

# ATLÉTIKA

OLVASÓTEREM



## TARTALOM :

Dr. Bácsalmási Péter

A hármassugrók felkészítésének  
eszközei és módszerei

Maratoni világranglista

Bemutatjuk Paróczai Andrást

A dicsőség múlandó

Kuwaitban jártunk

A bajnok, aki bajnokokat nevelt

Diszkoszvetés

Országos Egyetemi és Főiskolai  
Bajnokság

Az egyedüllétől az egyedüllétig

Doppingellenőrzés Svájcban

Kísérleti tanterv és tanmenet

Mindenféle

1981/7

# **„SPORTOLJ VELÜNK”**

*A cím már jól ismert, de csak a cím!*

Hiszen ez már az új

## **„SPORTOLJ VELÜNK”**

Új tartalommal – új formátummal!

júliustól már kapható A/4-es méretben,

színes borítóval, 32 + 4 oldalon!

A Sportolj velünk című testedzési

tanácsadó folyóirat ára: 10.- Ft.

Megvásárolható a hírlapárusoknál.

Előfizethető a postahivatalokban és a

Posta Központi Hírlap Irodánál

(Bp. V., József nádor tér 1. – 1900)

# ATLÉTIKA

XXV. ÉVF. 7.szám

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1981. JÚLIUS

Szerkesztette: KRASOVEC FERENC

Kiadja a Sportpropaganda Vállalat – Felelős kiadó: Szebeni István igazgató. – Készült a Sportpropaganda V. sokszorosító üzemében, 1143 Budapest, Dózsa György út 1–3. Műszaki vezető: Tihanyi Sándor. – Az előállítás ideje: 1981. július

## Dr. BÁCSALMÁSI PÉTER (1908–1981)

Megdöbbenő, szomorú hírt közölt a Népsport 1981. május 22-i száma: "Dr. Bácsalmási Péter nyugalmazott tanszékvezető főiskolai tanár, a TF volt igazgatóhelyettese, atléta mesteredző május 20-án, életének 73. évében váratlanul elhunyt. A Testnevelési Főiskola saját halottjának tekinti..."

Bármennyire is természetes velejárója az életnek az elmulás, a halál mindig megdöbbent, szomorúságot okoz. Különösen akkor, ha a köz javáért sokat fáradozó, alkotókedve teljében lévő értékes embert, jóbarátot kell elveszítenünk. Dr. Bácsalmási Pétert 1943 óta közvetlen munkatársként, majd jóbarátként ilyen embernek ismertem.

Nemcsak a magyar atlétika, hanem egész hazai sportéletünk kiemelkedő személyisége volt. Versenyzőként, edzőként, tanárként és sportvezetőként egyaránt emlékezetes, kiváló teljesítményt nyújtott. Sokoldalúsága, példamutató szorgalommal és emberszerető magatartással párosult. Nem a halottak bucsúztatásakor szokásos illendőség iratja velem e szavakat, csupán tényeket sorolok fel. Bácsalmási nem szeretett, ha dicsérgették; kötelességemnek tartom hű maradni az emlékéhez.

Dr. Bácsalmási Péter 1908. november 16-án született Bácsalmáson. Elemi és középiskoláit Kiskunhalason végezte. 1927-ben érettségizett, majd a Testnevelési Főiskolára iratkozott be. A testnevelő tanári oklevelet 1932-ben szerezte meg, majd 1937-ben a Bp.-i Tudományegyetemen jogi doktorrá avatták.

Sokoldalúsága már főiskolai hallgató korában megmutatkozott, s ez élete során még jobban kibontakozott. Szó szerinti "élenálló" tagja volt a Kmetykó János által irányított, sok sikert elért TF mintacsapatnak.

Versenyzői pályafutását elkezdve, hamarosan az ország legjobb hámasugrója és tízpróbázója lett. A Testnevelési Főiskolai Sport Club első országos bajnoki címe is az ő nevéhez fűződik. Az 1931-es esztendőben hámasugrásban és tízpróbában, majd a következő évben szintén ebben a két versenyszámban nyert magyar bajnokságot. A BEAC színeiben a tízpróba bajnokságon elért eredményei alapján háromszor állhatott a bajnoki emelvény legmagasabb fokára /1933, 1934, 1937/.

Két alkalommal vett részt az olimpiai játékokon. Az 1932-es Los Angeles-i játékokon hámasugrásban 9. /14,33/, tízpróbában pedig 10. /700,73/ lett. Berlinben /1936/ 400 cm-es eredménnyel a 6. helyet szerezte meg rudugrásban, s 12. lett tízpróbában /6395 /.

Négy alkalommal javított országos csúcst, s tíz alkalommal volt tagja a magyar válogatottnak.

Sportolói sokoldalúságát bizonyítja, hogy miután felhagyott a magasabb szintű versenyzéssel, éveken át eredményesen játszott a kosárlabda bajnokság élvonalában.

Az 1931 és 1941 közötti években a Pázmány Péter Tudományegyetemen dolgozott, s ezzel párhuzamosan "kisegítő tanárként" előbb a Werbőczy, majd a Szt.István, a Berzsenyi és a Kemény Zs. gimnáziumokban oktatta a testnevelést.

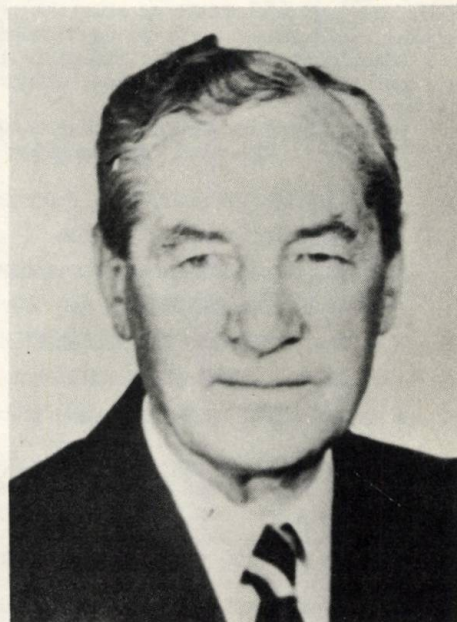
Ismerve sokoldalú, alapos testnevelési és sportszakismereteit, oktatási-nevelési tapasztalatait, meghívták a Testnevelési Főiskolára, s tanársegédnek nevezték ki /1941/. A főiskolai tanári címet 1943-ban kapta meg.

A sportvezetésben, a MASZ különböző szakbizottságainak munkájában, 1930 óta vett részt. 1939-től tagja a MASZ tanácsának. Közvetlenül a felszabadulás után a MASZ Intéző Bizottságának tagja. 1946-tól a szövetség ügyvezető alelnöke és az Intéző Bizottság vezetője lett.

Kimagasló érdemeket szerzett a háború sújtotta atlétikai életünk megindításában, újjászervezésében. E tevékenységét nemcsak mint szövetségi sportvezető, hanem "egyszemélyes szakosztályvezető-edző-tanár" minőségben a TFSE atlétikai szakosztályában is példamutatóan végezte. A világháború okozta ziláltságból a hazai atlétikai szakosztályok közül a TFSE állt talpra a leghamarabb. Dr. Bácsalmási Péter irányításával az atlétizáló hallgatók egy kis csoportja nagy ügyszeretettel látott a szervezéshez. Rövid idő alatt életképes szakosztályt hoztak létre, amelyet elindítottak az újabb csúcok felé vezető úton. E pálya talán legszebb állomása az 1947-ben először kiírt ügyességi csapatbajnokság, valamint a felnőtt férfi és női egyéni bajnokság összesített pontversenyének a megnyerése volt.

A főiskola hallgatóival a fizikai munkában is lépést tartva, személyes példaadással járt elől a TF helyreállítási, majd a Csörsz utcai sporttelep építési munkálataiban.

A magyar atléta válogatott keret felkészítésében irányító s egyben gyakorlati edzői munkát is végző vezetőként több mint egy évtizeden át, szép sikereket elérve dolgozott. Egymást követően, több alkalommal választották meg a MASZ ügyvezető alelnökének. Ez a tisztsége a magyar sport átszervezésével szűnt meg, de a MASZ elnökségének továbbra is tagja maradt. A válogatott keret irányítását az 1960-es évek elejéig folytatta, de



edzői, szaktanácsadói tevékenységének élete végéig nem mondott búcsút. Számos tanítványa között olimpiai, Európa-bajnoki arany- és bronz-érmes, valamint helyezett atlétákat találunk.

Nagy munkabírása és hivatásszeretete tette lehetővé, hogy a MASZ tisztségeiből adódó feladatainak, valamint edzői tevékenységének maradéktalan ellátása mellett, a Testnevelési Főiskolán is teljes értékű dolgozóként álljon helyt. 1946-ben tagja lett a főiskola élére kinevezett miniszteri biztos mellett működő, négy főiskolai tanárból álló szakbizottságnak. 1949 és 1954, valamint 1957 és 1968 között az Atlétika Tanszék vezetője. 1954-től 1957-ig a főiskola igazgatóhelyettese. A Testnevelési Főiskola több reformtervének elkészítésében vállalt kezdeményező, aktív szerepet. Szakirodalmi munkássága úttörő jelentőségű volt. A TF-en elsőként irt jegyzetet és tankönyvet, valamint különféle atlétikai szakkönyveket. Ezt a tevékenységét kezdetben önállóan, majd a tanszék munkatársait is bevonva végezte. Rendszeresen jelentek meg írásai a szövetség Atlétika című lapjában /1947-től/, s később a Könnyűatlétika című folyóiratban. Ma is jól hasznosítható tanulságai miatt külön kiemelem az Atlétika 1948. évi 16-17. számában "Bácsalmási Péter naplója" és a Könnyűatlétika 1955. május havi számában "A sportolók nevelése" című cikkeit. Mindkét írás jól érzékelteti Bácsalmási elkötelezettségét, rajongó szeretetét az atlétika iránt, s egyúttal kifejezi az edző-pedagógus személyiségére, a tanítványokkal kialakítandó partneri együttműködésre vonatkozó hitvallását.

Bácsalmási nagy szakmai tudása mellett elsősorban a tanítványok iránti emberi magatartása, a velük szemben tanúsított türelmes törődése, utánozhatatlan nevelői képességei révén vált a mindenki által szeretett "Péter bácsi"-vá.

Tanári, nevelői működése alatt a különböző szakokon közel háromezer hallgatót oltott be az atlétika iránti szeretettel. Áldozatos munkásságáért több magas szintű kitüntetésben részesült:

A TESTNEVELÉS ÉS SPORT KIVÁLÓ DOLGOZÓJA,

AZ OKTATÁSI KIVÁLÓ DOLGOZÓJA,

A MAGYAR NÉPKÖZTÁRSASÁGI SPORTÉRDEMÉREM ezüst fokozata,

A MAGYAR MUNKA ÉRDEMÉREM ezüst fokozatát,

A MAGYAR NÉPKÖZTÁRSASÁG ÉRDEMÉREM ezüst fokozata,

s végül nyugállományba vonulásakor 1969-ben megkapta

A MAGYAR MUNKA ÉRDEMÉREM arany fokozatát.

A főiskolától búcsút véve, ereje és alkotókedve teljében, egykori klubja, a BEAC atlétikai szakosztályának életébe kapcsolódott be. Ezután ideje nagy részét szeretett E-betűs atlétai körében töltötte, jellegzetes alakja nap, mint nap felbukkant az egyetemisták pályáján. Ritkán láttuk csendesen szemlélődni. Többnyire mindig magyarázott, szüntelenül érvelt valamely új ötlete mellett vagy mások elképzelései ellen, hasznos tanácsokat adott edzőnek, versenyzőnek egyaránt, korholt és dicsért, valamint mindig szervezett, s folytonosan nagyratörő terveket szőtt. A minden ellenszolgáltatás nélküli munkája hamarosan meghozta gyümölcsét, s a BEAC-os atléták sok nagyszerű, közösséget formáló utazás élményeivel és számtalan újabb sportsikerral lettek gazdagabbak.

Amíg tisztségviselő volt, megannyi pozitív, a hazai atlétikát előrevivő javaslatának megvalósítását sikerült elérnie. Később, szövetségen kívülállóként is, amikor arra megkérték, pontosan kidolgozott, alaposan megindokolt írásos javaslatokkal állt elő. Rajta kívül alig ismertem olyan embert, aki ennyire önzetlenül, társadalmi munkában, több mint félszáz éven át szinte minden idejét és energiáját az atlétikának szentelte. Élete utolsó éveiben is - amikor látása már teljesen megromlott - nap, mint nap valami belső tűz hajtotta edzésről edzésre, egyik versenyről a másikra. Elmaradhatatlan távcsövével - nem egyszer egyedüli nézőként a Népstadion "M" szektorában - szívet melengető színfoltja volt az atlétikai versenyeknek.

Két évvel ezelőtt méltán kapta meg a szövetség által első ízben kiadott "MASZ aranyplakett" kitüntetést, majd ugyanebben az évben a "MASZ tiszteletbeli elnökségi tag" cím után járó díszplakettet.

Nem titkolt örömmel, meghatódottan fogadta, amikor a MASZ szaktanácsadó bizottságának alakuló ülésén egyhangúlag őt választottuk elnökké. Nagy ambícióval látott munkához. Halála napjának délelőttjén is a soronkövetkező bizottsági ülés anyagának előkészítésével foglalkozott.

Olyan váratlan, szenvedés nélküli, gyors halállal távozott közülünk, amilyent egyik legjobb barátja és kollégája temetésén saját magának is kívánt. Amikor ezt elmondta, egyetértően bólintottunk, de arra nem gondoltunk, hogy mindez ilyen hihetetlenül rövid időn belül be fog következni.

Dr. Bácsalmási Péter elhunytával, a magyar atlétika egyik legnagyobb egyéniségét veszítettük el.

Koltai Jenő



## A hármasugrók felkészítésének eszközei és módszerei \*

Az ugrás hosszát a fizikai képességeknek, a pszichikumnak és az ugró technikai tudásának fejlettségi szintje, valamint ezek egysége határozza meg. A vezető szerepet az első két tényező játsza. Egy gyengén felkészült ugró esetében még jelentéktelen technikai eltérés is az eredmény csökkenéséhez vezet. Ugyanakkor az az ugró, aki jelentős "állóképeségi tartalékokkal" rendelkezik, kevésbé érzékenyen reagál a technikai pontatlanságokra.

Az edzésfolyamatban a sportoló olyan alapvető mozgáskészségeket fejleszt, mint a gyorsaság, az erő, az állóképesség, amelyek a gyors nekifutást és a hatékony elrugaszkodást biztosítják. Emellett ezeknek a speciális képességeknek univerzális jelleggel kell megjeleníteniük.

A gyors nekifutás elsajátítása érdekében az ugrónak nem elég a 40 m-t mondjuk 4,6-4,8 s-ra futni. Feltétlenül tudnia kell 80 m-en 8,7-8,8 s-ot, 150-m-en 16 s-nál jobbat, 10 m-t pedig rásétálásból 0,9 s alatt.

A ruganyosság olyan mutatói, mint a 7,70 m fölötti távolugrás és a 2 m-es magasugrás nem mutatják teljességgel a hármasugró e képességének specifikumát. Valószínű mutatónak számít a 40 m 10 s-ig tartó futásra és 5 s alatt történő teljesítése, ugyancsak a 12 m fölötti hármasugrás 90 cm magasról, 2 lépés nekifutásból.

Olyan gyakorlatokkal végzett erőfejlesztés mellett, mint 50 cm magas támaszra történő fellépés a saját testsúly 200 %-ával, valamint felvétel a saját testsúly 170 %-ával, feltétlenül tudni kell 5 mélyguggolást, testsúlynyi súllyal, 5 s alatt.

Az izom-, idegerőfeszítést tekintve, az egyes gyakorlatok végrehajtása különböző. Azok a gyakorlatok hatnak az ugró szervezetére a legnagyobb mértékben, amelyekhez azonos vagy növekvő erőfeszítés szükséges. Feltétlenül figyelembe kell venni, hogy a nem ilyen jellegű gyakorlatoknál ez a tulajdonság a gyakoribb és nagyobb mennyiségű ismétlés hatására effektíven nő.

A gyakorlatok sokszori ismétlése mindig fontos a képességek fejlesztése és tökéletesítése szempontjából. A hatás mértéke azonban a gyakorlatok hossza, intenzitása, más gyakorlatokkal történő váltogatása és az újdonság foka függvényeként változik. Így az erőgyakorlatok után végzett lazító gyakorlatok az izomruganyosságot is fokozzák.

A különböző izomcsoportok fejlesztésére szolgáló gyakorlatok váltogatása csökkenti a fáradtságot, az egy izomcsoportra irányuló gyakorlatok hosszas végrehajtása pedig tartósabb biomechanikai változásokat idéz elő a szervezetben. Új gyakorlatok végrehajtása, új minőségi változások létrejöttére serkenti a szervezetet, melyeknek hatására javulnak a képességek és a készségek.

A megfelelő edzésrésztől függően (edzés eleje, vége) változik a gyakorlatok irányultsága és az ugróra gyakorolt hatásuk jellege. Ismeretes továbbá, hogy a szervezet válaszreakciói, amelyek a gyorsaság és robbanékonyság képességének új szintjét alakítják, azok az edzéseken, amikor az ugró "friss" állapotban van, hatékonyabban sajátíthatók el. A gyorsaság tulajdonságok legnagyobb mértékű növekedését pedig a maximális erőfeszítéssel végzett edzés adja.

Minden gyakorlat végrehajtásakor különösen fontos az, hogy a hármasugrás struktúrájának és specifikusságának megfelelően megőrizzük a helyes törzstartást, a csípő- és a térdízületben az optimális hajlásszögeket.

\* Fejezet Krejer, V.A.: Hármasugrás című könyvéből. (Trojnoj prizsok. Fizkultura i szport. Moszkva. 1980.)

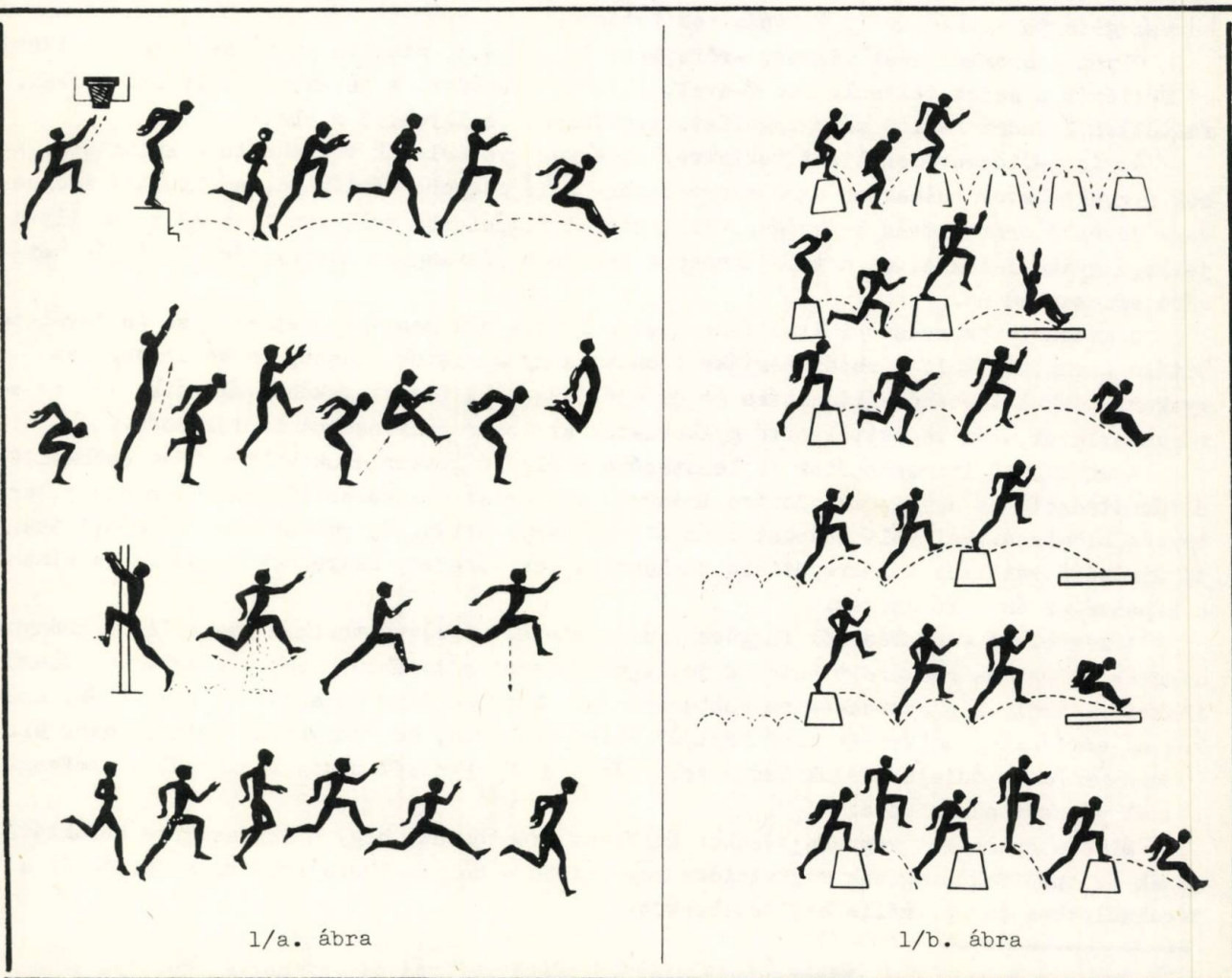
A hármasugró felkészítésének következő sajátossága az erő, a futógyorsaság és a ruganyosság komplex fejlesztése. A fő feladat az, hogy ezek hatékony viszonyát meghatározzuk, nehogy az egyes képességek akadályozzák az ugró többi képességének teljes mértékű megjelenését. Így a megnövekedett sprintképességek, amelyeket nem támogat robbanékony elrugaszkodás, nem teszik lehetővé a nagy nekifutó gyorsaság teljes kihasználását a nagy ugrás eléréséhez. A magas szintű erőképességek pedig, ha nem fonódnak össze az izmok elasztikusságával és az ízületi hajlékonysággal, nem tudnak ruganyossággá transzformálódni.

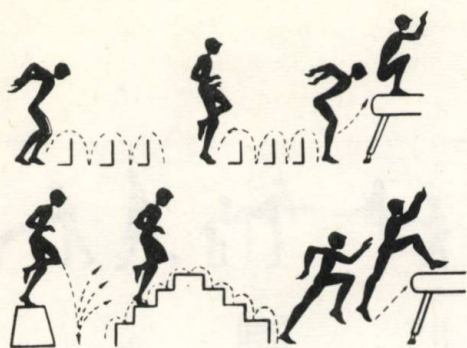
Alapvető követelmények a speciális ruganyosság fejlesztéséhez (1. ábra)

1. Azon ugrógyakorlatok kiválasztása, amelyek megfelelnek a hármasugrás biodinamikai strukturájának, lehetővé teszik a gyors elrugaszkodást, széles amplitudójú, enyhe ívű pályán történő mozgásnál.

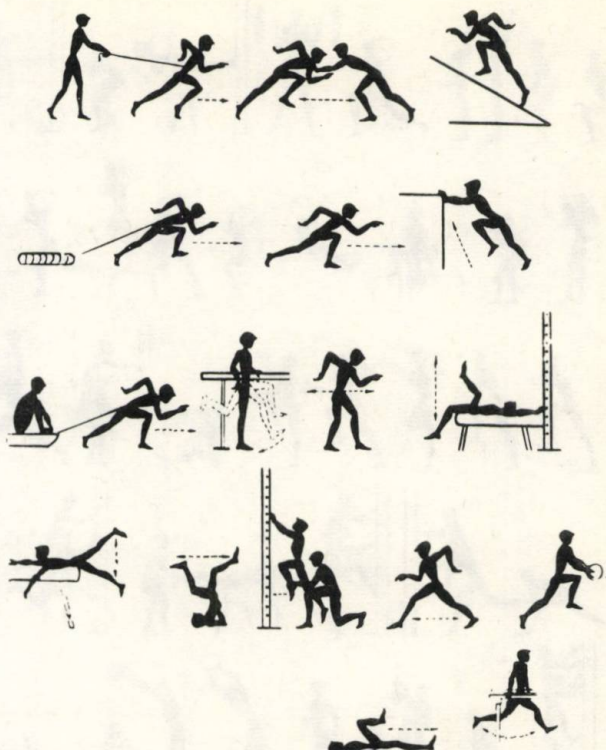
2. Az ugrógyakorlatok minőségi végrehajtását mindig a távolságra és a legrövidebb idő alatt történő ugrás jelenti. Ha állandóan egy és ugyanazon nekifutásból ugrunk és nem törekszünk minden kísérletben az eredmény megjavítására, akkor még a megnövelt ugrásmennyiség sem vezet a speciális ruganyosság fejlesztéséhez.

3. A versenydíny, illetve az egyes felkészülési szakaszok és ciklusok feladataitól függően az ugrógyakorlatok variálása.





1/c. ábra



2. ábra

#### Alapvető követelmények a gyorsaság fejlesztéséhez (2. ábra)

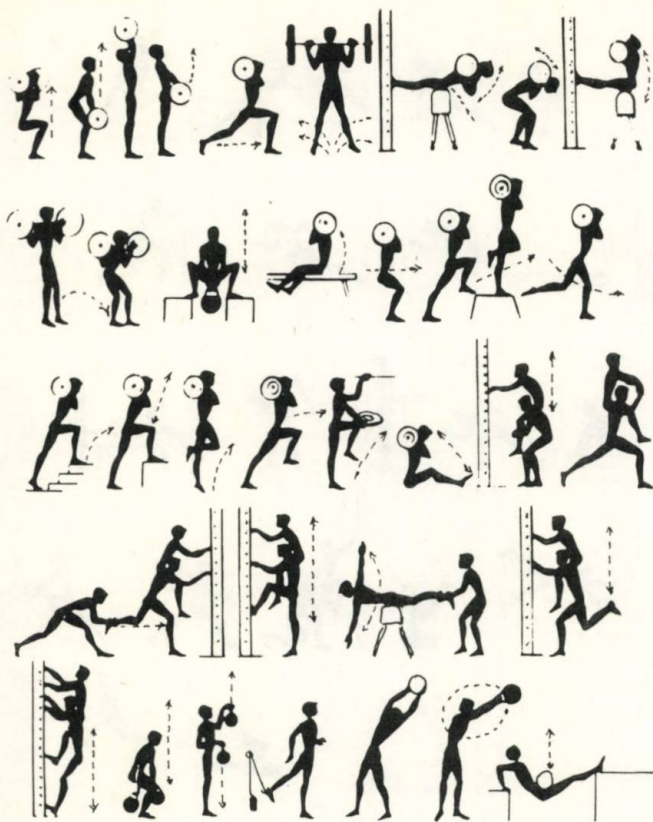
1. Azoknak az eszközöknek a kiválasztása, amelyek egyrészt elősegítik az abszolút gyorsaság fejlesztését, másrészt ennek nekifutásból történő felhasználását.
2. A futógyorsaság fokozatos növelése szigorúan adagolt futásmennyiségben.
3. A versenydőszakban a gyorsasági állóképesség megőrzése, 150-200 m-es, közepes iramu futások segítségével.

#### Alapvető követelmények az erőfejlesztéshez (3. ábra)

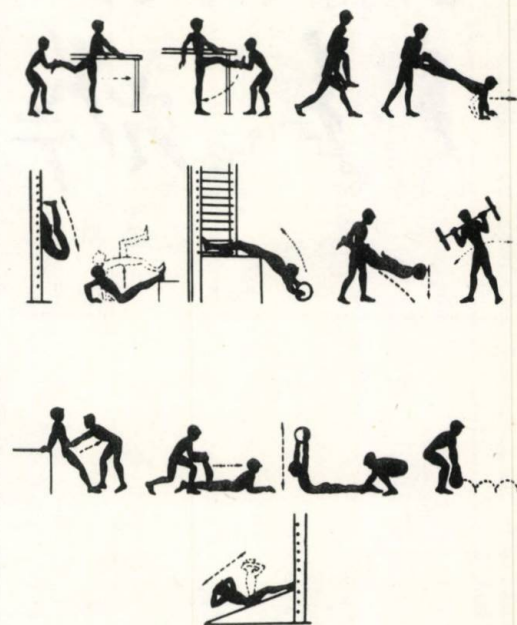
1. Olyan erőgyakorlatok kiválasztása, amelyek megfelelnek a hármasugrás biodinamikai struktúrájának és elősegítik az erőképessegek ugróképességekké alakulását.
  2. Növelni (a felkészültség növekedésének mértékében) az erőgyakorlatok végrehajtásának sebességét.
  3. Az erőgyakorlatok végzésekor a rendszerek, módszerek és körülmények variálása.
  4. Az izmok magas fokú erőtonusának állandó fenntartása (ugy télen, mint nyáron).
- A felsorolt követelmények komplex teljesítése biztosítja a mozgásképessegek és készségek szüntelen tökéletesedését.

A versenyző sportbeli tudásának fejlődése, tökéletesedése és megtartása, a következő felkészülési szakaszok optimális (minden időszakban különböző!) viszonyától függ:

- versenyfelkészülés,
- technikai felkészülés,
- speciális fizikai felkészülés,
- általános fizikai felkészülés,
- regeneráló felkészülés,
- pszichikai felkészülés.



3/a. ábra



3/b. ábra

## Versenyfelkészülés

### Eszközök:

1. Hármassugrás 10-12 futólépésről edzéseken és versenyeken.
2. Nagyobb (16-22 futólépés hosszúságú) nekifutások edzéseken és versenyeken, a hármassugrás első ugrásával, lendítéssel, elrugaszkodással és enélkül.
3. A hármassugrás első + második + második, második + harmadik, első + első + harmadik ugrásának összekapcsolása 10-22 futólépésről.

A támasztó apparátusra a legnagyobb hatást a teljes nekifutásból végzett hármassugrás gyakorolja. Az az ugró, aki hetente egyszer-kétszer az edzésen 10-14 ugrást teljes nekifutásból hajt végre (melyek azonosak, vagy 30-50 cm-rel kisebbek a versenyugrásoknál), képes arra, hogy speciális képességeinek fejlődésében egy új fokra lépjen.

Az edzéseken a nekifutás megválasztása az ugró állapotától függ. Miután néhány kísérletet kis nekifutásból hajtottunk végre (6-8 futólépés), át kell térni a közepes nekifutásból történő ugrásokra (10-12 futólépés), és a nekifutás hosszát mindaddig kell növelni, amíg az negatívan nem hat az eredményre.

A versenyfelkészülésben alapjáiban véve a gyakorlatok oktatásának két módszere használatos: a globális és az ismételt. Az általános mozgásbeállítás pontos végrehajtását az önellenőrzés módszere segíti elő.

Az ugrások vagy a nekifutások közötti pihenőidőt attól függően állapítjuk meg, hogy az ugró felkészült-e már a gyakorlat ismétlésére. Ahhoz, hogy az ugrót felkészítsük a 4-6 résztvevős versenyekre, ahol a pihenőidő 5-7 perc, az ún. intervallmódszert alkalmazzuk.

Széles körben használatos az ún. változatós módszer is: az ugrólábon végzett hármassugrás változtatása a szokásos hármassugrással.

## T e c h n i k a i   f e l k é s z ű l é s

### Eszközök.

1. Hármassugrás 4-8 futólépésről.
2. A hármassugrás első + második, második + harmadik, első + első + harmadik ugrásának összekapcsolása 4-8 futólépésről.
3. Közepes nekifutás (10-15 futólépés) ugrással vagy anélkül.
4. A hármassugrás első ugrása 10-22 futólépésről futó-, hármassugrópályán vagy homokgödörbe.
5. Távolugrások vagy a második ugrás "kihuzatása" 10-22 futólépésről.
6. Hármassugrás (első, második, harmadik ugrás) 50-90 cm magas támaszról, 2-6 futólépésről.
7. 5-10 méteres futás rásétálásból.
8. 40 m futás repülőrajtból.
9. 60-70 m-es fokozófutások a nekifutás ritmusában (az utolsó 10 m-en maximális lépésgyorsasággal).

A technikai tudás elsajátításakor és tökéletesítésekor a következőkre van szükség:

- Egy a hármassugrást részleteiben és egészében tanulmányozó módszerre.
- Az ismétlődő módszerre, a kísérletek közötti elegendő regenerálódással.
- Az együttes hatás módszerére akkor, amikor a speciális mozgásképessegek fejlesztését és a mozgástechnika tökéletesítését összekapcsoljuk. Például ez a helyzet a 90 cm-es támaszról, 6 futólépésről ugrott hármassugrás esetében. Ez a gyakorlat segíti az ugrót abban, hogy tökéletesítse a technikát, és növelje az elrugaszkodás "robbanékony" jellegét.
- A kontrollteszt-módszerre, melynél növekszik a gyakorlat végrehajtásának minősége, és az edzésfolyamat menetéről objektív értékelést kapunk.

(Folytatjuk)

## MARATONI VILÁGRANGLISTA

(Lezárva: 1981 május 5.)

### FÉRFIAK

|         |                    |       |
|---------|--------------------|-------|
| 2:09,26 | Seko, Toshihiko    | (JAP) |
| 2:10,26 | Virgin, Craig      | (USA) |
| 2:10,34 | Rodgers, Bill      | (USA) |
| 2:11,00 | Gomez, Rodolfo     | (MEX) |
| 2:11,30 | Sou, Shigeru       | (JAP) |
| 2:11,32 | Sou, Takeshi       | (JAP) |
| 2:11,33 | Lodwick, John      | (USA) |
| 2:11,35 | East, Malcolm      | (USA) |
| 2:11,48 | Beardsley, Dick    | (USA) |
| 2:11,48 | Simonsen, Inge     | (NOR) |
| 2:11,52 | Toivola, Jukka     | (FIN) |
| 2:12,01 | Rinde, Dennis      | (USA) |
| 2:12,04 | Kita, Hideki       | (JAP) |
| 2:12,07 | Persson, Tommy     | (SVE) |
| 2:12,11 | Bocci, Anelio      | (ITA) |
| 2:12,14 | Nedi, Dereje       | (ETH) |
| 2:12,17 | Schoofs, Henri     | (BEL) |
| 2:12,23 | Chettle, David     | (AUS) |
| 2:12,31 | Dzumanazarov, Sat. | (SOV) |
| 2:12,31 | Thomas, Randy      | (USA) |

### NŐK

|         |                     |       |
|---------|---------------------|-------|
| 2:26,46 | Roe, Allison        | (NZL) |
| 2:27,51 | Catalano, Patti     | (USA) |
| 2:29,56 | Smith, Joyce        | (GBR) |
| 2:30,16 | Benoit, Joan        | (USA) |
| 2:30,54 | Shea, Julie         | (USA) |
| 2:31,26 | Gareau, Jacqueline  | (CAN) |
| 2:33,02 | Grottenberg, Sissel | (NOR) |
| 2:34,48 | Conz, Nancy         | (USA) |
| 2:35,31 | Binder, Laurie      | (USA) |
| 2:35,57 | Dewald, Laura       | (USA) |
| 2:36,55 | Swelgart, Kiki      | (USA) |
| 2:38,03 | Dierdorff, Lorrie   | (USA) |
| 2:38,27 | Wipf, Jane          | (USA) |
| 2:38,57 | Drake, Gillian      | (NZL) |
| 2:39,55 | Dalrymple, Cindy    | (USA) |
| 2:40,43 | Adams, Gillian      | (USA) |
| 2:40,56 | Sasaki, Nanae       | (JAP) |
| 2:40,57 | Horns, Janis        | (USA) |
| 2:40,59 | Ennis, Doreen       | (USA) |
| 2:41,39 | Gould, Carol        | (GBR) |

## BEMUTATJUK

# PARÓCZAI ANDRÁST

Szül. év: 1956. május 11.

Szül.hely: Jászládány

Testmagasság: 178 cm

Testsúly: 67,5 kg

Egyesület: Szolnoki MÁV-MTE

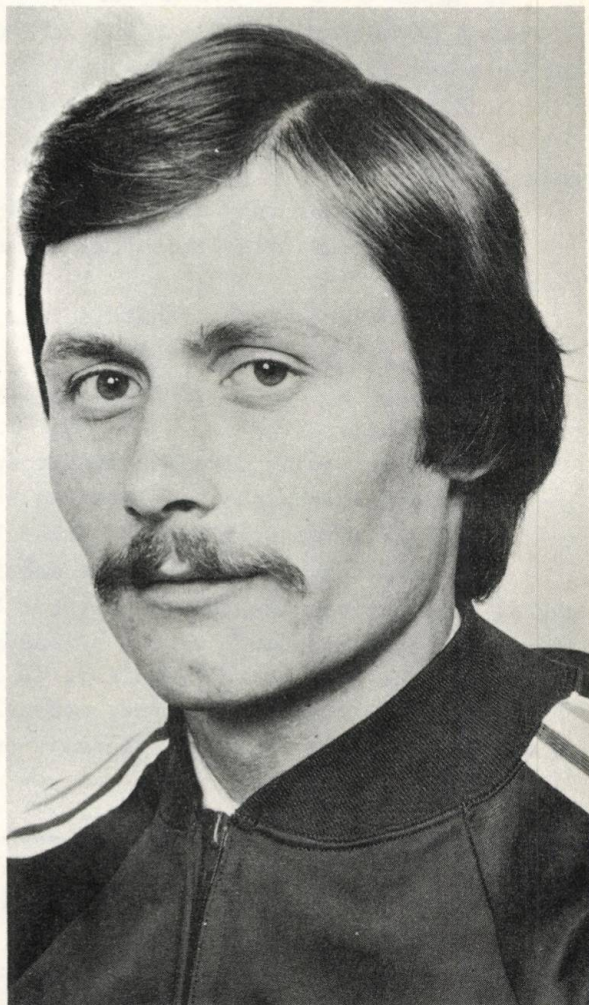
Jelenlegi edzője: Balasi Péter

\*

Az atlétikával általános iskolás korában, Jászládányban ismerkedett meg, ahol Gulyás Mária volt a testnevelő tanára, aki korábban maga is atlétizált. Az atlétika mellett a labdarugás is erősen vonzotta, melytől csak a szolnoki 605. Ipari Szakmunkásképző Intézetbe kerülve, Kocsis István testnevelő tanár, szakedző hatására szakadt el, aki 1970-ben irányította edzéseit. Ebben az időben társai közül különösen állóképességével tűnt ki, s a megyei jellegű mezei versenyek állandó győztese volt.

A középtávfutásra történő orientálódása 1971-től számítható. Serdülő korában 1000 m-es akadályfutásban és 800 m-es síkfutásban versenyzett. Ekkor még nem tartozott korosztálya élvonalába, de a kevés edzőmunkával elért eredmények jó fejlődési lehetőségeket sejtettek.

### Versenyeredményeinek alakulása



| Év   | 100 m | 200 m | 400 m | 800 m   | 1.000 m | 1.500 m | 1.000 m ak. | 2.000 m ak. |
|------|-------|-------|-------|---------|---------|---------|-------------|-------------|
| 1971 | -     | -     | -     | 2:15,2  | -       | -       | 3:03,2      | -           |
| 1972 | -     | -     | -     | 2:04,4  | -       | -       | 2:45,1      | -           |
| 1973 | -     | -     | 51,2  | 1:58,3  | -       | -       | -           | 6:24,4      |
| 1974 | -     | -     | 49,7  | 1:54,7  | 2:29,9  | 4:06,7  | -           | -           |
| 1975 | -     | 22,9  | 48,6  | 1:49,1  | 2:24,7  | 3:51,9  | -           | -           |
| 1976 | -     | 22,3  | 48,0  | 1:48,8  | 2:27,4  | -       | -           | -           |
| 1977 | -     | -     | 47,36 | 1:48,6  | -       | -       | -           | -           |
| 1978 | 10,8  | 21,8  | 47,5  | 1:47,4  | -       | 3:52,3★ | -           | -           |
| 1979 | 11,1  | 22,0  | 46,86 | 1:47,1  | -       | -       | -           | -           |
| 1980 | -     | -     | 46,90 | 1:46,11 | -       | 3:47,4  | -           | -           |

★ Fedettpályán

Versenyteljesítményét vizsgálva megállapítható, hogy fő versenyszámában a 800 m-es síkfutásban állandóan fejlődött. A kiegészítő versenyszámokban tapasztalható hullámzás az alkalm szerű részfeladatok megoldását szolgáló versenyzésnek tulajdonítható.

Fontosabb hazai és nemzetközi eredményei

| Év   | Orsz.<br>ifj. bajn.       | Orsz.<br>felnőtt bajn. | IBV        | Fedettp. EB | Olimpia<br>/1980/ |
|------|---------------------------|------------------------|------------|-------------|-------------------|
| 1973 | 800 m IV.<br>200 m.ak.VI. | -                      | -          | -           | -                 |
| 1974 | 400 m I.<br>800 m I.      | -                      | 800 m VII. | -           | -                 |
| 1975 | -                         | 800 m I.               | -          | -           | -                 |
| 1976 | -                         | 800 m III.             | -          | -           | -                 |
| 1977 | -                         | 400 m II.<br>800 m II. | -          | -           | -                 |
| 1978 | -                         | 400 m II.<br>800 m I.  | -          | -           | -                 |
| 1979 | -                         | 400 m I.<br>800 m I.   | -          | 800 m III.  | -                 |
| 1980 | -                         | 400 m I.<br>800 m I.   | -          | 800 m II.   | Középfutam        |
| 1981 | -                         | -                      | -          | 800 m II.   | -                 |

Paróczai András versenyzésére az jellemző, hogy a taktikai küzdelmet kedveli és nagyszerű gyorsaságát kamatoztatva kívánja maga javára eldönteni a versenyeket. A taktikai versenyzésért rengeteg bírálat érte már, de felkészültségének, képességeinek mindenképp ez a taktika felel meg a legjobban.

Néhány jelentős versenyen - ifi EB, olimpia - azért ért el a várakozásnál gyengébb eredményt, mert rendkívül nagy a felelősségérzete és túlzottan tiszteli világhírű ellenfeleit.

Legnagyobb sikereit a fedettpályás Európa-bajnokságokon érte el. Ezek a versenyek igen sok tapasztalattal szolgáltattak, bár a rendkívül rövid célegyenes mindig is hátrányos volt számára. Nemzetközi tekintélyét elsősorban ezeken a versenyeken szerezte meg, olyannyira, hogy a grenoble-i EB-n szabályos "háborút" vívtak ellene az NDK-beli futók.

\*

Paróczai András edzéseit 1971. áprilisa óta irányítom. Az eddigi 10 éves közös tevékenységünkre a legteljesebb kölcsönös bizalom volt a jellemző. A sikereket és kudarcokat mindig őszintén kielemeztük. Felkészülésére mind mennyiségileg, mind pedig minőségileg a folyamatosság és a fokozatosság volt a jellemző. Edzőmunkáját soha nem másokhoz vagy statisztikai adatokhoz, hanem saját képességszintjéhez szabtam. Ami talán eltért felkészítésében az általánostól az, hogy az év minden szakaszában - az időszaknak megfelelően - végeztettem vele koordinációs és gyorsasági munkát, valamint téli időszakban heti két tornatermi gimnasztikai edzést.

Visszatekintve az elmúlt 10 évre, megállapítható, hogy gyorsasága, speciális állóképessége és általános állóképessége egyaránt javult. A felmérések bizonyítják, hogy bár mennyiségi munkája /km szám/ a hazai átlagot sem éri el, 5000 m-en az 1977-es 16:22,0-ról 1980-ban mégis 14:38,0-ra fejlődött.

Az 1981-es év edzőmunkájában a legfontosabb feladatnak a gyorsasági állóképesség további fejlesztését tekintjük. Azt kívánjuk elérni, hogy az edzésen különösebb fáradtság nélkül 1:18-on belül tudjon futni 600 m-en. A résztávok edzéseken követni kívánjuk a versenyek ritmusát, tehát a távok második felét erősebb iramban kell teljesíteni. /Az 1:46,11-es országos csúcsnál például az első 400 m 53,30 volt, míg a második: 52,81! /

Végezetül, egy tiszta és egy vegyes felkészülési szakaszban ténylegesen elvégzett, ellenőrzött teljesített kéthetes program közreadásával szeretnénk bepillantást biztosítani Paróczai András edzőmunkájába az érdeklődő szakemberek, illetve versenyzők számára.

1979.december 3-16.  
(Edzőtábor)

### Hétfő

de.: Pihenő

du.: 60 perc váltakozó iramu futás

### Kedd

de.: 10 km egyenletes iramu futás  
(pulzus:156)

du.: 14 km egyenletes iramu futás  
(p.:162, 2 percre:102)

### Szerda

de.: Foghuzás

du.: Átmozgatás

### Csütörtök

de.: Közös gimnasztika (60 perc)

du.: 5x1000 m (6 perc pihenővel)

- 1.=2:47,92 (p.:28/10 mp)
- 2.=2:46,48 (p.:27/10 mp)
- 3.=2:45,94 (p.:27/10 mp)
- 4.=2:47,92 (p.:29/10 mp)
- 5.= mérés nélkül (láb fájas !)

### Péntek

de.: 8 km egyenletes iramu futás  
(p.:156)

du.: 10x300 m (3 perc pihenővel)

- 1.=42,59
- 2.=42,72
- 3.=42,21
- 4.=42,22 (p.:26/10 mp)
- 5.=42,14
- 6.=41,76 (p.:26/10 mp)
- 7.=40,87
- 8.=41,90 (p.:27/10 mp)
- 9.=40,84
- 10.=37,11 (p.:27/10 mp)

### Szombat

de.: 10 km egyenletes iramu futás

du.: Pihenő

### Vasárnap

de.: 20x200 m intervall (1 perc pihenővel)

Átlag: 28,05 (p.:180)  
Utolsó: 23,84

du.: Pihenő

### Hétfő

de.: 10x200 m (4-5 perc pihenővel)

- 1.=24,99
- 2.=25,80 (p.:30/10 mp)
- 3.=25,14
- 4.=24,73 (p.:28/10 mp)
- 5.=25,02 (p.:29/10 mp)
- 6.=26,12
- 7.=26,21
- 8.=24,40 (p.:27/10 mp)
- 9.} fáradtság miatt elmaradt
- 10.}

du.: 8 km egyenletes iramu futás  
+ gimnasztika teremben

### Kedd

de.: 12x150 m koordinációs futás

du.: 10 km egyenletes iramu futás

### Szerda

de.: Pihenő

du.: 4x1000 m

- 1.=2:57,89
- 2.=2:57,02
- 3.} mérés nélkül
- 4.}

(rendkívül hideg)

### Csütörtök

de.: 8 km egyenletes iramu futás

du.: 1 óra fartlek + uszás

### Péntek

de.: 6x300 m

- 1.=46,20
- 2.=45,36
- 3.=44,34
- 4.=41,24
- 5.=41,59
- 6.=41,77

(igen hideg idő !)

### Szombat

de.: Közös gimnasztika

du.: 10 km egyenletes iramu futás

### Vasárnap

de.: 18x200 m intervall

Átlag: 28,52 (p.:174)  
Utolsó: 24,70

du.: Pihenő

1980.január 28 - február 17.  
(Szolnok, ill.Bécs)

### Hétfő

de.: 5x150 m (5 perc pihenővel)

- 1.=17,09
- 2.=17,43 (p.:28/10 mp)
- 3.=17,46
- 4.=16,88 (p.:29/10 mp)
- 5.=16,44

du.: Pihenő

### Kedd

de.: Utazás Bécsbe

du.: Átmozgatás

### Szerda

de.: Pihenő

du.: VERSENY

400 m=47,52 új országos csucs !

### Csütörtök

de.: Utazás haza

du.: Pihenő

### Péntek

de.: Átmozgatás

du.: 10 km egyenletes iramu futás

### Szombat

de.: 6 km egyenletes iramu futás

du.: 50 perc fartlek

### Vasárnap

de.: 20x200 m intervall

Átlag: 29,47 (p.:168)

Utolsó: 25,17

du.: Pihenő

### Hétfő

de.: Átmozgatás

du.: 50 perc egyenletes iramu futás  
+ 40 perc gimnasztika teremben

### Kedd

de.: 3x600 m (6 perc pihenővel)

1.=1:30,86

2.=1:22,75

3.=1:30,74 (p.:186)

du.: Pihenő

### Szerda

de.: 6 km egyenletes iramu futás

du.: 10 km egyenletes iramu futás

### Csütörtök

de.: Pihenő

du.: 50 perc egyenletes iramu futás  
+ 40 perc gimnasztika teremben

### Péntek

de.: 5x300 m (7 perc pihenővel)

1.=38,74

2.=39,51

3.=38,72

4.=37,62

5.=37,62

du.: Pihenő

### Szombat

de.: Futóiskola teremben

du.: 12 km egyenletes iramu futás

### Vasárnap

de.: 18x200 m

Átlag: 28,66 (p.:174)

Utolsó: 26,88

du.: Pihenő

BALASI PÉTER

## A DICSŐSÉG MÚLANDÓ

Napvilágot láttak az NDK nagyszerű atlétikai szaklapjában, a Der Leichtathlet hasábjain az 1980-as esztendő eredményeit is figyelembe vevő atlétikai örökranglisták. Kedvenc olvasmánya ez a sportágot kedvelő böngészőknek, akik nemcsak a világ legjobbjaira kíváncsiak, hanem az egykori klasszisok jelenlegi helyzetére is. A ranglisták egyértelműen bizonyítják, hogy az idő vasfoga az atlétákkal is elbánik, olyan versenyzők, akik Montrealban vagy még előbb, Münchenben szuper-sztároknak számítottak, most az örökranglistán a tizedik hely környékén tanyáznak, vagy még annál is hátrább. Ime néhány bizonyíték:

- A férfi távolugrásban az 1976-os játékokon az amerikai Arnie Robinson győzött, most viszont a 27. az örökranglistán 8.03 méteres teljesítménnyel. Nem sokkal áll előtte honfitársa, Randy Williams. Ő 1972-ben Münchenben 19 esztendősen nyert olimpiai bajnoki címet. Jelenleg a 12. a minden idők legjobb eredményét rangsoroló listán.

- Münchenben sokaknak leesett az álla, amikor a nagy esélyes amerikaiak előtt a lengyel Wladislaw Komar nyerte a súlylökést. A tavaly 40 esztendőes dobó még mindig nem adta fel, igen ám, de 19.97-jével most már csak a 44.

- Filbert Bayi neve fogalomnak számított a középtávfutásban, a 28 éves tanzeniai azonban már messze áll egykori világranglista-vezető helyétől, a 16. helyet foglalja el.

- A finnek igazi sporthősként emlegették Martti Vainio nevét, aki az 1976-os prágai EB-n megnyerte a 10.000 métert, s dobogón állt az 5.000 méter után is. Tavaly betöltötte a 30.-at, a ranglistán pedig már csak 23.

- Montrealban a francia Guy Drut nyerte a 110 méteres gátfutást. Nem sokkal később beigazolódott profi vádák miatt eltiltották, tavaly viszont felmentették és újra versenyezni kezdett. Hol áll most? A 42. helyen...

Persze furcsaságok nemcsak a volt nagyságokkal kapcsolatban akadnak, hanem a fiatalabbakkal is. Viktor Raszcsukin tavaly olimpiai bajnokságot nyert a diszkoszvetésben, a világranglistán viszont 66.64-ével csak a 14. Ő aztán igazán büszke lehet a jó formaidőzítésre, miként honfitársa, a súlylökő Kiszjeljov is, aki hozzá hasonlóan aranyat kapott Moszkvában, így nem kell bánkódnia amiatt, hogy a világranglistán csak a hatodik...

# KUWAITBAN JÁRTUNK

1981. április 4-én indultunk el Szalma Lászlóval a kéthetes kuwaiti edzőtáborozásra. Nagy várakozással tekintettem a közös munka elé, hiszen nem kisebb egyéniséggel, mint a moszkvai olimpia távolugró versenyének IV. helyezettjével kellett olyan munkát végeznem - április elején magas szintű technikai felkészítés-, amelyben sem nekem az edzőnek, sem Szalmának a versenyzőnek ez ideig nem volt semmiféle tapasztalata.

A táborozás célja egyértelműen megfogalmazódott: a két hét alatt mind a technikai, mind a futógyorsasági munka területén el kell érni a hazai felkészülés júniusi-júliusi színvonalát.

Miért volt ez számomra probléma? Erre az alábbiak talán választ adnak:

- 1980 novemberéig Szalma Laci Schulek Ágoston vezetésével edzett, s érte el többek között a 813 cm-es magyar csúcsot is az olimpián.

- Az 1981-es évre való felkészülést csak 1980 december 1-ével kezdtük meg az alábbi célkitűzésekkel:

- = Meg kell ismernünk egymást mint edző és mint versenyző, hiszen az eddigi kapcsolatunk más jellerű volt.

- = A téli munka folyamán az ismerkedés mellett a hátizmok erősítését hangsúlyozottan kell kezelni, s fel kell készülni a sikeres fedettpályás EB-szereplésre. (Ebből a hátizom-erősítés, valamint a formaidőztetés az EB-re megvalósult, de a tervezett technikai munkából jóformán semmit nem tudtunk elvégezni.)

- = A fizikai felkészítés során előtérbe kerül a futógyorsaság javítása, valamint a gyorserőszint növelése.

- = Technikai téren a meglévő hibákat kell lenyesegetni.

- = A csúcsformát az EK középdöntőre és a Magyar Bajnokságra kell időzíteni, s mindezt úgy, hogy lehetőleg új eszközökkel kell mindazt az edzésingert biztosítani, melyek nélkülözhetetlenek a klasszis eredményekhez.

- Csak a fedettpályás EB után, márciusban vetődött fel a kuwaiti tábor lehetősége, mely az 1981-es felkészülési tervünk módosítását jelentette.

- Márciusban a budapesti időjárási viszonyok között kellett felkészülni a már jelzett kuwaiti feladat elvégzésére.

- Szalma Laci az egész téli munka során érezte azt a gerincsérülését, mely már az előző évek során is meg-megzavarta egyes időszakokban felkészülésének menetét.

- Az említett gerincérzékenység miatt a három hónap alatt (1980 dec. - 1981 febr.) összesen csak 55 db távolugrást végzett, ami igen minimális.

Meg kell jegyeznem, hogy Szalma Laci kitűnő partner volt a márciusi munkavégzés során is, hiszen érzékeny gerincvel is elvégezte azt a munkát, amelyet jónak véltünk. Az edzésnaplójában szinte minden edzés után szerepelt az a megjegyzés, hogy "fájt a derekam". Ennek ellenére egy edzést sem hagyott ki. Úgy gondoltuk, hogy az ideális éghajlati körülmények között végezhető technikai munkára az a leghelyesebb felkészülés, ha a kedvezőtlen időjárási körülmények között is minél több elugrást végez. Ennek egyik, s legtöbbször alkalmazott formája a "résztávós elugrásos" edzés volt. Mit is jelentett ez?

Az edzés fő részét az alábbi munka elvégzése képezte:

- 3 x - 5 x 40 m egy lépésenkénti elugrással (ez 40 m-enként 6-7 elugrást jelentett),

- 3 x - 5 x 60 m három lépésenkénti elugrással (60 m-enként 6-7 elugrás),

- 3 x - 5 x 100 m öt lépésenkénti elugrással (100 m-enként 6-7 elugrás).

Igy egy edzés keretében 60-120 elugrást hajtott végre, ami a technika csiszolása (s nemcsak előkészítése) szempontjából azért is fontos volt, mert a résztávós elugrásokat a pálya fehér vonalán kellett folyamatosan végrehajtani. Így ügyelnie kellett arra is, hogy a meglévő láb-keresztbelendítését helyesbitse, mert ellenkező esetben nem tud a vonalon maradni.

A szorgalmas márciusi előkészületek

után, április 5-én megtartottuk az első kuwaiti edzést, melyet a két hét alatt még további 17 edzés követett. A tábor szakmai munkáját most nem részletezem. Csupán néhány adatot említek meg:

- A két hét alatt több mint 80 db távolugró elugrást hajtott végre Laci, kis és közepes nekifutásból.

- A 18. edzése verseny volt, ahol 771 cm-es eredményt ért el.

- A kézzel mért futóeredményei az alábbiak voltak: 30 m = 3,6; 40 m = 4,5; 60 m = 6,45; 150 m = 16,2.

- A gyorsasági-szintet mutató helyből végrehajtott váltott lábas ötösugrásban 17,50 m-rel egyéni csúcsot ért el. Mindez 25-35°-os hőmérséklet mellett zajlott úgy, hogy a levegő páratartalma alkalmanként igen magas értéket mutatott, s jónéhányszor "porfelhő vihar" volt a város felett.

Kuwait 1962-ben még csak egy közepes nagyságú halászfalu volt. Ma világváros, még hozzá épülő világváros. A régi épületekből csak egy-két "muzeális emlék" látható már. A márvány-paloták egymásután bújnak ki a homokból, s ugyanakkor már látható a jövő is, hiszen a Kuwaitot körbefutó körút és az ezeket metsző igen sok sugárút jelzi, hogy mely területeken épülnek az új városrészek. Kuwait az ellentétek városa. Az ultramodern szálloda mellett, a koszos utca másik oldalán még ott látható az ősi kereskedő negyed is, ahol hihetetlen értékek bújnak meg, vagy a fényes üveg, vagy a közönséges deszkapolcokon. Hihetetlen ez a vagyon, amit az olajért a nap, mint nap özönlő szállító-hajók ömlesztnek a boltokba.

A közbiztonság igen jó Kuwaitban és még keveseket szédített meg az a hatalmas érték, amely szinte az utcákon hever. Így számunkra is megtekinthető volt mindez, s éltünk is a nézés lehetőségeivel szabad időnkben. Élünk, mert a város, a hatalmas forgalom (ez már viszont kevésbé rendezett) megtekintését nem más, mint a Kuwaitban edzősködő Schulek Ágoston biztosította számunkra, azzal, hogy ő volt a "sofförünk".

Schuleken kívül, Szécsényi, Kulcsár, Erdélyi és Árvai képviseli a magyar edzőket Kuwaitban, akik máris jó hírnevet vívtak ki maguknak, hiszen Schulek, Szécsényi és Kulcsár a válogatott keret tagjainak edzéseit irányítják.

A kinti edzők munkájának hatásaként és a mi munkánk szemmel kísérésének eredményeként (egy kuwaiti edző minden edzésükön ott volt) felkértek egy bemutató edzésre bennünket is.

A két hét gyorsan elrepült. A sok munka, a rengeteg új benyomás fáradalmait a város határában lévő tengerparti szállodánk uszodájában és néha-néha a tenger hullámaiban vezettük le. Ugyanekkor már a "hogyan tovább" kérdésével is foglalkoztunk. A két hét, s az ott elért versenyeredmény, egyaránt azt bizonyította, hogy hasznos ez a munka, s bizunk benne, hogy Laci eredményei azt fogják igazolni, hogy a magyar atléták felkészülésébe is be kell építeni a kedvező éghajlat alatt végezhető téli edzéseket.

Dr. Zarándi László



## A bajnok, aki bajnokokat nevelt

Ma már talán kevesen emlékeznek rá, hogy a müncheni olimpiai bajnok és a montreali bronzérmes Anatolij Bondarcsuk kalapácsvető tanítványai közül ketten is dobogóra kerültek a moszkvai olimpián.

A kanadai olimpián Bondarcsuk tanítványa, Jurij Szedih lett a bajnok. A tavalyi moszkvai olimpián az ezúttal is győztes Szedih mellett egy másik Bondarcsuk-tanítvány, Jurij Tamm is dobogós helyezést ért el, bronzérmes lett.

Anatolij Bondarcsukot az önmagával szembeni állandó elégedetlenség sarkallta arra, hogy sportpályafutásának zenitjén hozzájáruljon az akkor még korántsem vasgyűrű Jurij Szedih felkészítéséhez, és két alkalommal is olimpiai bajnoki címhez segítse.

1969-ben Bondarcsuk Európa-bajnokként tért vissza Athénból, két év múlva lemaradt a Helsinkiben rendezett Európa-bajnokságon, 1972-ben viszont elnyerte az olimpiai bajnoki címet. Mégis elégedetlen volt az eredményeivel. Ennek oka talán az volt, hogy 32 éves korában a világ legjobb kalapácsvetőjeként, tízéves sportolói múlttal a háta mögött sem merítette ki még minden erőtartalmát.

Világcsúcs felállításáról álmodozott, de azt is tudta, hogy életkora miatt ez már nemigen valósulhat meg. Ekkor határozta el, hogy edző lesz, és majd tanítványa valósítja meg álmait. Mivel nem tudott megenni "puskaporszag" nélkül, olyan edző lett, aki nem szakított a versenyzéssel.

Először Valentyin Osumak kijevi kalapácsvetőt, majd Jurij Szedihet választotta tanítványául.

- Egy szombati napon a főiskolán oda-  
jött hozzám Anatolij Bondarcsuk, és minden  
bevezető nélkül azt mondta: "Holnap tizen-  
kettőre légy a központi stadion felső pályá-  
ján. Együtt fogunk edzeni" - emlékezik vissza  
Jurij Szedih. - Én eddig minden vasárnap pi-  
centem. Jóllehet furcsáltam a vasárnapi ed-  
zés gondolatát, csodálkozásomat és rosszal-  
lásomat nem mutattam ki. Mégiscsak nagy meg-  
tiszteltetés Bondarcsuk tanítványának lenni!

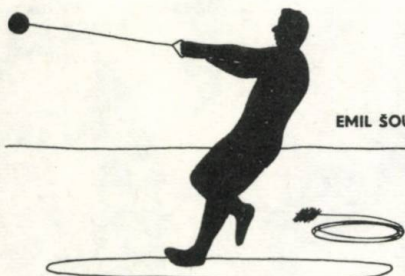
JIRI SLIVA



VLADO JAVORSKÝ



EMIL SOUREK



PETR ŠIMONEK



A csehszlovák STADION c. lapból

Vasárnap kora reggel óta szakadt az eső és én már azt hittem, hogy elmarad az edzés. Mégis elballagtam a stadionba. Bondarcsuk és Csumak már beöltözve várt. "Miért késtél? - kérdezte Anatolij Pavlovics, miközben vízhatlan köpenyt vett magára. - Talán azt hitted, hogy mi, akár a repülő-sők, pihenünk, ha rossz az idő?" Azóta nyolc év telt el. Nem emlékszem rá, hogy eső vagy hó miatt elmaradt volna az edzés. Bondarcsuk a versenyekről vagy az edzőtáborból való megérkezése után is a stadionba siet, mert tudja, hogy vagy két tucat fiú várja, akik közül sokan még csak kezdők, ezért különösen nagy szükségük van az edzőjükre.

Bondarcsuk így beszél Jurijról: "Nyolc évig tartó együttműködésünk alatt nem hagyott ki edzést. Az egyetlen, ami nyugtalanít, hogy túlstrapálja magát. Ezt a fiút nem noszogatni, hanem visszafogni kell."

"Mindaz, amiről az ember csak álmodik és elérhetetlennek tűnik - folytatja Szedih -, a valóságban nagyon is elérhető és lehetséges. A csodákat nekünk kell véghezvinnünk."

És Szedih csodákat művel. Nap mint nap több tonna fémet emelget az edzéseken, több tucatszor dobja el a kalapácsot, legalább száz különböző ugrást hajt végre, fut, úszik, futballozik, kosárlabdázik, rögbizik. ...És közben edzőjével tovább kereste a legmegfelelőbb felkészülési módszert, csiszolta technikáját.

Bondarcsuk elejétől fogva megkövetelte tanítványától az önálló gondolkodást. Szedih a Kijevi Testnevelési Főiskola Atlétika Tanszékének aspiránsa lett. Nem véletlen, hogy tudományos munkájának egyik vezetője Bondarcsuk. Témája: hogyan fejleszthető az atléták ereje.

- Idáig csupán egyetlen kalapácsvetőnek sikerült háromszor egymás után olimpiai bajnoki címet szereznie, az amerikai John Flanagannak - mondja Szedih. - De ez a század elején volt, amikor még 49-51 méter volt a csúcsteljesítmény. Mi, kalapácsvetők azok közé az atléták közé tartozunk, akik legtovább versenyezhetnek. 1984-ben 29 éves lesz. Miért ne nyerhetném meg én is a harmadik olimpiámat?

## férfi • férfi • férfi • férfi • fér iszkoszvetés • diszkoszvet VETÉS • DISZKOSZVETÉS • DIS s • diszkoszvetés • diszkoszve

### A VILÁGCSUCS FEJLŐDÉSE

|       |                     |       |              |      |
|-------|---------------------|-------|--------------|------|
| 61,64 | Truszenyev, Vlagy.  | (SOV) | Leningrád    | 1962 |
| 62,45 | Oerter, Alfred      | (USA) | Chicago      | 1962 |
| 62,62 | Oerter, Alfred      | (USA) | Walnut       | 1963 |
| 62,94 | Oerter, Alfred      | (USA) | Walnut       | 1964 |
| 64,55 | Danek, Ludvik       | (CZS) | Turnov       | 1964 |
| 65,22 | Danek, Ludvik       | (CZS) | Sokolov      | 1965 |
| 66,54 | Silvester, Jay      | (USA) | Modesto      | 1968 |
| 68,40 | Silvester, Jay      | (USA) | Reno         | 1968 |
| 68,40 | Bruch, Rickard      | (SWE) | Stockholm    | 1972 |
| 68,48 | van Reenen, John    | (RSA) | Stellenbosch | 1975 |
| 69,08 | Powell, John        | (USA) | Long Beach   | 1975 |
| 69,18 | Wilkins, Mac        | (USA) | Walnut       | 1976 |
| 70,86 | Wilkins, Mac        | (USA) | San Jose     | 1976 |
| 71,16 | Schmidt, Wolfgang   | (GDR) | Berlin       | 1978 |
| 71,20 | Plucknett, Benjamin | (USA) | Modesto      | 1981 |

### MINDEN IDŐK LEGJOBB EREDMÉNYEI

|       |                     |      |       |               |      |
|-------|---------------------|------|-------|---------------|------|
| 71,20 | Plucknett, Benjamin | /54/ | (USA) | Modesto       | 1981 |
| 71,16 | Schmidt, Wolfgang   | /54/ | (GDR) | Berlin        | 1978 |
| 70,98 | Wilkins, Mac        | /50/ | (USA) | Modesto       | 1980 |
| 70,38 | Silvester, Jay      | /37/ | (USA) | Lancaster     | 1971 |
| 69,98 | Powell, John        | /47/ | (USA) | Modesto       | 1981 |
| 69,50 | Hjeltne, Knut       | /51/ | (NOR) | Modesto       | 1979 |
| 69,48 | Oerter, Alfred      | /36/ | (USA) | Wichita       | 1980 |
| 69,40 | Swarts, Arthur      | /45/ | (USA) | Scotch Plains | 1979 |
| 69,26 | Stadel, Kenneth     | /52/ | (USA) | Walnut        | 1979 |
| 68,58 | Bruch, Rickard      | /46/ | (SWE) | Malmö         | 1972 |
| 68,48 | van Reenen, John    | /47/ | (RSA) | Stellenbosch  | 1975 |
| 68,18 | Dumcsev, Jurij      | /58/ | (SOV) | Kalinin       | 1980 |
| 68,12 | Tuokko, Markku      | /51/ | (FIN) | Fresno        | 1979 |
| 68,08 | Neu, Hein-Direck    | /42/ | (FRG) | Bremerhaven   | 1977 |

# Országos Egyetemi és Főiskolai Bajnokság

(Bp. 1981. V. 16-17.)

## FÉRFIAK

### 100 m SIKFUTÁS

I. időfutam: 1. Nagy István 10,9, Mándoki Tibor 11,3, 3. Sztán Szilárd 11,3, 4. Radványi Ákos 11,8  
5. Kertesi Sándor 12,1.

II. időfutam: 1. Bodnár Gábor 11,3, 2. Koler László 11,3, 3. Ágoston Sándor 11,6, 4. Bugyi István  
11,7, 5. Kiss Nándor 12,0, 6. Kiss Gábor 12,1, 7. Nagy Mihály 12,2.

III. időfutam: 1. Csényi József 11,0, 2. Moreno Fulgenio Powel 11,3, 3. Litkei Gábor 11,4, 4. Kovács  
Imre 11,5, 6. Molnár János 11,8, 7. Ferik Rezső 12,0,

IV. időfutam: 1. Balogh Sándor 11,3, 2. Vincze Ottó 11,4, 3. Horváth Zsolt 11,6, 4. Szabó János  
11,6, 5. Juhász Tamás 12,0 6. Illés Mihály 12,0

|         |                          |                |      |
|---------|--------------------------|----------------|------|
| Bajnok: | Nagy István              | Egri TK        | 10,6 |
|         | 2. Csényi József         | Szegedi EF     | 11,1 |
|         | 3. Moreno Fulgenio Powel | Keszthelyi ATE | 11,1 |
|         | 4. Bodnár Gábor          | Veszprémi VE   | 11,2 |
|         | 5. Balogh Sándor         | Miskolci NME   | 11,3 |
|         | 6. Mándoki Tibor         | Miskolci NME   | 11,6 |

### 200 m SIKFUTÁS

I. időfutam: 1. Nagy István 21,8, 2. Szalai Csaba 21,9, 3. Vincze Ottó 22,3, 4. Moreno Fulgenio  
Powel 22,3, 5. Takács Zoltán 22,6, 6. Fritz János 22,8, 7. Litkei Gábor 23,0,

II. időfutam: 1. Csényi József 22,1, 2. Kovács Gyula 22,4, 3. Balogh László 22,7, 4. Mándoki Tibor  
23,4, 5. Nagy Csaba 23,9, 6. Járfás Imre 24,5, 7. Papp Sámuel 25,6,

|         |                          |                |      |
|---------|--------------------------|----------------|------|
| Bajnok: | Nagy István              | Egri TK        | 21,5 |
|         | 2. Szalai Csaba          | BME            | 21,8 |
|         | 3. Csényi József         | Szegedi EF     | 22,0 |
|         | 4. Kovács Gyula          | Nyházi TK      | 22,3 |
|         | 5. Vincze Ottó           | BME            | 22,5 |
|         | 6. Moreno Fulgenio Powel | Keszthelyi ATE | 22,8 |

### 400 m SIKFUTÁS /három időfutam alapján/

|         |                      |                 |      |
|---------|----------------------|-----------------|------|
| Bajnok: | Bujtor Gyula         | Nyházi TK       | 49,3 |
|         | 2. Szalai Csaba      | BME             | 49,4 |
|         | 3. Keresztury László | Pécsi TK        | 50,0 |
|         | 4. Balogh László     | BME             | 50,1 |
|         | 5. Fritz János       | Gödöllői ATE    | 50,4 |
|         | 6. Kovács Imre       | Kecskeméti GAMF | 50,5 |

7. Takács Zoltán 50,7, 8. Korózs András 50,9, 9. Afonyi László 50,9, 10. Baranyi István 51,3, 11. Kiss Tibor  
51,3, 12. Vincze Ottó 51,4, 13. Váradi Gábor 51,8, 14. Wieder István 52,1, 15. Fodor Róbert 52,3, 16. Halász  
Péter 52,8, 17. Markó Mihály 52,9, 18. Uhlár Tibor 53,1, 19. Nagy Csaba 53,2, 20. Németh Ervin 53,7, 21. Járfás  
Imre 55,1, 22. Papp Sámuel 58,9,

### 800 m SIKFUTÁS /két időfutam alapján/

|         |                   |            |        |
|---------|-------------------|------------|--------|
| Bajnok: | Ötvös Imre        | ÁTE        | 1:51,3 |
|         | 2. Vasvári Sándor | Nyházi TK  | 1:53,4 |
|         | 3. Kiss János     | Szegedi TK | 1:53,5 |

|  |                    |              |        |
|--|--------------------|--------------|--------|
|  | 4. Mallár Zsolt    | Szfvár       | 1:55,9 |
|  | 5. Baranyai István | Nyházi TK    | 1:57,1 |
|  | 6. Bogdán Sándor   | Mezőturi ATE | 1:57,3 |

7. Erdőssy Imre 1:57,5, 8. Korózs András 1:57,8, 9. Halász Péter 1:58,8, 10. Fábián György 2:00,4, 11. Uhlár Tibor 2:00,5, 12. Dancsa Bálint 2:01,0, 13. Gyucha László 2:06,8, 14. Bárti Tibor 2:05,7, 15. Német Ervin 2:07,5,

#### 1500 m SIKFUTÁS

|         |                     |            |        |
|---------|---------------------|------------|--------|
| Bajnok: | Ötvös Imre          | ÁTE        | 3:52,0 |
|         | 2. Bucsuházi József | Szegedi TK | 3:52,8 |
|         | 3. Freier Balázs    | Pécsi TK   | 3:53,8 |
|         | 4. Gábri Tibor      | BME        | 3:55,8 |
|         | 5. Kasnyik János    | MKKE       | 3:56,8 |
|         | 6. Kiss János       | Szegedi TK | 3:59,0 |

7. Dancsa Bálint 4:02,3, 8. Mallár Zsolt 4:03,4, 9. Telek András 4:07,4, 10. Erdőssy Imre 4:10,1, Fábián György 4:13,3, 12. Koós László 4:18,9, 13. Gyucha László 4:23,9 14. Praisits Károly 4:28,8.

#### 5000 m SIKFUTÁS

|         |                      |            |         |
|---------|----------------------|------------|---------|
| Bajnok: | Bucsuházi József     | Szegedi TK | 14:43,6 |
|         | 2. Freier Balázs     | Pécsi TK   | 14:44,6 |
|         | 3. Gábri Tibor       | BME        | 14:48,8 |
|         | 4. Bene János        | BME        | 14:52,1 |
|         | 5. Szmedics József   | Pécsi TK   | 14:53,0 |
|         | 6. Getaschew Gabriel | TF         | 15:05,8 |

7. Kasnyik János 15:13,5, 8. Telek András 15:27,4, 9. Nyári István 15:35,0, 10. Értekes Lajos 16:09,6, 11. Molnár Gyula 17:47,0, 12. Csígyó Ernő 20:20,0,

#### 110 m GÁTFUTÁS

I. időelőfutam: 1. Paulinyi Péter 15,6, 2. Fodor Antal 15,8, 3. Sió Levente 16,0, 4. Szabó Károly 17,0, 5. Háda Ferenc 17,3,

II. időelőfutam: 1. Benedek Ede 15,5, 2. Vaszil Lajos 15,6, 3. Szűcs András 15,8, 4. Ember Attila 17,2, 5. Giczi Zoltán 19,1,

|         |                 |              |      |
|---------|-----------------|--------------|------|
| Bajnok: | Paulinyi Péter  | Gödöllői ATE | 15,2 |
|         | 2. Vaszil Lajos | Gödöllői ATE | 15,3 |
|         | 3. Benedek Ede  | Szegedi TK   | 15,3 |
|         | 4. Szűcs András | BME          | 15,3 |
|         | 5. Fodor Antal  | Szegedi TK   | 15,6 |
|         | 6. Sió Levente  | Győri TK     | 15,8 |

#### 400 m GÁTFUTÁS /két időfutam alapján/

|         |                  |              |      |
|---------|------------------|--------------|------|
| Bajnok: | Dobos Péter      | Gödöllői ATE | 54,5 |
|         | 2. Halász Géza   | TF           | 54,9 |
|         | 3. Horváth János | ELTE         | 54,9 |
|         | 4. Vaszil Lajos  | Gödöllői ATE | 55,3 |
|         | 5. Benedek Ede   | Szegedi TK   | 55,4 |
|         | 6. Mátyók József | Gödöllői ATE | 57,5 |

7. Csonka Tibor 59,6, 8. Papp Imre 61,3, 9. Giczi Zoltán 64,3.

#### 3000 m AKADÁLYFUTÁS

|         |                    |          |        |
|---------|--------------------|----------|--------|
| Bajnok: | Bene János         | BME      | 9:05,2 |
|         | 2. Stringens Csaba | Pécsi TK | 9:39,6 |

|                   |             |         |
|-------------------|-------------|---------|
| 3. Dobi Imre      | DOTE        | 10:09,3 |
| 4. Fabók János    | Szegedi TK  | 10:15,6 |
| 5. Hegedűs Ferenc | Sz helyi TK | 10:16,3 |
| 6. Molnár Gyula   | Kilián RMF  | 11:03,5 |

#### 4x100 m VÁLTÓ /két időfutam alapján/

|                                    |                                           |      |
|------------------------------------|-------------------------------------------|------|
| Bajnok:                            | Budapesti Műszaki Egyetem                 | 42,7 |
|                                    | /Vincze, Szalai, Koller, Balogh/          |      |
| 2. Gödöllői Agrártudományi Egyetem |                                           | 43,3 |
|                                    | /Fritz, Paulinyi, Dobos, Mátyók/          |      |
| 3. Egeri Tanárképző Főiskola       |                                           | 43,4 |
|                                    | /Farkas, Kulcsár, Nagy J., Hajdu/         |      |
| 4. Nyíregyházi Tanárképző Főiskola |                                           | 43,5 |
|                                    | /Bojtor, Bakosi, Hédi, Kovács/            |      |
| 5. Szegedi Tanárképző Főiskola     |                                           | 43,8 |
|                                    | /Szabó, Listkei, Bugyi, Fodor/            |      |
| 6. Pécsi Tanárképző Főiskola       |                                           | 44,2 |
|                                    | /Bosnyák, Keresztury, György, Keszthelyi/ |      |

7. Kilián RMF 44,5, 8. Miskolci NME 44,5 9. TF 44,5 10. Zalka KMF 44,8

#### 4x400 m VÁLTÓ

|                                          |                                          |        |
|------------------------------------------|------------------------------------------|--------|
| Bajnok:                                  | Budapesti Műszaki Egyetem                | 3:19,5 |
|                                          | /Koller, Vincze, Balogh, Szalai/         |        |
| 2. Gödöllői Agrártudományi Egyetem       |                                          | 3:19,9 |
|                                          | /Fritz, Vaszil, Dobos, Paulinyi/         |        |
| 3. Nyíregyházi Tanárképző Főiskola       |                                          | 3:23,3 |
|                                          | /Baranyi, Afonyi, Vasvári, Bojtor/       |        |
| 4. Miskolci Nehézipari Műszaki Egyetem   |                                          | 3:28,5 |
|                                          | /Balogh, Wieder, Botos, Korózs/          |        |
| 5. Pécsi Tanárképző Főiskola             |                                          | 3:33,4 |
|                                          | /Uhlár, Keresztury, Keszthelyi, Bosnyák/ |        |
| 6. Kilián György Repülő Műszaki Főiskola |                                          | 3:37,3 |
|                                          | /Kiss, Gyucha, Bárti, Illés/             |        |

7. Szombathelyi TK 3:40,7.

#### MAGASUGRÁS

|         |                  |             |      |
|---------|------------------|-------------|------|
| Bajnok: | Jámbor József    | TF          | 2,15 |
|         | 2. Varró Gábor   | TF          | 2,05 |
|         | 3. Széles István | Egeri TK    | 2,05 |
|         | 4. Vörös András  | Sz helyi TK | 2,05 |
|         | 5. Kiss József   | Pécsi TK    | 2,00 |
|         | 6. Hédi Caba     | Nyházi TK   | 2,00 |

7-8. Takács József TF és Jámbor Péter TF, 9. Cigány Árpád 195, 10. Karsa Tibor 195, 11. Ember Attila 185.

#### TÁVOLUGRÁS

|         |                  |             |      |
|---------|------------------|-------------|------|
| Bajnok: | Szalma László    | TF          | 7,84 |
|         | 2. Bakosi Béla   | Nyházi TK   | 7,61 |
|         | 3. Kiss Tibor    | TF          | 7,36 |
|         | 4. Novák Gyula   | Egeri TK    | 7,34 |
|         | 5. Horváth Zsolt | Sz helyi TK | 7,23 |
|         | 6. Sarudi Károly | TF          | 7,10 |

7. Bosnyák Róbert 7,01, 8. György Ferenc 6,95, 9. Magyar Gábor 6,91, 10. Farkas Balázs 6,86, 11. Veleczki

János 6,85, 12. Kovács Gábor 6,63, 14. Kardos József 6,51, 15. Juhász Tamás 6,48, 16. Benedek Tibor 6,36

#### HÁRMASUGRÁS

|                                                                                                                                                                                                                             |                  |              |       |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|-------|--|
| Bajnok:                                                                                                                                                                                                                     | Kiss Tibor       | TF           | 15,48 |  |
|                                                                                                                                                                                                                             | 2. Gábossy Árpád | TF           | 15,39 |  |
|                                                                                                                                                                                                                             | 3. Novák Gyula   | Egri TK      | 14,88 |  |
|                                                                                                                                                                                                                             | 4. Tóth János    | TF           | 14,54 |  |
|                                                                                                                                                                                                                             | 5. Bene Csaba    | TF           | 14,34 |  |
|                                                                                                                                                                                                                             | 6. Magyar Gábor  | Miskolci NME | 14,12 |  |
| 7. Paál László 14,08, 8. Farkas Balázs 13,97, 9. Veleczky János 13,96, 10. Mitrik László 13,95, 11. Sándor Ferenc 13,73, 12. Takács János 13,55, 13. Mihályi Gyula 13,50, 14. Liszkai Mihály 12,95, 15. Bangó László 12,34, |                  |              |       |  |

#### RUDUGRÁS

|                        |                  |            |      |  |
|------------------------|------------------|------------|------|--|
| Bajnok:                | Andróczky László | TF         | 4,20 |  |
|                        | 2. Zvara Emil    | Bp. TK     | 4,00 |  |
|                        | 3. Hoffer József | TF         | 4,00 |  |
|                        | 4. Retkes Zsolt  | Szegedi TK | 3,80 |  |
|                        | 5. Kovács László | ELTE       | 3,80 |  |
|                        | 6. Szabó Csaba   | TF         | 3,80 |  |
| 7. Simity László 3,50. |                  |            |      |  |

#### SÜLYLÖKÉS

|                                                                                                  |                 |              |       |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|-------|--|
| Bajnok:                                                                                          | Ambrus László   | Szhelyi TK   | 16,78 |  |
|                                                                                                  | 2. Torma Sándor | Gödöllői ATE | 15,66 |  |
|                                                                                                  | 3. Győri Lajos  | TF           | 14,68 |  |
|                                                                                                  | 4. Fábián Imre  | Szegedi TK   | 14,50 |  |
|                                                                                                  | 5. Kovács Gyula | Veszprémi VE | 13,65 |  |
|                                                                                                  | 6. Pék Gáspár   | BME          | 13,35 |  |
| 7. Egri Gyula 12,74, 8. Szikora Gyula 12,29, 9. Párkai Zsolt 11,19, 10. Gyertyánagi Endre 11,16. |                 |              |       |  |

#### DISZKOSZVETÉS

|                                                                                                                                                                                                                              |                  |                |       |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------|-------|--|
| Bajnok:                                                                                                                                                                                                                      | Győri Lajos      | TF             | 56,60 |  |
|                                                                                                                                                                                                                              | 2. Németh László | Szhelyi TK     | 55,06 |  |
|                                                                                                                                                                                                                              | 3. Szabó Lajos   | Keszthelyi ATE | 49,30 |  |
|                                                                                                                                                                                                                              | 4. Kovács Gyula  | Veszprémi VE   | 49,02 |  |
|                                                                                                                                                                                                                              | 5. Egri Gyula    | TF             | 46,78 |  |
|                                                                                                                                                                                                                              | 6. Bosák Attila  | Gödöllői ATE   | 43,88 |  |
| 7. Szala Róbert 42,60, 8.Odor Lajos 41,90, 9. Grózs László 41,22, 10. Ambrus László 41,10, 11. Hoffer József 39,22, 12. Demeter Gábor 29,02, 13. Keszthelyi László 36,28, 14. Pék Gáspár 35,86, 15. Gyertyánagi Endre 31,96, |                  |                |       |  |

#### GERELYHAJÍTÁS

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   |         |       |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------|-------|--|
| Bajnok:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Herédi István     | TF      | 74,90 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2. Harmati Sándor | TF      | 73,78 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3. Valkusz Tamás  | TF      | 71,84 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4. Oláh Zsolt     | Egri TK | 67,86 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5. Terjéki Zoltán | MKKE    | 67,50 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6. Zámbo Kornél   | BME     | 66,42 |  |
| 7. Zsiros Sándor 53,26, 8.Sarkadi László 63,16, 9. Pécsi Gábor 62,14, 10.Mádi Zoltán 60,60, 11. Barkóczi Ottó 58,90, 12. Táborossy László 57,98, 13. Szalai Miklós 55,76, 14. Magyarai József 55,52, 15. Ottó György 54,10, 16. Gózon Gyula 53,36, 17. Szenczi Béla 52,52, 18.Keszthelyi László 51,92, 9.Ripszám László 50,94, 20. Adorján György 43,88. |                   |         |       |  |

# KALAPÁCSVETÉS

|         |                  |              |       |
|---------|------------------|--------------|-------|
| Bajnok: | Tánczi Tibor     | Szhelyi TK   | 68,22 |
|         | 2. Németh Róbert | Szhelyi TK   | 59,42 |
|         | 3. Németh László | Szhelyi TK   | 57,62 |
|         | 4. Elek József   | Nyházi TK    | 53,62 |
|         | 5. Tasnády Csaba | ELTE         | 48,30 |
|         | 6. Lajtos János  | Gödöllői ATE | 45,94 |

# TIZPRÓBA

|         |                                                                  |          |      |
|---------|------------------------------------------------------------------|----------|------|
| Bajnok: | Papp László                                                      | TF       | 7139 |
|         | /11,3, 6,95, 12,65, 1,94, 53,1 16,5, 39,34, 4,50, 49,40, 4:37,1/ |          |      |
|         | 2. Salamon Zoltán                                                | TF       | 6453 |
|         | /11,5, 6,61, 12,01, 1,91, 52,6 18,7 33,94, 3,40, 53,14, 4:37,1/  |          |      |
|         | 3. Szabó Károly                                                  | Pécsi TK | 6224 |
|         | /11,9, 6,18, 10,64, 1,80, 54,4 16,2, 35,00 4,20, 42,00, 4:48,5/  |          |      |
|         | 4. Baksza Imre                                                   | BME      | 6133 |
|         | /12,2 6,52, 10,75, 1,88, 54,4, 18,7 33,44, 4,20, 40,32, 4:36,4/  |          |      |
|         | 5. Simara János                                                  | TF       | 5505 |
|         | /12,0, 6,22, 12,92, 1,75, 55,2 17,7, 34,74, 3,20, 48,50 - - /    |          |      |
|         | 6. Lantos Zoltán                                                 | Pécsi TK | 5425 |
|         | /12,3 6,57, 10,90, 1,91, 58,0 18,8 30,70, 2,80, 36,42, 4:51,4/   |          |      |

(Folytatjuk)

Összeállította: FARKAS PÁL

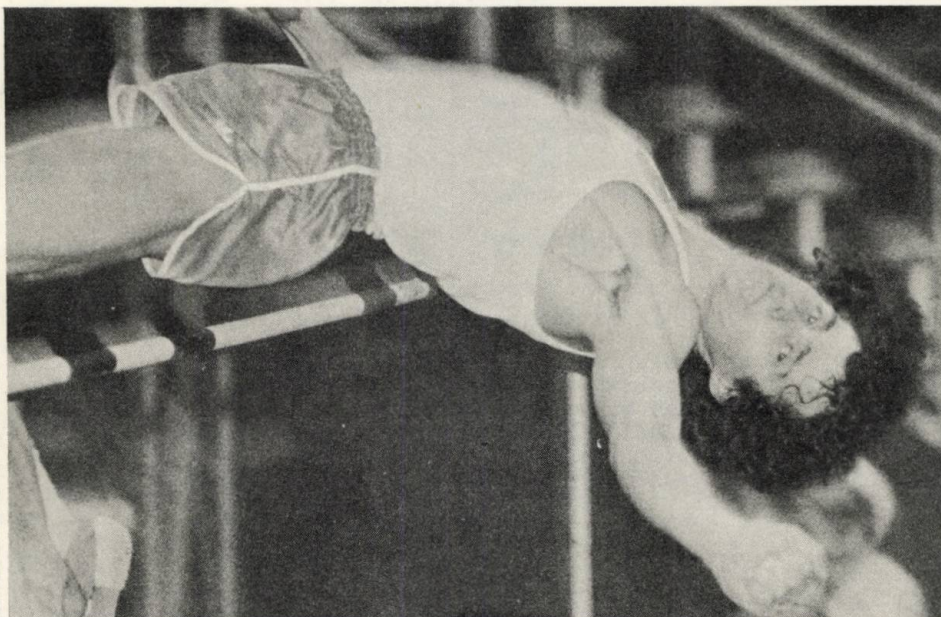


# AZ EGYEDÜLLÉTTŐL AZ EGYEDÜLLÉTIG

Az ászári általános iskolában szünetet jelez a csengő. A folyosók megtelnek rohangászó fiukkal és hajukat fésülgető vagy éppen visongó lányokkal. A két testvér az udvarra nyargal, egyenesen a magasugró gödörhöz. Köpenyben, utcai cipőben szüneti csucst igyekeznek megdönteni. Átlépővel vagy csak olyan szedett-vedett bolondos technikával ugranak... Homokszemekkel telítődnek a zoknik, a nadrágon újabb szakadások keletkeznek. Aja, megint mit fog mondani a mama...

\*

- Valahogy olyan hihetetlen ez a gyerekkori ugrásvég.
- Pedig így igaz, bennünk volt valami, ami mindig, minden szabad percben a magasugró lécz felé hajtott - válaszolja Jámbor Józsi.
- Milyen volt a technikátok? Most mint végzett TF-es, atléta edzői képesítéssel a tarsolyodban, hogy látod?
- Azt hiszem ösztönösen jó. A részletek nem foglalkoztattak minket. Nagyon sokat ugrottunk és valahogy lemorzsolódtak a rossz mozdulatok. Mint a kemencében az agyagedény, kiégett, kitisztult, sallang-mentes lett a "technikánk". Néha a testnevelő tanár szólt egy-két szót, adott pár tanácsot, de nem ért rá velünk foglalkozni. Így aztán ráéreztek magunk a hibákra. Péter és én, ikrekhez méltóan, együtt fejlődünk; ő ballábas, én jobbos, ennyi volt a különbség köztünk.
- Harmadikos gimnazisták voltatok, amikor megtanultatok flopozni, mennyi volt akkoriban az egyéni csucstok?
- 205, majd egy évvel később 210 centiméter. Több, mint husz centivel ugrottuk túl a testmagasságunkat.
- Fejlődtek volna tovább edző nélkül is?
- Már nemigen. Kellott az edző. Semmit sem tudtunk akkoriban az edzésterhelésről, a felkészülési időszakokról, az erőfejlesztő és a speciális súlyzós gyakorlatokról. Hamarosan megrekedtünk volna... Elsőre felvettek minket a Testnevelési Főiskolára, ahol Tihanyi József nagy lendülettel vágott bele a velünk való edzésbe. Hihetetlen módon bíztunk benne, mindent megtettünk, amit csak kívánt. Nagyon keményen és tervszerűen edzettünk. Elkezdtük elemezgetni a mozgást is. Több ezer ugrást láttunk képmagnón és különböző filmekben. Jó kísérleti médiumok voltunk; izomvizsgálat, ilyen teszt, olyan teszt, - mindenben követtük edzőnk utasításait. Ha azt mondta volna "Ugorj be a kutba, semmi bajod se lesz!", nem gondolkodtunk volna, hanem egyenesen...
- Jó volt mindez?
- Hát a nagy elemezgetésbe egészen begőzöltünk. A magasugrással feküdtünk és keltünk. A legfőbb témánk is ez volt. Annyira józan életet éltünk, hogy az már szörnyű. Önálló elképzeléseinket teljesen feladtuk. Nem lett volna szabad.
- Milyen eredményeket értél el a Tihanyi időszakban?



- Nagyon jókat. Tizenhat centit javultam. 1978-ban 226-ot ugrottam... nagyon büszke és boldog voltam.

- Péter nem volt ilyen szerencsés, lemaradt a párharcban. Igazságosnak tartod, hogy őt mindenki leírta a kezdeti sikertelenség miatt?

- Nem. Tehetséges ő is, csak nem tudott egyből eredményt hozni. Hiába ruganyos annyira, mint én, hiába emelkedik helyből vagy nekifutásból úgy, mint a legjobbak, az ugrásba nem tudja átvenni a képességeit. Fél a kudarcától és most, hogy már el se hiszik róla, hogy többre képes, egyre görcsösebb.

- Mikor és miért váltál meg az edződtől?

- Az elmúlt év őszén az ÉPÍTŐK SC-be igazoltam, de ettől még együtt maradhattunk volna. Ugy éreztem azonban, hogy elmerültünk a részletekben, egyhelyben topogunk, sőt visszaestünk. Másrészt egyre kevesebb ideje jutott ránk Józsinak. Mindig is szerettem begyűjteni az ugrókat magának. Gondoltam, megpróbálom egyedül. Elvégre elvégeztem a TF-et, jó pár szakcikket is átrágtam magam. Nem dicsekvés, de értek hozzá, legalábbis ahhoz, ami nekem kell. Legjobban megiscsak én ismerem magamat... Azt kerestem most, amit egykor jól csináltam: a nekifutást. Ez az alapja mindennek, a többi következmény. Ha jó a nekifutás iver, szöge, gyorsulása, elrontani se lehet az ugrást. Ez mechanika.

- Talán túl van bonyolítva a magasugrás?

- Igen, ez az. Meg kellene tiltani, hogy ilyen egyszerű dolgokat tovább boncolgassanak, hiszen csak szét-esik tőle az EGF SZ. Ami egyszerű, az egyszerű, kár alkotórészekre bontani. Ezek az apró részek, mint például az amortizáció, időben a másodperc tört részei alatt mennek végbe, erre ugrás közben figyelni képtelenség, gyakorlatilag pedig, kiszakítva a mozgásból, a valóságosnál jóval lassabban: hiba.

- Tehát egyedül edzel. Mi van akkor, ha éppen nincs kedved?

- Akkor nem edzek, ez belülről jön. Mivel szeretek ugrani, mozogni, a kedvetlenség csakis valami belső, tudat alatti védelem a részemről. Évente, ha kétszer fordul elő velem ilyesmi... Hiszek a megérzéseimben, magamban, ennyi az egész.

- Az élet azért mégiscsak több, mint a magasugrás. Hogyan kell élni szerinted?

- Bátran, önbizalommal. Sok ember belekezd valamibe és egyből határt szab magának, mondván, én ennél többet ugyse tudok. Ez kishitűség, földhözragadság. Le kell gyűrni. El kell hinni, felfelé végtelen az ut...

\*

Jámbor Józsi edzéseken újra a 225 centimétert ostromolja. Hiszi, hogy nincs felső határ. Talán tényleg nincs.

morvai katalin

## DOPPINGELLENŐRZÉS SVÁJCBAN

Bäumler, J. arra vállalkozott a Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin című lapban megjelent cikkében, hogy bemutatja a doppingellenőrzés helyzetét Svájcban. A nagy hozzáértésről tanuskodó, s igen közérthetően megírt tanulmány lényegesen többet nyújt mint amit a címe ígér, hiszen a sokat vitatott doppingkérdés szinte minden lényeges vonatkozására kitér.

Már az első bekezdés is sok érdekességgel szolgál, hiszen megtudhatjuk belőle, hogy a "dopping" kifejezés - a holland "doop" (am. keresztelés) szóból - miképp nyerte el a mai értelmét.

A sportolók teljesítményének meg nem engedett eszközökkel való fokozását etikailag elemző rész után, a Svájcban folyó, mintegy husz éves doppingellenes küzdelem rövid áttekintését adja a szerző. Ezt követőleg táblázatos formában közli a Svájci Sportszövetség (SLS) listáján szereplő tiltott gyógyszereket, hét fő csoportba sorolva:

- pszichomotoros stimulánsok,
- szimpatikomimetikus aminok,
- központi idegrendszeri stimulánsok,
- narkotikumok, fájdalomcsillapító szerek,
- pszichofarmakonok,
- anabolitikus szteroidok,
- sportágak szerinti egyéb készítmények.

A következő fejezet a doppingvizsgálatok ismertetésével foglalkozik. A próbavételnek a sportesemény helyszínén, s meghatározott szabályok szerint kell lezajlania. Az elemzéshez legalább 100 ml vizelet szükséges. (A vér kevésbé alkalmas az analízisra, mert a benne kimutatható gyógyszerek koncentrációja csekély, s ez nem teszi lehetővé a minőségi elemzést.) A versenyzőtől vett vizeletet a próbavétel helyszínén ketté kell osztani. Az egyik rész az elemzés célját szolgálja, a másik része pedig - pozitív eredmény esetén - a kontrollra ad lehetőséget.

Miután a doppingolás tényét bizonyító gyógyszerek csak rendkívül kis mennyiségben mutathatók ki, az eljárás rendkívül precíz és sok munkát igényel, s az elemzést egy sor egyéb különböző nehezítő körülmény kíséri (pl. bizonyos gyógyszerek kémiai szempontból nagyon hasonlítanak a természetes szteroid-hormonokhoz). A szerző külön felhívja a figyelmet, hogy - miután a vizelet a természetes anyagokon kívül sok más "idegen" anyagot is tartalmaz - az elemzésnél nagyon kell ügyelni összetévesztésük elkerülésére.

Ezután a szerző sorra veszi és sematikus ábrák segítségével részletesen ismerteti a doppingvizsgálat során alkalmazható ún. kimutató eljárásokat.

A rétegekromatográfia viszonylag egyszerű eljárás, s elsősorban az ún. minőségi előpróbára, vagyis annak megállapítására alkalmas, hogy egyáltalán van-e idegen anyag a vizeletben. A rétegekromatográfia-  
val gyakorlatilag valamennyi szubsztanciát le lehet választani, s ki lehet mutatni.

A gáz-kromatográfia hasonló elven alapszik mint az előző eljárás, csak az ún. hordozóanyagon keresztül nem oldószer, hanem gáz áramlik, s hevítik az anyagokat, hogy gáz-halmazállapotba kerüljenek.

Az ez idő szerinti legbiztosabb, az előbb említett módszerek fogyatékoságait nélkülöző igazoló eljárás, a gáz-kromatográfia és a tömegspektrometria kombinációja. Ennek alkalmazása esetén kizárt az anyagok esetleges összeecserélése, s a különböző anyagokat a lehető legnagyobb biztonsággal lehet meghatározni. (A pontos tömegmeghatározás különösen az anabolitikumok kimutatásánál bizonyult hasznosnak, mivel itt igen hasonló felépítésű szteroidhormonokat és ezek metabolitumait kell egymástól megkülönböztetni.)

Ha a doppingvizsgálat pozitív eredményvel zárul, akkor Svájcban az illetékes sportszövetség határozza meg a további teendőket. Az SLS adott ki ugyan követendő irányvonalat, az ítélőhatalra illetékes szakszövetségek mégis saját, egymástól sokszor eltérő szabályzataik szerint járnak el. Egyes szövetségeknek még saját listáik is vannak, amelyekről néhány, egyébként tiltott anyag hiányzik. Sok esetben olyan csekély a kiszabott büntetés mértéke, hogy többekben felvetődik a kérdés: van-e értelme egyáltalán a módfelett költséges doppingelemzéseknek.

Cikkét a következő összegező megállapításokkal zárja a szerző:

Az utóbbi évek tapasztalatai arra intenek, hogy a jövőben fokozottabb figyelmet kell szentelni a sport terén a doppingnak. Az illetékes szakszövetségeknek még több időt és pénzt kell áldozniuk a tiltott szerek szedése elleni harcra, s a kemény lépésektől sem szabad visszariadniuk. Csakis így lehet szavatolni, hogy elkerülhető legyen a versenyzők egyre fenyegetőbben jelentkező egészségkárosodása.

## KISÉRLETI tanterv és tanmenet

A GYERMEK KOROSZTÁLY RÉSZÉRE

**A** Központi Sportiskola /KSI/ fő feladatai, amelyeket az OTSH számunkra előír, a következők:

1. Elméleti, módszertani munka, az oktatási módszerek kikísérletezése, rögzítése, publikálása az utánpótlás-nevelés területén.
2. Tanterv, tanmenet, módszertani segédkönyv megírása./Az érvényben levő tanterv és módszertani segédkönyv szerzői a szakosztály jelenlegi és volt edzői, kivéve dr. Szabó Miklóst, aki a MASZ u.p. vezetőedzője./
3. A kidolgozott módszerek gyakorlati alkalmazása, s a módszerek finomítása..
4. Szakmai munka /a fiatalok felkészítése, versenyeztetése az első 3 pont érdekében/.

E feladatoknak igyekszünk a jövőben még jobban megfelelni és miután 1976-óta a tanterv szerint dolgozunk, rájöttünk, hogy a gyermek korcsoportra vonatkozó anyag tulságosan specializált és nem felel meg az életkori sajátosságoknak /például a 12 éves gyerekek részére flog magasugrás oktatását írja elő/. Nyilvánvaló, hogy egy atlétikai szám oktatása nem magának a versenyszámnak az oktatásával, hanem az oktatás feltételeinek a megteremtésével, te-

hát a sokoldalú előkészítő munkával kezdődik. Ennek az életkori sajátosságoknak megfelelő, sokoldalú, játékos, nem sportágspecifikus, alapos előkészítő munkának az eredményeit csak később fogjuk látni, serd. "A", ifjúsági és felnőtt korban. A KSI atlétikai szakosztályának edzőkollektívája szerint 10-12 éves korban az egyes versenyszámok technikájának legfeljebb játékos, sokoldalú előkészítésére kerülhet sor, hiszen mindenekelőtt a sokoldalú mozgásműveltség megteremtése az elsődleges cél. Ez a képzési forma nem sportágspecifikus, hanem magába foglalja a testnevelési és a különböző labdajátékok, a szertorna, a gimnasztika és az uzsás mozgásanyagát.

Napjainkban a versenysporttal foglalkozó edzőknek a következő ellentmondást kell áthidalniuk:

Az urbanizációs ártalmak miatt egyre gyengébb képességű kezdő sportolókat kell eljuttatni csúcsmagasságokba. Ahhoz, hogy egy átlagos képességű atléta 18 éves korában korosztályának élvonalába tartozzon sokszor 6-8 évi kemény "munka" szükséges. Ez a "szintre kerülés" azonban sokszor annyira specializáltan, egysikuan, munka jelleggel történik, hogy egyrészt krónikus sérülések alakulnak ki, másrészt a sokoldalúságot teljesen mellőző, egysiku, specializált felkészülés következtében csökkennek a lelki tartalékok, s az egész sportággal "telitődik" a versenyző. Így fordul elő, hogy sokan abban az életkorban fordítanak hátat az atlétikának, amikor a nagy eredmények elérésének feltételei adódtak.

Ezt a problémát szeretnénk legalább a gyermek korcsoportban enyhíteni a KSI-ben idén bevezetésre került kísérleti gyermek tantervünkkel. A kísérleti tanterv bevezetését a MASZ illetékeseivel megbeszéltük, akik törekvéseinkkel egyetértenek és támogatnak bennünket. 1981 januárjában felmentésünket kértük a MASZ-tól a sportiskolai felmérésen való részvétel alól, amit meg is kaptunk. Néhány gyerekversenyen, a "Ki a leggyorsabb, ki a legkitartóbb" versenyen, valamint az ORV-n továbbra is részt veszünk.

Az eddigi gyakorlat e korosztály edzéseinél a következő volt: A foglalkozásokon egyszerre kellett megoldani a hiányok pótlását, a sokoldalú alapképzést, valamint a speciális /technikai/ képzést. Ez utóbbira azért volt szükség, mert ennek a korcsoportnak is már olyan versenyei vannak, ahol mindenképp "produkálni" kell.

Mivel ekkor még az edzések száma alacsony, 2-4 hetente ezeknek a feladatoknak nem lehetett maradéktalanul eleget tenni. Ezért gyakran előfordult, hogy a gyermekversenyzőket már akkor el "kellett" indítani versenyeken, amikor még sem fizikailag, sem technikailag nem voltak felkészülve. A gyermek korcsoportos edzőinkkel közös szemléletet alakítottunk ki, miszerint a munkájuk megítélésének alapja a versenyzők játékos, sokoldalú felkészítése. A versenyeztetés ebben a korcsoportban az atlétika versenyszámaiban semmiképpen nem cél, hanem eszköz, indokolt esetben, korlátozott mértékben, szinte kizárólag a síkfutószámokban. A versenyzési szellem ébrentartására, a verseny közben jelentkező pozitív pszichikai élmények fontossága miatt gyermekversenyzőink részére a tantervi anyagban szereplő gyakorlatokból versenyeket fogunk rendezni.

#### A tanterv felépítése:

1. Szakas: december-február
2. Szakas: március-május
3. Szakas: június-augusztus
4. Szakas: szeptember-november.

A tanterv külön tárgyalja a 10, 11 és 12 évesek mozgásanyagát. A tantervből tanmenetet készítettünk, ahol életkor és tantervi szakaszok szerint bontottuk le az edzéseszközöket.

#### Az edzéseszközök főbb csoportjai:

1. Gimnasztikai gyakorlatok.
2. Testrevelési játékok.
3. Szertorna gyakorlatok.
4. Labdajátékok.
5. Atlétikai futások, ugrások és dobások.
6. Uzsás.

A tanterv nagy jelentőséget tulajdonít a játékoknak. Figyelembe vettük, hogy a játék a gyermek számára létszükséglet. Segíti a mozgástanulást, intenzívebbé teszi a mozgások végrehajtását, s rendkívül jelentős a közösségi szellem kialakításában.

A technika oktatásának nem szánunk nagy szerepet, az alapvető jegyek elsajátítására helyezük a hangsúlyt.

A 10, 11, és 12 évesek tanterve és tanmenete egymásra épül. A tantervi anyag elsajátításának szintjéről az egyes tantervi szakaszok végén felmérésekkel győződünk meg. Fontos szerepet tulajdonítunk a változatos képességfejlesztésnek, nem feledkezünk meg a terepen végzett aerob jellegű futásokról sem. Mivel versenyek csak ritkán vannak, az egész év felkészülési időszaknak fogható fel. Központi törekvésünk, hogy a gyermekkorcsoport részére változatos, hangulatos edzés-eket tartsunk, ahol játszva, de a "versenyszabályok" tiszteletben tartásával jól érezzék magukat a tanulók. Nem titkolt reményünk, hogy az ilyen alaposan előkészített versenyzők majd serdülő "B" és "A" korokban hatékonyabban és gyorsabban fogják megtanulni a mozgásokat, ifjúsági és felnőtt korokban pedig töretlen lesz fejlődésük.

A Központi Sportiskola  
Atlétikai Szakosztályának  
edzői kollektívája nevében:

ERDEI LÁSZLÓ  
(vezetőedző)

## MINDENFÉLE

A MASZ Intéző Bizottságának határozata szerint az 1981. évtől ifjúsági kismaraton futásban /20 km/ és junior kismaraton futásban /30 km/ is tart nyilván a MASZ országos csúcst. A csúcshitelesítés feltételei megegyeznek a többi országúti verseny hasonló szabályaival.

A Sportzsebkönyvek sorozat Fut-ni című kötetének szerzője egy helyen azt írja, hogy az "első", i.e. 776-ban megrendezett olimpia mindössze egy versenyszámból, a stadionfutásból állt. A futópálya hosszúsága pontosan 192,27 méter volt. Az első győztes nevét is megörökítette a történetírás: Koroibosz bizonyult a leggyorsabbnak."

Mindenben egyet értünk a szerzővel, de hogy az általa említett olimpia lett volna az első, korántsem biztos. Az olimpiai játékok eredete az i.e. 8. századnál sokkal régebbi korszakokba nyúlik vissza. Helyesebb lett volna úgy fogalmazni, hogy Koroibosz az első feljegyzett győztes volt.

A MASZ Intéző Bizottsága májusban tárgyalta a PMSC atlétikai szakosztályának tevékenységét. Ismerten megállapította, hogy a nemzetközi szintű eredmények elmaradása volt a szakosztály visszaminősítésének oka, ugyanakkor eredményes munka esetén nyitva hagyta az utat az "A" kategóriába való visszakerülésre. Az Intéző Bizottság arra az álláspontra helyezkedett, hogy mielőbb rendezni kell a PVSI-PMSC viszonyt, ugyanakkor elismeréssel szólt a szakosztályban folyó szervezett, rendszeresen és következetesen ellenőrzött munkáról.

A Medicina Könyvkiadó Sportszerkesztőségének 1982. évi kiadványtervét lapozgatva, egy régen várt, s nagy érdeklődésre számot tartó könyvre bukkantunk. A jövő év végén várható, hogy elhagyja a nyomdát a Szekeres Sándor szerkesztette Fiatal atléták edzése című kiadvány.

Az elmúlt években megjelent atlétikai szakkönyvek elsősorban a felnőttek felkészítésének, edzőmunkájának elveit foglalmazták meg. A 15-18 éves atléták edzésének jellemzőivel nemcsak azért szükséges külön foglalkozni, mert a felnőtt korban elérhető magas szintű eredményeket ebben a korban kell megalapozni, hanem azért is, mert a fiatalokkal való foglalkozás jellege, természete más.

A könyv elsősorban a gyakorlati edzői munkához kíván segítséget adni. Ismerteti a fiatalokkal kapcsolatos általános felkészítési elveket, majd az egyes atlétikai szakágak edzőmódszereit, konkrét edzőmunkáját. Bemutat néhány edzőtervmintát is az egyes felkészülési időszakokból, ezzel is segítve a leírtak felhasználását, alkalmazhatóságát.

Megjelenik havonként. — Szerkesztőség: 1143 Budapest, Dózsa György út 1-3.

Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél és a Posta Központi Hírlap Irodánál (Postacím: Budapest V. József nádor tér 1. 1900.), személyesen v. postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámmra.

Számonként kapható a Sportpropaganda Vállalat Terjesztési Iroda és Nyomtatványboltjában, 1061 Budapest, Népköztársaság útja 6.

ISSN 0571-799x

Előfizetési díj 1 évre 84.- Ft, számonként 7,20 Ft.

INDEX SZ.: 26-035

Sportpropaganda

TZ 81667

**Megjelent a Sportpropaganda újdonsága!**

Telefoninterjú Alan Jones-szal

Legérdekesebb sztoriját megírta Ferjancz Attila

# **AUTÓS SPORTPARÁDÉ**

Rallye, túra és hegyi versenyekről

## **AUTÓS SPORTPARÁDÉ**

Hogyan lehet önből autóversenyző? Hogyan lett Alan Jones autóversenyző? Kik voltak eddig a Forma-1. világbajnokai? Mit tartalmaz az idei nemzetközi autós versenynaptár?

Ezekre és ezekhez hasonló érdekes kérdésekre kaphat választ a Sportpropaganda most megjelent Autós Sportparádé című kiadványában.

Jól választott a Sportpropaganda, amikor szerzőnek a két „öreg motorost” Petress Istvánt és Szűcs Lászlót választotta ki, akik nemcsak a sportág egyik legjobb hazai ismerői, hanem remek írók is. Ezt bizonyítják a sorozat eddig megjelent füzetei. Ilyenek voltak: a Sportturmix Autósoknak, az Autós Sportlexikon és az Autós Sportrevű.

○ ○ ○

Kiadványunk megvásárolható minden újságárusnál és vállalatunk terjesztési osztályán (Bp. VI., Népköztársaság útja 6.).



## A SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT

harmadik évtizede a testnevelés és sportmozgalom szolgálatában

- **SPORT-KIADVÁNYOK, NYOMTATVÁNYOK, ZÁSZLÓK**

Budapest, VI., Népköztársaság u. 6. sz. alatt.

124-234

123-974

- **IMPORT SPORTFELSZERELÉSEK**

Budapest, V., Kecskeméti u. 11. szám alatti boltban

186-931

- **VÍVÓFELSZERELÉSEK ÉS SZABADIDŐ-RUHÁZATI CIKKEK**

Budapest, V., Bajcsy-Zs. út 36. szám alatti sportruházati szakboltban

110-052

- **ÉRMEK, JELVÉNYEK**

Budapest, VI., Népköztársaság u. 38. sz. alatti üzletben

325-530

325-738

- **SPORTFILMEK KÉSZÍTÉSE ÉS KÖLCSÖNZÉSE**

Budapest, XIII., Margitsziget, Hajós Alfréd sétány

319-951

mindezt a Sportpropaganda Vállalattól, a testnevelési és sportmozgalom célkitűzéseinek elősegítése és népszerűsítése érdekében.

- **NYITVATARTÁS:**

Hétköznapi: 8.30–16.30

Szombaton: 8.30–12.30 (Páros héten szabadszombat!)