

ATLÉTIKA

OLYMPIAI



A TARTALOMBÓL:

A MASZ 1976-77. évi felméréseinek rendszere és próbaszámái

A középtávfutók éves felkészítésének rendszere /befejezés/

Aktív izom tulajdonságainak vizsgálata, dobóteljesítménnyel kifejezve

Edzők arcképcsarnoka

Ötven év az atlétikai életben

Tanulmányúton a lengyel rúdugróknál
/I.rész/

A budapest-bajnoki pontverseny végeredménye

Bemelegítés mindenkinek egyénileg

A maratoni futás problémái

Az 1976. évi országos bajnoki pontverseny végeredménye

ATLÉTIKÁVAL FOGLALKOZÓ SZAKEMBEREK, TESTNEVELŐ TANÁROK!

Az atlétikai versenyek értékeléséhez, az eredmények kiszámításához nagy segítséget nyújt:

a " P O N T É R T É K - T Á B L Á Z A T "

kézikönyv.

Tartalmazza az összes versenyszám ponttáblázatát, így felhasználható az összetett versenyek értékeléséhez is.

Ára: 30,- Ft

JELENLEG KAPHATÓ SZAKKÖNYVEK:

ATLÉTIKAI FUTÁSOK /T.F. Válogatott cikkek	11,50
ATLÉTIKAI UGRÁSOK /T.F. Válogatott cikkek/	11,--
Janosó Gyula - Osvát Judit - Sárdy Ottó: SZABADTÉRI SPORTPÁLYÁK, JÁTSZÓTEREK, JÁTSZÓ- KERTEK ÉPÍTÉSE	47,--
Koltai Jenő - Dr. Nádori László: SPORTKÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSE	34,--
Dr. Nádori László: AZ EDZÉS ELMÉLETE ÉS MÓDSZERTANA	53,--

KAPHATÓ JELVÉNYEK:

MASZ jelvény, MASZ jubileumi jelvény	10,--
Női EK jelvény	15,--

Megvásárolhatók, vagy postai szállításra megrendelhetők:

SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT

TERJESZTÉSI IRODA ÉS NYOMTATVÁNYBOLT

1061 BUDAPEST Népköztársaság utja 6.

/1366. Pf. 66./

2. 5000 m cikluson belül 1x /18:50.0/
3. 18.5 km cikluson belül 1x /1:08.0/
- V. Ciklus: /IV.28. - V.28./ - 4 hét
- A. Tartós módszer:
1. Folyamatos futás /3:46.0 - 3:50.0 p/km/ 128 km
2. Fartlek /egyéni ritmus/ 15 km
3. Regenerációs futás 15 km
- B. Szünetes módszer:
1. Szünetes rövid idejű terhelések 90 km
a./ 200 m-ek ism.szám egy edzésen belül 20x /30.0 - 33.0 mp/
b./ 400 m-ek ism.szám egy edzésen belül 10x /63.5 - 65.0 mp/
2. Szünetes közepes idejű terhelések 30 km
a./ 800 m-ek ism.szám egy edzésen belül 2-4x /2:08.0 - 2:10.0 p/
- C. Kontroll versenymódszer: 34 km
1. 3000 m ak. cikluson belül 1x /9:43.0 p/
2. 15 km cikluson belül 1x /56:30.0 p/
- VI. Ciklus: /V.29. - VI.29./ - 4 hét
- A. Tartós módszer:
1. Folyamatos futás /3:45.0 - 3:50.0 p/km/ 107 km
2. Fartlek /egyéni ritmus/ 33 km
3. Regenerációs futás /4:10.0 p/km/ 20 km
- B. Szünetes módszer:
1. Szünetes rövid idejű terhelések 113 km
a./ 400 m-ek ism.szám egy edzésen belül 4-15x /63.0 - 70.0 mp/
2. Szünetes közepes idejű terhelések 12 km
a./ 800 m-ek ism.szám egy edzésen belül 3x /2:06.0 - 2:07.0/
- C. Kontroll versenymódszer: 18 km
1. 1500 m cikluson belül 1x /4:06.0 p/
2. 3000 ak. cikluson belül 2x /9:22.0 - 9:11.4/
- VII. Ciklus: /VI.30. - VIII.3./ - 5 hét
- A. Tartós módszer:
1. Folyamatos futás /3:40.0 - 3:50.0 p/km/ 83 km
2. Fartlek /egyéni ritmus/ 20 km
3. Regenerációs futás 22 km
- B. Szünetes módszer:
1. Szünetes rövid idejű terhelések 108 km
a./ 200 m-ek ism.szám egy edzésen belül 20-40x /31.0 - 36.0 mp/
b./ 400 m-ek ism.szám egy edzésen belül 6-15x /61.0-66.0 mp/
2. Szünetes közepes idejű terhelések 12 km
a./ 800 m-ek ism.szám egy edzésen belül 3x /2:04.0 - 2:09.0 mp/
- C. Kontroll versenymódszer: 22 km
1. 1500 m cikluson belül 1x /4:10.8 p/
2. 3000 ak. cikluson belül 2x /9:10.8 - 9:16.6 p/
3. 10.000 m cikluson belül 1x /32:31.5/
- VIII. Ciklus: /VIII.4. - VIII.31./ - 4 hét
- A. Tartós módszer:
1. Folyamatos futás /3:44.0 - 3:50.0 p/km/ 104 km
2. Regenerációs futás 25 km
- B. Szünetes módszer:
1. Szünetes rövid idejű terhelések 157 km
a./ 200 m-ek ism.szám egy edzésen belül 15-40x /31.0 - 33.0 mp/
b./ 400 m-ek ism.szám egy edzésen belül 5-15x /61.0 - 66.0 mp/
2. Szünetes közepes idejű terhelések 25 km
a./ 800 m-ek ism.szám egy edzésen belül 3x /2:04.0 - 2:08.0 p/
- C. Kontroll versenymódszer: 36 km
a./ 1500 m cikluson belül 1x /3:59.6 p/
b./ 2000 m cikluson belül 1x /5:35.6 p/
c./ 3000 m ak. cikluson belül 1x /9:05.8 p/
d./ 18.5 km cikluson belül 1x /1:09.0 óra/
- IX. Ciklus: /IX.1. - X.12./ - 6 hét
- A. Tartós módszer:
1. Folyamatos futás /3:40.0 - 4:00.0 p/km/ 142 km
2. Regenerációs futás /egyéni ritmus/ 37 km
- B. Szünetes módszer:
1. Szünetes rövid idejű terhelések 103 km
a./ 200 m-ek ism.szám egy edzésen belül 10-20x /29.0-30.0 mp/
b./ 400 m-ek ism.szám egy edzésen belül 10-20x /60.0-70.0 mp/

2. Szünetes közepes idejű terhelések

- a./ 800 m-ek ism.szám egy edzésen belül 2-4x /2:07.0 - 2:21.0 p/
b./ 1000 m-ek ism.szám egy edzésen belül 6-8x /2:54.0 - 2:58.0 p/

46 km

C. Verseny kontroll módszer:

- a./ 1500 m ciluson belül 1x /3:56.5 p/
b./ 800 m cikluson belül 1x /1:58.7 p/
c./ 3000 m ak. cikluson belül 1x /9:11.8 p/
d./ 5000 m cikluson belül 1x /15:20.0 p/

26 km

Az eredmények értékelése

PÉLEY BERNADETTE

A fenti aerob és anaerob terhelések egész éven át folyamatosan egymást kiegészítve, egyenlő mértékben szerepeltek a felkészülési időszak egyes ciklusaiban /2.sz.ábra/

A terhelések minőségének elosztása /1.sz.táblázat/ a megfelelő regenerálódást biztosították.

A fentieknek tulajdonítom, hogy a versenyző állóképességi szintje ugrásszerűen megnőtt, hiszen fő versenyszámában, 800 m-en 2:19.6 percről 2:10.0 percre javította teljesítményét 1975. év októberében.

A tartós módszeren belül a folyamatos futások intenzitása az aerob kapacitás emelkedésével ciklusról ciklusra nőtt /5000 m-es kontrollfutás a II. ciklusban 21:15.00 perc, a VII. ciklusban 18:41.02 perc/.

A folyamatos futások terjedelmének maximuma a IV. ciklusban 135 km - a versenyteljesítmény 800 m-en 2:18.3 perc - minimuma viszont a VIII.-IX. ciklusban 123 - 56 km. Versenyteljesítménye 800 m-en 2:10.0 perc.

A folyamatos és szünetes futások terjedelmének emelése /u.n. második felkészülés/ a versenyteljesítmény csökkenését hozta magával /800 m 2:20.0 perc/.

A szünetes résztávok teljesítése az I. ciklusban kimondottan alacsony intenzitásúak voltak, majd ciklusról ciklusra emelkedtek /III. ciklusban: 10x500 m 1:35.0 - 1:40.0 percig, a VIII. ciklusban: 1x500 m 1:15.2 perc/.

A 600 m-ek a III. ciklusban /10x/ 2:00.0 - 2:10.0 percig. A VII. ciklusban 2-4x 600 m: 1:39.0 - 1:43.5 percig.

A legnagyobb igénybevételt a fenti 1 perc feletti terhelések jelentették /terheléss pulzusa: 190-200/. Kipihenési idejük ezeknek a résztávoknak volt a leghosszabb.

SZIGETI LÁSZLÓ

A versenyző alacsony intenzitású /4:10.0 p/km./ folyamatos futással kezdte felkészülését és az aerob kapacitás fejlesztését.

Az aerob kapacitás fejlődése ciklusonként ellenőrizhető volt, részben a MASZ előírt felmérései révén, részben egy azonos 18.5 km, valamint 15 km-es útvonalon.

I. ciklusban	10.000 m	37:08.0 perc
IV. ciklusban	10.000 m	33:56.0 perc
I. cilusban	18.5 km	1:16.00 óra
IV. ciklusban	18.5 km	1:08.00 óra

A VII. ciklusban mennyiségi munkavégzést egyéb okok gátolták, inkább a ciklus minőségi oldala emelkedett ki, s ez nem hozott lényeges teljesítmény csökkenést, amit a 4.sz. ábra is jelez.

A szünetes résztávok teljesítésére az I. ciklusban még az aerob jelleg volt jellemző, majd a II. ciklustól lényeges intenzitás emelkedés jelentkezett.

I. ciklusban	200 m-ek	/40x/	36-40 mp
III. ciklusban	200 m-ek	/40x/	31-35 mp
III. ciklusban	800 m-ek	/10x/	2:31.0 - 2:40.0 perc
IV. ciklusban	800 m-ek	/10x/	2:18.0 - 2:20.0 perc

A 2 perc feletti szünetes közepes idejű terhelések teljesítése állította a legnehezebb feladat elé a versenyzőt /800 - 1000 - 2000 m-ek/. Amikor ugyanis az edzettségi szintnek megfelelő, aránylag magas ismétlésszám esetén intenzív energiabefektetés mellett kerültek teljesítésre.

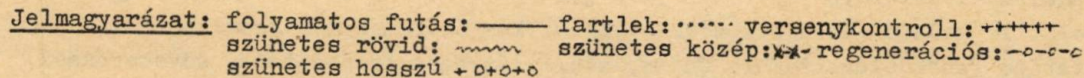
Következtetések

Az aerob kapacitás növelése a tartós és szünetes módszerrel lényegesen javult. Az aerob és anaerob terhelések aránya éves viszonylatban hozzávetőlegesen azonos módon jelentkezett. A fejlesztő és helyreállító edzésnapok /1.sz.táblázat/ aránya biztosította a törésmertes teljesítménynövekedést.

A terhelés terjedelme és a versenyeredmény viszonyát tükrözi Péley Bernadettenél a 3.sz. ábra, hol a viszonylagos, nagy terjedelmű edzéseket követő mennyiségi csökkenés /VIII-IX. ciklus/ lényeges teljesítmény növekedést eredményezett.



3. sz. ábra



4. sz. ábra



A VII. ciklusban a másodalapozás időszakában bekövetkezett terjedelemlnövekedés jól láthatóan a versenyteljesítmény csökkenését hozta magával.

Elsősorban az aerob kapacitás megnövekedésének és versenyspecifikus résztávok /szünetes rövid idejű terhelések 400-600 m-ig/ intenzív teljesítésének tulajdonítom versenyteljesítményének lényeges javulását /800 m-en 2:19.6 percről 2:10.0 percre/ 1975. év októberében.

Szigeti László versenyteljesítménye az intenzív szünetes rövid résztávok minőségi javulásával emelkedett /4.sz. ábra/ a VI. ciklustól. A VII. ciklusban egyéb okok miatt másodalapozása elmaradt, melyet teljesítménygörbéje is jelez /4.sz. ábra/. /Nincs lényeges teljesítménycsökkenés./

A csúcsformát a VIII. ciklusban a szünetes rövid résztávok magasabb intenzitása /és terjedelme/ biztosította /9:05.8 perc/.

Versenyteljesítményének lényeges javulását 3000 m akadályfutásban /9:44.0 percről 9:05.8 percre/ az aerob kapacitás lényeges emelkedésének és az aerob-anaerob terhelések kedvező arányának tulajdonítom.

Feltételezésemet, hogy a fenti edzésszerek alkalmazása hatásosabb, ha egymást kiegészítve egész éven át alkalmazom - feltételesen bizonyítva látom! Elsősorban azért, mivel a két versenyző teljesítménynövekedése olyan mérvű, amit eddigi edzői tevékenységem alatt versenyzőimnél még nem tapasztaltam.

Végso következtetéseket majd akkor vonhatok le, ha több éven át több versenyzőnél a fentiekhez hasonló eredményre jutok.

Összefoglalás

Mindkét versenyzőnél az aerob kapacitás I. ciklustól a IX. ciklusig ellenőrizhetően lényegesen megemelkedett.

A magasabb szintű aerob kapacitás a szünetes résztávok magasabb ismétlésszámát, teljesítésének intenzitását tették lehetővé. Biztosította a rövidebb idejű regenerálódást, s az azt követő újbóli magasabb szintű edzésszerek adagolását.

Hasznosnak bizonyult a szünetes résztávok teljesítése közül a versenytávnak megfelelő időtartamú, vagy időben ahhoz közel álló távok intenzív teljesítése. Ezen résztávok kedvező élettani hatása állt legközelebb a versenytáv fiziológiai jelenségeihez /a terhelés ideje - energia befektetése, relatív magas fáradtsági fokon/.

Az aerob és anaerob edzésszerek folyamatosan ciklusonként egymást kiegészítve szerepeltek, így a szervezet a leghasznosabb ingerekhez egész éven át különböző edzésszerekön keresztül a felkészülés minden egyes ciklusában hozzájutott, biztosítva a sokoldalú és hasznos élettani reakciók kiépülését.

Az ellépőerőt fejlesztő edzésszerek a felkészülés folyamán nem szerepeltek.

Ezek beiktatása /szökdelés, dombra futás, stb./ lényeges teljesítmény növekedéssel járna, melyeket a jövőben feltétlenül figyelembe kell venni.

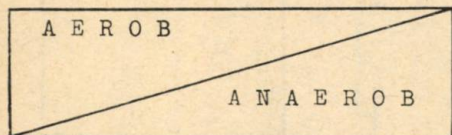
Fogarasi Sándor

I r o d a l o m :

1. Apor P.: Az állóképesség néhány élettani vonatkozása. Testnevelés Tudomány 1975. /1. 19-26.
2. Harre D.: Trainingslehre DHFK Lipcse 1969.
3. Mácsár J.: A közép- és hosszútávfutással kapcsolatos kutatások és mérések. TF Tudományos közlemények 1971. IV. 77-96.
4. Rosandich Th.: Amerikai módszer a távfutás fejlesztésére. Sportélet 1969. 9.sz. 12-13.

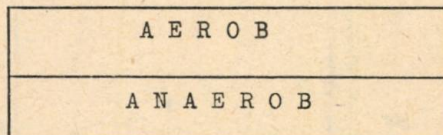
1. sz. ábra

Amerikai 5 lépéses módszer sémája az éves felkészülésben /Rosandich után/



2. sz. ábra

A kísérlet során alkalmazott séma az éves felkészülés során



1. sz. táblázat

Heti edzésritmus a kísérlet során

Edzésszerek	Terelés %	Élettani hatás
H. Tartós futás fejlesztő hatással	60	Hajszálerezettség, keringés, aerob kap.
K. Szünetes - rövid fejlesztő hatással	90	Perctérfogat növelése anaerob munkavégzés
Sz. Regenerációs nap	45-50	Helyreállító hatással aerob munkavégzés
Cs. Szünetes módszer közép /2-8 p/ hosszú /8 p/ terheléssel, fejlesztő hatással	90	Savanyú vérközeggel magas intenzitású munkavégzés magas szintű aerob kapacitás fejlesztése, anaerob úton

P. Tartós futás fejlesztő hatással	70-75	Keringést javító, aerob kapacitást növelő munkavégzés
Sz. Szünetes módszer közép /2-8 p/, hosszú /8 p/ terheléssel	90	Savanyú vérközeggel magas intenzitású munkavégzés. Anaerob úton, aerob kapacitás fejlesztése is.
V. Regenerációs nap		Helyreállító hatással aerob munkavégzés

Az aktív izom tulajdonságainak vizsgálata, dobóteljesítménnyel kifejezve

Az ATLÉTIKA 1976. szeptemberi számában "Az atlétikai dobások távolságát befolyásoló izomzati tényezők" című tanulmányban a passzív izom tulajdonságait vizsgáltuk.

Jelen tanulmány az aktív izommal kapcsolatos atlétikai dobások távolságát befolyásoló izomzati tényezők szerepével foglalkozik.

A kutatás tárgya: a következő kísérleti helyzetben vizsgáltuk az izom tulajdonságait:

- a./ aktív izom teljesítményének vizsgálata, állandó gyorsítási út /izom és dobószér/, valamint
- b./ aktív izom teljesítményének vizsgálata, a gyorsítási út /izom és dobószér/, állandó növelése mellett.

A kutatás módszerei

A kísérleteket az ATLÉTIKA 1976. szeptemberi számában ismerttetett dobókészülékkel végeztettük.

A kísérleteket a jobb összehasonlíthatóság és a statisztikai megbízhatóság érdekében, azonos méretű és ellenoldali izmokkal végeztük el. A frissen preparált békaizmot, a kísérlet átlag 5 perces felhasználási ideje alatt ringer oldattal kezeltük.

A golyó súlya 3.20 gramm, kirepülési szöge 24°, a kirepülés magassága pedig 29 cm volt, a vízszinteshez viszonyítva.

Egyensúlyi hosszról indítottuk a kísérleteket /az izomnak a szervezetről kivágott hosszáról/ azaz attól, amikor passzív feszülés éppen érezhető. Minden esetben 1 mm-es /3%/ szakaszonként növeltük az izom hosszát, mintegy 150 %-ig /egyensúlyi hossz = 100 %/.

A különböző nyújtási hosszakon a nyújtási- /excentrikus/ és az azt követő összehúzó- /koncentrikus/ folyamat, kompozíciós gyorsulási értékeit közvetve dobástávolságokban mértük.

Az izom ereje egy mechanikai átvitel segítségével 3.20 grammos golyóra hatott és ezt kirepítve, az elért dobás távolsága egyenesen arányos volt a ráható erővel. /lásd 1. ábra/ A kép a készülék sematikus működési elvét érzékelteti.

Az izom ingerlését elektrostimulátorral 10 V. 100 Hz mellett a vizsgált izomra vonatkoztatva, szupramaximális ingerrel végeztük el. A nyújtási /előfeszítési/ sebesség minden kísérleti helyzetben 30 mm/sec. volt.

A mechanikai szerkezet által okozott surlódási veszteség és a gravitáció okozta befolyásoló tényező állandó volt.

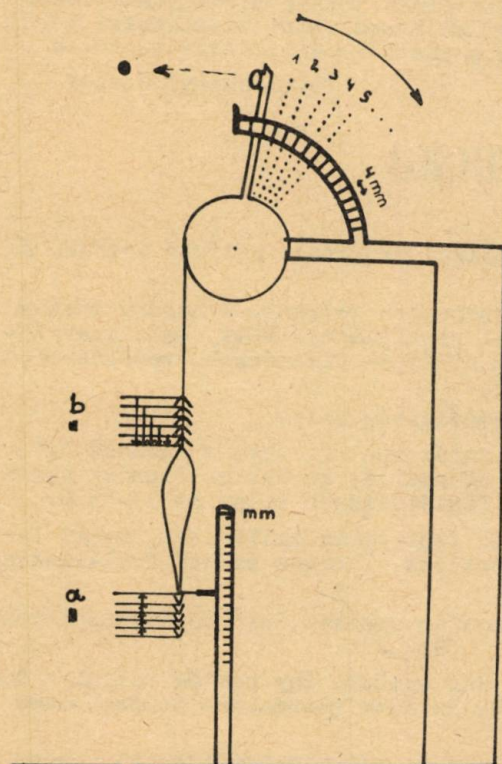
Tudvalévő, hogy ugyanazon izom ismételt nyújtása, valamint aktív összehúzódnása kisebb mértékű strukturális változással és energetikai értelemben vett fáradással jár. Ezért az egyes dobások között 3-4 percig pihentettük az izmot /tapasztalatunk szerint ennyi idő szükséges az izom regenerációjához/, hogy az izom természetes fáradása lehetőleg ne befolyásolja a kapott eredményeket. Ebből a megfontolásból kiindulva, a kísérleteket nem mindig az egyensúlyi hosszokon kezdtük, hanem előre meghatározott nyújtási hosszakon a következő 4 sémát alkalmazva:

- I. 1,2,3,4,5,6,7,
- II. 8,9,10,11,12,13,
- III. 13,12,11,10,9,8,
- IV. 7,6,5,4,3,2,1.

Az egyes számok az izmok nyújtásának sorrendjét és nagyságát jelentik mm-ben.

Az 1. ábra sematikus ábrázolja az a és b kísérleti helyzetet.

a./ kísérleti helyzetben az izom nyújtása állandóan fokozódik, rövidülési lehetősége azonban minden nyújtási hosszokon csak 1 mm. A szer gyorsítási útja is állandó, azaz minden hossz 4 mm.



1. ÁBRA

b./ kísérleti helyzetben az izom nyújtása és rövidülési lehetősége állandóan fokozódik, de egyidejűleg a dobószor gyorsítási útja is minden esetben 1:4 növekszik. Azaz a szerkezeti erőhatás útja 4 mm és minden további 1 mm-el növeli azt az utat, amelyre az izomerő hat.

A kísérletek eredményei

a./ Aktiv izom vizsgálata állandó gyorsítás mellett azt mutatja, hogy a teljesítmény görbe hasonló az izometriás körülmények között végzett kísérletek eredményeihez.

A 2. sz. ábra a görbe. Látható hogy az aktiv izom teljesítménye a nyugalmi hosszra adja a legnagyobb értéket, utána visszaesés tapasztalható, majd az újbóli teljesítménynövekedés a passzív tényezők befolyását tükrözi.

b./ Aktiv izom vizsgálata a gyorsítási utak állandó növelése mellett azt mutatja, hogy a gyorsítási utak biztosítása nemcsak kompenzálja az aktiv izom nyugalmi hossz utáni teljesítményvisszaesését, hanem mint azt a 2. sz. ábra b görbájén láthatjuk, fokozza az adott hosszakon a végső teljesítményeket is.

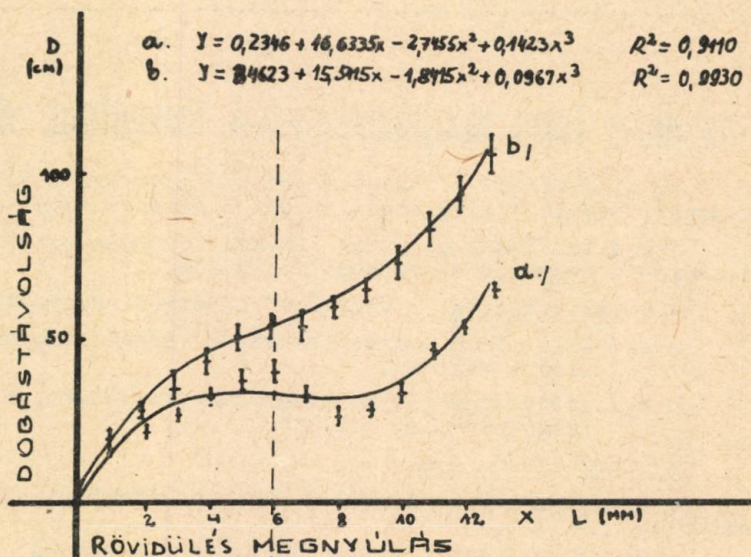
Megbeszélés

Az izom biológiai funkciója a feszülés. Ennek nagyságától függ az izom teljesítménye.

Mindkét kísérleti helyzetben az izom feszülését mértük különböző hosszakon, dobóteljesítményben kifejezve. Kísérleteink szerint, az izom teljesítménye nemcsak a feszüléstől, hanem attól is függ, hogy milyen a rövidülés lehetősége és mekkora a szer gyorsítási útja. A gyorsítási utak teljesítmény növelő hatása a nyújtási hossz növelésével egyre jobban érvényesül.

A gyorsítási utak változtatásával kapcsolatos kutatási eredményeink felhasználhatóságával kapcsolatban nyilvánvaló, hogy a nagy erőt és gyorsaságot igénylő sportmozgásoknál, ahol a fő mozgásfolyamatban működő izmokat előzetes /excentrikus folyamat/ előzi meg, - ilyenek az atlétikai ügyességi számok - célszerű az izmokat minél jobban megnyújtani, mert mint azt a 2. ábra b görbájén láttuk, az aktiv izom nyugalmi hossz utáni visszaesése több, mint kompenzálódik a gyorsasági út megteremtése által és a passzív- alasztikus tényezők hatására.

Dr. Szécsényi József



Edzők arcképcsarnoka

Agócs Jenő +1974

December 10-én két éve, hogy elhunyt a Magyar Atlétikai Szövetség gátfutó edzője, az Edzőbizottság titkára, kedves barátom.

1974. szeptemberében az utánpótlás válogatottal Münchenben voltunk. A hosszú utazás alatt volt időnk beszélgetni és megtárgyalni az atlétikai problémákat. Most, halálának évfordulóján, szeretnék megemlékezni róla és átnyújtani az ATLETIKA olvasóinak, vezetőiknek, edzőknek és versenyzőknek "rámbizott" szellemi hagyatékát.

Ugy irom le, - jegyzetemi alapján - ahogy maga a beszélgetés folyt.

"Az ideális gátfutó csoport létszámát 14-15 főben határozhatnám meg, a serdülő "A" korcsoportba tartozó versenyzőtől kezdve az ifjúsági és utánpótlás korúakig. Természetesen egy-két klasszist hozzászámítva. A nemek eloszlásánál a legideálisabb arány az 50-50 %.

A legtökéletesebb csoportlétszámot tekintve, amit a fentiekben említettem, teszi lehetővé az alkati, adottsági és pszichés kiválasztást, nevelést, a magas szintű foglalkoztatást.

Edzői pályafutásom alatt a legtehetségesebb versenyzőim Sebeni Ottó és Kovács István voltak.

Sajnos, a tehetség és az eredményesség nem mindig jár együtt. Így nem ők voltak a legeredményesebbek, hanem a viszonylag szerényebb képességű, de igen szorgalmas Lombos Dezső és Karádi Péter.

Speciális szakágamban, a gátfutásban elengedhetetlennek, nélkülözhetetlennek tartom a kitűnő fizikai adottságokat. Ezek közül is elsősorban az átlagosnál jobb alapgyorsaságot, a lazaságot /melyen ízületi mozgékonyaságot értek/ és a speciális erőt.

A lelki adottságok magas szintje nélkül kiemelkedő eredmény nem érhető el. Legfontosabbnak a bátorságot tartom, de majdnem ilyen fontos az akaraterő is. Sajnos, az a tapaszt-

talatom, - hosszú edzői gyakorlatom alapján' - hogy ezek a tulajdonságok születéstől adóttak és igen nehezen, szinte alig formálhatók.

Kiemelkedő eredmény eléréséhez a versenyző részéről elengedhetetlen az akaraterő, a kitartás és a következetesség.

Nagy versenyekre - magyar bajnokság, nemzetközi versenyek, válogatott viadalok, stb - az edző részéről elengedhetetlen lelkiileg felkészíteni versenyzőjét. Részemről azt a módszert követem, hogy a verseny igényeihez és a versenyzőkhöz szabva, becsvágyat /természetesen realist/ igyekeztem bennük felkelteni, illetve felfokozni. Ezt a "csalást" nem egyszerűre adagoltam, hanem folyamatosan az edzéseken és a nem jelentős versenyeken.

Ezt a lelki felkészítést mindig egyénre szabtam. Volt olyan, aki nagyon igényelte, volt, aki nélküle nem tudott létezni, volt versenyző, akinek csak rövid tájékoztató is elég volt az ellenfelekről, a körülményekről, a felelősségről. Akadt versenyző, akinél nem lehetett például saját felelősségéről beszélni, mert lelkiileg teljesen összeroppant, vagy olyan is volt, aki képtelen volt önmagát realisan értékelni. Ahány versenyző, annyi egyéniség és legalább annyi módszer. Gyakran az is előfordult, hogy az előző sikeres gyakorlat megbukott.

Az edzőnek mindig ébernek, figyelmesnek és reagálásra késznek kell lennie! Szinte mindig a versenyzők "pulzusán" kell tartania kezét. Mindenesetre a versenyző műveltsége, intelligenciája, a "szakmához" való viszonya, hozzáértése határozta meg a vele való foglalkozást.

A versenyekre való konkrét felkészítést mindig az alapozásnál kezdtem, míg a speciális versenyelőkészítést a fő verseny előtti ötödik héten. Az egész évi felkészülési tervet vázlatosan jó előkészíteni és a ciklustervet részletesebben, pontosabban mit, miért, tehát csak a konkrét időket, a végrehajtás intenzitását alakítom a versenyző pillanatnyi állapothoz.

A felkészülési tervet mindig meg kell beszélni a haladó versenyzőkkel. A fiatalokkal csak az eredménytervet.

Minden tekintetben nélkülözhetetlen, hogy tudja a versenyző, mit miért csinál. Az az ideális versenyző, aki hagyja magát befolyásolni, meggyőzni az edző érveinek, szaktudásának hatására, bár van saját véleménye. Az eredményterv egy-egy versenyévadra előre elkészítve, szerintem, nem helyes. Jobbnak tartom, ha megmondom a versenyzőnek, hogy mit várok tőle.

A versenyző felkészültségi állapotát az edzéseken, szemmel és stopperrel állapítom meg. Meggyőződésem szerint, a mérce a technika. A mozgás látása alapján a kialakult összbonyomlás és a részeredmények lemerése, illetve ismerete a döntő. Kis mértékben befolyásolhat még a bemozdott közérzet is, bár a mozgás és a részidők rögtön jelzik, ha valami nincs rendben.

Az edzőtáborozás igen fontos, szükséges felkészülési lehetőség, mely a nagy eredmények eléréséhez nélkülözhetetlen. Tapasztalatom szerint, a két hét a legideálisabb, hosszabb idő nem jó, már a harmadik hét is csökkent értékű.

Az edzőtáborozások időpontjai az alapozás és a formabahozás időszakában legyenek.

Az egy hetes céltáborok csak a versenyidőszakban adnak megfelelő lehetőséget a speciális rákészülésre.

A magaslati tábor fiziológiás haszna valószínűleg igen jó, de nekem személyes tapasztalatom nincs ezzel kapcsolatban.

Önállóságra nevelni kell a versenyzőket. Önállóság az is, ha egy versenyző elmondás, azaz edzői utasítás, edzősterv alapján tud edzeni, versenyezni. Cél a maximális önállóság! Ugy kell a versenyzőket irányítani, hogy a magukra utaltság ösztönző legyen.

A gátfutásra történő kiválasztás igen komoly gyakorlati tudást igényel. Fő cél az legyen, hogy az összes képességek vizsgálata alapján gondosan járjon el az edző. Az a tökéletes és helyes kiválasztás, amelyik tudatos, ösztönös, tehát nem alkalmi, véletlenszerű!

A versenyzők magatartása, képességeik kibontakoztatása, sok törődést, gondos irányítást igényel.

A formaidőzítés fontos része a felkészítésnek, az edzőmunkának, de megítélésem szerint, az edzői munka legszebb, legnehezebb, szinte művészi feladata.

A sérüléseknél nem vagyok híve a teljes pihenőnek. Ezt az időszakot speciális edzéssel kell kitölteni. Fő feladat a sérült rész kimérése mellett az egészséges részek szintbentartása, amit a sérült rész megenged. Tapasztalatom szerint, - legjobb az úszás. A betegségnél, sérülésnél a legfontosabb kiindulópont a versenyző-edző maximális bizalma.

A versenyzőt hosszabb ideig magas versenyszinten tartani nehéz. Ez is az edző művészi feladatai közé tartozik. Alapvető feltétele az alapos felkészülés, a rendszeres versenyzés. Meg kell találni az edzés és a pihenés, valamint a fizikai és idegi kondicionálás összhangját.

A versenyidőszak formában tartásánál a legjobb, gyakorlatban bevált módszerem a következő volt:

2 nap minőségi edzés,
2 nap kiegészítő számok gyakorlása.
A hétvégeken pedig versenyzés.

Lehetőségen belül minden második hét végén a kiegészítő számokban is induljon a versenyző, ha arra a versenyműsor lehetőséget ad. Kiegészítő számokon a sprint, síkfutó számokat értem.

Sikeres edzői működéshez a következők szükségesei:

1. szakmai tudás,
2. gyakorlati tapasztalat,
3. pedagógiai érzék,
4. megfelelő erkölcsi magatartás,
5. következetesség,
6. megbízhatóság,
7. humor.

A gátfutók étkezésével kapcsolatban az a véleményem, hogy elegendő a szokottnál valamivel magasabb színvonalú táplálkozás.

A masszázis igen fontos, szinte nélkülözhetetlen a magas szintű edzéshez, versenyzéshez, de csak rendszeres alkalmazása esetén.

Szakágamban, a gátfutásban a további fejlődés útját a következőkben látom:

1. a mindennapos edzésben. Rendszeres technikai munka nélkül - hasonlóan a dobókhoz, ugrókhoz - nincs fejlődés.

2. a kiválasztást korszerűsíteni kell és tudományos alapossággal és magas fokú műszerezettséggel megoldani.

3. a korszerű elvek alkalmazása, illetve beillesztése a gyakorlatba, az edzésekbe:

- a./ speciális előkészítés, rávezetés,
- b./ speciális erőfejlesztés,
- c./ magas fokú lazaság elérése, nem csak gimnasztikázással,
- d./ a kezdőkkel való tervszerű, tudatos foglalkozás.

4. az edzőmunka színvonalának emelése, beépíteni az edzőtervbe és tudatosan alkalmazni:

- a./ a gátfutó ritmus kialakítása és rendszeres javítása, csiszolása,
- b./ a gátfutó gyorsaság növelése, a felesleges "sallangok"-tól való megszabadulás. A síkfutó munkának gátakon való lefutása.
- c./ a gátfutó állóképesség növelése."

Csutka István

Ötven év az atlétikai életben

Nem mindennapi évfordulót ünnepelt ebben az évben RÁCZ MIHÁLY, a Csongrád megyei Atlétikai Szövetség társadalmi aktívja, a szegedi járás atlétikai szövetségének elnöke. 70-ik születésnapját ünnepelte, ugyanakkor 50 éve, fél évszázada vesz részt tevékenyen az atlétikai életben.

Kezdetben, 1926-ban a szegedi SZAK színeiben versenyzett mint középtávfutó, majd 1929-ben Zalaegerszegre került, ahol Dunántúl válogatottjaként 9 megye képviselőjében indult Grazban 1500 m síkfutásban. Ugyanebben az évben az országos vidéki bajnokságon második lett.

Azután Budapestre került a BESZKÁRT-hoz. Ott mint 1500 és 3000 m-es futó részt vett mezői és pályaversenyeken - sok sikerrel. 36 éves korában hagyja abba a versenyzést és visszatér régi városába, Szegedre.

1943-ban Szeged mellett, Kiskundorozsmán megalakítja az atlétikai szakosztályt, két év múlva pedig ismét a SZAK-hoz kerül és átveszi a szakosztály vezetését. Később edzősködik is, majd versenyzői funkciókat tölt be - még ma is.

50 év alatt sok atlétát látott felnőtt, versenyezni. Mindig ott található a versenyeken, ahol becsületes munkával igyekszik segíteni a versenyrendezés nem mindig könnyű feladatát.

Fáradozása, lelkesedése, sportág szeretete legyen példa a most felnövő ifjúság előtt!

A magyar atlétika pedig sok szeretettel köszönti, kíván további jó egészséget és reméli, hogy még hosszú éveken keresztül figyelheti városa atlétikai életének alakulását, eredményességét és sikereit.

Szerkesztőség

TANULMÁNYÚTON A LENGYEL RÚDUGRÓKNÁL

A Magyar Atlétikai Szövetség kezdeményezésére 1976. április 5-16. között négy magyar rúdugró, három edző lengyelországi tanulmányi edzőtáborozáson vett részt.

Eredetileg a lengyel olimpiai kerettel szeretettünk volna együtt edzeni, akik ez idő alatt Spala-ban az egyik központi edzőtáborban készültek. Lengyel barátaink - érthetően - nem akarták, hogy zavarjuk legjobbjaink munkáját, inkább egy kiváló utánpótlás kerettedző, Roman Dakiniewicz működési helyén, Bydgoszczban biztosítottak helyet.

Ez először versenyzőinknek csalódást jelentett, a két hét elteltével azonban mindannyian, versenyzők, edzők, hasznos tapasztalatokkal jöttünk haza.

Dakiniewicz barátunk készségesen állt rendelkezésünkre, betekintést adott a lengyel rúdugrás elvi-gyakorlati kérdéseiben, amit most szeretnénk ismertetni a magyar edzőkkel, versenyzőkkel.

A lengyel rúdugrók bizonyítottak Montrealban. Slusarski 550 cm-rel olimpiai bajnok lett, Buciariski 545 cm-rel 5. volt. A jelenlegi világranglistán

3. W. Kozakiewicz	562 cm
4. T. Slusarski	562 "
13. W. Buciariski	550 "
26. M. Klimczyk	540 "

Vendéklátóknak, Dakiniewicz edzőnek /Zawisza SC/ is van mivel dicsekednie. Versenyzői legjobb eredményei, amelyek egyben lengyel korosztály csúcsok:

19 éves Klimczyk	540 cm
18 éves Klimczyk	510 "
17 éves Holowina	479 "
16 éves Korbal	451 "
15 éves Korbal	441 "
14 éves Korbal	375 "

A lengyel rúdugrók korábban is eredményesek és a műanyag rudak elterjedése óta mindig jobbak voltak nálunk.

W. Sokolowski 1964-ben jutott át az 500 cm fölé /502/, Steinhacker Róbert csak 1971-ben /515/.

A lengyelek 1962-ben tanulni mentek Finnországba, ahol P. Nikula már világcsúcsot /494/ ugrott az új műanyag rúddal, a magyaroknak erre nem volt alkalmuk. Beszereztek 30 db műanyag rúdat, Magyarországon az akkori hivatalos álláspont szerint: "majd csak betiltják a használatát !" - így azután alapos hátrányba kerültek a magyar rúdugrók.

D.Z. Wazny - korábban nemzetközi klasszisú rúdugró - a varsói Testnevelési Főiskolán megteremtette Európa egyik legeredményesebb rúdugró iskoláját, tanítványai ma szerte Lengyelországban dolgoznak, igen jó létesítményi feltételek mellett. /Lengyel rúdugró centrumok: Varsó, Gdania, Bydgoszcz, Olstyn, Zelenia Góra, Gdansk, Poznan, Wroclaw./

Edzőtáborunk színhelyén megismertünk egy rendkívüli munkabírási edzőt, minden igényt kielégítő létesítményt és olyan rúdugró utánpótlást, akik legjobbjaival biztosan találkozunk még a későbbiekben a különböző világversenyek dobogóján.

Roman Dakiniewicz főállású edző, csak rúdugrókkal foglalkozik. Mint elmondta, utánpótlását a környező iskolákból biztosítja, részben kiválasztó versenyeken /hasznos a mi Utörő Olimpiánkhöz/ feltűnt fiatalokból, de óraadóként is dolgozik az egyik általános iskolában, ahol "természetesen" mindenki rúdugró akar lenni.

A Zawisza SC-nek tartan borítású szabadtéri pályája, a Bp. Honvédehez hasonló fedett-pályája van. A fedettpálya egyik vége, kb. 10x20 m-es terület, kizárólag a rúdugróké. Itt szereltek fel nyugtót, gyűrűt, függeszkedésre alkalmas kötelet. Megismertünk egy nagyon hasznos szerkezetet a lábemelés-hanyatt helyzet elszájtattatására. Külön leérkezőhely és szekrény szolgál a kezdők oktatására, habszivacs matracok sokaságán végzik a különféle akrobatikus ugrásokat. A sorozatugrások, szökdelések helye egy hosszú, tornaszőnyeg-sor fölé helyezett filc-csik. Ezeket a gyakorlatokat szögescipőben végzik, nem sajnálják a filcet /Olimpiai Csarnokunk ?, sőt csak kizárólag ezen engedi az edző.

A technikai edzések állandó tartozéka a lassításra is alkalmas képmagnó, edzés után az edzővel közösen végignézik a felvételeket. A fedettpálya szomszédságában lévő tornaterem további kiváló lehetőségeket ad a rúdugró csoport edzéséhez. Az egyesületnek igen jó tornaszakosztálya van. Legjobbjuk A. Szajna világklasszis.

Mint vendéglátónk elmondta, a lengyel rúdugróiskola az atlétikus képzéssel azonos fontosságúnak tartja az akrobatikus képzést. A Zawisza rúdugróinak erre bőven van alkalmuk.

A nyugtó alatti és egy külön erre a célra épített habszivaccsal megtöltött árok teszi teljesen balesetmentessé az akrobatikus ugrásokat. Versenyzőink is kipróbálták a mélybeugrás izgalmas örömeit a gyűrűállvány tetejéről /kb. 7 m magasról/ és a csarnok erkélyéről.

Dakiniewicz edző 25-30 versenyzővel foglalkozik, a legfiatalabbak 10-12 évesek.

M. Klimiczik /1965., 76 kg, 540 cm/ fogásmagassága 440 cm /20/, 185-ös Pacer III. rúdon. 100 m: 11.1 mp, magasságon 15.4 mp, távolugrás 681 cm, magasban 180 cm, súly: 12.20 m, tízpróbában 6889 pont. Állórajtos futás rúddal 40 m-en: 4.7 mp.

L. Holownia /1957., 71 kg, 505 cm/ fogásmagassága 430 cm 170-es rúdon. 100 m-en 12 mp. Eredetileg tornász volt, atlétikus képességei viszonylag gyengébbek.

P. Korbal /1960., 61 kg, 451 cm/ fogásmagassága 420 cm, 150-es rúddal ugrik. Atlétikus képességei korának megfelelőek. Alkata alapján inkább középtávfitónak néztük. Amikor azonban a rudat kézbe vette, alig hittünk a szemünknek /és a képmagnónak/. Technikája szinte tökéletes volt. A legnagyobb természetességgel hajtotta végre - nagyon jó ritmusú futásból - a letűzés-elugrást. Lábvitele zárt és gyors volt, hanyatt helyzetben a rúddal teljesen összhangban, jól időzítve, használta ki a rúd emelő erejét.

Dakiniewicz edző technikai elképzeléseit ezen a 16 éves versenyzőn mutatta be számunkra.

/folytatása következik/

Tamás István

Az 1977. év küszöbén, minden kedves Olvasónknak jó egészséget és sikerekben gazdag boldog új esztendőt kívánunk.

Szerkesztőség

Budapest 1976. évi felnőtt bajnoki pontverseny végeredménye

Sor	Egyesület	Mezei	Pálya	II.oszt.	Összetett	20 km	50 km	Maratoni	Összes
1.	Bp.Honvéd	59	305	220	7	32	14	18	635
2.	U.Dózsa	26	250	164	-	-	-	26	466
3.	Csepel	31	97	182	24	-	-	40	374
4.	FTC	46	136	127	7	-	-	-	316
5.	TFSE	5	140	104	27	-	-	-	276
6.	Bp.Építők	16	58	99	7	10	39	-	229
7.	Vasas	-	95	78	5	-	-	-	178
8.	Bp.Spartacus	8	131	5	21	-	7	3	175
9.	BEAC	4	57	68	-	-	-	-	129
10.	MTK-VM	10	54	49	-	-	-	-	113
11.	MAFC	9	30	70	-	2	-	-	111
12.	BKV Előre	6	27	64	6	-	-	-	103
13.	Ganz Mávag	1	9	43	13	15	-	-	81
14.	VOSE	-	30	16	-	-	-	9	55
15.	BVSC	-	19	16	-	-	-	-	35
16.	Mp.Medosz	-	9	-	-	-	-	-	9
17.	Bp.Póstás	-	5	-	-	-	-	-	5
18.	Zalka KFSE	-	3	-	-	-	-	-	3
19.	VM Közért	-	-	-	-	-	3	-	3

Budapest 1976. évi összetett bajnoki pontverseny végeredménye

Sor-szám	Egyesület	Serdülők	Ifjúságiak	Felnőttek	Összpont
1.	Bp.Honvéd	938	377	635	1950
2.	U.Dózsa	578	357	466	1401
3.	KSI	930	315	-	1245
4.	Csepel	543	103	374	1020
5.	Vasas	604	166	178	984
6.	FTC	188.5	243	316	747.5
7.	Ganz Mávag	282.5	295	81	658.5
8.	MTK-VM	229	268	113	610
9.	Bp.Építők	228	131	229	588
10.	Bp.Spartacus	156	187	175	518
11.	BKV Előre	80	158	103	341
12.	TFSE	-	9	276	285
13.	BVSC	142	81	35	258
14.	BEAC	41	72	129	242
15.	MAFC	28	44	111	183
16.	VOSE	43	14	55	112
17.	Törekvés	18	52	-	70
18.	V.Izzó	30	27	-	57
19.	Fősped	-	49	-	49
20.	III.ker.TTVE	24	9	-	33
21.	Medosz	-	23	9	32
22.	Bp.Póstás	8	16	5	29
23.	Testvériség	25	-	-	25
24.	VM Közért	-	11	3	14
25.	HTG Vasas	4	-	-	4
26.	Zalka KFSE	-	-	3	3
27.	K.Lombik	2	-	-	2
28.	Dózsa gimm.	2	-	-	2

Soltész Zoltán

Bemelegítés mindenkinek egyénileg

Az atlétának előírás, hogy bemelegítésül csináljon valamit, egyébként teljesen mindegy, hogy hogyan csinálja. Erről Berry Brown akadályfutó tömören ennyit mond: "A bemelegítés célja csak az, hogy az izmokat a legkevesebb ráfordítással olyan szintre hozza, melyen azok a leghatásosabban működnek".

Miként a versenyre való lélektani felkészülésnél, úgy a bemelegítésnél is ahány versenyző, annyiféle a módszer és eljárás. Néhányan egy-kettőre elkészülnek, mások hosszasan variálnak; van, aki szigorú szertartást végez; mások pl. bárhogy is vannak, időre rendbehozzák magukat.

A bemelegítés egyszerűen az atléta valamilyen előkészítése a versenyre, testileg és lelkiileg, az ő egyéni módszerének, saját idejének és tempójának megfelelően.

Phil Barlett kalapácsvető körülfutja az épületet, "...hogy a robbanást érezze, mint a dobás végén". Sam Walker súlylökő szögescipőt vesz fel és 40 yardos sprinteket végez "...hogy lábaimat bemelegítsem". T.Castaneda távolugró csak lazít és lazít, 5 perc ugrádozás, 5 perc törzsfordítgatás, 60-80 lazítás a gátvétel helyzetében a földön fekve, mindkét oldalra, 4-5 percig előre-hátra hajolgat, 3-4 percig lábszárait lazítja, néhány percen át úgy rugdos a levegőbe, mint egy focista labdavezetés közben. "Ez remekül fellazít engem" - mondja Castaneda. Bob Maplestone angol középtávfutó: "En megpróbálok mindent pontosan annyi i-

deig csinálni, amíg bemelegszem annyira, hogy 18-szor meg tudom érinteni cipőmet - nem többször és nem kevesebbször". Stan Whitley távolugró azt csinálja, ami éppen eszébe jut "... hogy fellazítsam virgácsaimat, vállamat, hátamat és nyakamat".

A bemelegítés központi alkotórészét azok a speciális gyakorlatok alkotják, amelyek az egyes atléták egyéni versenyszámaiban a legfontosabb mozdulatokhoz kellene. Sok közép- és hosszútávfutó bemelegítésére jellemző, amit Tony Colon mondott: "30 percig dzsoggolok, 15 percig gimnasztikát végzek és 15 percig vágtaozom". A dzsoggolás lehet akár gyors, akár lassú, de a legtöbb futó és ugró csinálja. Lehet a tempót is variálni. A rövidtávfutók kezdenek lassú dzsoggolással, de végül felgyorsítanak. Marshall Dill szerint: "Eleget lazítok és vágtaozom ahhoz, hogy 20.4-re legyek képes".

A lazítás lényeges a gátnál és az ugrásoknál. "Bemelegítem 90 %-a lazító gyakorlatokból áll, gáton és anélkül" - mondja Rod Milburn. Bob Steele 440 yardos gátas szerint: "A lazítás a legfontosabb része bemelegítemnek. Előkészíti izmait, hogy alkalmasak legyenek a robbanásszerű tevékenységre teljes sebességi futásnál". Mark Feig egymérföldes futó úgy véli, hogy a hosszútávfutóknak van szükségük leginkább a lazításra. "A hosszútávfutást kivéve minden versenyszám közben lehet lazítani. Naponta háromszor szoktam lazító gyakorlatokat végezni, hogy az Achilles-in húzódást és érzékenységet mellőzzem, de még nem végeztem olyan gyakran, mint szeretném. Lazító gyakorlatokat minden hosszútávfutó edzéstervének és bemelegítésének is kellene tartalmaznia". "Izomzat szempontjából a hosszútávfutók a leginkább hajlamosak az elmerevedésre".

Az ugrók is szoktak lazítani, a rúdugrók nem annyira intenzíven, mint a többiek, de éppen eléggé ahhoz, hogy lazának, hajlékonyak érezzék magukat és hogy képesek legyenek teljes amplitudójú mozgásra. "En teljesen gátszerű lazítást végzek, hogy lazaságot szerezzenek és előre rugdosok lábaimmal, mialatt az ugrómozdulatot szimulálom" - ezt a magasugró Robert Joseph mondta. Terry Porter rúdugró is sok gátas lazító gyakorlatot végez "... hogy izmait bemelegítem és fellazítsam, amint azok az ugrásban részt vesznek".

Talán nincs is más versenyszám, csak a dobások, ahol az atléták olyan tempóban és intenzitással melegeitnek, mint ahogy versenyzés közben is teszik. Az amerikaiak vezető diszkoszvetője, John Powell: "2-4 kidobást végzek állásban, fokozatosan növekvő intenzitással és két rendes dobást forgással, csaknek teljes erővel. Ez bemelegít engem és azt is látom, hogy milyen formában vagyok". Fred Luke, - aki korábban amerikai gerelyhajító bajnok volt, a következőket mondja: "Bemelegítéskor három féle dobást végzek: lépésből, fél és teljes nekifutásból. Amit lépésből dobok, az fél erősségű és segít a technikára figyelmem. A fél nekifutásból végzett dobás úgy háromnegyed erősségű és a ritmust és az időzítést gyakorlom általa. A teljes nekifutásból végzett dobás kb. 90 %-os erősségű és segít az önkontrollomban formám megállapítására". Ted Bregar kalapácsvető: "Rendszerint három bemelegítő dobást végzek, az első kettőt lassan és gondosan a technikai végrehajtására ügyelve, de a harmadikat már csaknem versenytempóban, bár még mindig főleg a technikát tartva szem előtt". A súlylökő Rich Bilder négy dobást végez állásból "... a negyedikbe minden erőmet beleadom..." és négyet rendesen, "... az utolsó kettőt 95 %-os energiával".

Különböző időjárási feltételek megváltoztathatják a bemelegítést. Ugy látszik, a gyakorlat során kezd egy általános szabály kialakulni: hideg időjárás - lassúbb és hosszabb ideig tartó bemelegítés; meleg időjárás - lassú és rövidebb bemelegítés. Bilder: "minkét esetben az egész attól függ, hogy a szervezet hogyan reagál".

Egy újabb speciális helyzetet teremt a fedettpályán történő bemelegítés. Szűk, zsúfolt és titokban rendetlen, kemény cementpadlóval a dzsoggoláshoz és lazításhoz a lágy pázsit helyett. Stan Whitley: "Gyűlölöm a fedettpályás bemelegítést. Az embernek a betonpadlón kell csinálnia azt, amit korábban a fűvön, vagy laza talajon, vagy tartanon szokott minden héten. Mi következik ebből? Az ember lába merev és érzéketlen lesz. Mégis szeretem a fedettpályás versenyeket, mert nincs szél, mert a közönség közel van és istenigazából felfűtheti az embert, de a betonról megy is az ugrás!"

Egy atléta fizikai előkészülete szoros összefüggésben van a pszichológiával. Néhány versenyző lelkileg fontosnak tartja és alkalmazza is a jóga és a transzcendentális meditáció eljárásait. "Amikor nem úgy melegítek, ahogy szoktam - mondja Ron Addinson futó - olyankor aggódom és nem érzem jól magam". Rod Ewaliko gerelyhajító mindig megpróbálja "... minden egyes dobás előtt a legjobb lelkiállapotba kerülni. Az ember dobóerejének negyedét, vagy még többet is elveszithet, ha mentalitásában nem készül fel". Bill Smith gerelyhajító: "Egy verseny 90 %-át pszichológiai készenlét teszi ki".

Mások nem tartják fontosnak a lelki tényezőt. Barry Brown: "Régebben bosszantott, ha nem éreztem jól magam bemelegítés közben, de rájöttem, hogy az, amit közben érzek, kissé összefüggésben van az aznapi versenyzésemmel. Amikor bemelegítés közben nagyszerűnek éreztem magam, olyankor rémesen versenyeztem. És fordítva". Fred Luke: "Szeretném azt hinni, hogy a lélek valamilyen szerepet játszik, de azokon a napokon, amelyeket én szellemileg a legrosszabbnak tartok, fizikailag minden tőlem telhetőt megteszek". Marshall Bill: "Nagyon keveset törődöm a lelkiekkel. Véleményem erről az, hogy a többi sprinter is pont olyan ember, mint én és mindnyájan ugyanúgy vesszük fel a pantallót".

De néhány versenyző azért fog vitatkozni arról, hogy fizikai bemelegítésre szükség van-e. A szervezetnek fel kell készülnie. Bill Schmidt olimpikon ezt mondja: "A bemelegítés számomra a lazaság, hajlékonyság megszerzése és felkészülés a versenyre; inkább lazán végezve, mint teljes erőből. Csodálkozom, hogy miért engedik teljes erőből végezni a bemelegítést? Nem törődnek azzal, hogy még szükségük lesz energiájukra?"

/A cikk megjelent a Track and Field News 1975. júniusi számában. Fordította Hámori Éva./

A maratoni futás problémái: hogyan edzenek a legjobbak...

DEREK CLAYTON /Ausztrália/

1942. november 17-én született, 188 cm magas, testsúlya 72.5 kg. Maratoni futásban egyéni csúcsa a világ legjobb eredménye: 2:08:33.6. 19 éve edz futásban. Az 1972-es olimpián sikertelenül szerepelt és csak a 13. helyet érte el 2:19:49.6-tal. Évek szerinti legjobb eredményei:

1965:	2:22:12.0	1969:	2:08:33.6
1966:	sérült	1970:	2:13:19.0
1967:	2:09:36.4	1971:	2:11:08.8
1968:	2:14:47.8	1972:	2:16:19.0

Derek Clayton edzésterve 1969. májusában Antwerpenben /Belgium/ a világ legjobb maratoni eredményének /2:08:33.6-nak/ felállítására előtti:

Naponta két izben edzett: reggel fél 7-kor és este 6 órakor.

reggel:

május 24, szombat:	7 mérföld
május 25, vasárnap:	6 mérföld
május 26, hétfő:	7 mérföld
május 27, kedd:	7 mérföld
május 28, szerda:	6 mérföld
május 29, csütörtök:	5 mérföld mérsékelt tempóban
május 30, péntek:	3 mérföld

este:

16 mérföld erős tempóban
12 mérföld erős tempóban
16 mérföld közepes tempóban
12 mérföld közepes tempóban /ebből 4 mérföld igen erősen/
10 mérföld könnyű tempóban
este nem edzett
19.30-kor verseny: 42.195 m = 2:08:33.6

Clayton egy hét alatt edzésen reggel 41 mérföldet, este 93 mérföldet futott, azaz összesen 134 mérföldet. A "Sports Illustrated" /USA/ a következőképpen írja le Derek Clayton 1968. évi olimpiai felkészülését: /Mexikóban hetedik lett 2:27:23.8-cal, szerk./

"Ébresztő 6 órakor. Az első edzés 6-7 mérföld futásból állt, melyet mérföldenként 6 perces gyorsasággal futott végig. A második edzés /a nap második felében/ 15-20 mérföld futás 5 - 5.5 perc mérföldenkénti gyorsasággal. Minden szombaton a nap második felében Clayton lefutotta a teljes maratoni távot nem kevesebb, mint 2 óra 30 perc alatt. Vasárnap reggel együtt futott Ron Clarke-kal, a nap második felében egyedül. A futás összemenyisége egy hét alatt 175 - 220 mérföldet tett ki, amellel a futást teljes erőbedobással végezte.

- "A feszültség és a gyorsaság szinte fantasztikus volt, teljes fizikai és morális kimerültség állapotába kerültem" - mondta Clayton.

Derek Clayton úgy tartja, hogy a maratoni futó edzésének alapját a pályán való gyors futás tegye ki, melyet az egész év folyamán kell végrehajtani. "Ha célunk minden mérföldet a maratoni futásban 5 perc alatt lefutni a versenyen, akkor az edzésen ugyanabban a tempóban kell futni".

Clayton egyéb legjobb eredményei: 5000 m: 13:49.6, 10.000 m: 28:45.4.

RONALD HILL /Nagy-Britannia/

1938. október 25-én született, 169 cm magas, testsúlya 57 kg. Ex-világcsúcstartó 10 mérföldön, világcsúcstartó 15 mérföldön 1:12:48.4-gyal és 25 mérföldön. A mexikói olimpián hetedik lett 10.000 m-en, európa-bajnok lett maratoni futásban 1969-ben és 1972-ben az olimpián hatodik maratoni futásban 2:16:30.6-tal. 15 éve edz futásban.

Legjobb eredményei évek szerint:

1961:	2:24:22.0	1967:	2:23:43.0
1962:	2:21:59.0	1968:	2:17:11.0
1963:	2:18:06.0	1969:	2:11:54.0
1964:	2:14:12.0	1970:	2:09:28.0
1965:	2:26:33.0	1971:	2:12:39.0
1966:	2:20:50.0	1972:	2:12:51.0

Ronald Hill naponta kétszer edz, vasárnap egyszer. Reggel 7-kor és este 5 órakor tart edzést.

Tipikus heti edzésterve:

reggel:

szombat:	7.5 mérföld könnyen, vagy 4 mérföld versenynapon, vagy 2 mérföld maratoni verseny napján
vasárnap:	20.5 mérföld könnyen /2:20-2:30 alatt/
hétfő:	7.5 mérföld /55 perc/
kedd:	7.5 mérföld /55 perc/
szerda:	7.5 mérföld könnyen
csütörtök:	7.5 mérföld könnyedén
péntek:	7.5 mérföld könnyedén

este:

13.5 mérföld gyorsan hegynek lefelé gyorsításokkal
- - -
10 mérföld váltott tempóban
9 mérföld könnyű tempóban
12 mérföld váltott tempóban, vagy intervall futások
8 mérföld könnyedén
7 mérföld könnyedén, vagy 5 mérföld, ha vasárnap verseny van.

A reggeli edzés mennyisége a heti ciklusokban 65.5 mérföld, az estié 59.5 mérföld, azaz összesen 125 mérföld hetenként.

Legjobb eredményei: 5000 m: 14.00.6, 10.000 m: 28:39.0

WILLIAM ADCOCKS /Nagy-Britannia/

1941. november 11-én született, 168 cm magas, testsúlya 54 kg. 1968-ban az olimpián ötödik lett, a görögországi hagyományos Maraton - Athén versenyen győzött 2:11:07.0-cel. 12 éves kora óta edz futásban. Az egész év folyamán edz, naponta kétszer. Az edzésfoglalkozások száma heti ciklusban 14, beleszámítva a versenyeken való indulást is.

Tipikus heti edzésterve:

	<u>reggel:</u>	<u>este:</u>
vasárnap:	22 mérföld /1:55 - 2:08 óra/	- - -
hétfő:	6 mérföld /33 perc/	11 mérföld /55-60 perc/
kedd:	6 mérföld /33 perc és 5-6 mérföld tempófutás/	7-8 mérföld tempófutás
szerda:	6 mérföld /33 perc/	14 mérföld nyugodt, fenntartó munka
csütörtök:	6 mérföld /33 perc/ és 5-6 mérföld tempófutás	7-8 mérföld tempófutás
péntek:	6 mérföld /36 perc/	5-10 mérföld /a szombati műsortól függően/

Szombaton verseny, vagy 13-14 mérföld futás erős tempóban. A reggeli edzések mennyisége a heti ciklusban 52 mérföld reggel, este 53-65 mérföld, így az összmennyiség 119-129 mérföld. Legjobb egyéni eredményei: 10.000 m: 29:01.0, 6 mérföld: 27:51.6. Az edzéstervet John Henderson /USA/: "A maratoni futók és edzésük" című megjelent könyvéből vettük.

/A cikk megjelent a Ljogkaja Atletika 1973/10. számában, Fordította: Kelemen Erika./

Az iskolai atlétika életéből...

A budapesti 13.számú Ipari Szakmunkásképző Intézet már az elmúlt évben is megrendezte fedettpályás versenyét, melyen szervezett tömegű ifjúság indult. Most ismét elkészítették a versenykiírást, melyből részleteket szeretnék ismertetni és példaként mutatni másintézeteknek.

A házi fedettpályás atlétikai versenyt az Olimpiai Csarnokban rendezték 1976. november 5-én reggel 9 órakor, melyet összekötöttek a november 7-iki ünnepséggel. Ime a műsor:

- 8:55 Csapatok bevonulása, elhelyezkedés, felállás.
- 9:00 Internacionálé, szavaltat, ünnepi megemlékezés.
- 9:15 A verseny ünnepélyes megnyitása
- 9:20 Versenyszámok a megadott időrendben.

A kiírás a verseny célját az alábbiakban tünteti fel:

"Iskolánk atlétikai hagyományainak ápolása mellett a tanuló ifjúságnak lehetőséget adni, hogy a KISZ Edzett Ifjúságért mozgalma keretében minél többen teljesíthessenek atlétikai követelményt, másrészt válogatási lehetőség a középfokú tanintézetek fedettpályás atlétikai bajnokságára".

A versenyben az Intézet II. és III. évfolyamai vettek részt egyéni és csapatverseny keretében. Az osztályonként indítható versenyzők száma versenyszámonként változó: 3-6 fő volt. Versenyszámok: 60 m, 400 m, 800 m, 1500 m síkfutás, magasugrás, távolugrás és súlylökés.

A versenykiírás egyébként részletesen ismerteti a tudnivalókat, a csapatvezetők feladatait, stb.

Nos, a kiírás és a verseny rövid ismertetése után érdemes megemlékezni arról, hogy lehet az iskolások atlétikai életében is eseményeket felmutatni, versenyeket rendezni, de ehhez munka kell, ehhez tervezni és szervezni tudni kell.

Vajon országunk területén hány iskola teszi ezt ?

Talán nem érdekli ifjúságunkat az ilyen megmozdulás ? Nyugodtan állíthatjuk, hogy I G E N ! De mindezt elő kell készíteni: már jó előre meg kell indítani a szervezést, rendszeres edzéssel kell felkészíteni a résztvevőket és megfelelő elismeréssel kell jutalmazni a jól szereplőket.

Ifjúságunk ma is irányítható ! Igen jól látják, hogy mit érdemes végrehajtani, minek van értelme egyéni és közösségi vonatkozásban. Ismerik a csoportok érdekében végzett sikeres munka értékét, de becsülik az egyéni teljesítményt is. És ha mindehhez még csatlakozik a nevelő kellő lelkesítő buzdítása, az eredmény nem maradhat el.

Nem véletlen, hogy ma is vannak iskolák, melyek valamilyen területen kitűnnek. Itt mindig megtalálhatjuk azt a nevelőt, aki kellő kapcsolatot tud tanítványaival kiépíteni, aki hatással tud lenni rájuk, akiért lelkesednek és vállalnak többletmunkát. És ez a sport területén is bizonyítható !

Reméljük, jövőben több iskola is bekapcsolódik hasonló versenyek rendezésébe, megszerve ifjúságát, lesznek eredményei !

De ehhez lelkes és következetes munka kell !

Szerkesztőség

Az 1976. évi bajnoki pontverseny végeredménye

Az 1976. évi bajnoki pontverseny a váltóbajnoksággal és az ügyességi CSB-vel ért véget.

A teljesség kedvéért közöljük ennek a két bajnokságnak még nem ismertett pontversenyét.

Ügyességi CSB

Sor-szám	Egyesület	f é r f i a k								Össz-pont	Sor-szám	Egyesület	n ö k						Össz-pont
		magas	rúd	távol	hármas	súly	diszkosz	gerely	kalapács				magas	távol	súly	diszkosz	gerely		
1.	Bp.Honvéd	7	6	6	14	6	8	1	3	51	1.	Bp.Honvéd	-	11	16	7	7	41	
2.	U.Dózsa	5	13	-	-	3	9	5	7	42	2.	U.Dózsa	3	5	5	6	9	28	
3.	TFSE	13	1	1	7	-	-	9	-	31	3.	Csepel	3	4	6	9	-	24	
4.	BEAC	-	5	2	7	4	-	4	2	24	4.	TFSE	11	8	-	-	4	23	
5.	Csepel	-	3	-	-	1	3	7	6	20	5.	Bp.Spartac.	6	3	1	-	-	10	
6.	Bp.Építők	-	-	-	-	-	6	2	9	17		PMSC	4	-	-	-	6	10	
7.	Kun Béla SE	6	-	5	4	-	-	-	-	15	7.	MAFC	7	-	-	-	1	8	
8.	FTC	-	-	9	-	-	-	-	4	13		NYVSC	-	6	-	2	-	8	
9.	SZEOL	-	-	4	-	-	-	6	1	11	9.	Vasas	0.5	-	3	-	3	6.5	
10.	Olajbányász	-	-	7	3	-	-	-	-	10	10.	DVTK	-	-	4	-	2	6	
11.	Vasas	2	-	-	-	2	5	-	-	9	11.	FTC	-	-	-	5	-	5	
	DVTK	-	-	-	-	5	4	-	-	9		Bp.Építők	-	-	-	-	5	5	
	GEAC	-	-	-	-	7	2	-	-	9	13.	Szent.Vizm.	-	-	-	4	-	4	
	MTK-VM	-	-	-	-	9	-	-	-	9	14.	BVTC	-	-	-	3	-	3	
15.	MAFC	-	7	-	-	-	-	-	-	7	15.	Haladás	-	-	2	-	-	2	
16.	DKSE	3	-	3	-	-	-	-	-	6	16.	Sz.Dózsa	-	-	-	1	-	1	
17.	Haladás	-	-	-	-	-	-	-	5	5	17.	DKSE	0.5	-	-	-	-	0.5	
18.	BVSC	1	-	-	2	-	-	-	-	3									
	NYVSC	-	-	-	-	-	-	3	-	3									
20.	Bp.Spartac.	-	2	-	-	-	-	-	-	2									

Váltóbajnokság

Sor- szám	Egyesület	f é r f i a k									ffi össz- pont	n ö k						női össz- pont	Össz- pont						
		felnőtt					ifj.			serdülő		felnőtt			ifj.					serd.					
		4x100	4x200	4x400	4x800	4x1500	5000 CSB	4x200	4x800	4x1500		4x100	4x400	4x800	4x1500	4x100	4x200	4x400	4x800	4x200	4x800	4x100	4x300	4x600	
1.	Bp.Honvéd	-	-	3	6	6	-	9	6	5	-	-	-	35	9	9	9	-	9	1	9	7	4	57	92
2.	U.Dózsa	9	6	9	9	9	7	6	-	5	4	-	-	60	7	6	-	-	5	-	9	2	5	25	85
3.	FTC	-	3	4	7	7	9	-	1	-	-	-	-	33	-	-	3	2	-	-	3	9	6	23	56
4.	PMSC	7	7	-	-	-	-	-	3	6	5	-	-	46	-	-	3	5	-	-	-	-	-	5	51
5.	Csepel	-	-	-	-	-	-	-	4	3	3	-	-	17	-	-	2	-	-	-	5	1	7	30	47
6.	NYVSC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	6	7	5	7	-	-	7	-	-	32	39
7.	Dunaujv.Koh. Tat.Bányász	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	3	-	6	6	2	17	29
9.	DVTK	0.5	-	-	-	2	-	4	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2	29
10.	SZEOL	5	-	2	4	3	-	7	-	-	-	-	-	24.5	-	-	-	-	-	-	-	3	-	3	27.5
11.	ZTE	-	-	-	-	-	-	5	-	-	7	-	-	21	-	-	-	-	-	-	4	-	-	4	25
12.	Videoton	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	22	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2	24
13.	Szeksz.Dózsa	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	5	9	-	23	23
14.	DEAC	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	3	4	1	6	5	-	-	-	21	21
15.	BEAC	3	9	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	5	7	-	-	-	-	-	-	16	20
	Vasas	2	3	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	1	-	1	4	-	-	-	-	-	6	19
17.	Bp.Spartac.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14	5	-	-	-	-	-	-	-	-	5	19
	DMTE	-	-	-	-	-	-	9	9	-	-	-	-	18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18
19.	SZVSE	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	3	4	8	-	-	-	6	-	-	-	4	-	10	18
20.	MAFC	-	2	1	5	4	-	5	2	-	-	-	-	7	-	-	-	-	6	-	-	-	-	6	13
21.	VOSE	6	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12
22.	Rába ETO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11
23.	Ózdi Kohász	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	7	-	-	-	-	9	9
24.	Szoln.MÁV	-	-	-	-	-	-	2	4	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2	8
25.	Keszt.Hal.	-	-	7	-	-	-	-	-	-	0.5	-	-	0.5	3	4	-	-	-	-	-	-	-	7	7.5
	Kaz.Vegy.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7
	DASE	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4	7

	Gy.Dózsa	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	7
	Ganz Mávag	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7
30.	Bcs.Előre	-	-	-	-	-	-	0.5	2	2	-	4.5	-	-	2	-	-	6.5
31.	Balassgy.SE	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	6	-	-	-	-	-	6
	Bak.Vegyész	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	6	-	-	-	-	-	6
	Hódmezőhely	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	4	-	-	6
34.	Bp.Epítők	-	-	-	1	-	-	-	-	1	2	-	-	3	-	-	-	5
	Koml.Bányász	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	5
	TFSE	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	1	-	-	-	5
37.	Hevesi SE	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3
	Füzfői AK	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	3
39.	Toldi SE	0.5	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2.5	-	-	-	-	-	2.5
	Haladás	-	-	-	-	-	-	0.5	-	-	-	0.5	-	-	2	-	-	2.5

Fenti pontversenyek beszámításával a bajnoki pontverseny végeredményét a táblázatok mutatják.

Megjegyzés: 1./ A táblázatokban az eddigi pontok a felnőtteknél az ATLÉTIKA 10. számában, az ifjúságiaknál és serdülőknél, továbbá az összevont pontversenyben az ATLÉTIKA 11. számában közölt pontokat jelentik.

2./ Összehasonlítás céljából az egyesületek neve után ismét közöljük a tavalyi helyezéseket. Az azonos pontszámot elért egyesületeknél csak egy helyezési számot, a legkisebbet tüntettük fel. A múlt évi rangsorban helyet foglaló, de idén pontot nem szerző egyesületeket - a múlt évihez hasonlóan - idén sem soroltuk fel.

Férfi felnőtt pontverseny

Sor-szám	Egyesület	Tavalyi hely	Eddigi pontok	Váltó-bajnoks.	Ügyess. CSB	Össz-pont												
1.	Bp.Honvéd	1	380	15	51	446	27.	DEAC	34	33	4	-	-	-	-	-	-	37
2.	U.Dózsa	2	302	49	42	393	28.	Ózdi Koh.	30	36	-	-	-	-	-	-	-	36
3.	Vasas	9	293	11	9	313	29.	Kazincb.V.	21	31	-	-	-	-	-	-	-	31
4.	FTC	6	190	32	13	235	30.	Haladás	47	25	-	-	5	-	-	-	-	30
5.	Csepel	4	191	-	20	211		BVSC	50	27	-	-	3	-	-	-	-	30
6.	BEAC	3	129	13	24	166	32.	BKV Előre	19	26	-	-	-	-	-	-	-	26
7.	TFSE	12	87.5	4	31	122.5		SKSE	58	26	-	-	-	-	-	-	-	26
8.	SZEOL	13	87	14	11	112		Keszth.Hal.	18	19	7	-	-	-	-	-	-	26
9.	MTK-VM	5	100	-	9	109	35.	Videoton	28	18	-	-	-	-	-	-	-	18
10.	Bp.Építők	11	74	1	17	92		Rába ETO	42	18	-	-	-	-	-	-	-	18
	Bp.Spartac	10	90	-	2	92	37.	Bak.Vegy.	35	14	-	-	-	-	-	-	-	14
12.	MAFC	16	67	12	7	86	38.	Mohácsi TE	45	13	-	-	-	-	-	-	-	13
13.	Ganz Mávag	22	85	-	-	85	39.	DMTE	17	12	-	-	-	-	-	-	-	12
14.	VOSE	-	67	11	-	78	40.	ZTE	32	11	-	-	-	-	-	-	-	11
15.	DVTK	7	51	2.5	9	62.5		Hatv.Kin.	27	11	-	-	-	-	-	-	-	11
16.	PMSC	8	48	14	-	62	42.	Kecsk.SC	35	10.5	-	-	-	-	-	-	-	10.5
17.	Koml.Bány.	14	49	5	-	54	43.	Dunaujv.K.	42	4	-	-	6	-	-	-	-	10
18.	NYVSC	26	50	-	3	53	44.	PVSK	41	8	-	-	-	-	-	-	-	8
19.	Ajka	31	50	-	-	50	45.	DVSC	-	6	-	-	-	-	-	-	-	6
20.	GEAC	15	40	-	9	49	46.	Tat.Bány.	28	5	-	-	-	-	-	-	-	5
21.	Olajbány.	25	36	-	10	46		Kilián	-	5	-	-	-	-	-	-	-	5
22.	SZVSE	23	44	-	-	44	48.	Egri TK	47	4	-	-	-	-	-	-	-	4
23.	Toldi SE	20	39	2.5	-	41.5	49.	Sopr.TC.	58	3	-	-	-	-	-	-	-	3
24.	Kun B.SE	-	25	-	15	40		Zalka	58	3	-	-	-	-	-	-	-	3
	Szoln.MÁV	50	40	-	-	40		MEAFK	-	3	-	-	-	-	-	-	-	3
26.	DASE	24	36	3	-	39		Balassagy.	38	3	-	-	-	-	-	-	-	3
								Bajai SK	-	3	-	-	-	-	-	-	-	3
								VM Közért	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2
								Kkhal.AC	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2
								Páp.Text.	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
								Gy.Dózsa	54	1	-	-	-	-	-	-	-	1
								Leninvár.	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1

Női felnőtt pontverseny

Sor- szám	Egyesület	Tavalyi hely	Eddigi pontok	Váltó- bajnoks.	Ügyess. CSB	Össz- pont													
1.	Bp.Honvéd	1	228.5	27	41	296.5	14.	MAFC	12	38	-	-	8	-	-	-	-	-	46
2.	Csepel	6	203	17	24	244	15.	Sz.Dózsa	29	34.5	10	-	1	-	-	-	-	-	45.5
3.	NYVSC	5	183	25	8	216	16.	Bp.Epítők	11	35	3	-	5	-	-	-	-	-	43
4.	U.Dózsa	2	162.5	13	28	203.5		Bak.Vegy.	15	40	-	-	3	-	-	-	-	-	43
5.	Vasas	3	111	5	6.5	122.5	18.	PMSC	19	26	5	10	-	-	-	-	-	-	41
6.	FTC	14	81	5	5	91	19.	Szoln.MÁV	22	30	7	-	-	-	-	-	-	-	37
7.	TFSE	4	65	1	23	89	20.	Dunaujv.K.	31	31	-	0.5	-	-	-	-	-	-	31.5
8.	DEAC	9	63	16	-	79	21.	BEAC	10	20	6	-	-	-	-	-	-	-	26
9.	Haladás	8	71	2	2	75	22.	Egri TK	17	25	-	-	-	-	-	-	-	-	25
10.	Bp.Spartac	7	50	-	10	60	23.	SZEOL	35	23.5	-	-	-	-	-	-	-	-	23.5
11.	DMTE	18	44	6	-	50	24.	Szent.Vizn.	24	18	-	-	4	-	-	-	-	-	22
12.	BVSC	27	49	-	-	49	25.	Mohácsi TE	16	19	-	-	-	-	-	-	-	-	19
13.	DVTK	13	41	-	6	47	26.	BKV Előre	36	18	-	-	-	-	-	-	-	-	18
							27.	MTK-VM	34	10	-	-	-	-	-	-	-	-	10
								ZTE	27	10	-	-	-	-	-	-	-	-	10
							29.	Ganz Mávag	30	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3
							30.	Bcs.Előre	23	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
							31.	Videoton	-	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	1.5

Férfi ifjúsági pontverseny

Sor- szám	Egyesület	Tavalyi hely	Eddigi pontok	Váltó- bajnoks.	Össz- pont						
1.	Bp.Honvéd	4	176	20	196	39.	Videoton	43	17	-	17
2.	Bp.Spartacus	10	161.	18	179	40.	Mohácsi TE	48	16	-	16
3.	PMSC	20	140.5	9	149.5	41.	Haladás VSE	32	15.5	-	15.5
4.	Vasas	1	141.5	-	141.5	42.	Soproni TC	22	14	-	14
5.	SZEOL	11	132	7	139	43.	SZIM Vasas	48	13.5	-	13.5
6.	DVTK	5	118	4	122	44.	Páp.Textil	56	12	-	12
7.	D.Kohász	20	116	1	117	45.	Törekvés	65	10	-	10
8.	Csepel	2	89	7	96		Balassagyarm.	-	10	-	10
9.	NYVSC	7	89.5	-	89.5		Egri Dózsa	54	10	-	10
10.	TFSE	32	83	-	83	48.	Bajai SK	39	9	-	9
11.	Gy.Dózsa	14	74	7	81		Kecskemét SC	12	8	-	8
12.	Kazincb.Vegy.	6	63	7	70		Miskolci VSC	-	8	-	8
13.	Szoln.MÁV	16	65	-	65	51.	BKV Előre	14	7.5	-	7.5
14.	U.Dózsa	13	55	6	61	52.	MAFC	18	7	-	7
15.	BEAC	30	59	-	59		SKSE	32	7	-	7
	Rába ETO	39	59	-	59		Hódmezővhely	59	5	2	7
17.	SZVSE	3	51	7	58	55.	Gyulai SE	37	6.5	-	6.5
18.	Ganz Mávag	24	57	-	57	56.	GEAC	44	6	-	6
	Tat.Bányász	8	57	-	57		Hajdúböszörm.	71	6	-	6
20.	Ózdi Kohász	26	48	6	54		Bp.Póstás	56	6	-	6
	BVSC	29	54	-	54		Lehel SC	61	6	-	6
22.	K.Bányász	23	52	-	52	61.	Mór	-	6	-	6
23.	DMTE	9	49	1	50		Bonyhád	68	5	-	5
	ZTE	54	45	5	50		DVSC	18	5	-	5
25.	MTK-VM	52	42	-	42		Bcs.Előre	59	5	-	5
26.	Hevesi SE	-	38	3	41		Mereszjev	-	5	-	5
27.	CVSE	61	38	-	38	66.	Olajbányász	-	5	-	5
	Kun Béla SE	-	38	-	38		MEAFB	-	4	-	4
29.	Váci Híradás	37	36	-	36		Dombóvár	-	4	-	4
30.	Keszth.Halad.	39	31	-	31	69.	Ajkai Alumin.	48	4	-	4
31.	Székaás SE	24	28	-	28		Orosháza	-	3	-	3
	Dunaflóvár	17	28	-	28		Sárospatak	-	3	-	3
33.	Gyöngyösi SE	-	27	-	27		Vasas Izzó	56	3	-	3
34.	FTC	27	20.5	1	21.5		Kincsesbánya	-	3	-	3
35.	Hatv.Kinizsi	27	21	-	21		VOSE	-	3	-	3
	Dunakeszi	73	21	-	21		Nagykanizs.VM	-	3	-	3
	Tolnai V.L.	35	21	-	21		SÜMSE	68	3	-	3
38.	Szeksz.Dózsa	73	20	-	20	77.	Zalaeg.Épit.	73	3	-	3
							Bp.Építők	44	2	-	2
							III.k.TTVE	-	2	-	2
							Barcs	80	2	-	2
						80.	Oroszl.Bány.	-	1	-	1
							Komárom	31	1	-	1

MEGJEGYZÉS: Az ATLÉTIKA 10. számában közölttől eltérően, az ifjúsági férfi bajnokságon a 19 évesek súly- és diszkoszvetésében nem a Nagykanizsai Olajbányász, hanem a Nagykáti Vörös Meteor szerzett 3 pontot. Szerkesztő.

Női ifjúsági pontverseny

Sor- szám	Egyesület	Tavalyi hely	Eddigi pontok	Váltó- bajnoks.	Össz- pont						
1.	Bp.Honvéd	11	99	10	109	24.	CVSE	23	18	-	18
2.	SKSE	-	99	-	99	25.	BEAC	32	17	-	17
3.	Szoln.MÁV	5	86	-	86	26.	Tat.Bányász	45	15	-	15
4.	D.Kohász	2	79.5	3	82.5		DMTE	6	15	-	15
5.	Rába ETO	14	61	9	70	28.	Bcs.Előre	12	12	2	14
6.	U.Dózsa	18	64	5	69		Gyulai SE	19	14	-	14
7.	Haladás	21	60	-	60	30.	Vasas	3	13	-	13
8.	Ózdi Kohász	25	56	-	56	31.	Bp.Spartacus	36	12	-	12
9.	FTC	7	53	-	53	32.	SZVSE	27	5	6	11
	Ganz Mávag	13	46	7	53	33.	NIKE Fűzfő	-	7	3	10
11.	Szeksz.Dózsa	9	40	11	51	34.	Gy.Dózsa	15	9	-	9
12.	Videoton	36	34	9	43	35.	Soproni TC	24	7	-	7
13.	Hevesi SE	-	37	-	37		Kazincb.Vegy.	32	7	-	7
14.	DASE	45	31	4	35	37.	Csongrádi SC	-	6.5	-	6.5
	TFSE	26	35	-	35	38.	Bak.Vegyész	10	6	-	6
16.	NYVSC	1	33	-	33	39.	Szent.Vizmi	52	5	-	5
17.	PMSC	17	31	-	31		BKV Előre	8	5	-	5
18.	Bajai SK	15	29	-	29		Olajbányász	-	5	-	5
19.	Bp.Építők	21	28	-	28	42.	Hajdúböszörm.	-	4.5	-	4.5
20.	Lehel SC	-	22	-	22	43.	Hódmezővhely	-	-	4	4
21.	DVTK	32	19.5	-	19.5		Egri Dózsa	36	4	-	4
22.	Váci Híradás	36	19	-	19	45.	Dunaflódvár	52	3	-	3
	Hatv.Kinizsi	43	19	-	19		Mohácsi TE	-	3	-	3
							GEAC	28	3	-	3
						48.	Komáromi AC	52	2	-	2
						49.	Fonyód	-	1	-	1
							Pécsi SI	-	1	-	1

Fiú serdülő pontverseny

Sor- szám	Egyesület	Tavalyi hely	Eddigi pontok	Válto- bajnoks.	Össz- pont				
1.	Tat.Bány.SI	2	176.5	27	203.5	36.	Tőrekvés	28	10
2.	DVTK SI	3	152	18	170		Nagykőrös	-	10
3.	Pécsi SI	1	129	23	152	38.	Bp.Spartac.	14	9
4.	Szolnoki SI	11	81	0.5	81.5		Oroszl.Bány.	32	9
5.	Bp.Honvéd SI	4	78	-	78		Ganz Mávag	20	9
	ZTE	5	61	17	78	41.	Jászapáti	56	8
7.	Csepeli SI	7	66.5	10	76.5		Orosz.MTK	41	8
8.	Debreceni SI	6	67.5	7	74.5		Gy.Dózsa	16	8
9.	Nyiregyh.SI	22	62	7	69	44.	BVSC	26	7
	U.Dózsa	9	64	5	69		MAFC	36	7
11.	Vasas	22	55	3	58	46.	Hajdúbösz.	-	6
12.	Haladás	12	54	0.5	54.5		Gyulai SE	29	6
13.	Kazincb.Vegy	33	53	-	53		BEAC	-	6
14.	D.Kohász SI	8	40	11	51		Dunakeszi	-	6
	SKSE	20	51	-	51		Székács SE	55	6
16.	SZEOL	9	41	-	41		Hódiköt	36	6
17.	Bcs.Előre SI	13	26	4.5	30.5	52.	Somogyi SI	-	5
18.	Balassagy.SE	26	24	6	30		Nyirbátor	46	5
19.	Bajai SI	46	27	-	27		605.DSK	41	5
20.	Rába ETO	46	25.5	-	25.5		Bolyi MEDOSZ	-	5
21.	Bak.Vegyész	-	18	6	24		Csepel Autó	-	5
22.	SZVSE	18	23	-	23	58.	Váci Hiradás	53	5
	MTK-VM	17	23	-	23		Mosonmóv.SI	-	4
24.	Szekszárdi SI	36	20	-	20	60.	VM Szécsény	-	4
25.	Kecskem.SI	25	19	-	19		DASE	-	3
26.	Bp.Epítők SI	59	17	1	18		Sopr.Széch.g.	-	3
	Egri Dózsa	64	18	-	18		Túrkeve	-	3
28.	K.Bányász	-	17	-	17		Dunaföldvár	41	3
29.	Mohácsi TE	56	16	-	16	66.	Fonyód.Pet.g.	-	3
	Szigetvár SE	-	16	-	16		GEAC	-	3
	FTC	34	16	-	16		CVSE	59	2
32.	Hatv.Kinizsi	59	12	-	12		Törökszent.604	-	2
	Hajdú Vasas	41	12	-	12		VOSE	-	2
34.	Ózdi Kohász	46	11	-	11		Szfvári SI	46	2
	Zalaeg.Epit.	-	11	-	11		DVSC	-	2
							Aljkai Alum.	29	2
							Kincsesbánya	19	2
						73.	Mór	41	1
							Bcs.MÁV	-	1
							Gyöngy.Energ.	24	1

Leány serdülő pontverseny

Sor- szám	Egyesület	Tavalyi hely	Eddigi pontok	Válto- bajnoks.	Össz- pont				
1.	Pécsi SI	2	123	-	123	27.	Alumin.SK	37	15
2.	Bp.Honvéd SI	1	100	20	120		Lehel SC	22	15
3.	Csepel SI	4	88	13	101	29.	Bp.Spartac.	44	14
4.	Székesfv.SI	11	74	14	88	30.	BVSC	24	12
5.	Tat.Bány.SI	27	79.5	2	81.5	31.	Gyulai SE	43	11.5
6.	Nyiregyh.SI	6	57	7	64	32.	Ganz Mávag	35	11
7.	Szolnoki SI	8	62	-	62		Soproni SI	30	11
8.	D.Kohász SI	6	42	14	56		Vasas Izzó	-	11
9.	DVTK SI	3	50	3	53	35.	Bp.Epítők	35	10
10.	FTC	29	32	18	50	36.	Szent.Vizmi	-	9
11.	K.Bányász	15	49.5	-	49.5		SZVSE	18	9
12.	Vasas SI	17	47.5	-	47.5		Haladás	38	9
13.	U.Dózsa	9	39.5	7	46.5	39.	Székács SE	-	8
14.	Kazincb.Vegy.	26	38	-	38	40.	SKSE	10	7
15.	Debreceni SI	13	27	4	31		Hevesi gimn.	-	7
16.	Bcs.Előre SI	21	28	-	28		Hódiköt	56	7
17.	Bak.Vegyész	30	27	-	27		NIKE Fuzfő	54	7
18.	Kecskem.SI	24	25	-	25	44.	Bauxitbány.	48	6
19.	SZEOL	30	20	4	24		MTK-VM SI	56	6
20.	Rába ETO	23	22	-	22		GEAC SI	19	6
21.	MVSC	-	21.5	-	21.5	47.	Tótkoml.gimn.	-	4
22.	Ózdi Kohász	5	18	2	20		Szarvasi SI	38	4
	Szekszárdi SI	20	20	-	20		Bonyhád	-	4
24.	Váci Híradó	15	19	-	19		Nagybátöny	41	4
25.	ZTE	44	16	2	18	51.	Zalaeg.Epit.	-	3
26.	Dunaföldvár	30	15.5	-	15.5		DASE	28	3
							VOSE	-	3
						54.	Páp.Textil	-	2
						55.	Gy.Dózsa	-	1.5
						56.	Móri SE	-	1
							Hajdúszob.isk	-	1

Az összesített pontverseny végeredménye

Sor- szám	Egyesület	Tavalyi hely	Eddigi pontok	Váltó- bajnokság	Egyesület CSB	Össz- pont							
1.	Bp.Honvéd	1	1061.5	92	92	1245.5	57.	Szent.Vizmi	53	32	-	4	36
2.	U.Dózsa	2	687	85	70	842	58.	Sopr.TC	45	35	-	-	35
3.	Csepel	3	637.5	47	44	728.5	59.	Egri Dózsa	49	32	-	-	32
4.	Vasas	4	661	19	15.5	695.5	60.	Misk.VSC	94	29.5	-	-	29.5
5.	PMSC	5	498.5	51	10	559.5	61.	Egri TK	59	29	-	-	29
6.	NYVSC	7	474.5	39	11	524.5	62.	Gyöngy.SE	62	28	-	-	28
7.	DVTK	6	431.5	27.5	15	474	63.	Bajai SI	-	27	-	-	27
8.	FTC	11	392.5	56	18	466.5		Dunakeszi	99	27	-	-	27
9.	Szoln.MÁV	14	364	7.5	-	371.5	65.	Hódmezővh.	70	18	6	-	24
10.	Bp.Spartac.	10	336	18	12	366	66.	Tolnai VL	67	21	-	-	21
11.	Tat.Bány.	12	333	29	-	362	67.	Törekvés	65	20	-	-	20
12.	D.Kohász	13	312.5	29	6.5	348	68.	NIKE Füzfő	108	14	3	-	17
13.	SZEOL	17	303.5	25	11	339.5		Zalaeg.Ep.	99	17	-	-	17
14.	TFSE	15	270.5	5	54	329.5	70.	Hajdúösz.	94	16.5	-	-	16.5
15.	BEAC	9	231	19	24	274	71.	Szigeti SE	-	16	-	-	16
16.	Haladás	19	234.5	2.5	7	244	72.	Páp.Textil	46	15	-	-	15
17.	DMTE	8	214.5	18	-	232.5	73.	Vasas Izzó	73	14	-	-	14
18.	Ganz Mgvag	24	211	7	-	218	74.	SZIM Vasas	99	13.5	-	-	13.5
19.	Kazimcb.V.	20	192	7	-	199	75.	DVSC	51	13	-	-	13
20.	Rába ETO	37	185.5	9	-	194.5	76.	Hajdú Vas.	81	12	-	-	12
21.	Bp.Epitők	21	166	5	22	193	77.	Orosz.MTK	81	11	-	-	11
22.	SKSE	34	190	-	-	190	78.	Oroszl.Bány.	64	10	-	-	10
	MTK-VM	18	181	-	9	190		Magykőrös	99	10	-	-	10
24.	Ózdi Koh.	27	169	8	-	177	80.	Bonyhád	68	9	-	-	9
25.	Koml.Bány.	26	167.5	5	-	172.5	81.	Jászapáti	81	8	-	-	8
26.	Videoton	35	146.5	23	-	169.5		Móri SE	81	8	-	-	8
27.	ZTE	29	143	24	-	167		PVSK	74	8	-	-	8
28.	Sz.Dózsa	37	134.5	21	-	156.5	84.	MEAFK	-	7	-	-	7
29.	BVSC	33	149	-	3	152		Hevesi gimn	99	7	-	-	7
30.	MAFC	22	119	12	15	146	86.	Csongrád SC	-	6.5	-	-	6.5
31.	SZVSE	16	132	13	-	145	87.	Bauzitbány.	80	6	-	-	6
32.	DEAC	36	96	20	-	116		Bp.Póstás	76	6	-	-	6
33.	Bak.Vegy.	31	105	6	3	114	89.	Somogyi SI	-	5	-	-	5
34.	Gy.Dózsa	28	93.5	7	-	100.5		Nyírbátor	90	5	-	-	5
35.	VOSE	-	75	11	-	86		605.DSK	81	5	-	-	5
36.	Bcs.Előre	25	74	6.5	-	80.5		Kilián	-	5	-	-	5
37.	DASE	52	73	7	-	80		Kincsesb.	60	5	-	-	5
38.	Váci Hir.	47	79	-	-	79		Mereszjev	-	5	-	-	5
39.	Kun B.SE	-	63	-	15	78		Bolyi Medosz	-	5	-	-	5
	Hevesi SE	-	75	3	-	78		Csepel Autó	-	5	-	-	5
41.	Ajk.Alum.	47	71	-	-	71	97.	Szarvasi SI	81	4	-	-	4
42.	Mohácsi TE	50	67	-	-	67		Tótkoml.g.	-	4	-	-	4
	GEAC	32	58	-	9	67		Dombóvár	-	4	-	-	4
44.	Hatv.Kin.	43	63	-	-	63		Fonyód	72	4	-	-	4
45.	Kecsk.SC	30	62.5	-	-	62.5		Mosonmov.SI	-	4	-	-	4
46.	Cegl.VSE	41	58	-	-	58		Nagybátöny	80	4	-	-	4
47.	Keszth.Hal.	39	50	7	-	57		VM Szécsény	-	4	-	-	4
48.	BKV Előre	23	56.5	-	-	56.5	104.	Sopr.Széch.g.	-	3	-	-	3
49.	Olajbány.	58	46	-	10	56		Túrkeve	99	3	-	-	3
50.	Dunafldvár	44	49	-	-	49		Sárospatak	-	3	-	-	3
51.	Lehel SC	62	43	-	-	43		Komárom	61	3	-	-	3
	Bgyarm.SE	57	37	6	-	43		SÚMSE	90	3	-	-	3
53.	Székács SE	55	42	-	-	42		Zalka	114	3	-	-	3
54.	Toldi SE	56	39	2.5	-	41.5	111.	Nagyk.VM	-	3	-	-	3
55.	Bajai SK	40	41	-	-	41		Kiskunh.AC	-	2	-	-	2
56.	Gyulai SE	42	38	-	-	38		Barcs	114	2	-	-	2
								VM Közért	108	2	-	-	2
								III.k.TTVE	-	2	-	-	2
								604.DSK	-	2	-	-	2
							116.	Hajdúszek.	-	1	-	-	1
								Bcs.MÁV	99	1	-	-	1
								Leninváros	81	1	-	-	1

Az 1976. évi bajnoki pontverseny ismertetését ezzel befejeztük. Kérjük az egyesületeket, hogy esetleges észrevételeiket a MASZ-hoz szíveskedjenek megküldeni.

Tájékoztatásul közöljük, hogy a bajnoki pontverseny az egyesületek rangsorolásának csak egyik részét képezi. A bajnoki pontversenyben szerzett pontokat az 1975-ben életbeléptetett értékelési rendszer szerint, a minősítések után járó pontokkal egészítik ki.

Dr. Istenes Vilmos

Havonta jelenik meg az **ATLÉTIKA**. Szerkesztőség 1143 Budapest, Dózsa György u 1-3.

Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben, a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI Bp. V. József nádor tér 1. postacím: 1900 Budapest) közvetlenül v. postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámára. Egyes szám ára: 4,50 Ft. Előfizetési ára egy évre: 48,- Ft. Számonként kapható: Sportpropaganda V. Terjesztési Oszt. 1061 Budapest.

76820

VI., Népköztársaság utja 6.

Index sz.: 26035

ATLÉTIKAI SZAKOSZTÁLYOK!

HAZAI ÉS IMPORT

ATLÉTIKAI FELSZERELÉSEK NAGY VÁLASZTÉKBAN KAPHATÓK A

SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT
SPORTSZAKÜZLETÉBEN

Budapest, V., Kecskeméti u. 11. szám alatt ☎ Telefon: 186-824



ÚJDONSÁG

AZ ÜVEGSZÁLERŐSÍTÉSŰ MŰANYAG MAGAS-
ÉS RÚDUGRÓLÉC

TARTÓS, GAZDASÁGOS,
EREDMÉNYNÖVELŐ

KEDVEZMÉNYES ÁR

SZAKSZERŰ KISZOLGÁLÁS

Ára: 4,50 Ft