

atlétika

OLYASÓTEREM



1983/10

atlétika

XXVII. ÉVF. 10. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1983. OKTÓBER

Szerkesztő: KRASOVEC FERENC

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

Kiadja a Sportpropaganda Vállalat — Felelős kiadó: Léwald György mb. igazgató — Készült a Sportpropaganda V. sokszorosító üzemében
1143 Budapest, Dózsa György ut 3. — Mb. műszaki vezető: Tihanyi Sándor — Az előállítás ideje: 1983. november

A SZAK- OSZTÁLYOK 1983. ÉVI RANGSORA

Az atlétikai szakosztályok értékelési és rangsorolási rendszerét alapvetően 1981-ben szabályozták. Az 1982-ben történt kisebb módosítás után 1983-ban a tényezőkben változtatás már nem volt. Így a szakosztályok értékelését és rangsorolását 1983-ban is ugyanaz a három fő tényező határozta meg, mint 1982-ben. Ezek a következők:

1. Hazai bajnokságok és csúcseredmények
2. Nemzetközi eredmények
3. Minősítések

1. Hazai bajnokságok és csúcseredmények

Az 1983. évi hazai bajnokságok befejezése után az alábbiakban ismertetjük az atlétikai szakosztályok rangsorában az első tényezőt, a hazai bajnokságok és csúcseredmények pontversenyében az 1983. október 5-ig kialakult végeredményt.

A hazai bajnokságok köre változatlan maradt 1983-ban is, mindössze az ujonnan bevezetett női 10.000 m-es OB-val bővült.

A 20 - pontozással értékelt - hazai bajnokság a következő volt:

1. Mezei bajnokság
2. 50 km-es gyaloglóbajnokság
3. Kismaratonai bajnokság
4. Ifjúsági gátfutó- és ügyességi CSB
5. 10 km-es női OB /uj!/
6. Ifjúsági CSB
7. 20 km-es felnőtt gyalogló OB
8. Utánpótlás bajnokság
9. Maratoni bajnokság
10. Fiatalokoruk gyaloglóbajnoksága
11. Serdülő A-korcsopotos egyéni bajnokság
12. Ifjúsági OB
13. Utánpótlás 20 km-es gyaloglóbajnokság
14. Felnőtt OB
15. Felnőtt összetett OB
16. Serdülő B-korcsopotos összetett bajnoksága
17. Serdülő A-korcsopotos összetett bajnoksága
18. Budapest-Vidék válogatott viadal
19. Váltóbajnokság
20. Utánpótlás és ifjúsági összetett bajnokság

Atlétáink által 1983. október 5-ig elért csúcscok és beállítások megoszlása a következő:

	Férfiak	Nők	Összesen
Felnőtt	11	5	16
Utánpótlás	11	5	16
Ifjúsági	5	5	10
Összesen:	27	15	42

A csúcscok felsorolása:

Férfiak

Felnőtt: 100 m: Kiss 10.26, 400 m: Vasvári 46.02, 3000 m: K.Szabó 7:47.4, 110 m gát: Bakos Gy. 13.77 /beállítás/ 13.58, 13.49, 3000 m akadály: Markó 8:27.56, 8:26.13, Távol: Szalma 824. 4x100 m: Válogatott 38.87, 4x400 m: Válogatott 3:04.95
Utánpótlás: 1500 m: K.Szabó 3:38.7 /beállítás/ 3000 m: K.Szabó 7:47.4. 5000 m: K.Szabó 13:37.14, 13:37.06, Rud: Molnár J. 530, 530 /beállítás/ Távol: Pálóczi 807. Kalapács: Vida 74.12, 74.22, 74.82, 74.92
Ifjúsági: 2000 m: Sárközi 5:18.9, 110 m gát/99 cm/: Varga 14.25, 2000 m akadály: Szűcs 5:37.6, 3000 m akadály: Szűcs 8:58.4, 4x100 m: Válogatott 41.06

1.sz. táblázat

Hely	Szakosztály	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	Összes pont
1.	Vasas SC	90	-	66	33	-	135		250	28	-	92.25	142.5	-	304	-	2	-	81.5	48	25	320	1617.25
2.	Bp.Honvéd	80	89	36	25	-	38	79	325	29	-	36	15	-	439	18	19	-	48	79	-	197.5	1552.5
3.	U.Dózsa	78	-	28	17	-	131	-	132	22	-	36	111.5	-	397	-	4	13	109.75	83	6	267.5	1435.75
4.	NYVSSC	56	-	21	18	-	82	-	242.5	8	-	74	88	-	307.5	16	35	2	71.5	82	-	127.5	1231
5.	DMVSC	32	-	32	33	-	62	-	147	-	-	67	100	-	236.5	-	26	1	29	53	14	207.5	1040
6.	Haladás VSE	23	25	-	29	-	109	20	109	-	-	66	102	-	220	-	-	-	47	21	-	180	951
7.	Csepel SC	62	-	5	2	43	40.5	-	76.5	22	13	11	45	-	288	-	22	14	78.75	34	12	157.5	926.25
8.	TBSC	40	-	22	23	-	43	9	118	-	25	61	40	30	318	50	10	-	71.25	53	-	-	913.25
9.	Építők SC	17	30	12	8	-	30	8	112	67	20	12	44	-	292	43	-	5	46	43	-	75	864
10.	DVTK	41	50	9	21	-	191	24	50	-	-	20	137	12	146	-	7	-	51.5	67	-	5	831.5
11.	SZEOL AK	48	-	-	9	-	104	-	152	-	-	36	53	-	154	-	1	-	35.25	102	22	40	756.25
12.	PMSC	28	-	15	23	-	122.5	-	86	5	-	64	105	-	119.5	22	1	-	39	16	18	-	664
13.	MTK-VM	-	-	-	10	-	66	-	76	-	-	-	57	-	284	-	3	-	61.75	-	-	60	617.75
14.	Sz.MÁV-MTE	14	-	-	38	-	62	-	56	-	-	39	75.5	-	137	-	15	19	31.75	60	26	17.5	590.75
15.	STC	18	-	46	12.5	-	41.5	-	126.5	-	-	12.5	49	-	74	38	1	15	7	10	46	-	497
16.	DKSE	24	-	70	-	-	51.5	-	59	20	-	10	75	-	47	-	3	-	34	2	-	60	455.5
17.	Szeksz.Dózsa	57	-	25	7	-	54	-	55	-	18	12	33	-	59	-	1	-	20	26	-	20	387
18.	Rába ETO	30	-	34	24	-	106.5	-	20	-	-	26	81	-	12	-	-	-	9	39	-	-	381.5
19.	Bp.Spartacus	22	-	-	-	-	15	-	20	-	-	33	8	-	98	-	-	-	27.75	47	-	97.5	368.25
20.	SZVSE	33	8	29	-	16	26	7	75	7	3	33	-	-	97	-	-	-	24	10	-	-	368
21.	FTC	25	-	19	12	-	60	-	33	-	-	40	72	-	32	-	9	-	20	14	8	20	364
22.	ZTE	-	-	-	23	-	100	-	33	-	-	44	81	-	14	-	5	-	18	32	7	-	357
23.	BVTC	-	-	-	25	-	51.5	-	44	-	-	12	64.5	-	36	14	7	-	12.25	46	6	-	318.25
24.	MVSC	43	-	8	2	-	61.25	-	52	-	-	26	19	-	50	-	4	-	-	42	-	-	307.25
25.	B.csabai Előre Spartacus	11	7	15	11	14	20	28	-	30	35	24	17	7	20	-	15	4	-	11	-	-	269
26.	Győri Dózsa	9	-	9	-	22	58.5	-	16	16	-	21.25	53	-	32	-	-	-	-	21	6	-	263.75
27.	MAFC	-	-	-	-	-	27	-	120	-	-	34	-	-	26	-	-	8	5	14	-	-	234
28.	Videoton	7	-	5	4	-	32	-	9	-	-	1	58	-	42	30	3	-	10.75	5	10	-	216.75
29.	BEAC	8	-	27	7	-	-	-	49	-	-	17	10	-	55	12	-	4	6	-	-	-	195
30.	KBSK	26	-	-	-	-	15	5	-	-	47	18	-	47	22	-	1	-	-	6	-	-	187
31.	GEAC	-	6	4	-	-	14	-	39	-	36	28	6	15	28	-	-	8	-	2	-	-	186
32.	VOLÁN SC	27	-	2	-	-	-	-	42	59	-	-	22	-	26	-	-	-	3	-	-	-	181

	Gyulai SE	17	-	-	3	-	52	-	10	-	-	26	29	-	-	-	11	11	13	9	-	-	181
34.	KSC	-	-	-	-	-	50	-	24	-	-	10	57	-	-	-	-	-	19	12	-	5	177
35.	Kaposvári Rákóczi	17	-	10	16	-	22	-	26	-	-	3	52	-	-	-	-	-	-	1	19	-	166
36.	Sz.fehérvári Ikarusz	14	-	-	-	20	21.5	-	16	25	-	26	-	-	30	-	-	-	6.5	-	-	-	159
37.	Postás SE	-	9	-	-	-	-	49	-	20	-	-	-	-	54	-	-	-	7	-	-	-	139
38.	DUSE	18	-	-	2	12	-	-	46	-	-	-	5	-	30	-	-	-	6	-	7	-	126
39.	Ajkai Alumin.	30	-	-	-	30	-	-	10	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	120
40.	Soproni SE	-	-	-	7	-	42	-	-	-	-	-	46	-	-	-	-	-	7	9	-	-	111
41.	MOGAAC	-	-	-	3	-	31.5	-	-	-	-	48	-	-	-	-	-	18	9.50	-	-	-	110
42.	B.gyarmati SE	1	-	-	-	-	14	-	22	-	-	30	-	-	16	-	3	-	-	-	-	-	86
43.	Hatvani KVSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	25	25	-	-	11.25	-	7	-	78.25
44.	Hevesi SE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	52	-	-	-	-	-	17.5	-	69.5
45.	Gyöngyösi SE	-	-	7	-	-	14	-	-	12	-	22	-	-	-	-	7	-	5.75	-	-	-	67.75
46.	KVSE	14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	7	-	38	-	-	-	6	-	-	-	67
	Keszthelyi Haladás	6	-	7	-	-	6	-	8	-	-	-	22	-	18	-	-	-	-	-	-	-	67
48.	Olefin SC	-	-	-	3.5	-	19.75	-	-	-	-	23.5	14	-	-	-	-	-	-	4	-	-	64.75
49.	Dombóvári VSE	14	-	19	-	-	-	-	-	-	-	24	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	64
50.	H.Kun Béla SE	-	-	-	-	-	-	-	17	-	-	5	-	-	16	-	18	-	-	6	-	-	62

A további sorrendben helyet foglaló szakosztályok csak néhány bajnokságon szereztek pontot, atlétái - az Eger SE kivételével - országos csúcsot nem javítottak, így pontszámaikat csak összesítve közöljük:

51. Váci Izzó	61	61. Eger SE 7+25 =	32	71. K.Halasi AC	16	81. Szombathelyi TK	8	91. Csorna	4
52. Ganz MÁVAG	58	62. Olajbányász	26	72. H.Bocskai	15	VOSE	8	Sátoraljaúj.	4
53. BVSC	44	63. Pápai Textiles	25	Szigetvár	15	83. H.Papp J. SE	7	93. Békési SE	2
54. Érdi VSE	43	64. Mezőtur	22	74. Kisvárdá	14	Karcag	7	Tungsram	2
H.Kilián FSE	43	Borsodi Bányász	22	75. SZIM Vasas	12.5	85. Orosházi MTK	5	Szentlőrinc	2
56. Mohácsi VTE	42.5	66. Bólyi MEDOSZ	20	76. Nyirbátor	12	Záhony	5	96. Celldömök	1
57. OKSE	48	67. Bp.TK	18	Szentesi Vizmű	12	V.Ikarusz	5		
Ceglédi VSE	38	Paksi SE	18	78. BKV Előre	10	Sárvár	5		
59. Lehel SC	35	69. PVSZ	17	MEAFK	10	Oroszlányi Bányász	5		
60. Hóhelyi VSE	33	Makói Sp.	17	80. Dunakeszi VSE	9	Székhács	5		

A pontversenyben nem rangsorolt szakosztályok:

TFSE					209.5	4		76.5	20		1.75	5	53	-	369.75
KSI	3	-	7	6	54	94	33		14	34	6	18.75	39	16	324.75

Hely	Szakosztály	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	Összpont
1.	Vasas SC	34	5	16	28	-	6	19.75	19	35	370	80	13	20	4	-	649.75
2.	U.Dózsa	24.5	17.25	8	46	-	10.25	19.5	28	22.5	180	65	12.75	-	34.75	-	468.5
3.	NYVSSC	19	9.25	3.75	12.25	-	17	10.25	18	60.5	160	40	21	40	16	6.64	433.64
4.	Építők SC	20	-	7	14	-	6.25	6.75	14	5	180	20	6	25	-	6.89	310.89
5.	Haladás VSE	12.5	8	10	21	10	12	11	10	50	-	15	7	30	15	-	211.5
6.	TBSC	10	6	16.25	47.25	-	2	14.25	21	-	-	50	9	-	14	13.13	202.88
7.	MTK-VM	32	-	8	21	-	5	5	11	15	-	-	12	35	15	-	159
8.	Bp.Honvéd	37	6.25	1	21.25	23	3	21.25	20.75	-	-	15	3	-	-	-	151.5
9.	DMVSC	38.5	14	-	16.5	-	15	7	11.75	-	-	-	8.5	-	30.25	-	141.5
10.	Szeksz.Dózsa	6.15	6.25	-	7	-	12	3	3	70	-	-	3	-	15.5	-	126.25
11.	Csepel SC	-	9.25	9	27	-	-	5.25	26.25	-	-	20	-	-	21.5	-	118.25
12.	SzéOL AK	22	9	5.75	17.5	-	3	2.75	7	22.5	-	-	-	-	12	-	101.5
13.	DKSE	9.5	-	-	6	-	3	1	-	-	-	-	7	60	-	-	86.5
14.	MVSC	9	2	-	3	-	3	1	4	25	-	-	4	20	7	-	78
15.	PMSC	20	2	-	5	-	9.75	1	7	15.5	-	-	6.25	-	9	-	75.5
16.	FTC	4	-	-	-	-	18	-	-	40	-	-	9	-	-	-	71
17.	Bp.Spartacus	18.5	12.25	-	12.25	-	2	-	-	-	-	-	10	-	11.75	-	66.75
18.	KSC	4	-	-	-	-	13.25	-	-	40	-	-	1	-	-	-	58.25
19.	DVTK	10	5	-	3	-	12.25	2	1	5	-	-	18	-	-	-	56.25
20.	Sz.MÁV-MTE	6	3.25	5	13.25	-	4	3.75	5	2.5	-	-	3	-	-	-	45.75
21.	KBSK	-	-	-	-	6	4	1	1	30	-	-	-	-	-	-	42
22.	Hevesi SE	-	8.25	-	10.75	-	-	3.25	6.75	-	-	2.5	-	-	3.25	-	34.75
23.	STC	10	2	-	-	-	-	2	-	10	-	-	3	-	-	6.56	33.56
24.	Dombóvári VSE	-	-	-	-	-	2	-	-	25	-	-	-	-	-	-	27
25.	Győri Dózsa	16	-	-	-	-	4	-	-	2.5	-	-	2	-	-	-	24.5

A további sorrendben következő szakosztályok eredményét a kevés pont miatt csak összevontan tüntetjük fel:

26.	BEAC	23	31.	Hatvani KVSE	17.26	36.	Gyöngyösi SE	12	41.	Szfv. Ikarusz	7.5	Soproni SE	4	51.	Volán SC	1
27.	Ajkai Alum.	21	32.	Kaposvári R.	14	37.	Rába ETO	11	42.	Eger SE	4.25	B.csabai Előre Sp.	4		PVSK	1
	ZTE	21		MOGAAC	14	38.	B.gyarmati SE	9.5	43.	Postás SE	4	Nagykörös	4		KVSE	1
29.	SZVSE	19		Mohácsi VTE	14	39.	BVTC	9		H.Kilián FSE	4	49.	MAFC	3	Keszthely	1
30.	Videoton	17.5	35.	Ceglédi VSE	13.5		Gyulai SE	9		Olajbányász	4	50.	Ganz MÁVAG	2		

A pontversenyben nem rangsorolt szakosztályok közül: KSI 17 TFSE 10

3.sz. táblázat

Hely	Szakosztály	1.	2.	Összpont
1.	Vasas SC	1617,25	649,75	2267
2.	U.Dózsa	1435,75	468,5	1904,25
3.	Bp.Honvéd	1552,5	151,5	1707
4.	NYVSSC	1231	433,64	1664,64
5.	DMVSC	1040	141,5	1704
6.	Építők SC	864	310,89	1174,89
7.	Haladás VSE	951	211,5	1162,5
8.	TBSC	913,25	202,88	1116,13
9.	Csepel SC	926,25	118,25	1044,5
10.	DVTK	831,5	56,25	887,75
11.	SZEOL AK	756,25	101,5	857,75
12.	MTK-VM	617,75	159	776,75
13.	PMSC	664	75,5	739,5
14.	Sz.MÁV-MTE	590,75	45,75	636,5
15.	DKSE	455,5	86,5	542
16.	STC	497	33,56	530,56
17.	Szekszárdi Dózsa	387	126,25	513,25
18.	Bp.Spartacus	368,25	66,75	435
	FTC	364	71	435
20.	Rába ETO	381,5	11	392,5
21.	SzVSE	368	19	387
22.	MVSC	307,25	78	385,25
23.	ZTE	357	21	378
24.	BVTC	318,25	9	327,25
25.	Győri Dózsa	263,75	24,5	288,25
26.	B.csabai Előre Spart.	269	4	273
27.	MAFC	234	3	237
28.	KSC	177	58,25	235,25
29.	Videoton	216,75	17,5	234,25
30.	KBSK	187	42	229
31.	BEAC	195	23	218
32.	Gyulai SE	181	9	190
33.	GEAC	186	-	186
34.	VOLÁN SC	181	1	182
35.	Kaposvári Rákóczi	166	14	180
36.	Sz.fehérvári Ikarusz	159	7,5	166,5
37.	Postás SE	139	4	143
38.	Ajkai Aluminium	120	21	141
39.	DUSE	126	-	126
40.	MOGAAC	110	14	124
41.	Soproni SE	111	4	115
42.	Hevesi SE	69,5	34,75	104,25
43.	Hatvani KVSE	78,25	17,26	95,51
44.	B.gyarmati SE	86	9,5	95,5
45.	Dombóvári VSE	64	27	91

3.sz. táblázat

/folytatás/

46.	Gyöngyösi SE	67,75	12	79,75
47.	KVSE	67	1	68
	Keszthelyi Haladás	67	1	68
49.	Olefin SC	64,75	-	64,75
50.	H.Kun Béla SE	62	-	62
51.	Váci Izzó	61	-	61
52.	Ganz MÁVAG	58	2	60
53.	Mohácsi VTE	42,5	14	56,5
54.	Ceglédi VSE	38	13,5	51,5
55.	H.Kilián FSE	43	4	47
56.	BVSC	44	-	44
57.	Érdi VSE	43	-	43
58.	ÓKSE	38	-	38
59.	Eger SE	32	4,25	36
60.	Lehel SC	35	-	35
61.	H.vásárhelyi VSE	33	-	33
62.	Olajbányász	26	4	30

A pontversenyben nem rangsorolt
szakosztályok

TFSE	369,75	10	379,75
KSI	324,75	17	341,75

Megjegyzés:

Az 1.sz. táblázatban 63-96. helyen szereplők közül csak a PVSK szerzett nemzetközi eredményességi pontot /mindössze 1 pont/, így azokat újból nem soroltuk fel. A 4 nemzetközi eredményességi pontot szerző Nagykőrös az 1. sz. táblázatban nem szerepel.

Kérjük a szakosztályokat, hogy esetleges észrevételeiket a szövetséggel sziveskedjenek közölni.

Összeállította a MASZ nyilvántartása
alapján:

DR. ISTENES VILMOS



SZALMA

1983. ÉVI

FELKÉSZÜLÉSE ÉS VERSENYZÉSE

I. Néhány gondolat az 1983. évi felkészülési terv- ről

Mint ismeretes az 1982. évi athéni Európa-bajnokságon Szalma László szereplése a várakozás alatt maradt. Éppen ezért az 1983-as évet igen fontos versenyévnek tekintettük az 1984. évi Los Angeles-i olimpia miatt.

A közösen végigdolgozott két év pozitív és negatív tapasztalatait alaposan elemezve, az 1983. évi felkészülési tervben - többek között - az alábbiakat rögzítettük:

1. A szakmai felkészítésben:

- növelni kell a futógyorsaság szintjét;
- az erő fejlesztése terén tartani kell az 1982. évi szintet;
- a technika területén meg kell oladni, hogy a megnövekedett végsebességű nekifutásból is képes legyen eredményes elugrásra.

2. Az orvosi felkészítésben:

- központi feladat a sérülések elkerülése, illetve azok megelőzése;
- a rendszeres gyurási feltételek megteremtése.

3. A pszichés felkészítésben:

- az egészséges önbizalom visszaállítása a "sikeres év" érdekében;
- hit az elvégzett munka eredményes megtérülésében;
- a versenyeken való koncentráció készség javítása.

4. Egyéb feltételekben:

- a szükséges sportfelszerelés biztosítása;
- a szükséges technikai feltételek /képmagnó, fotócellák stb./ biztosítása.

5. Az eredményesség területén:

- a/ A téli versenydíjban /fontossági sorrendben/
 - a fedett EB-n dobogós helyezés;
 - a fedett OB megnyerése;
 - új fedettpályás országos csucs elérése.

b/ A nyári versenydíjban /fontossági sorrendben/

- a helsinki VB-n a döntőbe kerülés után minél jobb helyezés megszerzése;
- az országos egyéni bajnokság megnyerése;
- az Európa Kupa döntőjében dobogós helyezés elérése;
- az új országos csucs elérése;
- a válogatott viadalokon 1-2. helynél rosszabb helyezés nem érhető el;
- sikeres szereplés a Budapest Nagydíjon.

A felkészülési terv ciklusonkénti feladatmeghatározását megkönnyítette az a tény is, hogy a MASZ szakmai vezetése ez évben /a nyári versenydíjban/ csak az egyszeri csucsforma kialakítását tűzte ki célul. Ezt mi különös örömmel üdvözlöttük, mert az 1982. év értékelésében az alábbiakat rögzítettük:

Szalma Lászlóval együtt eltöltött két év tapasztalata szerint, nála nem valósítható meg a nyári versenydíjban a kétszeri csucsforma kialakítása.

A fenti ok miatt Szalma László 1983. évi felkészülési tervében két fő szakaszt határoztunk meg.

1. Felkészülési szakasz: 1982. okt. 18. - 1983.

márc. 6. /20 hét/

Fő célkitűzés: a fedettpályás Európa-bajnokságon dobogós helyezés elérése.

2. Felkészülési szakasz: 1983. márc. 7. - szept. 25. /29 hét/

Fő célkitűzés: az első atlétikai Világbajnokságon a nyolcas döntőben minél jobb helyezés elérése.

II. AZ EREDMÉNYESSÉGI TERV CÉLKITÜZÉSEINEK ÉRTÉKELÉSE

Mielőtt a felkészülési szakaszok és ciklusok feladatait, illetve azok megvalósulását összegezném, először Szalma László eredmény-adataiból ismertetek néhányat, hiszen ezek önmagukban is sokat elárulnak. /Az adatok előtt még annyit, hogy az 1983-as év minden tekintetben Szalma László eddigi legeredményesebb éve volt./:

1. Világbajnokság: 812 cm-rel IV. helyezés.
2. Országos bajnokság: 816 cm-rel I. helyezés.
3. Európa Kupa: 810 cm-rel I. helyezés.
4. Új országos csucs: 824 cm.
5. Válogatott viadalokon: a kitűzött célt teljesítette.
6. Budapest Nagydíj: 824 cm-es új országos csuccsal I. helyezés.

A nyári versenydíjban június 1. - szeptember 4. között 17 versenyen indult /ebből 2 verseny selejtező jellegű volt: OB és VB/.

Az elért legjobb eredmény: 824 cm;
 ötös átlag: 811,8 cm;
 tízes átlag: 801,2 cm;
 az összes verseny átlaga: 789,29 cm.

A 17 verseny lehetséges 92 ugrásából:

44 érvényes ugrása volt és
 48 - szor volt érvénytelen kísérlete!!!

A 44 érvényes ugrásból:

800 cm feletti eredményt ért el 10-szer
 /átlag: 810,9 cm/
 790 cm feletti eredményt ért el 6-szor
 780 cm " " " 6-szor
 770 cm " " " 4-szer
 760 cm " " " 9-szer
 750 cm " " " 4-szer
 740 cm " " " 4-szer
 730 cm " " " 1-szer

A versenyeredmények alakulása dátumszerűen és a helyezések:

783 cm	<u>junius</u> 1.	I. hely
780 cm	6.	I. "
793 cm	10.	I. "
775 cm	17.	II. "
796 cm	23.	I. "
780 cm	<u>julius</u> 1.	OB sel.
816 cm	2.	I. hely
758 cm	16.	II. "
824 cm	29.	I. "
797 cm	<u>augusztus</u> 9.	VB sel.
812 cm	10.	IV. hely
778 cm	17.	V. "
810 cm	20.	I. "
771 cm	24.	VII. "
795 cm	26.	V. "
764 cm	28.	VIII. "
786 cm	<u>szeptember</u> 4.	III. "

A fedettpályás idény adatai:

757 cm	<u>február</u> 6.	I. hely	MASZ verseny
778 cm	12.	I. "	Vál.viadal.
769 cm	15.	I. "	Bp.-bajnokság
781 cm	20.	I. "	MASZ verseny
782 cm	27.	I. "	Orsz.bajnokság
795 cm	<u>március</u> 6.	I. "	Fedett EB

Legjobb eredménye: 795 cm;
 ötös átlag: 781 cm;
 az összes verseny átlaga: 769 cm.

Tehát a fedettpályás EB megnyerésével a tervet teljesítette és csak az országos fedettpályás csucs megjavítása nem sikerült.

A lehetséges 36 ugrásból

22 volt érvényes, míg

14 alkalommal érvénytelen volt a kísérlete.

Ha a felkészülési terv eredményességi célkitűzéseit nézzük, akkor egyértelműen azt állapíthatjuk meg, hogy a kitűzött célokat nemcsak elérte, hanem túl is teljesítette egyes területeken.

Sikeresnek minősíthetjük a csucsformák szabályozását is, mind a fedettpályás Európa-bajnokságon, mind az első világbajnokságon még akkor is, ha az új csucs a VB előtt született tíz nappal. /Gondolok itt a VB első belépett ugrás nagyságára is./

Ugyancsak sikeresnek minősíthetők a megjelölt főbb versenyeken elért eredmények és helyezések is.

A közölt számok /és azon adatok is melyek az edzésnaplóban találhatók és visszatükrözik az egy-egy versenyen belüli eredmények "hullámszerűségét"/ más igen tanulságos tényekre is felhívják azonban a figyelmünket. Ezek az alábbiakban összegezhetők:

1. Az érvénytelen ugrások száma hihetetlenül sok,
 - a nyári versenyidényben 52,17 %;
 - a téli versenyidényben 38,88 % volt az érvénytelen ugrás.

2. Az érvénytelen kísérletek jelzik az elugrásban még meglévő technikai hiányosságokat is /ezekre a későbbiek során még visszatérek/.

3. Egy-egy versenyen belül is igen hullámszerű Szalma koncentráció képessége.

4. Az érvénytelen kísérletek visszatükrözik azt is /edzésnapló tanulságai/, hogy adott versenyeken különböző külső körülmények mennyire képesek "hangulatilag" is befolyásolni lényegében a végső teljesítmény nagyságát.

5. A belépett ugrások között igen sok volt a 8 m-en felüli ugrás, ami nemcsak az átlagokat javíthatta volna, hanem alkalmanként jobb helyezések elérését is lehetővé tették volna.

Mindezekre a negatív "jelenségekre" a jövő évi felkészülés során fokozottan ügyelni kell.

III. AZ 1983. ÉVI FELKÉSZÜLÉSI SZAKASZOK, CIKLUSOK ÉS AZOK FŐ CÉLKITÜZÉSEINEK, FELADATAINAK ÉS EDZÉSESZKÖZEINEK ISMERTETÉSE

Első felkészülési szakasz: 1982. okt.18 - 1983. márc. 6./20 hét/

Fő célkitűzés: a fedettpályás Európa-bajnokságon dobogós helyezés elérése.

1. Ciklus: okt. 18. - 31. /2 hét - összedzésszám:12/

Feladat: a szervezet fokozatos hozzászoktatása a terheléshez.

Edzéseszközök[□]:

- tartós futások sík terepen /6x/
- gimnasztika minden edzésen 15-20 perc
- medicinlabda- vagy nehézsúlydobások /6x/
- résztávós szökdelések /3x/

2. Ciklus: nov. 1. - dec. 5. /5 hét - összedzés-szám: 33./

Feladat: a mennyiségi terhelés növelésével az állóképességi szint emelése minden területen.

Edzéseszközök:

- tartós futások sík terepen /13x/
- tartós futások közben résztávok /3x/
- löktető futások /fartlek jellegű futások, de a beleerősítések és a könnyű futások aránya 100 m-enként előre meghatározott módon változik /3x/
- dombra felfutások /1x/
- 200 m-ek /1x/
- gimnasztika
- medicinlabda- vagy nehézsúlydobások /3x/
- súlyzós erősítések /10x/
- résztávós szökdelések /7x/
- tízes- vagy ötösugrások /1x/
- résztávós elugrások /2x/
- átmozgatás /1x/.

3. Ciklus: dec. 6. - jan. 2. /4 hét - összedzés-szám: 25./

Feladat: a terhelési szint tartása - figyelemmel ezen időszak ünnepeire is - de már a gyakorlatok intenzitásának növelésével.

Edzéseszközök:

- löktető futások /4x/
- lépcsőzés /1x/
- résztávok 80 - 150 m-en /9x/
- gátazás /2x/
- 30-60 m-ek /2x/
- gimnasztika
- súlyzós erősítés /6x/
- ötösugrások /5x/
- gátszökdelések /5x/
- ugrások 7-11 futólépéses nekifutásból /8x/
- nekifutás-ellenőrzések elugrás nélkül /8x/
- átmozgatás /3x/.

4. Ciklus: jan. 3. - 30. /4 hét - összedzésszám:27/

Feladat: a gyakorlatok intenzitásának növelésével a formáhozzás elvégzése a téli fedettpályás versenyekre.

Edzéseszközök:

- résztávok 80 - 150 m-en /7x/
- gátazás /2x/
- 30 - 60 m-ek /8x/
- gimnasztika
- súlyzós erősítések /6x/
- ötösugrások /1x/
- gátszökdelések /7x/
- mélybeugrások /2x/
- ugrások 7-11 futólépéses nekifutásból /9x/
- ugrások 13-15 futólépéses nekifutásból /7x/
- nekifutás ellenőrzések elugrás nélkül /8x/
- átmozgatás /3x/.



[□] Zárójelben a ciklus alatt alkalmazott szám.

5. Ciklus: jan. 31. - márc. 6. /5 hét - összedzés-szám: 25/

Feladat: a csucsforma kialakítása a fedettpályás EB-re.

Edzésszerszámok:

- résztávok 80 - 150 m-en /2x/
- 30 - 60 m-ek /4x/
- futóverseny /1x/
- gimnasztika
- súlyzós erősítés /1x/
- ötösugrások /2x/
- gátszökdelés /1x/
- mélybeugrás /1x/
- ugrások 7-11 futólépéses nekifutásból /2x/
- ugrások 13-15 futólépéses nekifutásból /1x/
- ugrások teljes nekifutásból /19 futólépés /1x/
- nekifutás-ellenőrzések elugrás nélkül /3x/
- nekifutás-ellenőrzések az elugrás imitálásával /4x/
- távolugróversenyek /6x/
- átmozgatás /10x/.

Második felkészülési szakasz: 1983. márc. 7. - szept. 25. /29 hét/

Fő célkitűzés: minél jobb helyezés elérése a Világ bajnokság nyolcas döntőjében.

1. Ciklus: márc. 7. - 13. /1 hét/

Feladat: aktív pihenés.

2. Ciklus: márc. 14. - ápr. 3. /3 hét - összedzés-szám: 26/

Feladat: az állóképességi szint emelése minden területen.

Edzésszerszámok:

- tartós futások sík terepen /9x/
- lüktető futások /2x/
- 200 m-ek /2x/
- 150 m-ek /1x/
- gátazás /3x/
- gimnasztika
- medicinlabda- vagy nehézsúlydobás /6x/
- súlyzós erősítések /7x/
- résztávok szökdelések /7x/
- gátszökdelések /4x/
- átmozgatás /2x/

3. Ciklus: ápr. 4. - máj. 15. /6 hét - összedzés-szám: 37/

Feladat: az intenzitás nagyfokú növelése a futó- és az erősítő gyakorlatok végzése során.

Edzésszerszámok:

- lüktetők /3x/
- dombra felfutások /ólommellényben is/ /9x/
- 200 m-ek /2x/
- résztávok 80 - 150 m-en /12x/
- gátazások /8x/
- futóiskola gyakorlatok /4x/
- 30 - 60 m-ek /1x/
- térdelő rajtgyakorlatok /1x/
- futóverseny /1x/
- gimnasztika
- medicinlabda- vagy nehézsúlydobások /6x/
- súlyzós erősítések /7x/
- résztávok szökdelések emelkedőre /ólommellényben is/ /10x/
- résztávok elugrások /4x/
- elugrások emelkedőre /ólommellényben is/ /6x/
- ötösugrások /2x/
- gátszökdelések /3x/
- nekifutás ellenőrzések elugrás nélkül /3x/
- átmozgatás /1x/.

4. Ciklus: máj. 16. - jun. 26. /6 hét - összedzés-szám: 33/

Feladat: az intenzitás növelése a gyakorlatok végzése során, a technikai alapozás befejezése úgy, hogy ezen időszak távolugró versenyei is ezt a célt szolgálják.

Edzésszerszámok:

- résztávok 80 - 150 m-en /8x/
- gátazások /3x/
- futóiskola gyakorlatok /6x/
- 30 - 60 m-ek /5x/
- térdelőrajt gyakorlatok /1x/
- futóverseny /1x/
- súlyzós erősítés /2x/
- ötösugrások /4x/
- gátszökdelések /5x/
- ugrások 7-11 futólépéses nekifutásból /5x/
- ugrások 13-15 futólépéses nekifutásból /3x/
- nekifutás ellenőrzések elugrás nélkül /5x/
- távolugró versenyek /5x/
- átmozgatás /10x/



5. Ciklus: jun. 27. - aug. 21. /8 hét - összedzés-szám: 41/

Feladat: a kitűzött eredményességi célok megvalósítása.

Edzésszerek:

- résztávok 80 - 150 m-en /2x/
- futóiskola gyakorlatok /8x/
- 30 - 60 m-ek /4x/
- gimnasztika
- súlyzós erősítések /6x/ /a gyakorlatok speciális jellegűek voltak/
- ötösugrások /6x/
- gátszökdelések /6x/
- mélybeugrások /3x/
- ugrások 13-15 futólépéses nekifutásból /5x/
- ugrások teljes nekifutásból /21 futólépés!!/ /5x/
- nekifutás ellenőrzések elugrás nélkül /2x/
- nekifutás ellenőrzések az elugrás imitálásával /4x/
- távolugró versenyek /8x/
- átmozgatás /12x/

6. Ciklus: aug. 22. - szept. 4. /2 hét - összedzés-szám: 6/

A tervtől eltérően fáradtság miatt csak két héten keresztül vett részt sorozatversenyeken. A továbbiakban - két héten keresztül - csak kiegészítő ugrásokat végez.

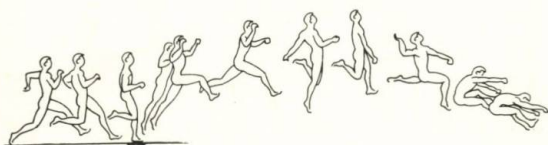
Feladat: a lehetséges sorozatversenyeken keresztül tapasztalatok gyűjtése.

Edzésszerek:

- távolugró verseny /4x/
- átmozgatás /2x/.

/Folytatjuk/

DR. ZARÁNDI LÁSZLÓ



GYALOGLÓK FEHÉRJE- FOGYASZTÁSA

Az utóbbi évek intenzív fejlődése egyre kiélezettebbé teszi a különböző sportküzdelmeket. Minden olyan lehetőséget meg kell ragadnunk a legjobb eredmények elérésének érdekében, amely nem ütközik a fair play írott és íratlan szabályaiba. Ennek egyik módja - különösen az állóképességi sportokban, mint a gyaloglás is - a táplálkozásnak a sportág igényeihez való optimális igazítása. Az érdeklődés gyújtópontjába kerültek a fehérjék, - habár ez sem csodatáplálék, mint sok sportoló várta - mégis elősegíthetik /kompetáló szerepüknél fogva/ az egyéni maximális teljesítmény elérését.

A fehérjék fokozott fogyasztásánál figyelembe kell venni a többi tápanyaghoz viszonyított optimális arányát: 1;1;4 /fehérje-zsír-szénhidrát/. Tulzott fogyasztásuk, 30 %-os specifikus dinamikus hatásuknál fogva, felpörgeti az anyagcserét, így feleslegesen tulterheli a gyomor-béltraktust. A terhelés által okozott nagyobb aminosav igényt a máj fokozott működésével tudja csak kielégíteni, ez egyik megnyilvánulása az izommunka enzimindukáló hatásának. Az intenzív edzésmunka hatására megváltozó enzimspektrum leépülése, arányos a kialakítása érdekében végzett intenzív edzésmunka időtartamával.

Mivel az emberi szervezetnek praktikusán nincs aminosav raktára, ezért fokozott felhasználását a szervezet csak táplálékfelvétel útján tudja pótolni.

Arra kerestem választ, vajon az egyes fehérje készítmények mennyi idő alatt és milyen mértékben emelik a szérum aminosav-szintet. A továbbiakban arra is választ kerestem, hogy a megemelkedett szérum aminosav-szint a strukturfehérjék pótlása mellett fokozza-e a máj mikroszomális enzimrendszerének aktivitását?

Célkitűzésem részint segítséget nyújtani az állóképességi sportolók, ezen belül is a hosszútáv-
gyaloglók helyes és hatásos táplálkozási szokásai-
nak kialakításához, valamint néhány vizsgálat ered-
ményeinek segítségével a megfelelő mennyiségben és
minőségben történő fehérjefogyasztás szükségességé-
nek bizonyítása. Az irodalom-áttekintés is ennek
jegyében született meg és anyagát tulnyomórészt a
táplálkozásélettan képezi. □

A vizsgálatokat hazai élvonalbeli sportolókkal
végeztük. Nem kívántunk modellhelyzetet teremteni,
a sportolók saját edzésprogramjukat végezték. A ter-
helés mennyiségét, ahol lehetőség nyílt rá km-ben
regisztráltuk. Ahol nem állt rendelkezésünkre pon-
tos adat, a közelítőleges értékek csak iránymutató-
ul szolgálnak az edzőmunka és a fehérje anyagcsere
összefüggéseinek feltárásához. A vizsgálati alanyok
táplálkozása csak a vizsgálati anyagok fogyasztá-
sával változott.

Saját vizsgálatok

1. Az aminosav felszívódási vizsgálatokat 12
fős csoportokon végeztem. Négyféle kezelés került
alkalmazásra:

1. Placebo
2. Hamomid por
3. Hamomid tbl.
4. Aminosav kapszula

A vizsgálati anyagok összetétele a következő:

Hamomid por: fehérje 55 %
szénhidrát 20,8 % /laktóz 9,5 %, glukóz 11,3 %/
zsir 19,4 % /kókuszszir 12,9 %, napraforgóolaj 6,5 %/
ásványi anyag: 2,8 %
vitaminok /mg/: A 0,375 E 6,00
B 0,6 Biotin 0,075
B₂ 0,9 Fólsav 0,1
B₆ 1,0 Ca-pantone-
át 2,5
B₁₂ 0,001
C 150,0

Hamomid tbl.: Összetétele csak a zsiralkotórészek
hiányával különbözik a Hamomid portól.

Aminosav kapszula: Aminosavakra hidrolizált tejfe-
hérje, tryptophánnal kompetálva.

A vizsgálati személyek Hamomid porból, ill. tablet-
tákból 30-30 gr-ot, aminosav kapszulából 4 gr-ot
/10x0,4 gr-os kapszula/ kaptak. A 12 fő 4x3-as
csoportokban vett részt a különböző vizsgálatokban.

□ Az irodalmi áttekintést hely hiányában, illetve
általános jellege miatt nem közöljük. /A szerk./

Minden vizsgálati napon tehát minden kezelésre sor
került. Az eredmények összesítésekor kiderült,
hogy a különböző napokon nyert eredmények között
lényeges eltérés nem volt. Ezért az eredményeket
teljes 12 fős csoportokra adom meg.

A vizsgálat menete

Reggel nyolc órakor megtörtént az első vérmint-
ta levétele /0'-es érték/, majd a vizsgálati szemé-
lyek elfogyasztották a megfelelő tápszer napi adag-
ját. 30, 60, 90 és 120 perc múlva következett a
vérminták levétele. Ezt követően naponta fogyaszt-
tották a megfelelő tápszert kilenc napig és a ti-
zedik napon jelentkeztek újból vizsgálatra. Ekkor
egy vérmintát vettünk. Háromnapos szünet után követ-
kezett az újabb vizsgálati periódus, amikor a vizs-
gálati csoportok más-más kezelésben részesültek a
fentiekben leírt minta alapján. Így a teljes vizs-
gálat nyolc hétig tartott, az egyes vizsgálatokra
mindig azonos napon, azonos órában került sor.

A szérum mintákban α-amino - nitrogén tartalmat
mértem.

2. Enzimindukációs vizsgálatok

A vizsgálatokat tíz hazai első, illetve másod-
osztályú versenyzővel végeztem, 1981 januárjától-
márciusig. A versenyzők a tiszta felkészülési idő-
szakban saját edzőmunkájukat végezték, táplálkozá-
suk csak a vizsgálati anyag fogyasztásával válto-
zott.

Az első vizsgált héten a végzett edzőmunka
személyenként, átlagosan mintegy 150 km volt, a má-
sodik héten ez kb. 10 km-rel emelkedett.

Az egyéni intenzitás mértékére csak szubjek-
tiv adatok álltak rendelkezésre. Azonban az általá-
nos gyakorlatra és személyes tapasztalatokra ala-
pozva megállapítható, hogy a felkészítésben előre-
haladva, csökken az egy kilométerre jutó edzésidő,
vagyis emelkedik az edzések intenzitása.

A tíz főt véletlenszerű alapon, két ötfős cso-
portba osztottam. Reggeltől-reggelig 24 órán ke-
resztül gyűjtött vizeletükben mértem az üritett
D-glukársav mennyiségét, amely jellemző mutatója
a máj mikroszomális enzimrendszer aktivitásának.

Hét napon keresztül az egyik csoport napi 35 gr.
Hamomid port, a másik napi 5 gr. aminosavat 0,5
gr-os aminosavkapszula formájában fogyasztott.
A nyolcadik nap reggelétől újból 24 órán keresztül
vizeletet gyűjtöttek, amelyben újból megmértem az
üritett D-glukársav mennyiségét.

Egy hónap múlva megismételttem a vizsgálatot, azzal a különbséggel, hogy a két csoportot felcseréltem. Aki az előző vizsgálatban Hamomidot, az most aminosav kapszulát fogyasztott és viszont.

Vizsgálati módszerek

1./ Kémiai:

A szérumból minták α -amino-nitrogén meghatározása fotometrián, ninhidrin reakcióval történt. A szérumból mintákat etanol-aceton 1:1 arányú keverékével fehérjementesítettük, centrifugálás után felüliszó- ból kivett mintákból fejlesztettük ki a ninhidrin reakciót, majd Unicam 600 spektrofotométeren 580 nm-en olvastuk le az értékeket. Minden meghatározáshoz új kalibrációs sort készítettünk. A vizeletben ürített D-glukársav meghatározása módosított Marsch módszerrel történt. A β -glukoronidáze enzimmel megfelelően kezelt, adott pH-ra állított oldatokat

hidrolizáltuk, majd Spektromom 204 típusú spektrofotométeren 545 nm-en olvastuk le az értékeket.

2./ Statisztikai:

A felszívódás vizsgálatban kapott értékekből átlagot és szórást számoltam. Az enzimindukációs vizsgálatban a vizsgálati csoportok közti különbséget variancia-analízis után F-próbával ellenőriztem 5 %-os véletlen hiba szinten. Szignifikáns F esetén meghatároztam a kritikus differenciát Scheffe szerint. /A próba szigorúsága miatt a kritikus differencia számolása során F 10 % táblaértéket használtam./

Eredmények

A táblázatban a szérumból minták alfa amino-nitrogén tartalmát tüntettem fel mg/100 ml értékben.

	Placebo	Hamomid por	Hamomid tbl.	Aminosav kapszula
0' $\bar{x}$	2,947	2,953	3,004	2,791
S_x	1,097	0,609	0,535	0,869
30' $\bar{x}$	2,990	4,591	3,893	3,800
S_x	1,010	1,871	1,140	1,131
60' $\bar{x}$	3,080	5,768	4,772	4,493
S_x	0,977	1,871	1,108	1,041
90' $\bar{x}$	3,680	4,665	4,231	4,360
S_x	0,828	1,716	0,843	0,233
120' $\bar{x}$	3,070	3,540	3,580	2,947
S_x	0,899	0,748	0,860	0,850
10. $\bar{x}$	2,853	2,589	3,111	2,613
nap S_x	0,594	0,659	0,855	0,588

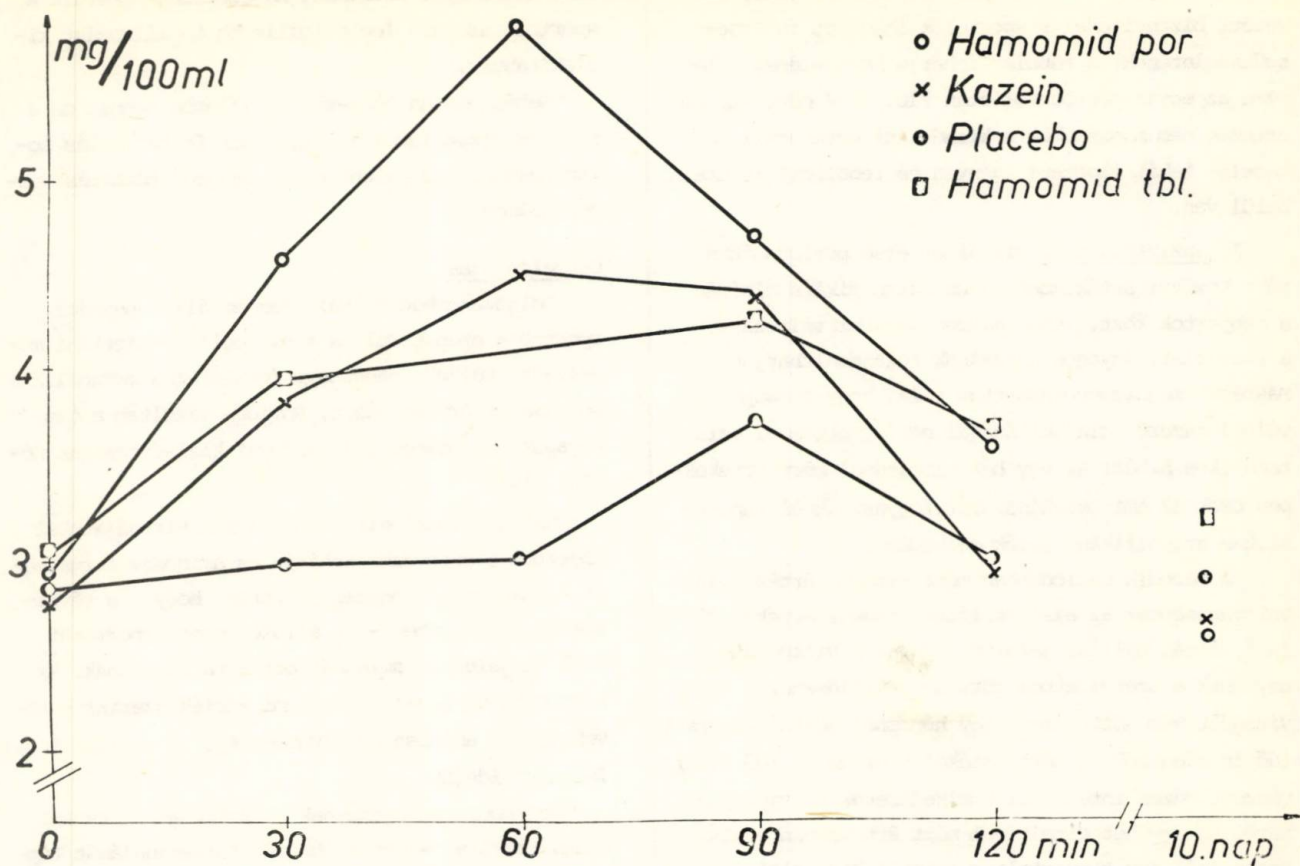
Az átlagértékeket grafikusan is ábrázoltam a könnyebb áttekinthetőség érdekében /1. ábra/ Az ürített D-glukársav mennyiségét a 2. és 3. ábrán láthatjuk.

Megbeszélés

Az első vizsgálat eredményeiből látható, hogy a vér aminosav tükkrét legjobban a Hamomid por emelte, de a Hamomid tbl. és az aminosav kapszula is

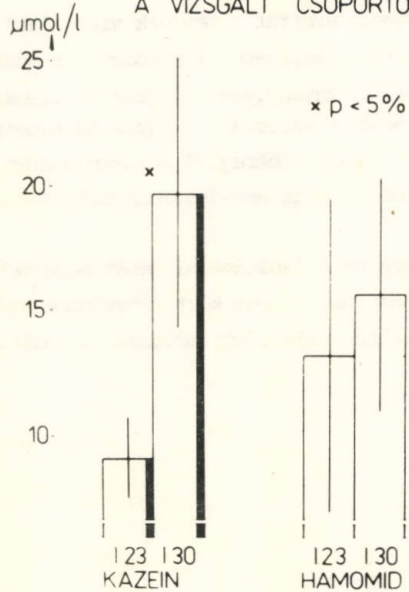
jól felszívódott. A hatás maximuma 60'- 90' között van. A vizsgálat arra mutat, hogy az alkalmazott tápszerek jól felszívódnak, értékelhetően emelik a szérumból aminosav tükkrét. A Placebo alkalmazásakor észlelt minimális effektus azzal függ össze, hogy a Placebo tablettákat is kakaóval fogyasztották a vizsgált személyek.

SZÉRUM α -AMINOSAV SZINT VÁLTOZÁSA.



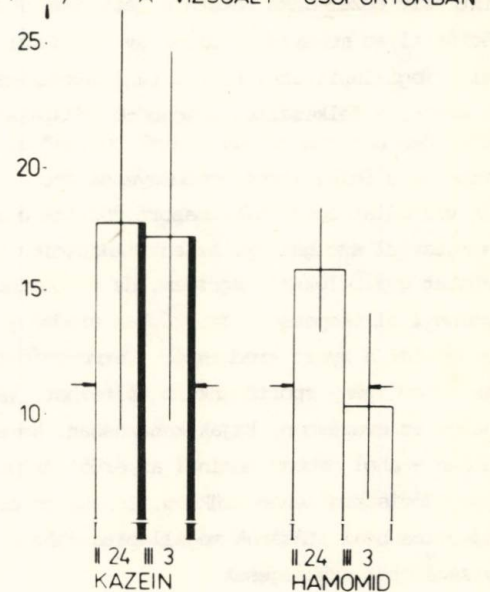
1. ábra

A VIZELET D-GLUKÁRSAV MENNYISÉGE
A VIZSGÁLT CSOPORTOKBAN



2. ábra

A VIZELET D-GLUKÁRSAV MENNYISÉGE
A VIZSGÁLT CSOPORTOKBAN



3. ábra

A kiindulási /0'-es/ értékek a normál zóna alsó határán helyezkednek el. Ezek az adatok újabb, közvetett bizonyítékai a sportolók fokozott fehérjeszükségletének. A többlet fehérje bevitelének ellérése az egyes periódusok után /10. nap/ mért szérumértékek nem magasabbak a kiindulási értékeknél. A kezelés tehát élettani igényen és reguláció keretein belül van.

Az enzimindukciós vizsgálat első periódusában mért kezdeti értékekben nincs szignifikáns eltérés a csoportok közt. Tehát minden további változást a vizsgálati anyagok hatásának tulajdoníthatjuk. Másrészt megbizonyosodhattam róla, hogy a csoportok véletlenszerű kialakításával nem követtem el szisztematikus hibát. Az egy hét elteltével mért értékekben csak az aminosavkapszulát fogyasztóknál tapasztaltam szignifikáns értékelelkedést.

A második periódusban mért kezdeti értékek jóval magasabbak az első periódus kezdeti értékeinél /a 3. ábrán nyíllal jelölve/. Mivel a vizsgálati anyagnak a szervezethez történő kiürüléséhez a két vizsgált hét közt eltelt egy hónapnál sokkal kevesebb idő is elegendő, a mért értékelmezés az ez idő alatt végzett edzés intenzitás emelkedésének tulajdonítható. Az egy hét elteltével mért értékekben egyik csoportnál sem tapasztaltam szignifikáns eltérést. Tehát az első periódus idején, amikor az edzéseken a terhelés időtartama dominált az intenzitással szemben az aminosav fokozta az enzimindukációt. A második vizsgálati periódusban, amikor lényegesen fokozódott az edzőmunka intenzitása, ugyanolyan mennyiségű aminosav adása nem okozott változást, vagyis az intenzív edzőmunka hatására létrejövő enzimindukációt ilyen mennyiségű aminosav adása már nem növeli. Megállapítható, hogy a táplálék-kiegészítésként adott, a felkészítés különböző időszakainak megfelelően dozírozott aminosavak jelentősen elősegíthetik a felkészítés eredményességét.

A vizsgálat során alkalmazott dózisok csak iránymutatóul szolgálnak. Az enzimindukációs vizsgálatokat gyaloglókkal végeztem, de valószínűleg valamennyi állóképességi sportágban eredményesen használhatók a nyert eredmények. Természetesen az aminosav igény sportáganként változhat. Valószínűleg az evezésben, kajak-kenuzásban, kerékpározásban - ahol jobban dominál az erőállóképesség - nagyobb dózisokra lenne szükség. Ennek, és az egyéni adagolás beállításának megállapításához további vizsgálatok szükségesek.

Az aminosavakat csak a fokozott terhelésű időszakokban /pl. a nagy terjedelmű edzések idején/ vagy a formábahozás növekedett intenzitású szaka-

zaiban adjuk. Minden egyénre lebontott vizsgálat csak akkor nyer értelmet, ha előzőleg sikerült a sportoló számára legoptimálisabb táplálkozást kialakítanunk.

Nehéz minden tényezőt figyelembe venni, de a sikeres vizsgálatok a gyakorlati felhasználás során percek is jelenthetnek egy-egy többórás versenyszámban.

Összefoglalás

Dolgozatomban felvázoltam az állóképességi sportok - ezen belül is a gyaloglás - élettani modelljét. Különös hangsúlyt fektettem a metabolikus folyamatok értékelésére. Röviden vázoltam a tápanyagok egymáshoz való arányai kialakításának néhány elvét.

Hazai élvonalbeli versenyzőknél vizsgálatokat végeztem a szervezet fehérje és aminosav forgalmára vonatkozóan. Megállapítottam, hogy - a tévhitekkel ellentétben - az állóképességi sportokat űzők is jelentős aminosav pótlásra szorulnak. Az izommunka hatására - irodalmi adalék szerint - növekszik az aminosavak anyagcseréje, s rövidül a felezési idejük.

Az emberi szervezetnek praktikusán nincs aminosav raktára, ezért fokozott felhasználását táplálékfelvétellel kell pótolni.

A terhelés által okozott nagyobb aminosav igényt a máj fokozott működéssel tudja csak kielégíteni, ez az izommunka enzimindukáció egyik indirekt mutatója a vizelet megnövekedett D-glukársav tartalma. Ennek mennyiségi változásait mértem az alkalmazott kezelés hatására.

Eredményeim szerint a második vizsgálati periódusban, amikor lényegesen fokozódott az edzőmunka intenzitása, ugyanolyan mennyiségű aminosav adása nem okozott változást, vagyis az intenzív edzőmunka hatására létrejövő enzimindukációt a vizsgálat alatt adott aminosavmennyiség már nem fokozta.

A dózisok megállapításánál tehát körültekintően kell eljárunk, többek közt figyelembe kell vennünk a felkészülés adott időszakának edzéstérhelését.

KOVÁCS CSABA



HÁRMASUGRÁS

Hármasugrásban a versenyző által elért távolságot, több egymásutáni szakaszra, az 1., a 2. és 3. ugrásra bonthatjuk. A hármásugrás három különböző típusu ugrás, három különböző légmunka és talajfogás keveréke, nem is említve a versenyző láb hosszát, amit két alkalommal kell figyelembe venni.

A hármásugrás egyes ugrásainak távolságát befolyásoló tényezők gyakorlatilag azonosak a távolugrásával, mégis a hármásugrásban az első két ugrást a még hátralévő ugrások végrehajtása miatt módosítani kell.

Az a versenyző, aki az első ugrás folyamán maximális távolságot nyer, a következő ugrásokban elveszti a réven azt, amit a vámon nyert.

Izomműködési elemzés

Izomműködés szempontjából a gerendáról való elugrás távol- és hármásugrásban erősen hasonló. A térdfesztők és -hajlítók, a gastrocnemiusok egyidejűleg kinyújtják a csípő-, a térd- és a bokaizületet, illetve a másik láb hasonló ízületekben behajlított állapotban végez munkát, s a hajlítást az ilioopsoas, a hajlítók és a tibialis anterior izmok végzik. Ezalatt a karok - könyökben hajlított helyzetben - előre lendülnek, amiben a biceps, a deltoideus, a brachialis és a pectoralis izmok vesznek részt. E mozgásokból jön létre az első ugrás után a levegőbe emelkedés. Míg a versenyző a levegőben van, föl kell készülnie a következő talajfogásra és elrugaszkodásra. Ennek során a versenyző a triceps, a latissimus dorsi és a deltoideus segítségével leengedi karját; a karok messze hátramaradnak a test mögött. A lábak egyszerűen lábtartáscserét végeznek az elugrás alatt használt izmok antagonistáinak működtetésével.

Amire ezt a helyzetet a versenyző eléri, röppályájának lefelé tartó ágán kerül. A hajlított helyzetben levő lábat a quadriceps segítségével ki

kell nyújtani, s hasonló mozgás megy végbe a csípőben. A lábnak térdben hajlítottnak kell lennie egy kicsit mindaddig, míg nem kerül érintkezésbe a sarok a talajjal. Abban a pillanatban, amikor a sarok érintkezésbe kerül a talajjal, a tibialis anterior, a quadriceps és a térdhajlítók excentrikus működés során abszorbeálják az ütközés erőhatását. A test, a talajfogás pillanatában érvényre jutó nyomaték következtében az ugró /támasz/ láb fölött előre fog. Amennyiben a súlypont a támasz láb előtt van, a versenyző már korábban leírt izomműködéssel dolgozik tovább.

Amikor a versenyző elugrott, karjai nyújtott helyzetben vannak a levegőben, csípője nyújtott, hajlított a lába térdben és bokában, a talajfogó láb pedig mindhárom ízületben enyhén hajlított. A versenyző a talajjal a már korábban leírt módon kerül érintkezésbe. Amikor a versenyző a 2. ugrás után a levegőben van, a távolugrásban alkalmazott módszerrel halad tovább. A 3. ugrás légmunkája lehet guggoló, vagy homorító technika. Az ollózót nem javasoljuk, az ugrás kis távolsága miatt.

A guggoló változatban a lábak csípőben hajlítottak, részben behajlanak térdben, hajlítottak bokában. Az elrugaszkodás következtében a lendítő láb is hasonló helyzetet foglal el. A karok teljesen nyújtottak könyökben. A versenyző mindaddig ebben a helyzetben marad, míg a homokot el nem éri, amikor is a karokat teljesen kinyújtja, és a sarcospinális izom a törzset is nyújtja. Ez segíti a versenyzőt, hogy forgással álló helyzetbe kerüljön.

A homorítós változatban a lendítő láb teljesen nyújtott, hogy a lemaradó láb helyzetét vehesse föl. A karok is nyújtva vannak, a hát enyhén homorít vagy pedig a sarcospinális működése folytán nyújtott helyzetben van. A homokhoz közeledve a karok körzéssel előre kerülnek, a lábak teljesen behajlanak, majd kinyulnak. A rectus abdominus működése következtében a törzs szintén hajlított. Amikor a láb a homokba ér, a test mögött teljesen kinyulnak a karok, így a törzs forgást kap, amivel álló, függőleges helyzetbe kerül.

Mechanikai elemzés

Jóllehet a hármásugrás három ugrása alatt az izomműködés nagyjából megegyezik a nekifutásból végzett távolugrás izomműködésével, mégis számos eltérés mutatkozik abban, hogy az izmok miként fejtik ki hatásukat a mechanikai törvényszerűségek vonatkozásában.

A nekifutás két célt szolgál:

1. a testet az elugrás alatt egy előre-fölfelé mutató előrevívő helyzetbe hozza és
2. az egész ugrás szempontjából elérendő maximális távolsághoz szükséges előreajtó nyomaték jön létre.

A hármassugró nekifutás lényegében csak az utolsó néhány lépésben tér el a távolugrásétól. A hármassugrásban ezek a lépések nem rövidülnek le annyira mint a távolugrás alatt. Ennek az a magyarázata, hogy távolugrásban az elugrás szöge 20-25 fok, míg hármassugrásban 10-20 fok között mozog, mivel a vízszintes sebességet jobban meg kell őrizni. Az első ugrásba való lapos belemerés lehetővé teszi, hogy kellő mennyiségű vízszintes lendület maradjon még a fennmaradó két ugrásra. A túl hosszú első ugrás gyakran okoz saroksérülést.

Ez a leggyakoribb sérülés a fiatal hármassugrók körében, ami nemritkán hat-nyolc hetes kényszerpihenőt jelent.

Az elugrás alatt a versenyző teste előre forog. Amikor az ugró kinyújtja lendítő lábát, hajlítja ugró lábát, a két láb eltérő tehetetlenségi nyomatékkal bír. Ez kismértékű hátraforgást vált ki, ami ellensúlyozza az elugrásból eredő előreforgást. Ilyen módon a versenyző törzse gyakorlatilag függőleges helyzetben van és ezt a helyzetet meg is őrzi az első ugrás alatt.

A karok hátra-kifelé mozognak. A hátramozgó súlyt a vállak előretolódása kompenzálja, s a karok segítenek az egyensúly megőrzésében. Amikor a karok elérték hátsó maximumukat, akkor azonnal előre lendülnek. Az abban a pillanatban hajlított talajfogó láb aktív előre-lefelé dolgozik. Az aktív talajfogás nem jelent mást, mint azt, hogy a talajfogó láb hátraírányuló sebessége meghaladja a test előre haladó sebességét, és azt, hogy először a sarok ér talajt, majd következik a teljes talpra gördülés. A talajfogás pillanatában ilyen esetben nem csökken a vízszintes sebesség. Az első ugrás alatt a lendítő láb - azonos mozgásfázisokat nézve - erőteljesen hátramarad, amiután a lehető legnagyobb lendítési nyomatékot lehet majd előállítani.

A csipő és a térd behajlításával igyekszik az ugró tompítani a leérkezés erőhatását, ütését. Abban a pillanatban, hogy a talajfogásnál a csipő és a térd feszítő izmok excentrikusan hajlítódnak, azonnal kezdődik a csipő és a térd feszítése /nyújtása/, majd a test előre forgása. A test forgásának köszönhetően éppen kinyújtott helyzetbe került láb hátramarad, és hajlított helyzetben kész a második ugrás végrehajtására.

Mint ahogy a talajon tartózkodás ideje rendszerint kevesebb idő, mint 0,2 másodperc, a kar- és a láblendítést már a talajfogás előtt néhány pillanattal meg kell kezdeni. Igen gyorsan kell elvégezni ezeket a mozdulatokat, hogy minden rendben legyen a második ugrás végrehajtására. A kart könyökben be kell hajlítani, hasonló módon a lendítő lábat térdben, miáltal kisebb lesz a forgás sugara, ami még tovább segíti a lendítő végtagok gyors előrehozatalát.

A második elugrás nagyon hasonlít az első ugrásához, kivéve azt, hogy az elugrás szögét mintegy 10 fokkal növelni kell. Ennek az az oka, hogy korábban tetemes mennyiségű lendületet veszített a versenyző. A második ugrás repülési szakasza lényegében megegyezik az elsővel, azzal a kivétellel, hogy lábtartáscsere következik be. A térd magas helyzetben marad, a törzs egyenes, a karok az egyensúlyozást segítik.

A második ugrás elugrása hasonlít a korábbi hasonló szakaszban végzett mozgásokhoz. Mivel még további lendületvesztés történt, újabb 10 fokot kell emelni az elugrás szögén, s így az most már 30-40 fok körül lesz. Azt kivéve, hogy a versenyzőknek itt már nagyon megcsappant lendülettel kell számolniuk, mégis nagyjából hasonló technikák jönnek szóba a légmunka végrehajtására, mint távolugrásban. A harmadik ugrás légmunkájára főként a guggoló és a homorító technikát javasolják, mivel meglehetősen kicsi ez az ugrás. Khaden és Huyck vizsgálatai szerint a különböző teljesítményszintű versenyzők esetében a következők az optimális technikák:

6.00 m alatt	guggoló
6.00-6.50 m	guggoló vagy homorító
6.50-7.00 m	homorító
7.00-7.50 m	1.5 olló
7.50 fölött	2.5 olló

A guggoló technika egyszerűen abból áll, hogy le kell engedni a kart és fel kell huzni a lábat. A versenyző ebben az ülő helyzetben marad a levegőben, s a törzsben levő előreforgás miatt a leérkezéskor egyszerűen előre esik.

A homorító technika esetében a versenyző a lendítő lábbal előre nyúl, a karjával is, majd valamennyi végtagját hátraviszi. Ezzel a mozdulattal a versenyző felsőtestében egy ellentétes reakciót vált ki, ami fokozza a szélességi tengely körüli tehetetlenségi nyomatékot, ami csökkenti a test előreforgását. A leérkezés előtt a versenyző karjait körzessel a fej fölött előrehozza. A lábak térdben hajlított helyzetben haladnak ekkor előre. A

lábak tehetetlenségi nyomatéka a szélességi tengely mentén ekkor viszonylag csekély marad. A homokba csapódást közvetlen megelőzően a lábak kinyulnak, a karok a test mögé kerülnek, a versenyző gyakorlatilag függőleges helyzetben ér a talajra.

Lényeges mechanikai törvényszerűségek

1. Egy tárgy mindaddig megtartja mozgását vagy nyugalmi helyzetét, míg egy külső erő azt meg nem változtatja.
2. Egy adott tömeg által megszerzett gyorsulás egyenesen arányos a ráható erővel és fordítottan arányos annak tömegével.
3. Minden erőhatásnak azonos, de ellentétes irányú reakciója van.
4. Amikor egy adott mozgást egy vagy több egymásutáni mozdulat hoz létre és azok egy irányba mutatnak, akkor nem szabad, hogy törés legyen a mozdulatok között.
5. Minél nagyobb az erő, annál nagyobb a nyomaték.
6. Testrészben támadt nyomaték átvihető az egész testre.
7. A gyorsulás arányos az azt létrehozó erővel, feltéve, hogy állandó tömegről van szó.
8. Maximális gyorsulást és mozgás-gazdaságosságot akkor lehet elérni, amikor valamennyi kifejlesztett erőt megfelelő időzítéssel és minél inkább a mozdulat irányában használjuk föl. Minden fölösleges mozdulatot ki kell küszöbölni.

9. Amikor egy test forgásban van, akkor a sugár növelésével csökkenthető, rövidítésével növelhető a forgási sebesség.

10. Amikor egy test röppályán mozog, a test részeinek helyzetváltoztatásai létrehozhatnak a súlypont körül érvényesülő forgást, ám a súlypont pályája nem befolyásolható. Egy testrész egy tengely egyik oldalán való mozgásával hasonló, de ellentétes irányú mozgást hoz létre a másik oldalon.

11. A mozgás irányát a súlyponton áthaladó erő iránya határozza meg.

12. Minél hosszabb távon lehet a nyomatékot érvényesíteni, annál nagyobb lehet a létrejövő nyomaték.

13. Minél hosszabb az a távolság vagy idő, míg egy testrész teljesen megáll, annál kisebb a keltett nyomaték.

14. Amikor a mozgás kiindulási és befejezési pontjai ugyanolyan szinten vannak, a maximális távolságnyerés szempontjából optimális kirepülési szög a talajról 45 fok.

15. Sikeres teljesítmény érdekében az egyenes vonalú és a szög mentén végbemenő mozgások kombinációjára van szükség.

Track and Field Quarterly Review, 1988.4.sz.



VASVÁRI
SÁNDOR
nagyszerű
csúcsot futott
az idén
400 m-en

OLGI

Név: Juha Olga

Születési hely, év: Ajka, 1962

Sportág: atlétika, magasugrás

Egyesület: Vasas SC /1978 előtt Ajkai Alumínium/

Edző: Tihanyi József /korábban László Sándor/

Eredmények: serdülő, ifjúsági, junior bajnoki cím

I.atlétikai VB: 188 cm /VIII./ London, EK: 197 cm, országos csucs! /IV./

Iskola: Kereskedelmi és Vendéglátóipari Főiskola

Versenysúly: 56 kg, magasság: 174 cm

Egyéb: szeret öltözködni, táncolni, horgolni, enni, aludni.

Délelőtt tíz óra. Olgi hajsza pontosan érkezik a találkára. Almát majszol. Szerelése, ruhája a legújabb divatot követi. Jól áll neki. Szeme alatt halvány karikák. A nyolc óra alvás kevés. Van ilyen.

A VB-n, a döntő napján is fél tizenegyig aludtam. Amikor Tihanyi bejött a szobába, majd elájult, hogy én ilyen nyugodtan heverészek. Teljesen kiborult. Az igazság viszont az, hogy annyira idegesített a verseny, hogy előző éjszaka képtelen voltam elaludni. Hajnali háromig forgolódtam az ágyban. Ha ezt vesszük, már nem is olyan borzasztó ez az ébredés. Persze, Jóska csak a heverését látta, s ez bele is illett a rólam kialakított képébe, szírinte flegma vagyok.

- No, és az vagy?

Azért, mert nem rágom a körömöm a versenyeken?.. Megtanultam palástolni az érzelmeimet. Őt éve élek

Pesten, kolezzban, edzőtáborban, ilyen-olyan nyári üdülőlakásban, mint például most is, sosem tudok egyedül lenni, ezek a dolgok pedig nem tartoznak másra...

- Visszatérve a VB-re, milyennek láttad?

Óriási verseny volt, a közönség egyfolytában ordított. Ez nagyon zavart. Komoly erőfeszítésbe került, hogy a magasugrársra koncentráljak. A finn Vainio futása alatt például olyan nagy volt a hangorkán, hogy be kellett dugnunk a fülünket.

- Mi történt Simeonival?

Láttam bemelegítésnél, nagyon jó formában volt. Aztán verseny közben, egy nekifutás alatt görcsbe rándult a lába, az is lehet, hogy részleges szakadást kapott. Szegény. Azt mondta, hogy az olimpiát nem hagyja ki. Egyébként tetszett neki a stílusom.

- No és neked Bikováé?

Irigylésre méltó lendülettel fut neki, duzzad az erőből, csak az a totyordárszás, amikor elindul... Fakszni. Meyfahrt sokkal szimpatikusabb. Viszont Bikova vizes pályán, Pisában is képes világcscsot javítani. Ott, ahol mindenki szármányen félti a lábát. Csak ő nem.



- Tervezték-e valamilyen változtatást a nekifutásban?

Tavaly megpróbáltuk egy lépéspárral meghosszabbítani. Nem bírtam el. Visszatértünk a korábbihoz, igaz egyre gyorsabb vagyok. Ezen a télen nagyon sokat erősödtem is. Nemcsak fizikailag. Sokat edzettem egyedül és ez valahogy megkeményített, megkomolyított.

- Igaz, hogy sorra nyerted a korosztályos bajnokságokat, de soha, semmi kiugró eredményt nem produkáltál. Egészen a londoni Európa Kupáig. Minek tulajdonítod a hétcéntis fejlődést, az országos csúcst?

Hát ezt a Jóska szebben el tudná magyarázni... A combom tulságosan hosszú, ami azt jelenti, hogy elrugasszkodás közben ilyen hosszú erőkart kell mozgatom. Üsztönösen, hogy megkönnyítsem a dolgomat, beengedem egy kicsit a csípőmet, s ezzel el is van intézve. Csak éppen elveszitek közben egy csomó energiát. Régóta tudom ezt. Tihanyi állandóan azt gyurja belém, hogy "megtartani, megtartani". Az EK-n egyszerűen rákadtam a helyes mozgásra. Semmi különös erőfeszítést nem tettem és repültem. Dióhéjban ennyi.

- Mit gondolsz, állandósítani tudod majd? Rossznyelvek ugyanis előszeretettel mondják a Tihanyi-tanítványokról, "egy nyáron át táncolt".

Miért ne tudnám ezt állandósítani?... Ami pedig a rossznyelveket illeti, Sterk Kati tavasszal az első edzésen már 190-et ugrott, remek formában volt, ha nem sérül le, most övé lenne az országos csúc.

- Miért vagy ilyen szerény?

Szerintem ő a jobb.

- Eleget beszéltünk a magasugrásról, rólad viszont keveset tudunk. Ami látható, szép ruhákban jársz, punk-frizurát hordasz, csinos vagy...

Sokan úgy gondolták, éppen ezért sosem leszek jó atléta.

- Más sportágban, ritmikus sportgimnasztikában, vívásban, teniszben jobban elfogadják, ha egy élsportoló csinos.

Lehet, de ez akkor is butaság... Van egy remek fodrászom, aki szeret kísérletezni. Időnként én vagyok a modellje. Miért ne? A ruhák pedig? 1978 óta önellátó vagyok. Anyómnak éppen elég a hugomról gondoskodni. Kalóriapénzből, ösztöndíjból sosem éltem nagy lábon. A külföldi utakról azonban mindig hoztam haza valami ruhafélét. Ez a mi szemünknek lehet, hogy furcsa, de odakint már-már nem is divat.

- Aludni szeretsz, de vajon enni?

Ó, azt is. Imádkok. Szeretem a különlegességeket. És szerencsém van, napok alatt le tudok fogyni a versenysúlyomra. Nem kell fogyókúráznom.

- Terveid?

A legközelebbi, valami lakásmegoldást találni, aztán ott az angol, tanulnom kell. Novembertől pedig készülök az olimpiára...

MORVAI KATALIN



A NŐI MAGASUGRÓ

VILÁGCSÚCS FEJLŐDÉSE

1,65	Jean Shiley /USA/	Los Angeles	1932
1,65	Mildred Didrikson /USA/	Los Angeles	1932
1,66	Dorothy Odam /GBR/	Brentwood	1939
1,66	Esther van Heerden /RSA/	Stellenbosch	1941
1,66	Ilsebill Pfennig /SUI/	Lugano	1941
1,71	Fanny Blankers /HOL/	Amszterdam	1943
1,72	Sheila Lerwill /GBR/	London	1951
1,73	Alekszandra Csudina /URS/	Kíjev	1954
1,74	Thelma Hopkins /USA/	Belfast	1956
1,75	Balázs Jolán /ROM/	Bukarest	1956
1,76	Mildred McDaniel /USA/	Melbourne	1956
1,76	Balázs Jolán /ROM/	Bukarest	1957
1,77	Cheng Feng-jung /CHN/	Peking	1957
1,78	Balázs Jolán /ROM/	Bukarest	1958
1,80	Balázs Jolán /ROM/	Kolozsvár	1958
1,81	Balázs Jolán /ROM/	Poiana	1958
1,82	Balázs Jolán /ROM/	Bukarest	1958
1,83	Balázs Jolán /ROM/	Bukarest	1958
1,84	Balázs Jolán /ROM/	Bukarest	1959
1,85	Balázs Jolán /ROM/	Bukarest	1960
1,86	Balázs Jolán /ROM/	Bukarest	1960
1,87	Balázs Jolán /ROM/	Bukarest	1961
1,88	Balázs Jolán /ROM/	Varsó	1961
1,90	Balázs Jolán /ROM/	Budapest	1961
1,91	Balázs Jolán /ROM/	Szófia	1961
1,92	Ilona Gusenbauer /AUT/	Bécs	1971
1,92	Ulrike Meyfarth /FRG/	München	1972
1,94	Jordanka Blagoeva /BUL/	Zágráb	1972
1,94	Rosemarie Witschas /GDR/	Berlin	1974
1,95	Rosemarie Witschas /GDR/	Róma	1974
1,96	Rosemarie Ackermann /GDR/	Drezda	1976
1,97	Rosemarie Ackermann /GDR/	Helsinki	1977
2,00	Rosemarie Ackermann /GDR/	Berlin	1977
2,01	Sara Simeoni /ITA/	Brescia	1978
2,01	Sara Simeoni /ITA/	Prága	1978
2,02	Ulrike Meyfarth /FRG/	Athén	1982
2,03	Ulrike Meyfarth /FRG/	London	1983
2,03	Tamara Bikova /URS/	London	1983
2,04	Tamara Bikova /URS/	Pisa	1983

A PULZUS EGYENLETES, JÓ!

HÉT ÉVEL EZELŐTT SAMIL ARASZLANOV ORVOS KALUGÁBAN, A MOSZKVÁTÓL 88 KILOMÉTERRE DÉLNYUGATRA FEKVŐ ŐSI OROSZ VÁROSBAN, MEGYEI SZÉKHELYEN PULZUS ELNEVEZÉSSSEL AMATŐR FUTÓKÖRT ALAPÍTOTT; FELADOTT EGY HIRDETÉST AZ UJSÁGBAN. A HIRDETÉSRE AZOK JELENITKEZTEK, AKIK SZERETTEK VOLNA FUTNI, S HAJLAN-DÓK VOLTAK AZT NULLÁRÓL KEZDENI; AZ EGYKORI ALAPÍTÓ TAGOK KÖZÜL MA MÁR HUSZAN AZ UJONCOK EDZÉSEIT VE-ZETIK.



A legidősebb és a legfiatalabb klubtag életkora között 80 év a különbség. A legfiatalabb Kirjusa Jermakov, ő kétéves. Édesanyjával, Tamara Jermakovával, a pedagógiai főiskola docensével fut, pontosabban próbálkozik a futással. A korelnök pedig Piotr Fagyejev, Nyolcvannegyedik születésnapját az országos futónapon való részvétellel ünnepelte, ahol starthoz állt az 5 kilométeres távon. A 15 és 30 év közöttiek rendszerint sportszakosztályokba mennek át, ha befejezték a kezdők egészségügyi futótanfolyamát. Ha pedig adottságaik erre nem megfelelőek, akkor tovább futnak saját örömeikre, példamutatásul az ujoncoknak.

Araszlanov, a tapasztalt orvos, aki maga is több ezer kilométert lefutott már, nem keseredik el az ujoncok gyöngeségének és tehetetlenségének láttán. Tudja, hogy vállalkozók nehezedtek az évek, s különféle betegségekben szenvednek. Az ő feladata, hogy a futás révén az emberek visszaszerezzék életörömeiket. Araszlanov, hogy sikeresen birkózzon meg a feladattal, ősi gyógyászati tapasztalatokhoz fordult. Olyan elődökéhez, akik - bár nem éltek meg a modern gyógyszerészet kétségtelen sikereit - sikeresen használták fel az egyes betegségek gyógyításában az univerzális receptet: aktív mozgást irtak elő pácienseiknek.

A Pulzus klub tagjai hétközben munkájuk és esetleg tanulmányaik mellett abban a kerületben futnak, ahol laknak. Szombaton és vasárnap pedig a város határában fekvő több mint ezerhektáros erdőben gyülekeznek, itt töltik fel tüdejüket gyógyító, friss levegővel. Araszlanov berendezett lakásában egy kis gyógyszermuzeumot - volt betegek feleslegessé vált orvosságaiból.

A klubnak erősíteni kellett ahhoz, hogy legjobbjai induljanak a több mint ezer kilométeres szupermaratoni versenyen. A Pulzus futói Leningrádban álltak starthoz, s Kalugáig futottak. Azóta évente megrendezik a szupertávu futásokat.

A klub jelszava: "Ha megtanultál futni, taníts meg két másikat is!" Az iratlan szabály minden venteránt arra kötelez, hogy előbb az ujoncokra figyeljenek, s csak azután kezdjék el önmaguk edzését. Emiatt aztán Araszlanovnak is - segítőtársai révén - több a szabad ideje, s most már őt magát is gyakrabban lehet látni a távon. A szupermaratoni táv rajongója ő, aki saját magán vizsgálja az emberi test tartalékleteit. Tavalyi legjobb eredménye negyedik hely volt a rigai 100 kilométeres futásban.

A klubnak versenybeosztása van, de ha valaki nem tud részt venni a tervezett versenyen, akkor igazolást adnak neki, amelyben az áll, hogy kéri, engedélyezzék a klubtag részvételét a helyi egyesületek által rendezett bármely futóversenyen. Hiszen a Pulzus szoros munkakapcsolatot tart fenn az ország 37 városának hasonló klubjával. Ha más városbeli kollégáik Kalugába látogatnak, akkor a Pulzus ideiglenes tagjainak számítanak.

Egyetlen öntevékeny kollektíva sem tud jól működni, ha tagjai passzívok, ötletlenek. A Pulzus életrajza példák garmadájával bizonyítja ezt. Amikor például Tyimofej Prohorov ács, a klub tagja 45. születésnapját ünnepelte, azt javasolta, hogy 45 kilométeres futással ünnepeljenek... Tizenöten vállalkoztak erre. Még a nők sem ódzkodtak attól, hogy így köszöntsék az ünnepeltet. A győztes, Juri Manyahin mérműk számára, akinek volt szíve megelőzni az ünnepeltet is, az "ünnepség" 2 óra 58 percig tartott.

Mind több kalugai jár a népszerű klubba. S csakugy, mint öt évvel ezelőtt, ellenőrizve az ujoncok állapotát edzések végén, Araszlanov doktor elégedetten mondja: "A pulzus egyenletes, jó!"



Marija Szamburova középiskolai tanárnő,
Konsztantyin Ciolkovszkijnak, a szovjet űrhajózás
atyjának unokája:

- Szergej fiam - aki dédapja nyomdokain járva
szintén mérnök - szeretettette meg velem a futást.
Mindennap futok, és csodálom, hogy régebben meg
tudtam lenni enélkül. Ősszel részt vettem a Ciol-
kovszkij születésének 125. évfordulója tiszteleté-
re rendezett 1400 kilométeres stafétában, ami a
következő városokat érintette: Szaratovot /az első
űrhajós, Jurij Gagarin landolási helye/ Riazanyt
/Ciolkovszkij szülővárosa/, Kalugát /a szovjet űr-
hajózás bölcsője, ahol Ciolkovszkij tevékenykedett/
és Csillagvárost, ahol kozmonautáink élnek és dol-
goznak. Természetesen nem én vittem a primet a fu-
tásban, de részvételemmel tartoztam nagyapám eszmé-
inek és az egészséges életmód propagandájának.

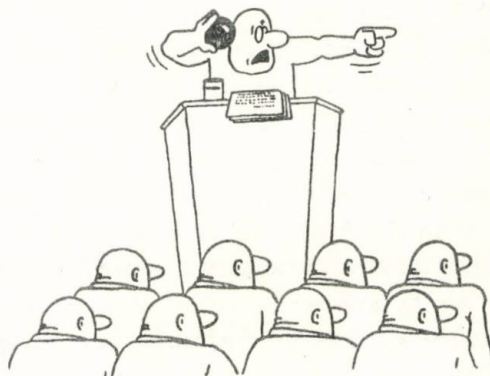
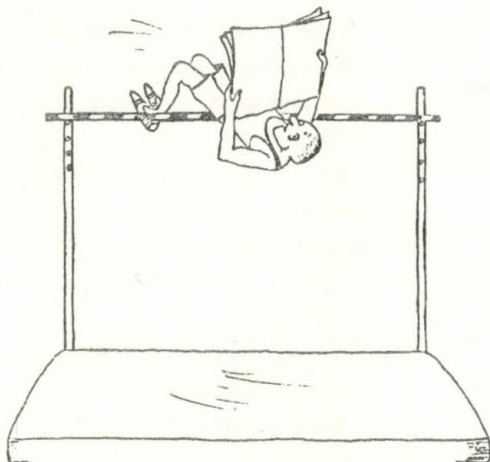
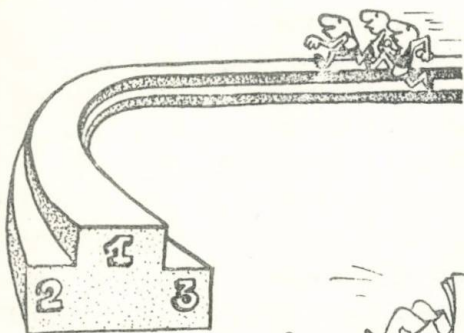
Pjotr Fagyeejev nyugdíjas, született 1901-ben:

- Hetvenöt éves koromban kezdtem el a kocogást
220/130-as vérmennyiséggel. Egész oldalt betöltene be-
tegségeim listája. Amikor orvosi igazolást kértem,
amire azért volt szükségem, hogy beléphessek
a kocogóklubba, az orvos azt mondta: "Megőrült?!
Hisz nemrég infarktusa volt!" Az orvos, Araszlanov
javaslatára, ha nem is kocogtam, de fél évig sokat
gyalogoltam. Minden reggel, ha esett, ha fújt, hat
órakor keltem. Egy év múlva elkezdtem a már elfe-
ledett "katonás lépést", vagyis 120 lépést tettem
meg percenként. Amikor kétszáz métert poroszkáltam
egy húzamban, felkiáltottam: "Hurrd!" Hetvennyolc
éves koromban pedig első ízben vettem részt egy 5
kilométeres futásban. Azóta orvost nem is láttam.

Samil Araszlanov, a Pulzus klub vezetője:

- Elmesélek egy történetet Alakszandr Szerge-
jevről, a kalugai turbinagyár munkásáról. Gyermek-
korában kétszer esett jéges vízbe. Veséi megfáztak.
1957-től a diagnózisa: krónikus vese- és vesemedén-
gyulladás. Annak érdekében, hogy gőzhajó-vezetői
képesítést szerezzen, hamis leleteket adott le...
Félrevezetve az orvosokat, egy tablettát helyett
négyet vett be, s néha nagyon rosszul volt. Lelki-
leg teljesen összeomlott. Egyszer azt olvasta az
újságban, hogy egy szívbeteget jót tett a futás.
Eljött hozzám, s rendszeresen futni kezdett. Ötven-
egy éves korában maratoni távot futott, s törölték
az urológiai rendeléstől nyilvántartójából.
Amikor egy orvostudományi konferencián elmeséltem
ezt a történetet, kinevettek. Be kellett mutatni
az analiziseket és a leleteket, amelyek 35 év alatt
összegyűltek...

Szovjet Sport Magazin, 1983.9.sz.



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. Számon-
ként 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 830970

5 NAPOS MUNKAHÉT: TÖBB SZABADIDŐ!



Ne várja meg a hét végét,
már korábban fizesse be
kollektív totószelvényét.

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, 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!