

atletika



1983/6

Hámori Ottó: EGY KARDFORGATÓ ÉLETE
(Filmnovella Petschauer Attiláról)

Ez a történet egy különös egyéniségről szól. S egy korról, amely még csak az imént volt, de már régesrég elmúlt.

Nyolcvanéves lenne mostanában Petschauer Attila. Megélhető kor. De neki más sors jutott, és felényi idő. Az egykori ünnepelt kedvenc, a vívó világsztár, a tisztviselő, újságíró, kormányfőtanácsos, olimpiai aranyakkal és sok másféle kitüntetéssel megtisztelt ifjú egy ukrajnai erdőben, megalázva és magára hagyva megfagyott...

Érdekes, izgalmas, igazi olvasmány Hámori Ottó könyve.

Formátum: LA/4

Terjedelem: 8 ív

Ára: 22,— Ft

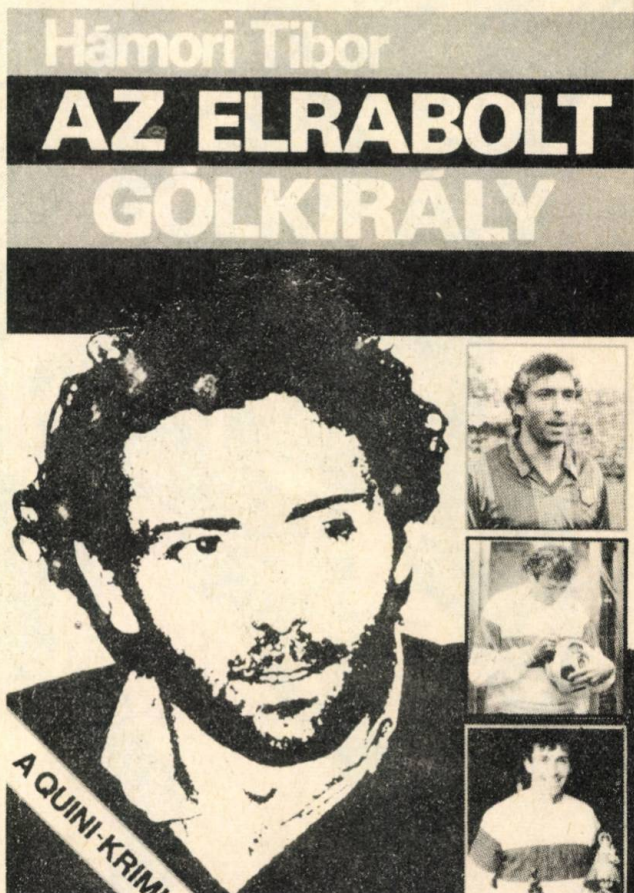
Hámori Tibor:

Az elrabolt gólkirály

Enrique Castro Quinit, az FC Barcelona válogatott játékosát a terroristák elrabolták és százmillió peseta váltságdíjat kértek érte. A híres labdarúgó 25 napig volt fogságban, majd kiszabadította a spanyol rendőrség.

Hámori Tibor — többek között a Deckarm-sztori, a Riporterláz és a Puskás-könyv szerzője — felkereste Quinit és az eset többi szereplőjét, s arra kérte őket, hogy számoljanak be a nehéz napokról. Így született meg ez az izgalmas és hiteles riportkönyv, amely remélhetőleg nem okoz csalódást a labdarúgás és a krimi kedvelőinek.

Ára: 26,50 Ft



atlétika

XXVII. ÉVF. 6. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1983. JÚNIUS

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: 1983. július



A DOBÓK EDZÉS - MUNKÁJÁNAK TERVEZÉSE

A mindennapi életben az ember képességei a végzett tevékenységek hatására spontán módon fejlődnek. A termelőmunkában a testi kondíció bármilyen szintjének elérése nem cél, hanem a munkavégzés következménye. Ezzel szemben a versenysportban alapvető követelmény a teljesítmény szubjektív feltételeinek magas szintje. A versenysportban nem elégedhetünk meg a képességek természetes, önkéntelen fejlődésével, a versenysportban tudatos, tervezett fejlesztésre van szükség. Ezt szolgálja a felkészítésnek egy konkrét állapotra, konkrét helyzetre alapozott elképzelése: az edzésterv.

Az edzéstervezés fáradtságos munkája egyetlen gyakorló edző számára sem elkerülhető, igen nagy körültekintést igénylő feladat. Jól kell ismerni az edzésfolyamat "miért"-jeit és "hogyan"-jait, azaz a versenyzőt, a környezeti feltételeket, a számba jöhető biológiai és pszichológiai tényezőket, a cél elérését szolgáló módszereket, de ugyanakkor ismerni kell az edzésterv készítés technikáját is, ismerni kell azokat a kritériumokat is, amelyek a tartalmat logikus és jól áttekinthető formába rendezik.

Az edzésfolyamat - különböző célkitűzésekkel - hosszabb-rövidebb időtartamra tervezhető. Ennek megfelelően a gyakorlatban megkülönböztetünk:

- hosszú távu /több évre szóló/;
- éves /egy évre szóló/;
- időszaki /több hónapra szóló/;
- ciklus /egy-vagy több hétre szóló/ és
- edzésegységre /egy-egy edzésre/ szóló, részletes tervet.

Ezek a tervek leginkább abban különböznek egymástól, hogy a hosszú távu tervektől az edzésegységre szóló, részletes tervekig egyre kisebb időtartamra vonatkoznak és egyre részletesebben találják a tennivalókat.

HOSSZU TÁVU EDZÉSTERV KÉSZÍTÉSE

A hosszú távra szóló edzésterv-készítés a felkészítéssel kapcsolatos legfontosabb tényezők számbavételét, a több éves felkészítési szakasz kisebb egységekre bontását, a teljesítőképesség és -készség, a magánélet terén elérendő fő célkitűzések, s a legfontosabb edzésfeltételek rögzítését jelenti.

1. Helyzetfelmérés, helyzetelemzés

Tartalmazza:

- az elért eredményeket /teljesítményt, helyezéseket/;
- az elvégzett edzésmunkát a tartalom, a terjedelem és intenzitás nagy vonalakban történő ismertetésével;
- a teljesítményeket, a teljesítményfejlődés dinamikáját a versenyszámban és a különböző felmérési próbaszámokban;
- a pillanatnyi fizikai állapotra, a fizikai és pszichikai teljesítőképességre vonatkozó adatokat;
- az orvosi és egyéb vizsgálatok adatait;

- a személyre vonatkozó adatokat, információkat /életkor, családi viszonyok, szociális helyzet stb./.

2. Periodizálás

A periodizálás során a tervezéshez figyelembe vett többéves időtartamot felkészülési szakaszokra bontjuk /ez általában 1-1 év/, ezen belül kijelöljük a felkészülési és versenyzési időszakokat, a pihenési intervallumokat.

3. Célkitűzések

A célkitűzések megfogalmazása összetett feladat.

Meg kell határozni:

- az edzés célját felkészülési szakaszonként;
- a kondicionális képességek alakulását /a felmérési próbaszámokban tervezett teljesítményeket/ és a versenyteljesítményeket felkészülési szakaszonként;
- a magánélet várható változásait /család, iskola, munkahely stb./.

4. Az edzésfeltételek számbavétele

Az edzésfeltételek közül mindazokat figyelembe kell venni, amelyek a felkészülés sikerét döntő mértékben befolyásolhatják:

- a felkészülési szakaszonként, felkészülési időszakonként szükséges edzésgyakoriságot, edzésidőt;
- az edzőtáborozások időbeli helyét /esetleg földrajzi helyét/ és időtartamát;
- a szükséges tárgyi feltételeket;
- az orvosi és egyéb ellenőrzések, beavatkozások /pl. műtét/ időpontját;
- a szükséges személyi feltételeket /pl. gyűró/.

Egyénre szóló távlati edzésterv készítése tehetős versenyzők esetében már a serdülő "A" korcsoporttól célszerű, a felnőtt élvonalba tartozó versenyzők számára pedig elengedhetetlenül szükséges.

EGY ÉVRE SZÓLÓ EDZÉSTERV KÉSZÍTÉSE

Az éves edzésterv a hosszú terv alapján készül, de annál részletesebb és pontosabb.

A terv-készítés a műveletek alábbi sorrendjében történik:

1. Helyzetfelmérés, helyzetelemzés: az elmúlt év versenyeredményei, felmérési eredményei, az edzésnapló adatainak feldolgozása, az or-

vosi és egyéb vizsgálati eredmények, a versenyző és az edző benyomásai, más kompetens személyek véleménye alapján.

2. A soron következő felkészítési és versenyzési céljainak, feladatainak meghatározása a versenyteljesítményre, a különböző képességi teljesítményekre, a mozgástechnikára és a magánéletre vonatkozóan.
3. A felkészülési és versenyzési felosztása felkészülési időszakokra, ciklusokra.
4. A dobóforma alakulásának megtervezése, a fő versenyek és a felkészülést szolgáló versenyek, ill. versenyszerű edzések kijelölése.
5. A terhelés évi alakulásának megtervezése

/A gyakorlatban a versenyzők terhelhetőségének a megállapítása tapasztalati úton történik. A maximális - 100 %-os - terhelést kétféleképpen is értelmezik:

- a./ a munkabírás feltételezett abszolút maximuma,
- b./ a munkabírásnak az aktuális kondicionális állapot alapján feltételezett /néhány hetes időtartamra vonatkoztatott/ aktuális maximuma.

A második értelmezés mutatkozik a célszerűbbnek, mivel a felmérési eredmények és közvetlen edzéstapasztalatok felhasználásával pontosabban becsülhető./

6. A fejlesztés fő irányának, célkitűzéseinek, feladatainak a meghatározása felkészülési időszakonként, ciklusonként.
7. Egyes képességek fejlesztésére vonatkozóan a terjedelem és intenzitás maximumának meghatározása időben és mennyiségileg.
8. Az edzőmunka tartalmának és módszereinek meghatározása felkészülési időszakonként - a fejleszteni kívánt képességek szerint.
9. Felmérések, orvosi, antropológiai stb. vizsgálatok, edzőtáborok, kurák idejének, ill. időtartamának, helyének a megtervezése.

ÉVES TÁBLÁZATOS EDZÉSTERV KÉSZÍTÉSE

Az éves edzésterv a formáját tekintve lehet szöveges, táblázatos, vagy a kettő együtt. A gyakorlatban az utóbbi bizonyult a legcélszerűbbnek, mivel a terv egyes részei nem foglalhatók táblázatba, más részei pedig éppen táblázatba foglalva leg-egyszerűbben leírhatók, a legjobban áttekinthetők.

A táblázat akár koordináta-rendszerként is fel-fogható, amelyben az edzőmunka mennyiségi, vagy minőségi változásait ábrázoljuk az idő függvényé-ben. Érdemes táblázatba foglalni minden olyan tör-ténést, amely a felkészülési- és versenység során ismétlődően bekövetkezik.

A táblázatos edzésterv több formájával talál-kozhatunk a gyakorlatban. Ezek közül mutat be egyet az 1.sz. minta.

hónap		november				december			
hét		45	46	47	48	49	50	51	52
hétfő		2	9	16	23	30	7	14	21
felkészülési időszak		alapozó							
ciklus				1			2		
terhelés	magas								
	közepes								
	alacsony								
edzőtábor									
fő verseny									
verseny									
versenyszerű edzés									
felmérés									
orvosi ellen- őrzés									
sérülés, beteg- ség									

1.sz. minta: Táblázatos edzésterv részlet.

A "hónap", "hét", "hétfő" /a hétfői nap a hónap hányadik napjára esik a jelzett héten/ feltüntetése az időben való jobb tájékozódást segíti.

A "felkészülési időszak", "ciklus" rovatban a na-gyobb edzésperiódusok tüntethetők fel jelleg és időtartam szerint, ill. sorszám és időtartam szerint.

A "terhelés" rovatban nagy vonalakban tervezhetők az edzésterhelés változásai heti bontásban.

Az "edzőtábor", "fő verseny", "verseny", "verseny-szerű edzés", "felmérés", "orvosi ellenőrzés" rovat-ban tervezhető, hogy a felsorolt események melyik hétre, ill. mely hetekre essenek. A "fő verseny",

"verseny", "versenyszerű edzés" jelöléseinek egymás-utánja a dobóforma alakulásának grafikus ábrázolá-sává áll össze.

A "sérülés, betegség" rovatban érdemes emlíkeztető-ként bejelölni a megtörtént eseményt.

Az 1.sz. mintán, ill. a felsorolásban szereplő ro-vatok - természetesen - a szükségleteknek megfelelő-en kiegészíthetők, változtathatók.

A szöveges és a táblázatos edzésterv kombináció-ja pl. a MASZ által kiadott éves egyéni felkészülé-si tervséma. Úrlaphoz hasonló szöveges része a terv-készítés alapjául szolgáló tényezőket csoportosít-va tartalmazza:

- I. Személyi adatok. /A versenyzőre vonatkozóan részletesebben, néhány fontosabb adat erejé-ig az edzőre vonatkozóan is./
- II. Sportmult. /A sportolás kezdetére, egyesüle-tekre, edzőkre, eredményekre és helyezésekre kiterjedően./
- III. Célkitűzések. /Az eredményekre vonatkozóan felmérésenként; technikai és nevelési téren./

Táblázatos része az 1.sz. mintához hasonló, de ki-bővül azzal, hogy némi helyet biztosít a főfelada-tok, a legfontosabb edzésszerek /ezek heti gyako-risága/, a terjedelem és intenzitás leírására is.



CIKLUSTERV KÉSZÍTÉSE

A ciklusterv az éves edzésterv alapján készül, annak egy részletesebb bontása, amely nagyobb egy-ségekből tartalmazza az alkalmazandó edzésszerek-csoportokat, az edzésszerek-csoportok alkalmazási gyakoriságát, valamint az edzőmunka terjedelmét és átlagos intenzitását edzésszerek-csoportonként.

A ciklustervet érdemes heti bontásban készíteni /2.sz. minta/, mert így sokkal áttekinthetőbb, s az edzésegységre szóló részletes terv készítése is egyszerűbb lesz.

Ciklus	1.											
	45.			46.			47.			48.		
	GY	T	ÁI	GY	T	ÁI	GY	T	ÁI	GY	T	ÁI
technikai iskola	2	60'		2	60'		2	60'		2	60'	
kalapácsvetés	2	50 db	köz.	3	90	köz.	3	90	köz.	3	90	köz.
sulyemelés	2	16t	al.	3	25t	köz.	3	27t	köz.	2	16t	köz.
erőfejlesztő gimnasztika	1	40'	al.	1	40'	köz.	2	80'	köz.	1	40'	köz.
fülessúly dobás	3	90 db	mag.	1	90	mag.	3	100'	mag.	2	80	mag.
medicinlabda dobás	1	80 db	köz.	1	80	köz.	2	180	mag.	1	100	köz.
egyes ugrások	1	15 db	mag.	1	15	mag.	1	20	mag.			
sorozat ugrások	3	300	al.	3	400	köz.	3	400	köz.	2	200	köz.
rövid távu futás	3	900 m	köz.	3	900 m	köz.	3	900 m	köz.	2	800 m	köz.
hosszu távu futás	2	4 km	al.	3	6 km	al.	3	8 km	köz.	2	6 km	köz.
nyújtó-lazító gimnasztika	3	45'		3	45'		3	45'		3	30'	

Az edzőmunka tartalma

Megjegyzés: GY = gyakorlat, T = terjedelem, ÁI = átlagos intenzitás, köz. = közepes, al. = alacsony, mag. = magas

2. sz. minta: Ciklusterv részlet.

A táblázatban több tényező szerepel:

- "Az edzőmunka tartalmá"-t jelentő gyakorlat-csoportok felsorolása a tervezett edzőeszközök ismeretében történik.
- Az edzés-gyakoriság /"gyak."/ rovatban a gyakorlat-csoport heti ismétlődését kell feltüntetni.
- A terjedelem /"terj."/ rovatban a gyakorlat-csoportok végzését mennyiségileg tervezhetjük, egyértelmű fizikai mértékegységekben kifejezve.
- A gyakorlatcsoportok végzésének átlagos intenzitása /"int."/ viszonyszámokkal /60 %, 70 %, 80 % stb./ vagy minősítő jelzőkkel /alacsony, közepes, magas/ határozhatjuk meg. A tervben célszerű az edzésgyakorlatokban - a legutóbbi felmérésen, a felkészítés legutóbbi állomásán - elért legjobb eredményhez viszonyított átlagos intenzitást megjelölni. Pl. magas, 85 % átlagos intenzitással végzi a szakítást az a versenyző,

akínél a felemelt átlagsúly /minden egyes súlynagyság szorozva a vele elvégzett szakítások számával, s az ezek összegeként kapott eredmény osztva az összes szakítás számával/ a legutóbbi felmérésen szakításban elért legjobb eredményének a 85 %-a.

EDZÉSEGYSÉGEKRE SZÓLÓ RÉSZLETES TERV KÉSZÍTÉSE

a./ Edzésegységre szóló táblázatos edzősterv készítése

Az edzőmunka napra, ill. edzésegységekre /edzésekre/ történő elosztása a ciklusterv bontását jelenti. Erre vonatkozóan is több megoldással találkozunk a gyakorlatban. A tervezés egy időtakarékos, egyszerű formája a 3. sz. mintával bemutatott táblázatos edzősterv.

Az edzősterv-táblázat feltünteti a hét napjait /délelőtt-délután elosztásban/, a gyakorlat-csoportokat, ill. az egyes gyakorlat-csoportokon belül a konkrét edzőeszközöket. A táblázat kitöltése

Edzéstervezés a 47. hétre	Kalapácsvetés					Súlyemelés				fülesúly dobás	medicinlabda dobás	erőfejlesztő gimn.	nyújtó-lazító gimn.	rövid távu gyorsfejl.	hosszu távu fejl.	szökdelés	ugrás	fejlesztés	játék
	technikai gyak.	könnyített szer.	verseny szer.	nehéz szer.	egyéb szer.	szakítás	felvétel	felhúzás	guggolás										
HÉTFŐ	de.																		
	du.	30'	20							30				5x60	120	mag. 20			30'
KEDD	de.																		
	du.					40i		50i		80	40'	15'		2000					
SZERDA	de.																		
	du.	30'	20							30				5x60	180				30'
CSÜTÖRTÖK	de.																		
	du.					40i		50i			40'	15'		2000					
PÉNTEK	de.																		
	du.		30	20						40				5x60	100				30'
SZOMBAT	de.					30i	30i	40i		100		15'		4000					
	du.																		
VASÁRNAP	de.																		
	du.																		
Összesen:		60 perc	70 db		20 db	6t	8t	13t		100 db	180 db	80'	45'	900 m	8km	400 db	20 db	90'	

3. sz. minta: Edzésegységre szóló táblázatos edzéstervezés.

/vagyis a tervezés manuális része/ a terjedelem, vagy a terjedelem és intenzitás beírását jelenti a megfelelő "idő rovat" és "edzésszerszám rovat" találkozásánál lévő négyzetekbe.

A táblázat alján lévő "összesen" rovat megfelelő kockáiban edzésszerszámoként, ill. edzésszerszám-csoportonként összegezhetjük a heti munka terjedelmét.

b./ Edzésegységre szóló részletes terv készítése szöveges formában

Az egy-egy edzésre kidolgozott, részletes, szöveges edzéstervezés edzésenként tartalmazza az összes edzésszerszámot a végrehajtás sorrendjében, az egyes gyakorlatoknál alkalmazandó szereket /minőség, súly, méret szerint/, a gyakorlatok ismétlésszámát/ esetleg a széria számot, a szérián belüli ismétlések számát/ és más terjedelem mutatóit, tartalmazza az egyes gyakorlatoknál alkalmazandó intenzitást, s tartalmazhatja a végrehajtásra és

a végrehajtás körülményeire vonatkozó utasításokat.

/4. sz. minta - a 3. sz. minta keddi edzésprogramja alapján./

- Bemelegítés 15'

- Súlyemelés:

szakítás: 2x5x60

2x4x70

3x3x80

2x2x90

4x3x80

guggolás: 3x5x110

3x4x130

3x3x150

3x2x170

2x4x140

/A guggolás szériák között 1x4 sarok-talp forgás 10 kg-os súlyzó tárcsával./

- Erőfejlesztő gimnasztikai gyakorlatok

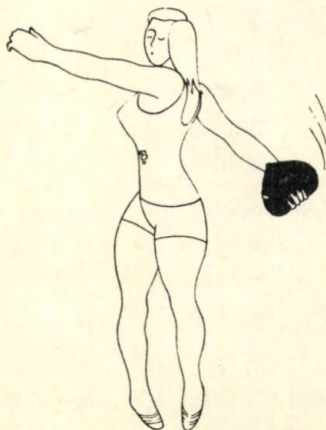
- páros karkörzés előre 5-5 kg-os súlyzó tárcsával 2x10 /ellenkezőleg is/
- felülés ferdepadon 4x10
- törzsdöntésből törzsemelés vállra vett 60 kg-os súlyzóval 4x10
- törzsforgatás vállra vett 50 kg-os súlyzóval, 4x12
- nyolcas körzés 15 kg-os súlyzó tárcsával 2x10 /ellenkezőleg is/
- bordásfalon hátsó függésből lábemelés a fej fölé, 4x6
- oldalterpesz szállásban forgatás 15 kg-os tárcsával, 4x10 /öt forgatás súlypont súllyesztéssel, öt forgatás súlypont emeléssel./
- dobások 4 kg-os medicinlabdával különféleképpen.
/Kétkézzel felfelé 4x10!./
- 2000 m. futás /2x200 m erősebb iramban/
- Nyújtó, lazító gimnasztika 15'

4.sz. minta: Edzésegységre szóló részletes terv szöveges formában.

Többéves versenyzői multtal rendelkező, elméletileg is képzettebb tanítványok számára az "edzésegységre szóló táblázatos edzéstervezet" változat is elegendő, nem szükséges "edzésegységre szóló részletes szöveges terv" készítése. A táblázatos edzéstervezet a szükségletnek megfelelően szóbeli kiegészítéseket tehetünk. Ezzel a megoldással az edzésegységre szóló tervek készítése jelentősen felgyorsul anélkül, hogy az információ tartalom, vagy az edzés munka rovására menne.

/Folytatjuk./

ECKSCHMIEDT SÁNDOR



LÉPÉS-PRÓBA

(HARVARD SZTEP-TEST)

Az edzésfolyamat optimális irányításának fő problémáját azoknak a változó paramétereknek a meghatározása és ellenőrzése jelenti, amelyektől leginkább függenek a versenyző eredményei. Az edzőnek és a versenyzőnek egyaránt behatóan kell elemeznie ezeket a változásokat annak érdekében, hogy biztosítsák munkájuk eredményességét. A futóedzők munkája eredményességének növelése érdekében megkíséreltük a Harvard sztep-tesztet alkalmazni a versenyzők edzettségi szintjének értékelésére. A módszer előnye abban rejlik, hogy az edző bármilyen körülmények között képes alkalmazni, mert nincs szükség bonyolult berendezésre.

A vizsgálat 10 fő, 800-3.000 méteres távon futó versenyzőt ölelt fel és az 1977-1980-as időszakra terjedt ki. A versenyzők 1-3 éves edzésmulttal rendelkeztek, s hetente 4-5 alkalommal edzettek. Életkoruk 19-24 év között változott, az átlagéletkor 21 év volt.

A pulzust nyugalmi állapotban a teszt előtt, majd a teszt elvégzését követő 1, 2 és 3 perces pihenés után mérték. Ezenkívül mérték a vérnyomást is nyugalmi állapotban és közvetlenül a sztep-teszt /lépés-próba/ után. A tüdő térfogatát spirométerrel mérték. A vizsgálatra az edzés előtt és 1,5-2 órával az edzést megelőző étkezés után került sor.

A nyugalmi állapotban mért pulzus figyelembevételével a sztep-teszt végrehajtása után az alábbi képlet segítségével lehet kiszámítani a Harvard-féle mutatót.

$$F = \frac{\text{a munkavégzés ideje másodpercben} \times 100}{2 \times \text{a mért pulzusok összege a gyakorlat után}} \\ /60 = 90 \text{ mp} + 120-150 \text{ mp} + 180-210 \text{ mp}/$$

A varsói Központi Sportorvosi Rendelő vizsgálatai igazolták, hogy a sztep-teszt alkalmas az edzettség szintjének megállapítására. Az elért eredmények alapján kidolgozták milyen Harvard-féle normák lennének alkalmasak többek között a közép- és hosszútávfutók számára: rossz forma - 92 pont alatt

kielégítő forma - 92-109 pont

jó forma - 109-126 pont

nagyon jó forma - 126 pont

A fenti normák magasabbak mint a Nemzetközi Sportorvos Szövetség által elfogadottak.

Az 1. sz. táblázat a 4 éves megfigyelési időszak különböző edzési szakaszai alatt kapott Harvard-féle átlagokat tartalmazza.

1. sz. táblázat. A Harvard-féle mutatók átlagai a 4 éves megfigyelési időszak alatt

Év	December közepe	Március eleje	Április vége	Június eleje
1977	86	92	105	104
1978	89	93	98	102
1979	88	103	102	103
1980	86	100	105	103

2. sz. táblázat. Általános antropometriai értékek

Antropometriai jegyek	$\bar{X}$	S	minimum-maximum
Testmagasság	175,20	4,74	167-183
Testsúly	67,16	5,42	62-77,2
PC	1,82	0,106	1,70-2,00
Rohrer-mutató	1,25	0,06	1,09-1,33

Az eredmények elemzéséből kitűnik, hogy a Harvard-féle mutató az alapozó időszakban a legacsonyabb. Ezután a növekvő edzésadag révén április végére fokozatosan eléri a maximális értéket /formábahozó időszak/. Ez kitolódhat június elejére is, amikor már tart a versenyyidény. A versenyyidény folyamán megváltozik a sportolók edzésének szerke-

zete /csökkennek az állóképességi edzések/, s ez kétségkívül stagnálást, sőt a Harvard-féle mutató kis mértékű csökkenését is eredményezheti.

A sportolók 1978. évi versenyyidényben elért eredményeinek behatóbb elemzésére is sor került.

A 2.sz. táblázat a megfigyelt futócsoporthoz tartozó, alapvető antropometriai adatait tartalmazza. Az átlagmagasság a Marzin-féle értékek szerint magasnak tekinthető, a testfelület átlagos. A Curtius nyomán kidolgozott Rohrer-mutató leptoszomatikusnak mutatja a futók testfelépítését.

A 3. sz. táblázat a további vizsgálatok adatait foglalja magába. Ezeket elemezve megállapítható, hogy nő a Harvard-féle mutató és a tüdő térfogata, ugyanakkor csökken a perctérfogat és csökkennek a szív paraméterei is. Ezeket az adatokat közvetlenül

a sztep-teszt után mért értékekből számították ki. Az alapozó időszak kezdetekor és a versenyyidény alatt mért értékek különbsége /a tüdő térfogatát kivéve/ statisztikailag a $p < 0,01$ szinten releváns.

3. sz. táblázat. A Harvard-féle mutató, a tüdő működési térfogata és a haemodinamikai paraméterek átlaga és különbsége

	December közepe S $\bar{X}_1$ min.-max.	Március eleje S $\bar{X}_2$ min.-max.	Április vege S $\bar{X}_3$ min.-max.	Junius eleje S $\bar{X}_4$ min.-max.	Az eredmények különbsége $\bar{X}_4 - \bar{X}_1$
FI	89	93	98	102	13 ^o
Tüdő térfogata /ml/	12,00 70-105 5753 610,61 4500-	12,06 73-112 5838 612,74 -7000 4500-	12,87 79-119 5854 520,33 -7000 5200-	12,33 82-126 5907 587,51 -7000 5000-	154
V/perc közvetlenül a sztep-teszt után /l/perc/	9,79 2,38 -15,35 8,13-	9,74 2,41 -15,10 8,10-	7,93 1,98 7,05- -11,42	1,58 2,36 6,63- -14,12-	2,21 ^o
Szív teljesit- ménye közvet- lenül a sztep- -teszt után /l/m ² /	5,31 -9,03 3,78-	5,28 -8,91 3,65-	4,29 4,02- -8,20	4,10 3,07- -7,28	1,210 ^o

Magyarázat: ^o = -0,01

A különböző edzési szakaszok során alkalmazott azonos testi erő kifejtés a versenyzők edzettségének fokozódásával párhuzamosan a szív perctérfogatának és paramétereinek csökkenéséhez vezet /közvetlenül a sztep-teszt után/, ugyanakkor nő a Harvard-féle mutató és a tüdő térfogata. A Harvard-féle mutató arra utal, hogy a futó edzettségi szintje eléri-e a Rucinski által közölt normákat.

Nem észleltünk korrelációt a Harvard-féle mutató értéke, az antropometriai jellemzők és a futók versenyeredményei között. Ezek a megfigyelések meg-egyeznek más szerzők megállapításaival.

KÖVETKEZTETÉSEK

1. A Harvard-féle teszt eredménye az általános ed-zettségi szintre utal, de nem határozza meg a versenyzők futásbeli edzettségének mértékét.
2. A Harvard-féle mutató kiegészítő paraméterként segítséget nyújthat az edzőnek a pályájuk elején álló versenyzők edzettségének értékelésére.

Lekkoatletyka, 1981.9.sz. 14-15.p.



Bolondok aranyja

Az androgén anabolikus szteroidok a legnépszerűbb gyógyszerek, amelyeket napjainkban a sportolók szednek. Az "androgén" szó arra utal, hogy a szer jellegzetesen férfias vonásokat hoz létre, az "anabolikus" szó pedig arra vonatkozik, hogy itt a táplálkozásnak a sejtben történő átalakításáról van szó. Ezek a gyógyszerek lényegében tesztoszteronnak és más férfi hormonnak szintetikus előállított változatai. A legismertebb fantázianevek, amelyeken a szer forgalomba kerül: Dianabol, Winstrol, Anaver, Nilevar, Durabolin, Methyldes-teron.

A szteroid gyógyszereket a harmincas években kezdték kísérleti és gyógyászati célokra alkalmazni. A tudósok főleg a korosodó emberek erejének a fenntartására használták. A II. világháború során arra használták, hogy segítsék a nitrogén-háztartás egyensúlyának rendbehozatalát a kényszerű koplalás áldozatainál.

1960-ban egy pennsylvániai orvos, aki súlyemléssel is foglalkozott, önmagán kezdett kísérletezni. Ugy gondolkodott, hogy ha az anabolikus szteroidok segítenek a szervezet nitrogén-háztartásának

rendbehozatalában, akkor valamiképpen képesek arra is, hogy fokozzák a protein felhasználását további izmok kialakítása céljából azokban, akik edzik testüket és jól táplálkoznak. Először injekcióként, majd orális formában használta. Egy idő múlva elégedetten tapasztalta, hogy izmainak a mérete és ereje gyorsabb ütemben növekedett, mint amikor csak súlyokat emelt és bőségesen táplálkozott. Miután megfigyeléseiről beszámolt egy súlyemelő folyóiratban, a szteroidok használata villámgyorsan terjedt.

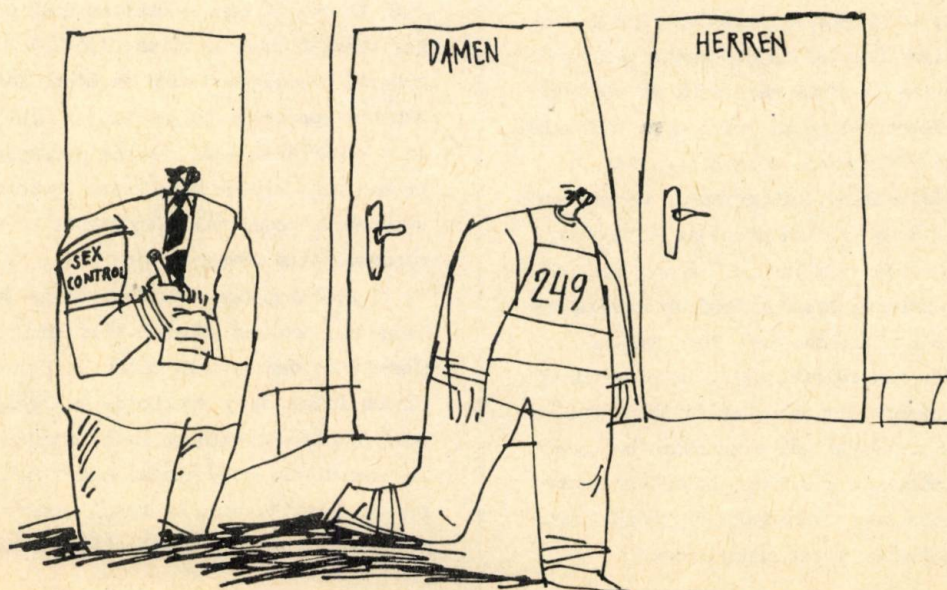
Nemsokára az amerikai/ futball játékosai, a súlylökők és a többi sportoló is átvette az ötletet a súlyemelőktől és a body-building híveitől. Mivel az androgén anabolikus szteroidokat az Egyesült Államokban csak receptre lehet kapni, az orvosokat megrohanták a receptekért. Legtöbbször szívesen felírták, de nemsokára komoly, nemkívánatos mellékhatások jelentkeztek a pácienseknél.

Később az utazgató sportolók rájöttek arra, hogy Mexikóban és más külföldi államokban ezt a gyógyszert recept nélkül is megvásárolhatják.

A szteroidokkal való visszaélés, minden káros mellékhatás és veszély ellenére, mind a mai napig általános jelenség a versenyzők világában. A sportolók szerte a világon hatalmas mennyiségű szteroidot fogyasztanak anélkül, hogy szemernyi megbízható adat is lenne a szedés hasznosságára vonatkozóan.

Az igazság a szteroidokkal kapcsolatban

1980-ban dr. Allan J. Ryan, a Physician and Sportsmedicine szerkesztője áttekintő tanulmányt írt az androgén anabolikus szteroidoknak a férfi sportolókra gyakorolt hatásáról. Dr. Ryan 25 olyan



tanulmány eredményeit vizsgálta felül, amelyek az anabolikus szteroidoknak az izomerő növelése céljából történő adagolását vizsgálták. A 25 tanulmányból 12 az izomerő növekedését állapította meg, 13 pedig nem vett észre ilyen növekedést.

Érdekes módon dr. Ryan egész sor következtelenséget talált azokban a tanulmányokban, amelyek azt állították, hogy izomerő-növekedést tapasztaltak. Például csak egyetlen egy tanulmány használta az ún. sovány testsúlyt, a többi tanulmány a bruttó testsúlyt használta az izomzat fejlődésének mércéjeként. A 12 tanulmányból mindössze négy használt ún. double-blind technikát, amelyben sem a kísérletet végző, sem a sportoló nem tudja, hogy valódi gyógyszert vagy placebót /semleges anyagot/ kap-e. Egyetlen tanulmányban sem vizsgálták vagy irányították a kísérleti személyek étrendjét. A kísérleti személyek száma általában nem volt túl nagy. A tanulmányok nagy részére a kísérletek ügyetlen tervezése volt a jellemző. Három tanulmányban számítási hibát is talált, amelyek jelentős hatást gyakoroltak az állítólagos eredményekre.

Ezzel szemben dr. Ryan azt tapasztalta, hogy az a 13 tanulmány, amely nem tudott statisztikailag szignifikáns erőnövekedést kimutatni, következetes volt és hasonló módszert használt. A kísérleti személyek száma nagyobb volt, a kísérletek 50 %-kal tovább tartottak. Két tanulmányban komoly kísérletet tettek arra vonatkozóan, hogy ellenőrizték az összes kísérleti személy mindennapos étrendjét. A kísérletek lebonyolítását mind a 13 tanulmányban jól tervezték meg. A számításokban nem voltak hibák és nem vontak le olyan következtetéseket, amelyeket az alkalmazott módszerek vagy a nyert adatok ne támasztottak volna alá.

Végző elemzésében dr. Ryan rámutatott arra, hogy bár néhány tanulmány állítása szerint az anabolikus szteroidok használata progresszív súlyos edzéssel párosítva az izmok méretének és erejének nagyobb növekedését váltja ki, mint a súlyos edzés önmagában, *lényegében nincs arra bizonyíték, hogy ez így van.* Ellenkezőleg, bizonyítékok vannak arra - és ezek kiállják a kritika próbáját -, hogy az anabolikus szteroidok *nem járulnak hozzá* kimutatható módon az egészséges felnőtt férfiak izomméretének és - erejének növekedéséhez. Igen valószínű, hogy az izomszövetek feltételezett megnövekedése az anabolikus szteroidok azon hatásának a következménye, hogy visszatartják a szervezetben a sót és a vizet. Röviden, a kísérleti személyek izomtömege egyáltalán nem növekedett! Egyszerűen megnőtt a szervezetükben a víz mennyisége.

"Pufók" kinézet

Amikor a sportoló egy ideig szedi a szteroidokat, testsúlya gyakran megnövekszik. Sejtelmé sincs arról, hogy ez a jelenség majdnem biztosan a víz visszatartásának köszönhető. Feltételezi, hogy az izmai lettek egyre nagyobbak.

"Pufók" kinézetű lett - mondják azokra a sportolókra, akik gyógyszereket szednek. A hozzáértők számára világos, hogy az arc, a nyak, az altest kigömbölyödött jellegzetessége a víz visszatartásának tipikus jegye. Ha az izmok mérete és ereje növekszik, az nem hoz létre "pufók" vonásokat.

Sok sportoló miközben szedi a szteroidokat megnöveli izmainak méretét és erejét. Ez a növekedés azonban nem a szteroidok, hanem két másik tényező hatása. Az első tényező: a sportoló kemény edzéseket folytatott, a másik tényező: hisz abba, hogy a gyógyszer létrehozza benne a kívánt hatást.

A placebo-hatás

A "placebo" szó a latin nyelvből származik, annyit jelent, hogy "tetszeni fogok". Az értelmező szótár így határozza meg: "olyan készítmény, amely nem tartalmaz gyógyszert, mégis, pszichológiai hatása miatt adják". A placebo-hatást olyan anyagokkal érik el, mint cukor-tabletták, desztillát-víz injekciók stb.

A placebo-hatás azonban többet jelent, mint ezeknek az anyagoknak a használata. Felhasználják a kezelés olyan nem-sajátos szempontjainak a vizsgálatához, mint a sportoló hiedelmei és elvárásai, az orvos vagy a felügyelő hiedelme és elvárásai vagy a kettő egymásra való hatása.

Általában az a sportoló, aki anabolikus szteroid injekciót kap, erőteljesebben edz és észreveszi izmai fokozatos növekedését. Az a futó, aki protein tablettákat szed és élete leggyorsabb 100 méteres sprintjét teljesíti, az hisz a tablettában. Az a kosárlabda edző, akinek a csapata győző szerepében van, minden mérkőzésre ugyanazt a zakót és nyakkendőt veszi fel. Mindezeket az embereket a placebo-hatás téveszti meg.

A sportban nem a placebo-hatás okoz problémát, hanem az, hogy az emberek félreértik ennek jelentőségét és nem hisznek benne, amikor pedig ez méltányos lenne. Az a sportoló, aki gyógyszereket szed, a placebo-hatásra épít, anélkül, hogy tudná. Így azt hiszi, hogy tudja, mit csinál. Miközben így cselekszik, arra ösztönzi önmagát, hogy kialakítsa olyan dolgok használatának a szokását, ame-

lyekre valójában nincs szüksége. És a sikeres sportoló, aki megvallja, hogy hisz a szteroidokban, más sportolókat is arra biztat, hogy kövessék példáját és úgy higgyenek a szteroid gyógyszerekben, amint ő is hisz.

A tanulmányok azt mutatják, hogy a betegeknek a placebo mintegy 50 %-os eredményt hoz létre. Más kutatási eredmények szerint a placebók akkor hatékonyabbak, ha nagyobb adagokban vagy, ha injekció formájában adják be, ha kellemetlen az íze, vagy ha bizonyos színű és alakú kapszulákban férhető hozzá.

A szteroidok mellékhatásai

Jóllehet a szteroidok valóban gyógyszerek, óriási különbség van a klinikai alkalmazás és azon hatások között, amit a sportolók elképzelnek. A klinikai gyakorlatban az androgén anabolikus szteroidokat arra használják, hogy az anaemiák /vérszegénység/ bizonyos eseteit, a csonttritkulást, a krónikus gyöngeséget és a férfi hormonok hiányát kezeljék. A szteroidok nem arra valók, hogy az egészséges sportoló nagyobb vagy erősebb legyen.

Az a tény, hogy a szteroid gyógyszerek semmiféle kémiai kedvező hatást nem gyakorolnak a sportolóra, nem lenne túlságosan jelentős, ha nem lennének ugyanakkor káros mellékhatásaik. Egy New-York-i orvos nemrégiben több mint 300 olyan sportolót vizsgált meg, akik nagy mennyiségű szteroid gyógyszert szedtek. Tanulmányában hangsúlyozza, hogy a sportolók 100 %-ánál talált klinikai károsodást, még hat hónappal az után is, hogy a gyógyszer szedését abbahagyták. Több, mint 25 %-uknál maradandó sérülést állapított meg. A megfigyelt mellékhatások közül a fontosabbak: heresorvadás, a hipofízis működésének gátlása, megnagyobbodott prosztata, folyadék visszatartása /magas vérnyomás/, a vese károsodása /a vese artériáinak a megkeményedése/, valamint leromlott májfunkció.

Nőknél a szteroidok hatására mélyebb lesz a hang, az arc és a mell szőrzete megnövekszik, a máj károsodik, a clitoris megnagyobbodik, a havi vérzés szabálytalanul jelentkezik és csökken a fogamzóképeség.

Mit lehet tenni?

Az anabolikus szteroidokat évek óta számlálták az amatőr sportból. 1973-ban kifejlesztettek egy vizeletvizsgálati eljárást e szerek kimutatására, és ezt sok nemzetközi versenyen használják is. Sok sportolót diszkvalifikáltak, mivel a vizeletükben a szteroidok nyomait mutatták ki.

Eddig sem a törvényhozás, sem a permanens diszkvalifikáció nem volt képes leállítani a szteroidok használatát. A vizsgálat költséges, viszonylag nem termelékeny és végeredményben azt a gondolatot sugallja, hogy a sportoló előnyre tehet szert a gyógyszerek használatával. Ugy tűnik, hogy ennek a káros gyakorlatnak a megszüntetésére csak egy mód van: sürgősen ki kell alakítani egy nevelési programot minden korosztályú sportoló számára.

Az anabolikus szteroid a bolondok aranya!

Ellington Darden: The Facts About
Anabolic Steroids /Athletic Journal/

Obsitos pályakezdők

A társadalmi problémák között biztosan nem a legfontosabb a versenyzésből kiöregedett sportolók "visszaüllesztése" a civil életbe. Nem elsősorban azért, mert akit érint, az személyében ne lenne épp olyan értékes állampolgára társadalmunknak, mint sok más hátrányos helyzetben lévő társa, hanem egyszerűen azért mert abszolút számban /becslésem szerint/ nem jelentős. Relatív értelemben azonban az esetek gyakorisága már figyelmet érdemel. Mert gondoljunk csak bele! A tehetséges ifjú középiskolás feltűnik egy jószemű atléta /vagy egyszerűen sport-/ szakembernek, aki elhatározza, hogy barátunkból kiváló sportolót /esetleg bajnokot/ nevel. Tétélezzük fel, hogy a középiskolát elvégni az ifjú bajnokjelölt, kiderül, hogy tényleg tehetséges, nem tanul tovább, katona lesz, közben szorgalmasan sportol és megfelelő juttatásokat kap. Miután kedvezményrel lesszerel a katonaságtól, egész energidját a sportnak szentelheti. A kis egyesületből átigazol a nagyobb és gazdagabb /eset-

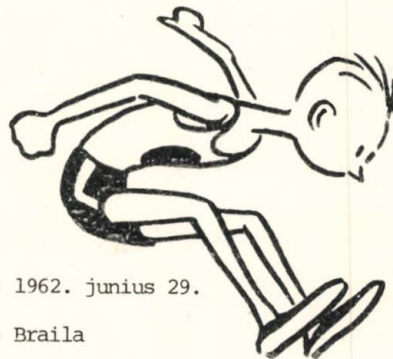
leg fővárosi/ egyesületbe, profi lesz - igen, olyan sportoló aki semmi mást nem csinál, mint sportol és ebből él. Nemsokára lakást kap - bérlik számára, vagy megveszi valamilyen forrásból. Válogatott lesz, /esetleg csak kerettag/ idővel bajnok, sokszor utazik külföldre, sokszor lakik az edzőtáborban és rengeteget /tényleg rengeteget!/ edz. Miután erkölcsileg szilárd talajon áll, sportszerűen él, lelkiismeretes: sokáig lesz az élvonalban. Ugy harminc éves koráig. És akkor jönnek a fiatalok. Többször megsérül, többször kell kihagyni edzést versenyt és magától, /vagy tanácsra/ rájön, hogy abba kellene hagyni. Abba, de hogyan? Szakmát nem tanult, mert nem volt ideje. Tovább sem tanult, mert arra sem volt ideje. Egyszer beiratkozott ugyan az edzőtanfolyamra, de nem végezte el. Gondolta, majd ha abbahagyja folytatja. És most be kell fejezni a sportolást. És nincs meg az edzői papír. És úgy látja, már nem olyan szivélyesek vele a szakvezetők, mint amikor még ő volt a csucstartó. Végül valaki segít. "Benyomják" egy könnyű, szakértelmet általában nem kívánó munkahelyre. Elkezd a hétköznapi életet. A csucsról lekerül az "indultak még" kategóriába. Megpróbál beilleszkedni. Természetesen nem segítenek neki. A "nem sportoló" tábor nem tudja átérezni helyzetét, a régi szakvezetőknek már az újak fontosabbak.

Hát így történt. Barátunk időnként visszagondol a régi szép időkre és azért úgy negyven felé csak sikerül átlag állampolgárrá válnia.

Tíz /egynéhány/ évet versenyzett. Tíz /egynéhány/ évet küzdött, hogy behozza az elmaradást, amit elmulasztott a civil életből. Lehet, hogy túloztam, amikor vázolni igyekeztem a sportoló civil beilleszkedésének /és életpályájának/ helyzeteit. Céлом ezzel az volt, hogy felhívjam a figyelmet arra: nem kellene vajon az állami sporthatóság valamelyik részlegének az élsportolásból kiöregedettek társadalmi elhelyezkedésével foglalkozni?

DR. KARNER OTTO

CUSMIR



Születési év: 1962. június 29.

Születési hely: Braila

Testmagasság: 173 cm

Testsúly: 65 kg

Egyesület: CSM Craiova

Eddigi sikerei: Universiade /1981./ II. hely

Európa-bajnokság /1982./ II. hely

Eredményeinek alakulása: 1978: 598 cm

1979: 599 cm

1980: 653 cm

1981: 691 cm

1982: 725 cm

1983: 743 cm

Tavaly már percekre ő volt a világcucstartó, aztán Ionescu, az addig eredményesebb riválisa újra sikeresebbnek bizonyult, s tulugrotta. De Anisoara nem szeret második lenni: "Én is tudok 720 cm-t ugrani" - mondotta. Ugy tűnik, hogy vetélytársnője, Ionescu, ebben az évben nem lesz annyira veszélyes, hiszen krónikus hátfájdalmai gátolják a megfelelő erőfejlesztő edzések elvégzésében. De télen a körülmények Anisoara számára sem voltak éppen ideálisak. A romániai energiaháány miatt fűtetlen csarnokokban készült. Ám a tél elmúlt, s

Ion Moroiu tanítványa 0,51 m/sec hátszélben 721 cm-re szállt, Anisoara azonban elégedetlen. "Még nagyobb akartam ugrani, láthatták, hogy az érvénytelen kísérleteim 730 cm körül voltak, a 4. pedig 735 cm volt. Képesnek érzem magam arra, hogy megjavítsam ezt az eredményt, hiszen eddig nem végeztem speciális edzést, csupán az erőmet növeltem és a gyorsaságomat fokoztam. Ez évi tervem 735 cm. A nagy versenyeken leginkább Dautétől és Murkovától tartok, hiszen Ők bármikor képesek nagyot ugrani, de azért remélem, hogy megismétlődik az az athéni eset, amikor két román lány állt a dobogó két legfelső fokán, bár remélem, hogy most fordított lesz a sorrend..."

A beszélgetés akkor folyt, amikor Cusmir még "csak" 721 cm-t ugrott. Mint ismeretes, azóta már 743 cm-re javított. /A szerk./



PETRANOFF

Született: 1958. április 8.
 Testmagasság: 185 cm
 Testsúly: 93 kg
 Foglalkozás: kereskedő tanuló
 Edző: William Webb
 Legjobb eredményei: az Egyesült Államok bajnokságán: II. /1980/ III. /1982/

Eredményeinek fejlődése:

1977	/19/	77,48
1978	/20/	79,14
1979	/21/	78,18
1980	/22/	85,44
1981	/23/	76,06
1982	/24/	88,40
1983	/25/	99,72

"Már a nekifutás végén éreztem, hogy nagyon nagyot fogok dobni" - mondotta a 25 éves Tom Petranoff a világcsucst jelentő dobása után.

"A gerely úgy megindult mint egy sugárhajtású gép, s én szokásom ellenére egy apró horkantással könnyítettem magamon. Azután megkísértem, hogy mindent a legapróbb részletekig felidézsek magamban. Ugy éreztem, hogy teljesen laza voltam, s mindent kifogástalanul csináltam."

Petranoff gerelyét a szokottnál meredekebb ki-dobási szöghöz készítették, de egyébként közönséges sorozattermék. A gyártó cég véleménye szerint csak különösen erős gerelyhajítóknak alkalmas. Nos, a szer ezuttal 28 cm híján 100 méterig repült, ami annál is inkább figyelemre méltó, mert nem volt különösebben nagy ellenszél. Ezért kézenfekvő Petranoffnak és honfitársainak, Bob Roggynak és Mark Barnettnak az a véleménye, hogy jó széllel fog ez még messzebb is repülni.

"Meg fogjuk lépni az európaiakat" mondta Bob Roggy, az 1982. évi világranglista vezető, Petranoff pedig kijelentette: "nem hiszem, hogy rekordom hosszúságú lesz. A kifejezetten technikai versenyszámban egész kis dolgok is nagy javulást eredményezhetnek. Kellő időzítéssel akár 106 méter feletti dobást is el tudok képzelni."

Petranoff előtt már a 22 éves Barnett is bizonyította az USA-beli gerelyhajítás igen magas színvonalát.

"Nagyon sok kiemelkedő tehetségünk van, - mondotta az újdonsült világcsucstartó - s ezek most mind azt mondják, ha Petranoffnak sikerült, miért ne sikerülne nekem is?"

Micsoda különbség ez a hatvanas-hetvenes évekhez képest, amikor az amerikai gerelyhajítás haláldott...

Az 1984. évi olimpiai esélyeit Petranoff nem is akarja feszegetni. Most semmi másra nem akar összpontosítani, mint a június 17-19. közötti VB-válogatóra, s a VB-küzdelmekre.

Tom Petranoff 1958. április 8-án Chicagóban született, de gyermekkora óta Dél-Kaliforniában él. Finnországban jobban ismerik a nevét, mint hazájában. "Finnországban sztárként ünnepelnek, míg idehaza azt sem tudják, mi is az a gerely. Már megkérdeztek tőlem, hogy a gerely az a komikus dolog a láncsal és golyóval?" - meséli a bozontos hajú, busbajszú atléta.

Petranoff Los Angeles külvárosában a northridgei egyetemen edz, s az olimpiai játékok hivatalos szövélitőjándl napi négy órában képviselővé képezik ki. Igen a 187 cm magas és 98 kg súlyú sportolónak

elég ideje marad az edzésre.

A gerelyhajítással 19 évesen ismerkedett meg, s odahaza 1980-ban tűnt fel, amikor 85,45 métert hajított. A 81-es esztendő gyengén sikerült, mert csak 76,05 métert ért el, aztán 1982-ben Bob Roggy árnyékában sikerült felküzdenie magát a világ tíz legjobb dobója közé. Egy 88,40 méteres dobásának köszönheti, hogy 9. lett az éves ranglistán. Edzőtáborokban azonban már többször is dobott 90 méter felett. Az 1983. évi felkészülést, a tanítványa által a világ legjobb technikai edzőjének kikiáltott Bill Webb irányításával, Ausztráliában és Új-Zélandon kezdte meg. Január 27-én egy 90,53 méteres dobással már felvillantotta képességeit. Ez azonban olyan időpontban történt, amikor nem nagyon figyeltek rá.

Az USA most Petranoff, Roggy és Barnett szemé-lyében három világklasszis versenyzővel rendelkezik, de a második vonal /Brian Crouser, Rod Ewaliko, Bruce Kennedy és Duncan Atwood/ is beugráásra készen áll. Készenfekvő, hogy a jelenlegi helyzetet a súlylökők és diszkoszvetők többnyire baráti vetélkedésével hasonlítják össze, amiből bármikor különleges teljesítmény születhet.



TALLÓZÓ

Anna Ambrozone /1955/ 18 éves korában kezdett atlétizálni, s 58,9 mp-et ért el 400 méteren, 800 méteren csak 2:28.0 percre futotta. Edzője Algis Vilas. 1977-ben, amikor az olimpiai játékokat követően sok középtávfutónő és 400-as megkísérelte az átállást a 400 m gátra, Anna is csatlakozott hozzájuk. Kezdetben az 59,4 mp ugyan nem volt rossz, de nem is volt ígéretesnek tekinthető. Fejlődése szívs munkája eredménye, hiszen pályafutása során ugrásszerű előrelépésről nemigen lehet beszámolni. Ime, eredményeinek alakulása:

1978:	57,09 mp
1979:	56,2 mp
1980:	55,81 mp
1981:	55,51 mp
1982:	55,09 mp
1983:	54,02 mp /világcsucs!/ Deutsches Sportecho

Deutsches Sportecho



Az athéni Európa-bajnokságon harmadik helyezett francia női 400 m-es gátfutó Chantal Réga immár egy évtizede versenyez az élvonalban. A fekete bőrű lány Hervé Stepaha tanítványa, valószínűleg Los Angelesben az olimpiai játékokon befejezi karrierjét. A huszonnyolc éves Chantal optimistán néz az 1983. év elébe. "Egy biztos, sokat futok tavasszal, mert erre szükségem van, hogy megtaláljam formámat" - mondta.

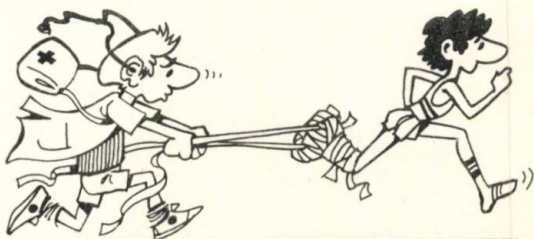
L Équipe



Csu Csien-hua /1963/ 10 éves korában kezdett atlétizálni. 14 évesen 184 cm-t, 16 évesen 213 cm-t ugrott. Az ujdonsült világcsucstartó 193 cm magas és 69 kg. 1982-ben már 233 cm-t ugrott, de volt 232 és 231 cm-es ugrása is. A világcsucs magasság átugrása után a világon első ugróként 240 cm-re tetette a léceket, s a sikertelen kísérletek után így nyilatkozott: "Azt hiszem, én lehetek az első ember a világon, aki át fogja ugrani a 240 cm-t."

Edzője Huang Ying, a testnevelési főiskola professzora, aki a szovjetunióban tanult. 1957-ben ő volt az edzője Cheng Fen Yungnak, aki 177 cm-rel női magasugró világrekordot állított fel. A férfiak közül ő edzette Ni Chi-Chint, aki 229 cm-ig jutott. S mit tartanak a többi ugrók a nagyszerű teljesítményről? Jascsenko: "Meg vagyok lepve, hogy ilyen sokáig kellett várni." Wessig: "Világrekordom három évig állt fenn. A mai sportban ez túl hosszú idő. Ha belegondolok, hogy már mennyien próbálkoztak a 237 cm-re, akkor a VB-re való felkészülés során arra kell beállítanom magam, hogy ott ennél nagyobb tudjak ugrani".

Deutsches Sportecho



Primo Nebiolo a világ egyik legbefolyásosabb sportvezetője nyilatkozatot adott a lapnak. Az olasz atlétika helyzetével kapcsolatban rámutatott arra, hogy míg régebben a versenyzők kibontakozása szinte véletlenszerű volt, ma már a legmodernebb tudományos módszerekkel készítik fel őket, az év minden napja előre be van programozva. Az olasz Tanulmányi Központot az egész világ irigyli. A sportszervezés szempontjából az olaszok a világ élvonalához tartoznak. A Nemzetközi Atlétikai Szövetség /I./ 172 tagországot számlál, többet, mint az ENSZ. Nebiolo megválasztása szakítást jelentett azzal a hagyománnyal, hogy mindig angolszász volt az IAAF elnöke. Programjának összefoglalása: a "látványos" atlétika. A Los Angeles-i és a szöuli olimpiák közötti sportprogram már kialakult: 1985-ben lesz az IAAF csapatvilágbajnoksága, a maratoni világkupa, valamint az egyéni fedettpályás világbajnokság. 1986-ban: EB és junior VB, 1987-ben: fedettpályás és szabadtéri VB. A Helsinkiben rendezendő VB sikere előre látható: már két hónappal a megnyitás előtt minden jegy elkelt. A televízió a versenyeket mintegy 2 milliárd ember fogja nézni.

Tuttosport



Az idén "uj Sebastian Coe jelentkezik" - jelentette be a háromszoros világcscstartó yorkshire-i könnyű győzelme után. Coe számára ez a verseny volt az idénykezdet. Ideje, a legrosszabb volt, amit 1976 óta futott. Tudja, hogy mást vártak tőle, de úgy gondolja, eddig túl sokat hallgatott azokra, akik mindannyiszor az időt kérték számon tőle.

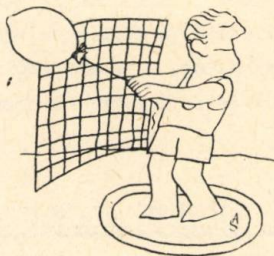
A télen újfajta edzésterv szerint dolgozott, s úgy érzi, hogy kellőképp "megkeményedett" a nyári nagy összezsápolásokra.

L'Équipe



A Szovjetunió Sportbizottsága néhány versenyszámban emelte a minősítési szinteket. Például a nemzetközi osztályú férfi "sportmester"-eknek távolugrásban 8,05 helyett 8,10 m-t, hármassugrásban 16,90 helyett 17,00 m-t, kalapácsvetésben 74,50 helyett 76,50-et, tízpróbában 8100 helyett 8300 pontot kell teljesíteniük. Hasonló arányban változtak a követelmények egyes versenyszámokban a nők esetében is.

Szovjetszkij Sport



história

Nehéz utat jártak meg, sokat kellett harcolniuk azoknak a pioniroknak akik a semmiből megteremtették hazánkban a női atlétikát. Nehéz dolguk volt valóban, mert az emberek velükszületett bizalmatlanságból, a már megszokotthoz való tulzott ragaszkodásból vagy egyszerűen kényelemből ritkán fogadják lelkesen az új dolgokat. Végül béklyót rakott e munkára az is, hogy az atlétikai élet irányítói, mind a MASZ, mind pedig az elit egyesületek vezetői, kimondottan féltették a férfi atlétikát a nőitől. Lehetetlenné tették, hogy a két nem képviselői egymás mellett, egy pályán, egy egyesületben edzhessenek, versenyezzenek. Ma ez hihetetlennek tűnik, de e sorok papírra-vetője a helyszíni szemlélőként élte át ezt a nem is rövid korszakot.

Sporttörténeti tény, hogy Magyarországon két munkás egyesület, az MTE és a Vasas tette meg a női atlétika meghonosításának első lépéseit. Két olyan széles látókörű emberre volt szükség e két

klubban, mint amilyen az MTE-ben Reich Andor, a Vasasban pedig Grünfeld Ignác volt. A 20-as évek elején ők bontották ki a hazai női atlétikai élet zászlaját, mindenképpen megérdemlik tehát, hogy a sporttörténetesek kegyelettel emlékezzenek vissza az apostolkodó uttörőkre.

Az idő homokóráján monoton egyhangúsággal peregnék a szemek. A 20-as években, s azt követően az akkori kezdeményezők közül ma már csak igen kevesen vannak életben. A meglévők is tul a 70-en inkább már a 80-ik életévük felé közelednek. Ragadjuk meg tehát az alkalmat, s vessük papírra mindazt, amíg a kezdeményező "átélők", a szemtanúk még sorainkban vannak.

60 ÉVEL EZELŐTT A MILLENÁRIS PÁLYÁN KEZDŐDÖTT

- 1923 májusában a Millenáris pályán rendezte meg a Budapesti Középiskolai Atlétikai Club /BKAC/ a középiskolások atlétikai bajnokságát a fekete salakos, kezeletlen, poros, napszitta pályán. Itt mi lányok is szóhoz jutottunk, mert a rendezők kiírtak egy 8x50 méteres váltófutást. Sebtién Záborszky Sándor a Horánszky utcai Vörösmarty redigimnázium testnevelő tanára mutatta meg nekünk a botladdás technikáját, mi pedig - vagyis a Mária Terézia lednygimnázium váltója - megnyertük a versenyt. A nyolc lány közül rajtam kívül többek között Stieber Lotti is futott a váltóban, az a Stieber Lotti aki később az uszásban és a műkorcsolyázásban is bajnokságokat nyert. Ameddig a fiúk már a bajnoki címekért versenyeztek, addig ez a váltó csak ugynevezett meghívásos futam volt. Bol-dogan érkeztem a célba s azon nyomban eljegyeztem magam az atlétikával.

- emlékezik vissza Lukács Éva a régmultra.

A NAGY FORDULAT: MEGALAKUL A TESTNEVELÉSI FŐISKOLA

- A középiskolás verseny után jó ideig nem következett semmi, míg végre az 1925-ben megalakult Testnevelési Főiskola megnyitotta kapuit. Én már az első évfolyamra felvételt nyertem, s nyomban belevettem magam az atlétikába, amelyet Misángyi Ottó adott elő lelkesen, nagy tudással és hivatásszere-ttel.

Misángyi a TF történetének első tavaszán, 1926-ban már háziversenyt is rendezett. A női hallgatók számára 60 m-es síkfutás, helyből távolugrás, magasugrás és labdahajítás került lebonyolításra. Végtelen örömmre a négy szám közül hármat én nyertem meg. A szívem összeszorult a megtiszteltetéstől, amikor Gyulai Ágost a TF igazgatója egy általa felajánlott tiszteletdíjat adott át.

- idézi fel a nagy nap emlékeit Lukács Éva.

LUKÁCS ÉVA 6 CENTIMÉTERREL TULUGROTTA A NŐI HELYBŐLTÁVOLUGRÁS VILÁGREKORDJÁT

... írta a Nemzeti Sport 1927 április 11-i számában Kultsár István atlétikai rovatvezető. Így folytatta:

- Az első sikeres női atlétikai versenyt tegnap rendezte az MFSSZ, a Magyar Főiskolai Sport Szövetség a Nemzeti Torna Egylet Szentkirályi utcai tornacsarnokában. A verseny sportbeli része kielégített minden várakozást. Lukács Éva egy középtermetű, ruganyosságtól és energiától duzzadó fiatal lány tulszárnyalta nemcsak az angol Rice 250 centiméteres hitelesített helyből távolugró világrekordját, hanem sikerült megjavítania az amerikai Cornelis Sabie 253 centiméteres teljesítményét is. A rekord ugyan nem lesz hitelesíthető, mert a verseny zárt jellegű



HELYBŐL
TÁVOLUGRÁS
Anno 1927...

- főiskolás - volt, s az nem pályán, hanem teremben zajlott le... de ugrik ő még nagyobbat is. Az eredmények így alakultak: 1. Lukács Éva TFSC 256 cm, 4. Kael Anna TFSC 210 cm, 5. Szemkő Julianna TFSC 210 cm.

A MASZ IS JELENTKEZIK

A margitszigeti MAC pályán 1928 június 29-én újabb versenyt rendezett az MFSSZ, de ez már nyílt jellegű volt, tehát nemcsak főiskolások vehettek rajta részt. A TFSC, a Vasas, az MTE, a BEAC és az ESC atlétanői álltak rajthoz, ami újabb előrelépést jelentett, nem is beszélve arról, hogy ezen a versenyen dr. Mártonffy Miklós az akkori idők neves sportdiplomátája személyében már ott volt a MASZ hivatalos képviselője. Adva volt tehát a feltétel, hogy hitelesíthető rekordokat érjenek el a szigeten a lányok, akik meg is tették ezt.

A Sporthirlap másnapi száma szerint szépszámu közönség előtt /mert valamikor az őskorban, ilyen is akadt az atlétikában/ került megrendezésre a viadal, amelyen 4 országos csúcseredmény született. Ruda Erzsébet súlylökésben és diszkoszvetésben Lukács Éva távolugrásban, s végül a TFSC csapata 4x50 m-es váltófutásban érte el ezeket.

MEGALAKULT AZ FTC ATLÉTIKAI SZAKOSZTÁLYÁNAK NŐI RÉSZLEGE

- Amikor a TF-en befejezték tanulmányaikat az első évfolyam hallgatói, felmerült a kérdés, hogyan tovább? Érdekes, hogy a TF annak örült volna, ha a végzett, immár diplomás tanárok továbbra is ott versenyeztek volna. Akadt azonban egy lehetőség, mert az FTC, ha nem is könnyen, de végül is hozzájárult ahhoz, hogy a lányok ide lépjenek át. A klub elnöksége és választmánya csak hosszas vita és szavazás után adott erre módot, elég súlyos megkötésekkel. Ezek szerint a női atléták egész nap csak hétfőn edzhettek, mert akkor a pálya teljesen üres volt. Ezenkívül kedden délelőtt és délután a férfi edzések előtt csupán 1/2 4 óráig, illetve csütörtökön csak délelőtt használhatták a pályát. A nőknek minden kiadást, a futócipőktől a mezekig saját zsebük-ből kellett fedezniük. Ma szinte hihetetlennek tűnik mindez, de akkor örültünk, hogy a lányok magukra húzhatták a saját kezükkel varrt Fradi mezeket

- emlékezik vissza a "daliás időkre" Dollai Antal, aki akkor az edzői teendőket látta el.

Egészen furcsa állapot volt ez, hiszen nem a lányokat féltették a fiuktól, hanem fordítva. A férfi versenyzőktől így tehát teljesen szeparálva folyt a munka, sajnos nem minden zökkenő nélkül.

HÖLGYATLÉTÁINK AZ 1930-AS PRÁGAI VILÁGBAJNOKSÁGON

- Dr. Bodánszky Pál, a kedves, szeretetreméltó "Doktor bácsi" az MTK atlétikai szakosztályának egyik vezetője, a MASZ alelnöke az akkori korszakot megelőző felfogással, ugyyszólván egyedül harcolt a női atléták elismeréséért. Ő verekedte ki ezt az utat. Ez csak a részvétel engedélyezését jelentette, mert a rendezők csak a szállodát és étkezést, no meg egy minden vonalra érvényes villamosbérletet adtak, minden egyebet, a teljes utazási költséget, sőt még a nevezési díjat is mi viseltük

- mondja ezuttal Dollainé Lukács Éva.

A Nemzetközi Női Sportszövetség által rendezett atlétikai VB-n Vértessy Katalin vitte a felvonulás alkalmával a zászlót a zsufolásiq megtelt stadionban. A kellő nemzetközi tapasztalatot nélkülöző magyar lányok nem tudták sikerrel felvenni a küzdelmet azokkal, akik már hosszú évek óta, a férfiakéval teljesen egyenlő körülmények között készülhettek e világversenyre. Egy döntősünk így is lehetett volna, mert Kael Anna a 80 méteres gátfutás középfutamában a második helyen futva ugy lát-szott már, hogy a döntőbe kerül, amikor sajnos megbotlott egy gátban. Így tehát érem nélkül érkezett haza a női csapat.

MEGALAKUL AZ OLYMPIA DOLGOZÓ NŐK SPORT EGYESÜLETE

Az FTC női atlétikai osztálya három évig működött. Egyre nehezebb volt az atléták szeparált edzése, akadtak vagánykodások is a férfiak részéről. Lassan olyan kiéleződötté vált a helyzet, hogy megszünt a vendégeskedés.

A volt TFSC-s, illetve FTC-s lányok, valamint azok vezetői tanácskozni kezdtek, s ismét felvetődött a "hogyan tovább" kérdése. A Dollai házaspár javaslatára 1931 október 9-én megalakult az ODNSE, mely mint az első hazai női sportklub nemcsak az atlétikában, hanem a kézi- és kosárlabdázásban is egy évtizeden át komoly szerepet játszott.

Az Olympia DNSE 1941 március 31-i utolsó közgyűlése tett pontot az addig kitűnően működő klub életének végére, mert a demokratikusan gondolkodó vezetők nem voltak hajlandók alávetni magukat annak a rendeletnek, amely származási alapon különbséget óhajtott tenni ember és ember között.



Uszítortóknál reggel utaztak el a magyar válogatott hölgyatléták Prágába, ahol szombatán kezdődnek a női atlétikai világbajnoki versenyeik. Balról jobbra: Vértessy Katalin (magas- és tágrugrás), Kácl Anna (gátfutás), Kolos Margit (magasugrás), Vadányi Agnes (diszkoszdobás), Wieland László (síkfutás), Tóth Irén (síkfutás), Lukács Éva (síkfutás), Vida Anna (síkfutás).

A VB-RE UTAZÓ MAGYAR HÖLGYCSAPAT

EPILÓGUS

A férfi atlétika területén rendkívül sokat tett Stankovits Szilárd a MASZ elnöke, illetve Zuber Ferenc a MAC és Moldoványi István a BBTE atlétikai életének irányítója bizony sohasem lett a női atlétizálás híve. Az idősebb, konzervatív vezetők sajnos ezen a területen nem tudtak lépést tartani a korrallal. Kedvezőtlen hozzáállásuk béklyót tett a hazai zseni hajításra, miközben világszerte – így például a szomszédos Ausztriában is – rohamléptekkel erősödött ez a mozgalom.

De azután megtört a jég. Elsőnek a BBTE-ben, ahol azután Vértessy Katalin személyében egy kiváló magasugró és gátfutó atlétanő ért el remek eredményeket a Széna téri "Gödörben", a budai klub pályáján /ma: Moszkva tér/, Végül a MAC is "beadta a derekát", s Fekete Ilona személyében egy csodálatosan sokoldalú sportoló hölgy a vágtaszámoktól, a mezei futáson át, a távolugrást is hozta a griffmadarasok számára a sikereket.

A nagy fordulat tulajdonképpen akkor jött el, amikor Stankovits Szilárd 1938-ban bekövetkezett halála után Vámgel Gyula dr. személyében – MAC volt válogatott labdarúgója és mezei futóbajnok-csapatának tagja – került a MASZ elnöki székébe. Ez a modern gondolkozású, minden szempontból széles látókörű sportember mindent megújított, megreformált, s így nagy lendülettel támogatta a női atlétikát is.

Nehéz dolga volt, mert nemsokára elkövetkeztek a háborus esztendőik, amelyek igen megnehezítették a dolgát. Azokban a zivatáros időkben, ameddig lehetett mindent megtett a magyar atlétikáért.

Hosszu és fáradságos volt a harc a begyepesedett maradiság ellen. Hogy ennek ellenére Kádárné Csák Ibolya az 1936-os berlini olimpián, majd azt követően az 1938-as első női Európa-bajnokságon a magasugrásban aranyérmet tudott szerezni az azt sejteti, hogy megfelelő támogatással lányaink és asszonyaink semmivel sem maradtak volna el férfi atlétáink jeles teljesítményétől.

ELFELEJTETT JUBILEUMOK

S ha már mód nyílt rá, hogy a hazai női atlétika kezdeti történetéről a lap hasábjain irhasunk, tegyük eleget annak a kötelességünknek is, amit tavaly elfelejtettünk megtenni. 1982-ben volt fél évszázada annak, hogy első ízben került megrendezésre hazánkban a női atlétikai bajnokság, s ugyancsak tavaly volt 50 esztendeje annak, hogy először lépett salakra a magyar női válogatott atlétacsoport.

Ezután némi nosztalgiával emlékezzünk meg az alábbiakban azokról, akik mint kedves jó nagymamák még ma is élnek, illetve azokról, akik már az "égi pályákon" tartózkodnak.

A FÉL ÉVSZÁZAD ELŐTTI ELSŐ NŐI ATLÉTIKAI CSUCSLISTA

50 m	7.0 Lukács Éva	/FTC/	1930
60 m	8.2 Lukács Éva	/FTC/	1930
100 m	13.0 Tóth Irén	/TFSC/	1930
200 m	28.1 Deák Aranka	/MTE/	1932
80 m gát	13.3 Kael Anna	/TFSC/	1930
Magasugrás	1.38 Vértessy Katalin	/TFSC/	1928
Távolugrás	2.45 Lukács Éva	/TFSC/	1929
Súlylökés	10.26 Ruda Erzsébet	/TFSC/	1928
Diszkoszvetés	33.36 Ruda Erzsébet	/TFSC/	1928
Gerelyhajítás	33.22 Szepes Kató	/RAFC/	1932
4x50 m	27.2 TFSC		1928
	/Pályi, Faragó, Kael, Szmekő/		
4x100 m	54.3 TFSC		1928
	/Lukács, Szabó, Ruda, Falussy/		

Az első magyar női bajnokság győztesei 1932-ben
/mindössze 5 versenyszám került megrendezésre/

100 m	Widder Györgyi	/BEAC/	13.2
Magasugrás	Kael Anna	/TFSC/	1.45
Távolugrás	Kael Anna	/TFSC/	4.92
Súlylökés	Szöllősi Ilona	/TFSC/	10.71
Diszkoszvetés	Nadányi Ágnes	/FTC/	33.95

Az első válogatott női viadal magyar eredményei

/Brassó 1932 augusztus 14./

Magyarország - Románia: 50:30

100 m	1. Widder Györgyi	13.1
	2. Deák Aranka	13.2
80 m gát	1. Kael Anna	13.2
	4. Szepes Kató	16.4
4x100 m	1. Magyarország	54.1
	/Kael Anna, Genersich Gabriella, Hruby Ilona, Widder Györgyi/	
Magasugrás	1. Vértessy Katalin	1.49
	2. Kael Anna	1.40
Távolugrás	2. Genersich Gabriella	4.82
	3. Deák Aranka	4.74
Súlylökés	1. Szöllősi Ilona	10.46
	2. Nadányi Ágnes	10.24
Diszkoszvetés	1. Nadányi Ágnes	31.85
	2. Szöllősi Ilona	31.26
Gerelyhajítás	2. Nadányi Ágnes	30.36
	3. Szepes Katalin	30.10

KÉPESY JÓSEF

EURÓPAI IFJÚSÁGI RANGLISTA

FÉRFIAK

100 m

10.53 HAVAS Endre	/66/ HUN
10.58 ASQUITH Lincoln	/64/ GBR
LUEBKE Ralf	/65/ FRG
10.59 KAMBOUROV Assen	/64/ BUL
10.60 GASE Wolfgang	/64/ GDR
10.61 MARGAU Catalin	/64/ ROM
10.64 EVERS Jürgen	/65/ FRG
10.4 CARBIN Silvano	/65/ ITA
HOEHN Tilmann	/64/ FRG
10.65 TRUPPEL Heiko	/64/ GDR

Összedílitásunkat a tavalyi eredmények alapján készítettük, s csak azokat a versenyzőket vettük figyelembe, akik ebben az évben indulhatnak az ifjúsági EB-n!

200 m

21.04 LUEBKE Ralf	/65/ FRG
21.24 EVERS Jürgen	/65/ FRG
21.25 KÖRNIKAS Andris	/64/ URS
21.26 GUSE Wolfgang	/64/ GDR
21.27 KLAMETH Markus	/64/ FRG
21.38 HAVAS Endre	/66/ HUN
21.39 BALOSAK Lubos	/65/ TCH
21.44 THOMPSON Chris	/64/ GBR
LEDOVSKY Vladimir	/64/ URS
21.2 HUDIC Jiri	/64/ TCH

400 m

46.71 SCHOENLEBE Thomas	/65/ GDR
46.99 WESTON John	/64/ GBR
47.13 CARLOWITZ Jens	/64/ GDR
47.14 PROBERT John	/64/ GBR
47.27 KALOGIANNIS Athanasios	/65/ GRE
47.38 JUST Klaus	/64/ FRG
47.3 THOMPSON Chris	/64/ GBR
47.46 FISCHER Mario	/64/ GDR
TATOEV Felix	/64/ URS
47.60 SEYBOLD Frank	/64/ FRG

800 m

1:48.3 LAHUERTA Alfredo	/64/ ESP
1:48.36 VISSERMAN Arjen	/65/ HOL
1:49.09 REICHNACH Ferenc	/64/ HUN
1:49.39 KONDRATENKO Alexandr	/64/ URS
1:49.48 BARSOTTI Alberto	/64/ ITA
1:50.10 MANNS Uwe	/64/ FRG
1:50.28 DVORAK Leos	/64/ TCH
1:50.36 BECHER Torsten	/64/ GDR
1:50.4 MARTELLI Massimo	/64/ ITA
1:50.49 DANILOV Pavel	/64/ URS

1500 m

3:43.2	LOTOREV Igor	/64/ URS
3:45.73	DREISSIGACKER Maik	/64/ GDR
3:46.1	LAVENTURE Cyrille	/64/ FRA
3:46.40	WIJNS Raf	/64/ BEL
3:46.9	BRADLEY Clifton	/64/ GBR
3:47.61	LAUSHKIN Vadim	/65/ URS
3:47.62	RICHARDS Jonathan	/64/ GBR
3:47.90	MATIOSHENKO Nikolay	/66/ URS
3:48.31	PATAPAS Valentin	/65/ URS
3:48.7	ROZWORSKI Piotr	/64/ POL

3000 m

8:03.1	LAVENTURE Cyrille	/64/ FRA
8:06.51	RICHARDS Jonathan	/64/ GBR
8:11.95	DREISSIGACKER Maik	/64/ GDR
8:12.40	MERLO Walter	/65/ ITA
	LOTOREV Igor	/64/ URS
8:14.20	MAJUSIAK Slavomir	/64/ POL
8:15.2	KUYPERS Johan	/65/ HOL
8:16.40	FLORIAN Juri	/64/ TCH
8:16.48	VYBOSTOK Jozef	/64/ TCH
8:17.70	GURNY Slavomir	/64/ POL

5000 m

14:12.45	O'CALLAGHAN P.	/64/ IRL
14:13.37	ALBENTOSA José	/64/ ESP
14:18.9	WIJNS Raf	/64/ BEL
14:22.4	BRUNI Sergio	/64/ ITA
14:23.93	LOTOREV Igor	/64/ URS
14:25.73	VYBOSTOK Jozef	/64/ TCH
14:28.7	CROCE Leandro	/64/ ITA
14:28.91	BYCHKOV Sergey	/64/ URS
14:30.0	TOSON Fabrizio	/64/ ITA
14:32.2	CARTER Richard	/65/ GBR

110 m gát

14.29	USOV Sergey	/64/ URS
14.33	DEKTIAR Oleg	/64/ URS
14.35	CARISTAN Stéphane	/64/ FRA
	DANILLIANIS Zaven	/64/ URS
14.43	HUDEK Jiri	/64/ TCH
14.46	PEREVEDENISEV Igor	/64/ URS
14.3	WALACH Jaroslav	/64/ TCH
	MOORE Kieran	/64/ GBR
	FREYER Michael	/65/ FRG
14.57	KUZNETSOV Dimitry	/65/ URS

400 m gát

50.70	MISHCHENKO Ruslan	/64/ URS
51.40	BUDJKO Vladimir	/65/ URS
51.53	TODOROV Tikhonia	/64/ BUL
51.54	BOGDANOV Branimir	/64/ BUL
51.81	WHITBY Mark	/64/ GBR
51.99	BRIGGS Martin	/64/ GBR
52.11	KOROTKONOVZHIN Alexandr	/65/ URS
52.4	MIKISCH Sven	/65/ FRG
52.81	KRAVTSOV Alexey	/64/ URS
53.17	FECHNER Andreas	/64/ FRG

2000 m akadály

5:33.88	MATIOSHENKO Nikolay	/66/ URS
5:39.44	STRASCHILOV Svetlin	/64/ BUL
5:41.69	VYBOSTOK Jozef	/64/ TCH
5:42.19	POPESCU Viosel	/64/ ROM
5:43.35	TOMOV Anton	/64/ BUL
5:43.85	BOEHLITZ Jens	/65/ GDR
5:44.10	LAMUTH Jakab	/64/ HUN
5:44.33	GURNY Slavomir	/64/ POL
5:45.18	DI SALVATORE Corrado	/64/ ITA
5:45.46	SEVCU Rostislav	/65/ TCH

10 km gyaloglás

42:18.8	ARENA Walter	/64/ ITA
42:51.0	KHMELNITSKY Alexandr	/64/ URS
42:59.0	KARANDEEV Alexandr	/64/ URS
43:12.2	MISTIULJA Evgeny	/64/ URS
43:57.8	TIUTIN Oleg	/64/ URS
43:58.0	ARAPOV Sergey	/66/ URS
	PONOMAREV Sergey	/66/ URS
44:09.6	ROSACE Gaetano	/64/ ITA
44:15.4	PRIETO Manuel	/64/ ESP
44:29.3	HEROK Jacek	/64/ POL

Magasugrás

226	SJOEBERG Patrick	/65/ SWE
223	LAKEY Mark	/66/ GBR
	TOSO Luca	/64/ ITA
	BENSCH Bernhard	/64/ FRG
221	PARSONS Geoff	/64/ GBR
220	MOTTI William	/64/ FRA
	SERGIENKO Yuri	/65/ URS
218	PETRINA Tomas	/65/ TCH
	FILIPKOV Pavel	/64/ URS
	KUZNETSOV Mikhail	/64/ URS

Távolugrás

791	EMMIAN Robert	/65/ URS
777	MARINKOVIC Andrej	/65/ YUG
774	LIEK Frank	/65/ GDR
768	BRIGE Norbert	/64/ FRA
	TSYGANKOV Artem	/64/ URS
756	EMMANOUEL Manolis	/64/ GRE
755	FILANDARAKIS Michael	/64/ GRE
	KOTIKE Torsten	/65/ GDR
753	ZAOZERSKY Sergey	/64/ URS
	PETKOV Daniel	/65/ BUL

Hármasugrás

1612	INOZEMTSEV Vladimir	/64/ URS
1611	GABADJULIN Ildar	/64/ URS
1610	TSYGANKOV Artem	/64/ URS
1597	PASTUZINSKI Jacek	/64/ POL
1594	SAMUELS Vernon	/64/ GBR
1592	JAROS Ralf	/65/ FRG
1590	MAI Volker	/66/ GDR
1583	HELAN Serge	/64/ FRA
1581	ZINSER Wolfgang	/64/ FRG
1577	TOUPAROV Nikolay	/64/ BUL

Rúdugrás

550	GRIGORIEV Alexandr	/64/ URS
535	PELTONIEMI Arto	/66/ FIN
520	KOLASA Ryszard	/64/ POL
	MOLNAR Gabor	/64/ HUN
	KRASNOV Vladimir	/64/ URS
	GIATTAULIN Rodion	/65/ URS
	LEGCHENKO Vladimir	/65/ URS
	REJNTAG Sven	/64/ URS
515	DAVEY Billy	/64/ GBR
512	TSEPILOV Vadim	/64/ URS

Súlylökés

1829	STOLZ Karsten	/64/ FRG
1782	LAZZERI Leonardo	/64/ ITA
1747	KULISH Mikhail	/64/ URS
1731	ZOLOTIKHIN Oleg	/64/ URS
1702	PETROV Mikhail	/65/ GBR
1701	COLE William	/65/ GBR
1691	TALLHEM Sören	/64/ SWE
1671	SCHTRAKLOV Kostadin	/64/ BUL
1670	TSCHALNAKOV Gueorgiu	/66/ BUL
	RAYTCHEV Plamen	/64/ BUL

Diszkoszvetés

5532 BURIN Evgeny	/64/ URS
5498 KOSTOV Krassimir	/64/ BUL
5410 GRISHCHENKO Oleg	/65/ URS
5288 KEREKES Laszlo	/64/ HUN
5232 TURBA Stelian	/64/ ROM
5176 STOLZ Karsten	/64/ FRG
4986 HORNE Kevin	/64/ GBR
4944 MAHAIRAS Andreas	/64/ GRE
4936 PRIMC Igor	/66/ YUG
4934 PAPADOPOULOS Christe	/65/ GRE

Gerelyhajítás

8214 TZVETANOV Emiel	/64/ BUL
8152 CHASOVITIN Oleg	/64/ URS
7734 SHAPORENKO Igor	/65/ URS
7696 BORGLUND Peter	/64/ SWE
7610 GLEBOV Sergey	/64/ URS
7560 SCHREIBER Peter	/64/ FRG
7512 PAPADIMITRIOU Anthony	/65/ GRE
7502 CHEREKHOVSKY Viacheslav	/64/ URS
7350 MURAWA Jörg	/64/ GDR
7334 SCHMID Robby	/64/ GDR

Kalapácsvetés

7674 DOROZHON Sergey	/64/ URS
7030 TITOV Nikolay	/66/ URS
6932 DASHKIN Pavel	/64/ URS
6880 DREGOL Alexandr	/66/ URS
6820 DORIANNIKOV Sergey	/64/ URS
6808 SELEZNEV Alexandr	/64/ URS
6610 ZICHICHI Giovanni Maria	/64/ ITA
6258 GERLOFF Maco	/64/ GDR
6236 CANTON Roberto	/64/ ITA
6158 GIESENSETTER Jens	/64/ GDR

Tízpróba

8060 KIULOVET Walter	/64/ URS
7745 MOTTI William	/64/ FRA
7564 POTAPENKO Vasily	/64/ URS
7511 FOMOCHEV Andrey	/64/ URS
7300 EKBERG Sten	/64/ SWE
7170 STIL Didier	/64/ FRA
7038 PETERSSON Jens	/64/ GDR
6989 SINGER Ronny	/64/ GDR
6783 GUERIN Philippe	/64/ FRA
6771 SOEDORSTROEM Olof	/64/ SWE

NÖK

100 m

11.56 FICHER Fabienne	/66/ FRA
11.59 FEDOROVA Elena	/66/ URS
11.70 BOZHINA Valentina	/66/ URS
11.71 FRANK Martina	/65/ FRG
11.76 INDREBOE Benedikte	/65/ NOR
11.77 TOMOVA Sona	/65/ TCH
TROMBIN Gisella	/65/ ITA
11.80 PADOVAN Marina	/65/ ITA
11.81 GOREEPIH Lisa	/66/ GBR
BORMUTH Silke	/65/ FRG

200 m

23.80 FICHER Fabienne	/66/ FRA
23.82 SCHUMANN Simone	/65/ GDR
23.97 GOPEEPH Lisa	/66/ GBR
23.99 TOMOVA Sona	/65/ TCH
24.03 KLAUS Sabina	/65/ GDR
24.06 KIRKOVA Venera	/66/ BUL
24.13 JACOBS Simone	/66/ GBR
24.14 HARMAN Jacqueline	/67/ GBR
MUELLER Petra	/65/ GDR
24.16 FEDOROVA Elena	/66/ URS

400 m

52.93 WACHTEL Christine	/65/ GDR
53.80 LIX Karin	/65/ FRG
53.88 LUDWIGS Sigrun	/65/ GDR
53.95 KIREVA Petya	/65/ BUL
54.22 GANDY Dawn	/65/ GBR
54.40 ANGUELOVA Kalinka	/65/ BUL
54.43 FONTAN Valeria	/65/ ITA
54.44 ANDERSON Yvonne	/65/ GBR
54.57 CAVIN Anne-Mylène	/65/ SUI
54.60 HAAS Gerda	/65/ AUT

800 m

2:01.16 WACHTEL Christine	/65/ GDR
2:03.15 ZHMURIK Natalia	/65/ URS
2:03.6 SMOLIAK Alla	/66/ URS
2:04.0 Zaripova Filja	/65/ URS
2:04.06 KOTOVA Irina	/65/ URS
2:04.65 COLOVIC Slobodanka	/65/ YUG
2:05.03 GRABNER Yvonne	/65/ GDR
2:05.07 BECLEA Violeta	/65/ ROM
2:05.09 LUDWIGS Sigrun	/65/ GDR
2:05.78 CHRISTIANSEN Heidi	/66/ DEN

1500 m

4:15.70 MACDOUGALL Lynne	/65/ GDR
4:18.03 WACHTEL Christine	/65/ GDR
4:18.38 WAHLIN Katarina	/65/ SWE
4:19.98 ULLRICH Katrin	/67/ GDR
4:20.33 SUDAK Liudmila	/65/ URS
4:20.8 IONESCU Iulia	/65/ ROM
4:20.91 FURTELOVA Antonina	/66/ URS
4:20.95 LEWIN Annicka	/66/ SWE
4:21.86 LUTDAL Tove	/65/ NOR
4:21.88 KESZEG Margareta	/65/ ROM

3000 m

9:02.72 SUDAK Liudmila	/65/ URS
9:15.16 WAHLIN Birgitta	/65/ SWE
9:30.04 WAHLIN Katarina	/65/ SWE
9:31.90 ESTEVEZ Estela	/65/ ESP
9:32.35 IONESCU Iulia	/65/ ROM
9:32.7 ZHUPIKOVA Margarita	/65/ URS
9:34.78 HAIDU Aurelia	/66/ ROM
9:36.29 STATE Georgeta	/65/ ROM
9:36.37 ULLRICH Katrin	/67/ GDR
9:37.53 HAIN Jeanette	/66/ GDR

100 m gát

13.70 KREISCH Jeanette	/65/ GDR
13.72 TRUWANT Véronique	/65/ FRA
THIELE Sibylle	/65/ GDR
13.73 GIRVAN Ann	/65/ GBR
13.82 PETRIKOVA Jana	/67/ TCH
LOSCII Susanne	/66/ GDR
13.83 VALKANOVA Temenoujka	/65/ BUL
13.84 LANGER Cristine	/66/ FRG
14.00 BEINHAUER Bettina	/65/ FRG
14.05 LATOS Barbara	/65/ POL

400 m gát

58.08 WACHTEL Christine	/65/ GDR
58.64 DIMITRIVA Radostina	/66/ BUL
59.31 LEVSHUNOVA Liudmila	/65/ URS
59.57 GANDY Simone	/65/ GBR
59.71 WIKANDER Katarina	/67/ SWE
VLASCEANU Cristina	/67/ ROM
59.82 JAUCH Kristina	/65/ GDR
60.10 EICH Ute	/65/ FRG
60.35 HUART Héléne	/65/ FRA
60.53 DUMASCHUS Ellen	/65/ GDR

Magasugrás

190 KOSTADINOVA Stefka	/65/ BUL
189 ZABLOTSKAYA Lilia	/65/ URS
188 HOLZAPFEL Beate	/66/ FRG
TIAGOCHE Elena	/66/ TCH
186 JOBOVA Ivana	/65/ TCH
SUMMERFIELD Claire	/65/ GBR
185 MANNING Louise	/67/ GBR
KIRCHMANN Sigrid	/66/ AUT
THIELE Sybille	/65/ GDR
184 NIF Octavia	/65/ ROM
SKVARA Sabine	/66/ AUT
MALESEV Tamara	/67/ YUG

Távolugrás

656 BALUTA Larisa	/65/ URS
647 THIELE Sybille	/65/ GDR
643 VALKANOVA Temenoujka	/65/ BUL
635 KULISOVA Miroslava	/65/ TCH
633 BLUM Katja	/65/ FRG
632 KUCHTOVA Marie	/65/ TCH
630 NUSKO Helga	/65/ FRG
629 SHULIAK Inessa	/66/ URS
628 TUMASOVA Galina	/65/ URS
626 EYRICH Heike	/65/ FRG

Súlylökés

1702 KUROCHINA Galina	/65/ URS
1682 KRIEGER Heidi	/65/ GDR
1612 SIMON Livia	/65/ ROM
1606 BELOVALOVA Elena	/65/ URS
1585 THAMM Simone	/65/ GDR
1583 SAMOILA Mihaela	/66/ ROM
1569 FEDELINA Valentina	/65/ URS
1516 TAKACS Maria	/66/ HUN
1482 PRITSEP Tatiana	/66/ URS
1456 HAUPT Grit	/66/ GDR

Diszkoszvetés

5628 KRIEGER Heidi	/65/ GDR
5508 COSTIAN Daniela	/65/ ROM
5374 BEAUVAIS Catherine	/65/ FRA
5364 BEBBER Kadi	/65/ GDR
5324 THAMM Simone	/65/ GDR
5242 PLATONOVA Larisa	/66/ URS
5130 KVACHEVA Galina	/65/ URS
5072 IATCHENKO Irina	/65/ URS
5038 KATEWICZ Renata	/65/ POL
5036 HAUPT Grit	/66/ GDR

Gerelyhajítás

5802 SOLBERG Trine	/66/ NOR
5630 MEDVEDEVA Elena	/65/ URS
5572 NOWACK Diana	/66/ GDR
5548 KOEPPING Jana	/66/ GDR
BAUMGARTE Malda	/65/ URS
5496 ZALISSKAYA Galina	/65/ URS
5458 FIAFIALOTO Monika	/65/ FRA
5304 KANDREVIOTOU Artemis	/65/ GRE
5292 PAEPKE Katrin	/66/ GDR
5288 NYBU Soelvi	/66/ NOR

Hétpróba

6063 THIELE Sibylle	/65/ GDR
5832 BEINHAEUER Bettina	/65/ FRG
5786 NUSKO Helga	/65/ FRG
5763 RASSKAZOVA Tatiana	/65/ URS
5678 SOBOTKA Jana	/65/ GDR
5669 CLARIUS Birgit	/65/ FRG
5661 MIHALACHE Petra	/65/ ROM
5627 BRAUN Sabine	/65/ FRG
5679 LIPOVTSEVA Elena	/65/ URS
5492 HUEHN Stefanie	/66/ FRG

Szövetségi hírek

A MASZ Intéző Bizottsága megvizsgálta, ill. megvitatta a SZBOL-AK atlétikai szakosztályában folyó munkát, s az alábbi határozatot hozta:

Az atlétika sportág fejlesztési koncepciójának gerincét képező megyei bázisok rendszerének kialakításához elengedhetetlenül szükséges Csongrád megyében a SZBOL-AK atlétikai szakosztályának megyei bázisként történő kezelése. A szakosztály tömörítse a megye sportági értékeit, legyen alkalmas a legmagasabb szintű munka elvégzésére.

Sajnos a fentieknek jelenleg sem tárgyi, sem anyagi, sem pedig személyi feltételeivel nem felel meg. Az előrelépéshez több területen határozott intézkedésekre, az erők egyesítésére, összefogásra van szükség.

1. A megyei sportvezetés a sportágat a központi intézkedések /állásfoglalás/ szellemében kezelje, gyorsítsa fel a tehetségek áramlásának és áramoltatásának folyamatát.
2. A szakosztály kövessen el mindent szakember problémáinak megoldására /középtávú edző/.
3. Az egyesület által lehetővé tett tudományos támogatást a tehetségkutatásban maximálisan ki kell használni. Fel kell készülni a megyében felbukkanó tehetségek fogadására.
4. Helyi erőforrásokból a közeljövőben szükséges megoldani a futófolyosó megépítését.
5. Sokkal jobban kell élni a város egyetemeinek, főiskoláinak vonzerejével.
6. Különös gonddal kell foglalkozni a női atlétika erősítésével.
7. Felül kell vizsgálni a szakosztály élversenyzőinek adandó kedvezményeket, csak komoly teljesítmény fejében kívánatos a magas szintű támogatás.

8. Az élversenyzők elé nagy, de reális célokat kell kitűzni.

A fentiekhez - szükség esetén - a MASZ segítséget nyújt.



A MASZ elnöksége Nickelsz Pálnak a Népstadion nyugalmazott műszaki osztályvezetőjének a "Magyar Atlétikáért" kitüntetés bronz fokozatát adományozta.



TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA
SZAKIRODALMI TÁJÉKOZTATÓ SZOLGÁLAT

Az elmúlt években egy sor korábban sikeres sportágban és versenyszámban hátrébb szorultak versenyzőink a nemzetközi porondon. Kétségtelen lemaradásunk egyik oka, hogy az egyesületekben, sőt nem egyszer a válogatott keretekben sem a legújabb, tudományosan megalapozott elvek és szempontok szerint készülnek sportolóink. Ebben alapvetően az is közrejátszik, hogy az egyesületi és szakosztályi vezetők, az edzők, s nem utolsósorban maguk a versenyzők nem jutnak hozzá rendszeresen szakterületük legfrissebb szakirodalmához. Még a törekvő, az eredményesebb eljárásokat kereső szakembereknek is csak késve, illetve rendszertelenül nyílik alkalmuk a legújabb magyar és idegen nyelvű szakanyagok tanulmányozására.

Ezen a helyzeten kívánt segíteni a Testnevelési Főiskola könyvtára, amikor 1992. januárjától a mintegy tíz évvel ezelőtti útjára bocsátott SZAKIRODALMI GYORSTÁJÉKOZTATÓ című kiadványt bővebb terjedelemben, változatosabb tartalommal jelentette meg. A havonta jelentkező, mintegy 80-100 oldalas füzetek széles körű bepillantást nyújtanak a sport terén végzett kutatások legújabb elméleti és gyakorlati eredményeibe, a legérdekesebb szakkönyvekről és cikkekről tartalmi kivonatokat közöl, felhívja a fi-

gyelmet a legfrissebb filmekre, videofelvételekre, jelzi a soron következő hazai és külföldi tudományos üléseket, beszámol a TF könyvtár legújabb szerzeményeiről, rendszeresen közzé teszi a legújabb szakfordítások jegyzékét stb.

RENDELJE MEG ÖN IS

A "SZAKIRODALMI GYORSTÁJÉKOZTATÓ"-T!

A megrendelési igényeket - személyesen vagy levélben - az alábbi címen lehet bejelenteni:

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA
1123. Bp. Alkotás u. 44.

Előfizetési díj egy évre: 500 Ft.



Az országos középfokú atlétikai bajnokságok csúcseredményei

EGYÉNI SZÁMOK

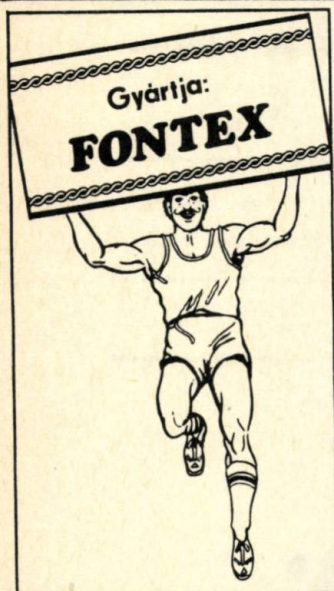
FIUK I. KORCSOPORT

100 m	10,4	Lébold Endre	Mohácsi Gimn.	1974.
200 m	21,4	Lébold Endre	Mohácsi Gimn.	1974.
400 m	48,2	Vasvári Sándor	Ny. házi Vasvári	1979.
800 m	1:51,8	Csőre Ernő	Zalaegerszeg Dimitrov Gimn.	1981.
1500 m	3:39,2	K.Szabó Gábor	Debrecen Csokonai Gimn.	1979.
3000 m	8:09,0	K.Szabó Gábor	Debrecen Csokonai Gimn.	1980.
110 m gát	14,2	Töröcsik József	Szolnok 605.sz.Szadm.	1978.
/99 cm/	14,2	Csapó Lajos	Debrecen Landler	1980.
magas	218	Rausch Károly	Pécs, Komarov Gimn.	1982.
távol	750	Szalma László	Bp.Petőfi Gimn.	1976.
hármass	15,23	Erdélyi Géza	T.bánya,Gépipari	1982.
rudugrás	4,50	Vágó Zsolt	Gödöllő,Gimn.	1981.
súly	17,65	Kovács László	Zalaegerszeg 407.sz.Szadm.	
/6 kg/	61,79	Saskői Alfonz	Bp.Építőipari	1976.
diszkosz	/1,5 kg/			
gerely	70,90	Szeverényi Kálmán	Kecskemét, Katona Gimn.	1981.

kalapács	70,68	Vida József	Szombathely, Nagy L.Gimn.	1981.
/6 kg/	42,8	Földes György	Gimn. Miskolc	1974.
4x100	3:22,5	Vasvári Gimn.	Nyiregyháza	1980.

LÁNYOK I. KORCSOPORT

100 m	11,9	Károly Zsuzsa	Miskolc, Kossuth Gimn.	1971.
200 m	24,6	Szabó Erzsébet	Szeged,Tiszap. Gimn.	1981.
400 m	56,0	Séfer Rozália	Szombathely Nagy L.Gimn.	1969.
800 m	2:11,0	Rácz Katalin	Győr, Révai	1982.
1500 m	4:29,9	Ágoston Zita	Dunaujváros, Münnich Gimn.	1983.
100 m gát	14,3	Rostás Mónika	Bp.Kaffka Gimn.	1981.
/85 cm/	180	Csörsz Magda	Miskolc, Földes	1976.
magas	627	Zarnóczai Klára	Nyiregyháza, Krúdy	1978.
távol	14,45	Herth Hajnal	Bp.Könyves Gimn.	1978.
súly	49,94	Kripli Márta	Veszprém, Kállai	1979.
diszkosz	51,54	Malovecz Zsuzsa	Bp.Könyves Gimn.	1979.
gerely	48,9	Budakeszi Gimnázium		1981.
4x100	3:53,5	Nagy L. Gimnázium, Szombathely		1979.



MAGASUGRÓ leérkeződombok

5x3 m, takaróponyvával	
szivacsbetét nélkül:	32.830 Ft
szivacsbetéttel:	34.470 Ft
5x4 m, takaróponyvával	
szivacsbetét nélkül:	41.150 Ft
szivacsbetéttel:	43.250 Ft
5x5 m, takaróponyvával	
szivacsbetét nélkül:	65.680 Ft
szivacsbetéttel:	69.240 Ft

Forgalmazó:



F O N T E X
Háziipari Szövetkezet
5631. Békés
Kossuth Lajos u. 38.
Pf.: 38.
Tel.: 66-41-188

RUDUGRÓ leérkeződombok

4x3x1,02 m:	39.200 Ft
5x5x0,8 m:	70.300 Ft
5x5x1,02 m:	73.600 Ft
5x6x0,7 m:	73.870 Ft
5x6x0,8 m:	84.400 Ft
5x6x1,02 m:	89.780 Ft

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 830696

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!