

OLYMPIAI



atlétika

1985-07- -3



1985/3

atlétika

XXIX. ÉVF. 3. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1985. MÁRCIUS

A SZAK- OSZTÁLYOK 1984. ÉVI RANGSORA

Az 1984. évi szakosztályi rangsor első részének, a hazai bajnokságok és csúcseredmények, valamint a nemzetközi eredményesség pontversenyének az összevont eredményét lapunk 1984. évi 11. számában közöltük.

Ezt az összesítést néhány szakosztálynál /BEAC, KSI, Nyirbátori SC, Nagybátony, Ceglédi VSE/ az indokolt észrevétel megváltoztatta. Ennek figyelembevételével a táblázat függőleges 1-es rovata a hazai bajnokságok, csúcseredmények és a nemzetközi eredményesség összevont, módosított végleges pontversenyét tartalmazza.

A táblázat függőleges 2-es rovata a szövetség által megállapított minősítésekért és az átigazolásokért járó pontokat összevontan mutatja.

A táblázat függőleges 3-as rovata az 1984. évi összpontszámot tünteti fel.

A táblázat függőleges 4-es rovata az 1983. évi összpontszámot sorolja fel, amely alkalmas lehet elemzésre és összehasonlításra.

A felsorolt tényezők összesítése alapján a szakosztályok 1984. évi rangsorát a következő táblázat mutatja:

	1.	2.	3.	4.
1. Bp.Honvéd	2205	1492	3697	3143.35
2. Vasas SC	1909.25	1539	3448.25	4043.67
3. U.Dózsa	1786.91	1282.5	3069.41	3145.25
4. Haladás VSE	1755.5	1248	3003.5	2281.5
5. NYVSSC	1390.25	1226	2616.25	3134.64
6. DVTK	1433	1082.5	2515.5	1663.95
7. TBSC	1264	1145	2409	2241.58
8. DMVSC	1067	1127.5	2194.5	2103
9. Építők	893.25	1086.5	1979.75	2246.89
10. SZEOL AK	1141.75	654	1795.75	1701.25
11. Sz.MÁV-MTE	714.25	1028	1742.25	1328.44
12. Rába ETO	975.5	588.5	1564	798.75
13. Csepel SC	623.5	807	1430.5	1994.5
14. PMSC	717.75	679.5	1397.25	1383.75
15. Szekszárdi Dózsa	566.41	805	1371.41	1086.25
16. Bp.Spartacus	566.25	717	1283.25	1037.5
17. MTK-VM	661.25	587	1248.25	1111.75
18. Bcsabai Előre-Sp. SC	575.5	665	1240.5	837
19. DKSE	508.25	688	1196.25	1011.5
20. ZTE	649	540	1189	804.5

21.	KSC	588.75	459	1047.75	535.56
22.	BVIC	480	542.5	1022.5	797.82
23.	FTC	282.25	496	778.25	941
24.	SKSE	216.5	538	754.5	1102.56
25.	Postás SE	504	241	745	268.5
26.	SZVSE	279.25	463	742.25	797.5
27.	BEAC	246.25	389	635.25	725.5
28.	MAFC	286.75	357	625.75	562
29.	Kaposvári Rákóczi	199.5	416.5	616	556.5
30.	GEAC	301.25	305	606.25	448
31.	MVSC	135.75	464.5	600.25	837.25
32.	KBSK	282	314	596	504
33.	Szfvári Ikarus	206	322	528	263.5
34.	Győri Dózsa	270.75	234	504.75	487.75
35.	Eger SE	174.75	319	493.75	205.25
36.	BVSC	161	289	450	174
37.	Gyulai SE	151.5	250	401.5	475
38.	KVSE	120	227.5	347.5	222
39.	Dombóvári VSE	180	167	347	175
40.	Váci Izzó	122.25	187	309.25	143
41.	Ajkai Aluminium	145.25	153	289.25	245
42.	Videoton	63.25	204	267.25	386.25
43.	Gyöngyösi VSE	88.75	157	245.75	242.75
44.	Soproni SE	81.5	155	236.5	297
45.	H. Kun Béla SE	18.5	185	203.5	305.5
46.	Olefin SC	100.25	98.5	198.75	162.75
47.	Lehel SC	32.66	154	186.66	175
48.	Bgyamati SE	75	110	185	137.5
	Pápai SE	69	116	185	91
50.	Hatvani KNSC	53	125	178	291.51
51.	Borsodi Bányász	8	169	177	110
52.	Ganz-MÁVAG	65	105	170	179
53.	Olajbányász	31.5	138	169.5	129.63
54.	Keszthelyi Haladás	43	115	158	260
55.	Ceglédi VSE	19.75	127	146.75	151
56.	Hódmezővhelyi VSE	22	113	135	122
57.	BKV Előre	41	92	133	135
58.	MOGAAC	5	127.5	132.5	184
59.	Ózdi Kohász SE	18	104	122	91
	Vasas Ikarus	17	105	122	5
61.	Soroksári VÖGE	12	108	120	123
62.	Töröksztniklósi SE	20	99.5	119.5	76
63.	VM Közért	33	77	110	25
	MEDOSZ Erdért	-	110	110	103
65.	Dunakeszi VSE	23	83	106	75
66.	Kiskunhalasi AC	12	92	104	16

A rangsorban felsorolt 66 szakosztály ért el tehát a bajnoki és minősítési pontok összevonásával 100 ponton felüli eredményt.

A rangsorban következő további 66 szakosztály közül, amely pontosan a fele a rangsorolt szakosztályoknak: 38 szakosztály csak minősítési,

7 szakosztály csak bajnoki,

21 szakosztály pedig kevés bajnoki és minősítési pontot szerzett, úgyhogy 100 ponton aluli teljesítményt értek el. A további sorrendet ezért részletezés nélkül, a bajnoki és minősítési pontokat tartalmazó összevont pontszámmal tüntetjük fel. Zárójelben az 1983. évben elért pontok száma olvasható.

67.	H.Papp József SE	95.5	/48/
68.	Szentesi Vizmű	95	/57.75/
69.	PVSK	93	/203/
70.	H.Zalka KFSE	87	/77/
71.	Mohácsi TE	86	/215.75/
72.	Péti MTE	82	/ - /
73.	Kisvárdai SE	78	/62/
	Testvériség	78	/69/
75.	Nagykőrösi Kinizsi	73	/60/
76.	Nyírbátori Bátor	68	/33/
77.	Mezőturi AFC	67	/57/
78.	Füri TK	61	/62/
79.	Mezősi SE	59.5	/74/
80.	Záhonyi VSC	56	/5/
81.	Érdi VSK	52	/43/
	Paksi SE	52	/59/
	Hajduböszörményi Bocskai	52	/41/
84.	H.Kilián KFSE	51.5	/180/
85.	Oroszlányi Bányász	50	/38/
86.	605.sz. DSK	49	/49/
	Tamási Szöv. SE	49	/ - /
	Sátoraljaújhegyi Testedzők K.	49	/4/
89.	DUSE	48	/292.25/
90.	Pásztói SE	46	/12/
91.	Volán SC	44	/605/
	MEAFK	44	/61/
93.	Bauxitbányász SE	42.5	/10.37/
94.	Bonyhádi MSC	41	/30/
	Tungsram SC	41	/2/
96.	Hevesi SE	37	/104.25/
	Csongrádi Építők	37	/20/
98.	Komáromi AC	35	/29/
99.	Bólyi Medosz	33	/60/
100.	H.Kossuth KFSE	32	/40/
101.	Kőbányai Lombik	31	/12/
102.	SZIM Esztergom	30	/88.5/
103.	Nagybáttonyi SC	29	/9/
104.	Hadunánási Bocskai	28	/29/
105.	Székács DSK	27	/32/
106.	Orosházi MTK	25	/5/

107.	Dorogi AC	24	/14/
108.	Százhalombattai SI	21	/ - /
	Kőszegi Latex	21	/ - /
	Cellőmölki VMSE	21	/20/
	Szigetvári SE	21	/70/
112.	Bcsabai MÁV	20	/45.5/
113.	Szécsényi SE	19	/ - /
	DMTE	19	/ - /
115.	Tiszafüredi Vörös Szöv. SE	18	/20/
116.	H. Mereszjev SE	13	/20/
117.	Hunyadi DKSE	12	/ - /
118.	H. Ezüst Nyíl	11.5	/ - /
119.	Karcagi SE	11	/21/
120.	Balmazújvárosi TSZ SK	10	/ - /
	Dunaföldvári Szöv. SE	10	/ - /
	Csokonai	10	/ - /
123.	Sümei Volán SC	9	/ - /
	Törekvés SE	9	/8/
125.	Sárvári Kinizsi	8	/25/
	Amatőr Atléták SE	8	/ - /
127.	Lenti TE	6	/ - /
128.	MHD Balatonfüredi SE	5	/ - /
	Csurgó	5	/ - /
130.	Nagykátai VM	4	/8/
	Mezőkövesdi MSE	4	/ - /
132.	Sztáron DSK	3	/ - /

A pontversenyben nem rangsorolt szakosztályok:

	bajnoki pont	minősítési pont	összpont	1983. évi összpont
KSI	452.5	469	921.5	793.75
TFSE	207	432	639	894.75

A MASZ által rendelkezésre bocsátott kimutatások alapján összeállította:

DR. ISTENES VILMOS





eredmények

FEDETTPÁLYÁS RANGLISTA 1984/85

Összedílitotta: KALOVITS ISTVÁN

FELNŐTTEK

Férfiak

60 m síkfutás

Országos csucs: 6.65 Kovács Attila

1984. évi rangelső: 6.65 Kovács Attila

6.65	Kovács Attila	60	U.Dózsa
75	Tatár István	58	Bp.Honvéd
76	Bakos György	60	U.Dózsa
	Nagy István	59	Heves
79	Havas Endre	66	KSC
83	Karaffa László	64	Bp.Honvéd
6+	Kassai Lajos	62	BGYSE
86	Kiss Ferenc	55	Csepel
90	Szalma László	57	Vasas
93	Daragó László	66	Bp.Honvéd
	Karlik Pál	63	Bp.Honvéd
96	Tremmel László	58	Spartacus
97	Rezák Pál	66	Vác
98	Molnár Péter	66	NYVSSC
	Szalai Csaba	61	MAFC
7.00	Babály László	57	U.Dózsa
02	Hobinka Zsolt	67	KSI
6.8+	Novák Gyula	60	SKSE
7.05	Bagyura József	59	Spartacus
06	Fetter György	63	Spartacus
	Radványi Ákos	60	MAFC

200 m síkfutás

Országos csucs: 20.84 Nagy István

1984. évi rangelső: 21.26 Havas Endre

20.84	Nagy István	59	Heves
21.08	Kovács Attila	60	U.Dózsa
31	Havas Endre	66	KSC
	Menczer Gusztáv	59	U.Dózsa
34	Tatár István	58	Bp.Honvéd



Foto: Zádor

NAGY ISTVÁN

54	Karaffa László	64	Bp.Honvéd
56	Karlik Pál	63	Bp.Honvéd
59	Szalai Csaba	61	MAFC
64	Kiss Ferenc	55	Csepel
79	Daragó László	66	Bp.Honvéd
83	Fetter György	63	Spartacus
90	Rezák Pál	66	Vác
94	Tremmel László	58	Spartacus
97	Hencz Csaba	62	MAFC
22.05	Kassai Lajos	62	BGYSE
16	Bagyura József	59	Spartacus
27	Bankó Pál	60	U.Dózsa
	Simon-Balla István	58	U.Dózsa
28	Mizser Zsolt	65	Építők
31	Bagyura Nándor	61	Spartacus

400 m síkfutás

Országos csucs: 46.69 Ujhelyi Sándor
1984. évi rangelső: 46.97 Menczer Gusztáv

47.13	Menczer Gusztáv	59	U.Dózsa
63	Szabó G. István	65	U.Dózsa
75	Bankó Pál	60	U.Dózsa
48.47	Szalai József	61	Sz.MÁV-MTE
51	Spiriev Attila	64	MTK VM
66	Paróczai András	56	BVTC
90	Takács István	59	U.Dózsa
49.15	Horváth János	61	BEAC
23	Babetta József	64	Bp.Honvéd
	Villányi Balázs	61	SZEOL AK
35	Nagylaki Attila	67	U.Dózsa
37	Kiss László	64	TBSC
48	Varga Attila	66	CVSE
50	Péceli Tamás	65	DVTK
62	Fülöp János	65	U.Dózsa
64	Fügedi Zsolt	67	Spartacus
65	Hencz Csaba	62	MAFC
6+	Zsizsó István	67	Gyöngyös
75	Görög István	67	H.Kun B.
83	Kónya Csaba	66	DVTK

800 m síkfutás

Országos csucs: 1:46.79 Bereczki József
1984. évi rangelső: 1:49.31 Kiss János

1:49.93	Paróczai András	56	BVTC
50.09	Kiss János	58	U.Dózsa
51.35	Czakó Péter	63	Bp.Honvéd
95	Mallár Zsolt	62	MVSC
53.68	Kovács Attila	61	Videoton

54.05	Kerkai Attila	66	ZTE
06	Sárosi Győző	62	MAFC
17	Szekeres Sándor	61	Spartacus
1+	Molnár Tamás	62	MTK VM
	+ Vágó Béla	63	MTK VM
76	Pözner Béla	59	NYVSSC
55.69	Tallós Péter	67	Spartacus
8+	Martina Tibor	68	PMSC
56.28	Vraja László	65	MAFC
5+	Szabó Mihály	63	Sz.MÁV-MTE
57.48	Király Zoltán	65	SKSE
4+	Kiss Attila	68	Ikarus
89	Czukur József	67	Bp.Honvéd
58.0+	Bene János	57	Dkeszi
2+	Sári Zoltán	67	SZVSE

1500 m síkfutás

Országos csucs: 3:39.25 Knipl István
1984. évi rangelső: 4:43.31 Tóth László

3:39.25	Knipl István	61	Bp.Honvéd
42.22	K.Szabó Gábor	62	Bp.Honvéd
45.13	Tóth László	55	Bp.Honvéd
47.11	Vágó Béla	63	MTK VM
48.60	Molnár Tamás	62	MTK VM
49.86	Mallár Zsolt	62	MVSC
51.37	Bene János	57	Dkeszi
52.27	Szeleczki József	57	MVSC
53.68	Boczonádi János	63	Bp.Honvéd
54.70	Beszta László	59	Spartacus
74	Szász László	61	MVSC
99	Lénárt György	65	NYVSSC
55.15	Szabó Tamás	61	PMSC
17	Kovács Attila	61	Videoton
	Kardos István	64	Bp.Honvéd
44	Góczán István	60	ZTE
5+	Kozma Attila	60	Építők
80	Szabó Gábor	57	PMSC
57.66	Király Zoltán	65	SKSE
4:01.59	Csőre Ernő	64	ETO



Foto: Zádor



KNIPL ISTVÁN /20/

győztesen halad át a célon, mögötte: Németh Robert

3000 m síkfutás

Országos csúcs: 7:48.93 K.Szabó Gábor

1984. évi rangelső: 7:48.93 K.Szabó Gábor

7:49.84	K.Szabó Gábor	62	Bp.Honvéd
8:00.03	Szücs Csaba	64	Vasas
42	Kozma Attila	60	Építők
75	Nyikos Attila	61	Bp.Honvéd
03.50	Gábris Tibor	59	U.Dózsa
04.29	Énekes Béla	63	SZEOL AK
05.28	Bene János	57	Dkeszi
06.26	Szász László	61	MVSC
08.00	Szabó Tamás	61	PMSC
10.00	Molnár Tamás	62	MTK VM
14.03	Tóth László	55	Bp.Honvéd
70	Szeleczi József	57	MVSC
20.29	Beszta László	59	Spartacus
26.08	Szabó Gábor	57	PMSC
29.03	Dittrich Richard	62	ETO
34	Lajkó István	57	Bp.Honvéd
30.31	Góczán István	60	ZTE
31.02	Knipl István	61	Bp.Honvéd
34.33	Palásti László	64	Sz.Ikarus
35.17	Farkas Sándor	64	Sz.Ikarus

60 m gátfutás

Országos csúcs: 7.60 Bakos György

1984. évi rangelső: 7.67 Bakos György

7.60	Bakos György	60	U.Dózsa
75	Bodó Béla	59	DMVSC
98	Simon-Balla István	58	U.Dózsa
8.10	Szekeres Péter	66	ZTE
13	Kelemen Zoltán	64	U.Dózsa
31	Bágyi Róbert	67	GEAC
37	Lados Péter	62	MAFC
44	Bognár János	64	TFSE
47	Villányi Balázs	61	SZEOL AK
50	Kóti Gyula	66	ETO
52	Sárközi Lajos	67	Sz.MÁV-MTE
56	Polgár Róbert	67	KSI
61	Dobár Dénes	66	Olefin
66	Molnár Zsolt	67	KSI
68	Terhes Tibor	65	Sz.MÁV-MTE
69	Soós Csaba	62	Szegedi TK
74	Márkus Gábor	61	Videoton
	Sió Levente	59	Videoton
92	Petry Csaba	65	Bp.Honvéd
9.01	Orbán Csaba	66	Töröksztmiklós

10.000 m gyaloglás

42:29	Veréb Rudolf	61	DVTK
55	Hudi Rudolf	49	Postás
43:23	Major Ferenc	61	Haladás
34	Szilágyi Zsolt	65	DVTK
44:25	Tolnai Tibor	54	BVSC
45:03	Alföldi Csaba	66	KBSK
	Faragó Károly	61	DVTK
20	Czukur Zoltán	62	KBSK
46:00	Bogár Zoltán	65	Bcsaba
47:55	Germán Tibor	64	Bcsaba
48:13	Laurinyecz András	66	Bcsaba
56	Csaba István	59	Közért
50:11	Buzai Zsolt	67	Bcsaba
54	Gaál János	68	GEAC
53:50	Homoki István	68	GEAC
54:18	Zsibrita Zoltán	67	Bcsaba
55:41	Vő György	68	GEAC

Magasugrás

Országos csucs: 2,26 Gibicsár István
1984. évi rangelső: 2,24 Gibicsár István

2,24	Németh Gyula	59	Csepel
20	Gibicsár István	57	DMVSC
	Jámbor József	57	Építők
17	Pál Ferenc	66	Vasas
14	Szendrei Zsolt	65	DMVSC
10	Bese Benő	66	Csepel
	Széles István	53	Bp.Honvéd
08	Gerstenbrein Tibor	55	Csepel
05	Molnár János	66	Bcsaba
04	Szakály Zsolt	66	K.Rákóczi
	Tresch András	68	Vasas
01	Frikker Márton	68	Töröksztmiklós
1,98	Bános Csaba	67	Bp.Honvéd
95	Sárdi Attila	65	K.Rákóczi
94	Kárpáti Péter	68	PMSC
	Kordé Zsolt	68	PMSC
	Szalczinger János	67	BVTC
	Vándori Zsolt	68	Haladás
90	Fábián Csaba	67	Bcsaba
	Fekete György	65	Haladás
	Karáth László	65	Építők
	Vavrovics Attila	67	Kom.AC

Rudugrás

Országos csucs: 5,50 Salbert Ferenc
1984. évi rangelső: 5,40 Salbert Ferenc

5,25	Molnár Gábor	64	Bp.Honvéd
20	Makó Ernő	55	DMVSC
00	Bagyula István	69	Csepel
	Bende István	66	U.Dózsa
	Novobáczky József	56	Építők
4,80	Müller Andor	62	Építők
	Szabó Dezső	67	U.Dózsa
60	Balogh László	67	U.Dózsa
	Ollári Béla	64	Bp.Honvéd
40	Lévai József	58	Csepel
	Rákóczi György	66	U.Dózsa
00	Bakos Tibor	69	Gyula
	Burger Béla	67	Csepel
	Herczegh István	68	KSC
	Szigeti Péter	67	Bp.Honvéd
3,80	Puska Gábor	68	Csepel
60	Fábián Csaba	67	Bcsaba
40	Bagi Árpád	68	Bcsaba
00	Hegedüs Zsolt	68	KSC



Foto: Zádor

MOLNÁR GÁBOR

Távolugrás

Országos csucs: 8,15 Pálóczi Gyula

Szalma László

1984. évi rangelső: 8,10 Szalma László

8,15	Pálóczi Gyula	62	NYVSSC
	Szalma László	57	Vasas
7,84	Szabó Zsolt	64	TFSE
60	Hertelendy Alfonz	62	Bp.Honvéd
51	Szenczi László	59	TBSC
28	Szekeres Attila	67	ZTE
20	Tóth Csaba	64	TFSE
	Vágó Béla	63	Építők
14	Tóth Péter	59	ZTE
11	Földessy Csaba	66	BEAC
07	Hobinka Zsolt	67	KSI
05	Sárdi Attila	65	K.Rákóczi
6,96	Kiss Tibor	55	MTK-VM
93	Horváth Gábor	67	KSI
	Magyar Attila	67	SKSE
90	Katona Gábor	52	Bp.Honvéd
89	Olasz Tamás	65	Bp.Honvéd
85	Rabi Gyula	66	KSC
84	Bagi Zoltán	67	Ganz-MÁVAG
83	Zöld László	61	Testvériség

Hármasugrás

Országos csucs: 17,15 Bakosi Béla

1984. évi rangelső: 17,15 Bakosi Béla

16,04	Kiss Tibor	55	MTK-VM
00	Sári Kálmán	60	BVTC
15,44	Társi Zoltán	61	TBSC
31	Katona Gábor	52	Bp.Honvéd
29	Erdélyi Géza	64	TBSC
21	Rabi Gyula	66	KSC
20	Oláh Bertalan	63	Vác
04	Kovács István	67	Gyula
14,93	Szalóki Gábor	63	SKSE
80	Olasz Tamás	65	Bp.Honvéd
70	Benizs Sándor	68	Sz.Dózsa
65	Janovszki Zoltán	66	Dkeszi
46	Bagi Zoltán	67	Ganz-MÁVAG
43	Fábián Csaba	62	Bp.Honvéd
30	Ötvös Gyula	66	DMVSC
28	Haszeg János	61	Postás
23	Terhes Tibor	65	Sz.MÁV-MTE
13,90	Horváth Gyula	68	Sz.Dózsa
72	Ritter Gábor	68	PMSC
13,61	Sólyom András	67	Vasas



Foto: Zddor

PÁLÓCZI GYULA

Súlylökés

Országos csucs: 19,73 Kácsor István

1984. évi rangelső: 18,36 Ladányi Zsigmond

17,50	Ladányi Zsigmond	61	SzEOL AK
20	dr.Nagy György	42	BEAC
13	Hlavati Attila	65	TBSC
16,50	Kovács László	66	ZTE
24	Kóczyán Jenő	67	MAFC
15,66	Jónás Ferenc	64	U.Dózsa
53	Bognár Gyula	61	BEAC
07	Hoffer József	56	TBSC
14,25	Molnár Lajos	62	BEAC
13,18	Farkas Károly	67	Sz.MÁV-MTE
12	Sághy Antal	54	Hatvan
12,98	Nagy Csaba	64	Dorog
70	Tajti Richard	67	MTK-VM
56	Márkus Gábor	61	Videoton
11,60	Andróczy Sándor	68	MTK-VM
10,97	Balogh József	66	MTK-VM
73	Herczog Armand	67	MTK-VM
00	Demeter Péter	68	MTK-VM

Nők

60 m síkfutás

Országos csucs: 7,40 Siska Xénia
1984. évi rangelső: 7,54 Forgács Judit

7,40	Siska Xénia	57	Vasas
63	Palombi Margit	61	TBSC
66	Könye Irma	54	Bp.Honvéd
70	Mádai Mónika	68	MVSC
74	Molics Györgyi	67	U.Dózsa
75	Pácser Gabriella	66	TBSC
77	Bagoly Csilla	68	NYVSSC
80	Hoffer Julianna	67	K.Rákóczi
81	Kozmeth Éva	67	ETO
82	Drommer Helga	67	ETO
	Hargitai Éva	63	Vasas
83	Gazdag Zsuzsa	64	Bp.Honvéd
84	Szopori Erika	63	SZEOL AK
6+	Nemes Andrea	68	SKSE
86	Kósa Erika	57	U.Dózsa
	Vanyek Zsuzsa	60	Építők
87	Csehi Andrea	65	ETO
91	Ács Judit	66	ZTE
	Fekete Ildikó	66	DMVSC
93	Mátrai Ágnes	70	MTK VM
	Rostás Erika	62	SZEOL AK

200 m síkfutás

Országos csucs: 23,61 Orosz Irén
1984. évi rangelső: 24,08 Forgács Judit

24,24	Forgács Judit	59	TBSC
68	Kósa Erika	57	U.Dózsa
69	Könye Irma	54	Bp.Honvéd
74	Erdélyi Andrea	67	Sz.Ikarus
83	Kozmeth Éva	67	ETO
25,02	Mádai Mónika	68	MVSC
17	Szabó Erzsébet	63	SZEOL AK
22	Szopori Erika	63	SZEOL AK
33	Gazdag Zsuzsa	64	Bp.Honvéd
38	Kozári Ágnes	66	ZTE
45	Petróczi Ágnes	62	SZEOL AK
25.4+	File Krisztina	67	DVTK
6+	Bátori Noémi	70	KSI
69	Papp Éva	67	SZEOL AK
7+	Mátrai Ágnes	70	MTK VM
93	Buda Erzsébet	67	KSI
8+	Ács Judit	66	ZTE
97	Rostás Erika	62	SZEOL AK
26,00	Drommer Helga	67	ETO
01	Kovács Ágnes	60	Építők

400 m síkfutás

Országos csucs: 52,94 Forgács Judit
1984. évi rangelső: 52,94 Forgács Judit

53.39	Szabó Erzsébet	63	SZEOL AK
55,10	Szopori Erika	63	SZEOL AK
70	Szekeres Judit	66	Sz.MÁV-MTE
56,3+	Erdélyi Andrea	67	Sz.Ikarus
6+	Bartakovics Andrea	67	ETO
57,1+	Mádai Mónika	68	MVSC
4+	Bátori Noémi	70	KSI
89	Kasza Edit	68	Olefin
95	File Krisztina	67	DVTK
58,01	Wéber Mónika	68	ETO
05	Bihari Ildikó	65	MTK VM
14	Csöke Andrea	68	KSC
27	Kozmeth Éva	67	ETO
42	Gyovai Gertrud	61	U.Dózsa
43	Marczona Tünde	70	Ajka
64	Gazdag Zsuzsa	64	Bp.Honvéd
90	Gyuricska Natália	69	Debr.SI
9+	Szőke Erika	69	Debr.SI
59,06	Mándliné Göcze Andrea	61	Haladás
08	Fülöp Zsuzsa	64	MAFC



Foto: Zádor

SZOPORI ERIKA

800 m síkfutás

Országos csucs: 2:04,9+ Vácsi Éva

1984. évi rangelső: 2:06,31 Szabó Erzsébet

2:09,58	Csordos Rita	67	Gy.Dózsa
64	Bartakovics Andrea	67	ETO
10,35	Bugya Mariann	64	Bp.Honvéd
95	Rácz Katalin	65	ETO
11,28	Szabó Erzsébet	63	SZEOL AK
12,07	Fülöp Zsuzsa	64	MAFC
4+	Brutóczki Judit	57	Bp.Honvéd
63	Gombos Márta	67	ETO
13,01	Molnár Rózsa	65	BVTC
1+	Horváth Janka	55	Haladás
6+	Forgács Ágnes	69	Gyula
16,0+	Szabó Andrea	67	SzVSE
2+	Bálint Mónika	70	Ikarus
7+	Joó Anikó	67	Videoton
17,19	Kocsis Erika	67	Sz.MÁV-MTE
97	Holovics Katalin	63	SZEOL AK
18,7+	Wéber Mónika	68	ETO
9+	Rogányi Izabella	66	PMSC
19,19	Hédai Gizella	68	TBSC
41	Nagy Anita	69	Sz.MÁV-MTE

1500 m síkfutás

Országos csucs: 4:13,3+ Lipcsey Irén

1984. évi rangelső: 4:25,3+ Jankó Ilona

4:24,40	Brutóczki Judit	57	Bp.Honvéd
28,15	Bugya Mariann	64	Bp.Honvéd
32,25	Rácz Katalin	65	ETO
33,8+	Gombos Márta	67	ETO
38,55	Bőnyi Márta	66	ETO
41,9+	Joó Anikó	67	Videoton
42,4+	Horváth Nicolett	68	Sz.MÁV-MTE
9+	Szabó Andrea	67	SzVSE
43,13	Rogányi Izabella	66	PMSC
4+	Forgács Ágnes	69	Gyula
48,1+	Dömötör Gyöngyi	67	ETO
49,0+	Németh Andrea	68	SZ. MÁV-MTE
50,2+	Kocsis Erika	67	Sz.MÁV-MTE
52,2+	Kósa Ágnes	70	Gyula
	Varga Eszter	68	MVSC
6+	Harangi Mária	71	Karcag
53,98	Vermes Edit	67	Spartacus
54,5+	Keresztes Beatrix	70	Pécsi SI
54,8+	Bálint Mónika	70	Ikarus
55,9+	Rendek Mariann	69	KSI



Foto: Tádor

SZABÓ KAROLINA /47/

3000 m síkfutás

Országos csucs: 8:57,97 Szabó Karolina

1984. évi rangelső: 9:23,70 Jankó Ilona

8:57,97	Szabó Karolina	61	Bp.Honvéd
9:40,43	Jankó Ilona	57	Ajka
42,30	Petrik Éva	62	Bp.Honvéd
43,99	Brutóczki Judit	57	Bp.Honvéd
44,70	Bőnyi Mária	66	ETO
57,19	Gombos Mária	67	ETO
10:04,48	Dömötör Gyöngyi	67	ETO
05,03	Rácz Katalin	65	ETO
10,22	Rogányi Izabella	66	PMSC
14,39	Joó Anikó	67	Videoton
87	Farkas Ágota	69	K.Rákóczi
15,7+	Polyák Pirosa	67	DKSE
22,37	Hegyi Judit	66	SKSE
30,37	Nagy Judit	65	Gy.Dózsa
41,1+	Horváth Nicolett	68	Sz.MÁV-MTE
46,6+	Gulyás Jolán	67	Sz.MÁV-MTE
48,2+	Koubek Anna	69	KSI
52,3+	Kósa Ágnes	70	Gyula
74	Nagy Mariann	68	ETO
54,8+	Huszár Mariann	70	FTC

60 m gátfutás

Országos csucs: 8,00 Siska Xénia

1984. évi rangelső: 8,17 Siska Xénia

8,00	Siska Xénia	57	Vasas
18	Palombi Margit	61	TBSC
43	Baranyai Ildikó dr.	58	BEAC
55	Bartha Angéla	59	BEAC
66	Fekete Ildikó	66	DMVSC
67	Kalmár Andrea	69	Olajb.
	Nagy Andrea	67	Bp.Honvéd
68	Pácser Gabriella	66	TBSC
70	Vanyek Zsuzsa	60	Építők
73	Gazdag Zsuzsa	64	Bp.Honvéd
76	Szabó Mónika	65	SKSE
78	Csehi Andrea	65	ETO
	Drommer Helga	67	ETO
79	Surguly Magdolna	67	Bp.Honvéd
82	Ruff Klára	65	U.Dózsa
9,02	Dancsa Zsuzsa	64	Vasas
05	Gyuricska Natália	69	Debr.SI
06	Domokos Anikó	65	SZEOL AK
12	Büki Bernadett	66	BEAC
13	Krupánszky Judit	67	TBSC

5.000 m gyaloglás

26:05	Alföldi Andrea	64	Postás
14	Hudi Rudolfné	54	Postás
27:14	Sátor Lászlóné	51	Építők
31	Szebenszki Anikó	65	DUSE
41	Ilyés Ildikó	66	Bcsaba
28:08	Hrabovszky Éva	67	Bcsaba
29:05	Zsoffay Klára	70	VM-Közért
30:26	Sári Katalin	68	DUSE
32:04	Éliás Judit	67	VM-Közért



Magasugrás

Országos csucs: 1,99 Sterk Katalin

1984. évi rangelső: 1,86 Juha Olga

1,91	Mátay Andrea	55	U.Dózsa
84	Solti Krisztina	68	Sz.MÁV-MTE
80	Kovács Judit	69	Debr.SI
	Vajda Katalin	65	DMVSC
76	Perényi Krisztina	67	DMVSC
75	Balla Anikó	62	Építők
71	Földi Enikő	66	SKSE
	Mayer Ildikó	68	Dombóvár
70	Bagó Andrea	63	TFSE
	Töröcsik Józsefné	62	Sz.MÁV-MTE
68	Rózsavölgyi Emőke	69	FTC
	Rappai Mónika	67	MAFC
	Szabó Tünde	69	FTC
65	Dancsa Zsuzsa	64	Vasas
64	Medovárszki Éva	69	Bcsaba
60	Hajdu Barbara	70	FTC
	Török Anita	69	Sz.Dózsa
58	Baran Ildikó	71	FTC
55	Ballagó Márta	68	Lehel
	Baráti Tünde	69	Sz.Dózsa
	Bódis Katalin	70	BVSC
	Borbély Andrea	69	NYVSSC
	Kispál Andrea	69	Lehel
	Laczka Ágnes	68	SKSE
	Szabó Andrea	70	U.Dózsa
	Szebenszki G.	66	SKSE
	Szegvári Katalin	70	U.Dózsa

Távolugrás

Országos csucs: 6,62 Szabó Ildikó

1984. évi rangelső: 6,32 Novácbáczky Klára

6,55	Vanyek Zsuzsa	60	Építők
41	Novácbáczky Klára	58	Építők
21	Fekete Ildikó	66	DMVSC
07	Dancsa Zsuzsa	64	Vasas
5,91	Pácser Gabriella	66	TBSC
85	Deák Katalin	68	FTC
84	Kovács Zuzsa	67	DMVSC
80	Csapó Katalin	69	Debr.SI
78	Balogh Zsuzsa	66	DMVSC
77	Homonnai Gabriella	67	U.Dózsa
65	Baráti Tünde	69	Sz.Dózsa
63	Viroszt Beáta	69	NYVSSC
57	Mózes Katalin	67	TBSC
56	Antal Mária	67	DKSE
	Baán Anikó	68	GEAC

52	Skrinyár Andrea	68	TBSC
49	Kereszturi Ildikó	69	BGYSE
45	Polgár Anikó	67	KSI
39	Pákozdy Krisztina	67	Spartacus
38	Kóczyán Judit	69	Lehel

Súlylökés

Országos csúcs: 17,90 Bognár Judit

1984. évi rangelső: 16,65 Szélingerné Horváth V.

16,87	Szélingerné H.V.	56	Haladás
69	Elekes Tünde	63	TBSC
15,07	Takács Mária	66	FTC
14,47	Tóbiás Veronika	67	TBSC
43	Takács Erika	69	Bp.Honvéd
13,40	Nagy Lidia	64	TFSE
12,97	Lábadai Gizella	65	DKSE
49	Dancsa Zsuzsa	64	Vasas
39	Triff-Árkossy Anikó	68	TBSC
21	Bak Gabriella	68	Sz.MÁV-MTE
13	Bak Mariann	68	BKV-Előre
10	Frigyesi Ingrid	68	U.Dózsa
11,36	Rappai Mónika	67	MAFC
28	Horváth Judit	68	ZTE
10,95	Oroszi Tünde	68	U.Dózsa
80	Garamszegi Teréz	70	U.Dózsa
76	Heim Zsuzsa	67	Spartacus
67	Szegvári Katalin	70	U.Dózsa
23	Körösházi Ágnes	68	U.Dózsa
17	Bogasov Erika	67	KSC



SZÉLINGERNÉ HORVÁTH VIKTÓRIA



Mikor kerülünk újra az élre?*

2./ Az edzés intenzív részének elkülönítésére vonatkozó elv a fent említettekből következik és abból áll, hogy minden futó számára - felkészültségi szintjétől függően - meg kell határozni az edzések közepes vagy átlagos intenzitásszintjét, ami az edzésfolyamatot regenerációs, illetve intenzív részre bontja. Az az edzőmunka, amelyet intenzíven hajtanak végre, megszakítva az átlagintenzitási szintet, az edzések intenzív részét képezi és az eredmények növekedéséhez vezet. A magasan kvalifikált futók részére az ilyen közép vagy korlátozott intenzitási szintet a III. számú minősítési kategóriában meghatározott intenzitási szint jelenti. Az edzéseknek egészében regenerációs, illetve intenzív részre történő felbontását a vonatkozó korrelációs mutatók elemzése /a távok hosszai, illetve intenzitás/ erősíti meg.

3./ A legjobb sporteredmények az edzés intenzív részének intenzitásától, illetve mennyiségétől való függése ugyancsak a fentiekből következik. A legjobb sporteredmények, az edzések intenzív részének intenzitás, illetve mennyiségi elemzései, valamint az ehhez kapcsolódó korrelációs elemzések mindezt megerősítették és azt mutatják, hogy itt egyirányú függőség áll fenn, azaz az edzések intenzív része intenzitásának vagy mennyiségének növelésével nőnek az eredmények is. Mindezt megerősíti a páros korreláció vonatkozó 0,85, ill. 0,76 együtthatójának jelentősége, valamint a 0,9 sokoldalu korrelációs együttható jelentése.

4./ Az edzőmunka intenzitása, illetve mennyiségének egyirányultságának megváltozási elve az előzőek következménye. Minthogy a legjobb sporteredmények egyirányúan függenek az edzőmunka intenzív részének intenzitásától, illetve mennyiségétől, ebből következően az edzésfolyamatban az intenzitás és a mennyiség egyidejűleg történő megváltoztatásának ugyancsak egyirányúnak kell lenni. Az edzőmunka intenzív része intenzitásának és mennyiségének egyirányba történő megváltoztatásával egyidejűleg maximálisra nő ezen faktorok jelentősége, ami lehetővé teszi, hogy a sportoló felszínre juttassa valamennyi benne rejlő lehetőséget és a legjobb eredményeket mutassa. Ezt az elvet erősíti meg számos intenzitási és mennyiségi dinamika-elemzés, valamint a 0,67-es páros korreláció együtthatójának megbízható értelmezése. Az intenzitás és a mennyiség egyidejűleg történő maximális jelentőségre való emelése jellemzi a "kemény" edzésrendszert, s ezért ehhez a sportembernek jó, speciális felkészítéssel kell rendelkezni. Az egyirányúság elve egészében is vonatkozik az edzőmunkára, amit számos intenzitási és mennyiségi dinamika-vizsgálat is megerősít, valamint a 0,6-0,9-ig terjedő páros együttható megbízható vizsgálata.

5./ Az átlagos intenzitású edzőmunka kisebb hatékonyságának elve a második elvből következik. Ha az átlagos intenzitás az edzőmunka intenzív, illetve regenerációs részei közötti határvonalat jelenti, akkor az átlagos vagy közepes intenzitással végzett munka nem jelent megterhelést a futó számára, s regenerálódását sem biztosítja. Mindezek ellenére a közepes intenzitással végzett munka felhasználható bemelegítésre, de csak jól kiszámított mennyiségben.

6./ Amennyiben az edzőmunka intenzitását hülámszerűen változtatjuk, az a fentiek megvalósítását jelenti. Minthogy a közepes intenzitású edzés-

* Az előző részt ld. lapunk 1984. 12. számában!

munka kis hatékonysága, ezért ezt a szakaszt az edzésfolyamat megtervezése, ill. irányítása során el kell kerülni. Az intenzitás dinamikája ezen belül "fűrészfog-szerűen" kell, hogy alakuljon, ahol a magas, ill. az alacsony intenzitású regenerációs jellegű munka váltakozik. Ily módon az edzésfolyamatot úgy kell megvalósítani, hogy érvényesüljön a munka, illetve a pihenés elve is.



T. KAZANKINA

7./ Az edzőmunka folyamatának sokszintűnek kell lennie, amit az alapvető összetevők változási együtthatói jellemeznek: az intenzitás, a mennyiség és a szünetek időtartama. Ezt az elvet a "két lépés előre, egy lépés hátra" szabály jellemzi, ami kompenzálja az edzőmunka "keménységét" és lehetővé teszi, hogy az elért magas szint hosszabb időn át megőrizhető legyen.

Az ezen elvekre épülő edzések rendszerét - bár a lényeg nem az elnevezésben van - egyirányú variatív rendszernek nevezhetjük.

Miután az edzők megismerték ezt a módszert, ma-
guk is rájönnek a régi edzőmódszerek céltalansá-
gára. Ettől kezdődően a közép-, hosszútávfutók
edzésterhelése és az éves edzésterv összeállítása
megváltozik, de azért erről a témáról külön is kell
beszélni.

Hogy ezt a témát is napirenden tartsuk, javasol-
juk, hogy alapítsák meg "az univerzális futó"
díját a közép-, hosszútávfutók számára. Ennek a
körversenynek a célja a következő lenne: a Szovjet-
unió-beli sportesemények megtervezésekor mind a té-
li, mind a nyári versenydőszakban egy olyan ver-
senysorozatot kellene rendezni, ahol a sportolók a
díjért vívott kiírdelmek során pontokat kapnának. A
versenyeket meg lehet rendezni külön-külön télen
és nyáron, vagy elosztva az egész évre. Például a
téli versenydőszakban a középtávfutók, illetve az
akadályfutók hét versenyen vehetnének részt,
amelyekből az öt legjobb eredményt jegyeznék fel.
A középtávfutóknak kétszer kellene indulniuk
800 m-en, kétszer 1500-on és egyszer 3000 m-en,
míg az akadályfutóknak kétszer 1500 m-en, kétszer
3000 m-en és egyszer 5000 m-en. A nyári versenyi-
dőszakban a középtávfutók és az akadályfutók 15
versenyen vennének részt, amelyből a 10 legjobb
eredmény számítana. A középtávfutóknak a következő
távokon kellene indulniuk: kétszer 400 m-en, há-
romszor 800 m-en, kétszer 3000 m-en. Az akadályfu-
tóknak egyszer 800 m-en, kétszer 1500-on, kétszer
3000 m-en, kétszer 5000 m-en, valamint kétszer
10.000 m-en. A pontok összeszámlálása során az
az olimpiai rendszert kellene alkalmazni. Az első
helyért 7 pont, a másodikért 5 pont, a harmadikért
4 pont, stb.

Ugy véljük, hogy az "univerzális" futó" díjért
folytatott versenyek hozzájárulnának az "univerzá-
lis" típusú futók kineveléséhez, növelné a futók
érdekeltségét és változatosabbá tenné a verseny-
felkészítést.

Feltételezzük, hogy következtetéseink és javas-
lataink egyes szakértő kollégáink számára vitatha-
tónak tűnnek. Boldogan meghallgatunk bármilyen jól
megalapozott véleményt, csak jussunk közelebb a
lényeghez.

/Legkaja Atletika, 1984. 5-7.p./

Ami a hosszútávfutás mögött van... *

4. Az izomműködés és a távfutó teljesítmény kapcsolata

Az utóbbi években fokozott érdeklődés mutatkozik a különböző sportágakban versenyző sportolók izomrostszerkezete és a teljesítmény kapcsolata iránt. Sokan úgy gondolják, hogy az izom rostszerkezete alapján egyértelmű utmutatást, modell-edzésprogramokat lehet összeállítani, mitőbb a "kiválasztás" is problémamentes lesz. Sajnos ez távolról sem igaz. Ma már egyértelműen bizonyított: edzés hatására az izom szerkezete, a rostok összetétele, egymáshoz való aránya a fő izomrosttípusok vonatkozásában nem változik meg. Egyes altípusokban lehet aránymódosulás, sőt a munka típusa szerint változhat a kulcsfontosságú enzimek aktivitása is. Mindezek ellenére vagy éppen emiatt változatlanul az edzés specificitásának elve az érvényes, s ezt csak követhetik az anyagcsere, enzimaktivitás vagy éppen a kardiovaszkuláris változások.

Izomrostösszetétel: Az izomrostokat szövettani festési eljárások alapján különböztetik meg. A festés alapja az ATP-t lebontó, ATP az enzim aktivitásának mértéke. Eszerint két alapvető rosttípust különböztünk el. Az I. /vagy lassu/ típusu rostnak nagyobb az oxidatív kapacitása, jobban ellenáll a fáradásnak, míg a II. /vagy gyors/ típusu izomrostok rángási tulajdonságai dinamikusabb jelleget öltenek, kisebb az oxidatív kapacitása és nagyobb a glikolitikus kapacitása, egyben fáradékonyabb is. A gyors izomrostot további alcsoportokra szokás osztani: eszerint elkülönítünk II.a. típust, amelynek közepes a mitokondrium ellátottsága, az oxidatív és glikolitikus kapacitása. A II.b. típusnak alacsony az oxidatív, s nagy a glikolitikus aktivitása, s van II.c. típusu rost, amely az idő folyamán lehet akár II.a. vagy II.b. is. A fejlődéssel változik, ún. differenciálatlan rost.

Kézenfekvő, hogy a maratoni futásban elsődlegesen az I. típusu izomrostok lépnek munkába. Természetesen a munka megkezdésekor /= rajt/ a II. típusu rostok is munkában vannak, hiszen ezek az anaerob jellegű glikogenezisben jobban működtethetők; működésbe hozhatók azt megelőzően, hogy az I. típusu rostok érhálózata kitágulna, illetve a szükséges energiaforrások /= szubsztrátok/ rendelkezésre állnának. Van arra is bizonyíték, hogy a II. típusu rostok az I. típusuak elfáradásakor munkába állnak.

Az izomrostok százalékos aránya az egészséges emberben genetikailag meghatározott és nemtől független. Érdekes módon a maratoni futóknak lényegesen nagyobb százalékban van I. típusu rostjuk, mint az átlag embernek vagy éppen a vágtafutónak. Mitőbb, árnyalt különbségek mutathatók ki a távfutók között is: a maratoni futók lassu rost aránya 79, a közép-hosszútávfutóké pedig 62 %, az edzetlen átlagemberé pedig 60% körül mozog. Ezek az adatok a lábikraizomra vonatkoznak /gastrocnemius/. Ezen túlmenően arra is fény derült, hogy a kiváló futóteljesítménnyel rendelkező futókban a lassu rostok százalékos területaránya 29%-kal nagyobb volt, mint a gyors rostoké. A középtávfutók és az edzetlen egészséges emberek között ebben a tekintetben nem volt különbség. Jól-lehet pozitív kapcsolatot mutattak ki a MOF és a lassu rost arány között, mégsem lehet garantálni a kiváló maratonifutó eredményt e két tényező bármelyikének kirívóan magas szintje esetében. Mivel nem valószínű, hogy az edzés befolyásolná a két alapvető rosttípus egymáshoz viszonyított arányát, csaknem biztos, hogy a természetes kiválasztódás eredménye az, hogy valaki maratonista vagy éppen vágtafutó lesz.

4-6 hónapos kemény edzéseket követően nem találtak változást az I. és a II. típusu rostok arányában, ugyanakkor a II.a. típusu területe és száma /?/ növekedett, valószínűleg a II.b. típus rovására, minthogy annak aránya csökkent. Ezek a jelenségek az edzéshez való alkalmazkodást tükrözik, amennyiben az állóképesen edzett izom aktív állapotában is a fáradásnak jobban ellenáll.

Enzimaktivitások: Az emberi harántcsikolt izom munkavégző képessége nemcsak a rostösszetételtől, hanem a glikolitikus és a citromsav-ciklus /másnéven: Szentgyörgyi-Krebs ciklus/ enzimjeinek aktivitási szintjétől is függ. Ezen enzimek mennyiségének növekedése fokozza az izmok ATP-termelő képességét. Már a maratoni és közép-hosszútávfutók szunkcinált enzimaktivitásában is mutattak ki különbséget. A maratonistáknak lényegesen nagyobb az SDH-aktivitása, mint a közép-hosszútávfutóknak. Ez az enzim lé-

* Az előző részt ld. lapunk 1985. 1. számában!

nyegében az energiaháztartásért felelős mitokondrium fehérjét "képviseli", egyszersmind az oxidatív anyagcseréről is tudósít. Ennek alapján jelenthető ki: az állóképesen edzett versenyzők oxigénkihasználása lényegesen jobb, mint a nem edzetteké.

Ugyanakkor a glikolitikus enzim-aktivitásban nem volt különbség a két említett csoport között. /Ezt a működést pl. a laktátdehidrogenázal vagy a foszforiláz enzim aktivitásával szokták jellemezni./

Energiaforrások: Rendkívül fontos a sportteljesítmények szempontjából a tápanyagok jelenléte, hatékony felhasználása. Ez egyben meghatározza a fáradtság kialakulásának ütemét is. Hosszan tartó tevékenységek esetében a szénhidrátok és a zsírok jelentik az alapvető energiaforrásokat. A fehérjék kb. 4-10 százalékban részesednek a teljes energiaszolgáltatásban. A glikogén vagy a trigliceridek /endogén energiaforrások/ felhasználása hatékonyabb, mert ezek "mozgósítására" vagy felvételére nincs szükség; ezek az energiakészítéshez készen állnak. Ezzel szemben a szabad zsírsavak vagy glukóz /exogén energiaforrások/ felhasználásához azok mobilizálására, illetve felvételére van szükség.

Közepesen erős intenzitású munkavégzés alkalmával a szabad zsírsavak 50%-ban járulnak hozzá az oxidatív energiaszolgáltatáshoz. Amennyiben a munka intenzitása meghaladja a MOF 55-60%-át a szabad zsírsavak felhasználása a szénhidrátok bekapcsolásával arányban csökken. Eszerint tehát a szabad zsírsavak és a szénhidrátok energiaforrásként történő felhasználása a különböző intenzitású és időtartamú munkavégzés során fordított kapcsolatban áll egymással. Így alakul ki edzéssel a szabad zsírsavak fokozott képességű felhasználhatósága, aminek eredménye a glikogén visszatartási mechanizmus kialakulása. Kísérletesen is jól igazolható: kiválóan edzett állóképességű versenyzőkben a citromsav ciklusban a citrátnak gátló hatása van a foszforiláz aktivitására /ami az ATP-kreatinfoszfát mechanizmusban vesz részt/, így lebontatlanság miatt visszamarad a glikogén.

Jóllehet az eredeti /= edzetlen állapotot nézve a glukóznak alig van energia-szolgáltatási potenciálja /20 mg/, tartós edzés hatására 10-15-szeresre növekedhet ez a tartalék, és közel háromórás tevékenység során a teljes oxidatív energiaszolgáltatás mintegy egyharmadát képezheti. Ezt az alsó végtag igénybevétele esetében figyelték meg. A teljeség kedvéért azonban el kell mondani, hogy az állóképesen jól edzett egyénekben a glukóz energiaszolgáltatása alig több, a teljes anyagcserében, mint 10-20%. Ez esetben ugyanis a szabad

zsírsavak felhasználását a szervezet már előnyben részesíti.

Fáradtság: A glikogén-kimerülés és a fáradtság közötti kapcsolat egyenes arányosságot mutat. A munka intenzitása - ennek megfelelően - szintén egyenes arányban áll a glikogén-kimerüléssel. Lényegében véve egyetlen metabolikus vagy élettani mutató sincs, amelyik ennyire szoros kapcsolatban állna a tartós aerob munka alatt kialakuló fáradtsággal. Megfigyelték, hogy a MOF 70%-ával végzett aerob munka során a glikogén kiürülése elsőként az I., majd később a II. típusú izomrostokban - szelektíven - jön létre. Mindezek az adatok tehát arra utalnak, hogy a munkavégzés kezdetén meglévő glikogénszint meghatározza a versenyen tartható iramot. A MOF 70-80%-ával végzett tevékenység /ilyen pl. a maratoni futás is/ 0,5 mg/izom kg/perc glikogén fogyasztással jár. Ez összevág mások adataival, amennyiben az izomglikogén teljes kimerülése maratoni futás alatt a 32-40 km között következik be. A gyakorlati megfigyelések ezt igazolni látszanak... Természetesen igen sok oka lehet annak, hogy a versenyzők többségénél itt következik be az "ölmécipők felhúzása" - ami máskülönben mint általános kimerültséggel, energiaforrás kimerüléssel - de, leginkább az izomglikogén kimerüléssel hozható összefüggésbe. Egyre fontosabbá válik a versenyzők lélektani felkészítése az egyéni tulajdonságok figyelembevételével.

Egy eddig kellően talán nem hangsúlyozott tényezőre hívni még fel a figyelmet, nevezetesen a verseny megkezdésekor fellépő aránytalanul nagyfokú izomglikogén kimerülésre. A versenyen az első kb. 5-7 percben ennek az energiaforrásnak akár a 20%-át is felhasználhatjuk. Ez természetesen tejsavfelhamozással jár, ami kellemetlen, s önbizalomcsökkentő érzést válthat ki a versenyzőben. A magyarázat elég kézenfekvőnek látszik: a lassu izomrostok aerob folyamatai még nem indulhattak be, mert az erek nem tágultak ki /vasodilatatio/, így az ahhoz szükséges tápanyagok sem juthattak felhasználható állapotba.

5. A kutatási eredmények és a futás taktikájának kapcsolata

A versenyeredményt alapvetően az edzőmunka határozza meg. Mégis: kiélezett helyzetben hiába van az egyik versenyzőnek magas MOF értéke, ha hiány van minimális taktikai, stratégiai érzékeknek, ismereteknek. Ugyancsak befolyásoló hatása lehet az ilyen helyzetekben annak, hogy a versenyző vesz-e magához folyadékot, s hogy milyen táplálkozást folytat a versenyt megelőzően.

A versenyzési taktikákról: Mivel a rajtnál az anaerob folyamatok lépnek működésbe, s azok alaposan igénybe vehetik az izomglikogén raktárakat, a maratoni futónak kerülni kell a túl gyors kezdést. Hogy mi a "túl gyors", azt igen nehéz lenne általános törvényként megmondani. Ehhez szükség van az egyéni képességek és tulajdonságok ismeretére. Az élettani megfigyelések alapján ésszerűnek látszik a lassu kezdés. Ennek nem kell 1-2 percnél hosszabbnak lenni, és természetesen nem sétálást jelent... Így késleltetni lehet az izomglikogén kimerülését, a fáradtság kialakulását.

Kísérletesen is igazolt megfigyelés, mely szerint a százalékarányban a futás gazdaságosabb, mint a vezetés. A levegő ellenállása, illetve az ellen-szél fokozza az oxigénfogyasztást, ami gyorsabb elfáradáshoz vezet.

Jól ismert érzés az is, hogy emelkedőn felfelé futni sokkal nehezebb, mint lefelé. Általában nő a ventiláció is, s időnként légzéskimaradás is előfordul. Ésszerűnek látszik tehát az emelkedőre futáskor a tempó kis mértékű csökkentése, lefelé futáskor pedig kis mértékű növelése. Ez a futó taktika sem mondható tökéletesnek, bármennyire is kézenfekvőnek látszik. A dombról lefele futás lényegében excentrikus izommunkát jelent, olyan munkát, amikor az izmok megnyulnak. Igen sok vizsgálat mutatta ki, hogy hosszan tartó excentrikus izommunkavégzéskor károsodás jön létre az így terhelt izomcsoport izomrostjaiban, ami izomfájdásokkal, esetenként izomgyengeséggel jár. Az előzetesen megtett kimerítő táv csak fokozza az ez iránti érzékenységet, tehát nem árt itt is az egyéni mutatókat szem előtt tartani.

Folyadékfelvétel: Maratoni futás során csökken a szervezet folyadékmennyisége /értsd: vízmennyisége is/, ami csökkent munkavégzőképességhez vezet. Egy maratoni versenyen akár két liter folyadékot is veszíthet egy versenyző óránként, ami főleg az izzadási párolgásnak tulajdonítható. Ez annyira megváltoztatja a szervezet folyadék-egyensúlyát, hogy elkerülhetetlen a folyadékfelvétel. A verseny előtt ésszerűnek látszik, ha a versenyző "hidratálja" /= vízzel látja el/ magát. A versenyelőírások is lehetővé teszik a távközi folyadékfelvételt: ahol lehet, élni kell ezzel a lehetőséggel. A folyadék lehet víz /nem túl hideg/, illetve izotóniás glükóz /cukros/ oldat. Nem szabad azonban elfelejteni, hogy az emésztőrendszer és a folyadékfelszívó mechanizmusok korlátozott kapacitása miatt óránként 800 ml szájon át felvett folyadéknál többet hiába veszünk magunkhoz. A különböző elektrolitek, ionok

felvételére verseny alatt nincs különösebb okunk, mert ezek mennyisége alig változik 2-3 órás tevékenység során.

Táplálkozási beavatkozások: Minthogy az izomglikogén kimerülése és a fáradtság kialakulása között egyenes arányosság van, a verseny előtti glikogénraktár feltöltés megalapozottnak tűnik. Ezzel növelhetjük a munkavégzés időtartamát. Optimális szénhidrát, illetve glikogén-raktár feltöltés menete a következő: kimerítés, szénhidrát-szegény táplálkozás, szénhidrátban gazdag táplálék felvétele. A glikogénkimerítést legegyszerűbben versenyspecifikus mozgással valósíthatjuk meg. Ez esetben a versenyen használt izmok glikogénje merül ki. Ezt kövesse 2-3 napos szénhidrátban szegény táplálkozás, amit 1-3 napos szénhidrátban gazdag táplálkozás kövessen, s ez fokozza az amúgy is meglévő superkompenzációs hatást. Ha a szénhidrátban szegény táplálkozási szakaszt nem alkalmazzuk, akkor a szénhidrátban gazdag táplálékkal csak helyreállítást, s nem superkompenzációt érhetünk el. Amikor a szénhidrátban gazdag táplálkozást végezzük, a szénhidrát mintegy 60%-a 10 óra alatt raktározódik el, de a többi felvett szénhidrát is megkötődik a nap további részében. Arra is fény derült, hogy inkább együnk napi kétszer a kívánt formában, mint sokszor keveset.

HORTOBÁGYI TIBOR



CRUZ

Született: 1963. március 12.

Testmagasság: 170 cm

Testsúly: 77 kg

A brazil Cruz megdöbentette a világot, amikor 1981-ben az ismeretlenségből kitörve ifjúsági világcscsot javított 800 méteren. Az 1:44,3-as eredményével az amerikai Jim Run 15 éve fennálló 1:44,9-es csucsát javította meg. Ez a teljesítmény a 18 éves fiu korábbi egyéni csucsánál 3,5 másodperccel jobb időt jelentett. Még ugyanebben az évben, bokasérülése ellenére részt vett az Amerikai II. csapatban a római Világ Kupán, ahol hatodik helyezést ért el 1:47,77-es eredménnyel. Ezt követően az Egyesült Államokba költözött. Kezdetben Provo-ban élt, majd alig három hónap múltán Eugene-be tette át székhelyét. Az 1982-ben végzett láboperációja ellenére /jobb lába egy hüvelyknyivel rövidebb, mint a bal/ 1:46,95-öt futott. 1983-ban letette az angol nyelvvizsgát és elkezdte tanulmányait Oregon-ban. Könnyedén nyerte az NCAA 800 méteres bajnokságát, főiskolai csucsokat állított fel 1500 méteren /3:39,5/ 800 méteren /1:44,04/ és 1000 méteren /2:15,28/. Helsinkiben jellegzetesen bátor, élről hajrázó taktikájával bronzérmet nyert 800 méteren.

Joachim az edzéseken és a versenyek előtt sok időt fordít a bemelegítésre, általában 45-60 percet kocog és rengeteg gyakorlatot végez. Amikor szellemileg készül egy versenyre, akkor megpróbálja elkerülni a túl sok beszédet azon a napon. "Valóban megpróbálom belehelyezni magamat a versenybe" - mondta. A versenyek előtt az étrendjét is megváltoztatja: könnyű ételeket eszik, ami elősegíti a könnyű emésztést.

FELKÉSZÜLÉSI IDŐSZAK

Cruz kevés súlyzós edzést végez, általában hetenként kétszer, azt is könnyű súlyokkal és csak az alapozás időszakában, decembertől februárig.

Hétfő: de: 6 mérföld /6:00/6:10-es tempóban/

du: köredzés

Kedd: de: 6 mérföld /6:30-as tempóban/

du: 6 mérföld /6:00-os tempóban/

Szerda: de: Speciális gyorsasági edzés /20-30-40 méterek/

du: 5 mérföld dombrafutás

Csütörtök: de: pihenő

du: 10x400 méter /61-62 mp-re, 1:30 pihenővel/

Péntek: de: 6 mérföld /6:30-as tempóban/

du: Fartlek /800 méterek földuton, 2:10/3:00-ra/

ÉVENKÉNTI FEJLŐDÉSE

Év	Kor	400 m	800 m	1500 m
1977	14	-	-	4:02,3
1978	15	48,7	1:51,4	-
1979	16	48,00	1:49,8	3:54,2
1980	17	47,17	1:47,8	3:47,3
1981	18	-	1:44,3	-
1982	19	-	1:46,95	-
1983	20	-	1:44,04	3:39,5

Szombat: de: 5 mérföld könnyen.

du: 4x1600 méter. Az egyes 1600 méterek

szakaszai: 600 méter /1:30/, 200 m

dzsogg, 300 m /45 mp/, 200 m dzsogg,

300 m /43 mp/. A sorozatok között 3

perc pihenő.

Vasárnap: délben: 10 mérföld /6:00-as tempóban,
földuton/.

VERSENYIDŐSZAK

Hétfő: de: 4 mérföld /5:30-as tempóban/

du: intervall edzés. 2x2x300 méter /38 mp/,

közte 100 méter dzsogg, a sorozat kö-

zött 3 perc pihenő. 2x2x200 m /22-23 mp/,

köztük 200 méter dzsogg.

Kedd: de: 4-5 mérföld könnyen.

du: Intervall edzés. 2x3x400 méter /52-53 mp/,

köztük 30-45 mp pihenő, a sorozatok kö-

zött 5 perc pihenő.

Szerda: de vagy du: 5 mérföld /5:30/5:45-ös tempó-
ban/

Csütörök: de: Könnyű futás

du: 2x1600 méter. Az 1600 méterek szaka-

sza: 600 /1:18/, 200 méter dzsogg,

400 /50-51 mp/, 200 méter dzsogg,

200 /23-24 mp/.

A két sorozat között 3 perc pihenő.

Péntek: de: 6 mérföld /6:30-as tempóban/

du: 4 mérföld /6:00-os tempóban/

Szombat: 5 mérföld /6:30/7:00-es tempóban/

Vasárnap: Verseny /800 méter/

Cruz azt állítja, hogy sosem edz 100 %-os in-
tenzitással. "Nincs szükség ilyen kemény munkára.

A minőséget nem az intenzitás határozza meg. Időn-
ként legfeljebb 90 %-os intenzitással futok" - mond-
ta.

„Monsieur Marathon” Moszkvában

Moszkvában járt a franciák egykori kiváló atlétá-
ja. Alain Mimoun, vagy ahogyan Franciaországban ma
is becézik, "monsieur Marathon", s tárgyalásokat
folytatott a francia részvételtől a moszkvai nemzet-
közi Békamaraton versenyen.

Alain Mimoun neve az 1948-as londoni olimpián
vált ismertté. Az addig teljesen ismeretlen algéri -
ai születésű atléta még francia színekben indulva
ezüstérmét nyert 10 000 méteren. Ezután következett
az 1950-es brüsszeli EB, ahol 5000 és 10 000 m-en
lett ezüstérmes, két évvel később pedig újabb két
ezüstöt szerzett a helsinki olimpián. Noha súlyosan
megsérült, továbbra is nagy akarattal készült Mel-
bourne-ra, de már a maratoni távon. 28 évvel honfi-
társának, Ahmed El Ouafinak amszterdami olimpiai
győzelme után az akkor már 36 éves Alain Mimoun
1956-ban olimpiai bajnok lett maratoni futásban.

- Számos maratoni versenyt rendeztek világszer-
te minden évben. Mi keltette fel az érdeklődését a
moszkvai iránt?

- A neve: Békamaraton! Valószínűleg nem tudja,
hogy én is harcoltam a fasiszták ellen. Végig a má-
sodik háború hét esztendeje alatt. Megkaptam a Be-
csületrendet. Megsebesültem a lábamon. Pincéreként
dolgoztam egy étteremben: ebben a helyzetben aligha
gondolhattam a sportra. Mégis, ha elértem valamit
az életben, a sportnak köszönhetem.

Kislányom a melbourne-i olimpiai előtti napokban
született. Olympia névre kereszteltük. Már az is
megfordult a fejemben, hogy el kellene halasztani
ezt a moszkvai látogatást, hiszen születésnapja van.
De ő maga beszélt rá, hogy Moszkvába utazzam.

- Kiket szándékozik delegálni a moszkvai marato-
nira?

- Elképzeléseink szerint mintegy háromszázan jön-
nek, természetesen minden korosztályt képviselve, a
huszvéstől az ötvenig.

- Van-e mégis korhatára a maratoni futásnak?

- Utoljára 45 éves koromban futottam végig a ma-
ratoni távot. Franciaországban igen népszerű a fu-
tás, a legutóbbi párizsi maratonin 16 ezren indul-
tak. Minden fajta futóverseny legfeljebb résztve-
vői a párizsi tűzoltók. Ezt egyébként igazolhatja
az osztag parancsnoka, Raoul Viger is, aki rangos
maratoni futó, s ellátogatott velünk Moszkvába is,
hogy személyesen is megismerkedhessen a pályával.

- Való igaz - kapcsolódik a beszélgetésbe Raoul
Viger -, a franciák számára Alain Mimoun jóvoltá-
ból hagyományá, valóságos ünneppé váltak a maratoni
futóversenyek. Tulajdonképpen szójárassá lett, hogy
"a maraton és Mimoun ugyanaz". Egyébként kollégáim,
a tűzoltók közül vagy félszázan jelentkeztek már a
moszkvai maratoni versenyre...

- Mivel foglalkozik mostanában monsieur Mimoun?

- Igyekszem fiatal maradni. 64 éves vagyok, 65
évesen nyugdíjba kell mennem, s én menekülök előle.
Sokat utazgatok az országban, előadásokat tartok az
iskolákban, közreműködtem a Nemzeti Sportközpont
létrehozásában. Büszke vagyok rá, hogy rólam nevez-
ték el Mimoun-Centrumnak.

Nagyon szeretném, ha a maratoni futás mindig ün-
nep lenne, s a moszkvai maratoni pedig a béke ünne-
pe. Résztvevői nem profi sportolók, számukra az a
fő, hogy Moszkvába látogathatnak, részt vehetnek
ezen a nemzetközi futóversenyen, hiszen ez már önma-
gában is lépés abban az irányban, hogy a népek kö-
zelebb kerüljenek egymáshoz. Végül is valamennyien
egy irányban, egy cél felé futunk.

SZEMIKIN



A szovjet atlétikában tiszteletet parancsoló kort ért meg az Igor Ter-Ovaneszjan által 1967-ben elért 835 centiméteres rekord férfi távolugrásban. Hosszu-hosszu időn keresztül senki nem tudta tulszárnyalni ezt a csucst... Végre megtörtént a csucsdöntés. Augusztus 17-én Moszkvában a Barátság '84 versenyen Konsztantyin Szemikin 838 centimétert ugrott.

Ugrónak nem magas, mindössze 180 cm, azonban igen erős. Képes például 190 kilogrammos teherrel leguggolni és felállni. A gyorsasága is megfelelő: a 100 métert 10,3 mp alatt futja. Igaz, a nekifutás hossza sokkal rövidebb, de az ugró eredménye nem attól függ, mennyire gyors 100 m-en, hanem, hogy milyen a sebessége az utolsó 10 m-en, az elugrás előtt. /Ter-Ovaneszjan ezen a szakaszon 10,40 mp-es sebességet érte el, a világcsucstartó Bob Beamon 10,70-et, és 890 cm-re ugrott immár 16 évvel ezelőtt. Szemikin 10,66-ot tud. Ebben rejlik a messzire szállás titkainak egyike.

Meg kell jegyezni, hogy Szemikin 1984 nyarán kétszer is 850 cm-nél ért földet, s csak minimális belépések miatt nem lehetett eredményét hitelesíteni.

Most rövid időre elbucsuzunk az új csucstartótól, és megismerkedünk edzőjével, Alekszej Pereverzevvel. Ugyanis az ő alkotó módszerében találjuk meg Szemikin sikereinek egyik titkát. Pereverzev még nagyon fiatal, mindössze öt évvel ezelőtt fejezte be versenyzői pályafutását. Rövid edzői működése során azonban már öt bajnokot és három csucstartót nevelt.

Alekszej az első lépéseit a sportban a kosárlabda irányába tette meg. Rendkívüli adottsággal rendelkezett: 190 cm-es testmagassága ellenére helyből felugorva hajával érintette a gyűrű peremét. Még a sokszoros magasugró-világcsucstartó Valerij Brumel sem dicsekedhetett ilyen képességgel.

Pereverzev később áttért a távolugrásra. Szép sikereket ért el, egyéni csúcsa 821 cm volt. Egyik versenyén pedig 814 cm-t teljesített. Ez az ered-

mény külön figyelmet érdemel. Arról van szó, hogy Alekszej ezt az eredményt sajátos módszerrel ugrotta, s "flopnak" nevezte el. Ez tulajdonképpen egy szaltó előre. A sportoló féllábbal rugaszkodik el. A repülés hossza a forgástól függ. A trükk abban van, hogy lábra, s nem hátra kell esni. Pereverzev többször is kilenc m-t ért el - az elugrástól a talajérésig számítva! Sokszor visszaesett, eredménye azonban akkor is nyolc m fölért volt - ez pedig nemzetközi szintű teljesítmény.

Az atlétikai szakemberek között viharos viták folytak Pereverzev módszeréről. Végül is sérülésveszély miatt megtiltották, mert csak a nagyon koordináltan mozgó ügyes atléták tudták volna alkalmazni.

Pereverzev befejezte versenyzői pályafutását, edzőként folytatta kísérletezéseit. Abban a bizonyos 1979-es évben Szemikin 19 éves volt. S mit ért el addig?

A fiú moszkvai munkáscsaládból származik. A gyerekek közötti játékokban kitűnt fürgeségével, hevesességével és vakmerőségével.

Jevgenyij bátyjához vonzódott, aki atlétizált, futott. Előfordult, hogy rövidebb távokon le is győzte fivérét. A távolugrásra csak később tért rá.

Moszkvában működik az a híres atlétikai iskola, amely a háború előtti idők legendás híri két sportolójának: Georgij és Szerafim Znamenszkijnek nevét viseli. Egyszer ebben a Szokolnyikben levő fedett atlétikai csarnokban megjelent egy jelentéktelen külsejű fiucska - Szemikin. A tapasztalt gyermekedző, Anatolij Liszin csoportjába vették fel. Irányításával erősödött hősünk - s nyolcévi foglalkozás után messze tulszárnyalta távolugrásban a hét métert. Liszin 1982-ben átadta tanítványát Pereverzevnek. "Figyelj rá, látszatra nincs benne semmi különleges, de nagyon tehetséges. Ne siettesd a dolgot, hagyd, hogy erősödjön. Keresd azt a stílust, amely képességeinek, jellemének a legmegfelelőbb" - mondta Liszin.

Pereverzev hamarosan rájött, hogy az "ollózó stílust" kell sulykolnia. Különleges gyakorlatokat ötlöttek ki a ruganyosság fejlesztésére. Olyan gyakorlatokat, amelyeket Szemikin ki nem állhatott, mert véleménye szerint nagyon unalmasak voltak.

Ter-Ovaneszjan, a válogatott ugrók vezetője, soha nem sajnálta idejét, mindig segítette fiatal barátait az új keresésében, a cél elérésében. Szemikinnél a cél nem volt kevesebb, mint Ter-Ovaneszjan rekordjának tulszárnyalása.

Konsztantyin 1983-ban nyert először országos fedettpályás bajnokságot 8 m fölötti eredménnyel. Márciusban Pesten szerepelt a fedettpályás Európa-bajnokságon. A bemutatkozás itt nem sikerült: a bemegye során megsérült. A Szovjetunió Népeinek VIII Nyári Szapartakiádján azonban 810 cm-es eredményével negyedik lett.

Az edzőnek és tanítványának nem minden jött össze. Pereverzev hamar rájött, hogy Szemikin nem könnyű egyéniség. Konsztantyin ugyanis mindenhez külső segítség nélkül akart eljutni, megfedkezve arról, hogy nem rendelkezik még sem megfelelő élet-tapasztalattal, sem sportbeli felkészültséggel.

Ráadásul tulságosan is vakmerő volt. Nem tudott veszíteni sem teniszben, sem kosárlabdában, sem uszásban, sem sifutásban – semmiben. Képes volt összeveszni egy vitás labda miatt egyik legjobb barátjával, a volt rudugró világcsúcstartóval, Vlagyimir Poljakovval, akivel sok évet töltöttek együtt a Znamenszkij iskolában ...

Amikor Szemikin elvégezte a testnevelési főiskola első évét, behívták a hadseregbe. Nagyon nehéz időszak volt ez számára. Össze kellett egyeztetni a kemény katonai szolgálatot az edzésekkel és a versenyzéssel. Konsztantyin itt érezte meg igazán erejét.

Az edző véleménye szerint Szemikin az edzéseken képességeinek mintegy 80 százalékát nyújtja csupán.

Ez a tény időnként az edző és tanítványa között konfliktusokhoz vezetett. Pereverzev mint okos pedagógus, rendszerint könnyen fojtotta el a civódás lángját. Előfordult azonban az is, hogy addig vitatkoztak, amíg mindkettőjük hangja rekedt nem lett. Szemikin szilárdan védte saját álláspontját.

Az ollózó stilus elsajátítása első hetében például a következő történt. 1984 kora tavasza volt. Konsztantyin napi két edzésen vett részt, az olimpiai csapatba való bekerülésért küzdött. Az új ugrásformát gyurta, de eredménytelenül. Nem kimélte

magát, de már alig vonszolta testét. Előfordult, hogy lehuzta szöges cipőjét és verte a pályát:

"Kész, elmegyek, abbaahagyom!"

Pereverzev meg sem próbálta lebeszélni szándékáról. Tudta, hogy visszajön, s nem adja fel. Igaza volt. Az idő haladt, de az ollózás csak nem sikerült. Szemikin addig sokkal egyszerűbben: homorítással ugrott, most azonban egy könnyebb, elegánsabb, ám bonyolultabb stilusra volt szükség.

Előfordult, hogy napokig nem beszéltek egymással. Ez nem a veszekedés következménye volt. Konsztantyin egyszerűen magába zárkózott, próbálta megtalálni a dolog nyitját. Az edző úgy viselkedett, mintha mi sem történt volna. Túrte. Egyszer az egyik edzésen ő is ugrott, ollózva. Ment neki, noha már néhány éve nem ugrott. Észrevette, hogy Szemikin szeme csillogni kezdett. Igen, ez azt jelenti, hogy a fiu rákapcsol. S valóban...

Néhány héttel később Konsztantyin már ollózva 828 cm-es eredményt ért el! S augusztusban a Barátság '84 versenyen országos csúcst ugrott. Tulszárnyalta azt a rekordot, amelyre tizenhét esztendeje mindenki várt.

Szemikin az iskolában negyedik osztálytól kezdve egy padban ült egy lánnyal, Jelenával, aki ma a felesége. Közgazdász, s van egy kislányuk: Julja.

Konsztantyin elég ritkán tartózkodik otthon. Ez azonban nem szorította ki az életéből a családot, színházat, a könyveket, a zenét, a gombászást. Rövidesen leszere, s akkor újból következik a főiskola, az előadások, a laboratóriumi kísérletek.

Edző szeretne lenni. Olyan, mint idősebb barátja, Alekszej Pereverzev. Arról álmodik, hogy ő is talál majd olyan fiut, aki képes lesz oly messzire ugrani, mint még senki a világon.

HIBAIGAZÍTÁS

Az elmúlt évi 12. számunkban sajnálatos elírás történt. A Válent Gejzáról szóló cikkből a derül ki, hogy a kiváló cseh-szlovák dobó edzője az egykori olimpiai bajnok Danek. A valószínűleg Valent edzője Osztravában Danek egykori mestere.

história

Ismét egy tiszteletet érdemlő évforduló a mi kis atlétikai családjunkban. Szerbák Elek dr. betöltötte 80. életévét. A mai időkben, akkor amikor reggeltől késő éjszakáig valóságos információ zuhatag árasztja el az embereket a nyomdai és az elektromos hírközlés révén, s amikor ugyyszólván mindenki felgyorsított iramban dolgozik, lőt-fut megnövekedett teendői elvégzése érdekében, teljesen megváltozott a világ. Ebben a nagy rohanásban is kell azonban egy kis időt arra szánnunk, hogy megemlékezzünk azokról, akik hosszú életük során a maguk munkaterületén kiemelkedő teljesítményt nyújtottak. Ilyen ember dr. Szerbák Elek is, akit szeretettel köszöntünk e jubileum alkalmával, további jó testi és szellemi erőt kívánva ahhoz a munkássághoz, amit a Testnevelési és Sportmuzeumban végez.

Élete - bár nemcsak a sport és testnevelés területén végzett és végez ma is kutató munkát - valóban összeforrt a sporttal, hiszen fiatal kora óta mint versenyző, majd sportvezető, szakíró és edző egyaránt kiváló munkát végzett.

10 egyéni és 19 bajnoki aranyérem

Ez már maga is olyan teljesítmény, amivel nem sok magyar atléta dicsekedhet. Született szívóssággal valósággal predesztinálta a távfutásra. 1500-tól 15.000 m-ig hosszú éveken át legjobb atlétánknak bizonyult. Ime bajnokságainak jegyzéke:

Egyéni bajnokságok:

1925-ben	1500 m
1927-ben	1500 m
1927-ben	mezei futás
1928-ban	5000 m
1928-ban	mezei futás
1928-ban	15.000 m
1929-ben	5000 m
1929-ben	mezei futás
1930-ban	mezei futás
1931-ben	mezei futás

Váltó- és csapatbajnokságok:

1925-ben	4x1500 m
1925-ben	5000 m
1925-ben	mezei futás
1926-ban	4x1500 m
1926-ban	5000 m
1926-ban	mezei futás
1927-ben	5000 m
1927-ben	mezei futás
1928-ban	4x1500 m
1928-ban	5000 m
1928-ban	mezei futás
1929-ben	4x1500 m
1929-ben	5000 m
1929-ben	mezei futás
1930-ban	5000 m
1930-ban	mezei futás
1931-ben	mezei futás
1932-ben	4x1500 m
1932-ben	5000 m

Szerbák Elek dr. versenyző korában Szerb néven futott, s a Magyar Athletikai Club tagja volt. Itt kezdte és itt fejezte be aktív versenyző pályafutását.

14 válogatottság és 6 országos csúcseredmény

Szerb Elek 14 alkalommal öltötte magára a cime-res mezt, s ezeken a versenyeken derekasan harcolva számos győzelmet aratott. Biztos pontszerzőnek bizonyult, aki mindig "hozta magát", mert mint egész életében mindenben, ahhoz hasonlóan az edzések végzésében, az ellenfél ismeretében, a taktika kidolgozásában s a siker fő titkában a töretlen küzdőképességben példamutatón helyt állt.

Megkértük az idős bajnokot, hogy elevenítsen fel egy-két részletet, érdekességet válogatott versenyek közül.

- Talán két esetet mondanék el, mindkettő magyar-olasz viadalokon történt. Talán azzal kezdém, hogy annak idején az azzurikkal mindig késhegyre menő harcot vívtunk, hiszen a két válogatott szinte azonos képességű volt. Budapesten ugyanugy, mint Olaszországban, az atlétika akkor szép számu híve /12-15.000 néző/, hol a Hungária uti MTK, hol az Üllői uti FTC pályán, az első perctől az utolsóig maga is számolgatta - s műsorfüzetében ceruzával jegyezte - minden szám után a verseny állását. /Akkoriban még a jobb ifjúsági versenyeken is nyomdában készült, csinos program várta a nézőket./ Válogatott viadalok az MTK és

FTC pályán ... szép idők. /Ez idő szerint csak labdarúgópályák vannak a két nagy egyesület sporttelepén, az atlétikai pályákat egyszerűen megszüntették!/
 Az MTK kitűnően karbantartott, gyors, fekete salakpályáján 1931-ben került sorra az a magyar-olasz verseny, amelyen 5000 m-en az olasz Davoli ellen nem sok eséllyel indultam, mert jobb versenyző volt mint én. Tudtam, hogy sem tempóban nem tudok elfutni tőle, sem pedig a szokásos táv végi rövid finissel nem győzhetem le, mert bár nem voltam lassu a versenyek végén, de ő még gyorsabb volt. Jó időn át az edzéseimen hosszú 200 m-es véghajtásokkal igyekeztem valami újat kitalálni. Akik látták a margitszigeti pályán tartott ilyfajta edzéseimet ugyancsak csodálkoztak, hiszen ez akkoriban merőben szokatlan látvány volt. A versenyen viszont remekül bevált.

Közösen gyurtuk a távot Davolival, s képtelen voltam táv közben lerázni őt. A cél előtt pontosan 200 m-rel, amikor a kanyarba bevágtunk, villámgyorsan megnyitottam a hajrát. Davoli mögül törtem az élre, s mire ő észbekapott talán 10 m-es előnyöm is volt. A közönség tombolva biztatott én pedig repültem a cél felé. Már a távolugró gödörnél jártunk, amikor hirtelen fáradni kezdtem, de még mindig tetemes előnyöm volt. Davoli pedig jött, jött, már hallottam léptei dübörgését, ziháló fujtatását, de a közönség mindent elsöprő biztatását is. Tervem végülis bevált, mert a meglepett olaszt sikerült egy arasznyival megelőznöm!

A másik eset szintén egy magyar-olaszon, mégpedig Genovában történt. Két olasz ellenfelem ugyan-csak gyurta az iramot, ami bizony egy idő után nem esett jól, s leszakadtam. A másik magyar futó klub-cársam, Bellóni Gyula csak a pontért kocogott, s őt a két olasz lekörözte, majd én is utolértem őt. Ekkor Gyula barátom így szólt hozzám:

- "Lexi" - mert így becéztek - ragadj rám, én pihent vagyok! A digók már fáradnak, felvezetlek hozzájuk!

Igy is történt, a 30 m-es hátrány egyre fogyott s a felzárkózás örömeiben nem éreztem fáradságot. Amikor utolértem ellenfeleleimet, lendületesen tovább futva meglepő biztos, fölényes győzelmet arattam - hála "Sóder" barátomnak, akit csak így hívtak a MAC pályán és környékén. Bellóni baráti segítsége nélkül aligha nyertem volna meg ezt a versenyt.

Országos csúcseredmények:

1926-ban	2000 m	5:40.8
1926-ban	10.000 m	32:43.8
1928-ban	15.000 m	50:34.4
1928-ban	5 angol mérföld	26:40.8
1928-ban	10 angol mérföld	54:31.0
1930-ban	10.000 m	32:32.8

Ennyit Szerb Elekről a futóról, s most lássuk dióhéjban, mit tett eddig hosszú élete során dr. Szerbák Elekként.



Az élen SZERB ELEK, mögötte: Majzik.

A Közgazdasági Egyetemen 1930-ban benyújtott doktori disszertációja "Az egyetemi testnevelés és szükséges reformjai" címmel a második hazai sporttárgyu ilyfajta munka volt /az elsőt 1906-ban Wágner József készítette, "A görög sport története" címmel/. Szerbák dr. a Magyar Athlétikai Club főtitkára volt, majd 1935 és 1949 között a Miskolci Egyetem testnevelési felügyelőjeként dolgozott, s 1947-ben a Miskolci Egyetemen sportvezetőképző tanfolyamot szervezett közel 100 hallgató részvételével. A tanfolyam anyagát ő írta, s adta elő közmegelégedésre.

Szerbák Elek dr. 1947-48-ban a Magyar Atlétikai Szövetség elnöki tisztségét töltötte be. Később Csepelen sok jó futót nevelve edzősködött, egyben irányítva a klub módszertani munkáját.

1955-ben a Testnevelési Tudományos Tanács helyettes főtitkáráként szolgált a magyar sportot, majd amikor racionalizálták, - sok mindenben csatlódva -, csendben folytatta kulturtörténeti kutatómunkáját, fél életét a könyvtárakban töltve.

Kétségtelen tény, hogy a hazai testneveléstudomány munkák egyik uttörő kezdeményezője. Kutatómunkáját nagyban segíti az a körülmény, hogy három idegen nyelvet beszél, s így a forrásmunkák tanulmányozásánál nem szorul segítségre.

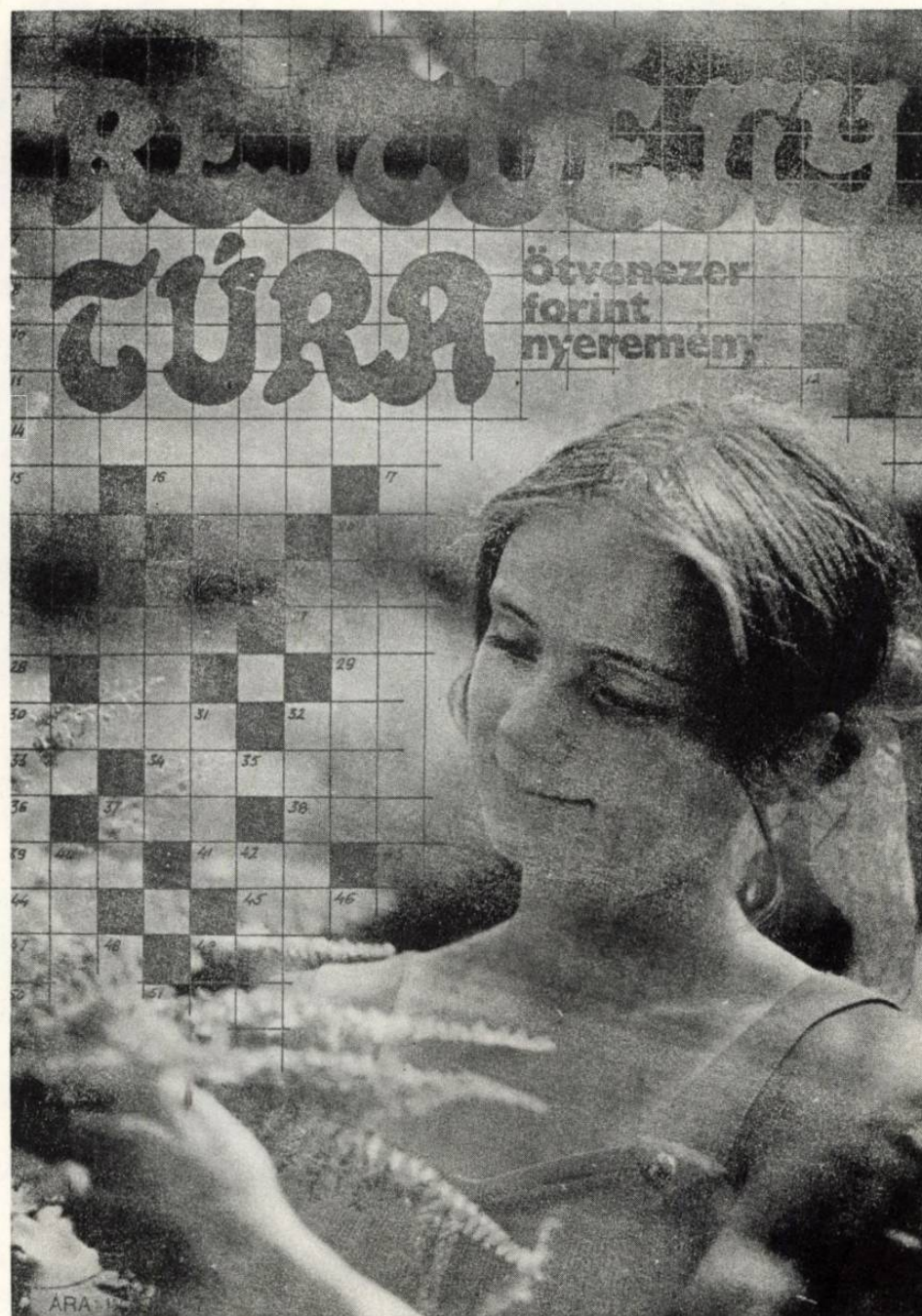
Ehelyütt sajnos nincs mód arra, hogy számos önálló munkáját, könyvét, s a sok különlenyomatot ismertessük, melyek nemcsak a testnevelés témaköréből, hanem számos más területről is igazolják nagy munkabírást, nem csökkenő tevékenységét.

Ez idő szerint - már benne van 81-ik életévében - a Testnevelési és Sportmuzeumban dolgozik "A testnevelés és sport kronológiája" című hatalmas terjedelmű munkán, aminek keretében eddig mintegy 20.000 adatlapot gyűjtött össze. A jövő sporttárgyi kutatói részére felbecsülhetetlen értékű anyag ez, amit minden áldott munkanapon jónéhány új "cédulával" told meg a fáradhatatlan ösz kutató.

KÉPESY JÓZSEF



MÁR MEGJELENT!



REJTVÉNYTÚRA

Értékes nyeremények 50.000,— Ft értékben!

Fődíj: kétszemélyes utazási igazolvány (20.000,— Ft értékben)!

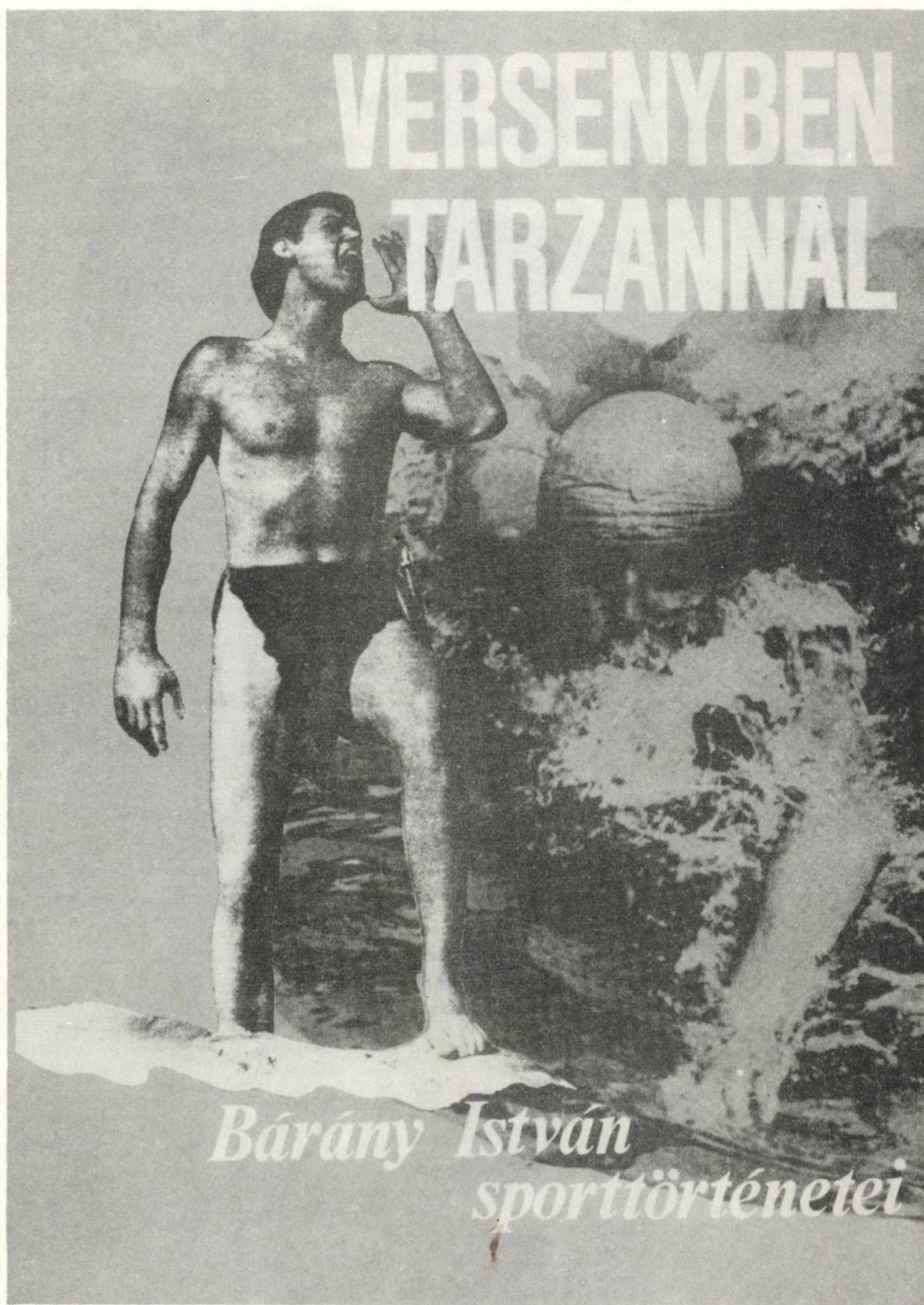
Érdekes írások, riportok, sok-sok fejtörő, keresztrejtvény!

Ára: 12,— Ft.

Kapható a hírlapárusoknál!

Ára: 9.-Ft

MÁR
MEG
J
E
N
T
!



DR. BÁRÁNY ISTVÁN: VERSENYBEN TARZANNAL

A szerző hatalmas élményanyagot gyűjtött össze versenyzőként, sportvezetőként és újságíróként. Pályafutása kis vidéki városból indult, de eljutott a világ nagyvárosaiba: Bécsbe, Párizsba, Londonba és Amerikába is. Ismeretséget kötött a sportélet olyan nagyságaival mint Johny Weismüller, Arne Borg, Rademacher, Nurmi, s a magyarok közül Hajós, Csik.

Könyvében tapasztalatait, pályafutását írja meg színesen, olvasmányosan.

Kapható a könyvesboltokban és a Sportpropaganda Vállalat Terjesztési osztályán
(Budapest VI., Népköztársaság útja 6.)