi ki.

Kérdés-feltevésünk

1. Milyen változás van az első és második felmérés értékei között, ezen belül hogyan alakul az első és második felmérés közötti arány.

2. Feltételezésünk az volt, hogy a fél éves pszichotóniás edzés hatására a relatív kontrakciós érték növekedni fog. Ezen belül kérdés-feltevésünk az volt, hogy mi okozza a relatív kontrakciós értékek növekedését.

A hathónapos beavatkozás hatására a relatív kontrakciós érték jelentősen megnövekedett. Az eredményeket egymintás t-próbával dolgoztuk fel és az eltérés igen erős szignifikanciát mutatott; $t = 2.568$, $p < 0.05$.

1. sz. táblázat

	1. felmérés		2. felmérés		3. felmérés	
	relaxációs érték	kontrakciós érték	relaxációs érték	kontrakciós érték	relaxációs érték	kontrakciós érték
Össz.: 860	860	1106	834	1108	830	1196
Átlag:	78.2	100.5	75.8	100.7	75.4	108.7

relatív kontr. érték:	23.2 myoton	24.9 myoton	33.3 myoton
különbségek myotonban és %-ban	2.6 myoton /23.64 %/	8.4 myoton /76.36 %/	

Következtetések:

Amennyiben az első és második felmérés közötti 11.0 myoton különbséget vesszük 100 %-os javulásnak, akkor az első és második felmérés közötti 2.6 myotonon különbség az összjavulás 23.64 %-a. Míg a második és harmadik felmérés közötti változás 8.4 myotonos értéke 76.36 %-os javulásnak felel meg /lásd az 1.sz. táblázatot/.

Az adatok alapján jól látható az első, valamint a második felmérési szakasz közötti relatív kontrakciós érték javulási tendenciájának ritmusa.

Feltétlenül megvizsgálandó a relatív kontrakciós érték növekedésének, illetve "távolodásának" módja is. Nevezetesen az, hogy értékének növekedése az izomtónus értékek csökkenésével, vagy inkább a kontrakciós növekedésével áll elő. Rendkívül fontos az is, hogy a kísérletek első szakaszában /1.5 hónap után/, valamint a második szakaszban /4.5 hónap után/ ezen értékek milyen arányokat mutatnak /lásd a 2.sz. táblázatot/.

A változás ütemét még jobban érzékelteti a 1. számú grafikon. A táblázatok alapján az alábbi következtetéseket vonhatjuk le.

Első szakasz vonatkozásában:

- a mért izomtónus értéke közül a relaxált állapotban mért tónus értékeinek csökkenése 2.4 myoton okozza túlnyomórészt a 92.3 %-os, a 3.6 myotonos különbség növekedés létrejöttét.

A kontrakciós tónus értékkülönbsége csak 0.2 myoton, azaz az összjavulás 7.7 %-a csupán.

Második szakasz vonatkozásában:

- itt már a kontrakciós helyzet tónusának növekedése 8.0 myoton, mely döntően, 95.24 %-os arányban okozója a relatív kontrakciós érték alakulásának. Ezzel szemben a relaxált izomtónus csökkenése csak 0.4 myoton, azaz az összjavulás 4.76 %-a.

Ez a tendencia megfelel az izom alkalmazkodóképesség dinamikájának. A relaxáció mértékét egy adott érték után már nem lehet csökkenteni, mert az izomtónus a központi idegrendszer bonyolult "integrált" válaszát tükrözi /gamma rostok segítségével/ azokra az impulzusokra, melyek hozzá érkeznek a különböző receptorokból, elsősorban a perifériás ideg-izom apparátus proprioceptoraiából.

A tónusos és fázisos aktivitás az embernél nagyon differenciált szenzomotorikus rendszere: receptoros és effektoros, perifériás neuromotorikus apparátusok és a központi idegrendszer szegmentális és szegmentális feletti részeinek állandó együttműködése teszi lehetővé.

Az izomzat optimális tónusa mindenféle akaratlagos mozgásreakció elválaszthatatlan része.

Az optimális tónus alatti értékek ugyanúgy rontják az izmok készütségi állapotát, mint a kezdeti túlságosan magas értékek, melynek következtében az izommunka hatékonysága is csökken.

Kísérleti helyzetünkben a rendszeresen végzett lokalizált izometriás megfeszítések, azaz az igénybevétel módjára jellemző feszítési ingerek összegeződésének hatására, az izomszövet nagy mértékben alkalmazkodott, kontrakciós tónusa növekedett.

Láttuk, hogy a pszichotóniás edzés gyakorlatainak rendszeres végzése elősegíti a relatív kontrakciós érték javulását. A kontrakciós érték növekedésének fontosságát, miatt a vertikális ugróerő értékelésénél láthatjuk.

2. sz. táblázat

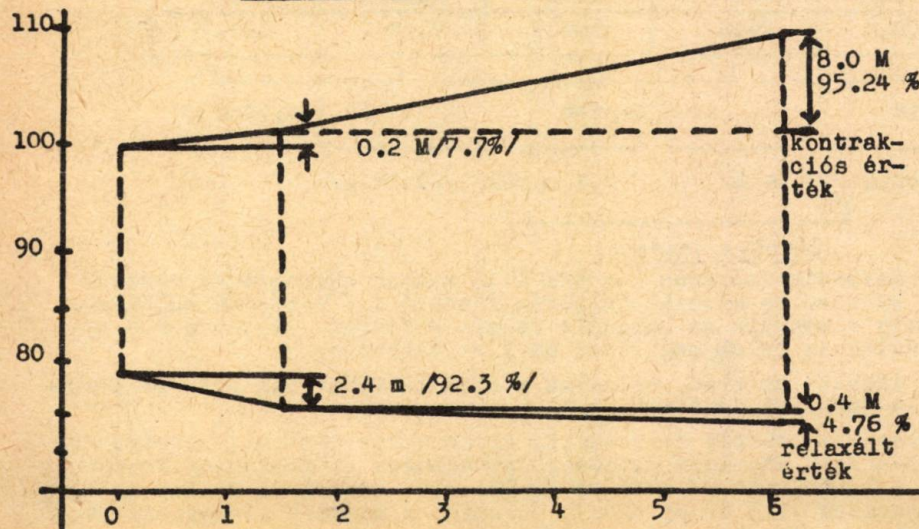
1. szakasz /1.5 hónap/

	relaxációs érték	különbség	kontrakciós érték
1. felmérés	78.2	22.3	100.5
2. felmérés	75.8	24.9	100.7
különbség	2.4 myoton 92.3 %	2.6 myoton 100 %	0.2 myoton 7.7 %

2. szakasz /4.5 hónap/

	relaxációs érték	különbség	kontrakciós érték
2. felmérés	75.8	24.9	100.7
3. felmérés	75.4	3.33	108.7
különbség	0.4 myoton 4.76 %	8.44 myoton 100 %	8.0 myoton 95.24 %

1. sz. grafikon



Az optimális tónus alatti értékek ugyanúgy rontják az izmok készütségi állapotát, mint a kezdeti túlságosan magas értékek, melynek következtében az izommunka hatékonysága is csökken.

Kísérleti helyzetünkben a rendszeresen végzett lokalizált izometriás megfeszítések, azaz az igénybevétel módjára jellemző feszítési ingerek összegeződésének hatására, az izomszövet nagy mértékben alkalmazkodik, kontrakciós tónusa növekedett.

Láttuk, hogy a pszichotóniás edzés gyakorlatainak rendszeres végzése elősegíti a relatív kontrakciós érték javulását. A kontrakciós érték növekedésének fontosságát, majd a vertikális ugróerő értékelésénél láthatjuk.

Összefoglalva:

Az első szakaszban a tónus értékének változását érthetően a tónus csökkenése hozza döntően létre, - addig a második szakaszban a tónus fokozásának növekedése okozza, a relatív kontrakciós érték javulását.

A vertikális ugróerő adatainak értékelése

Az izomtónus értékeinek regisztrálása után végeztük el a súlypont emelkedés mérését Ablakov készülékkel.

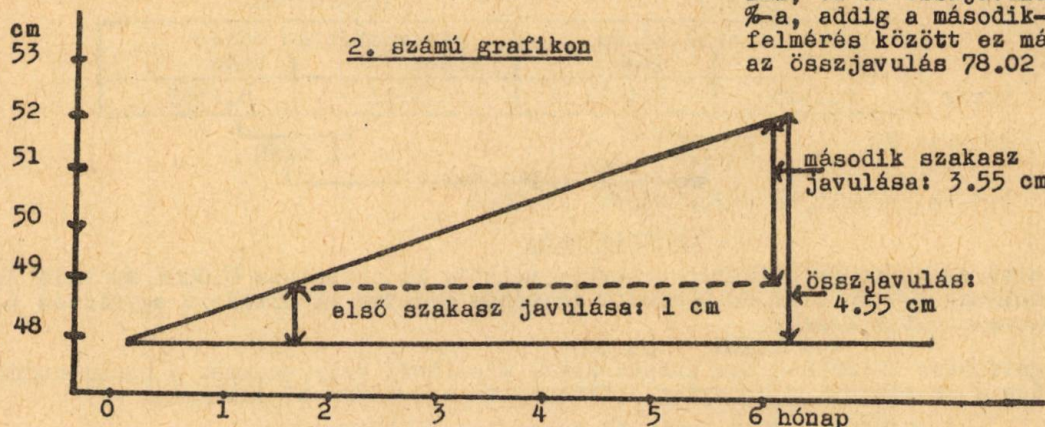
A 11 főn végzett mérés eredményeinek kimutatása az átlagok alapján %-os összehasonlításban, valamint egymintas t-próba alapján történt.

3. sz. táblázat

	1.felmérés	2.felmérés	3.felmérés
11 fő átlag	47.9 cm	48.9 cm	53.45 cm
javulás az 1-2 felmérés között:	1 cm /21.98 %/		3.55 cm /78.02 %/
összjavulás:	4.55 cm /100 %/		

/lásd a 3.sz. táblázatot és a 2. sz. grafikon!

A táblázat világosan érzékelteti a javulás tendenciáját. A 4.55 cm-es összjavulást itt is 100 %-nak vettük alapul. Míg az első és második felmérés között csupán 1 cm a javulás, ez az összjavulás 21.98 %-a, addig a második-harmadik felmérés között ez már 3.55 cm, az összjavulás 78.02 %-a!



Az értékelést kezdetül összehasonlítással is,

- összefüggés mutatkozik a pszichotóniás edzés megkezdése előtti és utáni értékek között, mivel mind a relatív kontrakciós tónus, mind pedig a súlypont emelkedés nagysága pozitív irányban változott;

- összefüggés található a fejlődés ritmusában is mindkét vizsgált paraméternél.

100 %-nak véve mindkét felmérési formában az összjavulás értékét, látható, hogy az izomtónus és a súlypont emelkedés értékeinek pozitív irányban történő változása a felmérések során, szakaszonként megközelítően azonos fejlődési ütemben javul /lásd. 4. sz. táblázatot/.

4. sz. táblázat

	1-3.felmérés közötti %-os javulás	1-2.felmérés közötti %-os javulás	2-3.felmérés közötti %-os javulás
relatív kontrakciós tónus különbség növekedése	100 %	23.64 %	76.36 %
súlypontemelkedés javulása	100 %	21.98 %	78.02 %

Ebből az következik, hogy a mozdulatgyorsasági teljesítményeket döntően az izomszövet relaxációs és rövidülési képessége határozza meg. A pszichotóniás felkészülés hatására kedvezően változik az izomzat alaptónusa. Az izomzat relaxációja és rövidülése pedig ettől a tónus szintjétől függ.

A kísérlet bebizonyította, hogy a relatív kontrakciós érték növekedésének arányában a vertikális ugróerő is növekedett.

Összefoglalva:

Az összefüggésekből megállapítható, hogy a beavatkozás megkülönböztető, kiemelkedő módon befolyásolja a vertikális ugróerő /súlypont emelkedés/ értékeit.

Harmadik kérdés-feltevésünk az volt, hogy hipotézisünkben a két különböző dimenzióban mért értékek között van-e korrelációs összefüggés. Az eredmények igen erős szignifikáns különbsége ellenére, korrelációs összefüggés nem mutatható ki.

A reakcióidő adatainak értékelése

Elméleti feltételezésünkben abból indultunk ki, hogy mivel a reakcióidő az idegrendszer teljesítőképességének pillanatnyi állapotát fejezi ki, az akaratlagos mozgásnak pedig idegrendszeri történés az alapja, így az egyén erőnlétének az RI értékeiben feltétlenül tükröződnie kell.

Az egyén pillanatnyi kondíciójának e közvetett mérési módszerrel történő vizsgálatát a 6 hónapos beavatkozás folyamán háromszor mértük meg. Az első felmérés a beavatkozás után 1, a második felmérés 4, a harmadik felmérés pedig a 6-ik hónapban történt. Fényingerre történő ingeradagolással egyszerű RI értékeit mértük. Felmérésenként kétszer 10-es sorozatokat regisztráltunk és ezek átlagát dolgoztuk fel.

Kérdés-feltevésünk:

A 6 hónapos beavatkozás milyen hatással van a relatív RI /pszichotóniás edzés előtti RI és utáni RI értékeinek különbsége/ értékeire.

Az adatok feldolgozásánál csak az első és harmadik felmérés relatív RI-jeinek

összehasonlítását vettük figyelembe. Azért a relatív RI értékeit mértük, mert ez adja a legfontosabb összehasonlítást. Az abszolút érték személyenként a pillanatnyi diszpozíciótól döntően függ, ezért nem adhat valós összehasonlítást. A relatív RI felmérések-nél a pszichotóniás edzés előtti és utáni értékek különbséget adja. A különbség pedig a pillanatnyi diszpozíciótól függetlenül fejezheti ki a beavatkozás hatásosságát.

5. sz. táblázat

	1.felmérés		2.felmérés	
	pszichotóniás edzés előtt	edzés után	pszichotóniás edzés előtt	edzés után
átlag	0.1625	0.1451	0.1503	0.1365
relatív RI	0.0174		0.0148	

1-3-ik relatív RI különbsége: 0.0026

Következtetés

Az első és harmadik felmérés között a relatív RI csökkenés 0.0026 mp volt /lásd az 5.számú táblázatot/. Az első és harmadik felmérés relatív RI értékeit egymintás t-próba alapján hasonlítottuk össze:

$$t = 1.368 \quad p < 0.3$$

Szignifikáns különbség nem mutatkozott. Kísérleti helyzetünkben a pszichotóniás edzés hatása csak minimális arányban csökkentette a relatív RI értékeit.

A szívfrekvencia változás adatainak feldolgozása

A pulzus értékeit is ugyanakkor regisztráltuk, mint a RI-t. A méréseket a pszichotóniás edzés előtt, illetve után, a lokalizált izomellenőrzés gyakorlata előtt végeztük el.

Az abszolút értékek összehasonlítása itt is irreális lett volna, mert a felmérés alapján történő uralkodó vegetatív szabályozhatóság csak relatív, egy mérésen belüli, egymáshoz viszonyított %-os értékekben tükröződhet.

Következtetés:

- az első felmérés pszichotóniás edzés előtti pulzusátlagát, a 75.9-et vettük 100 %-nak, ennek alapján a pszichotóniás edzés utáni átlagértéket, a 72.8-at 95.91 %-nak. Ennek alapján a pulzus csökkenés a pszichotóniás edzés után 4.09 %-ot tesz ki /lásd 6. sz. táblázatot/.

6. sz. táblázat

	1.felmérés		2.felmérés		3.felmérés	
	pszichotóniás edzés előtt	edzés után	pszichotóniás edzés előtt	edzés után	pszichotóniás edzés előtt	edzés után
átlag	75.9	72.8	73.4	67.4	82.4	75.8
	100 %	95.91 %	100 %	91.82 %	100 %	91.99 %
különbség	3.1 4.09 %		6.0 8.18 %		6.6 8.01 %	

- a második felmérés a 4.5 hónapban történt. A pulzus csökkenés itt még szembetűnőbb, 8.18 %-ot tesz ki;

- a hatodik hónapban történt harmadik felmérésnél a pulzusfrekvencia 6.6-tal csökkent, azaz a második felméréshez viszonyítva 0.6, ennek ellenére %-os összehasonlításban mégis rosszabb az arány a második felméréshez viszonyítva. Ez abból adódik, hogy nagyobb értékű pulzusátlagokat hasonlítottunk össze, mely rontja a %-os érték alakulását.

- az egyes felméréseknél történt csökkenés ütemével kapcsolatban azt a következtetést vontuk le, hogy a szívfrekvencia szabályozhatósága már a negyedik hónapban elért egy bizonyos szintet és utána már nem javult.

Végkövetkeztetések

Kísérleti helyzetünkben olyan modell mozgást választottunk, mely hasonlít az atlétikai mozgás jellegéhez, így a kísérletek eredményeit fel tudjuk majd használni az atlétikai ügyességi számok teljesítmény-fokozása érdekében. A vertikális ugróerőnél is és az atlétikai ügyességi számoknál is hasonlóan az erőtenyező és a mozdulatgyorsaság képessége a domináns.

A kísérletekkel elsősorban azt a feltevést kívántuk igazolni, hogy a sportág sajátosságaihoz igazodó pszichotóniás edzés kedvező hatással van az izomtónus relatív kontrakciós értékének alakulására, valamint e pozitív változás az akaratlagos mozgás szerveződésénél a mozgás mérhető teljesítményét, az izom hosszúság változtatási és erő-kifejtési funkcióját is ennek megfelelően kedvezően befolyásolja.

A pszichoszomatikus /relaxáció-aktiváció/ irányíthatósága még sok reális, eléggé fel nem tárt lehetőséget rejt magában, a módszert alaposan ismerő orvos, pszichológus és edző kezében. A pszichotóniás módszerek kidolgozásánál, azok alkalmazásánál, feltétlenül vegyük figyelembe a sportág és az individuális pszichikai, fizikai sajátosságokat, stb., mert csak így tudjuk e téren differenciált edzésmunkát megkülönböztetni és alkalmazni a sportolók felkészítése folyamán.

A kísérletek elvégzése, azok eredményeinek feldolgozása közben több probléma, megválaszolatlan kérdés merült fel. A kísérletek eredményei arra ösztönöznek, hogy tovább

kell finomítani a módszert, a meglévő regisztrálási lehetőségeket, stb., ami segíthet a fennmaradt kérdések megválaszolására.

Dr. Szécsényi József

IRODALOM:

1. Antal, J. - Cumming, G.: Az érzelmi stimuláció hatása a gyakorlatok közbeni szív-
ködés gyorsaságára. Research Quarterly 1959. 1.sz. 610-613.
2. Arató, I - Koroknai B. - Sipos K.: Az autogén tréning alkalmazása a sportban. A sport
és testnevelés időszéri kérdései, Bp. 1970. 2.sz. 17-52. old.
3. Ádám Gy.: A neuromusculáris rendszer élettana és a központi idegrendszer élettana.
Bp. Medicina, 1963. 145-172.
4. Bankov, N.: Az autogén edzés mechanizmusáról. Vöproszki na fiziceszskata kultura.
1969. 4.sz. 240-243.
5. Bálint P.: Az élettan tankönyve. Bp. Medicina, 1968. 684-719.
6. Horányi B.: Neurológia. Bp. Medicina, 1966. 110-145.
7. Illyés S.: Az akaratlagos mozgás sebességének és erő kifejtésének vizsgálata. Kandidá-
tusi disszertáció, 1967.
8. Nádor L.: Újabb eredmények a gyorsaságfejlesztés elméletében és gyakorlatában. TF.
Tud.Közl. 1969. 1.sz. 201-228.
9. Pertorini, R.: Pszichoterápia, Bp. Medicina 1969. 71-79.
10. Schultz, J.H.: Das Autogene Training. Stuttgart, Georg Thine Verlag, 1966. 3-182.

Sorsdöntő verseny előtt...

/A rajtlázzról és ennek leküzdési lehetőségeiről/

...Holnap komoly vizsga lesz, melyet okvetlenül nemcsak "kielégítőre", hanem "ki-
tűnőre" kell teljesíteni...

...Repülőnek, vagy űrhajósnak készülsz, s holnap lesz az az egyedüli döntő nap,
amikor az orvosi bizottság mindent eldönt...

...Hátad mögött immár a sok munkás és kutató év, s holnap a Tudományos Tanács
Tanszékének pódiuma utolsó támaszod lesz a disszertáció megvédésénél...

..."Holnap!" Hány embernek apadt el ereje, vesztette el önuralmát, józan ítélő-
képességét élete sorsdöntő eseménye, sorsdöntő rajtja előtt.

A sport elképzelhetetlen versenyek nélkül. Csak a közvetlen küzdelemben lehetsé-
ges önmagunk legyőzése, a világcsúcsok meghódítása, az emberiség törekvése a tökéletes-
ség felé. A versenyeken a legteljesebben bontakozik ki az a képesség, hogy lehetősége-
ink végső határain működünk, a győzelemre törekvés és saját érzelmeink megékeztetése.
Fokozott izgatottság, alvási zavarok, ingerlékenység, izzadás, szórakozottság, gyakori
pulzusszám, az artériális vérnyomás emelkedése, s még egy sor egyéb tünet lép fel gya-
korta még jóval a rajthoz állás előtt. Ez az úgynevezett rajt-előtti állapot, melyet
oly jól ismer minden sportoló.

A lényeges versenyek előestéjén előálló rajt-előtti állapot, egy feltétlenül szük-
séges feltételes reflexreakciója a szervezetnek a versenyhez való felkészülésben. A
lényeges versenyek előestéjén fellépő érzelmi eltérések kifejezettségének foka, s ezen
eltérések típusa, sok tényezőtől függ. E tekintetben nem kis jelentőséggel bírnak az i-
degrendszer sajátosságai, az egészségi állapot, az edzettség, a vetélytársak, a család-
i és közösségi környezet, a felelősség mértéke, a versenyek jelentősége, stb.

A rajt-előtti állapot három alaptípusra osztható: harci készültség, rajt lámpa-
láz és apátia /érzékletlenség/. Megfigyelhetők ezen kívül az izgatott ellenhatás beteges
típusai is.

Az utóbbi évek során a sportsajtóban és szakirodalomban számos közlemény jelent
meg, melyek széles körben tárgyalják a versenyekhez való erkölcsi-akarat, illetve lel-
ki felkészülést. Sok vereséget lehet úgy tekinteni, mint ezen felkészülés hiányosságai-
nak első fokú bizonyítékai. Közel 20 éve az élsportban működve, nekem, mint orvosnak,
számtalanszor volt módom megfigyelni a favoritok szenzációs győzelmeinek, vagy keserű
csalódásainak különböző okait. Gyakorlatunk, a sportpraxis és a tudományos kutatások
tapasztalatának összessége lehetővé teszi, hogy a rajt előtti felkészítés különböző fá-
zisait osztályozhassuk.

Alapjában helytelenek azok az elképzelések, melyek olyan meggyőződésből születtek,
hogy a pszichológiai eljárások csak a rajt előestéjén szükségesek. A rajt előtti felk-
szítés ugyanis attól a pillanattól kezdődik, amikor a sportoló életében először lép
át az öltöző küszöbét, hogy sportszerelésben pályára lépjen.

Ilyen összefüggésben megkülönböztethetünk néhány feltételes állomást a döntő ver-
senyekhez vezető úton. Ezek a következők: a távlati és közvetlen rajt felkészítés sza-
kaszai, felkészítés a versenyek folyamán, verseny utáni /regenerációs/ foglalkozások.
Ezen szakaszok mindegyikének megvan a maga sajátossága, azonban egy rövid cikk keret-
ében ezekről részletesebben beszélni nehéz volna. Ezek a kérdések alaposan kifejtve meg-
találhatók egy korábbi brosuránkban /"A sportoló rajt-előtti állapota", Moszkva, 1969.
Fizkultura i Sport kiadó/.

Rajt-felkészítésnek azt a 2-3 napot nevezhetjük, melyek az atléta életében egy-
egy komoly küzdelmet megelőznek. Már maga a környezet, a körülmények a komoly versenyek-
nél nagyon különböznek a kisebb jelentőségű rajtokétól, erős ingerként hat az idegrend-
szerre. Az általános felértékelést, mely ezeket a verseny előtti napokat kíséri, önkén-
telenül átveszik a vezetők, edzők, sportolók, sőt a beosztott személyzet is. Megfigyel-

hetjük, hogy valóságos rajt-előtti állapot járvány képes létrejönni a vezetők és edzők túlzott idegessége miatt. A pontversenyben a csapat vereségetől való félelem, fokozott követelmények a vezető atlétákkal szemben, alaptalanul gyakori felhangolás, a nehézségek túlzott kihangsúlyozása, ezek a fokozott érzelmi reakciók alapvető kiváltó okai.

Ezekben a napokban helyesebb nyugodt beszélgetések során - legjobb negyszemközt konkrét feladatokat megoldani, a pszichoterápiás meggyőzést is igénybe véve. Így pl. helyes mindegyik sportoló erős oldalait kihangsúlyozni, ezáltal magabiztosságot és szellemi éberséget "beletáplálva". Ez különösen fontos olyan atlétáknál, akik kisebb sérülés után meg bizonytalanok, s ugyancsak fontos azoknál, akik előtt nagyhirű ellenfelekkel való találkozás áll.

Várni a rajtot - ez komoly megpróbáltatás. Ezt a periódust jól átveszélendő, a sportolónak mindenekelőtt legyenek konkrét, de nem időhöz kötött és nem izgalomkeltő elintézni valói, melyek különböző működő érdekerületekkel állnak összefüggésben. Ezek lehetnek: tanulmányi feladatok, faliújság szerkesztés, idegen nyelvekről való fordítás, vagy nyelvtani alapismeretek tanulmányozása, horgászás, könnyű séta az erdőben meghatározott feladat végrehajtásával /gyümölcs, vagy gombaszedés/, rajzolás, fotolabor munkák, hangszereken való játék, amatőr filmek összeállítása, a sportszereles javítása, a formaruha tisztítása, autószerelés, kötés, stb.

Színházi előadás, film, vagy olvasmány kiválasztásánál helyes előnyben részesíteni a hősiес darabokat, melyekben háborús hőstetteket írnak le, illetve olyan detektív-regényeket, ahol lélekleben erős, józan logikájú ifjú hősök vannak. Jó azonkívül pl. nyugodt környezetben kedvenc lemezek közül néhányat meghallgatni. Szerencsejátékok nem ajánlatosak, helyettük jobb egy-egy könnyű malom-, vagy sakkpartit játszani.

Az idegenergia felhalmozódása ezekben a napokban nem szabad, hogy egyidejűleg a mozgási aktivitás éles csökkenésével párosuljon. Az egyéni edzésteranggal, a sportág sajátosságával és az akklimatizációval /idegenben való versenyzés esetén/ összhangban, hasznos ezeket a napokat edzésre fordítani, a megszokott módon elvégezve minden nap a reggeli tornát is.

Meghatározott nehézségek lépnek fel a rajt előtti napokban a női atlétáknál a menstruációs időszakban. Az esetek 25 %-ában a menstruációt megelőző napokban megfigyelhető az egészségi állapot és közérzet rosszabbodása. A "Ljogkaja Atletika" 1972./3. számában közölt cikkben: "Az egészség károsodás nélkül", már adunk tanácsokat az atlétanőknek e kérdésekben. Ehhez még szeretnénk hozzáfűzni, hogy a legényegesebb versenyhez való lehető legjobb működési állapotban való nekiindulás céljából lelkiismeretes orvos vizsgálata és véleménye alapján már jó előbb megváltoztatható a menstruációs ciklus időpontja. Ez azonban csak egy-egy rendkívül fontos esetben engedhető meg, mert a hormonális szabályozásba való többszöri beavatkozás igen veszélyes a szervezetre!

A rajt előtti állapot-irányítás és eredményre való hangolás egyik módszere az autoszuggesztió. Gyakorlott sportolók maguk is ösztönszerűleg kiválasztanak saját maguk számára egy meghatározott autoszuggesztív sémát: így pl. egyes atléták jó felkészültségük ellenére "bebeszélnek" maguknak, hogy felkészülésük rossz, vagy sérülésből még nem teljesen épültek fel, ez által az eredményért való felelősséget mintegy "leveszik vállalkról".

Ha egy nagy versenyen az atléta mindig csak a győzelemre gondol, előfordulhat, hogy "kiég". Ezért helyesebb a rajtra készülve meggyőzni önmagát: "jól fel vagyok készülve, a bemelegítésnél közel csúcseredményt értem el, mi baj lehetne?"

Az a képesség, hogy a versenyeken csak magára a küzdelemre összpontosítson, a legcélszerűbb autoszuggesztív módszernek tekinthető. Ezzel együtt a sportolók egész sorra képes a legnagyobb versenyek jelentőségét is mesterségesen lecsökkenteni saját maguk számára, azt szuggesztív maguknak: "hiszen ez csak egy soros, megszokott rajt..." /példa: V. Borzov a müncheni olimpián a 200 m döntő előtt. Szerk. megjegyzése./ Ezeket, a gyakorlatokból ismeretes jellemző mintákat felsorolva, semmiképpen sem gondoljuk, hogy végleges és egyetemleges receptet adunk. A sportoló belső meggyőződése, az az intim érzés, mely a be nem avatottak előtt rejtve marad, csak olyan emberek által irányítható a szükséges mederben, akik a sportoló feltétlen bizalmát és megbecsülését élvezik. A pszichoterápiás meggyőzés tekintélyes vezetők, edzők és orvosok ajkáról - ez adja meg azt a szükséges háttérrel, mely akaratlanul is a helyes útra irányítja a sportoló gondolatait.

Az autoszuggesztió egyik módszere az autogén és pszichoregulációs edzés. Az a sportoló, aki ezt a módszert jól elsajátította, képes arra, hogy következetesen koncentrálja figyelmét testrészeinek izomtónus-változásaira, ezzel hasson emocionális állapotára.

Ezt a módszert használják pl. a rajt előtti állapotban megnyugtatóra a jobbalvás miatt; aktivizáló befejezéssel pedig a rajt előtti mobilizációs készütség elérésére.

Szabad-e használni gyógyszereket a rajt előtti állapotban? Ez a kérdés reális, hiszen jelenleg mindenütt antidopping ellenőrzés működik s hazánkban is bevezették ezt a szolgálatot.

Az orvos előírása szerint kaphat a sportoló a túlzott érzelmi reakciókkal összefüggésben gyógyszereket, természetesen azonban, tilos bármilyen narkotikumot használni, melyeket a versenyszabályok és a Nemzetközi Egészségvédelmi Szervezet tiltanak. Alvászavarok esetén felhasználhatók anti-histamin preparátumok /Suprastin, Dimedrol/, könnyű altatók /Noxyron/, Valeriana készítmények, s feltétlenül szükséges esetben enyhe tranqüillizátorok /Trioxazin/. Mindezeket a gyógyszereket gyógyítás céljából írja elő az orvos, azonkívül ezek nem stimulátorok, melyek az egészségre hatnának.

A versenyzés előtti napon a sportolók általában az első rajt idejével megegyező időben edzést, vagy esti lazító edzést végeznek. Ha erre lehetőség adódik, akkor helyes az edzést azon a sporttelepen végezni, ahol a verseny, illetve a selejtezők lesznek. Ezen kívül helyes már előre nyugodt, kényelmes tempóban megismerkedni a sportteleppel, kitanulmányozni a különböző létesítmények és öltözők elhelyezkedését, a gyülekezés helyét és a játékos kijáratokat, a jelzőrendszert, az eredményjelző táblákat, megfigyelni a tájékozási lehetőségeket, számításba venni a pályán uralkodó légmozgást, a levegő átlag páratartalmát, a hőmérsékletet és a szélirányt. A hosszútávfutóknak és a gyaloglóknak helyes megismerkedni előre a pálya jellegzetességeivel, gondolatban megjegyezni a nehezebb szakaszokat, felbecsülni a talaj sajátosságait és eldönteni néhány alapvető taktikai feladatot.

Az utolsó edzés bemelegítő része nyugodt, hangsúlyozottan lassított ütemben történjék, vastag melegítőben. A rajt előesélyén "harci" beállítottsággal való edzés helyessége nem nyert bizonyítást. A rajt előtt ugyanis az idegrendszer túlfeszített ingerlékenysége érzelmi kiszüléshez vezethet, mely által a versenynapra a sportoló elveszti azt a frissességet, amely a küzdelemhez feltétlenül szükséges.

Ezt a verseny előtti napot úgy tanácsos megtervezni, hogy nyugodt, kiegyensúlyozott, minden sietséget kikapcsoló életmódot teremtsen. A gondolatok ügyis akaratlanul vissza-visszatérnek a küzdelem lehető alakulásához, melyek fokozzák a sporthévet és nem kell makacsul vitatkozni a verseny lehetséges kimeneteléről sem.

A rajt előtti estén nincs értelme túl korán lefeküdni.

A sportoló állapotát a rajt előtt akkor lehet optimálisnak tekinteni, ha azt nyugodt koncentrálttság jellemzi.

Holnap van a rajt... Ez a rajt nemcsak neked fontos, veled rajtolnak lélekben mindazok, akiknek kedves vagy. Semmi természetfelettit nem kell tenned. Ne felejtse el, hogy erősebb vagy, mint ahogy gondold, az ember tartalékai határtalanok, s az akarat és a férfiaság megtízszerezi az erőt!

/Megjelent a Ljogkaja Atlatika 1972/6. számában. Írta dr. V. Geszelevics, az orvostudományok kandidátusa. Fordította: Kelemen Erika, a MASZ könyvtárosa./

Az alapfokú távolugró - oktatásról

A különböző minősítésű és korú távolugrók edzésein és versenyein végzett évekig tartó megfigyelések, azonkívül saját gyakorlati tapasztalataink arról tanuszkodnak, hogy az ugrók legnagyobb részénél fellépő túlzottan kifejezett hozzákészülődés a rohamvégi elrugaszkodáshoz és ennek következtében a horizontális gyorsaság csökkenése azon hibák következményeként lép fel, melyeket az ugró még a technika kezdeti oktatásánál szerzett.

Ez azon feltevés felállítását tette lehetővé, mely szerint a távolugrás oktatását úgy kezdjük el, hogy vagy csökkentjük, vagy teljesen kikapcsoljuk a rövid rohamokról való elugrásokat. Így el lehet érni a legjobb ugrók ritmus-indexéhez közel járó ritmusú roham kialakulását és egyúttal lerövidíteni és leegyszerűsíteni a további szakmai képzés tökéletesítésének folyamatát.

Az említett feltételezés ellenőrzésére pedagógiai kísérletet végeztünk két csoport 11-12 éves serdülő fiúk részvételével, akik előzőleg nem foglalkoztak atlétikával. A csoport összetétele fizikai felkészültség terén kb. egyforma volt. A kísérlet 13 hónapig tartott. A foglalkozásokat a SPOTI programjával párhuzamosan végeztük, figyelembe véve a serdülők szervezetének anatómiai, fiziológiai és pszichológiai sajátosságait. Nagy figyelmet fordítottunk az általános fizikai felkészítésre, elsajátíttattuk az atlétikai gyakorlatok technikájának alapjait, egyedül a távolugrás oktatásának útjai különböztek egymástól.

Az első csoportban a technika tanítása az általánosan elfogadott módszer szerint történt, ennek megfelelően követték egymást a módszertani feladatok megoldásai, a tankönyvek és egyéb atlétikai segédkönyvek által ajánlott eszközök felhasználása.

A második csoportban a foglalkozásokat az újonnan kidolgozott módszer szerint végezték. A roham elvégzése alatt a növendékeknek a következő követelményeknek kellett megfelelniük: a lábat a gerendafoáskor rugalmasan helyezni a lábfej elülső részére - aktív "kaparó" mozdulattal, hosszú lépésekkel futni, a futást meggyorsítani és a mozgás-gyorsaságot szaporítani az elrugaszkodás helyéhez való közeledés mértékében, igyekezni maximális sebességet elérni, de vigyázni arra, hogy közben ne veszítsék el saját mozdulataik feletti ellenőrzőképeségeiket. Ime néhány gyakorlat, melyeket e célból használtunk:

A roham egyenletes ritmusú végigfutása. Kiemelt csípővel futás felgyorsításba való átmenettel. Futás felgyorsítással, a mozgássebesség növelésével a legjobb tanítvány, vagy edző mögött. 20-30 m táv futása időre /előre megadott feladatok szerint/. Járásból futás, a roham utolsó lépései közben növelni a sebességet /nem időre és időre is/. A roham lefutása lefelé lejtő úton kezdve /teremben kb. 5 m hosszú deszkán/. Tömöttlabdákon való átfutás, a köztük lévő távolság változtatásával. Váltófutások akadályokon keresztül. A roham ismételt lefutása ugrással együtt.

A gyakorlatok nagy többsége, melyekben a rohamot tanulták, laza elrugaszkodással végződött. Ez lehetett pl. olyan feladat, hogy 1 - 1 1/2 szőnyeget átugrani, majd továbbfutással, vagy két lábbal talajra érkezni.

Amint a tanulók a roham általános sémáját elsajátították, hozzákezdünk az elrugaszkodás oktatásához. Itt az volt az alapvető hiányosság, hogy a lábat passzíven helyezték le és nem tudtak kellően koncentrálni az erőteljes elrugaszkodásra. Gyakorlatilag hiányzott a megtanult anyag alkalmazása, a növendékek "átfutottak" az elrugaszkodáson. Lényeges volt megtanítani a sportolókat arra, hogy az elrugaszkodás helyére való láblehelyezésnél a terhelésnek aktívan álljanak ellent. Feltétlenül szükséges volt egy csomó speciális gyakorlat összeállítása, melyek olyan körülmények közé juttatták a növendékeket, hogy ráhangolják őket a megfelelő izomérezések kialakítására. Jó néhány gyakorlatot próbáltunk ki, melyek közül a leghatásosabbak a következők voltak:

1. Nekifutásból felfutni egy - magasságra és hosszúságra nem nagy - dombra. Ha van rá lehetőség, a dombra való felfutás után 2-3 lépéssel elugrani. Teremben való edzésnél fel lehet futni egy padra, vagy deszkára, melyek 10°-os szögben vannak felfelé: elrugaszkodással, lépésből felugrással és a szőnyegre való talajra érkezéssel.

2. Ugrások rohamból egy kis dobantóról, a lábfej előrenedlítésének aktív kivitelezésével. Ha a növendékek jól megtanulják a rohamot, egy, a padlóhoz erősített 3-5 cm vastag deszkáról ugorjanak el, mely a roham irányában lefelé lejt.

3. Ugrások rohammal. Váltogatni kell a puha talajról való elrugaszkodást /ugró-szőnyegről/ és kemény kitámasztóhelyről /padló, elrugaszkodó deszka/.

4. Rohammal dobra ugrás, mely 8-10 tornaszőnyegből áll, a padlóról, vagy dobantóról elugorva.

5. Távolugrás rohammal, becsukott szemmel elugorva. A szemet az elrugaszkodás előtt 3 lépéssel kell becsukni. Az első pár kísérletnél félnek a tanítványok, de később a gyakorlat elsajátítása mértékében bátrabban rugaszkodnak el, mozgólataikat izomérezésük ellenőrzi.

6. Távolugrás rohammal, mely alatt nem túl magas akadályokon kell áthaladni /léc, tornapad, tömörtlabda/.

7. Magas-távolugrások rohammal. Átugrás két lécc felett, padokon, labdákon és tornaszőnyegből összerakott dombon.

8. Távolugrás rohammal normális körülmények között. Figyelmet a technika egyes elemeire kell összpontosítani.

Mindezen gyakorlatokat 11-15 futólépésből kell végeztetnünk, a roham sebességét a lassútól a maximálisig variálva. Ezen gyakorlatok elvégzésének eredményeképpen a serdülők viszonylag sikeresen megtanulják a rohamból való elrugaszkodást. Az elrugaszkodás előtti lépések hosszának aritmiája csak mérsékelten volt észlelhető, a test súlypontjának nem volt nagy ingadozása, az elrugaszkodás amortizációs része aktívan történt. A gyakorlatok elvégzésénél a különböző körülmények felhasználása emelte a foglalkozások érzelmi hatását. A kísérlet megmutatta, hogy a 11-15 lépéses rohamból való elrugaszkodásra a foglalkozás előkészítő része után azonnal oktatni kell a sportolókat, mert ez a támasztó-mozgásrendszerre megnövekedett követelményt támaszt, a fáradtság fellépése pedig a gyakorlatok nem teljes értékű elvégzéséhez vezet.

Az ugrás levegőbeni részében és a talajfogásnál a mozgások oktatása az általános ismert gyakorlatok alapján történt. Kezdetben a guggoló technikát alkalmaztunk, majd a kísérlet végén az ollózót.

A növendékek nagy lelkesedéssel vettek részt a kísérleti csoportok közötti versenyeken. A relatív hosszú roham és nagy gyorsaság nem okozott semmiféle nehézséget a második csoport tagjai részére. Korukhoz képest jó eredményeket értek el. Az első csoport növendékei a tanár felszólítására: "gyorsabban fussanak!" - nem tudták kielégítően elvégezni az elrugaszkodást. Ennek aktívabbá tételére irányuló felszólításnál nem értek el nagy gyorsaságot, vagy egyenesen csökkentették azt és megpróbáltak felfelé elugrani, megnyújtották az utolsó lépéseket és "beleültek". Ezen hibák szabad szemmel is jól láthatók voltak. A kísérlet ideje alatt mindkét csoport javított távolugró eredményén. Az első csoportban a javulás 57, a másodikban 88 cm volt.

A kísérlet eredményeinek objektív adatait a következő módszerekkel szereztük meg: speciális filmfelvétel, az ugrás és a roham összes lépésszámának mérése, tenzografia.

Annak ellenére, hogy mindkét csoport tagjai javították távolugró eredményeiket és kifejezett javulást mutattak az ugrástechnika elsajátításában, az elsajátított technika indexeiben lényeges különbségek voltak észlelhetők. Így az első csoportban, ahol nagyobb figyelmet fordítottak az elrugaszkodás rövid rohammal való nagy mennyiségű ugrás általi elsajátítására, sorra voltak észlelhetők a hibák. Ezek közül a lényegesebbek: a roham utolsó lépéseinek hosszában jelentős különbségek voltak, a test súlypontját mélyre engedték le és az elrugaszkodás előtt csökkent a gyorsaság, megnyúlt az elrugaszkodás ideje.

A második csoportban, ahol a mozgásműveleteket egészében oktattuk, mint teljes egységet, ahol a mozgások helyes felépítését vettük alapul, azon hibák, melyeket az első csoportban észleltünk, teljesen hiányoztak.

Véleményünk szerint, ebben rejlik az oktatás alapvető sajátossága olyan serdülők-nél, akik most kezdenek távolugrással foglalkozni, még nem rendelkeznek komolyabb mozgási gyakorlattal és ténykedésüket az ugrópályán nem tudják még a megfelelő szinten értékelni.

/A cikket írta: Jurij Andrejev. Megjelent a Ljogkaja Atletika 1971. 5.számában. Fordította: Kelemen Erika, a MASZ könyvtárosa/

Az országos ötös ügyességi csapatbajnokság eredményei:

Népstadion, 1973. május 5-6-án.

Férfiak:

Magasugró ötös csapatversenyben bajnok:

Bp.Honvéd A/.	204.0 cm
/Major 214, Katona 207, Juhász 204, Gábossy 200, Noszály 195/	
2. BEAC A/.	195.8 "
/Szepesi 204, Györke 195, Kis 195, Krasovecz 195, Kiss L. 190/	
3. Csepel	194.0 "
/Szórád 210, Kövesi 200, Gerstenbrech 190, Schramek 185, Bartha 185, tart.: Hugyi 180, Mester 170/	
4. DVTK	193.4 "
/Farkas 212, Tatai 195, Piczil 190, Gábor 185, Kocsis 185, tart.: Raáb 180/	
5. Vasas	192.4 "
/Dóczi 207, Sidó 200, Hortobágyi 190, Csapó 185, Varró 180, tart.: Erős 175, Sallai 180, Tiborc 170, Paulinyi 165/	
6. U.Dózsa A/.	191.4 "
/Kelemen 212, Kiss 200, Nagy 185, Anderle 180, Radosza 180/	
7. TFSE	190.4 "
/Tihanyi 212, Veres 190, Kindornai 190, Liptai 180, Kamarás 180, tart.: Kutasi 175, Héda 180/	
8. Bp.Spartacus	186.4 "
/Sára 207, Basa 195, Weglarz 185, Kalmár 175, Pankaszi 170, tart.: Rádi 170/	
9. MAFC A/.	185.0 "
/Balogh 190, Kerényi 185, Hausz 185, Tari 185, Körösi 180/	
10. Dunaujvárosi Kohász	184.0 "
/Ményhei 185, Nagy 185, Kiss 185, Szabó 185, Subecz 180, tart.: Valaczka 170, Müller 165/	
11. BEAC B/.	184.0 "
/Posgay 190, Skoumal 190, Bercsényi 185, Nyerges 180, Szűcs 175, tart.: Farkas 165/	
12. Szekszárdi Dózsa	184.0 "
/Tóth 195, Veres 190, Simon 190, Kovács 175, Sonkoly 170, Móra 170/	
13. Bakony Vegyész	182.4 "
/Kubinszky 207, Kovács 180, Szabó 180, Porkoláb 180, Szentendrei 165/	
14. Nagykanizsai Oljabányász	179.0 "
/Németh 185, Béres 180, Lengyák 180, Parti 180, Csvankó 170/	
15. Bp.Honvéd B/.	178.0 "
/Lehoczki 185, Kiss T. 185, Weisz 175, Aradi 175, Kodácsi 170/	
16. MAFC B/.	177.0 "
/Körösi 180, Brelos 180, Sarkadi 175, Bartha 175, Horinka 175, tart.: Sebestyén 175/	
17. Zalka FSE	177.0 "
/Lukács 195, Noszály 180, Józsa 170, Boros 170, Nagy 170/	
18. U.Dózsa B/.	173.0 "
/Kiss 175, Kristóf 175, Herczegh 175, Pajor 170, Szélesi 170/	
Bp.Epitők /Szörényi 185/	

Távolugró ötös csapatversenyben bajnok:

Bp.Honvéd A/.	731.2 cm
/Katona 758, Kandár 735, Balogh 730, Cziffra 724, Sárközi 709/	
2. U.Dózsa A/.	686.8 "
/Pajor 714, Viskovics 712, Herczegh 690, Körösi 662, Kiss 656/	
3. BEAC A/.	678.2 "
/Láng 692, Nyerges 682, Szepesi 677, Kiss 675, Blazsek 665/	
4. Csepel	668.6 "
/Deák 731, Kövesi 675, Mester 651, Bálint 645, Pohánka 641, tart.: Krasnyánszky 639/	
5. Bp.Honvéd B/.	663.8 "
/Weisz 689, Kakas 667, Kodácsi 664, Szmodics 656, Kiss 643, tart.: Sebők 637, Vaczi 627, Stiller 637/	
6. TFSE	663.0 "
/Héda 671, Rulp 669, Kiss 661, Tárnok 657, Weinreb 657, tart.: Eckert 634/	
7. DVTK A/.	661.6 "
/Laurencsik 694, Tamás 676, Farkas 664, Farkas J. 653, Raáb 621/	

8. Nagykanizsai Olajbányász	652.2 cm
/Parti 702, Csarankó 648, Béres 640, Steindl 636, Lengyák 635, tart.: Szummer 617, Kozma 593/	
9. Ganz Mávag	651.2 "
/Kalocsai 731, Ferenczy 700, Ladányi 647, Barka 597, Galgóczi 581, tart.: Szécsényi 553, Kloss 577/	
10. SZEOL	650.6 "
/Balázsai 678, Kliszek 667, Fodor 644, Maksa 635, Bandun 629, tart.: Lenti 597, Szabó 563/	
11. MAFG	648.0 "
/Lugosi 682, Mátai 659, Hausz 645, Kerényi 643, Horinka 611, tart.: Sebestyén 593, Antal 537/	
12. Bp.Spartacus	644.2 "
/Steinhacker 673, Kalmár 653, Weglarz 643, Rádi 639, Sára 613, tart.: Pankaszi 610/	
13. Vasas A/.	642.4 "
/Dóczi 662, Verbai 652, Kepes 637, Kandikó 635, Fekete 626/	
14. Szolnoki MAV	639.2 "
/Varga 676, Bakó 643, Majzik 632, Halász 623, Kocsis 622, tart.: Kozma 589, Kurucz 622/	
15. BEAC B/.	627.0 "
/Gémesi 650, Zente 639, Uri 638, Vándor 624, Kalló 584, tart.: Merán 568/	
16. Kaposvári Dózsa	626.2 "
/Záborszki 708, Ivanov 678, Kaiser 610, Séllei 588, Korona 548, tart.: Király 535, Anker 423/	
17. Zalka FSE	618.2 "
/Noszaly 638, Kovács 624, Lukács 618, Halasi 612, Kácsor 599, tart.: Vig 560, Boros 592/	
18. Bakony Vegyész	615.6 "
/Szentendrei 648, Porkoláb 640, Kovács 613, Kubonszky 605, Szabó 572, tart.: Müller 559, Major 500/	
19. Vasas B/.	608.8 "
/Hortobágyi 622, Szalma 615, Kis Herceg 607, Sallai 607, Fekete 593, tart.: Bata 578, Vass 560, Varró 537/	
20. MTK	604.6 "
/Mátravölgyi 663, Kovács 629, Földesi 590, Koppányi 584, Korbács 557, tart.: Kantor 537, Rózsa 529/	
21. U.Dózsa B/.	604.2 "
/Anderle 642, Pfeifer 619, Kiss 608, Csák 577, Radosza 575, tart.: Gál 568, Szelessy 545, Kruk 544/	
22. Vasas Izzó	585.4 "
/Zászló 653, Huszár 644, Fekete 574, Jenisz 561, Buzgó 496/	
23. DVTK B/.	584.0 "
/Csipke 618, Bánhidi 610, Piczil 608, Barva 608, Kocsis 476/	

Hármasugrás ötös csapatversenyben bajnok:

Bp.Honvéd A/.	15.14.6 m
/Katona 16.04, Czifra 15.67, Balogh 15.31, Sárközi 14.79, Kiss 13.92/	
2. BEAC A/.	14.21.0 "
/Kiss 15.26, Blazsek 14.43, Uri 13.96, Andor Gy. 13.67, Róth 13.73/	
3. Kaposvári Dózsa	13.47.8 "
/Ivanov 15.50, Záborszki 13.83, Kaiser 12.97, Király 12.73, Séllei 12.36, tart.: Anker 11.62/	
4. Ganz Mávag	13.38.8 "
/Kalocsai 14.91, Ferenczy 14.52, Barka 13.31, Gajdán 12.16, Galgóczi 12.04, tart.: Tarkó 11.63, Szécsényi 11.58/	
5. Nagykanizsai Olajbányász	13.34.8 "
/Béres 14.31, Parti 13.40, Szummer 13.20, Csarankó 12.93, Lengyák 12.90, tart.: Kozma 12.35, Steindl 12.74/	
6. U.Dózsa	13.31.6 "
/Herczegh 15.41, Pajor 13.22, Radosza 12.90, Anderle 12.67, Kiss 12.38, tart.: Nagy 12.00/	
7. MAFG	13.25.6 "
/Lugosi 14.82, Sebestyén 13.16, Lippai 12.97, Kerényi 12.72, Csizmadia 12.61/	
8. Bp.Honvéd B/.	13.21.6 "
/Fülöp 13.89, Kakas 13.53, Kandár 13.42, Kiss 13.02, Stiller 12.22, tart.: Lehoczki 11.91/	
9. DVTK	13.19.4 "
/Piczil 13.98, Tamás 13.56, Farkas 13.03, Barva 12.88, Kocsis 12.52, tart.: Laurensik 12.43/	
10. Szolnoki MAV	13.17.6 "
/Varga 14.52, Csató 13.40, Kurucz 12.86, Halász 12.67, Hertlik 12.43, tart.: Majzik 11.84/	
11. Vasas	13.07.8 "
/Verbai 14.21, Kepes 13.84, Fekete 12.70, Nádal 12.67, Fekete 11.97, tart.: Mérey 11.67/	

12. MTK	Mátravölgyi 14.10, Kovács 13.35, Sárosdi 12.70, Veres 12.35, Gál 11.56, tart.: Tóth 10.87/	12.81.2 "
13. BEAC B/.	Andor L.13.30, Nyerges 13.23, Györke 13.02, Kiss 12.60, Hopp 11.84/	12.79.6 "
14. Szentesi Vízmű	Gulyás 13.56, Bojtos 13.04, Kozma 12.37, Dusnoki 11.98, Vincze 11.85, tart.: Simon 11.71/	12.56.0 "
15. Csepel	Krasznányszky 14.30, Schramek 12.71, Hugyi 12.36, Nagy 11.66, Majoros 10.79/	12.36.4 "
16. TFSE	Weinreb 12.85, Ruip 12.74, Tárnok 12.54, Tihanyi 11.89, Héda 11.38/	12.28.0 "

Rúdugró ötös csapatversenyben bajnok:

U.Dózsa	Viskovics 480, Anderle 460, Takács 420, Pfeifer 420, Radosza 410, tart.: Kiss 410/	438.0 cm
2. Bp.Honvéd	Weisz 480, Franke 440, Szmodics 410, Kiss 370, Bozóki 340, tart.: Balogh 320/	408.0 "
3. Bp.Spartacus	Steinhacker 500, Kalmár 470, Moldvai 380, Tamás 360, Pankaszi 320/	406.0 "
4. Vasas	Schulek 430, Sallai 400, dr.Csaba 400, Sidó 400, Pressburger 370, tart.: Pályi 340/	400.0 "
5. BEAC A/.	Andor Gy.390, Kalló 380, Nyerges 360, Szepesi 360, Novobáczky 340/	366.0 "
6. TFSE	Héda 390, Tárnok 390, Veres 360, Varga 340, Ruip 300/	356.0 "
7. MAFC	Hausz 400, Pokornyi 400, Kismartoni 320, Brelos 320, Antal 320, tart.:Lippai 300, Baranyai 300/	352.0 "
8. BEAC B/.	Ruda 340, Györke 340, Kiss 320, Kulcsár 320, Ambrus 300/	324.0 "

Súlylökő ötös csapatversenyben bajnok:

Bp.Honvéd A/.	Holub 17.32, Fejér 17.10, Horváth 16.10, Varga 15.70, Horváth 14.12/	16.06.8 m
2. Vasas A/.	Teveli 18.22, Jáka 15.63, Nagy 15.03, Vargha 13.83, Reischel 13.64/	15.27.0 "
3. U.Dózsa A/.	Narjű 17.09, Hoffmann 14.27, Biró 13.96, Zsivótzky 13.44, Szabó 13.38/	14.42.8 "
4. DVTK	Faragó 17.91, Vinkó 13.80, Farkas 13.64, Raáb 13.31, Skoumal 12.97, tart.: Keszi 12.12, Juhász 12.52/	14.32.6 "
5. BEAC	dr.Nagy 18.03, Erdei 14.61, Czabán 12.95, Szepesi 12.42, Gerendási 12.27, tart.: Merán 12.18, Csicszár 12.05/	14.05.6 "
6. Bp.Spartacus	Necsei 15.68, Murányi 14.14, Vereckei 13.23, Petőváry 12.80, Varga 11.50, tart.: Szabó 9.88/	13.47.0 "
7. Bp.Építők	Encsi 14.44, Noszek 14.26, Gaál 13.38, Csik 12.81, Hasenöhrl 11.91, tart.: Csete 11.80/	13.36.0 "
8. Szombathelyi SE Dózsa	Smidélus 14.38, Németh 14.18, Göcze 13.93, Rozman 12.32, Horváth 11.78/	13.31.8 "
9. Bp.Honvéd B/.	Treiber 13.53, Pintér 13.27, Szauer 12.76, Kővágó 12.62, Jovanovity 12.22, tart.: Hochstein 11.52/	12.88.0 "
10. MAFC	dr.Lengyel 14.32, dr.Kaposvári 12.78, Kaposvári 12.55, Hajtő 12.35, Súlyom 12.00, tart.: Sebestyén 11.34, Hausz 11.42/	12.80.0 "
11. SZEOL	Hegyközi 12.83, Bandur 12.42, Iglói 12.39, Kiss 11.98, Pavlovics 11.78, tart.: Kliszek 10.90, Katona 10.88/	12.68.0 "
12. Dunaujvárosi Kohász	Fehér 15.50, Bedecs 12.53, Schaffer 12.22, Aschenbrenner 11.76, Máté 11.25, tart.: Valaczka 11.11/	12.65.2 "

13. Ganz Mávag	12.51.4 m
/Gajdán 15.06, Kocsis 14.12, Ipoly 12.45, Kósa 10.56, Ferenczy 10.38, tart.: Kovács 8.91/	
14. Csepel	12.32.8 "
/Göcze 13.55, Bánkúti 12.49, Vankó 12.24, Bándi 12.00, Kumor 11.36, tart.: Kövesi 11.23/	
15. U.Dózsa B/.	12.22.2 "
/Boros 13.35, Eckschmidt 12.76, Csik 12.08, Fiser 11.60, Stefán 11.32, tart.: Szabó 11.08/	
16. Vasas B/.	12.21.4 "
/Németh 13.40, Molnár 12.06, Rurik 12.00, Borbándy 11.81, Peterdy 11.80/	
17. VM Egyetértés	12.20.4 "
/Várkonyi 17.00, Tóth 12.53, Biró 10.98, dr.Wesnitzky 10.86, Guthy 9.65, tart.: Lovas 8.51/	
18. MTK	9.79.0 "
/Káldi 13.64, Vincze 9.73, Török 9.55, Pápai 9.03, Berki 7.00/ TFSE /Kotra 10.88, Bertók 11.87, Choma 12.83, Szécsényi 12.27/	

Diszkoszvető ötös csapatversenyben bajnok:

Bp.Honvéd	52.93.2 m
/Fejér 61.62, Szauer 57.56, Horváth 50.64, Holub 50.08, Horváth I. 44.75, tart.: Kővágó 39.00, Varga 42.14/	
2. DVTK	45.68.4 "
/Faragó 52.98, Farkas 46.98, Keszi 45.46, Raáb 44.58, Csipke 38.42, tart.: Gosutha 37.26, Farkas F. 38.14/	
3. BEAC A/.	45.53.6 "
/dr.Nagy 48.96, Erdei 47.80, Csiszár 44.76, Czabán 43.74, Erki 42.42/	
4. U.Dózsa A/.	44.87.6 "
/Szabó 52.26, Hoffmann 48.78, Zsivótzky 41.42, Stefán 40.98, Szabó P. 40.94/	
5. Bp.Spartacus	44.68.4 "
/Murányi 57.78, Vereckei 45.74, Buzás 41.64, Petőváry 39.86, Varga 38.40, tart.: Vecsei 37.82/	
6. Vasas	43.18.0 "
/Teveli 45.88, Bakó 44.20, Kácsor 43.14, Nagy 41.98, Jáka 40.70, tart.: Paprika 39.78, Reischl 37.40/	
7. Csepel	42.22.8 "
/Saskőy 46.52, Bálint 42.48, Saskőy A.ifj. 42.14, Bánkúti 41.88, Vágó 38.12, tart.: Kövesdi 35.58/	
8. Bp.Építők	41.33.2 "
/Encsi 46.54, Kivágó 45.18, Gaál 39.96, Hasenöhrl 29.52, Szörényi 35.46/	
9. TFSE	39.33.6 "
/Szécsényi 47.08, Bertók 40.98, Veres 37.08, Tárnok 36.52, Kutra 35.02, tart.: Mutatóf 30.38, Héda 33.98/	
10. Dunaujvárosi Kohász	39.22.0 "
/Fehér 44.84, Máté 40.56, Aschenbrenner 37.82, Bedecs 37.28, Schäffer 35.60, tart.: Márfy 30.46/	
11. Szombathelyi SE Dózsa	39.01.2 "
/Rozman 46.08, Németh 41.60, Horváth 37.64, Göcze 37.56, Smidélus 32.18/	
12. MAFC	38.60.4 "
/Sólyom 40.98, Hajtó 39.94, dr.Lengyel 39.02, dr.Kaposvári 36.64, Zámbo 36.44, tart.: Hausz 36.18, Kaposvári 30.64/	
13. U.Dózsa B/.	36.54.4 "
/Fischer 40.32, Boros 37.72, Kiss 36.12, Zarubai 35.64, Eckschmidt 32.92, tart.: Anderle 28.56/	
14. Szentesi Vízmű	35.74.0 "
/Kovács 47.14, Kozma 37.10, dr.Csikó 33.70, Balogh 31.84, Dúsnoki 28.92/	
15. BEAC B/.	35.68.4 "
/Szepesi 40.12, Horkai 36.64, Merán 35.68, Nyerges 33.76, Gyöki 32.22, tart.: Skoumal 32.20, László 26.48/	
16. SZEOL	35.57.2 "
/Pavlovics 37.04, Iglói 36.54, Kiss 35.56, Korom 34.94, Hegyközi 33.78, tart.: Ferneki 30.00/	
17. Zalka FSE	34.22.0 "
/Gyergyói 42.84, Vig 32.52, Hornyák 32.22, Ángyán 31.84, Noszály 31.68, tart.: Rudra 29.02/	
18. MTK	32.18.0 "
/Káldi 39.38, Vincze 38.04, Lukács 31.80, Török 26.36, Pápai 25.32, tart.: Berki 18.60/	

Gerelyhajító ötös csapatversenyben bajnok:

U.Dózsa A/.	63.59.2 m
/Boros 70.56, Zarubai 64.72, Szabó 62.78, Krasznai 60.48, Abahazi 59.42/	

2. TFSE	/Kulesar 70.96, Rádli 62.28, Kemény 60.02, Hegedűs 58.12, Choma 51.73, tart.: Veres 47.10/	60.63.2 m
3. BEAC A/.	/Erdélyi 58.42, Merán 66.30, Szepesi 54.10, Nyerges 54.04, Ferenczi 50.32/	58.63.6 "
4. Bp.Honvéd A/.	/Fajtás 72.66, Femesi 61.76, Jovanovity 55.08, Imre 52.74, Kodácsi 49.42/	58.33.2 "
5. Vasas A/.	/Németh 75.78, Kovács 52.50, Nagy 52.28, Peterdi 50.46, Leka 49.50/	56.10.4 "
6. Kilián FSE	/Paragi 74.00, Simon 63.68, Porró 45.84, Szentesi 45.70, Oszwald 43.36, tart.: Katona 39.58/	54.51.6 "
7. Bp.Spartacus	/Szabó 62.98, Petőváry 61.98, Vecsei 51.06, Buzas 49.20, Pankaszi 45.70/	54.18.4 "
8. Dunaujvárosi Kohász	/Máté 65.36, Fehér 53.94, Márffy 53.74, Bedecs 45.88, Aschenbrenner 45.62/	52.90.8 "
9. SZEOL	/London 58.64, Kliszek 54.24, Kiss 51.44, Bandur 50.08, Böröcsök 49.50, tart.: Valkusz 45.56/	52.78.0 "
10. Bp.Epítők	/Csik 75.00, Szörényi 53.04, Hortobágyi 50.36, Rozsinszky 44.30, Falman 40.60, tart.: Gégény 36.10, Judák 39.28/	52.66.0 "
11. DVTK	/Gábor 62.20, Farkas 57.30, Cossuta 48.98, Csipke 47.64, Tamás 46.74, tart.: Raáb 43.18/	52.57.2 "
12. PWSK	/Szabó 60.36, Gál 56.58, Wéber 51.26, Szőke 48.28, Jakab 45.88/	52.47.2 "
13. MAFK	/dr.Kaposvári 59.32, Kaposvári 51.26, Ercsényi 51.14, Sarkadi 49.60, Bartha 49.40, tart.: Horinka 47.86, Bak 39.36/	52.14.4 "
14. Szelnoki MAV	/Varga 57.04, Kurucz 56.44, Takács 54.26, Halász 46.18, Varga 44.94, tart.: Pádár 44.36/	51.77.2 "
15. Ajkai Alumínium	/Polgár 55.94, Hanis 52.76, Lovas 52.66, Szilaj 45.70, Baranyai 41.08, tart.: Baráth 37.76, Adamek 30.80/	49.82.8 "
16. Zalka FSE	/Mudra 52.38, Noszály 49.26, Traum 49.08, Vig 45.82, Némethvári 45.68, tart.: Braun 36.62/	48.44.4 "
17. HÖDIKÖT	/Neményi 57.78, Horváth 48.28, Nagy 46.00, Sechauer 45.66, Műsa 42.82, tart.: Vata 40.58/	48.10.8 "
18. Vasas E/.	/Nyerges 48.86, Gyarmati 48.34, Drexler 47.18, Erőss 46.12, Vitek 44.60, tart.: Horti 35.42, Szabó 41.72/	46.94.0 "
19. MTK	/Lukács 66.96, Pápai 42.02, Rózsa 41.32, Káldi 39.40, Koppányi 35.40, tart.: Vincze 23.66/	45.04.0 "
20. Bp.Honvéd B/.	/Módis 49.42, Varga 47.54, Tóth 44.72, Hochstein 39.70, Bödör 39.22/	44.12.0 "
21. U.Dózsa B/.	/Fehérvári 50.96, Alter 46.96, Szélesi 41.00, Herczeg 40.94, Kiss 40.64, tart.: Anderle 40.42/	44.10.0 "
22. Csapel	/Bálint 51.12, Mester 44.78, Kovács 44.64, Hangyási 42.40, Cvikk 35.36, tart.: Kerpesits 30.84/	43.66.0 "
23. BEAC B/.	/Szabó 48.68, Tóth Harsányi 44.76, Bán 39.46, Gerendási 28.50, Szabolcs 25.88/	37.45.6 "
24. Vasas 1236	/Hivessy 37.06, Janisz 35.60, Halász 35.54, Nagy 35.00, Jakab 34.90/	35.62.0 "

Alapácsvető ötös csapatversenyben bajnoki:

Bp.Honvéd	59.35.6 m országos csúcs!
/Kapus 60.98, Zeitler 59.70, Farkas 59.62, Fejér 59.14, Almási 57.34, tart.: Thomas 48.16/	
2. U.Dózsa	55.35.2 "
/Sckschmidt 65.54, Zsivótzky 62.32, Szabó 57.10, Elek 47.38, Gálik 44.42, tart.: Maris 38.68, Pírasi 44.26/	

3. Vasas	54.16.8 m
/Sajtár 59.72, Krupp 55.74, Bozsza 55.70, Mecseki 52.12, Vályi 47.56, tart.: Szabó 42.16/	
4. Bp.Építők	53.44.0 "
/Encsi 68.00, Gaál 57.96, Turák 52.52, Mészáros 46.22, Hasenöhrl 42.50, tart.: Kovács 37.82/	
5. SZEOL	49.84.0 "
/Pavlovics 58.56, dr.Trényi 51.16, Katona 48.24, dr.Lázár 46.66, dr.Katona 44.58, tart.: dr.Nikolasev 43.06/	
6. Szombathelyi SE Dózsa	49.54.0 "
/Németh 60.98, Balló 51.14, Borsos 47.28, Horváth 44.24, Sochr 44.06, tart.: Rozman 43.02/	
7. MAFC	46.38.0 "
/Kapcsos 49.36, Czauner 49.02, Tubák 47.94, Nyitrai 43.24, Tóth 42.34, tart.: Palásti 36.70/	
8. Csepel	44.86.0 "
/Kovács 50.22, Baludi 49.78, Bánkúti 42.04, Saskői 41.90, Kumor 40.36, tart.: Megyesi 35.38/	
9. BEAC	44.57.6 "
/dr.Nagy 51.16, Erdei 47.36, Walter 46.90, Juvancz 38.76, Czabán 38.70, tart.: dr.Pál 35.32/	
10. Bp.Spartacus	43.66.4 "
/Narga 55.94, Lédl 47.84, Takács 44.34, Vecsei 36.28, Murányi 33.92/	
11. Ganz Mávag	41.56.0 "
/Gajdács 50.36, Kovács 45.16, Ipoly 41.48, Kósa 40.86, Windoh 29.94, tart.: Kocsis 26.08/	
12. TFSE	39.91.2 "
/Süveges 44.10, Bertók 43.76, Medinác 43.36, Szécsényi 35.60, Kotra 32.74/	
13. NYVSC	38.47.6 "
/Séres 44.04, Szloboda 40.80, Merse 38.20, Moravec 36.66, Szekeres 32.68/	
14. MTK	34.82.4 "
/Vincze 39.80, Szijj 39.58, Berki 34.50, Török 33.62, Káldi 26.62/	

Nók:

Magasugró ötös csapatversenyben bajnok:

MAFC	167.0 cm
/Rudolf 186, orsz.csúcs, Mátya 184, orsz.ifj.csúcsbeállítás, Morvai 162, Dudás 158, Horváth 145, tart.: Kónya 140/	
2. TFSE	166.8 "
/Rierpl 174, Csorba 174, König 170, Balatoni 162, Sándor 154, tart.: Hős 150, Gerő 150/	
3. BEAC	163.2 "
/Zink 180, Gulyás 168, Katona 165, Balázs 158, Madlovics 145, tart.: Pullai 145, Csömöri 140/	
4. U.Dózsa A/.	163.0 "
/Biró 168, Bruzsényák 165, Kovács 162, Szekeres 162, Cseh 158/	
5. Vasas A/.	161.2 "
/Katona 162, Marton 162, Matusek 162, Petress 162, Herendi 158/	
6. Csepel	160.0 "
/Papp 172, Kreisz 170, Nyiri 168, Samu 145, Farkas 145, tart.: Szálmán 145/	
7. Bp.Spartacus	159.0 "
/Sámuel 174, Scheffer 172, Györffy 154, Vantsó 150, Bakonyi 145, tart.: Erdősné 145/	
8. Dunaujvárosi Kohász	158.0 "
/Gubán 170, Máté 162, Szűcs 158, Máté A.150, Kunszent 150, tart.: Szokolai 145/	
9. Bp.Honvéd A/.	157.2 "
/Komka 162, Pap 158, Marcz 158, Tatai 154, Irányi 154/	
10. DVTK	154.8 "
/Farkas 158, Veréb 158, Jeges 158, Nyitrai 150, Paulin 150, tart.: Brindza 145/	
11. Bakony Vegyész	154.0 "
/Zolnay 172, Rács 154, Csoma 154, Nyárádi 150, Nagy 140, tart.: Varga 135, Somogyi 135/	
12. KBI	153.0 "
/Biró 158, Orosz 154, Hajas 154, Gloos 154, Zrinszky 145, tart.: Berencsi 145/	
13. FVSK	151.1 "
/Richter 165, Kossa 154, Kövi 150, Hontiné 145, Petrovics 145, tart.: Tihanyi 145/	
14. Vasas B/.	150.4 "
/Gergely 154, Siska 154, Bán 154, Forintos 145, Garai 145, tart.: Ercsényi 140, Sztrakai 135, Szabadvári 135/	

15. U.Dózsa B/.	149.0 cm
/Major 150, Baumann 150, Greczi 150, Menyhért 150, Bata 145, tart.: Máté 140/	
16. Bp.Honvéd B/.	148.8 "
/Benes 154, Frankné 150, Tári 150, Lakner 145, Lukics 145, tart.: Pénzes 140, Hungler 140, Fogarasi 140/	
17. Bp.Epitők	147.4 "
/Zsom 162, Molnárné 150, Horváthné 145, Arnóczky 140, Barka 140/	
VM Egyetértés /Sztancsik 135, Tóth 135/	
Szolnoki MAV /Tancos 135, Pompor 135, Madarasi 135/	
<u>Távolugró ötös csapatversenyben bajnok:</u>	
Bp.Honvéd A/.	555.8 cm
/Frankné 590, Pap 568, Lukics 565, Lohner 530, Pénzes 526/	
2. BEAC A/.	541.8 "
/Moth 608, Boda 548, Gulyás 536, Petro 508, Zink 509/	
3. U.Dózsa A/.	541.0 "
/Bata 565, Bruzsenyák 559, Szekeres 553, Szivós 520, Csák 508/	
4. TFSE A/.	535.4 "
/Balatoni 557, König 550, Wieland 544, Dobos 525, Köbling 501/	
5. Csepel	534.8 "
/Papp 598, Kreisz 531, Nyiri 522, Tompai 514, Vácz 509, tart.: Végh 459, Szálmán 458/	
6. Bakony Vegyész	516.4 "
/Csomai 535, Németh 530, Paller 522, Varga 510, Nyárádi 485, tart.: Somogyi 459, Nagy 465/	
7. Dunaujvárosi Kohász	501.6 "
/Máté 556, Kunszent 515, Máté A. 490, Szokolai 475, Gubán 472, tart.: Kitzák 458, Szücs 464/	
8. Bp.Honvéd B/.	500.4 "
/Irányi 512, Benes 502, Karakasné 501, Taxner 494, Fischer 493, tart.: Szegő 465, Tatai 477, Weisz 478/	
9. Vasas A/.	500.4 "
/Siska 542, Garay 495, Gergely 494, Bánk 491, Forintos 480/	
10. U.Dózsa B/.	497.0 "
/Bíró 505, Orosz 502, Baumann 502, Pusztai 489, Vastag 487, tart.: Major 462, Gutai 444/	
11. Szolnoki MAV	494.4 "
/Simon 534, Nagy 496, Oláh 489, Csordás 486, Holecz 467, tart.: György 465/	
12. DVTK	493.6 "
/Paulin 517, Majzik 498, Kispál 495, Jeges 479, Veréb 479, tart.: Petrényi 474, Nyitrai 475/	
13. Bp.Spartacus	488.6 "
/Bakonyi 524, Erdős 514, Abonyi 469, Scheffer 468, Györffy 468/	
14. MTK	485.0 "
/Tóth 571, Kerék 475, Csürke 468, Laki 458, Ermler 453, tart.: Márton 451, Szőke 430/	
15. Soproni Textiles	483.6 "
/Sztéhló 565, Horváth 468, Pataki 465, Buczolits 462, Hartmann 458, tart.: Nyúl 430, Ritter 423/	
16. Bp.Epitők	483.6 "
/Zsom 579, Molnárné 492, Encsiné 487, Nagy 430, Stepánné 430/	
17. TFSE B/.	480.8 "
/Gerő 496, Rierpl 492, Sáska 486, Varga 475, Dányi Tóth 455, tart.: Maróth 453/	
18. Vasas B/.	476.8 "
/Szabadvári 479, Hargitai 477, Sztrakai 477, Börcsök 476, Kiss 475/	
19. VM Egyetértés	463.2 "
/Tóth 503, Szalai 473, Sztancsik 460, Somogyi 451, Berkes 429/	
20. BEAC B/.	436.8 "
/Katoná 478, Reményi 438, Vereckei 429, Kulcsár 422, Vhaket 417, tart.: Sersinger 417, Gáncsos 389, Koltai 415/	

Súlylökő ötös csapatversenyben bajnok:

Bp.Honvéd A/.	14.11.4 m
/Bognár 16.34, Irányi 14.43, Menyhárt 13.86, Paulányi 13.13, Armuth 12.81/	
2. Bp.Honvéd B/.	12.10.0 "
/Vranycz 12.54, Varga 12.13, Frankné 12.15, dr.Krajcsoviczné 12.06, Horváth 11.62, tart.: Tiszavölgyi 11.10, Pap 10.65, Pintér 10.48/	
3. U.Dózsa A/.	12.05.4 "
/dr.Kleiberné 13.76, Bruzsenyák 12.63, Kucserka 11.36, Loidl 11.27 Varga 11.25/	

4. DVTK	/Veréb 14.40, Nyitrai 13.86, Barta 11.50, Paulin 9.44, Petrényi 9.16, tart.: Almási 9.14/	11.67.2 m
5. DEAC	/Veress 15.51, Kovács 11.90, Ványi 11.15, dr.Buzásné 9.66, Bujdosó 8.81, tart.: dr.Kovács 9.95, dr.Mikó 7.71/	11.33.4 "
6. BEAC	/Zink 12.05, Kétszery 11.16, Kónya 11.12, Plicher 11.04, Dózsa 10.94, tart.: Ebner 10.56, Mihályfyné 10.35/	11.26.2 "
7. Bp.Spartacus	/Czabánné 13.05, Murányiné 11.20, Vecseiné 10.94, Pál 10.62, Scheffer 10.48, tart.: Sámuel 9.32, Erdősné 10.33/	11.25.8 "
8. TFSE	/Vasvári 11.62, Medve 11.56, Kisházi 10.98, Edömér 10.91, Majorszky 10.64, tart.: Nyerges 9.08/	11.14.2 "
9. Csepel	/Papp 14.00, Rákóczi 11.41, Nyiri 11.13, Sárosi 9.49, Kapocsi 9.44, tart.: Rotschuder 9.18, Farkas 8.90/	11.09.4 "
10. ZTE	/Balogh 11.91, Király 11.07, Kertész 10.58, Montág 10.56, Dér 9.79, tart.: Orbán 9.72, Eder 9.09/	10.78.2 "
11. Bp.Epitők	/Rác 13.39, Kótai 10.52, Hatvári 10.14, Molnárné 9.77, Horváthné 9.87, tart.: Nagy 8.94/	10.73.8 "
12. Vasas	/Molnár 13.42, Ercsényi 10.10, Bán 10.03, Gyarmati 9.47, Mészáros 9.18/	10.44.0 "
13. U.Dózsa B/.	/Ketykó 11.15, Kiss 10.33, Szabó 10.16, Károly 10.02, Szekeres 9.77, tart.: Kovács 9.40, Cseh 8.49, Baumann 9.23/	10.28.6 "
14. VM Egyetértés	/Bognár 12.40, Mátraházi 11.73, Szodorai 9.11, Szeretics 8.87, Káldi 8.10/	10.04.2 "
15. MTK	/Pesti 10.51, Szőke 9.92, Elő 9.45, Lugos 8.95, Juhász 7.51, tart.: Juhász M 7.10/	9.26.8 "
16. Bakony Vegyész	/Izmini 10.59, Németh 10.00, Budai 8.91, Nagy 8.43, Paller 7.49/	9.08.4 "

Diszkoszvető ötös csapatversenyben bajnok:

Bp.Honvéd	/Varga 52.22, Bognár 51.96, Irányi 47.64, Vranycz 42.58, Tóth 41.68, tart.: Menyhárt 36.74, Pintér 32.64/	47.21.6 m
2. U.Dózsa	/dr.Kleiberné 51.80, Ketykó 49.06, Loidl 46.00, Varga 38.54, Kovács 36.90, tart.: Szabó 33.20, Kiss 26.84/	44.46.0 "
3. Győri Dózsa	/Meczege 48.22, Varga 47.58, Józsa 38.28, Göttl 36.16, Kemény 32.42, tart.: Cseri 29.00, Marton 28.10/	40.53.2 "
4. Bp.Spartacus	/Czabánné 52.14, Murányiné 42.48, Nottny 38.68, Erdős 29.74, Vecsei 29.50/	38.50.8 "
5. Bp.Epitők	/Rác 51.98, Kótai 42.72, Pillár 33.88, Bolgár 31.02, Hatvári 30.18, tart.: Bogó 27.24/	37.95.6 "
6. DVTK	/Nyitrai 52.86, Veréb 40.10, Barta 32.96, Almási 30.86, Petrényi 28.16, tart.: Csályi 26.36/	36.98.8 "
7. BEAC	/Dózsa 45.88, Krasoveczné 37.52, Kétszery 34.84, Szomor 33.02, Ebner 29.44, tart.: Bódis 25.60, Bárány 27.16/	36.14.0 "
8. DEAC	/Veress 44.98, Ványi 39.68, dr.Kovátsné 32.94, dr.Mikó 30.58, Kovácsné 29.88, tart.: dr.Buzásné 20.78/	35.61.2 "
9. TFSE	/Medve 36.98, Pógyor 35.28, Csőke 34.68, Dányi 34.64, Nyerges 32.22, tart.: Edömér 31.92, Kisházi 31.50/	34.76.0 "
10. Vasas	/Molnár 42.20, Simkó 35.66, Horváth 34.40, Mecsekiné 33.80, Tompay 24.80, tart.: Mészáros 21.00/	34.17.2 "
11. Csepel	/Rákóczi 37.84, Sárosi 35.42, Papp 32.42, Kapocsi 32.38, Rákóczi M. 26.10/	32.83.2 "
12. VM Egyetértés	/Mátraházi 42.84, Bognár 30.58, Szodorai 29.68, Káldi 28.78, Szeretics 26.04/	31.58.4 "
13. MTK	/Lugos 31.80, Szőke 29.72, Elő 27.26, Juhász 21.24, Juhász M. 18.19, tart.: Pesti 16.20/	25.78.4 "

Gerelyhajító ötös csapatversenyben bajnok:

U.Dózsa	40.78.8 m
/Kucserka 55.96, dr.Kleiberné 38.68, Karolyi 57.73, Kákuszi 57.72, Kiss 35.80, tart.: Velovszki 24.82/	
2. TFSE A/.	39.02.0 "
/Pálffy 46.42, Vágási 41.52, Nyerges 36.54, Vasvári 36.10, Nagy 34.52/	
3. Vasas	38.71.6 "
/Kulöpné 44.38, Bán 38.90, Mészáros 57.52, Gyarmati 57.20, Domszky 55.78, tart.: Garay 30.52, Marthy 25.52, Lukács 33.26/	
4. Bp.Építők	36.52.8 "
/Horváthné 44.16, Erdőssy 36.18, Hatváry 35.36, Bogó 34.46, Vozári 32.52, tart.: Barka 24.58, Csörgő 28.86, Kótai 30.32, Nagy 23.26/	
5. Bp.Honvéd	34.95.2 "
/dr.Krajcsoviczné 43.54, Török 34.64, Sipos 33.94, Székely 33.36, Székely 29.28, tart.: Szendrei 22.00, Kővári 27.84, Pap 23.62/	
6. BEAC	34.93.6 "
/Dózsa 40.02, Kónya 39.60, Losonczy 36.40, Bárány 31.22, Katona 27.44, tart.: Frölich 25.50/	
7. MTK	33.88.8 "
/Lugos 40.02, Szőke 38.48, Schilt 34.76, Simon 28.64, Peli 27.54, tart.: Juhász M. 18.08/	
8. MAFK	32.31.2 "
/Lohrmann 40.80, Csaba 35.12, Benyák 33.10, Misik 28.38, Varga 24.16, tart.: Morvai 22.32, Bányai 23.16/	
9. Győri Dózsa	32.20.0 "
/Józsa 44.68, Marton 34.76, Tölgyesi 28.90, Göttl 26.78, Cséri 25.88, tart.: Berki 24.56, Eger 24.32/	
10. Dunaujvárosi Kohász	31.48.8 "
/Zöld 33.30, Mayer 32.62, Szloboda 32.28, Kajári 29.78, Hazi 29.46, tart.: Kitzák 29.00/	
11. DVTK	30.83.6 "
/Barta 46.10, Nyitrai 35.34, Petrényi 26.58, Veréb 23.10, Almási 23.06, tart.: Veréb E. 22.60/	
12. TFSE B/.	30.69.6 "
/Csőke 33.46, Majorszky 31.98, Sándor 30.02, Stakovics 29.16, Dáni Tóth 28.86/	
13. Csepel	29.82.4 "
/Rákóczi 39.32, Rákóczi M. 38.70, Szálmán 28.12, Kreisz 23.46, Sárosi 19.52, tart.: Kapocsi 17.36/	
14. Bp.V. Meteor	25.10.0 "
/Káldi 38.70, Szeretics 36.98, Mátraházi 24.08, Bognár 20.20, Szodorai 15.54/	

A bajnoki pontverseny állása:

Az április elsején országos mezői bajnokság után a május 5-6-án megtartott ügyességi CSB volt az atlétikai bajnoki pontversenyben a második pontszerzési alkalom, igaz, hogy csak a felnőttek számára. Az ügyességi CSB pontversenyének alakulását az alábbi táblák mutatják:

F E R F I A K :

Hely	Egyesület	magas	távols	hármás	rúd	súly	diszkosz	gerely	kalapács	Összpont
1.	Bp.Honvéd	9	13	10	7	9	9	5	9	71
2.	U.Dózsa	3	7	5	9	6	5	9	7	49
3.	BEAC	7	6	7	5	4	6	6	-	41
4.	Vasas	4	-	-	5	7	3	4	6	29
5.	DVTK	5	2	-	-	5	7	-	-	19
6.	Bp.Spartacus	1	-	-	6	3	4	2	-	16
7.	TFSE	2	3	-	3	-	-	7	-	15
8.	Csepel	6	5	-	-	-	2	-	1	14
9.	Bp.Építők	-	-	-	-	2	1	-	5	8
10.	MAFK	-	-	2	2	-	-	-	2	6
	Kaponyi Dózsa	-	-	6	-	-	-	-	-	6
12.	Nagyk. Olajb.	-	1	4	-	-	-	-	-	5
	Ganz Mátyás	-	-	5	-	-	-	-	-	5
14.	Szob. SE Dózsa	-	-	-	-	1	-	-	3	4
	SZÉOL	-	-	-	-	-	-	-	4	4
16.	Kilián FSE	-	-	-	-	-	-	3	-	3
17.	Dunauj. Kohász	-	-	-	-	-	-	1	-	1
Összesen:		37	37	37	37	37	37	37	37	296

N O K :

Hely	Egyesület	magas	távol	súly	diszkosz	gerely	Összpont
1.	Bp.Honvéd	-	10	16	9	4	39
2.	U.Dózsa	5	5	6	7	9	33
3.	BEAC	6	7	3	2	3	21
4.	TFSE	7	5	1	-	7	20
5.	MAFC	9	-	-	-	1	10
	Vasas	4	-	-	-	6	10
7.	Bp.Spartacus	2	-	2	5	-	9
	Bp.Építők	-	-	-	4	5	9
9.	DVTK	-	-	5	3	-	8
10.	Csepel	3	4	-	-	-	7
11.	Győri Dózsa	-	-	-	6	-	6
12.	DEAC	-	-	4	1	-	5
13.	Bakony Vegyész	-	3	-	-	-	3
	Dunaujv.Kohász	1	2	-	-	-	3
15.	MTK	-	-	-	-	2	2
összesen:		37	37	37	37	37	185

A táblázat érdekessége: A 13 bajnokságon mindössze három egyesület osztozott a következő megosztásban: Bp.Honvéd 9, U.Dózsa 3, MAFC 1. Mindkét pontversenyt, akárcsak tavaly, a Bp.Honvéd nyerte. A piros-fehérek a múlt évben egyedül a rúdugrásban nem szerezhettek pontot, most viszont csapatuk országos csúcsátlaggal lett első. A BEAC férfiak közül - az előző évhez hasonlóan - idén is a kalapácsvetők maradtak "pontatlanok".

Az ügyességi CSB után, a mezei bajnokságra is figyelemmel, a felnőttek bajnoki pontversenyének állása 1973. május 15-én a következő:

A felnőttek 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	Ügyességi	Összesen	Hely	Egyesület	Mezei	Ügyességi	Összesen
1.	Bp.Honvéd	23	71	94	1.	Bp.Honvéd	9	39	48
2.	U.Dózsa	22	49	71	2.	U.Dózsa	-	33	33
3.	BEAC	7	41	48	3.	Vasas	14	10	24
4.	Csepel	30	14	44	4.	BEAC	-	21	21
5.	Bp.Spartac.	21	16	37	5.	TFSE	-	20	20
6.	Vasas	5	29	34	6.	Bp.Spartac.	10	9	19
7.	MTK	32	-	32	7.	Bcs.Előre	16	-	16
8.	DVTK	-	19	19	8.	Gy.Dózsa	9	6	15
9.	TFSE	-	15	15	9.	Bp.Medosz	14	-	14
10.	Bp.Építők	6	8	14	10.	DVTK	2	8	10
	SBTC	14	-	14		MAFC	-	10	10
12.	Ganz Mávag	5	5	10	12.	Bp.Építők	-	9	9
13.	MAFC	2	6	8		Sz.Dózsa	9	-	9
	Szh.SE Dó.	4	4	8	14.	Csepel	1	7	8
15.	Kap.Dózsa	-	6	6	15.	DEAC	-	5	5
16.	Nk.Olajb.	-	5	5	16.	Bak.Vegy.	-	3	3
17.	SZEOL	-	4	4		Dv.Kohász	-	3	3
	V.Izzó	4	-	4		Ganz Mávag	3	-	3
19.	Kilián FSE	-	3	3		P.Kinizsi	3	-	3
	NYVSC	3	-	3	20.	MTK	-	2	2
21.	ÖKSE	2	-	2		Debr.Épit.	2	-	2
	Péti MTE	2	-	2	összesen:				
23.	Duv.Koh.	-	1	1			92	185	277
	LVSK	1	-	1					
összesen:		183	296	479					

Mindkét felnőtt bajnoki pontversenyben a Bp.Honvéd vette át a vezető helyet. A mezei bajnokság utáni listavezetők, a férfiaknál az MTK, a nőknél a Békéscsabai Előre Spartacus, az ügyességi CSB-n nem szerzett pontot. A békéscsabaiak ennek ellenére egy ponttal meg őrzik a legjobb vidéki címet az ügyességi CSB-n és a mezei bajnokságon egyaránt eredményesen szereplő győriek előtt. A férfiaknál ismét a DVTK a legjobb vidéki egyesület.

Dr.Istemes Vilmos

ATLÉTIKA a Magyar Atlétikai Szövetség hivatalos lapja. Megjelenik havonta. Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság. Felelős és szakszerkesztő: Farkas Pál. Szerkesztőség: 1146 Budapest, Istvánmezei út 4. Telefon: 340-785. Kiadja: Sportpropaganda Vállalat 1146 Budapest, Istvánmezei út 3. Kiadásért felel: Bérös Tibor igazgató. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta hírlapüzletében és a Posta Központi Hírlap Irodánál /KHI 1900 Budapest, 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, 1081 Budapest, Rákóczi út 57/a.

Index száma: 26.035

Ára: 4,50 Ft