



1982. júli 27.

atlétika

OLYASZTEREM



1982/7

atlétika

XXVI. ÉVF. 7. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1982. JÚLIUS

Szerkesztő: KRASOVEC FERENC

Szerkesztőbizottság: Farkas Pál, Kalovits István, Képesy József, Lévai György, dr. Nyulászi János

Kiadja a Sportpropaganda Vállalat — Felelős kiadó: Szebeni István igazgató — Készült a Sportpropaganda Vállalat Sokszorosító üzemében, 1143 Budapest, Dózsa György út 1–3. — Műszaki vezető: Barabás Gábor — Az előállítás ideje: 1982. július

Távol- és hármassugrók felkészítése °

Az előző cikkben megismert edzésszerek alkalmazási lehetőségeit úgy igyekszem összegezni, hogy a "cimszavak mögé elrejtett" edzésszerek bővebb ismertetésén túl, azok fontosságára, felhasználásuk szempontjaira és felkészülési szakaszonkénti alkalmazásuk lehetőségeire is kitérek:

1. A futóállóképességet fejlesztő gyakorlatok

Futóállóképesség alatt értem a szív, a vérkeringési rendszer, az anyagcsere-folyamatok és az ideg-izomrendszer olyan magas szintű állapotát, amely alapvetően biztosítja a szervezet munkabírását, mind az edzés, mind a versenyterhelés elviseléséhez.

A./ Tartós futások sik terepen

A-terhelés összmennyisége percben /20–40 perc/ vagy kilométerben /4–8 km/ is meghatározható. Bár tartós futásokról beszélünk, mégis a távolbaugróknál célszerűbb azt a módszert alkalmazni, amikor is az összerhelést az ismétlések számával határozzuk meg /például: 5x8 perc futás vagy 6x1200 m futás/. Ezek a módszerek mindkét korosztálynál alkalmazhatóak. A felnőtt versenyzőknél a gyakorlat hatásossága azzal is fokozható, hogy egyidejűleg határozzuk meg a percek és a kilométerek számát /például: 6x5 perc futás úgy, hogy az 5 percek alatt megteendő táv 1200 m/.

°° A cikksorozat előző részét ld. az Atlétika 1982/4. számában /5–7. old./

B./ Tartós futások hegyen

Ennél a gyakorlatnál is érvényesek az előző pontban leírtak. A mindenkori terepviszonyok esetenként lehetővé teszik a fartlek módszer alkalmazását is az adott percben vagy km-ben meghatározott összerhelésen belül.

C./ Tartós futások közben résztávok

Ez az edzésszerek elsősorban az állóképességet fejleszti, de a gyorsasági-állóképességi alap előkészítéséhez is hozzájárul. Módszerként az alábbi példát említem: 5x5 perces tartós futás, mindegyik 5 percben 3x120 m-es lendületes résztáv beiktatásával. Ez a gyakorlat elsősorban a felnőtt versenyzők edzésprogramjába illik.

D./ Tartós futás közben elugró gyakorlatok

A tartós futások közben végrehajtott elugrások a futóállóképesség növelésén túl, az elugrási állóképesség fejlesztését is biztosítják /például: 4x5 perc futás úgy, hogy mindegyik 5 percben 5x20 db elugrás van vagy 4x1200 m úgy, hogy az 1200 m-ek között egy lépésenként elugrással végrehajtott 4x60 m-ek vannak.

A futóállóképesség fejlesztésével kapcsolatban az alábbiakat említem még meg:

- Meghatározott időszakoként feltétlenül célszerű ellenőrző gyakorlatokat beállítani. A 3 perces pihenőkkel végrehajtott 4x5 perces futások javasolhatók /a férfiaknál 1300 m-es, a nőknél pedig 1150 m-es minimális átlaggal/.

- A tartós futások "hatékonyágát" legegyszerűbben pulzusszámlálással lehet ellenőrizni. Itt az alábbi adatok lehetnek irányadók:

az A./ ponthoz: 150–160-as pulzusszám;

a B./ ponthoz: 150–170-es - " - ;

a C./ ponthoz: 160–180-as - " - ;

a D./ ponthoz: 150–170-es - " - ;

- Az újabb gyakorlatok megkezdéséhez ajánlatos megvárni a 120-as pulzusszám kialakulását, s azt is

célszerű ellenőrizni, hogy mennyi idő alatt csökkent a pulzusszám erre az értékre.

2. A futógyorsasági állóképességet fejlesztő gyakorlatok

Futógyorsasági állóképesség alatt azt a képességet értjük, amely lehetővé teszi egy résztáv adott idő /maximális vagy szubmaximális/ alatti lefutását, vagy adott résztávok rövid pihenők utáni nagy sebességű /szubmaximális/ előírt időn belüli ismételt teljesítését.

A futógyorsasági állóképesség fejlesztésének eszközei az alábbiak lehetnek:

A./ 200-tól 600 m-ig terjedő résztávós futások "fartlek-szerű" végrehajtással

Ezen futások egymásra épülésénél ügyelni kell arra, hogy ha a résztávok hosszabbak, akkor a 100 m-enkénti sebesség-variációknál is a könnyű futás távja legyen a hosszabb /például: 3x600 m úgy, hogy 100 m-enként 70 m könnyű és 30 m gyorsfutás váltogatja egymást/. A résztávok hosszának csökkenésével nemcsak az ismétlésszám nő, hanem a 100 m-enkénti sebességarány is változik /például: 5x300 m úgy, hogy 100 m-enként 40 m könnyű és 60 m gyorsfutás van/.

Mivel mindkét korosztálynál alkalmazható ez a gyakorlat, a-terhelés nagyságának kialakításakor, az ismétlésszámok mellett, elsősorban a 100 m-ek "bontási arányaira" legyünk tekintettel. Az összméterszám egy edzés során 1200-1800 m között mozoghat.

B./ Felfutások dombra vagy lépcsőre

Ezek a gyakorlatok nemcsak a gyorsasági-állóképességet növelik, hanem a láb elrugaszkodó erejét is igen nagy mértékben javítják. Hasznosságuk és alkalmazási lehetőségük nagymértékben függ a lépcsők és dombok meredekségi fokától, illetve hosszától, valamint a lépcsőfokok egymástól való távolságától. Ezek a tényezők befolyásolhatják az összerhelést, s annak felbontását is. Ezért e gyakorlatok hatásosságának ellenőrzésére a pulzusszám ellenőrzése javasolható /egy-egy felfutás után érje el a 180-as értéket/.

C./ Közepes hosszúságú résztávós futások /200-250-300 m-ek/

Bár távolugróink nem nagyon szeretik ezeket a résztávokat, alkalmazásuk mégis célszerű mindkét korosztály számára.

A terhelést az alábbiakban szabályozhatjuk /összméterszám 800-1600 m között/:

- a sorozatok számával /2-3/;
- a sorozatokon belüli ismétlésszámmal /2-6/;
- a sorozatok közötti pihenőidőkkel /10-15 perc/;

- az ismétlések közötti pihenőidőkkel /2-4 perc/;
 - a résztávok lefutásának időmeghatározásával.
- A terhelés tervezésénél ügyeljünk arra, hogy a gyakorlat-típus első alkalmazásánál a terjedelm /összméterszámon/ legyen a hangsúly, s az intenzitás csak fokozatosan kerüljön előtérbe.

D./ Rövidebb résztávós futások /80-100-120-150 m-ek/

Ezeket a résztávokat is beiktathatjuk mindkét korosztály felkészülésébe /az összméterszám 400-1200 m között mozogjon/. Az összerhelést a sorozatok, az ezeken belüli ismétlésszámok, a pihenőidők megszabásával, a résztávok időmeghatározásával szabályozhatjuk. A résztávok időmeghatározásánál mindig legyünk tekintettel az adott időszak fő célkitűzéseire, s minden esetben az időértékeknek és ne az ismétlésszámnak tulajdonítsunk nagyobb jelentőséget. Tehát az időszaki célkitűzések szem előtt tartása közben is az a hasznosabb, ha az adott résztávok időértékei, s nem a sorozat- és ismétlésszámok dominálnak.

E./ Rövid /40-60 m-es/ résztávok, ismétlésekes módszerrel

Ez az edzésszükség még nem nyert polgárjogot távolugróink edzésében, holott nemcsak a külföldi, hanem a hazai vágtázók is sikeresen építették be felkészülésük rendszerébe. E kevésbé ismert módszer alkalmazásának kiindulási alapjaként az alábbi adatok lehetnek iránymutatóak:

- a sorozatok száma /2-4/;
- sorozatokon belüli ismétlésszám /3-5/;
- pihenőidők az ismétlések között /1-2 perc/, illetve a sorozatok között /5-10 perc/.

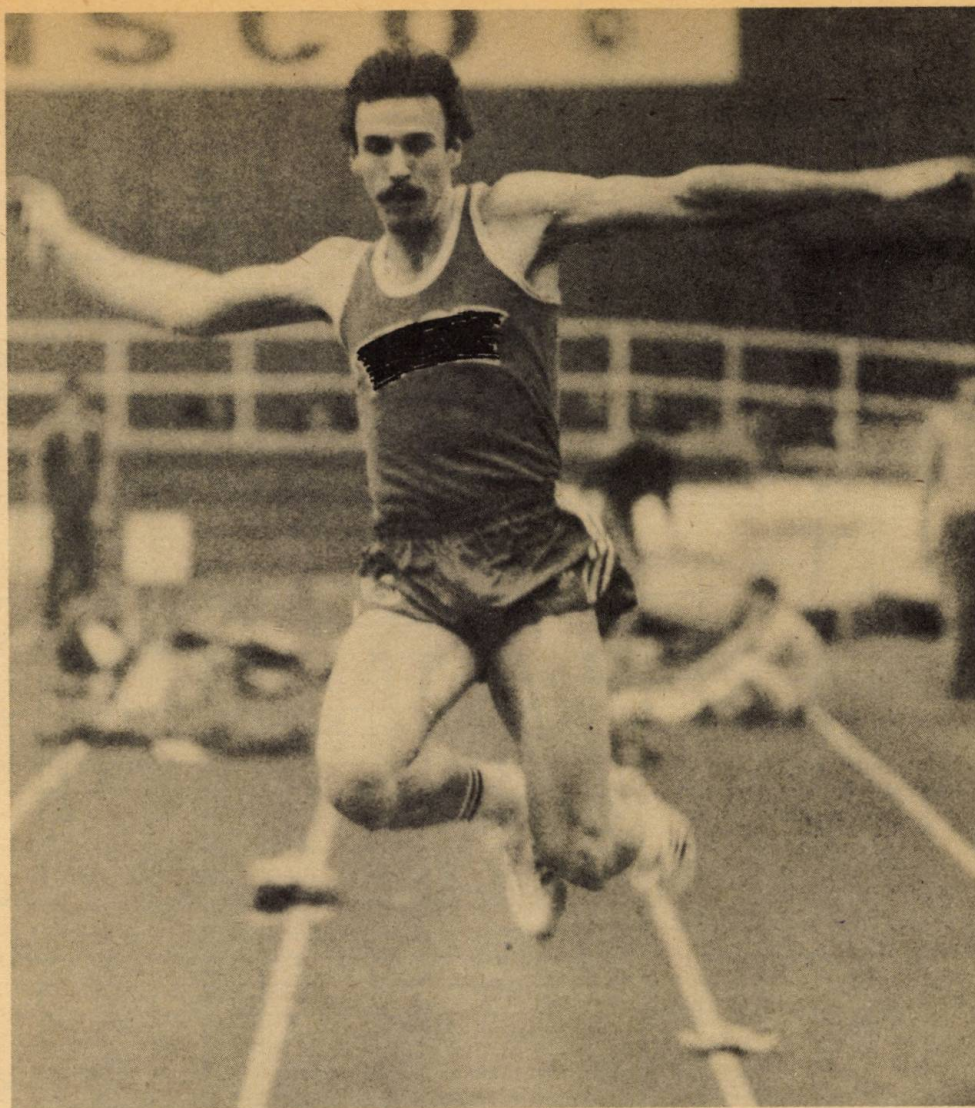
Fentiek figyelembevétele mellett, fontos, hogy az adott egyénhez igazodó időadatokat ésszerűen válasszuk ki, s folyamatosan végezzük az időeredmények ellenőrzését. Ez utóbbi azért különösen fontos, mert a gyakorlati típus, egyértelmű hasznossága mellett, a terhelés ésszerűtlen adagolása esetén sérülésveszélyes!

F./ Vegyes hosszúságú résztávós programok

Ebbe a gyakorlati típusba az 1./D. és E. pont alatt felsorolt gyakorlatok variációi sorolandók. Mivel többféle variáció is lehetséges, most a legfontosabbra, az időértékekkel összefüggő pihenőidők ésszerű /2-10 perces/ variálásra hívjuk fel a figyelmet.

A futógyorsasági állóképességi szint ellenőrzésére az alábbi gyakorlatok javasolhatók:

- 4x150 m /3 perces pihenőkkel/;
- 2x150 m /10 perces pihenőkkel/;
- 2x120 m /10 perces pihenőkkel/.



SZALMA LÁSZLÓ

820 cm, új országos csucs!

3. A futógyorsaságot fejlesztő gyakorlatok

Futógyorsaság alatt azt a képességet értjük, amely lehetővé teszi egy adott táv - adott feltételek mellett - lehető legnagyobb sebességű lefutását.

Kétségtelen, hogy a futógyorsaság végső szintje elsősorban a "születési adottságoktól" függ, de mindkét korosztálynál mégis központi feladatként kell kezelni e képesség fejlesztését az alábbiak miatt:

- a távolbaugrások cm-ben ellenőrizhető végső nagysága elsősorban és döntően ezen képességi szint "értékétől" függ;
- a futógyorsaság nagyságát az alábbi részösszetevők befolyásolják:
 - reakciógyorsaság;
 - gyorsulási, gyorsítási képesség;

- haladási sebesség /lokomotorikus gyorsaság/;
- gyorsuló képesség.

A fentiek azt is jelzik, hogy az alábbiakban felsorolt különböző edzésszerek külön-külön, de összefüggéseikkel is hozzájárulnak a futógyorsaság növeléséhez.

A./ Futóiskola gyakorlatok, repülő és fokozó futások

E csoportba sorolhatók a gátiskola és a különböző távolságu és magasságu gátfutó gyakorlatok is.

Ezek a gyakorlatok, a futótechnika javításán és csiszolásán túl, nagymértékben hozzájárulnak a gyorsulási képesség és a lokomotorikus gyorsaság növeléséhez is.

I. SZAKASZ														II. SZAKASZ														III. SZAKASZ													
CIKLUSOK		1.				2.				3.				4.		1.		2.				3.				4.															
HETEK		1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	1	2	4	6	8	10	12	14	16	18	1	3	5	7	9	11	13	14	1	3	5	7	9	11	13				
1.	A	x	x	x	x	x							x	x	x								x													x					
	B				x	x	x	x																																	
	C							x	x	x	x				x	x	x							x	x																
	D				x	x	x	x							x	x	x							x	x																
2.	A				x	x	x	x	x					x	x	x	x							x	x										x	x					
	B				x	x	x	x							x	x	x	x																	x	x					
	C				x	x	x							x	x	x								x											x	x	x				
	D							x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
	E									x	x	x						x	x	x	x			x	x	x	x														
	F								x	x	x	x	x				x	x	x	x				x	x	x															
3.	A					x	x	x	x			x	x	x	x				x	x	x	x											x	x	x	x	x				
	B							x	x	x	x	x					x	x	x	x	x																				
	C								x	x	x	x	x	x					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
	D								x	x	x	x	x	x					x	x	x	x	x			x	x	x	x												
	E								x	x	x	x	x						x	x	x	x	x			x	x	x													
	F									x	x	x	x	x	x					x	x	x	x	x				x	x	x	x	x	x	x	x	x					

B./ Rajtgyakorlatok 20-30 m-es kifutásokkal

E csoportba az álló- és térdelőrajtokat soroljuk. Míg az állórajtos futásokkal a gyorsulási képesség és a nekifutási ritmus kialakításához járulunk hozzá, addig a térdelőrajt-gyakorlatok a reakciógyorsaság, a gyorsuló, valamint a gyorsulási képesség növelését biztosítják.

C./ 30-60 m-es futások időellenőrzéssel

E gyakorlatok álló- és térdelőrajtból is végezhetők. A időeredményeket "indításra" és "bemozdulásra" is lehet ellenőrizni. Fontos, hogy az időadatok összehasonlítása érdekében mindig ugyanaz a személy végezze a méréseket.

E gyakorlati típus a gyorsulási képesség és a haladási sebesség ellenőrzésére, valamint a futási végsebesség értékének mérésére is alkalmas, különösen akkor, ha a fotocellás berendezést alkalmazunk.

D./ Futások lejtőn lefelé

Itt a lépésfrekvencia növelésével járunk hozzá a futógyorsaság fokozásához. A hasznosság szempontjából döntő a lejtő lejtési foka $/3-5^\circ/$, a lejtő hossza $/20-50\text{ m}/$, valamint az is, hogy elegendő táv legyen a "felpörgetett" futásból történő zökkenőmentes /helyes technikájú/ kifutásra is.

E./ Futások huzatógéppel

Ez a gyorsaságfejlesztő edzéseszköz is a kevésbé ismert és alkalmazott módszerek körébe tartozik, holott már a mi vágtázóink közül is többen eredményesen alkalmazzák.

F./ Nekifutást ellenőrző futások elugrás nélkül

Több felvetették már, hogy ez a gyakorlat valóban hozzájárul-e a futógyorsaság fejlesztéséhez. A kételkedés nem alaptalan, hiszen itt nem a maximális sebesség elérése a cél. Ennek ellenére mégis itt tartjuk célszerűnek megemlíteni ezt az edzéseszközt, hiszen ugyanúgy az edzés elején kell alkalmazni, mint a "valódi" gyorsaságfejlesztő gyakorlatokat, s a 35-45 m-t úgy kell ismételtten megtenni, hogy a futó felgyorsulása folyamatos legyen, és a nekifutás végén a futó végsebessége a szubmaximális sebességérték felső zónájába tartozzon.

4. A futóképesség fejlesztő gyakorlatok "helye" az éves felkészülés során

Az 1. sz. táblázat segítségével - mely egy elképzelt felkészülési év felkészülési szakaszait tükrözi - az eddig ismertett edzéseszközök beépítési lehetőségeit szemléltetjük az egyes felkészülési szakaszokban.

DR. ZARÁNDI LÁSZLÓ

A NÉGYPRÓBA ÉS AZ EGYÉNI EREDMÉNYEK

1. A négypróba változatok összehasonlítása

1980-ig az "A" és "C" változatban valamennyi szakágból volt versenyszám, míg a "B" változat első sorban a futóknak volt előnyös. 1981-től a "B" változat a fiuknál és lányoknál egyaránt változatlan maradt. Az "A" változat első sorban az ugrásokban, míg a "C" a dobószámokban jó versenyzőknek kedvező.

Az új versenyrendszer lehetővé teszi, hogy az erősebb testalkatu, első sorban dobónak alkalmas versenyzők is szerezhessenek magasabb minősítést

/1. táblázat/.

1. táblázat

Versenyszám	"A"				"B"				"C"			
	80-ig		81-től		80-ig		81-től		80-ig		81-től	
	F	L	F	L	F	L	F	L	F	L	F	L
100 m									X	X		
300 m	X	X			X	X	X	X				
800 m						X		X				
1500 m					X		X					
80 m gát ^o	X	X	X	X	X	X	X	X				
100 m gát ^{oo}	X		X		X		X					
Távol			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Magas	X	X	X	X								
Súly	X	X							X	X	X	X
Díszkosz											X	X
Gerely			X	X					X	X	X	X

^o = lányok és 13 éves fiúk

^{oo} = 14 éves fiúk

F = fiúk, L = lányok

2. A helyezések megoszlása az 1981. évi serdülő

B összetett országos bajnokságon

Az 1-8. helyezett fiú és lány versenyzőt vizsgálva megállapítható, hogy a vidékiek a helyezések 68,75 %-át, míg a budapestiek 31,25 %-át szerezték meg /2. táblázat/. Érdekes és figyelemre méltó, hogy az 1977-es és 78-as összetett bajnokságok vizsgálatakor a Vidék - Budapest helyezések százalékos aránya pontosan ennyi volt, noha két változat összetétele 1981-ben jelentősen megváltozott.

2. táblázat

	fiúk	lányok	összesen
Vidék	17	16	33
Budapest	7	8	15
Összesen	24	24	48

Egyesületenként több helyezést értek el:

Vidék: 4: Debreceni SI, TBSC

3: Gyöngyösi SE, Szolnoki SI

2: Kiskunhalas, SZEOL, ZTE

Budapest: 2: MAFC, Bp. Spartacus, Vasas

Két bajnokságot nyert egyesületek: Gyöngyösi SE és MAFC

3. A minősítések alakulása az 1981. évi négypróba bajnokságon

A "B" és "C" változatban az első nyolc fiú versenyző teljesítette az aranyjelvényes szintet, míg az "A" változatban csak a dobogóra jutottak. Többen is közel álltak a szinthez, s a leggyengélyozott három számot a legtöbb esetben a viszonylag gyenge gerelyhajító teljesítmény rontotta le.

A fiúk nyolcas átlaga minden változatban jobb az aranyjelvényes szintnél /3. táblázat/.

A "B" változat rendelkezik a legklegyensúlyozottabb mezőnnyel. Az "A" és "C" változat jó átlagát döntően befolyásolta néhány versenyző kiemelkedően magas pontszáma.

3. táblázat

Fiúk	"A"	"B"	"C"
Aranyjelvényes szint	2100	2000	1800
1. helyezettek pontszáma	2421	2194	2311
8. helyezettek pontszáma	1973	2023	1831
Nyolcas átlag	2105	2092	2025
Aranyjelvényesek száma	3	8	8
Aranyjelvényesek %-a	37,5	100	100

A lányoknál csak az "A" változat első nyolc helyezettje érte el az aranyjelvényes szintet, a "B" változatban csak a dobogósok, míg a "C"-ben senki sem.

A nyolcas átlag az "A" változatban közel 200 ponttal jobb az aranyjelvényes szintnél, a "C"-ben 200-zal alacsonyabb, a változatlan összetételű "B" változat átlaga majdnem azonos a szinttel /4. táblázat/.

4. táblázat

Lányok	"A"	"B"	"C"
Aranyjelvényes szint	2800	2800	2800
1. helyezettek pontszáma	3241	2895	2729
8. helyezettek pontszáma	2838	2711	2470
Nyolcas átlag	2981	2781	2608
Aranyjelvényesek száma	8	3	0
Aranyjelvényesek %-a	100	37,5	0

Igen nagy eltéréseket kapunk, ha a különböző változatok első és nyolcadik helyezettjeinek pontkülönbségét, valamint a nyolcas átlag pontkülönbségeit hasonlítjuk össze /5. táblázat/.

5. táblázat

	"A"- "B"	"A"- "C"	"B"- "C"
1. helyezettek pontszámainak különbsége	346	512	166
8. helyezettek pontszámainak különbsége	127	368	241
Nyolcas átlag pontkülönbsége	200	373	173

Egy év elemzése alapján nem lehet teljes bizonyossággal választ adni arra a problémára, hogy a lányoknál egy bizonyos négypróba változatban sokan, egy másikban pedig egyetlen versenyző sem éri el a legmagasabb minősítési szintet a bajnokságon. Nem valószínű, hogy az ok a különleges évjáratból adódik. Ugy tűnik, hogy az egységesen 2800 pontban megállapított aranyjelvényes szint nem egészen reális, a fiú szintekhez hasonlóan differenciálás szükséges a különböző változatokban.

4. Az összetett bajnokság helyezetteinek szereplése az egyéni bajnokságon, a négypróba változat és az egyéni versenyszámok összefüggései

Az 1981-től érvényes versenyzési rendszerben a serdülő B korosztály egyéni bajnokságának programja több számmal bővült. A kétnapos bajnokságon egy versenyző két számban indulhatott.

A következőkben a 14 évesek négypróba bajnoksága első 8 helyezett versenyzőjének szereplését vizsgáljuk az egyéni bajnokságon /6. táblázat/.

6. táblázat

	"A"		"B"		"C"	
	F	L	F	L	F	L
100 m	0	0	0	1	0	0
200 m	0	0	2	0	0	0
400 m	0	0	3	1	0	1
800 m	0	0	0	2	0	0
1500 m	0	0	1	3	0	0
3000 m	0	0	1	0	0	0
80 m gát	0	2	0	1	0	0
100 m gát	1	0	3	0	0	0
Magas	3	4	0	0	0	0
Távol	2	1	2	3	0	1
Súly /F:4, L:3 kg/	0	1	0	0	3	2
Díszkosz /1 kg/	0	0	0	0	4	3
Gerely /600 gr./	0	0	0	0	4	4

0 = nem volt bajnoki szám

A 24 négypróba helyezettből 17-en érték el 1-8. helyezést az egyéni bajnokságon /70,8 %/, ebből 11-en két számban. A legeredményesebbek

a "B" változatok voltak /7 versenyző, 12 helyezés/, míg az "A" változat-beliek szerepeltek a legszerényebben /4 versenyző, 6 helyezés/.

A korábbi megállapítást - az "A" változat versenyzők gyenge száma a gerelyhajítás - látszik igazolni, hogy az "A" változatok közül senki sem ért el gerelyhajításban helyezést.

Az egyéni számok - természetesen - a négypróba változat számaihoz vagy ahhoz közelálló számokhoz kötődnek.

A fiúk nem érték el helyezést 100 és 800 m-en gyaloglásban, rudgrásban és kalapácsvetésben.

Az egyéni bajnokságon a lányok felülmúlták a fiúk eredményességét. Huszan /83,3 %/ érték el helyezést, ebből tizen két számban. A "C" változatoknál mindenki helyezett lett egyéni számban. A fiukhoz hasonlóan, itt is az "A" változat versenyzői érték el a legkevesebb helyezést. 200 m-en egy változat versenyzője sem lett helyezett.

5. Összefoglalás

Az 1981-től érvényben lévő négypróba változatokra a fokozottabb szakági csoportosítás a jellemző. A legsikeresebb változtatásnak az új, dobó orientáltságú "C" változat tűnik, ugyanis a dobónak korábban minimális lehetőségük volt magas szintű minősítés megszerzésére.

A serdülő B korosztályú versenyzőkkel foglalkozó edzők felkészítési módszerei lényegesen hatékonyabbá válhatnak, ha az összetett változatok stabilabbak lennének, hosszabb távon nem változnának. A minősítési szinteket néhány év tapasztalatai alapján realisan lehetne megállapítani.



SZALAY MIKLÓS

A lemaradás okai

Az ötvenes évek közepén talán a miénk volt Európa legjobb atléta csapata. Azért talán, mert akkor még nem volt érvényben a valós sorrendet eldöntő, a maihoz hasonló, kupa küzdelem sorozat. Az 1954. évi Európa-bajnokságról négy aranyéremmel térünk meg. Ezt követően, 1966-ig váltakozó sikerrel szerepeltünk, míg 1967-68-ban Koltai Jenőnek sikerült az erőket egy cél érdekében összpontosítani, és megszületett az eddigi legfényesebb olimpiai sikerünk. Az 1971. évi helsinki EB előtt rendkívül bizakodó volt a hangulat. Volt aki hat aranyérem megszerzését is megalapozottnak látta, s a sikertelen szereplésre még csak magyarázatot sem lehetett találni.

Jött 1-2 év bukácsolás, majd 1974-ben megszűletett az "állásfoglalás". Keménykezü vezetéssel, a korszerű munka megkövetelése került előtérbe. Voltak felvillanások, főleg a legfiatalabbak eredményei javultak, nőtt a jövőt ígérő aranyjelvényesek száma; főleg a többpróba versenyek ontották az "aranyat". Ezek a fiatalok ma már bőven utánpótláskorúak - és alig vagyunk valamivel is jobb helyzetben, mint 1974-ben. Pedig dolgozunk, hiszen a korszerű munkát a központi irányítás és ellenőrzés ugyancsak megköveteli.

Lépünk, lépegetünk, de a lemaradás nem csökken. Miért? Olyan valamit követelünk, ami nem hozza a várt eredményt. 13-14 évesen csak többpróbában szerezhető minősítés. A követelményrendszer rögzíti a legfiatalabbak versenyeztetési és minősítési rendjét. Ha a megkövetelt legmagasabb szintet egy 14 éves fiatal, a tanulás mellett, komoly edzésmunkával eléri, kedvezményben részesül, egész komoly támogatást kap egyesületétől /edzőtábor, kalóriapénz/. Ez végzetes melléfogás!!! Támogatni egy szellemileg, testileg erős, egészséges fiataalt? Szocialista államunk gondoskodik azokról, akik támogatásra szorulnak /testi, szellemi fogyatékosok/ de, hogy erőből duzzadó fiatal sportolót miért kellene támogatni? - ha csak nem azért, hogy idő előtt kivegyük a tüzből, melyben acéllá edződne. Nemcsak követelünk tehát, hanem

adunk is - de ezzel a gesztussal kivesszük a fiatalok tarisznyájából az esetleg elérhető marsalbotot. Ha ez így igaz, akkor elmondhatjuk, hogy nem erősségünk a "nyitás", a közép- és a végjáték ezért kevés lehetőséget nyújt a nyeresre. Kétségtelenül vannak gátló körülmények, de az a szomorú, hogy az alig átléphető akadályokat mi magunk építjük utunkba:

1./ Az egyesületek rangsorolásának alapja a pont. Egy bizonyos eredmény után egy bizonyos pontszám jár /legtöbb a válogatottságért, a csúcokért és többszörösen több a világversenyekeken elért eredményért/.

De érdemes mindent "aprópénzre", pontra váltani? Attól, hogy egy olimpiai aranyért 1000 pontot ígérünk, még nem lesz több olimpiai bajnokunk. Néhány évvel ezelőtt ezt még nem váltottuk "aprópénzre". /Egy olimpiai aranyat lehetetlen pontban értékelni! Maradt tehát az egyesületnek az erkölcsi tőke. Büszke volt rá edző, versenyző és vezető, érezte mindenki, hogy azoknak, akik itt a legnagyobbak nyomdokába lépnek, lesz annyi erejük, hogy egykor a legjobbak helyére kerüljenek. Ha az egyesületek között késhegyig menő küzdelem folya és lehetetlenség lenne eldönteni, hogy ki a legjobb, még érthető volna a jelenlegi kiértékelési rendszer, amely arra lenne hivatott, hogy a valós sorrendet megállapítsa. Míg feljövőben voltunk, egyszerűbb, áttekinthetőbb volt a sorrendiség megállapítása. Tegyük újra egyszerűvé és áttekinthetővé! Valahogy így: a/ bajnoki pontok: - egyéni bajnokság, - váltóbajnokság, - ügyességi csapatbajnokság

b/ a minősítések után járó pontok;

c/ a legjobb 50 utáni pontozás;

2./ A 6-14 évesek testedzése nem célszerű! Megfigyelésem arról győzött meg, hogy 10 éves koron alul a sokoldalú készségfejlesztés gátolja, illetve leronthatja a bontakozó képességeket. Ebben a korban kellene megszerezni a legértékesebb két képességet: az ügyességet és ruganyosságot, de ugyanabban a korban /12-14 évesen/ az erőt is. /Az állóképességet, helyesebben a gyorsasági állóképességet a folyamatos szakedzés hozza meg./ A túl korai atlétikus képzés nem megoldható, illetve eddig semmi jót nem hozott. Vannak olyan tagozatos általános iskoláink, ahol 6 éves kortól folyik atlétikus képzés. Az eredmény: 12 éves korban 90 %-uk alkalmatlan atlétikára, lassúak, erőtlének, ügyetlenek. Egyedüli eredményt, amit fel tudnak mutatni, az az állóképesség, de ez "lassúsági" állóképesség. Egy bizonyos koron alul /6-10 évig/ a sokoldalú készségfejlesztés megöli az alapképességet, esetleg

több alapképességet is. Általánosan elfogadott elv pedig, hogy a készségfejlesztés egyuttal a képességet is fejleszti. Igen, de csak akkor, ha ez a készségfejlesztés nem sokoldalu. Ha valaki már 6 éves korától rengeteget jégkorongozik, focizik, kosarazik stb., meg fogja szerezni az erre a sportágra jellemző ügyességet, erőt, gyorsaságot, állóképességet. Általános iskoláinkban köztudottan kevés idő fordítható testnevelésre, kevés idő jut képességfejlesztésre, bár a tanterv szerint %-osan ez a legnagyobb. Arra nincs mód, hogy az atlétika sikeres üzéséhez szükséges több oldalu képességet /képességeket/ megszerezhessék a tanulók. Erre lenének hivatottak a sportkörök, a szakosztályok. A fiatalok ugyanis általában 13-14 évesen ismerkednek meg az atlétikával, akkor kezdenek rendszeresen, szervezeten versenyezni. Versenyrendszerünk nem ad időt /lehetőséget/ arra, hogy a meglévő képességet a fiatalok gyarapítsák és a hiányzókat pótolják. Beindul a sokoldalu készségfejlesztés, fel kell készülni a többpróba versenyekre. Látszólag minden a legnagyobb rendben. De ... mondjuk van egy ragyogó "rugókkal" rendelkező kislány. Tavaly 13 évesen ugrott 150 cm-t és most 14 éves korában - az első versenyen - átjutott a 160 cm-en. Arra sem ő, sem edzője nem gondol, hogy már abban az évben fog menni a 174-cm, de arra igen, hogy többpróbában elérhető az arany, mivel a magasugrást kiemelten jól pontozzák, csak tisztas eredményt kell elérnie a súlylökésben és egy tűrhetőt a gátfutásban. Ehhez a két számhoz ugyan nincs készsége, de hát azért van a gyakorlás, az edzés. Eddig rendelkezett egy átlagon felüli ruganyossággal, volt egy finoman koordinált mozgása a magasugráshoz, de mivel nem elég erős, hogy a bemutatott "korszerű" technikát átültesse a gyakorlatba, romlik az eddigi magasugrásra szabott koordinált mozgása, de erőben egy parányit sem gyarapodott. Mivel nincs érzéke a gátfutáshoz, romlik a ruganyossága és veszít koordináltságából. Lehet, hogy többpróbában eléri az aranyjelvényt, ifikorban már ez is nehezebb, mert jött a hétpróba - még több fajta készséget kell gyakorolni -, és 18 évesen összetettben még elérheti az aranyat, de egyéniben, saját versenyszámában csak ezüstjelvényes. Így aztán indokolt az aranyjelvényesek elhullása. Ezt igazolja az a tény, hogy 1-3 %-ukból lesz csak I. osztályu versenyző. Állítsunk tehát olyan követelményeket az egyesületek elé, amelyekből atlétikánk profitálhat. Minden fiatal kézzel fogható eredményt szeretne elérni: 100 m-en 9,7-et, 400-on 42,5-öt, diszkosszal 74 métert és így tovább, de arra aligha gondol egy is, hogy ő szeretne első-

nek 9000 pontot gyűjteni /annál is inkább mert az is előfordulhat, hogy mire felnő, a 9000 pont kevesebbet ér a mai 8000-nél/. Arról viszont joggal álmodhat, hogy magasugrásban 50-70 cm-rel megjavítja egyéni csúcását. Fiatal korban feltétlenül szükséges a sokoldalu versenyzés, főleg azért, hogy ki-ki saját versenyszámát megtalálja, - mert az atlétika versenysport. Éltető eleme a verseny, fiatal korban minél többet kell versenyezni! De, hogy egy kiváló egyéni eredményt 15-16 évesen kétszeresen is meg kell védeni összetett versenyeken ... ezt nem lehetett könnyű kiagyalni! De hát a fejlődést nem lehet a véletlenre bízni. /Még szerencse, hogy a többpróbákban nem szerepel a rudgrás és a kalapácsvetés, mert akkor rengeteg sérülést kellene elkönyvelni./

3./ A "mérce" folyamatos emelése.

Ha már nem tudunk lépést tartani a világ élvonalával, legalább követeljük! Ezzel rövid 7 év alatt elértük a magyar atlétika soha nem látott infációját: óriási a kereslet és alig van kínálat. Ahhoz, hogy egy versenyszámban három kiváló versenyzővel rendelkezünk, legalább további husz olyan versenyző kell, akikből 3-4 év alatt három újabb kiváló versenyző lehet. Nézzük legeredményesebb versenyszámunkat, a gerelyhajítást /9 olimpiai érem/. Mit jelent itt a követelmények szellemében egy emelt mérce? A fiatal dobó 18 éves koráig lehet "aranyjelvényes", ez 63 m! 19-21 évesen 75 m-t kell hajítania a junior I. osztályért, de /már szóba került az



zádor Péter felvétele

NÉMETH MIKLÓS

emelt szint, a 78 m is! / 22. év-től a 80 m jelenti az I. osztályt / a hírek szerint ez is 83 méter lesz! / A nemzetközi szint 87,70 m. Van szívünk tehát követelni, viszont az a husba maró valóság, hogy a 75 m-es utánpótlás szintet egyetlen dobó teljesítette, s az is ifjúsági koru! Nem volt tehát egyetlen utánpótlás koru versenyzőnk se, aki ezt az akadályt venni tudta volna! Van egyáltalán értelme az "aranyjelvénynek"? Ha egy 19 éves gerelyhajító újra "valakinek" akarja tekinteni magát a magyar mezőnyben, egyszerűen 12 m-t kell javulnia! Az egyetlen junior szinten 10. volt az országos ranglistán. A Népsport értékelése szerint, régi kiváló versenyzőink - Paragi kivételével - kiöregedtek, a minőségi alap nem túl széles. Ahhoz, hogy három kiváló legyen, legalább husznak átlagon felülnek kell lenni. Németh Mikós 21 évesen hajított 87,20-at és kerek tíz év kellett ahhoz, hogy világcsuccsal olimpiai bajnok legyen. Ha feltesszük, hogy a nyíregyházi Stefán hasonló képességű mint Németh Milós, akkor joggal várhatunk tőle 29-33 évesen olimpiai bajnokságot! De ... mi lesz, ha felkészülését komoly sérülések késleltetik, esetleg komolyabbak, amelyekkel annak idején Németh Miklósnak meg kellett küzdenie. Mégis jobb lenne talán, ha az a bizonyos alap szélesebb lenne. Az egész mérceemelés csupán adminisztrációs trükk. Hát nem lehet kiagyalni egy célszerűbbet, amely jobban szolgálná a fejlődést?

Először is el kellene törölni az "aranyjelvényt" ezt a ködbevesző mítoszt, a sokoldalú készségfejlesztésen alapuló és hamisan értékelt, az egyéni versenyek fölé emelt, rangot adó "arannyá" minősített többpróba versenyeket! Adjunk rangot az I. osztályu junior szintnek, de úgy, hogy az reálisan teljesíthető legyen. Például gerelyhajításban 19 évesen elég legyen ehhez a 68 m, 20 évesen a 72 és 21 évesen a 75 m!

Majd ha lesz tíz junior sportolónk aki 75 m-en felül hajít, bizonyára széles és egyuttal tartós is lesz a hön őhajtott alap. Az aranyjelvényt pedig kapják meg azok a versenyzők, akik sikerrel képviselik Népköztársaságunk színeit a nemzetközi porondon.

4./ Megesett már más országokban is, hogy egyes sportágakban megállt, holtpontra jutott a fejlődés. Arra azonban még sehol sem volt példa, hogy hozzánk hasonló látványossággal visszafejlődtek volna. Mintegy 10-12 évvel ezelőtt 66 m feletti diszkoszvetők három is volt, hét klasszis gerelyhajítónk, négy ragyogó kalapácsvetők és világhírű súlylökők is volt kettő. Ha most lenne egyetlen 66 m-es diszkoszvetők, ez már dobobót jelentene bármely

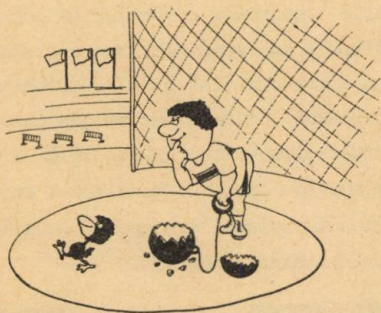
világversenyen. Most ott állunk, hogy esetleg a gerelyhajításban következik be hasonló, fájdalmas megtorpanás, pedig a 100 m felé mi léptük a legnagyobbat. "Kiemelten" a futással foglalkozunk és elhanyagoljuk hagyományos számainkat, az ugró- és dobószámokat. Öncsonkitást végeztünk: megszüntettük az ügyességi csapatbajnokságokat. /Igaz, ifi vonalon újra bevezettük, de mintha csak azért tettük volna, hogy lássa az ellentábor: ott ahol legszélesebb az alap, még ott is nehéz összekovácsolni 4-5 dobó vagy ugró ifi atlétát! / Az egyesületi pontverseny legyen olyan, hogy az egyesület szolgálni kényszerüljön a fejlődést. Ha lesz ügyességi csapatbajnokság, érdeke lesz az egyesületeknek, hogy ne csak egy-egy kiváló versenyzőt "áramoltassanak" maguk felé, hanem neveljenek a meglévő egy, esetleg kettőhöz még hármat, négyet, hogy biztosra mehesse nek a csapatbajnokságon. Így lesz szélesebb az alap, és könnyebben alakulhatnak ki góccok. Ezen a téren rengeteget mulasztottunk és, hogy valamit is behozhassunk a tengernyi mulasztásból, írjuk ki sürgősen az ügyességi csapatbajnokságokat, számonként alapítsunk vándorserleget, évente vessük bele azok nevét, akik a csapatbajnokság büszke címét kiharcolták. Nem arról van szó, hogy hanyagoljuk el a futószámokat - hiszen az atlétika alapja a futás! -, de a tapasztalat arra int, hogy éremet szerezni hagyományos számainkban könnyebb. Itt előnyben vagyunk, van multunk, hagyományunk a célszerű felkészülésben! Bármennyit is javuljunk rövid- és középtávon, nehéz lesz az élen maradni, hiszen ott mások oldalán van a "hagyomány".

Néhány nappal elhunytá előtt Bácsalmási Péter azt kérdezte hatszemközt: "Hogyan lehet az, hogy amelyik számot kiemelten kezeljük, súlyponti számmá tesszük, rövidesen beáll a hanyatlás?" Engem is már hosszú ideje foglalkoztatott ez a kérdés. Gondolkoztunk el rajta közösen, hátha megtaláljuk a választ. Érdemes ezen meditálni, mert lehetséges, hogy kicsi országunkban, ahol rengeteg a tehetséges ember, a nevelés, a felkészülés során talán fontosabb a szív, mint a rideg értelem! Nem a nosztalgia miatt hivatkozom a szívre, az érzelmekre. Aki gyönyörrel hallgatja a már száz éve komponált opera zenéjét, azt nem a nosztalgia hívja, hanem az örökzöld dallamok, amelyek mindig tavasziasan ujak, Kodály, Bartók nem nosztalgiából gyűjtötte a népdalokat, hanem azért, hogy soha ki nem apadó kincsesbányát nyisson a magyar zene számára. És ez a felmérhetetlen gyűjtőmunka odajuttatta a magyar zenét, hogy alkalmas arra, hogy akár ezerfajta külföldi irányzatot átvegyen és megszépítve adja azt tovább. Mi atléták,

mit tettünk ezen a téren? Pedig hosszú gyűjtő munkával rengeteg kincset halmoztak fel egyesek, de nem volt ki megkérdezze: "Itt hagyod nekünk, vagy magaddal viszed?" Elvitték hát magukkal, és mi a legkorszerűbb elméletek birtokában egyre szegényebbek vagyunk. Hogy körülnézhessünk a külvilágban, ismerjük meg előbb önmagunkat, különben gyökértelesen állunk. Nagyon kell ismerni a hont, sportvilágunk éltető gyökereit, hogy valóban befogadóképes legyen atléta talajunk. Nehéz fejlődni, nehéz vagy talán lehetetlen is átvenni a külföld kincseit, ha a kínos veritékkel magunk ásta értékeit, mint korszerűtlent, félvállról kezeljük.

DR. BÉNYI KÁROLY

SZÖVEG NÉLKÜL



A nők és a hosszútávfutás

Az olimpiai játékokon és a nagy nemzetközi versenyeken a nők 100 és 3000 m közötti távokat futnak, míg a férfiak távjai 100 m-től a maratoniig terjednek.^o A távokat annak idején azzal a megfontolással vezették be, hogy a hosszútávfutás a nők számára egészségügyi ártalmakkal járhat. Az "American College of Sports Medicine" véleménye szerint a nőknek is meg kell adni a lehetőséget, hogy a leghosszabb távokon is indulhassanak. Nincs tudományosan indokolt ok annak feltételezésére, hogy az egészséges női szervezetre ártalmas volna a hosszútávfutás. Az "American College of Sports Medicine" azt javasolja, hogy a nemzeti és nemzetközi versenyeken a nők a férfiakkal azonos távokon indulhassanak.

1. Szív- és vérkeringési rendszer

Számos tanulmány kimutatta már, hogy a női szervezet ugyanugy reagál a rendszeres edzésre, mint a férfi organizmusa. A légzési és vérkeringési rendszer megjavult funkcióját a maximális oxigén-fellevőképesség emelkedése jelzi. Maximális terhelésnél a szív dobbanás- és percvolumene az edzés után megnagyobbodik. Standardizált közepes terhelés-intenzitás mellett, az edzésnek köszönhetően a megnagyobbodott dobbanásvolumen következtében, alacsonyabb szívfrekvencia mellett is állandó szív-percvolumen érhető el. Az edzés utáni szívfrekvencia a nyugalmi állapotban is kisebb lesz. Rendszeres állóképességi edzés hatására a férfiakhoz hasonlóan a nőknél is csökken a zsírszázalékos részesedési aránya a testtömegben.

2. Hőszabályozás

A hosszútávfutó jelentős hőterhelésnek van alávetve. A hosszú időtartamu terhelések alatti hőszabályozás tekintetében a férfiak és nők között bizonyos különbségek voltak megállapíthatók, azonban ezek inkább mennyiségi, mint minőségi jellegűek.

^o A cikk megjelenésekor a női maratoni futást még nem vették fel a nagy világvversenyek műsorára. /a szerk./

Igy például a nők állandó hőterhelés mellett, az elpárolgztatás által csekélyebb hővesztést mutatnak mint a férfiak és rendszerint magasabb bőrhőmérséklettel és alacsonyabb testhőmérséklettel rendelkeznek a verejtéktermelés kezdetén. Ez a jelenség még előnyt is jelenthetne a nők számára abban az értelemben, hogy a test folyadékvesztései redukálhatók. Ennek előfeltétele azonban az, hogy a hőfok egyensúly ennek ellenére megtartható legyen. Az új szakirodalom alapján világossá válik, hogy azok a régebbi tanulmányok, amelyek a nők hőhatás alatti csekélyebb terheléstűrését bizonyították, azért vezettek helytelen megállapításokra, mert a nők valamivel kisebb állóképességét és a hőaklimatizációjuk csekélyebb fokát nem vették kellőképp figyelembe. Ma már bizonyított tény, hogy a maximális oxigénfelvétel-kapacitás és a fokozott hőtolerancia között szoros összefüggés van.

Ugy látszik, hogy a rendszeres testmozgás és az azzal együttjáró testhőmérséklet-emelkedés szervezetünket egy "keresztadaptációs" értelmezésében, előnyösen készíti elő a magas környezeti hőmérsékletekben való életre. Az edzett női hosszútávfutók nagyobb fokú hőstoleranciát mutatnak, mint az azonos koru és testfelületű nők. Ezzel bizonyítva van, hogy a női hosszútávfutók minden további nélkül meg tudnak birkózni azokkal a hőterhelésekkel, a közepestől a magasig terjedő környezeti hőmérsékletekkel és levegő-nedvességtartalommal, amelyek a versenyeken gyakran előfordulnak.

3. Hőtorlódások és ájulások /kollapszus/

A különböző távolságu utcai versenyek férfi és női indulóinak száma az utóbbi évtizedekben hihetetlen mértékben emelkedett. Témánk szempontjából az tarthat érdeklődésre számot, hogy a résztvevők kis százaléka orvosi problémákat vet fel /elsősorban hőtorlódások fordulnak elő/, amelyek gyakran kórházi kezelést tesznek szükségessé. A hosszútávfutó versenyeken való tömeges részvétellel foglalkozó egyik legrégebbi statisztikát SUTTON és munkatársai készítették. /8/ Az 1971-ben megrendezett Sidney-i City-to-Surf-futás 2005 indulója közül 29-en ájultak el, s heten szorultak kórházi ápolásra. A kollapszus kizárólag férfiakkal fordult elő, holott az indulók 4 %-a nő volt. 1978-ban ugyanezen a versenyen a résztvevők száma tízszeresére emelkedett, s az indulók 30 %-a volt nő. Ez alkalommal 9 résztvevő szorult hőtorlódás miatt kezelésre, ismét valamennyien férfiak. Egy ugyancsak 1978-ban, Kanadában megrendezett utcai futóversenyen 1250 férfi és női induló között 15 hőtorlódásos rosszullet volt /3 nő és 12 férfi, - 1,3 és 1,2 %/. E megfigyelések alapján megállapítható, hogy az ilyen

versenyekkel együttjáró terheléseket a nők legalább olyan mértékben el tudják viselni, mint a férfiak.

4. Hypoxia-tolerancia

Mivel hosszútávu futóversenyeket közepes földrajzi magasságokban is rendeznek, ezért a női szervezet oxigénhiányhoz való alkalmazkodó-képességével is foglalkozni kell. BUSKIRK /1/ megállapította, hogy a mexikói olimpiai játékokon és a Pánamerikai játékokon a relatív teljesítményvesztés férfiaknál és nőknél azonos volt. DRINKWATER és munkatársai /2/ úgy találták, hogy a női alpinistáknak az oxigénhiány körülményei között a férfiakkal azonos mérvű volt a maximális oxigénfelvevő-képességük csökkenése. HAINON és munkatársai /5,6/ úgy vélik, hogy a nők a nagyobb magasságok hatásait jobban elviselik, mint a férfiak, amennyiben megfigyelhető, hogy ritkábban és kevesebb ideig szenvednek "hegyi betegségben". A nőknél magaslati helyeken kisebb változások lépnek fel a nyugalmi szívfrekvenciában, a testsúlyban, a térfogatban, az elektrokardiogramban és a vér kémiai összetételében, mint a férfiaknál. Egy tanulmányban kimutatták, hogy magaslati helyeken a férfiak és nők azonos légzési elváltozásokat mutatnak. Más szerzők a nőknél nagyobb hajlamot mutattak ki a hyperventillációra, mint a férfiaknál, miáltal az oxigén parciális nyomása az artériális vérben növekszik és a széndioxid parciális nyomása csökken. Megállapítható tehát, hogy a nők a magaslati viszonyokat legalább olyan jól elviselik, mint a férfiak.



LADÁNYINÉ SCHÄFFNER ANTONIA
2 ó 41:07-tel, a legjobb
magyar eredményt futotta Karl
Marx Stadtban /1982.május 2./

5. Sportkárosodások

A hosszútávfutóknál néha túlterhelési jelenségek lépnek fel /pl. kifáradásos törések, porcsérülések, sipsont panaszok, ingyulladások/. POLLOCK és munkatársai /7/ kimutatták, hogy ilyen sportsérülések azoknál a férfiaknál mutatkoztak igen magas /54 %/ arányban, akik egy ún. "Jogging-program"-ban vettek részt, amikor is világos összefüggés volt megállapítható az edzés gyakorisága, intenzitása, időtartama és a károsodások között. FRANKLIN és munkatársai /4/ 42 - egy 12 hetes "Jogging-program"-ban résztvevő - teljesen edzetlen női sportoló sérülési gyakoriságáról számoltak be. Ugy látszott, hogy a sérülési gyakoriság megegyezik a férfiak ugyanilyen adataival, bár a vizsgálatot végzők utaltak arra, hogy megfelelő számú adat hiányában még nem tudnak végleges megállapítást tenni a női hosszútávfutók ortopéd-sérüléseinek gyakoriságáról.

Kimutatták, hogy a férfiak és nők jellegzetes anatómiai alkatkülönbségeiből kifolyólag /csípőszélesség, ízületek mozgékonyasága/ a sérülésgyakoriság szempontjából a nők kárára billen a mérleg. Nincs azonban olyan egyértelmű vizsgálati eredmény, amely ezt a feltevést bizonyítaná. Az sem ismeretes, hogy a versenyszerű hosszútávfutásra felkészítő szigorú edzés körülményei mellett a férfi és női atléták sérülési gyakorisága között különbség volna. Joggal feltételezhető azonban, hogy a túlterhelési károsodások gyakorisága nagyon is függ az edzés alatt lefutott távolságoktól, a talajburkolat minőségétől és nem utolsósorban az atléta gerincének, lábszárainak és lábfejének biomechanikai, statikai adottságaitól.

6. Menstruáció-zavarok

A női hosszútávfutók közel egyharmadánál a menstruációs ciklusban zavarok keletkeznek /amenorrhoe vagy oligomenorrhoe/. A cikluszavarok azoknál a nőknél lépnek fel gyakrabban, akiknél késedelmes volt a "menarche" vagy még nem voltak terhesek, illetve akik kontraceptív hormonokat szednek. Ehhez hasonló jelenségek voltak megfigyelhetők pl. tornásznőknél, női uszókknál, hivatásos táncosnőknél, de olyan aktív sportot nem űző nőknél is, akik időlegesen igen súlyos pszichikai megterhelésnek voltak kitéve. Az amenorrhoe és oligomenorrhoe nyilvánvalóan sok olyan faktor által van karakterizálva, amelyek testsúlyvesztéshez vezetnek. Egyes nőknél a hosszútávfutás a hypophysis gonadotrop hormonok csökkentett koncentrációjához vezethet a vérben, ami direkt vagy indirekt amenorrhoe-t vagy oligomenorrhoe-t hozhat létre. A futás befolyása és a folyamat mechanizmusa egyelőre tisztázatlan. Mindmáig ismeretlen az ilyen menstruációs zavarok hosszú időtartamu hatása keményen edző fi-



AZ 1981. ÉVI NEW YORK-I MARATONI MEZŐNYE A STATEN ISLANDET BROOKLYNNAL ÖSSZEKÖTŐ HIDON

atal lányoknál. ERIKSSON és munkatársai /3/ azonban arról számolnak be, hogy egy 28 fiatal lányból álló csoportnál, akik kettő és fél évig igen erős uszódzést folytattak, tíz évvel az edzés befejezése után, pl. a terhességgel vagy szüléssel kapcsolatban a csoport egy tagjánál sem mutatkoztak abnormális jelenségek.

Összefoglalás

A terjedelmes szakirodalom tanulmányozása során kiderül, hogy férfiak és nők azonos módon reagálnak a testedzésre. A hosszútávfutó nők igen jól kialakult maximális oxigénfelvő képességekkel és a testsúlyhoz viszonyított csekélyebb százalékos zsírtartalommal tűnnek ki. Ugy látszik, hogy a nők szervezete jól viseli a hosszútávfutással járó hőterhelést, valamint a magaslati csökkent parciális oxigénnyomást. A rendelkezésre álló aránylag csekély vizsgálati adat szerint a nők a férfiakkal kb. azonos gyakorisággal szenvednek az állóképességi edzésből eredő túlterheléses ortopéd-sérülésekben. A sporttevékenység által befolyásolt menstruációs ciklus minden atlétanőnek közös problémája. Fontos volna a jelenség alaposabb megismerése és okának továbbkutatása, bár jelenleg még nincs támpont annak megállapítására, hogy az edzés és versenyzés maradandó károsodást okozna a nők szexuális apparátusában.

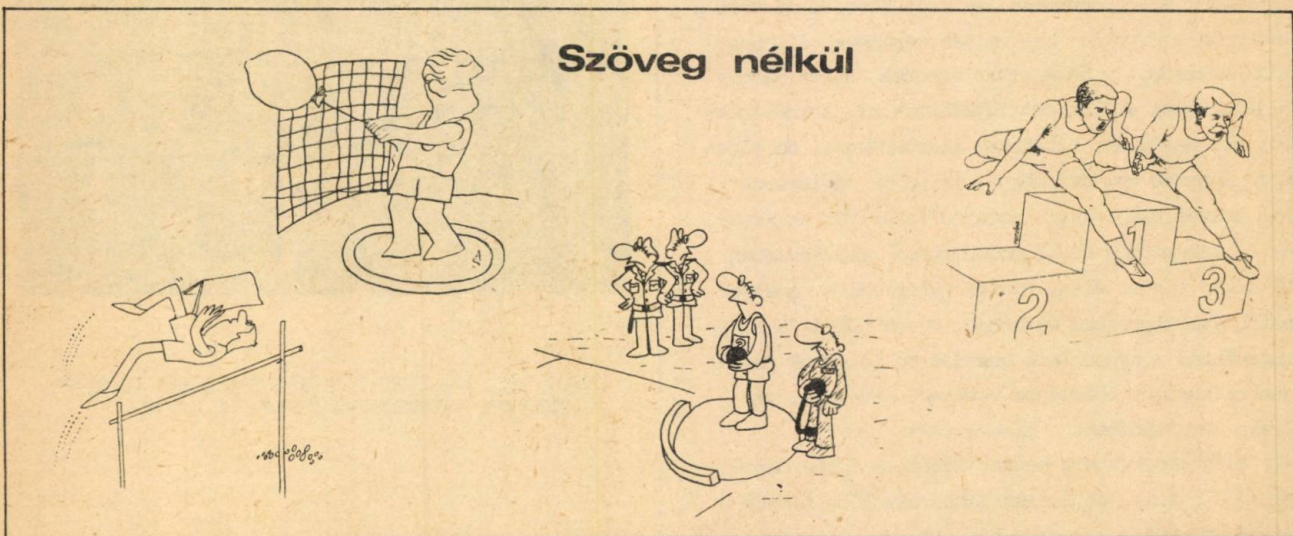
Irodalom

1. BUSKIRK, E.R.: Work and fatigue in high altitude. /In: Physiology of work capacity and fatigue. E. WIMONSON Ed. Springfield, Illinois: CHARLES C. THOMAS, pp. 312-232. 1971./
2. DRINKWATER, B.L. - I.C. KUPPRAT, J.E. - DENTON, J.L. - CRIST, S.M. - HORVATH: Response fo women mountaineers to macimal exercise during hypoxia. /Avia. Space Enciron. Med. 50. 1979./
3. ERIKSSON, B.O. - ENGSTRÖM, I. - KARLBERG, P. - LUNDIN, A. - SALTIN, B. - THORÉN, C.: Long-term effect of previous swimtraining in girls A 10-year follow-up on the "Girl Swimmers." /Acta Paediat. Scand. 67. 1978./
4. FRANKLIN, B. - LUSSIER, L. - BUSKIRK, E.R.: Injury rates in women joggers. /Phys. and Sportsmed. 7. 1979./
5. HANNON, J.P.: Comparative altitude adaptability of young men and women. /In: Environmental stress: individual humen adaptations. /San Francisco. Academio Press 1978./
6. HANNON, J.P. - SHIELDS, J.L. - HARRIS, C.W.: Effects of altitude acclimatization on blood composition of women. /J.Appl. Physiol. 26. 1969./
7. POLLOCK, M.L. - TETTMAN, L.R. - MEILEISIS, C.A. - BAH, M.D. - DURSTINE, L. - JOHNSON, R.B.: Effects of frequenc and duration of training on tattribution and incedence of inmury. /Med. Sci. Sports. 9. 1977./
8. SUTTON, J. - COLEMEN, M.J. - MILLAR, A.P. - LARARUS, L. - RUSSON, P.: The medical problems of mass participation on in athletic competition. /Med.J.Aust. 2. 1972./

Frau und Langstreckenlauf. /Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin. 1980. 4. 116-119./

Megjegyzés: Az eredeti cikk 54 irodalmi hivatkozást közöl. Helyhiány miatt, mi csak azokat tüntettük fel, amelyekre név szerint is utalás történt a szövegben

Szöveg nélkül





KOROSZTÁLYOS RANGLISTA *

LEZÁRVA: 1981. DECEMBER 31.

FÉRFIAK

100 m

13	Havas Endre	KSC	66	11.6	Kecskemét	1979.IX.23.
	Landauer Tamás	Testv.	67	11.6	Budapest	1980.X.1.
	Szigetvári Zsolt	GEAC	67	11.6		1980.
14	Havas Endre	KSC	66	10.7	Budapest	1980.X.1.
15	Mészáros László	KSI	55	10.9	Budapest	1970.VI.17.
	Havas Endre		66	10.75	Budapest	1981.V.28.
16	Lépold Endre	Moh.TE	55	10.3	Budapest	1971.X.16.
17	Lépold Endre		55	10.4	Poiana	1972.VIII.19.
	Tatár István	Bp.Honvéd	58	10.4	Budapest	1975.VIII.2.
18	Lépold Endre		55	10.2	Budapest	1973.VI.16.
19	Lépold Endre	PMSC	55	10.3	Budapest	1974.VI.14.

200 m

13	Menyhárt István	Csorna	68	25.4		1981.
14	Zsizsó István	Gyöngy.	67	23.6	Gyöngyös	1981.X.4.
15	Kellemen Sándor	Bp.Honvéd	62	22.6	Budapest	1978.VI.3.
	Havas Endre	KSC	66	22.44	Budapest	1981.VI.20.
16	Lépold Endre	Moh.TE	55	21.7	Budapest	1971.X.10.
17	Lépold Endre			21.5	Budapest	1972.V.25.
	Nagy István	Hev.SE	59	21.5	Budapest	1976.IX.16.
18	Lépold Endre			21.2	Budapest	1974.VII.22.
19	Babály László	DVSC	57	21.3	Budapest	1976.VI.24.
	Nagy István			21.3	Joensuu	1978.VII.6.

300 m

13	Márkus Aladár	Kunmad.	64	38.8	Budapest	1977.IX.3.
14	Ujhelyi Sándor	U.Dózsa	61	37.7	Budapest	1975.IX.6.

400 m

13	Szilágyi Péter	NYVSSC	68	58.1		1981.
14	Horváth László	U.Dózsa	46	55.4	Budapest	1960.
	Nagylaki Attila	MAFC	67	54.7	Budapest	1981.VI.24.
15	Ujhelyi Sándor	U.Dózsa	61	51.0	Budapest	1976.X.9.
16	Jakab Lajos	Gy.Dózsa	59	49.4	Budapest	1975.VI.13.
17	Szalai József	SZMÁV	61	48.05	Bukarest	1978.VIII.5.
18	Ujhelyi Sándor			47.27	Prága	1979.VIII.4.
19	Szalai József			47.22	Budapest	1980.VIII.28.

600 m

13	Sajdik Péter	Kcs.D.	54	1:32.7		1967.
14	Sajdik Péter			1:28.9		1968.
	Varga Lajos	Pécsi D.	54	1:28.9		1968.

800 m

13	Soltész András	Hatv.K.	68	2:15.0	Budapest	1981.VII.25.
14	Perlaky János	Baj.V.	57	2:03.8	Kecskemét	1971.X.28.
15	Szabó János	Bp.Honvéd	60	1:58.1	Budapest	1975.IX.25.
	Nagy Béla	GyuSE	66	1:56.7	Budapest	1981.VI.14.
16	Sándor János	Bp.Honvéd	60	1:53.7	Budapest	1976.VIII.28.
17	Szabó Zsolt	DVTK	61	1:51.17	Bukarest	1978.VIII.5.
18	Szalai István	TBSC	62	1:49.8	Budapest	1980.VIII.6.
19	Sulyok Attila	Spart.	59	1:48.3	Budapest	1978.VIII.22.
	Bereczki József	MVSC	62	1:46.17	Utrecht	1981.VIII.23.

* Az összedíltó ezuton kéri az edzők, versenyzők, szakosztályi vezetők segítségét a hiányzó adatok pótlásában /cim: Szabó Gábor, 3070. Nagybátony. Pf. 47./

1000 m

13	Perlaky János	Baj.Vas.	57	2:51.8	Budapest	1970.
14	Krassalkovics Tamás	DVTK	62	2:41.1	Budapest	1976.VIII.7.
	Schröler Tibor	Pécsi SI	62	2:41.1	Budapest	1976.VIII.7.
15						
16						
17	Csernok Gyula	Váci g.	55	2:31.1	Budapest	1972.VI.18.
18	Paróczai András	SZMÁV	56	2:29.9	Budapest	1974.
19	Ötvös Imre	Dföld.SE	57	2:21.9	Budapest	1976.VII.6.

1500 m

13	Dancsa Bálint	Baj.SE	61	4:28.2	Budapest	1974.IV.29.
14	Dancsa Bálint			4:07.8	Cegléd	1975.VI.7.
15	K.Szabó Gábor	H.Vasas	62	3:58.8	Budapest	1977.IX.29.
16	K.Szabó Gábor			3:53.0	Budapest	1978.VI.14.
17	K.Szabó Gábor			3:46.1	Prága	1979.VIII.4.
18	K.Szabó Gábor	DMVSC		3:43.9	Ostrava	1980.VII.9.
19	Szász László	MVSC	61	3:42.5	Budapest	1980.VIII.29.

3000 m

13	Tóth László	CVSE	66	9:46.8	Budapest	1979.IX.1.
14	Balogh József	Pécsi SI	66	9:12.2	Budapest	1980.IX.7.
15	Sárközi Gyula	Sz.Dózsa	66	8:53.6	Budapest	1981.V.21.
16	K.Szabó Gábor	H.Vasas	62	8:22.3	Budapest	1978.V.24.
17	K.Szabó Gábor			8:02.7	Budapest	1979.V.30.
18	K.Szabó Gábor	DMVSC		8:00.0	Ostrava	1980.VII.10.
19	Horváth Béla	Bp.Honvéd	55	8:08.8	Budapest	1974.VII.22.

5000 m

15	Kereszt Attila	P.Text.	66	16:08.9		1981.
16	K.Szabó Gábor	H.Vasas	62	14:40.5	Budapest	1978.VI.1.
17	K.Szabó Gábor			14:00.8	Bydgoszcz	1979.VIII.18.
18	K.Szabó Gábor	DMVSC		13:55.1	Moszkva	1980.VII.6.
19	Szász László	MVSC	61	14:08.9	Budapest	1980.VIII.31.
	K.Szabó Gábor			13:42.87	Prága	1981.VII.23.

10.000 m

17	Hegedüs József	K.Rákóczi	63	31:08.0	Budapest	1980.IV.18.
18	Buzás Jenő	PMSC	59	33:03.2	Budapest	1977.IX.2.
	Sajgó László	MVSC	63	30:55.94	Budapest	1981.IX.6.
19	Fekete Tibor	CVSE	59	29:37.5	Budapest	1978.VII.1.
	K.Szabó Gábor	DMVSC	62	28:39.20	Varsó	1981.VII.4.

Kismaratoni /15 km/

15	Francsics Attila	Gy.Dózsa	66	50:10,0	Kaposvár	1981.IX.27.
16	Lénárt György	NYVSSC	65	49:52,0	Kaposvár	1981.IX.27.

Kismaratoni /20 km/

17	Balázs Miklós	FTC	64	1:09.19	Kaposvár	1981.IX.27.
18	Sajgó László	MVSC	63	1:03.52	Kaposvár	1981.IX.27.

Maraton

18	Kőszegi Zoltán	U.Dózsa	63	2:38:13	Budapest	1981.XI.1.
19	Opre Béla	Csepel	61	2:41.34	Budapest	1980.XI.2.

80 m gát

13	Piti Zoltán	TBSC	60	11.6	T.bánya	1973.X.6.
14	Békési Sándor	Makói SI	53	11.0		1967.
	Piti Zoltán	TBSC	60	11.0	T.bánya	1974.X.19.

100 m gát /91.4 cm/

13	Pánczél Zoltán	Építők	66	14.0	Budapest	1979.VI.2.
14	Havas Endre	KSC	66	13.6		1980.

110 m gát /91.4 cm/

15	Varga Zoltán	MTK-VM	65	14.9	Budapest	1980.IX.14.
15	Czicza László	BVTC	66	15.11	Budapest	1981.VIII.15.
16	Papp Zsolt	R.ETO	61	14.1	Győr	1977.V.21.

110 m gát /99 cm/

15	Szikszai Zsolt	Pécsi SI	61	15.5		1976.
	Schleier István	Vasas	61	15.5		1976.
16	Szalai József	605.DSK	61	14.6	Kecskemét	1977.VI.11.
	Tőrőcsik József	SZMÁV	61	14.6	Kecskemét	1977.VI.11.
17	Bartha Attila	Csepel	57	14.0	Budapest	1974.IX.14.
18	Bodó Béla	DMTE	59	14.1	Budapest	1977.IX.1.
	Csapó Lajos	DMVSC	62	14.1	Szeged	1980.VI.28.
19	Bodó Béla			14.08	Budapest	1978.VIII.11.

110 m gát /106 cm/

15	Bálint Zoltán	CVSE	62	17.8		1977.
16	Szalai József	605.DSK	61	15.1		1977.
17	Bartha Attila	Csepel	57	14.3	Budapest	1974.IX.21.
18	Bartha Attila			14.3	Budapest	1975.VII.25.
19	Bakos György	U.Dózsa	61	14.21	Szófia	1979.VIII.4.

300 m gát /76.2 cm/

15	Simon Árpád	DVTK	65	39.35		1980.
16	Buzási Károly	DUSE	64	38.14	Budapest	1980.IX.14.
	Spiriev Attila	Bp.Honvéd	64	38.14	Budapest	1980.IX.14.

300 m gát /91.4 cm/

15	Varga Zoltán	MIK-VM	65	40.02	Budapest	1980.IX.14.
16	Szalai József	605.DSK	61	39.32	Budapest	1977.VII.24.
17	Szalai József	SZMÁV	61	37.71	Budapest	1978.VIII.12.
18	Szalai József			36.94	Budapest	1979.V.24.
19	Szalai József			35.83	Budapest	1980.IV.26.

400 m gát

15	Deli Pál	Csepel	61	58.6		1976.
16	Szekeres Sándor	Tőrekvés	61	56.20	Budapest	1977.VIII.27.
17	Spiriev Attila	Bp.Honvéd	64	53.09	Debrecen	1981.VIII.2.
18	Szalai József	SZMÁV	61	50.65	Nevers	1979.IX.1.
19	Szalai József	SZMÁV	61	49.64	Budapest	1980.VIII.11.

1000 m akadály

15	Krassalkovics Tamás	DVTK	62	2:46.1	Budapest	1977.IX.11.
16	Szecső József	E.Dózsa	57	2:37.5	Budapest	1973.IX.16.

1500 m akadály

15	Lamuth Jakab	Szeksz.SI	64	4:28.8	Szekszárd	1979.VII.21.
16	Krassalkovics Tamás	DVTK	62	4:19.5	Budapest	1978.IX.10.

2000 m akadály

16	Lantos Zoltán	Vasas	64	6:14.3	Budapest	1980.VI.22.
17	Krassalkovics Tamás	DVTK	62	5:51.2	Budapest	1979.VIII.25.
18	Vágó Béla	KSC	63	5:31.74	Utrecht	1981.VIII.22.
19	Balogh Gyula	Sz.Dózsa	61	5:30.0	Budapest	1980.IX.5.

3000 m akadály

17	Csombó Péter		64	10:29.6		1981.
18	Markó Gábor	Bp.Honvéd	60	9:05.6	Budapest	1978.IX.7.
19	Balogh Gyula	Sz.Dózsa	61	8:36.2	Budapest	1980.VIII.30.

5 km gyaloglás /serd. B./

13	Pelles Csaba	KVSE	64	26:17.4	Ajka	1977.IV.17.
14	Takács Miklós	DKSE	58	25:09.4	Budapest	1972.IX.17.

10 km gyaloglás

15	Alföldi Csaba	KBSK	66	48:48.0	Szigetvár	1981.X.11.
16	Farkas Zoltán	TBSC	60	48:28.6	Resica	1976.V.8.
17	Farkas Zoltán			45:18.1	Pápa	1977.IX.18.
18	Papp János	Sz.MÁV	54	43:40.0	Debrecen	1972.VIII.27.
19	Major Ferenc	Hal.VSE	61	43:43.5	Szombathely	1980.VII.14.

20 km gyaloglás

17 Farkas Zoltán	TBSC	60	1:42:15	Tatabánya	1977.X.16.
18 Kacsuk Ferenc	GEAC	63	1:38:14	Ajka	1981.IX.1.
19 Nagy Zsolt	DVTK	62	1:32:53.6	Miskolc	1981.VIII.15.

50 km gyaloglás

18 Pokrovenszky József	NYVSSC	54	4:34:57.4	Rhede	1976.V.23.
19 Bajzáth Sándor	Eger SE	61	4:38:21.0	Budapest	1980.X.5.

Magasugrás

13 Pál Ferenc	Vasas	66	1.80	Budapest	1979.IX.1.
14 Kóbor István	R.ETO	66	1.98	Győr	1980.VIII.25.
15 Szikszai Zsolt	Pécsi SI	61	2.00	Budapest	1976.IX.18.
16 Varga Zoltán	Építő	63	2.11	Bukarest	1979.IX.16.
17 Varga Zoltán			2.15	Budapest	1980.VI.1.
18 Társi Zoltán	TBSC	61	2.15	Prága	1979.VIII.4.
19 Társi Zoltán			2.24	Waldkraiburg	1980.VI.8.



TÁRSI ZOLTÁN

Rúdugrás

13 Holl László	Csepel	64	3.11	Budapest	1977.V.26.
14 Molnár Gábor	Spartacus	64	3.85	Budapest	1978.IX.28.
15 Molnár Gábor			4.20	Budapest	1979.V.27.
16 Molnár Gábor			4.80	Budapest	1980.VIII.5.
17 Salbert Ferenc	Csepel	60	4.80	Poiana	1977.IX.4.
	Molnár Gábor		4.91	Budapest	1981.VI.30.
18 Salbert Ferenc			4.87	Budapest	1978.V.7.
19 Salbert Ferenc			5.05	Budapest	1979.IX.30.

Távolugrás

13 Kántor György	Szeksz. SI	60	6.01	Szekszárd	1973.VI.27.
14 Almási Csaba	DVTK	66	6.47	Miskolc	1980.X.12.
15 Szikszai Zsolt	Pécsi SI	61	6.92	Budapest	1976.IX.18.
16 Horváth Zsolt	Szh. SE	57	7.17	Budapest	1973.VIII.11.
17 Tari László	Salg. TC	62	7.33	Budapest	1979.VIII.24.
18 Szalma László	Vasas	57	7.50	Budapest	1975.IX.20.
19 Szalma László			7.81	Budapest	1976.VIII.21.

Hármasugrás

15 Erdélyi Géza	TBSC	64	13.95	Tata	1979.IX.18.
16 Erdélyi Géza			14.12	Budapest	1980.VIII.24.
17 Katona Gábor	Bp.Honvéd	52	14.93	Budapest	1969.VI.29.
Erdélyi Géza			15.22	Budapest	1981.VI.28.
18 Katona Gábor			15.48	Cimpulung	1970.VIII.9.
Fekete Gábor	SZEOL	63	15.50	Debrecen	1981.VIII.2.
19 Katona Gábor			16.06	Budapest	1971.V.23.

Súlylökés /4 kg/

13 Győri Gábor	Szeksz.SI	64	14.15	Budapest	1977.IX.4.
14 Győri Gábor			16.64	Dunaujváros	1978.IX.17.
Kóczyán Jenő	MAFC	67	16.65	Budapest	1981.V.20.

Súlylökés /5 kg/

13 Kovács László	ZTE	66	14.00	Szombathely	1979.VIII.4.
14 Kovács István		54	15.86	Budapest	1968.VIII.14.
15 Modla Ferenc	SZMÁV	53	16.18	Cegléd	1969.X.29.
16 Fehér Lajos	DKSE	54	17.37	Budapest	1970.IX.6.

Súlylökés /6 kg/

16 Vida József	Hal.VSE	63	15.08	Veszprém	1979.V.12.
17 Fejér Géza	Bp.Honvéd	45	17.75	Budapest	1962.X.27.
18 Fejér Géza			18.22	Budapest	1963.IX.14.
19 Fejér Géza			19.00	Budapest	1964.IX.12.

Súlylökés /7.25 kg/

15 Jergel György	ZTE	64	11.88	Zegerszeg	1979.VIII.15.
16 Vida József	Hal.VSE	63	13.11	Sz.hely	1979.X.5.
17 Fejér Géza	Bp.Honvéd	45	16.03	Budapest	1962.X.13.
18 Fejér Géza			16.55	Budapest	1963.IX.23.
19 Fejér Géza			17.49	Klagenfurt	1964.X.4.

Diszkoszvetés /1 kg/

13 Kóczyán Jenő	MAFC	67	50.76	Budapest	1980.
14 Saskői Alfonz	Csepel	58	54.16	Budapest	1972.X.5.
Kóczyán Jenő			60.22	Budapest	1981.VI.5.

Diszkoszvetés /1,5 kg

14 Radnóti Zsolt	Csepel	62	44.36	Budapest	1976.IX.30.
15 Saskői Alfonz	Csepel	58	55.00	Budapest	1973.X.14.
16 Saskői Alfonz			61.04	Budapest	1974.X.24.
17 Saskői Alfonz			66.86	Szentes	1975.X.15.
18 Saskői Alfonz			65.08	Győr	1976.VI.13.
19 Saskői Alfonz			69.38	Budapest	1977.X.13.

Diszkoszvetés /2 kg/

15 Saskői Alfonz	Csepel	58	48.50	Budapest	1973.V.19.
16 Saskői Alfonz			49.44	Szentes	1974.X.13.
17 Holló Csaba	Bp.Honvéd	58	54.76	Szentes	1975.X.12.
18 Saskői Alfonz			56.54	Miskolc	1976.V.29.
19 Saskői Alfonz			57.88	Budapest	1977.VIII.7.

Gerelyhajítás /600 gr/

12 Papp László	Pápai Tex.	66	45.80	Ajka	1978.VI.4.
13 Papp László			57.04	Pápa	1979.IX.29.
14 Mikó Tamás	FTC	66	60.66	Budapest	1980.X.1.

Gerelyhajítás /800 gr/

15 Pajtás Dénes	Bp.Honvéd	54	59.34	Budapest	1969.X.4.
16 Pajtás Dénes			71.28	Budapest	1970.X.18.
17 Paragi Ferenc	Csepel	53	70.06	Budapest	1970.X.3.
18 Lukács László	KSI	54	77.00	Budapest	1972.VIII.12.
19 Paragi Ferenc			80.06	Szolnok	1972.X.5.

Kalapácsvetés /4 kg/

13 Kocsic Tamás	Hal.VSE	68	49.20	Szombathely	1981.X.14.
14 Zábó Róbert	Hal.VSE	67	54.64	Szombathely	1981.X.14.

Kalapácsvetés /5 kg/

13 Kocsis Tamás	Hal.VSE	68	43.28	Szombathely	1981.X.8.
14 Zábó Róbert	Hal.VSE	67	50.06	Szombathely	1981.X.8.
15 Vida József	Hal.VSE	63	60.56	Szombathely	1978.VIII.23.
16 Vida József			69.60	Szombathely	1979.VIII.9.

Kalapácsvetés /6 kg/

13 Kocsis Tamás	Hal.VSE	68	38.34	Szombathely	1981.IX.30.
14 Zábó Róbert	Hal.VSE	67	40.58	Szombathely	1981.IX.30.
15 Lezsák Balázs	Hal.VSE	65	54.46	Szombathely	1980.VI.11.
16 Vida József	Hal.VSE	63	64.62	Szombathely	1979.IX.2.
17 Vida József			68.64	Budapest	1980.VIII.7.
18 Szitás Imre	Hal.VSE	61	69.16	Szombathely	1979.IX.12.
Vida József			73.54	Szombathely	1981.IX.23.
19 Szitás Imre			73.42	Szombathely	1980.VI.7.

Kalapácsvetés /7,25 kg/

13 Kocsis Tamás	Hal.VSE	68	32.94	Szombathely	1981.IX.25.
14 Zábó Róbert	Hal.VSE	67	36.22	Szombathely	1981.IX.25.
15 Lezsák Balázs	Hal.VSE	65	45.60	Szombathely	1980.X.13.
Pocsai Sándor	OKSE	66	46.52	Nyiregyháza	1981.IX.2.
16 Vida József	Hal.VSE	63	55.66	Szombathely	1979.IX.26.
17 Vida József			61.04	Budapest	1980.VIII.6.
18 Szitás Imre	Hal.VSE	61	61.66	Szombathely	1979.IX.27.
Vida József			67.14	Debrecen	1981.VIII.2.
19 Szitás Imre			66.74	Budapest	1980.VI.14.
Sinka Albert	Építő	62	68.26	Budapest	1981.V.31.

Négypróba serd.B - "A" változat /80 m gát, súly, magas, 300 m/

13 Csölley József	TBSC	65	2.088	Tatabánya	1978.X.12.
-------------------	------	----	-------	-----------	------------

Négypróba serd.B - "A" változat /100 m gát, súly, magas, 300 m/

14 Balogh János	KVSE	63	2.368	Budapest	1977.VIII.17.
/14.2; 13.58; 1.64; 40.0/					

Négypróba serd.B - "A" változat /80 m gát, magas, távol, gerely/

13 Ivancsics Zoltán	TKSE	68	2.174	Dunaujváros	1981.X.3.
/12.2; 170; 5.24; 40.00/					

Négypróba serd.B "A" változat /100 m gát, magas, távol, gerely/

14 Kasnik Pál	Gyöngyös	67	2.421	Budapest	1981.VIII.13/14
/15.5; 179; 611; 44.82/					

Négypróba serd.B"B" változat /80 m gát, 300 m, távol, 1500 m/

13 Papp Zsolt	ZTE	66	2.112	Nagykanizsa	1979.IX.5.
---------------	-----	----	-------	-------------	------------

Négypróba serd.B "B" változat /100 m gát, 300 m, távol, 1500m/

14 Pécsi Zoltán	TBSC	66	2.412	Tatabánya	1980.IX.16.
-----------------	------	----	-------	-----------	-------------

Négypróba serd.B "C" változat /100 m, távol, súly, gerely/

13 Kovács László	ZTE	66	2.040	Nagykanizsa	1979.IX.5.
/12.1; 523; ?; ?;/					

14 Mikó Tamás	FTC	66	2.462	Budapest	1980.X.1.
/?; 598; ?; 60.66/					

Négypróba serd.B "C" változat /távol, súly, diszkosz, gerely/

13 Gyöngyösi Ákos	BVSC	68	1.936	Budapest	1981.VIII.13/14.
/535; 11.35; 42.78; 45.68/					

14 Kóczián Jenő	MAFC	67	2.449	Budapest	1981.X.9.
/548; 15.80; 43.90; 55.86/					

Ötpróba serd. A.

15 Lesku Miklós	NYVSSC	63	3.003		1978.
-----------------	--------	----	-------	--	-------

Nyolcpróba serd. B. /100 m, suly, távol, magas, gát, rud, gerely, 1000 m/

14 Berényi István Hatv.K. 67 4.049 Budapest 1981.VII.24/25.
/12.5; 13.25; 593; 154; 14.4; 250; 47.70; 3:03.2/

Tízpróba serd. B. /100 m, suly, távol, magas, 300 m, 110 m gát; diszkosz, rud, gerely, 1000 m/

15 Mikó Tamás FTC 66 5.868 Budapest 1981.IX.5.
16 Sztás László 65 5.728 Dunaujváros 1981.VIII.9.

Tízpróba/ifjúsági szerekkel/

16 Terkes Tibor Sz.MÁV 65 5.772 Szolnok 1981.IX.23/24.
/11.8; 623; 10.78; 185; 57.1; 16.5; 34.56; 340; 47.46; 4:55.0/

17 Szalai József Sz.MÁV 61 6.736 Budapest 1978.IX.9/10.
/11.3; 667; 11.89; 184; 49.68; 14.76; 39.12; 330; 48.82; 4:32.2/

18 Kiss Árpád U.Dózsa 56 7.243 Budapest 1974.IX. 7/8.
/11.2; 680; 14.75; 193; 50.4; 14.8; 54.02; 420; 43.18; 4:39.2/

19 Simon Balla István DKSE 58 6.829 Budapest 1977.IX.24/25.
/11.0; 694; 11.57; 200; 50.5; 14.7; 32.58; 360; 42.82; 4:29.6/

Tízpróba

16 Cselényi László GEAC 65 5.557 Budapest 1981.VI.13/14
/11.7; 553; 9.93; 170; 58.2; 18.4; 28.32; 370; 42.32; 5:34.3/

17 Kiss Árpád U.Dózsa 56 6.596 Ogyessza 1973.VIII.4/5
/11.3; 647; 13.38; 201; 52.7; 16.0; 35.90; 370; 39.42; 4:47.2/

18 Kiss Árpád 7.300 Drezda 1974.VIII.2/3.
/11.1; 690; 13.32; 195; 49.9; 15.6; 37.38; 430; 46.14; 4:39.2/

19 Czuder Antal Saig.TC 62 7.104 Budapest 1981.VI.6/7.
/11.38; 720; 11.78; 192; 51.34; 16.42; 41.14; 380; 54.66; 4:36.85/

Összedíltotta: SZABÓ GÁBOR

Nem bánta meg a két hónap múlva 24 esztendő angol Daley Thompson, hogy elment 1980-as sikerének színhelyére, az ausztriai Götztisbe. A két évvel ez előtt május 17-18-án 8.622 ponttal tízpróba világcsúcsot felállító szigetországi versenyző most másodszor is az év ötödik hónapjában javított világcsúcsot, illetve hódította vissza a világ legjobbjának járó címet a nyugatnémet Guido Kratschmertől aki mostanáig 8.649 ponttal ült a "trónon". Thompson új rekordja 8.707 pont, s most már jogosnak tűnik a szakemberek jóslata: egy-két éven belül megszületik az első 9.000 ponton felüli eredmény...

Londonban született mulatt Thompson - édesanyja skót, édesapja nigériai - sokáig az atlétavilág "nagy bohócának" számított, olyan versenyzőnek, aki a tréfa kedvéért mindenre képes volt: cigánykerekeket vetett a pálya kellős közepén, a közönséggel trécselt, a magnóját hallgatta, közben illegette magát - egyszóval nem éppen úgy viselkedett, ahogy a világcsúcsstartók szoktak... Rejtély, hogy mikor és minek hatására történt a nagy változás, de 1982-ben egy "új" Thompson jelent meg a götzisi Mösles stadionban, egy olyan tízpróbázó, akit semmi más nem érdekel, csak a verseny, a lehető legjobb eredmény elérése. Hiányzott a fejéről a fülhallgató, nem viselt kétértelmű feliratokkal diszített trikót, s a közönséggel sem foglalkozott sokat.

Nagyszerű sorozattal érte el a 8.707 pontot, a szakemberek szerint ezuttal is elsősorban vágázó és ugró képességeit bizonygatta /100 m: 10.49, 400 m: 46.86, 110 m gát: 14.31, távolugrás: 7.95/, de arról sem szabad megfeledkezni, hogy erős szélben, zuhogó esőben 60.52-öt dobott gerellyel, s a befejező számban, az 1500 méteren sprinthajrával 4:30.55 perc alatt ért a célba. A tízpróbázók többsége a másfél kilométer végén "alig él", Thompson viszont rendkívül frissnek látszott, s amint az órára tekintett, máris örömtáncba kezdett: tisztában volt azzal, hogy újra az övé a világcsúcs.

A színesbőrű világcsúcsstartó a gyermekéveit a londoni Soho legkétesebb hírű, legsötétebb utcáin töltötte, tavaly ősszel viszont az elegáns Wimbledonba költözött, csinos kis házat vásárolt magának. Főiskolai hallgatóként, a szerény ösztöndíjából ezt aligha tehetné volna meg, de hát Thompson nem is tagadja, hogy ő elsősorban atléta, s miután egy svéd autókonzern, valamint egy japán fényképezőgép- és filmkameragyártó vállalat a pártfogásába vette, tulzás volna azt állítani, hogy anyagi gondokkal küzdene. Idén már a negyedik egymást követő esztendőben edzőtáborozott a kaliforniai San Diegóban, három hónapig semmi mást nem csinált, mint edzett. Egyedül, mert tanácsokat továbbra is csak önmagától fogad el...

história

Az ujkori atlétika bölcsője Angliában ringott, ahol már az 1800-as évek elején nagy hosszútávfutó versenyeket és gyalogló vetélkedéseket rendeztek.

A gyaloglás régóta kedvelt és népszerű sportág volt hazánkban is. Ha visszatekintünk a magyar atlétika történetére igen érdekes gyaloglásra vonatkozó adatokra bukkanhatunk. Már a századforduló előtt olyan nagyszabású és pazar aranyérmekkel díjazott versenyeket rendeztek országutainkon, mint például a MAC Budapest-Balatonfüred, vagy az MTK Budapest-Gödöllő távgyalogló vetélkedései.

A századfordulót követő évekre, Sztancsics György személyében már olyan kiváló gyaloglónk is volt, aki a világ legjobbjai sorába tartozott. /Az 1906-os nem hivatalos athéni olimpián első lett a 3000 m-es gyaloglásban./

Még az atlétika hívei közül is kevesen tudnak arról, hogy volt olyan időszak, amikor az FTC-ben a bajnok és csucstartó gyaloglók egész sorát nevelték. Már 80 esztendővel ezelőtt, 1902-ben ott díszelgett a magyar rekorderek sorában Maglitz Ferenc neve. Őt követték a Fradiban Patak János, Drubina István, Szablyár Péter, Hóra Ferenc, Róna Sándor, Fehér Rezső, majd a sort bezáró Jánosi Rezső.

Maglitz Ferenc többszörös gyalogló bajnok és rekorderek egyben válogatott labdarúgó is volt, amire úgy véljük nem lehet sok hasonló példa a sport történetében. Maglitz 1902-1910 között sorrendben háromszor nyerte meg a 30 km-es bajnokságot, miközben az FTC kiváló labdarúgó csapatában olyan nagyságokkal rugta a labdát, mint a felejtethetetlen Rumbold, Bródi, Blum, Patak, Schlosser és Borbás dr. Az FTC-ben 7 ízben volt tagja a bajnok csapatnak, s a válogatott csapatban 4 alkalommal kap helyet a kiváló balhátvéd.

A Nemzetközi Atlétikai Szövetség "Progressive World Record Lists" című könyvecskéje, amely a ma is érvényben lévő versenyszámok világrekordjainak fejlődését közli, két magyar gyalogló neve mellett, négy világesucst tart nyilván.

László Sándor	30 km	2 ó 27:46.6	/Bp.1952/
Róka Antal	30 angol mérföld	4 ó 21:12.6	/Bp.1955/
Róka Antal	30 angol mérföld	4 ó 20:10.6	/Bp.1955/
Róka Antal	50 km	4 ó 31:21.6	/Bp.1952/



RÓKA ANTAL háromszoros világesucstartónk vezet Somogyi János előtt

Minap hunyt el Selmeczi József minden idők egyik legkiválóbb magyar gyaloglója. Legjobb eredményeit az 1940-es évek elején érte el. Selmeczi könnyű sulyu, szikár, de azért kiváló izomzattal rendelkező atléta volt, aki szemre is szépen gyalogolt, s nagyszerű erőnléttel rendelkezett. Halkszavu, igen szerény sportember, a gyaloglás megszállottja volt. A Népstadion pályamestereként ment nyugdíjba. Aktiv pályafutását befejezve, hosszú évekig igen sikeres edzői munkát is végzett.

Selmeczi dicsőséglistája:

Magyar bajnokságok

1941	10 km	45:54.6
1942	10 km	47:01.0

Országos csucskok

1940	3 km	12:30.8
1941	5 km	20:46.8
1941	10 km	44:24.6
1940	30 km	2 ó 38:52.2
1937	1 órás gyal.	12.059 m
1941	1 órás gyal.	12.977 m
1942	1 órás gyal.	13.120 m

Világcsucs

1941 5 km 20:46.8

Az 5 km-en gyalogolt idejével olyan elődöknél teljesített jobb időt, mint az előző világcsucstartó svéd John F. Mikaelsson és a norvég Edgar Bruun. A NASZ törölte ezeket a rövidtávu számokat a nyilvántartásból, de ez mit sem von le Selmeczi teljesítményének nagyszerűségéből.

Ma, amikor a kocogás egyre inkább elterjed, érdemes lenne a kocogó-futó akciót, kocogó-gyaloglással kibővíteni, hiszen ebben a versenyszámban a futást már nem bíró, legidősebb korosztály is bizonyára szívesen vetélné.

KÉPESSY JÓZSEF

Az Országos Testnevelési és Sporthivatal
elnökének
2/1982. /OTSH K. 2-3./ OTSH számu
u t a s í t á s a
a sportolók minősítéséről szóló
3/1981. /OTSH. K. 4./ OTSH számu
utasítás kiegészítéséről

1. A sportolók minősítéséről szóló 3/1981. /OTSH. K. 4./ OTSH számu utasítás /a továbbiakban: Ut./ 7. pontja a következőkkel egészül ki:

"A Kiváló Ifjúsági Sportoló címmel rendelkező sportolót az Ut. alkalmazása szempontjából I. osztályu sportolónak kell tekinteni."

2. Az Ut. 1. számu mellékletének IV. fejezete az alábbiakkal egészül ki:

"IV.

Szinteredmények a nemzetközi osztályu sportolói minősítéshez

Nők	A feltétel	B feltétel
maratoni	2:40,00	és 1x2:48,00

3. Az Ut. 2. számu mellékletének I. fejezete a következőkkel egészül ki:

"I.

Sportági követelmények és eredmények az I., II., III., IV. osztályu, valamint az arany-, ezüst- és bronzjelvényes ifjúsági sportolói minősítéshez

A T L É T I K A

Versenyszám	I. osztály	II. osztály	III. osztály
	elektr.	kézi elektr.	kézi elektr.
Férfi felnőtt			
4x100 m /egyesületi/	41,11	-	-
4x400 m /egyesületi/	3:14,0	-	-
Női felnőtt			
maratoni	2:48,00	3:20,00	3:50,00
4x100 m /egyesületi/	46,56	-	-
4x400 m /egyesületi/	3:41,00	-	-

Junior I. osztály /19-21 évesek/

Versenyszám	Kézi	Elektr.
Férfiak		
4x100 m /egyesületi/		41,90
4x400 m /egyesületi/		3:17,5
Nők		
kis maratoni /20 km/		1 ó 25; II.o. 1 ó 50, III.o. 2 ó 20
4x100 /egyesületi/		47,45
4x400 /egyesületi/		3:45,6

Ifjúsági "A" minősítések /17-18 évesek/

Versenyszám	Arany	Ezüst	Bronz
	kézi elektr.	kézi elektr.	kézi elektr.
Nők			
kis maratoni /15 km/	1 ó 03	1 ó 20	2 ó

Ifjúsági "B" minősítések /15-16 évesek/

Versenyszám	Arany	Ezüst	Bronz
	kézi elektr.	kézi elektr.	kézi elektr.
Lányok			
kis maratoni /10 km/	42,00	52,00	1 ó 10

4. Ez az utasítás a közzétételének napján lép hatályba, rendelkezéseit 1982. április 1. napjától kezdődően kell alkalmazni.

Buda István s.k.
államtitkár
az OTSH elnöke



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 vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215–96162 pénzforgalmi jelzőszámra. 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 82 683

MÁR MEGJELENT !

Somos István: Az ezerarcú szurkoló

A szerző biztos kézzel válogatta ki a nemzetközi labdarúgó életből, különösen a szurkolók világából azokat a tréfás és mulatságos eseteket, amelyek velejárói és jellemzői a legnépszerűbbnek tartott sportág küzdelmeinek. A mű főszereplője „Az ezerarcú szurkoló”, aki őszinte rajongója a labdarúgásnak.

Terjedelem: 180 oldal

Ára: 24,— Ft

Kozák Mihály: Európai Asztalitenisz Parádé

A könyv az európai unió mind a 33 tagországának valamennyi éljáterkosát bemutatja. A mintegy 400 versenyzőről közölt adatok, eredmények, fényképek, s a többi fejezet is az idei budapesti Európa-bajnokság alkalmából szinte nélkülözhetetlen tájékoztatást nyújt.

Terjedelem: 180 oldal

Ára: 22,— Ft

Maratoni Fejtörő

Sok-sok rejtvénnnyel, érdekes riportokkal, élvezetes olvasmány!

A pályázati rejtvény fődíja: 2 személyes utazási utalvány 20.000,— Ft értékben!

Emellett még rengeteg nyeremény vár a szerencsés megfejtőkre!

Ára: 10,— Ft, megvásárolható az újságárusoknál.

A SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT

harmadik évtizede a testnevelés és sportmozgalom szolgálatában

- **SPORT-KIADVÁNYOK, NYOMTATVÁNYOK, ZASZLÓK**

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, VII., Garay u. 20. szám alatti sportruházati szakboltban.

423-385

- **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:**

Hétfő–Kedd–Szerda–Péntek: 8–16.30

Csütörtök: 8–17.30

Szombaton zárva!