

atlétika



1985/12

ATLÉTIKA. A Magyar Atlétikai Szövetség lapja. Felelős szerkesztő: Krasovec Ferenc. Kiadja a Sportpropaganda Vállalat. Felelős kiadó: Léwald György igazgató. Készült a Sportpropaganda Vállalat sokszorosító üzemében (1143 Bp., Dózsa Gy. út 1–3.) Műszaki vezető: Pogány Károly. Az előállítás ideje: 1986. január Tz 860032 Megjelenik havonként. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbesítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) Budapest V., József nádor tér 1. – 1900; közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215–96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Számonként kapható a Sportpropaganda Vállalat terjesztési iroda és nyomtatványboltjában (1061 Bp., Népköztársaság útja 6.). Előfizetési díj egy évre: 108,— Ft, számonkénti ára: 9,— Ft.

atlétika

XXIX. ÉVF. 12. SZÁM

1985. DECEMBER

A FELNÖTT VÁLOGATOTT KERET 1986. ÉVI PROGRAMJA

I. Fő célkitűzés

- EURÓPA-BAJNOKSÁG

/Stuttgart, 1986. VIII. 26-31/

1-6 helyezések alapján /7,5 stb./ 10-20 pont

1-8 helyezések alapján /9,7 stb./ 20-30 pont
teljesítése.

- Az Európai Atlétikai Szövetség /EAA/ nevezési feltételei:

A nevezési szint 1986. III. 1. és 1986. VIII. 16.

között teljesíthető.

Nevezési szintek:

	Férfiak	Nők
100 m	10,64	11,74
200 m	21,44	24,04
400 m	47,14	53,44
800 m	1:47,54	2:03,14
1500 m	3:40,14	4:12
3000 m	-	9:12
5000 m	13,40	-
10000 m	28:20,0	35:0
20 km gyal. /nők 10 km/	-	-
50 km gyal.	-	-
110 gát/100 gát	14,24	13,64
400 gát	51,14	58,74
3000 akadály	8:32	-
maratoni futás	-	-

4x100	-	-
4x400	-	-
Tízpróba/hétpróba	7600	5720
Távol	785	645
Magas	222	188
Hármas	16,45	-
Rud	540	-
Súly	19,00	17,00
Diszkosz	60.00	56.00
Gerely	- x	55.00
Kalapács	71,00	-

A MASZ tájékoztató szintjei a csapatba kerüléshez:

	Férfiak	Nők
100 m	10,25	11,30
200 m	20,60	22,80
400 m	45,80	51,20
800 m	1:45,30	1:58
1500 m	3:35	4:03
5000/3000 m	13:20	8:48
10000 m	28:00	32:35
maratoni	2:11	2:30
20/10 km gyal.	1:23	48:30

x 1986-ban új gerely lesz érvényben, ezért nincs szint.

50 km gyal.	3:54	-
110 m gát /100 g.	13,65	12,85
400 gát	49,40	55,00
3000 akadály	8:20	-
4x100 m	39,0	43,80
4x400 m	3:03	3:30
távol	800	685
magas	230	194
hármas	17,10	-
rud	565	-
súly	20,50	19,50
diszkosz	65.00	65.00
gerely	86. évi eredmények és esélyek szerint	65.00 65.00
kalapács	79.00	-
Tízpróba/hétpróba	8000	6300

A szintek teljesítésére kijelölt versenyek

Maratoni futás: III. 22. Magyar bajnokság

I-VI. 30. Két nemzetközi maratoni verseny

Gyaloglás: IV. 20. Magyar bajnokság /50, 10 km/

V. 18. Magyar bajnokság /20 km/

IV - VI.30. Két nemzetközi verseny

Tízpróba/hétpróba:

V. 24-25. Götzisi nemzetközi verseny

VI. 21-22. Magyarország-Ausztria-Csehszlovákia válogatott viadal

VII. 12-13. Hétpróba magyar bajnokság

Pályaszámok:

VI. 1. 10 000 m-es magyar bajnokság

VI. 1. Válogatott dobó viadal

VI. 19-20. Olaszország-NSZK-Magyarország válogatott viadal

VI. 28-29. Ausztria-Görögország-Magyarország válogatott viadal

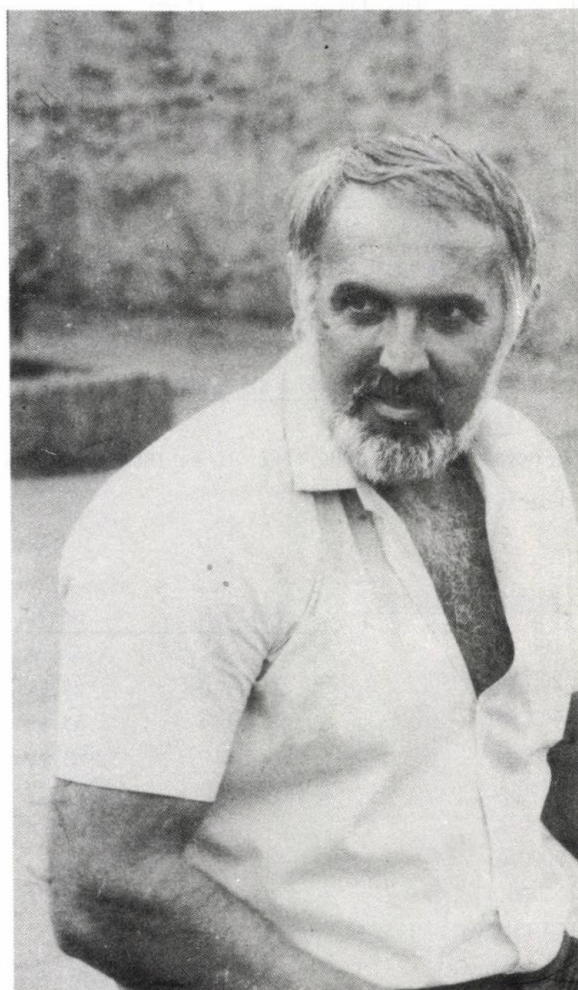
VI. 1. - VIII. 16. minden EAA és minden IAAF verseny /doppingellenőrzés!/
VIII. 11. Budapest Grand Prix

VIII. 14-16. Magyar bajnokság

A hazai versenyek közül a válogató versenyeken lehet szintet teljesíteni. Ezeket a válogatott viadaloknál ismertetjük.

A szintek teljesítésének, illetve a csapatba kerülés feltételei:

1. A szintet elérő versenyzőnek a szintteljesítést követő 24 órán belül /ha külföldön éri el a hazakerkezt követően 12 órán belül/ doppingellenőrzésen kell megjelenni a Sportkórházban dr. Csépe Imrénél.
2. Kizárólag negatív doppingellenőrzési eredmény esetén vehető figyelembe a szint teljesítése.
3. Minden EB kerettag versenyzőnek az egyéni éves tervében meghatározott /és jóváhagyott/ feladatot teljesíteni kell.
4. A legesélyesebb versenyzők egyszeri formába hozással készüljenek /Szalma, Bakos, Pálóczi, Bakosi, 4x100 m, Szabó Karolina stb/. A csúcsmódot a magyar bajnokságon közelítsék meg. Ők közvetlenül a kiutazás előtt kötelesek doppingvizsgálaton részt venni.



BAKAI JÓZSEF
vezetőedző

5. Javaslat az EB keret tagjaira

Vágta-gát szakág

1. Bakos György	110 gát	U.Dózsa	dr. Oros Ferenc
2. Kovács Attila	100, 4x100	U.Dózsa	dr. Oros Ferenc
3. Nagy István	200, 4x100	U.Dózsa	dr. Oros Ferenc
4. Tatár István	100, 4x100	Bp.Honvéd	Farkas Tibor
5. Havas Endre	100, 4x100	KSC	Krasznai Tivadarné
6. Karaffa László	4x100	Bp.Honvéd	Farkas Tibor
7. Menczer Gusztáv	400, 4x400	U.Dózsa	dr. Oros Ferenc
8. Szabó I. Gábor	400, 4x400	U.Dózsa	dr. Oros Ferenc
9. Martina Tibor	4x400	PMSC	Filákovity István
10. Takács István	400 gát, 4x400	U.Dózsa	dr. Oros Ferenc
11. Bankó Pál	4x400	U.Dózsa	dr. Oros Ferenc
12. Pál Ilona	400, 4x400	Hatvani K.	Benkő Akos
13. Petrika Ibolya	4x400	NYVSSC	Orendi Mihály
14. Szabó Erzsébet	4x400	SZEOL-DÉLEP	Kelemen Béla
15. Forgács Judit	400, 4x400	TBSC	dr. Kertész Tibor
16. Könye Irma	200, 4x400	Bp.Honvéd	Karakas Józsefné
17. Siska Xénia	100 gát	Vasas	Sztipits László
18. Palombi Margit	100 gát, hétpróba	TBSC	Hoffer József

Edző

Ugró szakág

19. Szalma László	távol	Vasas	dr. Zarándi László
20. Pálóczi Gyula	távol	TBSC	Sigér Zoltán
21. Szabó Zsolt	távol	TFSE	dr. Zarándi László
22. Bakosi Béla	hármás	NYVSSC	Sigér Zoltán
23. Vanyek Zsuzsa	távol, hétpróba	Építők SC	Skoumál András

Dobó szakág

24. Vida József	kalapács	Haladás	Németh Pál
25. Sztás Imre	kalapács	Haladás	Németh Pál
26. Gécsek Tibor	kalapács	Haladás	Németh Pál
27. Horváth Attila	diszkosz	Haladás	Németh Pál
28. Kripli Márta	diszkosz	MTK-VM	Bácskai Béla

Távfutó-gyalogló szakág

29. Szabó Karolina	10000, maratoni	Bp.Honvéd	Rimely András
30. Verébné Fazekas E.	10000	DVTK	Kocsis László
31. Markó Gábor	3000 ak.	Bp.Honvéd	Babinyecz József
32. Serfőző Sándor	3000 ak.	DVTK	Kocsis László
33. Urbanik Sándor	20 km gyal.	TBSC	Kiss Antal
34. Czukor Zoltán	50 km gyal.	KBSK	Dudás István
35. Sátor László	50 km gyal.	Bp.Honvéd	Babinyecz József

6. Az EB keret MASZ által szervezett edzőtáborai

1985. december 2-14. /Tata/
1986. január 2-19. /Kuba/
január 6-25. /Tirénia/
február 10-26. /Algir/
március 27.-április 13. /Formia/
április 21.-május 3. /Tata/
április 21.-május 18. /Kaukázus/
július 9.- augusztus 2.
/magaslati céltábor/
július 21.-augusztus 2.
/tatai céltábor/

7. Az EB keret tagjainak kötelező orvosi vizsgálata

1985. november 25-30.
1985. december 16. - 1986. január 4.
1986. január 21-29.
1986. március 3-8.
1986. május 12-23.

8. Az EB keret tagjainak kötelező felmérései

Minden edzőtábor első hetének 5. napján az egyéni felkészülési tervben jóváhagyottak szerint.

II. Rész célkitűzések

1. Fedettpályás EB /Madrid, 1986. II. 22-23./

A fedettpályás versenyzés és EB változatlanul nem cél, hanem eszköz

- a/ a hosszú felkészülés /november-június/ monotóniájának feloldásához;
- b/ a felkészülés munkaszakaszának felméréséhez;
- c/ a kisebb konkurrencia miatti látványosabb szereplés révén az atlétika népszerűsítéséhez;
- d/ a jobb hangulat megteremtéséhez a felkészülés további részében.

Az EB keret tagjai által végzett munkát mindenképp célszerű felmérni. Ezért indokoltnak látszik a vágta-gátfutó, az ugró és középtávfutó szakágban a fedettpályás versenyzés kötelezővé tétele 1986. január 25. és 1986. II. 23-a között.

A fedettpályás EB-re csak azoknak a versenyzőknek a kiutaztatása látszik célszerűnek, akik 1986. január 25. és 1986. február 10. között olyan eredményeket érnek el, amelyek esélyt adnak a döntőbe kerülésre.

Az EB-n a körbefutáshoz 4 pálya van /4 fős döntő 200-400 m-en/, a pálya kerülete 160 m /rövid hajrá, ritmusváltás/, az egyenesben 6 sáv /6 fős döntő 60 m és 60 m gát/ van. Megítélésünk szerint a sza-

badtéri EB késő nyári időpontja miatt erős mezőnyökre lehet számítani. Jelen pillanatban az elmúlt évek eredményeiből kiindulva, az alábbi eredmények látszanak szükségesnek a döntőbe kerüléshez:

	<u>férfiak</u>	<u>nők</u>
60 m	6,65	7,30
60 m gát	7,85	8,05
200 m /200-as pályán/	21,00	23,50
400 m	"-	46,90
800 m	"-	1:47
1500 m	"-	3:40
3000 m	"-	7:50
távol	785	660
magas	230	194
rud	560	-
hármás	16,80	-
súly	20,00	18,00

A felsorolt eredményeket 1985. január 25. és 1986. február 10. között kell elérni a kiutazáshoz, bármelyik nemzetközi, illetve a Népstadion területén rendezett hazai versenyen.

2. Mezei VB

Miután jelenleg nincs olyan versenyzőnk, aki az első 50-ben tudna végezni, felnőtt versenyző szerepeltetése nem látszik indokoltnak.

3. Fedettpályás válogatott viadalok

Magyarország-Olaszország ffi-női válogatott viadal /Budapest, 1986. II. 1./

Cél: minél kisebb pontarányu vereség

Anglia-Magyarország ffi-női válogatott viadal /1986. II. 8./

Cél: minél kisebb pontarányu vereség

A fedettpályás válogatott viadalokon számonként két fő állhat rajthoz. A válogatásnál az EB keret tagjai előnyben részesülnek. Az első viadalra a január 25-26-i fedettpályás verseny eredményeit, a második viadalra a február 2-i TRICOTEX Kupáig bezárólag minden fedettpályás verseny eredményét figyelembe vesszük.

4. Szabadtéri válogatott viadalok

a/ 1986. VI. 01. Nyitra /Csehszlovákia/
Csehszlovákia-Franciaország-Lengyelország-
-NSZK-Magyarország dobó viadal. /Nyitra,
1986. VI. 1./

Számonként egy fő indulhat.

A viadal válogató az EB-re!

Cél: az összesített pontverseny 4. helyének megszerzése.

A válogatásra kijelölt versenyek: V. 3-4.

10-11, 18-19, 24-25-i I.o. hazai versenyek.

- b/ VI. 19-20. Olaszország-NSZK-Magyarország ffi-női válogatott viadal./Olaszország, VI. 19-20./ Számonként két fő indulhat.

Cél: minél szorosabb pontverseny

A kiutazó csapatot az alábbi versenyeken elért eredmények alapján jelöljük ki:

- dobók: a májusi válogató versenyek alapján + V. 31-VI.1., VI. 7-8. hazai I.o. versenyek alapján.

- 800, 1500, 300 m ak., 5000 m:

V. 24-25., V. 31 - VI. 1., VI. 7-8. hazai I.o. versenyek alapján.

- 10000 m: a VI. 1-i Magyar bajnokság eredményei alapján.

A viadal válogató az EB-re!



PALOMBI MARGIT
a MASZ elnök gratulációját
fogadja

- c/ Magyarország-Ausztria-Csehszlovákia tizpróba és Magyarország-Ausztria-Csehszlovákia-Skócia hétpróba 3+1 fős válogatott viadal /Székesfehérvár, VI. 21-22./

Cél: minél szorosabb pontverseny.

A csapatok tagjai a májusban elért eredmények alapján jelöljük ki /Götzis, V. 24-25; főiskolás OB V. 24-25; I.o. verseny V. 24-25/.

A viadal válogató az EB-re!

- d/ Ausztria-Görögország-Bulgária-Magyarország két fős ffi-női válogatott viadal /Linz, VI. 28-29./

Cél: győzelem a férfi és második hely a női csapatban.

Az olaszok ellen szerepelt csapaton, ha szükséges, az ott leírt válogató versenyeken elért eredmények alapján változtatunk.

A viadal válogató az EB-re!

- e/ Csehszlovákia- Finnország-Magyarország két fős ffi-női válogatott viadal. /Prága, IX. 16-17./

Cél: győzelem a férfi és második hely a női csapatban.

A csapatokat döntően a Magyar bajnokság eredményei alapján jelöljük ki.

III. Szakmai feladatok

1. Általános követelmények

- A felkészülést minden I.o. és válogatott kerettag versenyzőnek 1985. november 1-től 1986. október 15-ig folyamatosan kell végezni.
- A végzett munkát meg kell tervezni:
 - = globálisan az előző felkészülési év munkájának elenzésére építve /éves értékelés + éves egyéni felkészülési terv/;
 - = konkrétan 2-3 hétre előre, napra, edzésegységekre lebontva;
 - = a valóban elvégzett munkát /nem a tervet/ az edző /vagy versenyző/ köteles elemzés, ellenőrzés céljából dokumentálni /ezt a MASZ bármikor bekérheti; szakcsoporthoz erre külön nyomtatványt adunk ki/.
- Az edzésterveknek egyénre "szabottnak" kell lenni.
- Az egyes felkészülési szakaszokat egyénileg úgy kell megtervezni, hogy az ott végzett munka bázisa legyen a következő felkészülési szakasznak, egyben a megelőző szakaszban kell előkészíteni minden olyan edzéseszközt, amely a következőben kiemelten alkalmazásra kerül.

- Olyan edzésszerszöz ne kerüljön alkalmazásra, amelyik nem volt kellően előkészítve és aminek megfelelő végrehajtásához hiányoznak a feltételek.
- Egy-egy felkészülési szakasz hat hétnél rövidebb ne legyen.
- Az egyes felkészülési szakaszokban meg kell határozni a fő feladatokat, célokat /mit, honnan-hová-meddig, hogyan, milyen eszközökkel fejlesztik/ és a felkészülési szakasz végén le kell mérni, hogy a feladatot sikerül-e megoldani /felmérés/.
- Külön gondot kell fordítani arra, hogy a versenyző az egyes edzésszervegek terhelését relatívan, a halmozódó fáradtságot /8-18 nap után/ abszolút kipihenje. Ennek hiányában nem várható olyan adaptáció, amiből fejlődés lesz.
- Fel kell hívni a versenyzők figyelmét arra, hogy minden munka kárba vész akkor, ha apró könnyelműsködéssből adódóan, megfázás, kisebb húzódás, a pihenés elhanyagolása vagy a táplálkozás rendszertelensége és nem megfelelő összetétele miatt kell a felkészülés folyamatosságát megszakítani.
- Az edző kötelessége meggyőzni versenyzőjét arról, hogy csak a jól végzett munka /és nem a különböző készítmények/ jelenthet garanciát a fejlődésre.

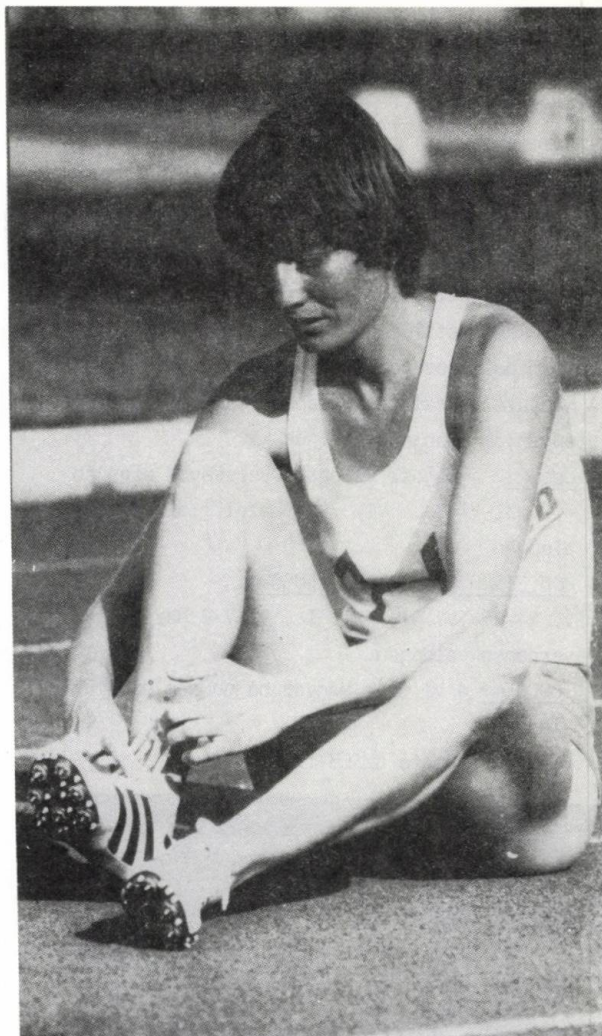
2. Követelmények szakcsoportok szerint

a/ Maratoni futás, 50 km gyaloglás, tíz- és hétpróba

Az atlétika olyan sajátos versenyszámai, amelyekben évenként 3-4 versenyen vehet részt a versenyző úgy, hogy azokon felkészülten áll rajthoz. Ebből adódóan, ezekben a versenyszámokban külön gondot kell fordítani a folyamatos motiváltságra, mert a hosszú munkaszakaszok monotonája könnyen céltalanná teheti a felkészülést.

Ezekben a számokban minden egyes versenyt, minden vonatkozásban teljesen ki kell pihenni /5-8 nap/ és csak ezután kezdődhet a felkészülés a következő versenyre, ahol ismét minden tekintetben feltöltődve, felkészülten szabad csak rajthoz állni.

A felkészülés alatt célszerű kiegészítő, illetve a többpróbázó versenyzőknek egyéni versenyszámokban is indulni, de az egyéni, illetve kiegészítő számokban való versenyzésnek mindig olyan célja legyen, amelynek köze van a fő versenyszámhoz.



KÖNYE IRMA

A többpróbázóknak a fedettpályás egyéni versenyzés, a maratoni futóknak a juniustól-augusztus végéig tartó szakaszban az 5-10.000 m-en való versenyzés, az 50 km-es gyaloglóknak a 10 és 20 km-es gyaloglásban való versenyzés szakmai követelménynek kell lennie.

b/ Pályaszámok

Az indokolt versenyek száma évente a fő versenyszámokban:

- 5-10.000 m, 10 km gyal., 20 km gyal.: 6-10
- 3000 m akadály: 8-12
- 400, 400 gát: 10-16
- 100, 200, távol, magas, 100 gát, 110 gát, 800, 1500 m : 15-20
- dobószámokban: 15-25
- rudugrás: 25-35

Egy-egy terheléses ciklus /2 hét - 4 hét/ "erős" heteiben 6-10, regeneráló heteiben 4-8 az indokolt edzésszám. A versenyszakaszban a versenyeket erős terhelésű edzésegységként kell kezelni.

Versenyzés

A versenyzésnek mindig szakmai célt kell szolgálnia. A válogató versenyeken nem induló versenyző, valamint edzője, szakosztálya és egyesülete ne kérjen külföldi utat.

A beteg és sérült versenyző, valamint edzője, szakosztályi vezetőedzője köteles azonnal értesíteni a MASZ-t problémájáról. Az értesítésnek hivatalos jelleget kell adni. Válogatott versenyző csak akkor adhat fel versenyt, ha annak elháríthatatlan objektív akadály van /sérülés, eszméletvesztés, kiállítás/.

Magán levelezés útján szervezett külföldi versenyekkel, versenyeztetéssel a MASZ nem foglalkozik.

Felmérések

1985. XII. 15-ig kidolgozásra kerül a szakágak szerinti központi felmérési rendszer, amely 1986. januártól bevezetésre kerül. A felmérési rendszert és a felmérésre kötelezett versenyzők névsorát az edzőbizottság készíti el.

Egyebek

- Válogatott kerettag versenyző csak Adidas cipőben és felszerelésben versenyezhet külföldön.
- Hazai versenyeken /kivéve a nemzetközit, ahol Adidas a kötelező/ a válogatott versenyzők a válogatott felszerelést /a cipők kivételével/ nem használhatják.
- A válogatott keret - igazolvánnyal rendelkező tagjai - a központi edzőtáborokat egyesületi megrendelével is a MASZ-ra érvényes anyagi ellenszolgáltatásért vehetik igénybe.
- Az átigazolási időszak 1986-ban szeptember 22 és október 6 között lenne ideális.

BAKAI JÓZSEF



SPORTORVOSI TANÁCSOK

A táplálkozásról

Milyen sajátosságai vannak a táplálkozásnak? Milyen ételeket fogyasztanak azok, akik rendszeresen futnak, úsznak, teniszeznek? Milyen legyen a racionális étrend versenyek, edzések idején? Kérdéseinkre Alekszandr Laptjev, az orvostudományok doktora, a Központi Testnevelési Főiskola Higiénia tanszékének professzora válaszol.

Felesleges hangsúlyoznunk, mennyire komolyan kell vennie a táplálkozást mindenkinek, aki sportol, hiszen munkabírása, sportteljesítménye, egészsége fenntartása és erősítése függ ettől.

A fő követelményeket a következőkben foglalhatjuk össze: a táplálék legyen könnyen emészthető, optimális arányban tartalmazza a szervezet működéséhez szükséges valamennyi anyagot, és pótolja a sporttevékenység során fokozottabb mértékben elhasználódó energiát.

A sportágakat energiaigényesség szempontjából a Szovjetunióban általában négy csoportra osztják

Az első csoportba tartozik egyebek között a sakk és a dámajáték. A táplálék ajánlott energiatartalma ebben az esetben körülbelül 2800-3200 kilokalória.

A második csoportban olyan sportágak vannak, amelyek rövidebb időtartamu erőteljes izommunkát követelnek. Ilyen az akrobatika, a torna, a legtöbb atlétikai ág, az asztalitenisz, a szánkózás, a vívás, a műkorcsolyázás és a súlyemelés. Ebben a csoportban a táplálék energiatartalma 3500-4500 kilokalóriát tesz ki. Az energiafelhasználás mértékét egyébként nemcsak a sportág határozza meg, hanem a sportoló neme, életkora, termete, súlya. Így a nők számára ajánlatos érték körülbelül 500 kilokalóriával kevesebb a férfiakénál.

A harmadik csoportba tartozik a legtöbb küzdő-sport: az ökölvívás, a birkózás valamennyi ága, az uszás, a lesiklás. Ezek jellemzője a tartós és intenzív igénybevétel.

Végül az utolsó csoportba soroljuk a hegymászást, a kerékpározást /országuti versenyek/, az evezés valamennyi ágát, a silővészetet, a hosszútávfutást, a gyaloglást. A táplálék energiatartalmának itt el kell érnie nőknél a 4500-5500, férfiaknál az 5500-6500 kilokalóriát.

A táplálék mennyiségét két tényező összehasonlításával határozhatjuk meg: a napi energiafelhasználás és a táplálék kalóriatartalma. Megállapításunkhoz táblázatok nyújtanak segítséget.

Igen fontos az alapvető tápanyagok - a fehérjék, zsírok, szénhidrátok - helyes aránya az étrendben. Az izommunka a szövetet alkotó fehérjék intenzív bontásával jár. A fehérjék hatnak az idegrendszer tevékenységére is. A sportolók napi fehérjeadagja éppen ezért testsúlykilogrammonként legalább 2-2,5 gramm. Az ökölvívóknál, birkózóknál, a dobóatlétáknál, valamint az ugrószámok művelőinél az egész kalóriatartalom 16-18 százalékát a fehérjéknek kell alkotniuk. A fokozott állóképességet követő sportágak, a több órás edzések a szöveti fehérjék nagyfokú felhasználásával járnak, ezért fehérjében gazdag táplálékot követelnek. A fehérjetartalmu táplálékokat a következő módon célszerű összeválogatni: hus, husos termékek, sajtok reggelire és ebédhez, hal, túró, tejbegriz vacsorára.

A sportolók napi zsiradagja testsúlykilogrammonként 1,5-2,4 gramm. Ennek egyötödét növényi eredetű zsírokkal kell biztosítani. A növényi olajakat különösen széleskörűen kell bevonní olyan sportolók táplálkozásába, akik hosszú időtartamu nagy igénybevétellel járó edzéseken vesznek részt, például akik távgyaloglásra, hosszútávfutásra, országuti kerékpárversenyekre szakosodtak.

Testsúlykilogrammonként legalább napi 8-13 gramm szénhidrátra van szüksége a sportolónak. Az elfogyasztott szénhidrát 64 százalékát kell kitenniük az összetett vegyületeknek /keményítő/, 36 százalékát pedig az egyszerűbbeknek /cukor/.

Különösen hasznos a sportolóknak a méz, amelyet könnyen feldolgoz a szervezet. Fruktóztartalma segíti a szívműködését. Mézet szinte kötelező fogyasztani - legjobb lefekvés előtt - minden nagyobb edzés és verseny után.

Intenzív izommunka közben a fokozódó anyagcsere következtében megnő a szervezet vitaminigénye. A szükséges vitaminadagot úgy állíthatjuk össze, hogy számításba vesszük az 1000 kilokalória energia felhasználásához szükséges vitaminmennyiséget: C-vitamin 35 mg, B₁-vitamin 0,7 , B₂-vitamin 0,8, PP-vitamin 70 mg. A szervezet vitaminigényét első sorban természetes eredetű anyagokkal kell kielégíteni. Ha mégis vitaminhiány lép fel, különféle készítményeket fogyaszthat a sportoló, természetesen csak orvosi tanácsra.

Az edzések következtében megnő a sportoló szervezetének szükséglete ásványi sókban is. A napi mennyiség 1200 mg kalcium, 1800 mg foszfor, 20 mg vas. A kalciumsók elejét veszik az izomgörcsnek. Nagy mennyiségben tartalmaznak ilyen sókat a tejtermékek, a sajt, a túró, a tej, valamint a kaviár és a bab. A foszforsók az állóképességet növelik, ezekből sok van a májban, halban, borsóban, babban, a zab- és köleskásában.

Ami magát az étkezést illeti, két étkezés között maximálisan 6 óra telhet el. A sporttevékenység megkezdése előtt 2-3 órával, illetve versenyek előtt 3-3,5 órával célszerű étkezni. Forró ételt nem ajánlatos fogyasztani hamarabb, mint a sportoszerű igénybevétel után 30-40 perccel.

Versenységek idején nem szabad gyökeresen megváltoztatni az étkezési szokásokat. Körültekintően kell bevezetni az új ételeket és recepteket, mivel

a szervezetnek minden újfajta táplálékhoz hozzá kell szoknia. Olyan ételeket kell kiválasztani, amelyek kis mennyiségben is magas kálóriaértéket képviselnek, nagy a tápértékük és könnyen emészthetők.

Amikor jelentős izomigénybevétel után fogyasztandó táplálék és táplálkozás rendjét dolgozzuk ki, az egyik legfőbb feladat, hogy elejét vegyük a máj

esetleges elzsírosodásának. Ezért a finis után rögtön célszerű 100-200 ml-t fogyasztani valamilyen sportolók számára készült italból, amely tartalmaz cukrot vagy cukoroldatot. Ezt követően az étrendet szénhidrátokkal kell dúsítani.

Szovjet Sport Magazin

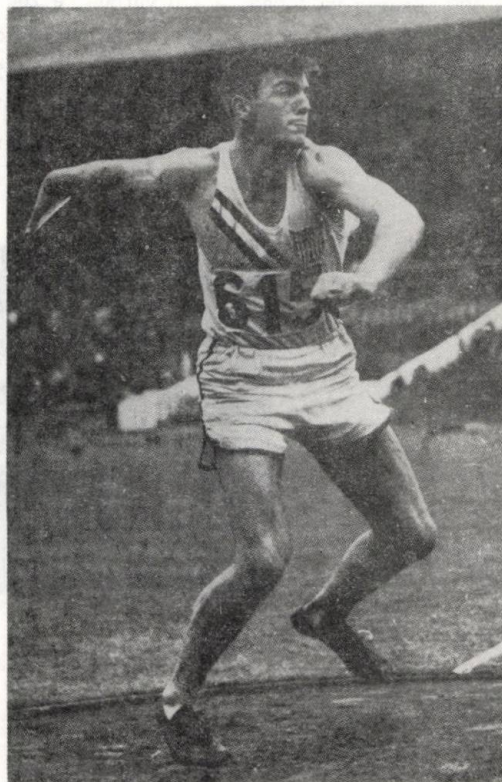
OLIMPIÁK HŐSEI



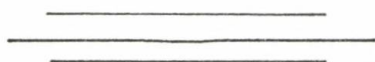
Bob Mathias 1930 november 17-én született Kaliforniában. Vékony, vérszegény gyerek volt, de mire középiskolás lett, kitűnő, sokoldalú sportemberre képezte magát. Meggyőzték, hogy próbáljon meg elindulni tizpróbában, és mindössze 16 nappal az első próbák után bekerült az USA olimpiai csapatába. Még nem töltötte be 18. életévét, amikor az 1948. évi olimpián aranyérmet szerzett ebben a rendkívül kimerítő versenyszámban. "Soha többé" - mondotta, de mégis folytatta a tizpróbát: 1950-ben USA bajnokságot nyert és még ugyanebben az évben világcscsot állított fel szülővárosában, a kaliforniai Tulare-ben. A helsinki olimpián új világcscsccsal könnyedén győzött.

Eredményei: 100 méteren 10,9 mp, távolugrásban 698 cm, súlylökésben 15,30, gátfutásban 14,7 mp, díszkoszvetésben 46,89 m, a rudugrásban 400 cm, gerelyhajításban 53,21 méter, 1500 méteren pedig 4:50,8. A 190 cm magas Mathias versenysúlya 98,4 kg volt. 1953-ben elvesztette "amatőr"

státuszát, mivel szerepelt egy filmben, amely pályafutásáról szólt. Később politikai pályára lépett, s képviselő lett.

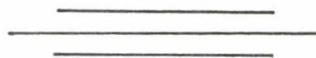


Bobby Morrow 1935. október 15-én született Harlingenben, Texas államban. Főiskolás korában mind atlétikában, mind az amerikai futballban kiemelkedő teljesítményt nyújtott. Az 1956. évi olimpiai játékokon 100 és 200 méteren aranyérmet szerzett, s ezzel megismételte Owens kettős rekordját. Ugyan-ezen az olimpián 4 x 100 méteres váltóban is aranyérmet szerzett. 1957-ben világcsúcst futott 100 méteren, 100 yardon és 200 méteren. A 187 cm magas, erős testalkatu versenyzőre az elegáns, laza futás volt a jellemző.



Betty Cuthbert a nagyszerű eredményeket felmutató ausztrál sport egyik legkiemelkedőbb csillaga. 1938. április 20-án született Merrylandsben, Sydney közelében. Pályafutásának csúcst éppen 1956-ban érte le, amikor az olimpiai játékokat az ausztráliai Melbourne-ben rendezték. Mindössze 18 éves volt, amikor megnyerte a 100 és a 200 méteres síkfutást és tagja volt a világcsuccsal győztes 4 x 100 méteres váltónak. Még ebben az évben újabb világcsúcsokat javított a 4 x 100 méteres váltóban, a 110 yardos, a 200 méteres és a 220 yardos síkfutásban. A személye körüli nagy felhajtás ártott teljesítményének: az 1958. évi Nemzetközösségi Játékokon gyengén szerepelt, bár 1958 és 1960 között is többször javított világ-

csúcst 60 méteren, 100 yardon, 200 méteren, 220 yardon /háromszor/ és 440 yardon /kétszer/. Sérülés miatt nem vehetett részt az 1960. évi olimpián, ahol pedig a versenyek egyik fénypontja lett volna Wilma Rudolph-fal vívott küzdelme. 1961-ben egy időre vissza is vonult a versenyzéstől, de egy esztendővel később újra a pályán találjuk. 1963-ban kétszer is megjavította a 440 yardos síkfutás világcsúcst. Az 1964. évi olimpián szerepelt először a 400 méteres síkfutás a női versenyszámok között, és Betty Cuthbert lett az első aranyérmes. Így négy versenyszámban, négy olimpiai aranyérmet szerzett.



A két háború közötti olimpiák hosszútávfutó versenyszámaiban elsősorban a finnek jeleskedtek. A II. világháború előtti játékok hat 10.000 méteres versenyéből ötöt a finnek nyertek, s az összes megszerezhető érme kétharmada az északi ország versenyzőinek birtokába került. Az 5000 méteres és az akadályversenyek elnyerhető érmeinek a fele ugyan-csak a finnekhez került. A II. világháború után azonban csak egy maratoni bronzérem jutott nekik, egészen 1972-ig, amikor is jelentkezett a ritkás szakállu Lasse Viren.

1949. július 22-én született Myrskylában.

1972-ben a müncheni olimpián a 10.000 méteres verseny felén is tuljutottak már, amikor Viren elesett. Gyorsan felpattant, üldözőbe vette az elől futókat, s meglepetésre, világcsuccsal győzött. 5000 méteren is indult s ott is győztesként szakította át a célszalagot. Később ebben a versenyszámban is világcsúcst javított. Ilyen kettős győzelmet előtte csak honfitársa Kolehmainen, a



A 12-es rajtszámmal: BETTY CUTHBERT

csehszlovák Zatopek és a szovjet Kuc aratott. Az olimpia után nem nagyon vett részt versenyeken, csak készült a következő olimpiára, hogy megismételhesse kettős győzelmét. Ez sikerült is neki, s 5 és 10.000 m-en 4 olimpiai aranyérmet szerzett, szemben Nummi és Zatopek 3-3 érmével. Az olimpiai versenyeket olyan fölényrel nyerte, hogy elterjedt: vérdoppingot használ. Ezt azonban nagy vetélytársa, Brendan Foster kizártnak tartotta. Viren magas és karcsu, testalkata eszményi a hosszútávfutásra. Az 1980. évi olimpián is részt vett: 10.000 méteren az ötödik lett, a maratoni távot nem fejezte be. Viren feltámasztotta a finn hosszútávfutást. Új Numminak, Zatopeknek /vagy Virennek/ kellene születnie, hogy valaki tulszárnyalja eredményeit.

Kevés atléta szánta rá magát, hogy 400-on és 800-on is induljon az olimpián Juantorena előtt. A dél-afrikai Bevil Rudd próbálkozott ilyennel az 1920. évi olimpián: első és harmadik lett. A jamaikai Arthur Wint 1948-ban első /400 m/ és második /800 m/ lett, míg ugyanabban az évben az amerikai Mal Whitfield első /800 m/ és harmadik /400 m/ lett.

Rudolf Harbignak talán sikerült volna 400-on és 800-on is győznie a 1940. évi játékokon, hiszen abban az időben mindkét versenyszámban ő tartotta a világcscuot. Az első ember, akinek sikerült min két versenyszámban olimpiai aranyérmet szereznie, a kubai Alberto Juantorena volt.

1951 december 3-án született Oriente-ben, Kubában. Előbb kosárlabdázott, majd 19 éves korában nyergelt át a futásra. Az 1972. évi olimpiára éppen hogy nem jutott ki. 1973-ban a Universiaden aranyérmet nyert 400 méteren. Később megsérült, de az 1976. évi olimpián már ragyogó formában futotta a 800 métert és világcsuccsal győzött. A 400 méteres versenyen lassu volt a rajtja, de amint hosszú lépései felvették a megfelelő ritmust, győzelme nyilvánvaló lett. A 188 cm magas Alberto versenysulya 83 kg volt. Fehér trikójáról és hosszú, fehér zoknijáról a kubaiak "fehér villám"-nak nevezték. Kisebb sérülései ellenére az 1980-as olimpián indult 400-on, de csak negyedik lett.



ALBERTO JUANTORENA

400-ASOK

ÁTÁLLÁSA

800-RA

Az anaerob állóképesség javítása: *

Decembertől már be kell iktatni az edzésbe a gyorsasági állóképességi munkát is. Ennek alkalmas formái az időtartamra történő futások, az intervall futások vagy az iramjáték.

Pl.: 2,4,6,4,2 perc futás. Pihenő: 1 perc poroszkolás vagy séta /piramis elv/;

10x200 m /32-35 mp/;

- iramjáték.

A tempófutást is csak decemberben kell elkezdni mintegy 75 %-os intenzitással. Ügyelni kell a futótechnikára. A résztávok hossza 200 és 600 méter között váltokozzon.

A első felkészülési időszakban nem kell erőltetni a gyorsasági munkát, ha nincsenek meg hozzá a feltételek. A vágózó izomzatot jól át lehet dolgozni, s az ellépés erejét jól lehet fokozni az alábbi gyakorlatokkal:

- max. 100 váltott lábas szökdelés,
- 5x100 méter futás közepes vagy magas térdemeléssel,
- 5x3x30 méter hegyrefutás.

Ezen kívül az izomzatot általánosan fejlesztő gyakorlatokkal kell erősíteni. Erre alkalmas gyakorlatok lehetnek: fekvőtámasz, karhajlítás-nyújtás; lebegőülés; lábemelések keresztezésekkel; medicin-

labdás gyakorlatok, továbbá a köredzés. Lehetőleg minden edzésen hajtsanak végre ilyen gyakorlatokat. Az első felkészülési időszak fő célkitűzése főleg az aerob állóképesség fejlesztése legyen, hiszen ez jelenti az alapot az anaerob állóképesség fejlesztéséhez. Az edzési célkitűzés elérését a legjobban egy 30 perces futással lehet ellenőrizni, ahol a versenyző számára 3:30 - 4:00 perces kilométereket irunk elő. Így például decemberben a következőképpen nézhet ki egy edzését:

1. nap: 45 perc tartós futás, gimnasztika, koordinációs gyakorlatok lejtőn felfelé történő futással;
2. nap: 4 km bemelegítés, meghatározott időtartamu futások: 2-4-6-4-2 perc; 5x10 váltott lábas szökdelés;
3. nap: erőteljes tartós futás /10 perc/, pihenő, míg a pulzus 120-ra nem csökken, erőteljes tartós futás /15 perc/, pihenő míg a pulzus 120-ra nem csökken, erőteljes tartós futás /10 perc/, pihenő mint az előzőekben, vagy 25 perc kondicionáló gimnasztika;
4. nap: 5 km bemelegítés, köredzés, szökdelőgyakorlatok, 3 km levezetés;
5. nap: pihenő

* Az előző részt ld. az Atlétika
1985. 10. számában!

6. nap: 3 km bemelegítés, koordinációs gyakorlatok, tempófutások;

200 m /28 mp/

300 m /45 mp/

600 m /105 mp/

300 m /45 mp/

200 m /28 mp/

Pihenő: mindig a lefutott táv hosszával egyező séta;

7.nap; iramjáték,

Tanácsok a felkészülés második szakaszára

/március/április/:

- Az aerob állóképességet szinten kell tartani. Az edzésformák megegyeznek az első felkészülési szakaszával, még az edzésadagolás is hasonló. Ebben a felkészülési szakaszban a gyorsasági állóképesség és az anaerob képességek fejlesztésére kell fordítani a hangsúlyt. Annak érdekében, hogy a korábbi 400 méteres futót pszichikailag ne terheljük, el kell kerülni a tervezett 800 méteres távnál hosszabb, 1200 méterig terjedő résztávok lefutását. Ezért az edzéseken a 600 méteres résztávok alkossák a súlyponti részt, mert ilven, vagy ehhez hasonló hosszúságú résztávokat a korábbi 400 méteres futó felkészülése során már futott. Ezenkívül, minden olyan edzésgyakorlatot figyelembe kell venni és alkalmazni kell, amelyekkel a korábbi 400-as futó gyorsasági állóképességét fejleszteni lehet, és gyorsaságát meg lehet őrizni. Az első 800 méteres versenyidény előtt célszerű 600 méteren felmérést végezni. Az itt elért időnek kell jelentenie a 800 méteres verseny közben elérendő részidőt.

Íme, egy tipikus edzésprogram áprilisra

/Krüsmann - Schmidt/:

1. nap: 45 perc tartós futás, koordinációs gyakorlatok lejtőn futással;

2. nap: 3 km bemelegítés, résztávok futások:

200 m /24 mp/, 600 mp /1:30-nál jobb/,

200 m /24 mp/ /a résztávok között a ver-

senyzőnek teljesen ki kell pihennie magát/, levezetés;

3. nap: pihenő

4. nap: koordinációs gyakorlatok, résztávok futások: 300 m /36 mp/, 100 m /10,5/, 300 m /36 mp/, 100 m /10,5/. A résztávok között a versenyző teljesen pihenje ki magát. /Egyébként az összes résztávot repülrajtból kell végrehajtani./

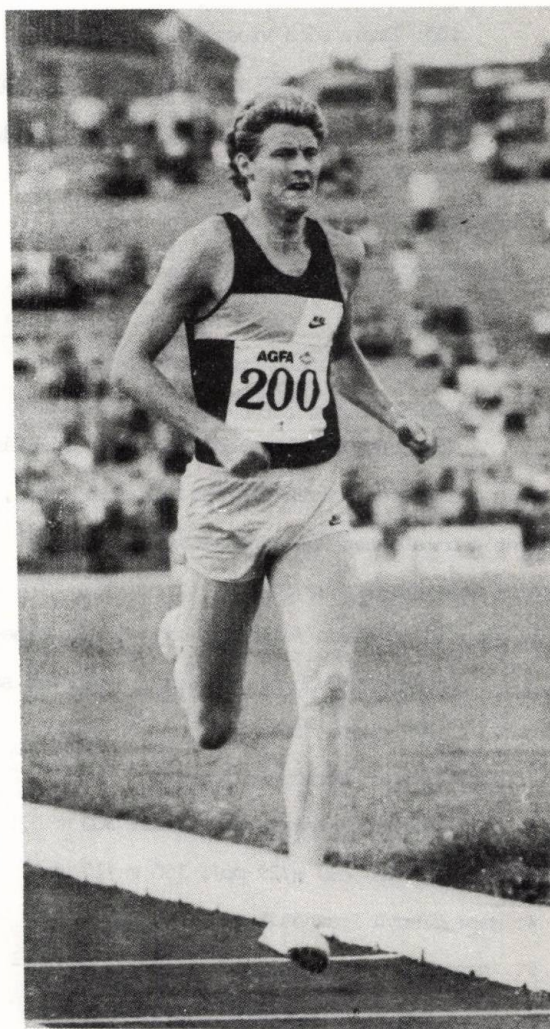
5. nap: iramjáték vagy tartós futás;

6. nap: 5x3 perc futás, 3 perc sétával vagy 10x200 m /26-28 mp/ 200 m poroszkáló futással;

7. nap: koordinációs gyakorlatok, rajtok:

60 - 80 - 120 - 150 - 120 - 80 - 60 m

/95 %-os erő kifejtéssel, vissza séta/



STEVE CRAM

A versenydőszakban az alábbi munkát célszerű végezni /Krüsmann - Schmidt/:

Az idézett szerzők alaposan vizsgálták ezt az időszakot, mert az itt végzett munkával kapcsolatban bizonytalanság uralkodik mind az edzők, mind pedig a versenyzők körében. Főleg az edzésadagolás és a regeneráció vitatott.

A szerzők véleménye szerint a nagy intenzitású anaerob terhelést alacsony intenzitású aerob terhelésnek kell követnie. A versenyprogram változatos legyen, s maximum hat 800-as versenyen vegyen részt a futó.

Íme, egy tipikus edzésprogram egy olyan hétre, amelynek a végén nincs verseny /Krüsmann- Schmidt/:

1. nap: tartós futás: 45 perc
2. nap: résztávok futások térdelőrajttal /pihenő idő: lassú séta vissza/:
100 m /11,5/, 100 m /11,5/, 120 m /14,0/,
120 m /14,0/, 150 m /17,2/, 150 m /17,2/,
200 m /24,00/;
3. nap: könnyű tartós futás;
4. nap: 3x500 m futás iramváltással;
5. nap: pihenő;
6. nap: résztávok futások teljes pihenővel;
7. nap: könnyű tartós futás vagy meghatározott időtartamu egységekből álló tartós futás.

Most lássunk egy olyan tipikus edzésprogramot, amelyet azon a héten kell megvalósítani, amikor verseny lesz /Krüsmann- Schmidt/:

1. nap: 600 méteren felmérés, majd teljes pihenő után 10 db átlós futás, a pihenés során poroszkálás;
2. nap: 45 perc tartós futás;
3. nap: résztávok teljes pihenővel: 300 m /35 mp/, 250 m /29 mp/, 150 m /17 mp/;
4. nap: könnyű iramjáték vagy pihenő;
5. nap: 30 perc állóképességi futás, koordinációs gyakorlatok fokozókkal;
6. nap: átmozgatás fokozókkal;
7. nap: verseny 800 méteren

Teljes egészében egyet lehet érteni ezzel a koncepcióval. Különösen az méltó figyelemre, hogy milyen kitűnően adagolják a 800 méteres felkészülésre való áttérést, hogy így ne menjen el a kedve a futónak az edzéstől. Ennek elhanyagolása azt eredményezheti, hogy a sportoló abbahagyja az átállást, mert siker hiányában megszűnik a motiváltsága. Helyes az a felismerés, hogy a korábbi 400-as futók nem szívesen futnak 800-1200 m közötti távokat, ezért azokat el kell kerülni, s inkább olyan résztávokat kell alkalmazni, amelyeket már korábban is futott az atléta. Szintén helyes, hogy a versenyprogramba nem kizárólag csak a 800 méteres táv kerül, hanem a futóval számos 100, 200 és 400 méteres versenyt futtatnak a változatosság érdekében. Ez biztosítja a gyorsaság és a gyorsasági állóképesség fejlesztését is. Az egyetlen bírálandó pont a hosszú futások kérdése.

A heti egyszeri 45 perces tartós futás 150-es pulzussal az októberi időszaknak felel meg. A második felkészülési időszakban ez már túl hosszú, a 30 perc futás 160-as pulzussal bizonyára jobb lenne. Éppen ezért a versenydőszak alatti 45 perces futás szintén sok, bár kétségtelen, hogy regeneratív funkciót tölt be, mégpedig aktív pihenés formájában. Ugy vélem, hogy az átállás első évében 20 perc futás 160-170-es pulzus mellett elegendő. Fennáll ugyanis az a veszély, hogy a túl hosszú futástól csökken a gyorsaság. Ezen kívül a hosszú futás mennyiségének csökkentése az intenzitás enyhe növelése mellett jó hatással van a mozgatórendszer mechanikai terhelésére.

Harald Schmid és Alberto Juantorena edzése

A Schmid által edzésen lefutott leghosszabb résztáv 3000 méter, ezt decemberben 10, áprilisban 9 perc alatt tette meg, ezt is csak 2-3 hetenként futotta. Inkább regenerációs, mint állóképességi célból néha-néha mintegy egyórás futást is végzett 5 perc/km tempóban.

Ezzel szemben rendszeresen futott 1000 métereket. November/decemberben 6x1000-t futott 3:15-re, június/júliusban 1x1000 méter 2:25-re. 800-1200 közötti résztávokat is hasonló szellemben futott. Nagy hangsúlyt fektetett a 600 méteres résztávokra. A felkészülés során heti 5 db-t futott 1:40-re, majd a versenydőnyben egynél 1:14-1:15 alatt történő lefutására törekedett.

Juantorene ugyanebben az időszakban /1974-1976/ nagyjából ugyanezt futotta, csak nagyobb intenzitással. Pl.:

1974. április/május:

2x5x300 /átlag: 36,0 mp/

3x350 /átlag: 41,1/

1974 május/junius:

3x350 /átlag: 39,7/

1974 november:

10x500 /átlag: 69,3/

4x1000 /átlag: 2:46,0/

10x200 /átlag: 24,3/

1976. február/március:

4x1000 /átlag: 2:35,0/

3x5x200 /átlag: 23,8/

Észrevehető, hogy milyen sokat futott nagy intenzitással. Nem szabad persze elfelejteni, hogy Kuba éghajlata miatt novemberben sokkal könnyebb 24,3-at futni 200-on mint Németországban. Lengyel edzője elmondta, hogy 1974-től 1976-ig az edzések súlyponti részét 500 méterről 600 méterre állította át, hogy majd bírja versenyzője a montreáli ketős terhelést.

Mindkettőjük felkészülésében feltűnő, hogy alig futottak 1000 méternél hosszabb résztávokat, s edzésükben a 300-600 közötti résztávok nagy intenzitással történő lefutása kapott szerepet. Edzésen elért legjobb 600 méteres idejük is azonos 1:14,5/. Így megállapítható, hogy mindkét futó igen nagy anaerob kapacitásának köszönhetette állóképességét. Schmidt igen magas laktátértékeit orvosai vizsgálatok erősítették meg.

A 800-on várható eredmények megállapítása:

Ugyanugy nehéz ezt megállapítani, mint amikor egy 200-as futó 400-ra áll át. Sikeres és sikertelen átállásra is számos példa van.

Vizsgáljuk meg tehát azokat a tényezőket, hogy mi is szükséges a 800-ra való sikeres átálláshoz:

1. A korábbi 400-as ne azzal törődjön, hogy továbbra is 400-on érjen el jó időt, s edzője becsülje fel helyesen a teljesítményének várható fejlődését.

2. Kellő időben kell hozzálátni az átálláshoz.

3. Jó taktikai érzékre van szükség.

4. Egy vágózó edző gyakran nem képes szakmailag helyesen kialakítani a felkészülést, ilyenkor új edzőre van szükség.

5. Nem szabad a 400-as futót túlságosan hamar a kifejezetten csak 800-asoknak való edzőmunkába bevonni.

6. Kellő pszichológiai felkészítés is szükséges a kétszer hosszabb táv leküzdéséhez, sokat kell iskolázni a tempót és a taktikát.

Nett szerint a 800-on várható eredmény könnyen kiszámítható, ha a 400-as csúcseredményhez egy percet adunk hozzá, ehhez azonban maximálisan kifejlesztett állóképességre van szükség.

Leonenko /1977/ már pontosabban fogalmaz. Nála az évi legjobb 400 méteres teljesítmény számít, de a futókat négy csoportra osztja, s ± 1 mp-es eltéréssel így képzelel el a várható időket:

I. osztály /1:45,4-ig/: 400-as idő + 57 mp

II. osztály /1:48,4-ig/: 400-as idő + 59 mp

III. osztály /1:51,0-ig/: 400-as idő + 62 mp

IV. osztály /1:56,0-ig/: 400-as idő + 63 mp

Leonenko elméletét igazolják a neves futók eredményei is. Kétségtelen azonban, hogy így két kategória különböztethető meg. Az egyikbe a gyors futók tartoznak, akik 45-ön belüli 400-ra képesek /Juantorena, Fiasconaro, Schmid stb/. Ezek 400-as idejükre átlagosan 58-59 mp-t "tettek rá".

A másik csoportbeli, lassabb futók /Coe, Wohlhuter, Boit/ viszont 46-48 közötti idejükre 55-56 mp-t "tettek rá".

Végezetül próbáljuk meg összegezni, hogyan kell átállítani egy 400-as futót 800-méterre:

- Fokozatosan kell átállni a 400-as edzésről a 800-asra.

- Az aerob állóképességet tartós futásokkal, iramjátékkal és extenzív intervallós munkával /főleg az alapozó időszakban/, s annak is az első felében kell fejleszteni.

- Kerülni kell a túl hosszú résztávokat, ezért az edzés központjában a 600 méter álljon.

- Az első 800-as verseny előtt egy-két 600-as felmérést kell futtatni a versenyre tervezett tempóban, hogy meggyőződjön a versenyző önbizalma.

- Az átállást olyan életkorban kell elkezdni, amikor még lehetőség van arra, hogy a 2-3 évnyi átállási idő után a versenyző néhány évet középtávfutóként versenyezhesen.

- Az átállás következetes legyen, még akkor is, ha eleinte elmaradnak a sikerek.

- Az első idényben csak kevés 800-at fusson a versenyző.

- Az állóképességi edzést a versenyidényben is folytatni kell.

- Az edzésen taktikai gyakorlatokat is kell végezni.



UWE HOHN

Amikor Uwe Hohnt, a gerelyhajítás NDK-beli világesüstartóját legközelebbi terveiről kérdezték, így válaszolt: „Szeretném még egyszer száz méter fölé hajítani a gerelyt.”

Uwe Hohn életében először — de az atlétika történetében is első ízben — 1984. július 20-án a potsdami nemzetközi viadalon dobta túl a százméteres határt. A fenomenális dobás 104 m és 80 cm-re sikerült! Senki, soha, sehol nem ért el ilyen eredményt. És belátható időn belül aligha tudja ezt valaki túlszárnyalni. „Ha csak maga Hohn nem hajít ismét száz méter fölé” — vélekedik a múlt egyik nagysága, a szovjet tudós, Vlagyimir Kuznyecov. A rekord tehát egyelőre marad...

Egyelőre. A jövő év márciusában érvénybe lép ugyanis a Nemzetközi Amatőr Atlétikai Szövetség (IAAF) rendelkezése, mely szerint a gerely súlypontja annak elülső felére esik majd, így értelem szerűen rövidebbek lesznek majd a dobások az új súlypontú szerrel. Uwe Hohn elégedetlen: „Sajnálom, hogy így döntöttek, hiszen a gerelynek repülnie, nem pedig esnie kellene. Ha már mindenáron változtatni akartak, én inkább azt javasoltam volna, hogy növeljék meg a gerely súlyát, mondjuk 100 grammal.”

De legyünk objektívek. A tervezett gerely tulajdonságai jóval gyengébbek lesznek. Ennek fejében viszont nagyban megnő a gerelyhajítás biztonsága és egyértelműbbé válik a bíráskodás: az új gerely már nem fogja fenyegetni a nézők testi épségét, s az, hogy „hegye” lesz, nagyban megkönnyíti a bírók munkáját...

Akárhogy is vesszük, 1986 a visszaesés éve lesz a gerelyhajítók számára, időre lesz ugyanis szükségük, hogy az új szert megszokják. A szakemberek ennek ellenére úgy vélik, hogy Hohn már 1988-ban újra a 100 méteres határ közelébe kerülhet.

Legendák keringenek erről a tehetséges sportemberről, aki 19 esztendő korában lett Európa-bajnok, majd egy súlyos sérülés miatti egyéves kihagyás után fantasztikus világesüccsal lepte meg a világot. Amikor Németh Miklós, az egykori világrekorder olimpiai bajnok (1976) megnézte Hohn nagy dobásának videofelvételét, csak ennyit mondott: „Egyértelmű, hogy Hohn még többre is képes.”

Maga Hohn nem értékeli túl jelenlegi eredményét. „Nem tekintem magam első osztályú gerelyhajítónak — állítja. — A technikám még nem eléggé stabil. Ezen a téren világbajnok honfitársam, Detlef Michel szolgálhat példaként. Amikor formában van, minden dobása tanítani való... Igaz, én még csak 23 éves vagyok, a gerelyhajítók pedig úgy 27 esztendőskoruk táján érnek be.”

Az ifjú tehetség az NDK Nemzeti Néphadseregének főhadnagya, levelező főiskolai hallgató. Nem szereti a felhajtást maga körül. „Nyugodt körülményekre van ahhoz szükség, hogy az ember mozgósítani tudja minden energiáját” — magyarázza Hohn. Uwe egyébként tipikus gerelyhajító-alkat, 198 cm magas. Az edzéseken általában 94 méter 50 cm-re száll kezéből a gerely. Ennyit dobott világesüccsajavítása előtt is.

Ezt az átlagot érte el 1985. évi versenyein is. A legemlékezetesebb a moszkvai Európa Kupa-győzelme volt, annál is inkább, mert a verseny tikkasztó hőségben zajlott le. Hohn elsőre 92,88 métert dobott. Ezután még kétszer dobta túl a 90 métert. 4 méterrel maradt el tőle a második helyezett! Pedig Uwe sérülése után versenyzett.

Éppen ez a sérülése tette lehetővé a számára, hogy néhány nem tervezett napot töltsön családjával. Feleségével, Irisszel együtt a vizekben és zöldben gazdag Reinsberg környékére utaztak. Hohn szülővárosának szépségeit az ismert költő, Kurt Tucholsky több szép lírai versben énekelte meg. Uwe és felesége naphosszat csónakáztak és Ernest Hemingway műveit olvasták... Iris ismert evezőversenyző volt, a Dynamo Berlin színeiben versenyzett, jelenleg Potsdamban orvos. Az evezőkkel való bánást tőle tanulja férje.

Wolfgang Skiba, Hohn edzője állandó csatát folytat tanítványával azért, hogy minél több időt töltsön a természetben. A mester szerint ugyanis: „Egy-egy ilyen pihenés után Uwe sokkal céltudatosabbá válik, mint előtte volt.”

A céltudatosság — a legfőbb jellemvonása mindazoknak, akik munkájukban a csúcsokra törekszenek. Lehet valaki akármilyen ösztönös, ha nem céltudatos, a kitűzött cél nem közelebb, hanem egyre messzebb kerül tőle. És Uwe Hohn vajon milyen célokat, feladatokat tűzött maga elé?

— A gerelyhajítók tipikus sérülése a könyöksérülés, sokat szenvedtem ettől én is. Bizom benne, hogy ez a nyavalya nem akadályoz többé — mondja —, hiszen még két olimpián szeretnék részt venni...

Uwe szükségzavú ember, másokban a tisztességet és a nyíltságot becsüli a legtöbbre. Klubtársa, Udo Beyer az, akit példaképének tekint. Beyer, aki bár még fiatal ember, a közel-múltig a súlylökés világesüstartója volt. Hohn bizonyára Beyer példáját követi, amikor a nagy versenyek előtt nem borotválkozik. Hóbort? Ha segíti őt a világesücs elérésében, hadd maradjon hű hozzá.

Az NDK ifjúsági lapja, a Junge Welt minden évben körkérdest intéz az olvasóhoz, ki volt szerintük az „Év sportolója” az NDK-ban. Az elmúlt évben Uwe Hohn kapta a legtöbb szavazatot.

Uwe Enseh



VÁLOGATOTT VIADALOK



Irta:

KÉPESSY JÓZSEF

és

LÉVAI GYÖRGY

II. RÉSZ

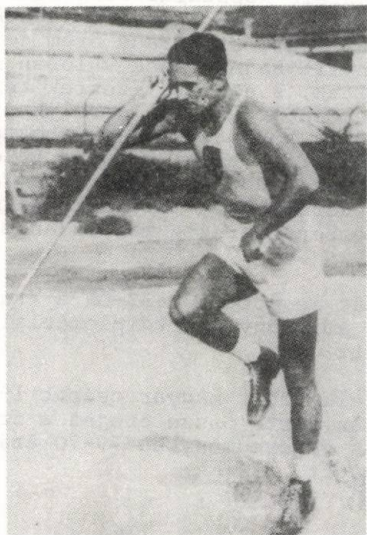
MEGKEZDŐDNEK A MAGYAR-OLASZ TALÁLKOZÓK

Az 1926. augusztus 8-i budapesti versenynek már az "előszajtója" is nagyon jó volt. Az akkori légkör megértéséhez tudni kell, hogy az első világháború után a volt központi hatalmakat negligálták, bojkottálták az élet minden területén, így a sportban is. Nagy szó volt tehát, hogy végre egy olyan válogatottal mérkőzhettünk, amely a pár év előtti ellenséges táborhoz tartozott.

A MASZ nagy gonddal készült erre a versenyre, s Budapest sportszerető közönsége lázban égett, amikor elérkezett a találkozó napja.

Ezuttal is a 100 méteres futammal kezdődött a viadal. A verseny esélyese a nagyhirű Maregatti volt, az FTC fiatal vágótársa Hajdu Sándor azonban 10.7-es kitűnő idővel megelőzte az ugyanannyit futó ellenfelét.

A válogatott versenyek egy ideig csupán 10 számból álltak, s ebből 6 futószám volt. A magyarok leginkább az ügyességi számokban jeleskedtek, hátrányos volt tehát számunkra, hogy a súlylökés és a rudugrás nem szerepelt a műsoron. Furcsa volt az is, hogy gátszám sem volt, s csupán egy vágtságamot, a 100 méteres síkfutást tartották meg.



SZEPES BÉLA

A MASZ szakértői természetesen tudták, hogy mindez igen előnytelen számunkra, de örültek, hogy végre egy volt ellenséges ország fiai felkerestek bennünket. A 6 futószámból Barsi és a váltónk is nyert egyet-egyet, a négy ügyességi számban a mi javunkra alakult ki 3-1-es eredmény. Szepes Béla itt kezdte meg hosszú sikersorozatát a gerelyhajításban. A pontverseny nagy harc után 53-49 arányu magyar győzelemmel végződött. Egy évvel később Bolognában, főleg futóik sikeres szereplése révén, 10 pontos fölényvel visszavágtak az olaszok.

Egy esztendővel később Budapesten ismét magyar siker született a még mindig csak 10 számból álló viadalon.

EGRI KÁLMÁN NAGY DOBÁSA

A magyar-olasz verseny igazi szenzációját a diszkoszvetés hozta, ahol a MAC két méter magas óriása Egri Kálmán 47.37-et dobott, ami jobbnak bizonyult az 1928-as olimpiai győztes, amerikai Clarence Houser 47.32-es teljesítményénél. Dehát az olimpia augusztusban, ez a verseny pedig szeptember 16-án volt. Az ötka-rikás versenyen az indiszponált Egri csak 41.89-ig vitte, s Donogán /41.78/, illetve Marvalits is /41.17/ alaposan leszerepelt.

AZ ELSŐ MAGYAR-LENGYEL VIADAL

1929-ben a lengyel atlétika még gyerekcipőben járt, az ellenük Budapesten aratott 51-27 arányu győzelemnek különösebb sportértéke nem volt. Az FTC pályán megrendezett verseny 13 számából a lengyelek csupán kettőt tudtak megnyerni Petkiewicz révén, aki 1500 és 5000 méteren győzött. Versenyzőink nem nagyon strapálták magukat, s így az ő eredményeikről nem érdemes külön szólni.

Az olaszok elleni genovai 78-64-es pontarányu verseny érdekessége a 800 méteres síkfutás volt, melyben Barsi két kemény ellenféllel, Tavernarival és a későbbi 1500-as olimpiai bajnok Luigi Beccalival találkozott. Rajt után szinte állva maradt a mezőny, senki sem akart vezetni. Csiga lassúsággal cammogtak, miközben a közönség tüntetően fűtyült, hiszen sportcsemegét várt e futamtól. Egy percen felüli volt az első 400 méter és még mindig tartott a ke-

rékpáros pályaversenyekhez hasonló taktikázás, az utolsó 200 méterre való várakozás. Itt Barsi villámgyorsan beleerősített, Ettore Tavernari és Luigi Beccali nyomban utána eredt, de Barsi tartani tudta mellészélességnyi előnyét, s győzött. Hanem az idők: Barsi 2:03.4, Tavernari 2:03.6, Beccali 2:04.8! De ezután már kitört a tapsvihár, hiszen ilyent a közönség még nem látott. Barsi utolsó 200 métere 23 másodpercen belüli volt, s taktikai tudásból jelesre vizsgázott. S hogy Barsi milyen formában volt azt 400 méteres győzelme igazolta, ahol Tavernarit az 500 m-es világrekordert és Facellit hagyta maga mögött élete legjobb eredményével, 48.4-es országos csuccsal, amit egyébként két év múlva beállított.



VÁLOGATOTTUNK EGYIK LEGNAGYOBB DIADALA A FINNEK ELLEN

A mindössze 3 milliónyi lelket számláló Finnország atlétikája az 1924-es párizsi olimpián ragyogott legszebben, amikor nem kevesebb, mint 9 aranyérmes szerezték versenyzői. Nurmi 1500 és 5000 m-en, valamint mezei futásban, Ritola 3000 m-es akadályfutásban és 10 000 m-en, Myrre gerelyhajításban, Lehtonen ötpróbában győzött, s ezen kívül a 3000 m-es mezei csapat /Nurmi, Ritola, Katz/, valamint a 10 650 m-es mezei csapat /Nurmi, Ritola, Litmalainen/ is diadalmaskodott.

A finnekhez fűződő messzi távolba nyúló rokonkapcsolatunk természetesen még fokozta a magyar sportközönség nagy várakozását.

Az FTC pályát a verseny mindkét napján, 1930. július 5-én és 6-án igen sok néző kereste fel, annál is inkább, mert a magyar atlétika feljövőben volt. Pompás versenyekre, nagy küzdelmekre volt kilátás.

Atlétáinknak ekkor valóban nagy hazai tekintélye volt. A látványos, szép küzdelmek közepette sorra dőltek az országos rekor-

dok, no meg a külföldi ellenfelekkel szemben elért sikerek jó sajtót biztosítottak, az atlétikai események méltatására.

Az ilyen versenyek mint a finn-magyar, társadalmi megmozdulást is jelentettek. Az akkori államfőtől a minisztereken át, Budapest polgármesteréig mindenki felkereste a Fradi pályát, ahol már annyi magyar siker született a multban.

A látványosság szempontjából mindig élen járó futószámok is sikereket hoztak, hiszen 100-on Raggambi, 200-on Sugár, 400 és 800 méteren Barsi győzött, s miénk lett az akkoriban igen népszerű svédváltó /100, 200, 300, 400 m/ első helye is. A finnek 4 futószámot nyertek.

Az ügyességi atlétáink valósággal hengereltek, hiszen Orbán, Karlovits és Balogh révén mindhárom ugrószámot megnyerték, a dobószámok közül kettőben mi győztünk Donogán és Darányi dr. sikerével, a gerelyhajítás a finnek klasszikus száma természetesen az övéké lett, jóllehet Szepes remekül dobott, de a világrekorder Matti Järvinen és Penttila túl kemény diónak bizonyult.

A közönség tombolva biztatta a mieinket, akik végülis 85-76 aranyu pompás győzelemmel hálálták meg ezt.

A verseny végén az idősebb atlétabarátok joggal állapították meg, hogy az 1914-es magyar-svéd óta ilyen verseny nem volt Budapesten.

GYŐZELEM FRANCIAORSZÁG ELLEN PÁRIZSBAN

A Finnország elleni diadal atlétikánk hírnevét, tekintélyét érthetően tovább növelte. Ezt bizonyítja az első világháború miatt velünk szemben még egy évtized után is igen mereven viselkedő franciák érdeklődése is.

Az is sokat segített számunkra, hogy az olimpiák utáni akkori legfontosabb atlétikai versenyt jelentő angol bajnokságon évről-évre sok sikert arattak a magyar versenyzők. Kontinentális bajnokság ekkor még nem volt, s a különféle kupatalálkozók sem léteztek. A legnagyobb siker az angol bajnoki cím, no meg a vele járó szinarany érem jelentette. Ezek a nyílt bajnokságok valóban nagy versenyek voltak, s azokat tizezrek tekintették meg. Ezekben az években gerelyhajításban Szepes Béla három alkalommal hozta haza az arany medáliát, távolugrásban Balogh Lajos, magasugrásban Bódos Mihály, Somfay Elemér a hármassugrásban és Marvailts Kálmán a diszkoszvetésben szerezte meg az angol bajnoki címet.

Igy tehát megjött a MASZ-ba a franciák meghívó levele, ami nagy sportdiplomáciai sikert is jelentett.

A jól felkészült magyar csapat 1930. szeptember 28-án mérte össze erejét a francia együttesel s végeredményben 79-70 aranyu győzelmet aratott.

A siker fő részesei között a budaiak vágtázója, a 100-on, 200-on és a váltóban is futott Raggambi István három első helye, továbbá a 110 méteres gátfutásban váratlan győzelmet aratott szegedi orvos Boross József, valamint a Darányi, Szepes, Madarász dobó trió elsőprő fölényű győzelme emlithető meg.

1931-ben is folytatódtak a sikerek. Az MTK Hungária körüti pályáján került sor a Magyarország-Olaszország válogatott mérkőzésre, melyen 78-64-es fölényes hazai siker született.

Ezen a versenyen - minden idők egyik legizgalmasabb küzdelmében - 800 méteren Barsi László 1:53.4-es országos rekord eredménnyel, centiméterekkel előzte meg a célban az esélyes Luigi Beccalit, aki egy évvel később a Los Angeles-i olimpián 1500 méteren győzött.

E felejthetetlen verseny után Barsit a közönség olyan extázisban ünnepelte, mint 22 évvel később a Népstadionban Kovács "Bütyök"-öt a Vladimir Kuc elleni 5000 méteres győzelmekor.

Óriási teljesítménynek számított akkor Madarász Endre 48.09-es diszkoszvetése, aki ezzel a teljesítményével egy év múlva az ötkarikás verseny dobogójára léphetett volna fel.

A LENGYEL KUSOCINSZKI KÉTSZER IS GYŐZÖTT ELLENÜNK

A Kralowska Hutában másodizben sorra került lengyel-magyar versenyen a mieink közül Balogh Lajosnak - a MASZ felszabadulás utáni elnökének - 7.37-es eredménnyel elért távolugró győzelme jelentette a legnagyobb sikert.

Tul ezen, ki kell emelnünk Kusocinszki szerekplését, aki az 1500 méteres táv után 5000-en is győztesként szakította el a célzalagot, s akiről természetesen még senki sem sejtette, hogy a második világháboru egyik hősi halottjaként, napjaink legismertebb lengyel nemzetközi versenyének a névadója lesz.



BALOGH LAJÓS

MAGYARORSZÁG /HUN/ -

OLASZORSZÁG /ITA/

53 : 49

MEN - FÉRFI

Budapest, 1926. augusztus 8.

100 m

1. Hajdu Sándor	10.7
2. Maregatti	10.7
3. Raggambi Fluck István	10.8
4. Reiser	11.0

400 m

1. Carlini	50.1
2. Gargiullo	50.4
3. Gerő Mór	50.4
4. Kurunczy Lajos	50.5

800 m

1. Barsi László	1:57.6
2. Gacelli	1:58.4
3. Cominott	1:58.6
4. Rózsa Ármin	2:01.6

1500 m

1. Beccali	4:08.6
2. Garaventa	4:08.8
3. Belloni Gyula	4:14.6
4. Villányi Károly	4:17.4

5000 m

1. Davoli	15:42.6
2. Grósz István	15:45.4
3. Boero	16:08.0
4. Papp György	16:24.2

Olimpiai váltó /R/

1. HUN /Kurunczy Lajos, Raggambi Fluck István, Hajdu Sándor, Barsi László/	3:33.8
2. ITA /Carlini, Maregatti, Reiser, Facelli/	3:14.8

Magasugrás /HJ/

1. Késmárki Kornél	186
2. Orbán Ferenc	183
3. Palmieri	183
4. Barbieri	180

Távolugrás /LJ/

1. Torre	708
2. Püspöki Tibor	689
3. Bocchese	672
4. Molnár Ferenc	658

Diszkoszvetés /DT/

1. Marvalits Kálmán	4426
2. Pighi	4254
3. Donogán István	4011
4. Poggioli	3839

Gerelyhajítás /JT/

1. Szepes Béla	5991
2. Gyurkó László	5726
3. Dominutti	5092
4. Capetti	4872

OLASZORSZÁG /ITA/ -

MAGYARORSZÁG /HUN/

56 : 46

MEN - FÉRFI

Bologna, 1927. október 2.

100 m

1. Hajdu Sándor	11.0
2. Maregatti	-
3. Reiser	-
4. Raggambi Fluck István	-

400 m

1. Gargiullo	49.2
2. Sugár István	51.6
3. Carlini	51.9
4. Szalay Jenő	51.9

800 m

1. Cominotto	1:57.8
2. Davoli	1:58.0
3. Barsi László	1:58.4
4. Marton József	1:58.6

1500 m

1. Garaventa	4:15.8
2. Davoli	4:16.0
3. Gyulay Gábor	4:17.4
4. Szerb Elek	4:18.2

5000 m

1. Lippi	15:33.0
2. Boero	15:38.0
3. Papp György	15:55.0
4. Grósz István	15:58.5

Olimpiai váltó /R/

1. ITA /Maregatti, Reiser, Gargiullo, Tavernari/	3:34.8
2. HUN /Raggambi Fluck István, Hajdu Sándor, Sugár István	3:41.2

Magasugrás /HJ/

1. Késmárki Kornél	186
2. Orbán Ferenc	183
3. Palmieri	180
4. Barbieri	175

Távolugrás /LJ/

1. Torre	713
2. Püspöki Tibor	699
3. Tommasi	686
4. Farkas Mátyás	652

Diszkoszvetés /DT/

1. Marvalits Kálmán	4533
2. Pighi	4444
3. Egri Kálmán	4349
4. Zemi	4227

Gerelyhajítás /JT/

1. Szepes Béla	6153
2. Gyurkó László	5805
3. Dominutti	5761
4. Carlini	4795

MAGYARORSZÁG /HUN/ -

OLASZORSZÁG /ITA/

55 : 47

MEN - FÉRFI

Budapest, 1928. szeptember 16.

100 m

1. Gerő Ferenc	10.7
2. Raggambi Fluck István	10.7
3. Toetti	10.8
4. Castelli	11.0

400 m

1. Barsi László	49.2
2. Facelli	49.9
3. Carlini	50.2
4. Gerő Mór	50.4

800 m

1. Tavernari	1:55.6
2. Belloni Gyula	1:58.6
3. Tuguoli	1:59.2
4. Szabó Miklós	2:01.6

1500 m

1. Beccali	4:01.0
2. Gyulay Gábor	4:06.6
3. Marton József	4:09.8
4. Garaventa	4:10.2

5000 m

1. Szerb Elek	15:45.2
2. Davoli	15:51.4
3. Boero	16:36.4
4. Belloni Gyula	17:26.2

Olimpiai váltó /R/
/200-200-400-800/

1. ITA/Toetti, Castelli, Facelli, Tavernari/	3:27.2
2. HUN /Gerő Ferenc, Raggambi Fluck István, Odri Antal, Barsi László/	3:29.0

Magasugrás /HJ/

1. Késmárki Kornél	185
2. Orbán Ferenc	182
3. Palmieri	182
4. Cicconi	172

Távolugrás /LJ/

1. Tommasi	725
2. Püspöki Tibor	696
3. Farkas Mátyás	695
4. Baracchi	655

Diszkoszvetés /DT/

1. Egri Kálmán	4737
2. Marvalits Kálmán	4378
3. Pighi	4214
4. Zemi	4176

Gerelyhajítás /JT/

1. Szepes Béla	6297
2. Palmieri	5513
3. T. Szabó Emánuel	5498
4. Barrachi	5272

MAGYARORSZÁG /HUN/ -

LENGYELORSZÁG /POL/

51 : 27

MEN - FÉRFI

Budapest, 1929. augusztus 4.

100 m

1. Raggambi Fluck István	10.8
2. Solt Tibor	11.0
3. Szenajch	11.0
4. Czys	11.3

400 m

1. Barsi László	49.6
2. Piechocki	50.4
3. Magdics László	50.5
4. Gniech	52.4

800 m

1. Barsi László	1:59.2
2. Rózsa Ármin	2:00.4
3. Zuber	2:02.2
4. Forys	2:04.0

1500 m

1. Petkiewicz	4:01.4
2. Szabó Miklós	4:01.4
3. Medrzycki	4:11.8
4. Gyulay Gábor	4:18.0

5000 m

1. Petkiewicz	16:02.6
2. Szerb Elek	16:04.0
3. Sawaryn	16:05.4
Gyulay Gábor	feladta

4x200 m /R/

1. HUN /Raggambi Fluck István, Solt Tibor, Bánóczy Miklós, Kálmán János/	1:31.2
2. POL /Szenajch, Piechocku, Gniech, Czys/	1:31.8

110 m gátfutás /H/

1. Kálmán János	16.0
2. Trojanowski	16.1
3. Zajusz	16.3
4. Fereczy Ödön	16.4

400 m gátfutás /H/

1. Ferenczy Ödön	57.6
2. Somfay Elemér	58.4
3. Maszewski	60.8
Trojanovski	visszalépett

Magasugrás /HJ/

1. Késmárki Kornél	184
2. Kovács József	178
3. Bamaszkiecicz	174
4. Lokajszki	168

Távolugrás /LJ/

1. Balogh Lajos	717
2. Novak	712
3. Sikorski	705
4. Farkas Mátyás	701

Súlylökés /SP/

1. Darányi József	1452
2. Heljasz	1427
3. Gorski	1407
4. Bácsalmási Antal	1321

Diszkoszvetés /DT/

1. Marvalits Kálmán	4552
2. Donogán István	4532
3. K. Gorski	4066
4. Cejzik	4016

Gerelyhajítás /JT/

1. Budavári Márton	5719
2. T. Szabó Emánuel	5595
3. Buchala	5123
Smakulski	visszalépett

MAGYARORSZÁG /HUN/ -

OLASZORSZÁG /ITA/

78 : 64

MEN - FÉRFI

Genova, 1929. október 20.

100 m

1. Maregatti	11.0
2. Piva	11.0
3. Raggambi Fluck István	11.2
4. Solt Tibor	11.2

400 m

1. Barsi László	48.4
2. Tavernari	48.1
3. Facelli	49.2
4. Szalay Jenő	50.0

800 m

1. Barsi László	2:03.4
2. Tavernari	2:03.6
3. Beccali	2:04.8
4. Belloni Gyula	2:05.8

1500 m

1. Beccali	3:58.4
2. Szabó Miklós	4:00.4
3. Belloni Gyula	4:10.0
4. Furia	4:12.6

5000 m

1. Szerb Elek	15:39.8
2. Lippi	15:50.2
3. Boero	15:59.4
4. Belloni Gyula	17:09.0

Olimpiai váltó /R/
/200-200-400-800/

1. HUN /Raggambi Fluck István, Barsi László, Szalay Jenő, Szabó Miklós/	3:36.2
2. ITA /Maregatti, Piva, Carlini Tavernari/	3:42.4

110 m gátfutás /H/

1. Carlini	15.2
2. Agosti	16.0
3. Kálmán János	16.2
4. Ferenczy Ödön	17.0

400 m gátfutás /H/

1. Facelli	54.2
2. Somfay Elemér	57.4
3. Ferenczy Ödön	57.4
4. De Negri	-

Magasugrás /HJ/

1. Orbán Ferenc	185
2. Késmárki Kornél	185
3. Palmieri	180
4. Pacchioni	170

Távolugrás /LJ/

1. Balogh Lajos	697
2. Tommasi	674
3. Farkas Mátyás	660
4. Torre	657

Rudugrás /PV/

1. Zsuffka Tibor	380
2. Karlovits János	353
3. Ghini	340
4. Lambiasi	320

Súlylökés /SP/

1. Darányi József	1521
2. Cserenyi István	1423
3. Pighi	1370
4. Moska	1285

Diszkoszvetés /DT/

1. Marvalits Kálmán	4445
2. Donogán István	4277
3. Mignani	4145
4. Zemi	3908

Gerelyhajítás /JT/

1. Szepes Béla	6385
2. Palmieri	5775
3. Dominutti	5728
4. Budavári Márton	5580



MAGYARORSZÁG /HUN/ -

FINNORSZÁG /FIN/

85 : 76

MEN - FÉRFI

Budapest, 1930. július 5-6.

100 m

1. Raggambi Fluck	
István	10.7
2. Solt Tibor	10.8
3. Sjöstedt	11.0
4. Virtanen	11.1

200 m

1. Sugár István	22.1
2. Raggambi Fluck	
István	22.1
3. Sjöstedt	22.6
4. Virtanen	22.9

400 m

1. Barsi László	49.6
2. Sugár István	50.6
3. Huhta	51.2
4. Jansson	53.0

800 m

1. Barsi László	1:55.0
2. Szabó Miklós	1:56.8
3. Jansson	1:57.6
4. Huhta	2:01.8

1500 m

1. Purje	3:57.6
2. Szabó Miklós	3:59.8
3. Lehtinen	4:11.4
4. Gyulay Gábor	4:15.0

5000 m

1. Isohollo	15:26.6
2. Posti	15:27.6
3. Hevele Ferenc	16:20.4
4. Majorosi Ferenc	17:08.6

10 000 m

1. Posti	33:06.6
2. Isohollo	33:06.8
3. Hevele Ferenc	33:33.4
4. Majorosi Ferenc	-

Svédváltó /R/

/100-200-300-400/

1. HUN /Solt Tibor,	
Raggambi	
Fluck István,	
Sugár István,	
Barsi László/	1:57.4
2. FIN /Virtanen,	
Sjöstedt,	
Tolamo, Vilen	1:59.4

110 m gátfutás /H/

1. Sjöstedt	15.1
2. Vilen	15.7
3. Boross József	15.7
4. Jávor István	15.8

Magasugrás /HJ/

1. Orbán Ferenc	185
2. Reinikka	185
3. Dahlmann	185
4. Késmárki Kornél	180

Távolugrás /LJ/

1. Balogh Lajos	731
2. Tolamo	720
3. Pajzs János	705
4. Nissilä	701

Rudugrás /PV/

1. Karlovits János	380
2. Lindroth	380
3. Salo	370
4. Zsuffka Viktor	360

Súlylökés /SP/

1. Darányi József	1523
2. Hassinen	1450
3. Alarotu	1424
4. Kiss János	1385

Diszkoszvetés /DT/

1. Donogán István	4535
2. Kenttä	4405
3. Marvalits Kálmán	4403
4. Lindstedt	4135

Gerelyhajítás /JT/

1. Järvinen	6825
2. Penttilä	6686
3. Szepes Béla	6640
4. Takács Miklós	5968

MAGYARORSZÁG /HUN/ -

AUSZTRIA /AUT/

77 : 38

MEN - FÉRFI

Budapest, 1930. július 27.

100 m

1. Raggambi Fluck	
István	10.7
2. Solt Tibor	10.8
3. Glaser	10.9
4. Helferich	11.3

400 m

1. Rinner	49.2
2. Zsitvai Zoltán	49.6
3. Szalay Jenő	50.8
4. Deutscher	51.6

800 m

1. Szabó Miklós	1:56.8
2. Pugl	1:57.8
3. Magdics László	2:00.2
4. Heugl	2:01.2

1500 m

1. Szabó Miklós	4:12.0
2. Pugl	4:12.8
3. Ferihegyi Frigyes	4:14.8
Blödy	feladta

5000 m

1. Hevele Ferenc	15:42.4
2. Leban	16:04.6
3. Schindler	16:20.6
4. Szerb Elek	16:34.0

Svédváltó /R//100-200-300-400/

1. AUT /Glaser, Kristel, Rinner/	1:57.4
2. HUN /Solt Tibor Raggambi Fluck István, Szalay Jenő, Zsitvay Zoltán/	1:57.4

110 m gátfutás /H/

1. Wessely	15.5
2. Langermayer	16.2
3. Boross József	17.3
Kovács József	feladta

Magasugrás /HJ/

1. Orbán Ferenc	185
2. Késmárki Kornél	180
3. Zahlbrucker	175
4. Juszinsky	170

Távolugrás /LJ/

1. Balogh Lajos	701
2. Pajzs János	700
3. Beck	673
4. Helferich	645

Rudugrás /PV/

1. Zsuffka Viktor	380
2. Höller	360
3. Beck	350
4. Andor László	340

Súlylökés /SP/

1. Darányi József dr	1511
2. Kiss János	1400
3. Vetter	1343
4. Janausch	1330

Diszkoszvetés /DT/

1. Madarász Endre	4643
2. Remetz József	4458
3. Janausch	4281
4. Wessely	4070

Gerelyhajítás /JT/

1. Szepes Béla	6420
2. Takács Miklós	5655
3. Wessely	5257
4. Holleschek	5097

MAGYARORSZÁG /HUN/ -

FRANCIAORSZÁG /FRA/

79 : 70

MEN - FÉRFI

Párizs, 1930. szeptember 28.

100 m

1. Raggambi Fluck István	10.8
2. Gerő Ferenc	10.9
3. Heise	11.0
4. Mourlon	11.0

200 m

1. Raggambi Luck István	21.8
2. Beigbeder	21.8
3. Sugár István	22.2
4. Mourlon	-

400 m

1. Barsi László	49.4
2. Moulines	49.8
3. Zsitvai Zoltán	49.8
4. Féger	51.2

800 m

1. Keller	1:55.8
2. Martin	1:56.0
3. Szabó Miklós	2:00.0
4. Zsitvai Zoltán	2:05.0

1500 m

1. Ladoumegue	3:55.4
2. Szabó Miklós	4:05.0
3. Leduc	4:05.8
4. Ferihegyi Frigyes	4:13.4

5000 m

1. Cuignet	15:25.4
2. Szerb Elek	15:28.4
3. Boitard	15:30.4
4. Hevele Ferenc	15:51.0

Svédváltó /R//100-200-300-400/

1. HUN /Gerő Ferenc, Raggambi Luck István, Sugár István, Barsi László	1:57.6
2. FRA /Heise, Beigbeder, Adelheim, Moulines/	1:59.8

110 m gátfutás /H/

1. Boross József	16.0
2. Bernard	16.0
3. Jávör István Adelheim	16.4 disq.

Magasugrás /HJ/

1. Philippon	185
2. Orbán Ferenc	185
3. Menard	180
4. Késmárki Kornél	175

Távolugrás /LJ/

1. Balogh Lajos	716
2. Balier	714
3. Szabó József	714
4. Paul	697

Rudugrás /PV/

1. Vintousky	380
2. Ramadier	380
3. Karlovits János	370
4. Zsuffka Viktor	360

Súlylökés /SP/

1. Darányi József dr.	1541
2. Winter	1407
3. Noel	1406
4. Kiss János	1377

Diszkoszvetés /DT/

1. Madarász Endre	4631
2. Winter	4482
3. Marvalits Kálmán	4448
4. Noel	4383

Gerelyhajítás /JT/

1. Szepes Béla	6507
2. Gassner	5605
3. Takács Miklós	5562
4. Degland	5165

MAGYARORSZÁG /HUN/ -

OLASZORSZÁG /ITA/

78 : 64

MEN - FÉRFI

Budapest, 1931. augusztus 9.

100 m

1. Maregatti	10.8
2. Toetti	10.9
3. Gerő Gábor	10.9
4. Héjjas István	11.6

400 m

1. Zsitvai Zoltán	49.8
2. Facelli	49.9
3. Szalay Jenő	50.0
4. Tavernari	50.8

800 m

1. Barsi László	1:53.4
2. Beccali	1:53.4
3. Szabó Miklós	1:58.2
4. Gordoni	2:01.6

1500 m

1. Tugnoli	4:05.8
2. Szabó Miklós	4:08.4
3. Svampa	4:25.0
4. Hevele Ferenc	5:07.6

5000 m

1. Kelen János	15:35.8
2. Hevele Ferenc	15:50.2
3. Franceschini	16:09.0
4. Malachina	16:14.4

Váltófutás /R/

1. ITA /Gerardi, Toetti, Maregatti, Beccali	3:29.6
2. HUN /Zsitvai Zoltán, Gerő Gábor, Szalay Jenő, Barsi László/	3:32.8

110 m gátfutás /H/

1. Facelli	15.1
2. Kovács József	15.3
3. Jávor István	15.4
4. Calzana	15.8

400 m gátfutás /H/

1. Facelli	56.4
2. Héjjas István	57.0
3. Kovács József	58.4
4. Cumar	58.4

Magasugrás /HJ/

1. Késmárki Kornél	184
2. Orbán Ferenc	184
3. Tomassi	180
4. Calzana	180

Távolugrás /LJ/

1. Maffei	720
2. Megyeri Jenő	713
3. Koltai Henrik	709
4. Tomassi	684

Rudugrás /PV/

1. Zsuffka Viktor	380
2. Innocenti	360
3. Karlovits János	350
4. Mazochi	335

Súlylökés /SP/

1. Darányi József dr	1480
2. Pighi	1350
3. Kiss János	1348
4. Zemi	1249

Diszkoszvetés /DT/

1. Madarász Endre	4809
2. Donogán István	4592
3. Pighi	4401
4. Zemi	3944

Gerelyhajítás /JT/

1. Szepes Béla	6144
2. Takács Miklós	5929
3. Dominutti	5902
4. Spezzali	5526

MAGYARORSZÁG /HUN/ -LENGYELORSZÁG /POL/

49 : 23

MEN - FÉRFI

Kralowska-Huta, 1931. aug. 30.

100 m

Trojanowski	disq.
Gerő Gábor	disq.
Gyenes Gyula	disq.
Sliwak	disq.

400 m

1. Zsitvai Zoltán	50.0
2. Szalay Jenő	50.4
3. Biniakowski	50.4
4. Piechocki	-

800 m

1. Zsitvai Zoltán	1:57.8
2. Lázár László	1:58.0
3. Lesicki	1:58.4
4. Kostrzewski	-

1500 m

1. Kusocinszki	4:02.6
2. Petkiewicz	4:02.8
3. Govrik Elemér	4:27.2
4. Kelen János	-

5000 m

1. Kusocinszki	15:17.6
2. Hevele Ferenc	15:51.8
3. Kelen János	15:53.0
4. Strazolwsky	16:20.0

4x200 m /R/

1. HUN /Nagy Géza, Kovács József, Szalay Jenő, Gerő Gábor/	1:29.8
2. POL /Biniakowski, Tward, Piechocki, Trojanowski/	1:31.0

110 m gátfutás /H/

1. Kovács József	15.4
2. Jávor István	15.5
3. Nowosielski	15.6
4. Trojanowski	-

400 m gátfutás /H/

1. Nagy Géza	56.6
2. Kostrzewski	56.8
3. Maszewski	58.2
4. Héjjas István	-

Magasugrás /HJ/

1. Bódossy Mihály	183
2. Chmiel	183
3. Késmárki Kornél	183
4. Twardowski	170

Távolugrás /LJ/

1. Balogh Lajos	737
2. Megyeri Jenő	727
3. Nowak	721
4. Twardowski	689.5

Súlylökés /SP/

1. Darányi József dr.	1502
2. Horváth István	1482
3. Heljasz	1405
4. Siedliczky	1335

Diszkoszvetés /DT/

1. Madarász Endre	4:56.9
2. Donogán István	4:54.0
3. Heljasz	4:30.3
4. Siedliczky	4:14.7

Gerelyhajítás /JT/

1. Szepes Béla	6140
2. Mikrut	5917
3. Takács Miklós	5545
4. Zylka	5268

/Folytatjuk./



MÁR
MEG
G
J
E
N
T
!



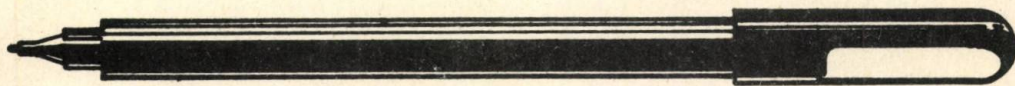
SEBESTYÉN LÁSZLÓ: VÉDD MAGAD !

Sebestyén László könyve a mindennapi életben is gyakran hasznosítható gyakorlatokat dolgozza fel, edzésmódszertani szempontból, a megtanulhatóság, az elsajátítás módjai felől közelítve. Laikus szemlélő a karate-gyakorlatokat, versenyeket nézve sokszor fájdalmas arccal szisszen fel egy-egy ütés, hárítás láttán, együttérezve a küzdő felekkel. Pedig a fájdalmat ki lehet küszöbölni. Hogyan? Többek között erre is választ ad a szerző könyvében.

Ára: 45.—Ft.

Ára: 9.-Ft

TINTENPEN



TINTEN PEN...

...finom vonallal ír!

