

atlétika

(5.)



10050853
TF Könyvtár

1984/1

atlétika

XXVIII. ÉVF. 1. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1984. JANUÁR

Szerkesztő: KRASOVEC FERENC

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

Kiadja a Sportpropaganda Vállalat – Felelős kiadó: Léwald György mb. igazgató – Készült a Sportpropaganda V. sokszorosító üzemében
1143 Budapest, Dózsa György út 3. – Mb. műszaki vezető: Tihanyi Sándor – Az előállítás ideje: 1984. január

ATLÉTÁK TESTÖSSZETÉTELE

A testösszetétel, az emberi test egészén belül az egyes összetevők – pl. szövetek, ásványi anyagok – elemzését, arányaik megállapítását jelenti. Az elemzéshez két egymáshoz kapcsolódó, indirekt módszer alakult ki.

1. A két összetevőre épülő szisztéma a teljes tömeget sovány, zsírnélküli tömegré és zsírra osztja.

2. A négy komponenses szisztéma pedig a sovány tömeget osztja tovább. Ezen belül a sejtköztli folyadékot, a sejteket és az ásványi anyagokat határozza el.

Mindkét szisztéma kapcsolatba hozható a sportteljesítményben igen fontos szerepet játszó energiaellátással. A mozgás létrehozásában a sovány tömeg vesz részt, a zsír nem. Energiát azonban ez utóbbi is fogyaszt. Belátható tehát, hogy a mértéken felüli zsír kedvezőtlen a teljesítmény szempontjából. A zsír azonban részt vesz a szervezet belső egyensúlyának megtartásában vagy pl. energiatartalékként szolgál. Ezért túlzott redukciója káros is lehet.

Kétféle testzsírt különböztetünk meg. A tartalék vagy "raktár" zsírt és az eszenciális zsírt. A tartalék zsír nagyjából a bőr alatt és a testüregekben halmozódik föl, és több tényező befolyásolja /pl. a táplálkozás, az életmód, a fizikai aktivitás, az egészség/. Ezek megváltozása, Brozek szavaival élve, "drámaian" módosíthatja a tartalékzsír mennyiségét. Az eszenciális zsír viszont normális része a szervezetnek és kevésbé változékonyságú. A sejtköztli állományban, az idegrostok környékén vagy pl. a nőknél az emlőben halmozódik föl.

Meg kell még különböztetnünk a sovány és a zsírintes tömeget. A teljes testtömegből a tartalékzsírt levonva kapjuk a sovány tömeget. Ha a sovány tömeget még az eszenciális zsírral is csökkentjük, akkor a zsírintes tömeghez jutunk.

A testösszetétel direkt mérése csak hullák analizálásával lehetséges. Az élő szervezetben csak közvetett uton becsülhető, amelyhez a sűrűségmérés, a teljes testvíz meghatározás és a testkálium - K_{40} - meghatározás módszere áll rendelkezésre.

A sportgyakorlatban a sűrűségmérésen alapuló módszer terjedt el két formában. Számítható vízalatti tömegmérés útján és a bőrredőméretek felhasználásával, regressziós egyenletekkel. A sűrűség ismeretében a testzsír arányát Brozek alábbi összefüggése adja: $F \% = [4,57/D - 4,142] \cdot 100$.

A sportolók testösszetételére vonatkozó irodalmi adatokat Wilmore, amerikai kutató foglalta össze. Ennek alapján a férfi sportolók átlagos testzsírja 12 %, a nőké 19 %, amelyhez a férfiak esetében 1,0723, a nők esetében 1,0549 g/ml testsűrűség tartozik.

A hazai sportolók testösszetételéről az 1. és a 2. táblázatban foglaltuk össze az adatokat, sportági bontásban. A férfiak esetében a legnagyobb sűrűséget a közép- és hosszútávfutóknál, a legkisebbet a nehézatlétáknál /akik között a kalapácsvetők is szerepelnek/ találjuk. 1,08-nál nagyobb sűrűség és ebből következően kevés testzsír az állóképességi jellegű sportág versenyzőit és a magasugrókat jellemzi.

Tanulmányozva a testzsír és a sűrűség összefüggését a testtömeggel, megfigyelhetjük, hogy a férfiaknál az összefüggés laza. Általában érvényesül a kevesebb tömeg, kevesebb zsír és fordítva, összefüggés. Egy adott tömeghez azonban tartozhat különböző zsír és sűrűség. Pl. a 75 kg körüli tömeghez egyaránt tartozik 7-8 %, ill. 10-11 % testzsír. Ennek oka a sportágak közötti differencia. A relatív testzsírt tehát egy adott tömegben belül a sportág jellege befolyásolja.

1. táblázat. A magyar férfi sportolók testösszetételi adatai

Sportágak	D	TT	F %*	ST	Módszer**
Közép- és hosszútávfutók	1,0857	65,48	6,67	61,10	BR
Magasugrók	1,0854	73,70	6,68	68,63	BR
Evezősök	1,0816	82,66	8,20	75,77	BR :
Kajakozók	1,0806	77,78	8,73	70,93	BR
Kenüzök	1,0831	76,03	7,74	70,17	BR
Kézilabdázók	1,0785	78,79	9,56	71,24	BR
Kosárlabdázók	1,0798	77,36	9,00	70,43	BR
Labdarugók	1,0776	74,53	9,89	67,17	S
Röplabdázók	1,0747	84,10	11,02	74,71	BR
Nehézsúlyosok***	1,0729	78,86	11,71	69,63	BR
Vívók	1,0816	71,78	8,32	65,73	BR
TF-es hallgatók	1,0751	75,36	10,97	67,09	S

*Brozek és mtsai után

**BR = bőrredők alapján, S = vizalatti tömegméréssel

***Birkózók, cselgáncsozók, kalapácsvetők, ökölvívók, súlyemelők.

2. táblázat. A magyar sportoló nők testösszetételi adatai

Sportágak	D	TT	F %	ST
Vágtázók és gátfutók	1,0590	63,21	17,34	52,28
Magasugrók	1,0636	61,18	15,48	51,43
Evezősök	1,0590	63,21	17,34	52,28
Kajakozók	1,0625	61,30	15,90	51,53
Karatézók	1,0596	57,25	17,07	47,26
Kézilabda kapusok	1,0561	66,18	18,52	53,60
Kézilabda mezőnyjátékosok	1,0596	62,35	17,10	51,23
Kosárlabdázók	1,0580	66,97	17,73	55,05
Röplabdázók	1,0567	68,64	18,28	56,32
Uszók	1,0613	59,13	16,41	49,41
Vívók	1,0651	59,12	14,85	47,55
TF-es hallgatók	1,0584	59,18	17,58	48,34

A 2. táblázat a sportoló nők adatait tartalmazza. Legkevesebb a testzsír a vívóknál, a magasugróknál és a kajakozóknál. Közel azonos testzsírt találunk a sportjátékosoknál és a vágtázóknál.

A sportoló nőknél - hasonlóan a férfiakkal - ugyancsak érvényesül a nagyobb tömeg, nagyobb zsír és fordítva, összefüggés. A kapcsolat azonban szorosabb, mint a férfiaknál, és egy adott tömeghez tartozó ingadozás is kisebb. A nőknél tehát a sportági jelleg kevésbé differenciáló tényező. Mindezt megerősítik a harmadik táblázat adatai, amelyben a relatív testzsír értékeket találjuk nemzetközi adatok alapján.

A testösszetétellel kapcsolatos ismeretek az edző számára lehetőséget adnak arra, hogy behatárolja sportoló optimális testtömegét, és rendszeres vizsgálat esetén következtetéseket vonjon le az edzésterhelés mértékéről.

Az edzésfolyamatban ugyanis a testösszetétel nem állandó, hanem bizonyos határok között ingadozik. A testzsír az edzésintenzitás növekedésével csökken, míg csökkenése esetén növekszik. Előfordul, hogy a sovány tömeg a zsír rovására úgy növekszik meg, hogy a testtömeg változatlan marad.

Parizkova vizsgálati eredményeiből tudjuk, hogy a nagyfokú adaptációs készséggel rendelkező élsportolónál, az edzésterhelés csökkenése a testösszetételben sokkal kiugróbban és gyakrabban mutatkozik meg, mint az edzetlen személyeknél. Innét van, hogy a sportolók "testsúlyproblémákkal" küzdenek. A hirtelen és teljes edzésmegszakítás, vagy pl. a túledzettségi állapot a sovány tömeg csökkenésével jár és ez kedvezőtlenül hat a funkciók - elsősorban a motoros funkciók - színvonalára. Hasonló jelenség játszódik le a túl hosszúra nyúló átmeneti időszak esetén is.

Wilmore írja, hogy az amerikai középtávfutók átlagos relatív testzsírja 12 %, míg a csúcstartóké 17 % körül volt. A szakemberek az intenzív edzés ellenére is valószínűtlennek tartották, hogy azt a 12 %-ot megközelítő értékre csökkentse. Ebből azt az igen fontos tanulságot is levonhatjuk, hogy minden sportolót mint egyént kell tekinteni és nem mint egy csoport tagját. Lehet - sőt szükséges - iránymutató adatokat megadni egy-egy sport- vagy versenyágra vonatkozóan, de figyelembe kell venni a kivételeket is.

3. táblázat. Az atléták relatív testzsírja nemzetközi adatok alapján

Versenyágak	Férfiak	Nők
Vágtázók	-	19,3 %
Középtávfutók	12,4 %	-
Távfutók	7,4 %	19,2 %
Ugrók	-	20,7 %
Súlylökők	18,1 %	28,0 %
Diszkoszvetők	16,3 %	25,0 %

Ebből az is következik, hogy a testösszetétel akkor optimális, amikor a lehető legkedvezőbb feltételeket teremti meg a teljesítményhez. Megállapítása ezért csak egyénileg történhet.

A Testnevelési Főiskola Kutató Intézetében lehetőség van a testösszetétel pontos megállapítására. Szívesen látunk tehát mindenkit, aki "tápláltságot" megállapíttatni vagy ellenőriztetni akarja.

DR. FARMOSI ISTVÁN

OLIMPIAI PROGNÓZIS

Az olimpiai játékokon elért abszolút és relatív teljesítmények /helyezések/ a világ és ezen belül az egyes nemzetek testkulturájának, szűkebb értelemben versenysportjának mértékévé váltak. Ezt többek között az I-VI. helyezésekkel szerzett, 7-5-4-3-2-1-es pontozással dotált, nem hivatalos pontversennyel fejezik ki. Ezért az olimpiai felkészülés szempontjából egyre fontosabbá vált az olyan színvonalu teljesítmény prognosztizálása, amelyek a helyezésekre esélyes atléták felkészítéséhez, esélyeiknek valószínűsítéséhez hozzájárulhatnak.

Az alábbiakban ehhez kívánunk segítséget nyújtani. ■

Kérdésfelvetés

Vizsgálatunk során a következő kérdésekre kerestük a választ:

- 1./ Milyen irányu és mértékű az olimpiai játékokon döntőbe került atléták teljesítményének változása?
- 2./ Az 1984. évi olimpiai játékokon milyen teljesítménnyel lehet eredményesen szerepelni a döntőben?

A vizsgálat anyaga és módszere

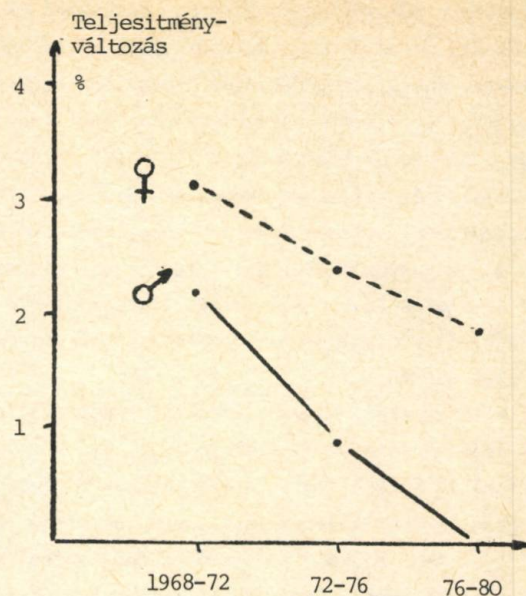
A vizsgálatához az olimpiai játékok szervező bizottságai által kiadott hivatalos jegyzőkönyvben szereplő az 1968-1980. évek között rendezett játékok döntőjébe került versenyzőkre vonatkozó adatokat használtuk fel.

Az adatok feldolgozásánál a következő módszereket alkalmaztuk.

- 1./ Megállapítottuk a döntőbe került versenyzők eredményeinek versenyszámonkénti átlagát $\bar{x}/$, az átlag állandó hibáját $s_{\bar{x}}/$, az eredmények szórását $s/$, variációját $CV/$, valamint az első és a nyolcadik atléta eredményét.

■ A cikk irodalmi áttekintés című fejezetét, helysszüke miatt elhagytuk. /a szerk./

- 2./ A kézi mérésű vágtaeredményeket 0,24 mp hozzáadásával elektromosan mért időre számítottuk át.
- 3./ Ahol a VIII. helyezett eredménye kizárás vagy sérülés miatt nem szerepelt, ott a VII. helyezett eredményét használtuk fel.
- 4./ Kétmintás t-próbával megállapítottuk a középértékek olimpiánkénti statisztikai valószínűségét /p %/.
- 5./ Az olimpiai játékok közötti átlagos eltéréseket, versenyszámonként %-ban kifejezve, nemenként rögzítettük a differenciák tendenciáját. /1. ábra/
- 6./ Megállapítottuk, hogy az előrejelzés csak matematikai uton nem lehetséges. A teljesítmények szakaszos, Kamarás és mtsai /5/ szerinti változása bármely trendegyenlet alkalmazását megkérdőjelezi.
- Ezért prognózisunkban a döntősök középértékeinek, az olimpiai bajnok és a VIII. helyezett eredményeinek alakulására támaszkodtunk.



1. ábra

1. táblázat

Az 1968. évi olimpián döntős férfi atléták eredményei

	$\bar{x}$	$\pm s_{\bar{x}}$	$\pm s$	CV	Helyezett I. VIII.	
100 m	10.30	0.09	0.25	2.51	2.51	10.44
200 m	20.54	0.11	0.32	1.58	20.04	20.84
400 m	45.34	0.42	1.20	2.64	44.04	47.84
800 m	1:46.73	1.23	3.48	3.26	1:44.3	1:54.3
1.500 m	3:42.52	1.79	5.06	2.27	3:34.9	3:48.6
5.000 m	14:11.72	2.42	6.85	0.80	14:05.0	14:19.0
10.000 m	29:35.65	2.89	7.08	0.39	29:27.4	29:44.8 ■
Maratoni	2:25:10.83	54.25	2:33.44	1.76	2:20:26.4	2:28:08.4
110 gát	13.83	0.06	0.17	1.23	13.54	14.24
400 gát	49.33	0.03	0.10	0.20	48.34	50.34
3.000 akadály	8:56.13	1.98	6.62	1.04	8:51.0	9:09.0
20 km gyaloglás	1:35:15.10	24.79	1:10.13	1.12	1:33:58.4	1:36:43.4
50 km gyaloglás	4:32:41.57	2:01.60	5:43.95	2.10	4:20:12.6	4:37:51.4
Magas	217.00	1.55	4.40	2.03	224	212
Távol	817.40	10.56	29.87	3.65	890	794
Hármas	17.09	0.10	0.30	1.79	17.39	16.73
Rúd	533.10	3.30	9.33	1.75	540	520
Súly	19.66	0.23	0.65	3.33	20.54	18.80
Diszkosz	61.60	0.75	2.12	3.44	64.78	59.28
Gerely	85.06	1.23	3.49	4.10	73.36	68.26
Kalapács	70.58	0.78	2.21	3.14	73.36	68.26
Tízpróba	7900.40	72.30	204.52	2.58	8193	7648
4x100 m	38.86	0.27	0.77	1.98	38.44	39.44
4x400 m	3:01.81	1.30	3.70	2.03	2:56.1	3:07.5

Megjegyzés: a vágta- és gátfutószámokban elért eredményekhez 0,24 mp-et hozzáadtunk;

■ = a versenyzők száma: 6; a 2., 3. és 4. táblázaton a ■■ azt jelzi, hogy a versenyzők száma: 7.

E mellett feltételeztük, hogy az 1980-1984. évek közötti olimpiász felkészülését az alábbiak fogják jellemezni:

a./ a versenyzők kiválasztásában, a felkészülés elveinek, eszközeinek és módszereinek megállapításában, a terhelés adagolásában, az edzéskiegészítő eljárások /pszichikai felkészítés, regeneráció, gyógyszeres teljesítmény-fokozás stb./ terén nagyobb terjedelemben és mélységben kapnak szerepet tudományosan igazolt ismeretek;

b./ a felkészülés függetlenné válik az időjárástól /korszerű fedett létesítmények/;
c./ a nők felkészülése tovább közeledik a férfiakéhoz;
d./ a fejlődő és az olimpiai mozgalomhoz ujabban csatlakozó országok versenyzői növelni fogják a konkurenciát.

2. táblázat

Az 1972. évi olimpián döntős férfi atléták eredményei

	$\bar{x}$	$\pm s_{\bar{x}}$	$\pm s$	CV	Helyezett	
					I.	VIII.
100 m	10.33	0.10	0.28	2.75	10.14	10.46 ■■
200 m	20.46	0.08	0.22	1.11	20.00	21.05
400 m	45.14	0.19	0.53	1.19	44.66	45.68 ■■
800 m	1:46.56	0.37	1.05	0.99	1:45.9	1:48.0
1.500 m	3:38.42	0.75	2.14	0.98	3:36.3	3:40.2
5.000 m	13:30.87	1.89	5.36	0.66	13:26.4	13:39.4
10.000 m	27:54.67	5.90	16.70	0.99	27:38.4	28:18.2
Maratoni	2:15:30.92	32.32	1:31.43	1.12	2:12:19.8	2:16:56.2
110 gát	13.58	0.09	0.26	1.92	13.24	13.86
400 gát	49.09	0.26	0.73	1.50	47.82	50.25
3.000 m akadály	8:29.45	1.81	5.14	1.00	8:23.6	8:37.2
20 km gyaloglás	1:28:47.65	47.70	2:14.93	2.53	1:26:42.4	1:32:30.0
50 km gyaloglás	4:03:31.09	1:53.24	5:20.29	2.19	3:56:11.6	4:12:09.0
Magas	218.25	1.11	3.15	1.44	223	215
Távol	800.87	5.49	15.54	1.94	824	775
Hármas	16.92	0.07	0.21	1.26	17.35	16.44
Rúd	528.12	4.70	13.30	2.51	550	510
Súly	20.87	0.25	0.72	3.48	21.18	20.10
Diszkosz	62.50	0.50	1.42	2.28	64.40	60.24
Gerely	84.61	1.37	3.87	4.58	90.48	80.06
Kalapács	72.58	0.63	1.80	2.48	75.50	70.88
Tízpróba	8019.00	64.47	182.36	2.27	8454	7861
4x100 m	38.81	0.23	0.66	1.71	38.19	39.14
4x400 m	3:01.29	0.23	0.67	0.37	2:59.8	3:03.6

3. táblázat

Az 1976. évi olimpián döntős férfi atléták eredményei

	$\bar{x}$	$\pm s_{\bar{x}}$	$\pm s$	CV	Helyezett	
					I.	VIII.
100 m	10.20	0.04	0.13	1.28	10.06	10.35
200 m	20.63	0.13	0.35	1.69	20.23	21.17 ■■
400 m	45.06	0.22	0.62	1.38	44.26	45.63
800 m	1:45.26	0.57	1.63	1.55	1:43.50	1:48.39
1.500 m	3:40.04	0.19	0.52	0.25	3:39.17	3:41.80
5.000 m	13:26.36	0.55	1.56	0.93	13:24.76	13:29.38
10.000 m	27:57.18	4.01	11.35	0.67	27:40.38	28:17.79
Maratoni	2:12:13.47	34.50	1:37.57	1.23	2:09:55.00	2:14:24.60
110 gát	13.55	0.09	0.26	1.97	13.30	13.94
400 gát	49.63	0.38	1.09	2.21	47.64	51.29
3.000 akadály	8:15.68	2.20	6.24	1.26	8:08.02	8:22.65
20 km gyaloglás	1:26:55.63	42.29	1:51.88	2.14	1:24:40.6	1:29:31.6
50 km gyaloglás	Nem szerepelt a műsorban					
Magas	220.25	0.95	2.71	1.23	225	218
Távol	801.12	5.76	16.30	2.03	835	784
Hármas	16.82	0.10	0.30	1.79	17.29	16.43
Rúd	545.62	1.47	4.17	0.76	550	540
Súly	20.61	0.13	0.37	1.83	21.05	20.17
Diszkosz	64.51	0.65	1.84	2.85	67.50	61.98
Gerely	86.51	1.42	4.02	4.65	94.58	80.26
Kalapács	74.76	0.66	1.88	2.51	77.52	71.34
Tízpróba	8222.00	79.79	225.70	2.74	8618	7974
4x100 m	38.92	0.13	0.38	0.97	38.33	39.47
4x400 m	3:02.66	0.78	2.23	1.22	2:58.65	3:06.51

Férfiak

A döntősök középértékei 5000 m-en, maratonin, 20, és 50 km-es gyaloglásban, magasugrásban, diszkosz- és kalapácsvetésben olimpiáról - olimpiára javultak. Ezek közül csak az 5000 m-es síkfutásban volt valamennyi fejlődés szignifikáns. Csak Moszkvában estek vissza a 200 és 400 m, a 110 m gát és a 3000 akadály átlagteljesítményei. A szignifikáns teljesítményjavulásokat mutató versenyszámok száma csökkenő tendenciát mutatott. Mexikó - München között 8, München-Montreál viszonylatában 5, Montreal-Moszkva között 3 versenyszámban volt szignifikáns a teljesítményjavulás. Visszaesést csak egy esetben, a 100 m-es futásban, Montreál - Moszkva között találtunk a szignifikánsak között.

A szórások elemzése azt mutatta, hogy mind a négy olimpia esetében csak az 5000 m-es és a maratoni futásban csökkentek az értékek, s így az élményzóna tömörülése nem nyert bizonyítást.

A variációs együtthatók értéke mindegyik évben a dobószámokban volt a legmagasabb. Ettől Montreálban a két gátfutószám tért csak el jelentősen, s ezt kivételként kezelhetjük. A dobószámokban tapasztaltak feltehető oka az, hogy a többi versenyszámhoz viszonyítva a testalkati tényezők befolyása itt sokkal jelentősebb.

Az I. helyezettek teljesítményei három olimpián át javultak 5000 m-es síkfutásban, 20 és 50 km-es gyaloglásban, rudugrásban és kalapácsvetésben. Csak Moszkvában esett vissza a 100 m, a 10.000 m, a maratoni és a 3000 m-es akadályfutás, valamint a gerelyhajítás és a tizpróba olimpiai bajnokának eredménye.

4. táblázat

Az 1980. évi olimpián döntős férfi atléták eredményei

	$\bar{x}$	$\pm s_{\bar{x}}$	$\pm s$	CV	Helyezett I. VIII.	
100 m	10.39	0.06	0.19	1.87	10.25	10.49
200 m	20.52	0.15	0.42	2.08	20.19	21.19
400 m	45.24	0.26	0.75	1.65	44.60	46.33
800 m	1:46.75	0.42	1.21	1.36	1:45.4	1:49.3
1.500 m	3:40.12	0.45	1.29	0.59	3:38.4	3:42.0
5.000 m	13:22.7	0.37	1.05	0.13	13:21.0	13:24.1
10.000 m	27:54.89	4.46	12.63	0.75	27:42.7	28:13.8
Maraton	2:12:06.49	17.79	44.67	0.56	2:11:03.0	2:13:12.0
110 gát	13.84	0.30	0.85	6.17	13.39	13.78 ■■
400 gát	50.23	0.91	2.59	5.17	48.70	50.00 ■■
3.000 akadály	8:15.92	1.54	4.37	0.88	8:09.7	8:19.8
20 km gyaloglás	1:26:39.91	40.89	1:55.66	2.22	1:23:35.5	1:29:21.7
50 km gyaloglás	3:58:57.62	2:25.88	6:52.62	2.87	3:49:24.0	4:08:25.0
Magas	227.12	1.92	5.43	2.39	236	221
Távol	817.50	5.59	15.82	1.93	854	802
Hármas	16.86	0.10	0.29	1.95	17.35	16.44
Rúd	559.75	3.94	11.17	1.99	578	545
Súly	20.68	0.16	0.46	2.23	21.35	20.07
Diszkosz	64.95	0.65	1.84	2.84	66.64	61.84
Gerely	86.13	1.03	2.92	3.39	91.20	82.40
Kalapács	76.90	1.18	3.34	4.34	81.80	73.74
Tizpróba	8101.87	74.45	210.58	2.59	8495	7892
4x100 m	38.76	0.28	0.79	2.04	38.26	39.54
4x400 m	3:04.43	0.85	2.26	1.22	3:01.1	3:07.0 ■■

A VIII. helyezettek az 5.000 m, a 10.000 m, a maratoni, a 3.000 m akadály, a 20 és 50 km-es gyaloglás, a magasugrás, a kalapácsvetés és a tizpróba versenyszámokban olimpiáról - olimpiára jobb teljesítményeket nyújtottak. A korábbiakhoz viszonyítva csak 1980-ban volt gyengébb a teljesítményük a 100 m, a 400 m és a diszkoszvetés VIII. helyezett versenyzőinek.

A döntősök középértéke, az olimpiai bajnok és a VIII. helyezett teljesítménye egybevágóan csak 4 versenyszámban /5.000 m, 20 és 50 km-es gyaloglás, ill. kalapácsvetés/ javult egyik olimpiáról a másikra. Feltehető, hogy e versenyszámokban a javulás üteme lelassul.

A külön nem említett versenyszámokban mind a közép-, mind a szélső értékek hullámzó változást reprezentáltak. Ezekben az általánosan tapasztalt fejlődést tételezhetjük fel.

Az olimpiánkénti %-os teljesítmény-eltérések csökkenő fejlődési rátát jeleztek /1. ábra/. A Moszkvában tapasztalt visszafejlődést elsősorban a bojkott hatásának tekinthetjük. A prognózisnál ezt figyelembe kell vennünk.

/Folytatjuk./

DR. HARSÁNYI LÁSZLÓ

AZ ÉV ATLÉTÁI

1983.



VANYEK ZSUZSA

EDZŐ: SKOUMÁL ANDRÁS



SZALMA LÁSZLÓ

EDZŐ: DR. ZARÁNDI LÁSZLÓ

STRETCHING

DIVAT VAGY TUDOMÁNYOS MÓDSZER ?

Bevezetés

A magyar nyelvű sportszakirodalomban elvétve találkozunk /Nádori, 1982/ olyan írásokkal, amelyek az úgynevezett "izületi lazasággal, hajlékonysággal, flexibilitással, elasztikussággal stb." foglalkoznak. Ennek egyik alapvető magyarázata éppen az lehet, hogy voltaképpen nehéz pontosan körülhatárolni azt a szervrendszert, melynek igénybevételéről pl. a bemelegítő nyújtó hatású gyakorlatok során szó van. Legyen elég erre csupán azzal a hétköznapi példával emlékeztetni, miszerint a tornászok igen "lazák" /azaz az ízületeik mozgáskiterjedése széles/, ugyanakkor az atléták milyen "merevek" /azaz az izomzatuk kötött állapota gátolja a széles mozgáskiterjedést/. Ez tehát azt jelentené, hogy az ízületek és az izmok rugalmasságát vagy éppen rugalmatlanságát együtt kellene feltételeznünk?

Nemritkán fokozódik a zavar azáltal is, hogy az emberi szervezet központi idegrendszerének szabályozása alatt álló pszichikai ellazulási képességet az említett lazasági-hajlékonysági tulajdonságokkal egy napon emlegetik. Nyilvánvaló, hogy félreérthetetlenül el kell különíteni a "lazaság" megjelenési helyét /izület, izomzat és psziché/, illetve azokat az eljárásokat, amelyek fejleszthetik ezeket a tulajdonságokat.

Nemcsak a hazai, de a nemzetközi sportkutatás is sokáig adós maradt annak a kérdésnek megválaszolásával: Vajon mi a lokalizációja annak a képességnek, aminek segítségével mozgólataink - még a nagy sebességű sportmozgások végrehajtása során is - lazák, kötetlenek, sérülésmentesek, elasztikusak, flexibilisek maradnak.

Izületi lazaságot - mely esetünkben a mozgáskiterjedés mértékét jelenti - e bizonytalanságok ellenére régóta a sportteljesítményt alapvetően meghatározó tényezőként ismerik a kutatók, szakemberek és edzők, mégis kísérletes megközelítésére - a jelenséget regisztráló egyszerűbb manuális munkáktól most eltekintve - alig akad példa. Felmerül a kérdés: vajon az izületi lazaság /flexibilitás/ az emberi szervezet egy általános - valamennyi ízületében megnyilvánuló - tulajdonsága vagy pedig aszerint lokalizált, hogy melyik adott ízületet vizsgáljuk vagy, hogy bizonyos /egyoldalú/ igénybevétel eredményeként az izületi állomány /az izomzattal együtt/ szűkebb mozgáskiterjedést tesz lehetővé.

A sportteljesítmények így az atlétika fejlődése rendkívüli fölkészülést tesz szükségessé. Ugyis fogalmazhatnánk, hogy "speciális" eredmények eléréséhez "speciális" felkészülés, előkészület szükséges, s ebben nem kis szerep jut - gyakran csak a bemelegítés idejére korlátozott - elsődlegesen az ízületeket munkára előkészítő nyújtó hatású gyakorlatoknak. A versenyzők felkészítésének legújabb elemei között fokozott figyelmet követel és kap a - biofizikai mélységeig föltárt-izületi lazító gyakorlatok köre, aminek már régebbi időkre visszanyúló elnevezése a "stretching". A gyakorlat igazolta, a csúcsteljesítmények elérésére sajátos módon kell felkészülni, ami köztudottan sajátos alkalmazkodást vált ki a szervezetben /Hortobágyi, 1982/, s ez ma már a bemelegítő gyakorlatok specifikálásában is megnyilvánul.

Jelen írásban azokat a nyújtó hatású gyakorlatok egy speciális körére vonatkozó élettani és biofizikai, valamint edzés módszertani elveket tárgyaljuk, amelyek segítséget nyújthatnak a gyakorló edzőknek a versenyzők még pontosabb, céltudatosabb felkészítéséhez.

A nyújtásos gyakorlatok élettani és biofizikai hátteréről

Az elmúlt 20-30 évben egyre több szakíró kezdett behatóan foglalkozni egyrészt a harántcsikolt izom, másrészt a kötőszöveti állomány nyújtás során megfigyelhető tulajdonságainak vizsgálatával. Lényegesen több írás részletezi az izomzat nyújtással kapcsolatos jellemzőit /Astrand és Rodahl, 1977/, ugyanakkor elvétve találkozunk az izületi lazaságért, mozgáskiterjedésért leginkább felelős kötőszöveti állomány molekuláris szintű elemzésével, olyan megközelítésével, mely a sportszakemberek számára is alkalmazható ismereteket nyújt.

Voltak szerzők, akik 300 6-18 éves iskolás lánytanulót vizsgáltak és megállapították: 1/ a női szervezet izületeinek mozgáskiterjedése eredendően nem haladja meg az átlagot és 2/ életkor szerinti változása arra utal, hogy - minden egyéb tényezőt figyelembe véve - 18 éves korra tendenciájában romlik az ízületi lazaság, miközben a serdülőkorban megfigyelhető egy, a korábbi életkorhoz mért visszalépési időszak /Hupprich, 1950/. Idevágónak látszik Laubach /1966/ megállapítása, miszerint az izomerősítés hatására megnövekedett izomtömeg és -erő nem függ össze ugyanazon testrész izületeinek mozgáskiterjedésével, hajlékonyságával. DeVries /1962/ már több mint 30 esztendővel ezelőtt rámutatott: az ízületek mozgáskiterjedésére kifejtett hatását nézve az úgynevezett statikus nyújtás /stretching/, illetve az utánmozgásos /ballisztikus/ nyújtás között nem mutatkozott szignifikáns eltérés. A vizsgálat kritikája az lehet, hogy a végzett nyújtóhatású gyakorlatok nem minden esetben feleltek meg legjobban az edzésgyakorlat követelményeinek. DeVries /1961/ arról is beszámolt, hogy statikus stretching alkalmazása esetén csökken a nagy igénybevételnek kitett, illetve izomlázás vagy enyhén sérült izomzat integrált elektromos aktivitás /IEMG/. Ez az eljárás, mely esetében 3 perces statikus nyújtást, 1 perc pihenőt, majd 2 perces statikus nyújtást és 1 perces pihenőt stb. tartalmazott, hatékonynak bizonyult az izomgörcsök, izommerevség oldásában, illetve az ízületi mozgáskiterjedés javításában egyaránt. DeVries is fölhívja azonban a figyelmet, hogy a statikus nyújtás esetében nehéz elkülöníteni a gyakorlat "támaszpontját": azaz az izomzat vagy pedig az ízületi állomány áll a nyújtóhatás középpontjában, s ha mindkettő - ahogy utalt is rá - akkor milyen arányban?

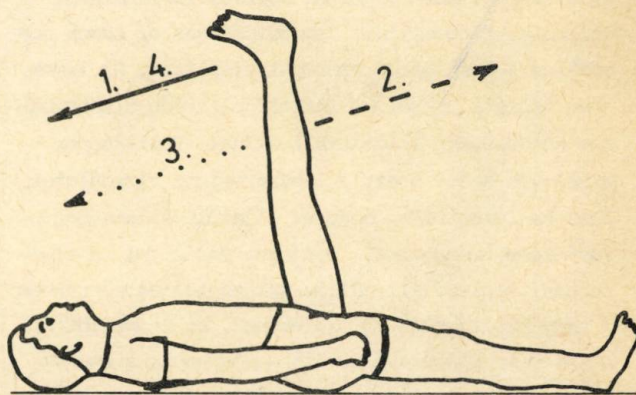
Dickinson /1968/ több más szerzővel együtt úgy veti föl az ízületi lazaság kérdését, hogy vajon a flexibilitás megjelenése ízületek szerint vagy pedig a szóban forgó ízülettel végezte mozgások szerint sajátos. Álláspontja szerint a kérdés egyben állítás is, amit Cureton /1941/, Harris /1949/, Moore /1949/ ugyszintén alátámasztanak.

DeVries /1962/ statikus nyújtási eljárásának sikerét, hogy tudniillik a nyújtás hatására a munkába lépő izomzat környezete, illetve belső anyagai hatékonyabb ellazulásra képesek, Walker /1961/ megállapításával együtt abban igazolódott, hogy a statikus nyújtás során igen alacsony a nyújtott állapotú izomzat /integrált/ elektromos aktivitása.

A Testnevelési Főiskola Kutató Intézetének laboratóriumában általunk készített regisztrátumok is ezt látszanak igazolni.

Cornelius /1980/ arról számolt be, hogy az úgynevezett "proprioceptív neuromuszkuláris facilitáció" /PNF/ nevű nyújtásos eljárás gyümölcsözőbb volt az ízületi mozgékonyaság szempontjából, mint a már említett statikus nyújtás önmagában. A szerzők azonban részben adósak maradtak a jelenség mögött húzódó magyarázattal.

A PNF-en alapuló passzív statikus nyújtás eredetileg négy szakaszt ölel fel: 1 és 4 az agonista izom passzív statikus nyújtása /3 mp/; 2/ az agonista izmok izometriás feszítése /3 mp/ és 3/ az antagonista izmok nyújtása. Ezt egy - atléták által is gyakran alkalmazott - példán, az 1. ábrán mutatjuk be. Cornelius /1980/ szerint nem volt a flexibilitás eredményét tekintve eltérés a 3, illetve a 6 mp-es eljárás között. Tény mindenesetre, hogy a módszer mögött 1/a passzív statikus nyújtás kiváltotta fokozott nyújthatóság és 2/ az izometrián összehuzott majd enyhén /lassan/ megnyújtott izom autogén gátlásából eredő ellazulása /relaxációja/ áll.



1. ábra

A fentiekben elmondottak azonban csak az egyik /élettani/ oldalról világítják meg az ízületi lazaság problematikáját. A kutatások másik iránya a kötőszöveti állomány és az ízületi-izomzati lazaság kapcsolatát célozza.

A kötőszövet különböző sűrűségű és térbeli elrendezést mutató kollagén rostokból tevődik össze /Elődi, 1980/. A kollagén fibrózus fehérje, s igen nagy tenziós erővel rendelkezik. Számos magas rendű szerkezet szerveződésében figyelhető meg kollagén is pl. inak, szalagok, ízületi tokok, aponeurozis /bőnye/, fascia /pólya/ esetében. A kötőszöveti állomány elsődleges és másodlagos szerke-

zetét a 2. ábra mutatja be. Mind egészséges, mind pedig klinikai körülmények között az emberi szervezet legtöbb ízületének mozgáskiterjedését az említett szerkezetek egyike vagy másika vagy akár együttese határozza meg.



2. ábra

Klinikai, illetve laboratóriumi vizsgálatok alkalmával mutatták ki, hogy az ízületek passzív ellenállásának fő forrásai az ízületi tokok, inak és az izmok. Ezen képzetek szerepe ízületenként változik. Mindemellett nem főleg az izmok mozgáskiterjedést gátló szerepét tisztázni. Az izmok - az ízületi toktól és inaktól eltérően elsősorban nem kötőszöveti állományból állnak. Voltaképpen arról van szó - s ezt a laboratóriumi vizsgálatok zöme is igazolta -, hogy az ellazult állapotban levő izom mechanikai nyújtása során /pl. a végtagban/ fellépő ellenállás szinte teljes mértékben a nagy kiterjedésű kötőszövetnek, az izomzatot körülvevő és bennelevő borító anyagoknak, s nem az izmot alkotó miofibrilláris elemeknek tulajdonítható /Casella, 1950; Stolov, 1966., 1970/. Nem csodálható tehát, hogy számos külföldi laboratóriumban a kötőszöveti állomány legkülönbözőbb tulajdonságainak feltárásával foglalkoznak.

Alapfogalmak

Az ízületi mozgáshatárokat kiterjesztő eljárások alapvető eszköze az izmok-izületek, pontosabban tehát a kötőszöveti állományból felépülő képletek mechanikai nyújtása, a "stretching". Ez utóbbi egy angol kifejezés, mely a kérdéses anatómiai szerkezetek hosszirányú nyújtására, deformálására vonatkozik. Alapevetően kétféle nyújtást különíthetünk el: 1/ elasztikus /dinamikus-rugalmas/ és 2/ plasztikus /tartósan rugalmas/ nyújtás.

Az első változatban a nyújtási terhelés alatt álló szövetek rugóra emlékeztető módon viselkednek, vagyis a nyújtási erő megszűnését követően a szóban forgó képletek visszaállnak eredeti hosszukra, állapotukra. Ideiglenes, változó, dinamikus

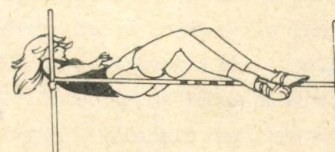
nyújtásról van tehát szó. A másik esetben azonban a kiváltott hosszanti szöveti változás - a megnyújtott állapot - a nyújtási erőhatás megszűntével továbbra is fennmarad.

Minthogy a kötőszöveti állomány fenti tulajdonságai legjobban a viszkoelasztikus anyagok jellemzőivel írhatók körül, ésszerűnek látszik a hasonlatot kölcsönvenni.

A viszkozitás az anyagok belsejében az alakváltozással szemben ható belső surlódás. A viszkózus tulajdonságok plasztikus /maradandó/ nyújtást tesznek lehetővé. Vázlatos formában - mérnököktől kölcsönözve a párhuzamot - a viszkózus tulajdonságokat a hidraulikus dugattyú modelljével tehetjük kézzelfoghatóbbá. Az elasztikus tulajdonságok ugyanakkor változó, rugalmas/sági/ deformitás kialakulásáért felelősek. Egy rugó működésével lehetne érzékeltetni ennek lényegét.

/Folytatjuk./

HORTOBÁGYI TIBOR



STRETCHING GYAKORLATOK

FUTÁS ELŐTT...



20 mp
mindkét lábbal



30 mp
mindkét lábbal



15 mp
mindkét oldalon



15 mp
mindkét lábbal



30 mp



20 mp
mindkét lábbal



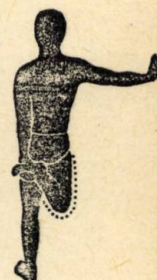
15 mp
mindkét karral



20 mp
mindkét lábbal



30 mp



20 mp
mindkét lábbal

...ÉS FUTÁS UTÁN



40 mp
mindkét lábbal



15 mp
mindkét lábbal



20 mp



30 mp



30 mp
mindkét lábbal



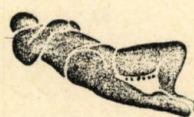
30 mp
mindkét lábbal



20 mp



3x5 mp



60 mp



25 mp
mindkét oldalon

KOROSZTÁLYOS RANGLISTA

Lezárva: 1983. december 31.

ÖSSZEÁLLÍTOTTA: SZABÓ GÁBOR

FÉRFIAK

100 m

13	Havas Endre	66 KSC	11.6	Kecskemét	1979.
	Landauer Tamás	67 Testvériség	11.6	Budapest	1980.
	Szigetvári Zsolt	67 GEAC	11.6	Jászberény	1980.
14	Havas Endre		10.7	Budapest	1980.
15	Havas Endre		10.75	Budapest	1981.
16	Lébold Endre	55 Mohácsi TE	10.3	Budapest	1971.
	Havas Endre		10.53	Budapest	1982.
17	Lébold Endre		10.4	Poiana	1972.
	Tatár István	58 Bp.Honvéd	10.4	Budapest	1975.
18	Lébold Endre		10.2	Budapest	1973.
19	Lébold Endre		10.3	Budapest	1974.
20	Lébold Endre	PMSC	10.2	Budapest	1975.
21	Kovács Attila	60 Sz.Dózsa	10.41	Budapest	1981.

200 m

13	Ferenczi László	69 VOSE	25.33	Békéscsaba	1982.
14	Zsizsó István	67 GYESE	23.6	Gyöngyös	1981.
15	Havas Endre	66 KSC	22.4	Budapest	1981.
16	Havas Endre		21.38	Debrecen	1982.
17	Havas Endre		21.41	Besztercebánya	1983.
18	Lébold Endre	55 Mohácsi TE	21.2	Budapest	1974.
19	Babály László	57 DMVSC	21.3	Budapest	1976.
	Nagy István	59 Heves	21.3	Joensuu	1978.
20	Lébold Endre	PMSC	20.6	Budapest	1975.
21	Nagy István		20.68	Budapest	1980.

400 m

13	Szilágyi Péter	68 NYVSSC	58.1	Nyíregyháza	1981.
	Jakab Sándor	69 MVSC	58.1	Miskolc	1982.
14	Szilágyi Péter		52.2	Békéscsaba	1982.
15	Martina Tibor	68 Mohácsi TE	48.88	Budapest	1983.
16	Zsizsó István	67 GYESE	49.11	Budapest	1983.
17	Szalai József	61 Sz.MÁV	48.05	Bukarest	1978.
18	Ujhelyi Sándor	61 U.Dózsa	47.27	Prága	1979.
19	Szalai József		47.22	Budapest	1980.
20	Ujhelyi Sándor		46.19	Varsó	1981.
21	Ujhelyi Sándor		46.41	Budapest	1982.

800 m

13	Jakab Sándor	69 MVSC	2:11.2	Békéscsaba	1982.
14	Martina Tibor	68 Mohácsi TE	2:01.3	Békéscsaba	1982.
15	Martina Tibor		1:54.08	Budapest	1983.
16	Szabó Sándor	60 Bp.Honvéd	1:53.7	Budapest	1976.
17	Nagy Béla	66 Gyula	1:51.10	Budapest	1983.
18	Reichnach Ferenc	64 BVTC	1:49.09	Debrecen	1982.
19	Bereczki József	62 MVSC	1:46.17	Utrecht	1981.
20	Szalai István	62 TBSC	1:47.18	Budapest	1982.
21	Bereczki József		1:47.45	Hengelo	1983.

9 Az összeállító ezuton kéri a edzők, versenyzők és szakosztályi vezetők segítségét a hiányzó adatok pótlásában, illetve az esetleges pontatlanságok korrigálásában /cim: 3070. Nagybátony, Pf. 47./

1500 m

13	Dancsa Bálint	61 Bajai SE	4:28.2	Budapest	1974.
14	Dancsa Bálint		4:07.8	Cegléd	1975.
15	K.Szabó Gábor	62 H.Vasas	3:58.8	Budapest	1977.
16	Sárközi Gyula	66 Sz.Dózsa	3:52.8	Debrecen	1982.
17	K.Szabó Gábor		3:46.1	Prága	1979.
18	K.Szabó Gábor	DMVSC	3:43.9	Ostrava	1980.
19	Szász László	61 MVSC	3:42.5	Budapest	1980.
20	Bereczki József	62 MVSC	3:38.7	Budapest	1982.
21	K.Szabó Gábor		3:38.7	Debrecen	1983.

3000 m

13	Tóth László	66 CVSE	9:46.8	Budapest	1979.
14	Balogh József	66 Pécsi SI	9:12.2	Budapest	1980.
15	Sárközi Gyula	66 Sz.Dózsa	8:53.6	Budapest	1981.
16	K.Szabó Gábor	62 H.Vasas	8:22.3	Budapest	1978.
17	K.Szabó Gábor		8:02.7	Budapest	1979.
18	K.Szabó Gábor	DMVSC	8:00.0	Ostrava	1980.
19					
20					
21					

5.000 m

15	Kereszt Attila	66 Páp.Text.	16:08.9	Budapest	1981.
16	K.Szabó Gábor	62 H.Vasas	14:40.5	Budapest	1978.
17	K.Szabó Gábor		14:00.8	Bydgoszcz	1979.
18	K.Szabó Gábor	DMVSC	13:55.1	Moszkva	1980.
19	Szász László	61 MVSC	14:08.9	Budapest	1980.
20	Szász László		13:51.79	Varsó	1981.
21	K.Szabó Gábor		13:37.04	Helsinki	1983.

10.000 m

17	Hegedüs József	63 K.Rákóczi	31:08.0	Budapest	1980.
18	Sajgó László	63 MVSC	30:55.94	Budapest	1981.
19	Fekete Tibor	59 CVSE	29:37.5	Budapest	1978.
20	Siető Dániel	54 KVSE	29:36.0	Budapest	1974.
21	Horváth Béla	55 FTC	29:17.0	Budapest	1976.

Kismaratoni /15 km/

15	Holba Zoltán	68 KSI	48:46.0	Budapest	1983.
16	Barcza Sándor	67 K.Rákóczi	49:46.0	Budapest	1983.

Kismaratoni /20 km/

17	Kereszt Attila	66 Pápa	1:05:39	Veszprém	1983.
18	Jóni János	64 VOLÁN	1:05:03	Budapest	1982.

Kismaratoni /30 km/

19	Pótai József	63 Keszthely	1:39:32	Budapest	1982.
20	Kadlót Zoltán	62 Sal.TC	1:39:08	Kaposvár	1982.
21	Szendrei Sándor	61 Bp.Honvéd	1:33:26	Budapest	1982.

Maraton

17	Csereklei Lajos	65 DKSE	2:34:48	Budapest	1982.
18	Kőszegi Zoltán	63 U.Dózsa	2:38:13	Budapest	1981.
19	Kőszegi Zoltán		2:32:17	Pápa	1982.
20	Tari Tibor	62 Építők	2:25:54	Budapest	1982.
21	Szendrei Sándor	61 Bp.Honvéd	2:15:41	Budapest	1982.

80 m gát

13	Piti Zoltán	60 TBSC	11.6	Tatabánya	1973.
14	Békési Sándor	53 Makói SI	11.0		1967.
	Piti Zoltán		11.0	Tatabánya	1974.

100 m gát /91.4 cm/

13	Pánczél Zoltán	66 Építők	14.0	Budapest	1979.
14	Herczeg István	68 KSC	13.5	Békéscsaba	1982.

110 m gát /91.4 cm/

15	Bányai Róbert	67 GEAC	14.3		1982.
16	Bányai Róbert		14.30	Budapest	1983.

110 m gát /99 cm/

15	Szikszai Zsolt	61 Pécsi SI	15.5		1976.
	Schleier István	61 Vasas	15.5		1976.
16	Szalai József	61 605.DSK	14.6	Kecskemét	1977.
	Töröcsik József	61 Sz.MÁV	14.6	Kecskemét	1977.
17	Bartha Attila	57 Csepel	14.0	Budapest	1974.
18	Varga Zoltán	65 MTK-VM	14.25	Budapest	1983.
19	Bodó Béla	59 DMTE	14.08	Budapest	1978.

110 m gát /106 cm/

15	Bálint Zoltán	62 CVSE	17.8		1977.
16	Szalai József	61 605.DSK	15.1		1977.
17	Bartha Attila	57 Csepel	14.3	Budapest	1974.
18	Bartha Attila		14.3	Budapest	1975.
19	Bakos György	60 U.Dózsa	14.21	Szófia	1979.
20	Bodó Béla	59 DMVSC	13.97	Budapest	1979.
21	Bakos György		13.77	Varsó	1981.

300 m gát /76.2 cm/

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

300 m gát /91.4 cm/

15	Varga Zoltán	65 MTK-VM	40.02	Budapest	1980.
16	Szalai József	61 605.DSK	39.32	Budapest	1977.
17	Szalai József	Sz.MÁV	37.71	Budapest	1978.
18	Szalai József		36.94	Budapest	1979.

400 m gát

15	Deli Pál	61 Csepel	58.6		1976.
16	Szekeres Sándor	61 Tőrekvés	56.20	Budapest	1977.
17	Spiriev Attila	64 Bp.Honvéd	53.09	Debrecen	1981.
18	Szalai József	61 Sz.MÁV	50.65	Nevers	1979.
19	Szalai József		49.64	Budapest	1980.
20	Takács István	59 U.Dózsa	51.22	Nevers	1979.
21	Takács István		50.83	Zágráb	1980.

1500 m akadály

15	Pálfalvi Sándor	68 DVTK	4:24.7	B.gyarmat	1983.
16	Banai Róbert	67 Dombóvár	4:13.70	Budapest	1983.

2000 m akadály

16	Banai Róbert	67 Dombóvár	5:46.70	Leningrád	1983.
17	Serfőző Sándor	66 DVTK	5:47.97	Besztercebánya	1983.
18	Vágó Béla	63 KSC	5:31.74	Utrecht	1981.
19	Balogh Gyula	61 Sz.Dózsa	5:30.0	Budapest	1980.

3000 m akadály

17	Lukács Miklós	66 Békéscsaba	9:39.8	Budapest	1983.
18	Szücs Csaba	65 Vasas	8:58.4	Budapest	1983.
19	Balogh Gyula	61 Sz.Dózsa	8:36.2	Budapest	1980.
20	Markó Gábor	60 Bp.Honvéd	8:36.5	Budapest	1980.
21	Balogh Gyula		8:30.57	Debrecen	1982.

5 km gyaloglás

13	Fekete Zsolt	70 GEAC	25:52.0		1983.
14	Orsós István	69 KBSK	24:40.0	Komló	1983.

10 km gyaloglás

15	Alföldi Csaba	66 KBSK	48:48.0	Szigetvár	1981.
16	Alföldi Csaba		47:02.3	Budapest	1982.
17	Alföldi Csaba		44:36.56	Leningrád	1983.
18	Papp János	54 Sz.MÁV	43:40.0	Debrecen	1972.
19	Major Ferenc	61 Haladás	43:43.5	Szombathely	1980.

20 km gyaloglás

17	Farkas Zoltán	60 TBSC	1:42:15	Tatabánya	1977.
18	Kacsuk Ferenc	63 GEAC	1:38:14	Ajka	1981.
19	Nagy Zsolt	62 DVTK	1:32:54	Miskolc	1981.
20	Zsula János	63 TBSC	1:29:25	Békéscsaba	1983.
21	Farkas Zoltán		1:27:07	Ajka	1981.

50 km gyaloglás

18	Pokrovzenszky József	54 NYVSSC	4:34:57,4	Rhede	1976.
19	Urbanik Sándor	64 TBSC	4:35:53	Ózd	1983.
20	Czukur Zoltán	62 KBSK	4:11:25	Prága	1982.
21	Czukur Zoltán		4:20:40	Prerov	1983.

Magasugrás

13	Pál Ferenc	66 Vasas	1,80	Budapest	1979.
14	Kóbor István	66 ETO	1,98	Győr	1980.
15	Szikszai Zsolt	61 Pécsi SI	2,00	Budapest	1976.
16	Varga Zoltán	63 Építők	2,11	Bukarest	1979.
17	Varga Zoltán		2,15	Budapest	1980.
18	Társi Zoltán	61 TBSC	2,15	Prága	1979.
19	Társi Zoltán		2,24	Waldkraiburg	1980.
20	Németh Gyula	59 Csepel	2,24	Budapest	1980.
21	Jámbor József	57 TFSE	2,26	Budapest	1978.

Távolugrás

13	Tóth György	70 DVTK	6,10	Tatabánya	1983.
14	Bagyula István	69 Csepel	6,51		1983.
15	Szikszai Zsolt	61 Pécsi SI	6,92	Budapest	1976.
16	Almási Csaba	66 DVTK	7,21	Budapest	1982.
17	Almási Csaba		7,41	Budapest	1983.
18	Szalma László	57 Vasas	7,50	Budapest	1975.
19	Szalma László		7,81	Budapest	1976.
20	Szalma László	H.Kun B.	7,97	Budapest	1977.
21	Pálóczi Gyula	62 NYVSSC	8,07	Budapest	1983.

Hármasugrás

15	Erdélyi Géza	64 TBSC	13,95	Tata	1979.
16	Kovács István	67 Gyula	14,90	Budapest	1983.
17	Erdélyi Géza		15,22	Budapest	1981.
18	Fekete Gábor	63 SZEOL AK	15,50	Debrecen	1981.
19	Katona Gábor	52 Bp.Honvéd	16,06	Budapest	1971.
20	Katona Gábor		16,34	Budapest	1972.
21	Bakosi Béla	57 NYVSSC	16,45	Budapest	1977.

Rúdugrás

12	Bagyula István	69 Csepel	3,65	Budapest	1981.
13	Bagyula István		4,30	Budapest	1982.
14	Bagyula István		4,63	Budapest	1983.
15	Balogh László	68 Bp.Honvéd	4,20		1983.
16	Molnár Gábor	64 Spartacus	4,80	Budapest	1980.
17	Molnár Gábor		4,91	Budapest	1981.
18	Molnár Gábor		5,20	Budapest	1982.
19	Molnár Gábor		5,30	Szófia	1983.
20	Salbert Ferenc	60 Csepel	5,30	Budapest	1980.
21	Steinhacker Róbert	50 Spartacus	5,15	Budapest	1971.

Súlylökés /4 kg/

13	Győri Gábor	64 Szeksz.SI	14,15	Budapest	1977.
14	Kóczyán Jenő	67 MAFC	16,65	Budapest	1981.

Súlylökés /5 kg/

13	Kovács László	66 ZTE	14,00	Szombathely	1979.
14	Kovács István	54 Bp.Honvéd	15,86	Budapest	1968.
15	Kóczyán Jenő	67 MAFC	17,73	Budapest	1982.
16	Kóczyán Jenő		18,40	Budapest	1983.

Súlylökés /6 kg/

16	Kóczyán Jenő	67 MAFC	16,63	Budapest	1983.
17	Fejér Géza	45 Bp.Honvéd	17,75	Budapest	1962.
18	Fejér Géza		18,22	Budapest	1963.

Súlylökés /7,25 kg/

15	Kóczyán Jenő	67 MAFC	14,28	Budapest	1982.
16	Kovács László	66 ZTE	14,95	Zalaegerszeg	1982.
17	Kovács László		16,14	Győr	1983.
18	Fejér Géza	45 Bp.Honvéd	16,55	Budapest	1963.
19	Fejér Géza		17,49	Klagenfurt	1964.
20	Fejér Géza		18,24	Budapest	1965.
21	Fejér Géza		18,16	Athén	1966.

Diszkoszvetés /1 kg/

13	Kóczyán Jenő	67 MAFC	50,76	Budapest	1980.
14	Kóczyán Jenő		60,22	Budapest	1981.

Diszkoszvetés /1,5 kg/

14	Radnóti Zsolt	62 Csepel	44,36	Budapest	1976.
15	Kóczyán Jenő	67 MAFC	55,96	Budapest	1982.
16	Horváth Attila	67 Haladás	61,66	Szombathely	1983.
17	Saskői Alfonz		66,86	Szentes	1975.
18	Saskői Alfonz		65,08	Győr	1976.

Diszkoszvetés /2 kg/

15	Saskői Alfonz	58 Csepel	48,50	Budapest	1973.
16	Horváth Attila	67 Haladás	52,44	Veszprém	1983.
17	Holló Csaba	58 Bp.Honvéd	54,76	Szentes	1975.
18	Saskői Alfonz		56,54	Miskolc	1976.
19	Saskői Alfonz		57,88	Budapest	1977.
20	Saskői Alfonz		61,28	Budapest	1978.
21	Téglá Ferenc	47 SZVSE	60,78	Budapest	1968.

Gerelyhajítás /600 gr/

12	Papp László	66 Páp.Text.	45,80	Ajka	1978.
13	Papp László		57,04	Pápa	1979.
14	Mikó Tamás	66 FTC	60,66	Budapest	1980.

Gerelyhajítás /800 gr/

15	Kámen Tibor	67 Csepel	61,00	Budapest	1982.
16	Pajtás Dénes	54 Bp.Honvéd	71,28	Budapest	1970.
17	Paragi Ferenc	53 Csepel	70,06	Budapest	1970.
18	Lukács László	54 KSI	77,00	Budapest	1972.
19	Paragi Ferenc		80,06	Szolnok	1972.
20	Paragi Ferenc	H.Kilián	81,24	Budapest	1973.
21	Németh Miklós	46 TFSE	87,20	Poznan	1967.

Kalapácsvetés /4 kg/

13	Kocsis Tamás	68 Haladás	49,20	Szombathely	1981.
14	Kocsis Tamás		59,86	Szombathely	1982.

Kalapácsvetés /5 kg/

13	Kocsis Tamás	68 Haladás	43,28	Szombathely	1981.
14	Kocsis Tamás		50,82	Szombathely	1982.
15	Horváth Attila	67 Haladás	61,40	Szombathely	1982.
16	Vida József	63 Haladás	69,60	Szombathely	1979.

Kalapácsvetés /6 kg/

13	Kocsis Tamás	68 Haladás	38,34	Szombathely	1981.
14	Kocsis Tamás		45,36	Szombathely	1982.
15	Horváth Attila	67 Haladás	54,88	Szombathely	1982.
16	Vida József	63 Haladás	64,62	Szombathely	1979.
17	Vida József		68,64	Budapest	1980.
18	Vida József		73,54	Szombathely	1981.

Kalapácsvetés /7,25 kg/

13	Kocsis Tamás	68 Haladás	32,94	Szombathely	1981.
14	Kocsis Tamás		38,88	Szombathely	1982.
15	Horváth Attila	67 Haladás	47,28	Szombathely	1982.
16	Vida József	63 Haladás	55,66	Szombathely	1979.
17	Vida József		61,04	Budapest	1980.
18	Vida József		67,14	Debrecen	1981.
19	Vida József		71,66	Szombathely	1982.
20	Vida József		74,92	Budapest	1983.
21	Szítás Imre	61 Haladás	74,08	Szombathely	1982.

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

13	Ivancsics Zoltán	68 DKSE	2.174	Dunaujváros	1981.
	/12.2; 170; 5.24; 40.00/				

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

14	Bagyula István	69 Csepel	2.558	Tatabánya	1983.
	/14.3; 175; 649; 43.32/				

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

13	Erdélyi Sándor	70 Spartacus	2.389		1983.
----	----------------	--------------	-------	--	-------

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

14	Szilágyi Péter	68 NYVSSC	2.456	Gyula	1982.
	/15.1; 37.8; 6.13; 4:36.5/				

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

13	Gyöngyösi Ákos	68 BVSC	1.936	Budapest	1981.
	/5.35; 11.35; 42.78; 45.68/				
14	Kóczyán Jenő	67 MAFC	2.449	Budapest	1981.
	/5.48; 15.80; 43.90; 55.86/				

Nyolcpróba serd.B. /100 m, súly, távol, magas, 80 m gát, rud, gerely, 1000 m/

13	Bagyula István	69 Csepel	3.670	Budapest	1982.
	/12.7; 9.80; 5.96; 1.55; 11.9; 3.90; 30.78; 3:36.8/				

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

14	Herczeg István	68 KSC	4.577	Békéscsaba	1982.
	/11.8; 13.47; 6.19; 1.70; 3.40; 43.08; 3:21.6/				

Tízpróba serd. A. /100 m, súly, távol, magas, 300 m, 110 m gát, diszkosz, rud, gerely, 1000 m/ /serdülő szerekkel/

15	Mikó Tamás	66 FTC	5.868	Budapest	1981.
	/12.6; 5.71; 12.91; 1.95; 39.9; 16.1; 40.18; 3.40; 58.02; 3:02.6/				
16	Mikó Tamás		6.231	Budapest	1982.
	/12.2; 6.30; 14.63; 2.02; 39.3; 16.2; 39.58; 3.20; 61.24; 3:00.0/				

Tízpróba /ifjúsági szerekekkel/

15	Herczeg István	68 KSC	5.942	Kecskemét	1983.
	/11.4; 6.41; 13.58; 1.80; 37.5; 15.2; 33.56; 3.40; 40.86; 3:07.6/				
16	Terhes Tibor	65 Sz.MÁV-MTE	5.772	Szolnok	1981.
	/11.8; 6.23; 10.78; 1.85; 57.1; 16.5; 34.56; 3.40; 47.46; 4:55.0/				
17	Kiss Árpád	56 U.Dózsa	7.243	Budapest	1974.
	/11.2; 6.80; 14.75; 1.93; 50.4; 14.8; 54.02; 4.20; 43.18; 4:39.2/				

Tízpróba

16	Földi Attila	66 Szolnoki SI	5.875	Szolnok	1982.
	/11.9; 6.18; 11.72; 1.65; 52.8; 18.5; 37.80; 3.20; 54.80; 4:56.01/				
17	Bodó János	66 Sal.TC	6.704	Budapest	1983.
	/11.43; 6.90; 11.15; 1.95; 51.61; 16.04; 33.12; 3.70; 46.36; 4:42.08/				
18	Kiss Árpád	56 U.Dózsa	7.300	Drezda	1974.
	/11.1; 6.90; 13.32; 1.95; 49.9; 15.6; 37.38; 4.30; 46.14; 4:39.2/				
19	Czuder Antal	62 Sal.TC	7.104	Budapest	1981.
	/11.38; 7.20; 11.78; 1.92; 51.34; 16.42; 41.14; 3.80; 54.66; 4:36.85/				
20	Kiss Árpád		7.499	Budapest	1976.
	/11.0; 6.75; 14.27; 2.00; 50.2; 19.6; 36.99; 4.20; 48.08; 4:45.2/				
21	Kiss Árpád		7.705	Szófia	1977.
	/11.11; 6.96; 14.34; 1.99; 49.30; 14.80; 44.54; 4.40; 52.86; 4:48.4/				



/Folytatjuk./

ÚJ SZEREPEKÖRBE

Sebő Attila. Az új utánpótlás vezető edző. Akárhogy is vesszük, új seprű. Pedig, mintha a szövetség megalakulása óta a MASZ-ban dolgozna... Mindenütt ott van, mindenre emlékszik, párezer adatot fejből "köp". Ő az utánpótlás új tótum-faktuma. /Csak meg ne sértődjön az ilyen jelszótól!/

Nos, Sebőt október végén nevezték ki, s azóta egy-két megnyilvánulása, ténykedése már port is kavart. Ami, persze, nem baj. Csak le ne ülepedjen megint a sok apró, levegőt szennyező szemcse.

Január 2-án válogató versenyt rendezett az Olimpiai Csarnokban, hogy eldöntse, ki legyen versenyszámonként az a kettő, aki a február 4-i olasz-francia-magyar utánpótlás hármassviadalon indul. Miért választotta ezt a megoldást?

- Tiszta lapot akartam adni mindenkinek. Aki a válogatón az első kettőben végez, az utazik. Kész, passz. Nincs vita, hogy az én tanítványom így, a

tied úgy. Azt akartam elérni, hogy a srácok is érezzék, semmi sem reménytelen, sőt, minden rajtuk múlik. Nem a papíron, nem holmi számolgatáson. Az igaz, hogy a válogató meghívásos volt, s a tavalyi ranglista első hat helyezettjének küldtünk csak értesítést, de aki 1983-ban "sehol sem volt", az idén februárban aligha lesz korosztálya legjobbjá.

Tiszta nyitás. Értem én, de azok, akik már tavaly letettek valamit az asztalra joggal érezhetik méltánytalannak a döntést. Arról nem is beszélve, hogy pont a legjobbak azok, akik januárban, a legkeményebb alapozás után aligha lehetnek formában.

- A versenyről mindenki egyszerre szerzett tudomást. Így kisebb formaigazításra egyformán módja volt minden atlétának. Másrészt, az igazán kiugró tehetség munkából is képes megverni a többieket. Mint például Fekete Ildi. Fáradtan, az alapozás kellős közepén egy centit javított az országos ifjúsági csúcson.

Meggyőződött... No, akkor kezdjük az elején. Sebő Attilát mindenki ismeri, mint a MASZ ilyen vagy olyan posztot betöltő munkatársát. De hogyan kezdődött vajon ez a szerelem az atlétikával?

- Izgi dolog volt. S a mesém azt igazolja, hogy milyen nagy szerepe is lehet a testnevelő tanárnak az ember életében... Sem ügyes, sem tehetséges, sem szép nem voltam, amikor gimis koromban azt mond-

ta Kelemen tanár ur, hogy jó lenne, ha mindenki sportolna valamit. Anyagi és egyéb körülményeinket felmérve én a futást választottam. Négy éven át boldog is voltam vele, de 19 évesen ráeszméltem, helyem csak a vert mezőnyben van. Ekkor fogtam magam és elvégeztem minden fajta kurzust - versenybíróit, edzői - ami csak volt. A hatvanas évek végén az Előrében edzősködtem, s bár volt három ifibajnokom is, az akkoriban nem volt olyan nagy szám... 1974 óta dolgozom a MASZ-ban...

Rossznyelvek szerint az adatok, statisztikák megszállottjaként...

- Hát? Az ilyesmi nekem szórakozás. Egyébként mindig is izgatott, hogyan lehet megfogni, számszerűsíteni egy gyerek fejlődését, egy edző munkáját. Oros Feri indíttatására készítettem egy TF szakdolgozatot arról, hogy hogyan mérhető az edzői munka. Mert mérhető. Edzősködni egy bizonyos szinten már művészet, de addig... nagyon sok mindent meg kell és lehet tanulni. És ezt le lehet írni, számokkal, grafikonokkal, így vagy úgy.

Ha már a papiroknál tartunk, valamennyi utánpótlás válogatott kerettagról személyi lapot készített. Miért?

- Miért, miért? Mert enélkül semmi dokumentum nem lenne a kezünkben a gyerek fejlődéséről. Azon túl a jobb felkészülési tervére is kíváncsiak vagyunk, plusz néhány adatra, ami a gyerek fizikumát, vérképét, biológiai életkorát "mutatja" meg... Én elhiszem, hogy egyesek prüszkölnek a papirmunka miatt, de higgyék el, erre szükség van. Évente egyszer, nem többször.

Új és meglehetősen bő a válogatott keret.

- Igen, nem szeretnénk egyetlen tehetséget sem kirekeszteni. Az A-keret közel száz fős, a B-keret pedig háromszázötven. Ez utóbbi magas számát az is indokolja, hogy az edzőmunkához segítséget adó munkaidőkedvezmény csak kerettagoknak jár.

A felső korhatár a 21. év. Mi az az alsó életkor, ami már érdekli?

- Csak nagyon halkán mondom, de engem már a 13 éves is izgat. Még akkor is, ha könnyen rásütik a bélyeget, hogy akcelerált. Olyan korán kell kezdeni ugyanis a meritést, amilyen korán csak lehet.

Azt beszélük, hogy változik a szövetség kapcsolata az iskolákkal is?

- Talán, egy kicsit. De a szervezet tehetetlenségi energiája nagyon nagy... Tény, hogy felbocsátottunk egy kísérleti léggömböt és nem pukkadtt szét. Szétküldtünk ugyanis az iskola igazgatóknak egy értesítést arról, hogy diákjuk 1984-ben tagja a MASZ utánpótlás válogatott keretének és kérjük,

hogy az iskola sajátos eszközeivel segítse a gyerek versenyzését. Néhány helyről már kaptunk visszajelzést arról, hogy osztályfőnöki órán felolvasták a levelünket... Azt kellene elérni, hogy az az élsporthoz, aki IBV-t nyer legalább annyi elismerést kapjon az iskolában, mint a kerületi énekversenyen szereplő srácok.

Nem beszélünk még a keretedsőkről, hiszen nemcsak a válogatott keret, az edzők névsora is megváltozott.

- Olyanokat kértem fel az egyes szakágak élére, akik szakmai, emberi téren megfelelnek, akikkel szót értek és akik a közelben vannak, azaz budapestiek, Veres Lajos gátfutás, Kovács Sándor közép- és hosszútávfutó fiúk, Farkas Ferenc közép- és hosszútávfutó lányok, valamint gyaloglás, Hortobágyi Tibor magasugrás, Cziffra Zoltán távol- és hármasugrás, Viskovics Károly rudugrás, Murányi János súly, diszkosz, Csik József és ifj. Harmati Sándor gerely, valamint Kiss Árpád többpróba. Egyedül a kalapácsvetőknek nincs szakágvezetője, tekintettel arra, hogy számottévként munka az országban csak két helyen folyik.

Melyek az év legfontosabb versenyei?

- A junioroknak a junior és felnőtt bajnokság, valamint a május 15-16-i magyar-skót és az augusztus 11-12-i bajor-magyar válogatott találkozó. Az ifik célversenye az augusztus 4-5-i plovdivi IBV, a bajnokság és két válogatott viadal. A serdülők bajnoksága július 21-22-én lesz, szeptember 29-30-án pedig Ausztriában versenyeznek.

Már csak egy kérdés maradt, láthatjuk-e a versenyeken a zsűriben?

- Nem. A kettő együtt nem megy. De azért hiányozni fog...

MORVAI KATALIN



história

Uj, mégpedig olimpiai esztendőket kezdtünk el. Nincs még messze Szilveszter éjszakája, amikor pezsgősüvegek durrogása közepette kívántunk egymásnak boldog új esztendőket. A jól fűtött meleg szobákban - no meg a jó vacsorát követően - itt is, ott is nemcsak előre tekintettek, hanem visszazártak a múltba, felelevenítve a lassacskán már ködbevesző régi emlékeket, történeteket.

A salakpálya és a szögescipő megszállottai a maguk területére emlékeztek vissza. Emlékszel még hányszor röhögtünk a BBTE Európa-bajnok atlétája, s egyben mókamestere Kovács /Kléri/ József stiklijein? Mire a szemben ülő fülig érő szájjal Püspöki Tibort a 20-as évek távolugró és gátfutó bajnokát emlegeti, akit a Margitszigeten nem éppen szalonképes mókái miatt a "Paraszt" becenévvel illettek klubtársai. A KAOE-ben a "vágótázók egyesületében" ezt a szerepkört a "dilis" Brüder töltötte be, aki számos alkalommal futott különféle távokon a kereskedők kitűnő csapataiban Balázsra magyarított névvel országos csucsokat. De így volt ez majd mindegyik klubban. Az atléták híresei voltak jó kedvűkről, a sok heccről, a beugratásokról, a mókázásról.

A csattanók, a poénok nem mindig időtállóak. Amin 30 vagy 40 évvel ezelőtt jót kacagtak, azt a maiak már sokszor nem értik. No, de így lesz ez majd velük is, amikor évek múltával átadják stafétabotjaikat gyerekeiknek és unokáiknak.



Az 1927-ben Nobel-díjjal kitüntetett nagy francia filozófus Henri Bergson /1859-1941/ A nevetésről című művében megállapítja, hogy nevetni csak azon lehet, ami az emberrel kapcsolatos, illetve valamilyen képpen arra emlékeztet. Magyarán, sohasem lehet humoros egy naplemente, a hullámozó tenger vagy egy hóvihár. Ugyanígy az állatok sem. De, ha a kutya, idomítója szavára, fején egy kis sapkával, két lábon tipeg fel s alá, egyszerre kitör a nevetés a cirkusz nézőterén. Mert a cselekedet az emberi ténykedésre emlékeztet. Az ember pedig akkor válik nevetségessé,

ha akaratától függetlenül vagy szokatlan környezetben cselekszik. Például megbotlik és hasraesik vagy mint a régi amerikai bórleszkekben, amikor habos tortával vágják képen. De a humoros jelleg nyomban megszűnik, ha más motívumok is érik a cselekvőt, például hasraesik... kitör a kacaj, de amikor nyilvánvalóvá válik, hogy egyuttal lábát törte, egyszeriben megszűnik az előbbi hangulat.



Ezek után szóljon az első vidám történet a magyar atlétika egyik jellegzetes figurájáról, báró Wardener Ivánról. Hogy ki volt Wardener? Sónáron született egy teljesen elszegényedett bárói család sarjaként. Az öt nagy szenvedély, az ital, a kártya, a nő, a cigányzene és a lóversenyzés régen elvitte már a család minden vagyonát. Wardener Pestre került Rőser A. Edvin magániskolájába. Rőser az MTK alelnöke volt, s így került a remek tornász, a gumiruganyosságú fiú a kék-fehérek atlétikai szakosztályába. Óriási tehetség volt. 1910 és 14 között négyszer nyerte meg a magasugró bajnokságot, s 1911 szeptember 24-én a BEAC versenyén ő volt az első magyar atléta aki átröppent a 190 centiméteres magasság fölött. Arról hogy ez a 190 mit ért abban az időben, csak annyit, hogy 1908-ban a londoni olimpián az amerikai Harry Porter 190,5 cm-es eredménnyel nyert aranyérmet a mi Somody Istvánunk előtt, aki 188 cm-t ugrott.

Wardener az érettségi után adóellenőrként dolgozott. Nyomorúságos kis fizetése volt, amit az MTK atlétikai szakosztályvezetője, Hertzka Rezső toldott meg elég sűrűn osztogatott zsebpénzzel. De Wardener őseihez híven bohém életet élt. Főleg az italt szerette. Ha komolyan edz a világ legjobbjai közé került volna. S most lássunk egy történetet a sok közül.

1913 Szilvesztere. Színhely a New York /ma Hungária/ kávéház, az írók, a képzőművészek, a muzsikuskok és színészek tanyája. De jártak ide többen a sportélet vezetői közül is. Kitűnő zene szólt, pukkantak a pezsgős üvegek, jó későre járt már, amikor az MTK asztalánál valaki megkérdezte Wardener-t:

- Mit ugranál most, ma éjjel Iván?

- Attól függ, mi lenne a díj - válaszolta a magasugró bajnok.

Egy kis tanakodás után a kérdést feltevő máris közölte, hogy ha 170 centit ugrik akkor éjjel, 10 üveg pezsgő a díj. Kezetfogtak, majd hívták a fizető pincért, s pár perc múlva már baktatott velük a bérkocsi a Hungária utra.

A bejutás nem volt könnyű dolog, de addig verték, rugták az ajtót, amíg ki nem jött a gondnok. Szinte kővé meredten ismerte fel az atléták küldöttségét.

- Légyen szives hozza ki a magasugró állványokat és a lécet - adta ki az ukázt Wardener.

- De báró ur - hebegte a gondnok - most akar ugrani éjjel a bokáig érő hóban?

Nincs se trikó, se nadrág, se cipő, s az öltözőben is jéghideg van.

- Kinek kell az, én ma civilben ugrom. Csak keritsen egy ásót, mert kőkemény lehet a homok.

Aztán megtörtént a csoda. Egy petróleum lámpa fénye mellett Wardener 150-re tette a lécet. Télikabátját ledobta, viccesen a markába köpött egyet - aztán nosza - már át is röppent a lécfellett. Aztán ezt tette a 160-as, sőt a 170-es magasságnál is. Ekkor olyan diadalordítás harsant az éjszaka csendjébe, amilyent - legalább is ebben az órában - még nem ért meg a pálya.



Nem volt akármilyen dolog az sem, amikor "zrizni mentek" moziba Püspöki Tibor vezetésével a jókedvű margitszigeti atléták. A félelmetes mókákat kiagyaló Püspöki ezuttal igen jó kedvében volt, hiszen csak két napja jött haza Párizsból, ahol 7.28-as - a magyar rekordnál jobb eredménnyel - nyerte meg a távolugrást.

A Royal Apollóba /ma Vörös Csillag/ mentek, ahová pár perc alatt elértek a MAC pályáról. Jegyet vettek, s beültek a nézőtérre. A film ugynevezett társadalmi dráma volt. A legszomorubb jelenetnél, amikor a fiatal feleség haldoklott, egyszerre csak hangosan sírni kezdett a vásott Püspöki. A zokogás egyre erősebb lett, majd a falakat megremegtető ordítással Tibor barátunk így kiáltott:

- Ne halj meg, ne halj meg, Malvin ne hagyjál el engem! Voltak, akik csendreintően püsszegtek, de a többség megértette a tréfát, s csak úgy zengett a nevetéstől a nézőtér.



A következő eset Berlinben történt a KAOE atléták 1926-os turáján. Sugár Pista és Balázs Jenő begyalogolta a fél várost. "Per pedes apostolarum" folyt a városnézés. Farkas-éhesen érkeztek haza délután szálláshelyükre a Russischer Hofba. Kiforgatták zsebeiket, s megállapították, hogy három és fél márkájuk van összesen. Ez egy kávéra és süteményre elégnek ígérkezett, s így helyet fog-

laltak egy asztalnál. A pincérnél megrendelték a kávé és süteményt, amikor az megkérdezte, hogy melyik szobaszám terhére írja az összeget.

- Achtundachtzig! - válaszolta szemrebbenés nélkül a "dilis" Balázs.

- Mi lesz itt te jó Isten..., aggódott Sugár, majd így folytatta:

- És ki lakik a 88-asban Jenő?

- Azt nem tudom, de hogy három és fél márkánál jóval több pénze van az biztos.

De ezzel még nem fejeződött be az ingyen uzsonna, mert amikor a pincér meghozta a kávé és süteményt, Balázs fapofával további kétszer két tojást és két adag sonkát is rendelt.



Kedves történetek adódtak a Testnevelési Főiskola korai éveiben, a 20-as esztendő közepé táján. Dollai Antal, aki már az 1925-ös első tanév rangelső hallgatója volt, mosolyogva emlékezett vissza a régmúlt idők kedves epizódjaira és arra a drill-re, ahogyan Szukováthy Imre dr. igazgató a jutasi és a porosz katonai nevelési szigort is lepipálva örködött a TF hallgatóinak "erkölcssein".

Akkoriban tilos volt a férfi és női hallgatóknak egymással nyilvánosan még beszélni is. Hihetetlen, de így igaz! Amikor például kirándulásra mentek, külön csoportot alkotva, egymástól jó 100 méternyire kellett haladniuk. Fényképet vesz elő, s valóban külön-külön lehetett csak ezt elkészíteni. Még egy közös tablóra sem volt mód.

Jőmagam már akkor szívembe zártam feleségemet Lukács Évát, akivel egy vásárnap délelőtt a Böszörményi uton sétálgattam - meséli Dollai. Egyszer csak észrevettem, hogy velünk szemben Szukováthy közeledik. Rémülten csak ennyit kiáltottam: jön!, és villámgyorsan Évával - az akkori kiváló atlétával - beugrottunk egy kapu alá. Szerencsére az igazgató ur nem vette észre "ledér" sétálgatásunkat vásárnap délelőtt a Böszörményi uton, s így megszűnt a dolgot.



Atlétikai gyakorlati óra. A vágózás szerepel a műsoron. Az egyik női hallgató - Kadarász Jolán - bizony igen lassu mozgásu volt. Misángyinak - aki akkor az atlétikai tanszék vezetője volt - égnek állt a haja e lassúság láttán, hiszen Kadarász egy-egy 30 méteres repülővágta után 10-12 méterrel, rendre lemaradt. Nincs hangos korholás, csupán ennyit mond csendesen a tanár ur:

- Kadarász kisasszony! Igyekezzék, igyekezzék, mert a sprintre nem vonatkozik az a közmondás, hogy "lassan járj tovább érsz".

Kadarász Jolán azonban sajnos ettől sem gyorsult fel, igaz viszont - s ez volt a fontosabb - kiváló testnevelőként működött pályafutása során.

o

Egy másik atlétikai órán a magasugrás oktatása folyt. Az órát megtekintette Szukováthy dr. is - aki, mint ismeretes, orvos volt. Acsády Irén tett éppen egy kísérletet, de olyan szerencsétlenül, hogy kifordult, s nyomban megdagadt a bokája. Nagy riadalom támadt, s egyszerre csak így kiáltott fel Szukováthy igazgató

- Orvost! Hamar orvost! Itt komoly sérülés történt!

o

Az egyik legcifrább eset akkor történt, amikor a TF "Igazgató Tanácsa" Gyulay Ágost dr. TF-en lévő szolgálati lakásában összeült az alapvizsga tételek megtárgyalására. A házigazdán kívül, Szukováthy Imre dr., Kmetykó János, Misángyi Ottó és Quint József jelölte ki az anyagot. Mindez természetesen hétepcsétes titok volt.

A derék pedagógusok mit sem sejtettek arról, hogy az egyik tágas szekrényben egy zseblámpával szakszerűen felszerelve, papírral és ceruzával elbujt Gyulay dr. fia, aki hiven papírra vetette a lényegét, majd ezután közölte mindezt a lányokkal, akikkel szimpatizált.

Igy történt ez betűről-betűre. Ha akkor kitűdődik, óriási botrány lett volna belőle. Most azonban hangosan kacagva meséli el mindezt Gyulay Tibor dr. ny.ügyvéd, vagyis az a fiatalember, aki annak idején a szekrényben olyan ügyesen kémkedett.

KÉPESSY JOZSEF



Mindannyiunk érdeke

Az egyesületek által beküldött rangsorok és a MASZ nyilvántartásainak egyeztetése megtörtént. Sajnálattal tapasztaltuk, hogy négy budapesti /pl. az Építők SC és a TFSE/, valamint 12 vidéki egyesület /pl. a Gy.Dózsa, a KVSE és a PMVC/ listája nem érkezett be. Nem szolgálta a rangsorok pontos elkészítését, hogy az egyesületek 73 olyan versenyre hivatkoztak jelentésükben, amelyek jegyzőkönyvei nem érkeztek be a MASZ-hoz. Volt ezek között olyan verseny is, amelynek eredményeire maga a rendező egyesület hivatkozott! Az év végén, a hiányzó versenyjegyzőkönyvek beküldésére közzétett felhívásra mindössze a Kecskeméti SC reagált.

A beküldött jelentésekben szereplő adatok igen nagy százalékból tévesek. A legtöbb hiba a tized-, és századmásodpercek, illetve a centiméterek elírásában volt, de akadt olyan tévedés is, ahol percnyi, valamint méteres eltérések voltak! Érthetetlen, hogy amikor 10-15 oldalas jelentésekben alig 2-3 hiba vagy elírás van, akkor az 1-2 oldalasokban tömegével találtunk ilyent! Mindez alaposan késleltette az egyeztetést, hiszen minden eltérő tételt össze kellett vetni az eredeti jegyzőkönyvekkel. /Ilyenkor feltételezi az ember, hogy ő és nem a jelentő tévedett!/

A legfőbb hibaforrás, sajnos maga a versenyjegyzőkönyv! A jegyzőkönyv nem mindig az érdekelt kezébe kerül és csak bemondás alapján lehet értesülni a versenyen elért eredményekről, pedig ezek döntő fontosságúak a versenyző szempontjából, a szintek

és a minősítések vagy például a futambeosztások elkészítésénél. Nem mindegy tehát, - amint az elmúlt évben is megtörtént -, hogy a májusi jegyzőkönyv december elején vagy a versenyt követő egy-két héten belül jut el a szövetségbe.

Az elmúlt esztendőben a jegyzőkönyvek kb. 10 %-a egyáltalán nem érkezett be. Kit sujt ez első sorban? Csakis a versenyzőt, akinek a jól kiérdemelt eredményét veszi el az ilyen eljárás!

A beérkezett jegyzőkönyvek nagy része hiányos, találgatásokra ad okot /a szélerősséget pl. csak a legritkább esetben tüntetik fel/. Nem hisszük, hogy csak a nagy versenyeken fúj és a kisebb jelentőségű viadalokon ül el a szél. Nem hisszük, hogy nagy munkába kerülne feltüntetni a verseny napját, vagy azt, hogy volt-e célfotó, mekkora volt a szél-erősség /befolyásolta-e az eredményeket?/, mi volt a gátnagasság, milyen suly szerekkel dobtak vagy pl. a négypróba "C" variációban mi volt a dobószámok sorrendje /hiszen nem mindegy, hogy a versenyző diszkosszal vagy gerellyel érte el a feltüntetett eredményt/.

Végül, de nem utolsó sorban: Miért nem lehet az egyesületi külföldi utak jegyzőkönyveit a hazaérkezés után azonnal megküldeni a MASZ-nak, hogy az ott elért eredményeket ne a külföldi szaklapokból kelljen kisillabizálni?

A felsorolt hiányosságok és rendellenességek végső soron a versenyzőket és az egyesületeket sujtják. Próbáljuk meg, hogy az 1984-es esztendőben mindez ne forduljon elő, mert így mindannyian sok bosszuságtól szabadulunk meg.

KALOVITS ISTVÁN



UTÁNPÓTLÁS VÁLOGATOTT „A” KERET

Vágtázók

Havas Endre	66 KSC
Csöke Andrea	68 KSC
Mádai Mónika	68 MVSC
Zsizsó István	67 Gyöngyös
Martina Tibor	68 PMSC
Erdélyi Andrea	67 Szfv.IKARUS
Papp Éva	67 SZEOL AK
Szabó Erzsébet	63 SZEOL AK
Hegedüs Éva	65 BEAC
Szabó István	65 U.Dózsa

Gátfutók

Gazdag Zsuzsa	64 Bp.Honvéd
Burkus Synthia	67 Vasas
Nagy Andrea	67 BMSC
Szopori Erika	63 SZEOL AK
Spiriev Attila	64 MTK-VM
Varga Zoltán	65 MTK-VM
Csapó Ágnes	66 DMVSC
Szekeres Judit	66 MÁV
Juhász Gabriella	65 KSI

Közép-, hosszútávfutók, gyaloglók

Juhász Anikó	68 FTC
Rácz Katalin	65 ETO
Kovács László	66 Sz.Dózsa
Sárközi Gyula	66 Sz.Dózsa
Lamuth Jakab	64 Sz.Dózsa
Drotár Ottó	65 MVSC
Barócsi Heléna	66 U.Dózsa
Bárdos Tibor	67 U.Dózsa
Reichnach Ferenc	64 TBSC
Tóth József	65 BVSC
Vastag Erika	64 BVSC
Balogh József	66 PMSC
Topp Erika	65 PMSC
Rogányi Izabella	66 PMSC
Krikler Tamás	64 PMSC
Czakó Péter	66 Bp.Honvéd

Fábián József	67 Vasas
Szücs Csaba	65 Vasas
Csordós Rita	67 Gy.Dózsa
Tóth Noémi	63 DKSE
Bakos Enikő	67 Vasas
Naszályi Nóra	65 Vasas
Poldán Ferenc	67 GEAC
Kovács András	66 DVTK
Serfőző Sándor	66 DVTK
Nagy Béla	66 Gyula
Holba Zoltán	68 KSI
Gergely Zoltán	68 Dombóvár
Banai Róbert	67 Dombóvár
Vágó Béla	63 Bp.Honvéd
Kárpáti Zsolt	68 Ajka
Alföldi Csaba	66 KBSK
Csoboth Klára	67 KBSK
Péczeli Tamás	65 DVTK
Tomasovszky Attila	67 NYVSSC
Lénárt György	65 NYVSSC

Magasugrók

Raus Károly	63 PMSC
Kovács Ildikó	67 PMSC
Vajda Katalin	65 DMVSC
Szendrei Zsolt	65 DMVSC
Perjés Péter	68 DMVSC
Pál Ferenc	66 Vasas
Tresch András	68 Vasas
Bános Csaba	67 BEAC
Ladányi Andrea	67 DMVSC
Varga Zoltán	63 TFSE
Solti Krisztina	68 MÁV

Távol- és hármasugrók

Skrinyár Andrea	68 TBSC
Erdélyi Géza	64 TBSC
Szabó Zsolt	64 Bp.Honvéd
Almási Csaba	66 DVTK
Kovács István	67 Gyula
Kovács Judit	69 DMVSC
Fekete Ildikó	66 DMVSC
Hobinka Zsolt	67 KSI
Antal Tamás	66 DVTK

Rúdugrók

Bagyula István	69 Csepel
Szabó Dezső	67 U.Dózsa
Bende Gusztáv	66 U.Dózsa
Rákóczi György	66 U.Dózsa
Tóth Ferenc	66 U.Dózsa
Molnár Gábor	64 Spartacus

Súlylökők, diszkoszvetők

Ficsor József	65 NYVSSC
Kerekes László	64 NYVSSC
Takács Mária	66 FTC
Takács Erika	69 Bp.Honvéd
Molnár Ilona	65 Haladás
Horváth Attila	67 Haladás

Gerelyhajítók

Gáspár Zoltán	67 Csepel
Kovács Emilia	68 PMSC
Zátrók Zsolt	67 CVSE
Mikó Tamás	66 FTC
Varga Erika	67 FTC
Stefán László	63 NYVSSC

Kalapácsvetők

Sági Zoltán	66 Építők
Kaltenecker Antal	64 Építők
Iezsák Balázs	65 Haladás
Vida József	63 Haladás
Gécsek Tibor	64 Haladás

Többpróbázók

Bogasov Erika	67 KSC
Csapó Katalin	69 DMVSC
Fenyősi Ildikó	66 Rákóczi
Dancsa Zsuzsa	64 Vasas
Deák Katalin	68 BGYSE
Bodó János	66 Sal.TC
Téglássi Eleonóra	64 NYVSSC
Földi Attila	66 MÁV

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 840083

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!