

atlétika

OLYMPIAI STEREM



1986-06-13



1986/2

ATLÉTIKA. A Magyar Atlétikai Szövetség lapja. Felelős szerkesztő: Krasovec Ferenc. Kiadja a Sportpropaganda Vállalat. Felelős kiadó: Léwáld György igazgató. Készült a Sportpropaganda Vállalat sokszorosító üzemében (1143 Bp., Dózsa Gy. út 1–3.) Műszaki vezető: Vörös István. Az előállítás ideje: 1986. április TZ-86Q224 | 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.

ISSN 0571–799X

INDEX SZ.: 26–035

atlétika

XXX. ÉVF. 2. SZÁM.

1986. FEBRUÁR

Kalapácsvetők versenyteljesítmény dinamikájának jellemzői

Mégbeszélés

Mindhárom mintánk versenyteljesítmény-középértékei nagy szóródás mellett mutatják a jellemző teljesítmény-dinamika tendenciáit. E szóródás mértékét SEBŐ /21/ adatai igen jól reprezentálják. Erre utalnak azonban NÉMETH "20/ és KOLTAI /15/ által ismertett példák is. Mindezek megerősítik

NÁDORI /19/ 20 évvel ezelőtt megfogalmazott általánosítását. E szerint nincs követendő teljesítményprofil. E vizsgálat eredményeit azóta számos további kutató JOCH /13/, FEIGE /5/, WAZNY /26/ is megerősítette.

Az ember motoros és ezen belül sport- és kalapácsvető teljesítményének fejlődését, változását alapvetően két tényező határozza meg. Az ÖRÖKLÖTT tulajdonságai és a KÖRNYEZET /esetünkben elsősorban a felkészülés/ hatásai.

Az előző részt ld. az Atlétika 1986. 1. számában!

Ha a sportbeli felkészülésről és ennek eredményéről, a versenyteljesítmény változásáról, fejlődéséről beszélünk, hajlamosak vagyunk az egyoldalú, csak az edzés, átlagában a környezeti hatások nézőpontjából vizsgálni a kérdést. Ez sokszor vezethet bennünket téves ítéletalkotáshoz. Éppen az edzésgyakorlatban tapasztalható egyoldalú szemlélet miatt, tekintsük át először az öröklött tulajdonságok motorikus és sportteljesítményekre gyakorolt hatását.

Az ember öröklött tulajdonságai közül ikerkutatásokra támaszkodva, a kalapácsvetésnél is domináns képességek KLISSOURAS /14/ vizsgálatai szerint a maximális izomerő 97 %-ban, WEISS 627/ szerint a golyódobáshoz szükséges gyorsaság 71 %-ban, VOLKOV /25/ szerint a helyből távolugrással jellemzett gyorsaság 76 %-ban a genetikai kód által meghatározott. WEISS /14/ vizsgálatai alapján a kalapácsvető teljesítményt részben meghatározó testmagasság 89 %-ban, a testtömeg 88 %-ban, ZACIORSZKIJSZERGIJENKÓ /29/ adatai alapján ugyanezek a paraméterek 89, illetve 74 %-ban a genetikai információktól függenek.

SZERGIJENKÓ-KORENEVICS /24/ azt bizonyította be, hogy az ember mozgástanulási üteme erősebben függ az öröklött, mint a környezeti tényezőktől. Ez természetesen nem lehet közömbös egy olyan bonyolult mozgás, mint a kalapácsvetés tanulása szempontjából sem. SKLAD /23/ azt is kimutatta, hogy a biológiai érés üteme erősen öröklött faktorokhoz kötött. Ezek alapján el kell fogadnunk VOLKOV /25/ összegezését. E sze-

rint az öröklött tulajdonságok meghatároz-
zák az ember motorikus teljesítményének:

- alsó és felső határát, s
- ennek fejlődési ütemét is.

Mindezeket áttekintve WOLANSKY /28/ úgy véli, hogy a sportteljesítményekért megközelítően 70 %-ban a genetikai kód, 30 %-ban pedig az edzés, az edző, versenyző együttes munkája, tehát a környezeti hatások "felelősek"! Ha ebben a kölcsönhatásban vizsgáljuk a kalapácsvetők teljesítményfejlődését, akkor a következő megállapításra jutunk.

Az, hogy a versenyzők eredményei egy adott életkorban milyen mértékűek, elsősorban és döntő mértékben nem attól függ, hogy egy ország vagy egy edző a felkészülés folyamatában milyen elveket, eszközöket és módszereket alkalmaz, hanem attól, hogy a felkészülésbe bevont sportolók öröklött tulajdonságai milyen lehetőségeket biztosítanak.

Lehetséges, hogy az idézett, bizonyított kutatási eredményeknél a következők kézzelfoghatóbban bizonyítják a fenti megállapításunkat.

Egy edző általában - legalábbis magyar viszonyok közt - 10-20 versenyzővel foglalkozik. Az egy edző irányításával készülő versenyzők részére közel azonos felkészülési feltételek állnak rendelkezésre. Ugyanígy közel azonosak az adott edző ismeretei és munkakészsége is. Tehát elfogadhatónak tűnik, hogy e versenyzők azonos feltételek, elvek, eszközök és módszerek felhasználásával készülnek fel. Eredményeik mégis nagyon nagy mértékben eltérőek. Ha e nagy teljesítménybeli eltérések okát keressük, akkor nem juthatunk más következtetésre, mint arra, hogy a teljesítmény-differenciákat a sportolók eltérő adottságában, tehetségük mértékében, végső soron az ezeket meghatározó öröklött tulajdonságokban találjuk meg.

Ugyanakkor, amikor az öröklött tulajdonságok szerepét hangsúlyozzuk mind az abszolút teljesítményben, mind ennek dinamikájában, szükségszerűen nem vetjük el a környezeti hatások, az edző és az általa irányított célszerű felkészülés szerepét sem.

A környezeti hatások /edzés-versenyzés/ alapvető szerepe abban jelentkezik, hogy az öröklött tulajdonságok csak célszerű tevékenység /edzés-versenyzés/ folyamatában kerülhetnek felszínre.

A kedvezőtlen környezeti hatások /a nem funkcióérettségnek megfelelő edzés-versenyzés/ VOLKOV /25/ szerint elfojtják vagy korán kimerítik a genetikailag adott lehetőségeket. /Funkcióérettségen az ember egyedfejlődésének azokat az egy vagy több éves periódusait értjük, amelynek ideje alatt egy adott képesség a legnagyobb mértékben fejlődik./ Ezeket a periódusokat szenzitív vagy kritikus szakaszoknak nevezzük./

A kedvező környezeti hatások felszínre hozzák az öröklött tulajdonságokat és nagy mértékű fejlődésnek engednek utat. Mindezekhez VOLKOV /25/ még azt is hozzáteszi, hogy a szervezet genetikai kódját azonban sem a kedvező, sem a kedvezőtlen környezeti hatások nem változtatják meg. Ez az edzésgyakorlat nyelvén azt jelenti, hogy a sportteljesítmény egyénre jellemző és öröklött adottságok által meghatározott felső határa nem léphető túl. Tehát szorgalommal és növekvő mennyiségű és intenzitású munkával nem lehet pótolni az egyén adottságait. Ugyanakkor a kiemelkedő adottságú egyének a célszerű és növekvő terhelésű intenzitású szorgalmas edzőmunka nélkül már a hazai élvonalban is csak biológiai fejlődésük, érésük befejezéséig maradhatnak versenyben.

A környezeti hatások /edzés-versenyzés/ a teljesítmény színvonala és fejlődési dinamikája szempontjából alapvetően az alábbiakban képezik vita tárgyát. Mely életkorban kezdődjön a rendszeres sportolás, mely életkorban specializálódjon az edzés

és mindez milyen tartalmú tevékenységet jelentsen?

Az utóbbi 10 évben a sportolás megkezdése gyermekkorra tevődött át. Ez azon sportágakban is így történik, ahol a csúcsteljesítmény-életkor a 20-30 éves kor közé esik. Ilyen sportág az atlétika és ilyen versenyszám a kalapácsvetés is. Itt is az a tendencia érvényesül, hogy 9-12 éves kor közt megkezdődik a rendszeres edzés. Ettől természetesen továbbra is tapasztalunk eltéréseket. Ezek abban jelentkeznek, hogy a sportolás későbbi, döntően 13-16 éves kor közt kezdődik.

E gyakorlat mellett azonban elterjedően van MINEL /18/, DEMETER /2/, MARTIN /17/, HOWALD-HAHN /12/ munkái nyomán az a felismerés is, hogy a 10 éves kor előtti mozgásszegény életmód hátráltatja a későbbi, az öröklött tulajdonságoknak megfelelő, FEJES /6/ szerinti "legnagyobb sportteljesítmény" elérését. Természetes az, hogy míg e felismerés nyomán a 10 éves kor előtt rendszeres és célszerűingersűrűség melletti mozgáslehetőséget kaphatnak a gyermekek, hosszú idő szükséges. Tehát azzal kell számolnunk, hogy az elkövetkező 1-2 évtizedben atlétikát illetően 10 éves kortól lehet csak - szemléletbeli és gazdasági okokból következően - a rendszeres edzés megkezdésére számítanunk.

Az atlétikára kiszűrt, többségében 10-14 éves gyermekek felkészítésének elveit, eszközeit és módszereit HARSÁNYI-SEBŐ /11/ munkája részletesen ismerteti. Ezért itt csak néhány kérdésre, s ezekre is csak vázlatosan utalunk.

Az atlétikán belül nem látunk lehetőséget arra, hogy a szakosodás, más néven specializálódás egy meghatározott életkorban kezdődhessen. Erre - bár a kérdést soha még ma is így teszik fel - sem elméletileg, sem gyakorlatilag sincs mód. A szakosodás több éves folyamat. Ennek részleteit HARSÁNYI /9/ munkája tartalmazza.

Az edzés tartalmára vonatkozóan ahhoz, hogy a HARSÁNYI /8/ által megfogalmazott pszichomotoros deficittel záruló sportpályafutást elkerüljük, elengedhetetlen a funkcióérettség törvényszerűségeihez alkalmazkodó felkészülési folyamat követése. Ez atlétikában azt jelenti, hogy a 10-12 évesek mindenoldalú atlétikai és sokoldalú általános képzésben, a 13-14 évesek többoldalú atlétikai és sokoldalú általános, a 15-16 évesek szakági és többoldalú atlétikai és általános, a 17-18 évesek versenyszámspecifikus atlétikai és többoldalú általános képzésben részesüljenek. A képzés itt vázolt rendszerének tartalmát és a használt fogalmak meghatározását HARSÁNYI-SEBŐ /11/ útmutatója részletesen tartalmazza.

Mindezek a kalapácsvetés szempontjából a következőket jelentik. Már a kiszűrést követő néhány hónap múlva /akár 10 éves korban is/ lehet is, szükséges is /a lehető legtöbb más atlétikai versenyszám mellett/ a kalapácsvetést is oktatni. Rövidesen pedig kalapácsvetésben is /pl. megfelelő súlyú tömöttlabdát erős zsinórból készült hálóba helyezve és e zsinórból készült "huzallal, nyállal" ellátva/, a többi atlétikai számmal együtt minél előbb versenyt is célszerű szervezni a közeli perspektívák biztosítása érdekében. Ezt később követheti a 3 kg-os kalapács használata is. Ez szerintünk nem speciális képzés, hiszen a kalapácsvetés mellett más atlétikai számokkal ugyanígy foglalkozhatnak a gyerekek. Nem hisszük, hogy ha pl. gyaloglást, távolugrást is oktatunk, akkor ezek egymáshoz viszonyítva ne lennének mozgásszerkezetet tekintve általánosak. Az ilyen eljárással az edzés sokoldalú lesz. A lehető legtöbb atlétikai versenyszám kipróbálásának folyamatában kiderül a szakosodási folyamat iránya is. Ehhez még megjegyezzük, hogy e nélkül nem is derül ki. Ha ugyanis valamely gyermeket soha nem ültetjük zongorához, vajon hogy derülhetne fény arra, nem lehetett-e volna belőle kiváló zongoraművész? Ugyanez érvényes a kalapácsvetésre is. Ha soha - s főleg minél fiatalabb korban -

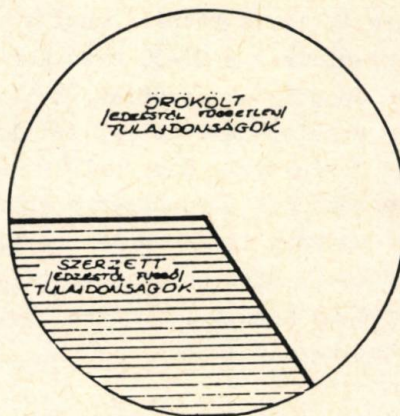
nem végez a gyermek kalapácsvető mozgást, vajon miből tudjuk meg, nem lehetett-e volna belőle élvonalbeli kalapácsvető?

Természetes, hogy a FILIPPOVICS-TUREVSZKIJ /7/ által megfogalmazott motoros differenciálódás, továbbá a testalkat FARMOSI /4/ szerinti kalapácsvetés-specifikusságának kialakulása, és a pedagógiai-pszichológiai megfigyelés eredményeként kialakulnak a dobó szakág, ezen belül a kalapácsvető versenyszám irányába történő szakosítás mérhető, megfigyelhető alapjai. Ezekből a környezet /edzés-versenyzés/ hatásának szerepe szerintünk a következő:

Ahhoz, hogy egy atlétikai versenyszámhoz meghatározott színvonalú öröklött tulajdonságokkal rendelkező fiatal az adottságainak megfelelő legnagyobb sportteljesítményt elérje, a mindenoldalú atlétikai és sokoldalú általános képzéssel kezdődő képzéstől az élet- és edzéskor növekedésével arányosan, fokozatosan, a funkcióérettség törvényeinek megfelelő mértékben folyamatosan specializálódó edzéssel célszerű felkészülnie. Ettől a célszerű tartalmú felkészüléstől a teljesítmény abszolút értéke és fejlődésének dinamikája csak kisebb hányadban függ, mint az öröklött tulajdonságok színvonalától.

Ez sem új megállapítás! Az edzésgyakorlat és a sporttudomány egyaránt eljutott a felismeréshez. Az erre vonatkozó kutatási törekvéseket KRAMER /16/ az állóképességre vonatkozóan már összegezte is. Annyit sikerült megállapítani, hogy léteznek az állóképességnek csak öröklött tulajdonságoktól és edzéstől függő tényezői. Az örökléstől és edzéstől függő faktorok arányát nem tudta megállapítani. E kérdésben általában WOLANSKY /28/ értékelésére támaszkodva a 4. ábrán bemutatott feltételezés áll még csak rendelkezésünkre. Ebből egyértelműen kitűnik, hogy sem az edzéstől független /öröklött/, sem az edzéstől függő /szerzett/ tulajdonságok nem hanyagolhatók el a "lehető legnagyobb sport-

teljesítmény" elérése céljából. Mindkettő, többnyire bonyolult és sokrétű kölcsönhatása nyomán, individuálisan eltérő fejlődésdinamikát követve alakul csak ki.



4. ábra

A sportteljesítményért "felelős" tényezők feltehető arányai /Wolansky nyomán/

Ezen belül azonban még egy jelenségre fel kell hívnunk a figyelmet. Az 1. ábrán azt figyelhetjük meg, hogy a szovjet kalapácsvetők már 16 éves korban jelentősen jobbak voltak a magyaroknál. Ezt az előnyüket megtartották, sőt 23 éves korig növelték is. Azaz, jelentkezett az a tendencia, hogy akik korábban, serdülő korban jobb teljesítményt értek el, azok később a csúcsteljesítmény életkorban is jobb eredményekkel rendelkeztek. Ismét utalunk arra, hogy ezen alacsony elemszámú mintánál észlelt jelenség nem bizonyító erejű. A jelenség azonban mindenképpen figyelemre méltó. Annál inkább az, mert magasugrásnál HARSÁNYI-M. MARTIN /10/, majd ugyancsak magasugróknál SEBŐ-HARSÁNYI /22/ a humánbiológiában elfogadható elemszámú /közel 20-30 fős/ mintával végzett retrospektív /bevált élvonalbeliek teljesítmény-dinamikáját elemző/ vizsgálatok során ugyanezt az eredményt kapta. Ez azt a következtetést engedi feltételezni, hogy ez a törvényszerűség, kalapácsvetésnél és esetleg más versenyszámnál is fennáll. E hipotézis vizsgálata feltétlenül szükséges. Természetesen a további vizsgálatoknál is figyelembe kell venni azt, hogy a sportteljesítmény önmagában nem prognosztikus értékű. Azzá, csak a testalkati

mutatók, a valódi /biológiai/- és edzéskor, a pedagógiai-pszichológiai megfigyelés eredményei és a szociális környezet tényezőinek kölcsönhatásában történő elemzésével válik.

Irodalom

1. Bakonyi F: A fizikai képességek fejlődésének dinamikája az egyes életkorokban. = Testnevelés-tudomány, 1975. 2. 59-80.
2. Demeter A: Sport im Wachstums-und Entwicklungsalter. Johann Ambrosius Barth. Leipzig, 1981.
3. Farnosi I: Férfi sportolók alkati és motorikus vizsgálatának eredményei. = A sport és testnevelés időszerű kérdései, 1982. 26. 115-134.
4. Farnosi I: A kalapácsvetők testalkata. = Atlétika, 1982. 4. 1-5.
5. Feige K: Leistungsentwicklung und Höchstleistungsalter als empirische Basis für die Optimierung der Talentförderung. = Leistungssport, 1981. 3. 74.; 4. 103-106.; 5. 135-139.
6. Fejes Z: Korszerű edzés az atlétikában. = Sport. Bp. 1978.
7. Filippovics V.I. - Turevszkij I.M.: Über die Prinzipien der Sportlichen Orientierung von Kindern und Jugendlichen im Zusammenhang mit der altersspezifischen Veränderung in der Struktur der Bewegungsfähigkeiten. = Leistungssport, 1977. 6. 503-508.
8. Harsányi L: A pszichomotorikus teljesítménydeficit elkerülésének lehetőségei. = A testnevelés tanítása, 1985. 4. 118-121.
9. Harsányi L: Atléták szakosodási folyamata. = Atlétika, 1984. 10. 1-6.
10. Harsányi L. - M. Martin M: Zur Auswahl sportlicher Talente. = Leistungssport, 1983. 2. 21-22.
11. Harsányi L. - Sebő A: Utmutató az atléta utánpótlás kiválasztásához és felkészítéséhez. = Sportpropaganda. Bp. 1984.
12. Howald H. - Hahn E. /Hrsg/: Kinder im Leistungssport. = Birkhauser Verlag. Basel-Boston-Stuttgart, 1982. /19. Maglinger Symposium 1980/
13. Joch W: Ausgewählte Körperbaumerkmale manlicher Hochspringer. = Leichtathletik, 1975. 13. 450-454.
14. Klissouras V: Heredity and Physical Performance. = Hung.Rev. Sports Med., 1980. 2. 113-116.
15. Koltai J: Hozzászólás Németh Pál cikkéhez. = Atlétika, 1985. 8. 1-9.
16. Kramer K: Zur Problematik einer "Talentsichtung". Verl. Bartels und Wernitz KG. Berlin, 1978.
17. Martin D: Leistungsentwicklung und Trainingsbarkeit kondicioneller und koordinativer Komponenten im Kindersalter. = Leistungssport, 1982. 1. 12-24.
18. Meinel K: Bewegungslehre. = Volk und Volkseiger Verl. Berlin, 1977.
19. Náadori L: Életkor és teljesítmény. = TF Közleményei, 1966. 4. 131-142.
20. Németh P: Szovjet és magyar kalapácsvetők összehasonlító vizsgálata. = Atlétika, 1985. 2. 7-10.
21. Sebő A: Élronalbeli atléták teljesítményeinek változása. /Szakdolgozat/ Bp. 1981. 129 lev. Testnevelési Főiskola Edzői Szak Levelező Tagozat.
22. Sebő A. - Harsányi L: Magasugrók versenyteljesítmény dinamikájának vizsgálata élronalbeli mintán. = A Testnevelési Főiskola Közleményei, 1984. 1. 189-206.

23. Sklad M: Genetische Grundlagen einiger mit dem Heranreifen verbundener Erscheinungen /nach Zwillingsuntersuchungen/. = Morpk. Anthropol., 1973. 2. 192-211.
24. Szergijenkó L. P. - Korenevics V.P: Geneticeszkije predposzilki v abucsenyü dvngatelnim gyejsztvijam cselovjeka. = Teorije i Praktika Fiziceszkoj Kulturü, 1982. 2. 41-45.
25. Volkov V: Biologiczno i srodowiskowe uwarunkowanie zudolnien sportowych. = Sport Wyczynowy, 1981. 7. 21-27.
26. Wazny Z.: Wspolczesny system szkolenia w sporcie wyczynowym. = Sport i Turystika. Varsó, 1981.
27. Weiss V: Die Neritabilitoten sportlicher Test, berechnet aus den Leistungen Zehnjähriger Zwillingspaare. = Leistungssport, 1979. 1. 58-61.
28. Wolansky N: Biologische und soziale Komponenten der motorischen Entwicklung. = In: Willinczik K. - Grosser M.: /Hrsg/: Die motorische Entwicklung im Kindes und Jugendalter V. Karl Hofman. Schorndorf, 1981. 324-342.
29. Zaciorszki V. - Szergijenkó L.: Vlijaniye naszledsztonnoszti i szvedü na rasztvitie dvigatelnüh kacseszto cseloveka. = Teorija i Praktika Fiziceszkoj Kulturü, 1975. 6. 23-28.

DR. HARSÁNYI LÁSZLÓ



Távolugró előkészítő és rávezető gyakorlatok



Napjainkban a hazai versenyeken a távolugrás az egyik legnépszerűbb versenyszám. Bizonyítja ezt az indulók nagy száma minden korosztályban. A távolugrás népszerűségének egyik oka nagyszerű ugróink serkentő hatásában keresendő. A másik ok talán a szám végrehajtásának egyszerűségében rejlik.

A távolugrás természetes, egyszerű végrehajtása miatt az általános és középiskolai testnevelés oktatásban is szerepel.

Ezekre az alapokra támaszkodhat a versenysport is, hiszen az alapvető elemek /nekifutás, egy lábas elugrás, talajfogás/ ismertek a tanulók előtt.

Írásomban a másfél ollós távolugrás technikájának elsajátításához szükséges gyakorlatokat szeretném bemutatni. Ugy vélem, a tökéletes mozgás elsajátítására a fiatalabb korosztályokban kell nagyobb súlyt helyezni, hogy a 18-20 éves versenyzőknek ezzel már ne kelljen sokat foglalkozniuk, s felkészülésükben a fizikai képességek fejlesztése játszassza a fő szerepet.

A távolugrás végrehajtásának modellje megtalálható az Atlétika oktatása, az Atlétika II. és a Korszerű edzés az atlétikában című tankönyvekben. Ezekben a kiadványokban megtalálható a rávezető és célgyakorlatok zöme, azonban a végrehajtás részmozzanatainak részletes magyarázata nem szerepel. A rávezető gyakorlatokat a távolugrás oktatásának sikeres megvalósítása érdekében kell kiválasztanunk, tehát a gyakorlatok és a távolugrás között lényegi különbségek nem lehetnek. Mégis érdemes a témával foglalkozni, mivel igen sok, rosszul végrehajtott rávezető gyakorlatot láttam, még jó képességű versenyzőktől is.

Ezeknek a mozgásoknak a gyakoroltatásához próbálok segítséget adni részletes leírással, a gyakorlatok ábrázolásával.

Előre kell bocsájtanom, hogy véleményem szerint a másfeles olló oktatásának előfeltétele a megfelelő alaptechnika és fizikai képességszint elérése. Alaptechnikán a tökéletesen végrehajtott guggoló-technikát értem, aminek megfelelő gyorsasággal és erővel kell párosulnia. Ezután lehet továbblépni az ollózó technika oktatása felé. A képzés folyamán a megfelelő didaktikai sorrendet be kell tartani.

A másfél ollós távolugrásra történő felkészítés során a következő részfeladatokat kell elvégezni:

1. Technikai felkészítés.
2. Erőfejlesztés.
3. Gyorsaságfejlesztés.
4. Kiegészítő felkészítés.

1. Sorozatugrások

a) Indiánszökdelés

A törzs összefogott, függőlegesen tartott vagy minimálisan előredöntött helyzetben legyen a támaszhelyzet során. A fejtartás emelt, a tekintet előre szegeződjön.

A karmunka a távolugrással megegyező, könyökben hajlitott, szélesen vezetett.

Az elugró láb teljesen feszüljön ki /boka, térd, csipő/. A kinyúlás után kerüljön a súlypont függőleges vetülete mögé. /1. ábra/

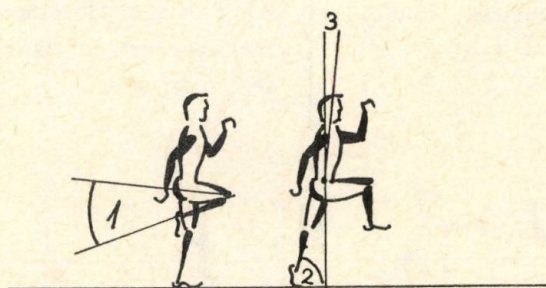
A lendítő láb gyorsan lendüljön a vízszintesig. Az alszár a lendítés gyorsuló szakaszában a combbal minél kisebb szöget zárjon be /1: 30-35°/ /1. ábra/ A lassuló fázisban kilendül és rögzül abban a lendítő helyzetben, amellyel a forgásokat leküzdheti az ugró.

Ha a továbbhaladás sebességét fokozzuk /a kihuzatás mozdulata után a lendítő láb elszárának kicsapásával, aktiv talajfogásával/, ügyeljünk az elugrási szög nagyobbodására /2/, a tágabb, szélesebb lendítésekre, valamint a törzs távolugráshoz hasonló tartásához /3/ /1. ábra/.

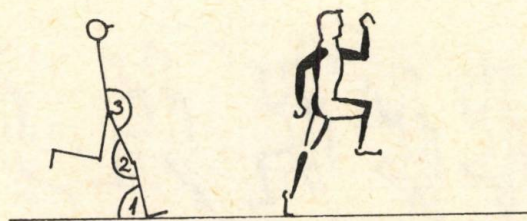
b) Két lépés-egy ugrás, ugrólábra érkezve

Ennél a gyakorlatnál lehet a legjobban begyakorolni az ugró láb talajfogását: sarok, átgördülés telitalpra és elugrás sorrendben.

A végrehajtás során figyeljünk, hogy a távolugráséhoz hasonló támaszhelyzetet alakítsunk ki. Főleg a súlypont süllyedését és a törzshelyzet változását kerülnünk el. Az elugrás során a törzs és a fej tartása, valamint az ugró láb, a lendítő láb és a karok munkája megegyezik az indiánszökdelésnél ismertetett technikával /2. ábra/. Ügyeljünk, hogy a lendítést ne az alszár vezesse.



1. ábra



2. ábra

1: 55-70°
2: 170-175°
3: 160-170°

c) Egy lépés-egy ugrás. lendítő lábra érkezve

A támaszhelyzet és az elugrás végrehajtása megegyezik a távolugrás mozdulataival.

A technikai szint emelkedésével igyekezzünk a futólépést felgyorsíttatni, a lendítéseket szélesebben kivezettetni és az ugró lábat a dinamikus kinyúlás után jobban elhagyni. A nagyobb lendületet úgy próbáljuk kihasználni, hogy a kihuzatás helyzetét jobban tartassuk ki.

Az ugró láb térdszögének nagymértékű csökkenését, ezzel a súlypont süllyesztését kerülnék el.

d) Három lépés-egy ugrás, lendítő lábra érkezve

A futólépések haladásak legyenek. Már ennél a gyakorlatnál is rövidítsük az utolsó lépést. A törzs legyen összefogott, ne mozogjon előre-hátra. Ne engedjük a súlypontot alacsonyra süllyedni és a karmozgás amplitudóját csökkenteni.

A technika és a fizikai képességek fejlődésével a futólépéseket gyorsíttassuk.

Az elugrás és a kihuzatás technikája azonos az előzőekkel.

e) Öt lépés-egy ugrás, lendítő lábra érkezve

A nekifutó lépések és az elugrás technikájának előbbi ismérvei nem változnak.

Azonban az öt lépés során a nekifutási sebesség jelentősen megnövekszik, az ugrás íve nagyobb lesz, ezért a leékezés sérülésmentes végrehajtásához megfelelő technikai és fizikai felkészültség, nagyfokú figyelem és alapos bemelegítettség szükséges.

2. Ugrógödörbe végzett gyakorlatok

Ajánlatos valamennyi itt felsorolt gyakorlatot állóhelyzetből történő nekifutással kezdeni, mivel a rálépéses technikával ellentétben itt kisebb a bizonytalansági tényező, s a helyből indulással már itt próbáljuk kialakítani a megbízható, pontos nekifutást.

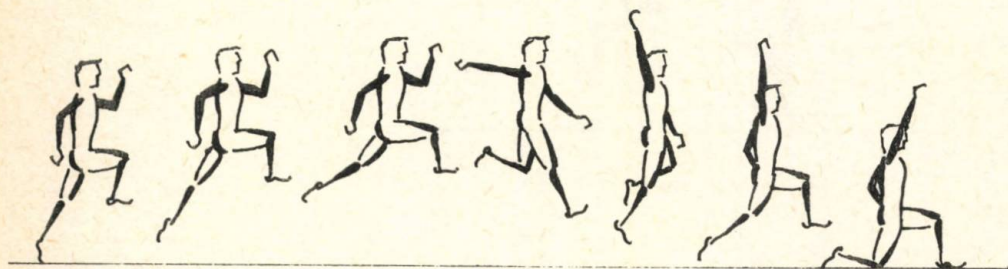
A futómozgás technikája megegyezik a távolugrás nekifutás mozdulataival. Már itt is ügyeljünk az elugrásig gyorsuló nekifutásra. A gyakorlatoknál az ismert, bevált normál-hosszu-rövid lépésbeosztás nem változik az elugrások előkészítése folyamán, ezalatt a törzs ne dőljön tulzatosan hátra, a súlypont ne süllyedjen káros mértékben. A futólépések alatt a karmozgás ne szűküljön le.

Az elugrás részmozzanatai megegyeznek a sorozatugrásokkal begyakorolt mozgássorral. Természetesen a nagyobb sebességből történő elugrás során törekedni kell az ugró láb kinyúlás után elhagyására, a széles, hosszan kivezetett lendítésekre.

a) 5-6 lépés nekifutásból elugrás, érkezés az ugrógödörbe féltérd helyzetbe. /3.ábra/

A gyakorlatot jól felásott gödörbe végeztessük. Az elrugaskodás után a törzs a lendítő láb combja, alszára, lábfeje, az előre és hátra lendítő kezek helyzete ne változzon.

Igen összefogottan kell a homokba leérkezni, ne hogy a versenyző megsérüljön /pl.: féltérd helyzetben a lendítő láb előre nyújtása után erre a felsőtest rábillen, s könnyen combhajlító húzódást szenvedhet az ugró/.



3. ábra

4. ábra



- b) 6-8 lépés nekifutásból elugrás, érkezés az ugrógödörbe a lendítő lábra, továbbfutással. /4.ábra/

A nekifutás és az elugrás nem változik. A gyakorlat lényege a minél tovább tartott kihuzatás. A sérülések elkerülése érdekében a leérkezés összefogottan történjen, a törzset ne engedjük sem előre sem hátra billenni.

- c) 5-6 lépés nekifutásból elugrás, egy olló után érkezés az ugrógödörbe, féltérd helyzetbe. /5.ábra/

A kihuzatás pillanatáig a mozgássor nem változik az előzőekben leirtakhoz. A repülés kezdeti szakaszában a lendítő láb térdben kinyulik és hátrafele mozgást végez. Ugyanekkor az elugró láb térdben hajlítva, mintegy második lendítés, a vízszintesig lendül. A lábak ebben a helyzetben maradnak a talajfogásig.

A törzs mögött lévő kart hátrafele mozgása után a fej fölött, míg a lendítő kéz hátrafele mozgását a törzs mellett kell megállítani, s ebben a helyzetben maradnak a talajfogásig.

A törzshelyezeten a kihuzatás után - esetleges minimális hátradőlést kivéve - ne változtassunk.

- d) 6-8 lépés nekifutásból elugrás, ollózás után érkezés az ugró lábra, továbbfutással. /6.ábra/

Az ollózó mozdulat után a kéz és a láb mozgását nem kell megállítani, a kezek kísérik a láb mozgását. Miután az ugró láb térdben hajlítva a vízszintesig lendül előre, kinyulik és hátrafele mozogva talajt fog.

A törzstartásra az előző gyakorlatnál leirtak érvényesek.

3. Versenytechnika

- a) Nekifutáspróba átfutással, különböző lépésszámu nekifutással /8 lépéstől a teljes nekifutásig/.

A nekifutás sebességét az elugrásig kell növelni. A roham alatt kerülni kell mindenféle elugrásra való rákészülést: törzshátradöntést, súlypont-süllyesztést és kézmozgás szűkítést.

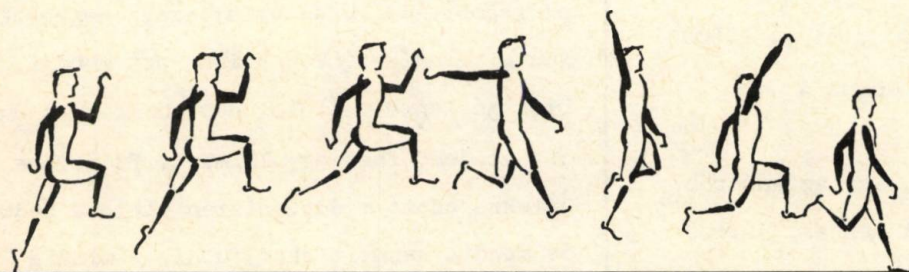
- b) Nekifutáspróba kis elugrással különböző lépésszámu nekifutással /8 lépéstől a teljes nekifutásig/.

- c) Távolugrás különböző lépésszámu nekifutással /8 lépéstől a teljes nekifutásig/.

5. ábra



6. ábra



Maty Decker felkészülése

4. Az anaerób szakasz

Az anaerób munka rövidebb, keményebb, és ismételt intervallokat jelent esetünkben egy mérföldig. Nem kezdjük el előbb, mint a főidény előtt 6-8. hét. Az igazi intervallumos munkát tehát nem kezdi el előbb, mint egy héttel a verseny előtt. Szoktunk bizonyos távot megadni, pl. 2.000 m intervall. Egy csomó 200-at futunk előkészítésül az anaerób munkára, ami felmegy összesen 3.200 m össztávra. Az intervallós nap után teljesen egyértelműen két nap pihenőt tartunk. Lehet, hogy nem kellene, de úgy látom, ez a leghatékonyabb.

Kérdés: Milyen hosszú az anaerób szakasz?

Válasz: A bajnokság előtt egy hónappal volt az olimpiai selejtező. Ha egészséges, képes lesz túljutni az 1.500 és az 3.000 m-es előfutamon, s így akkorra nem kell csúcsformát kialakítani. Így az anaerób szakasz, ha a dolgok jól mennek, július második feléig is eltart, ekkor egy igen rövid "csúcsozási" szakaszt iktatunk be.

Az előző részt ld. az Atlétika 1986. 1. számában!

5. Gyorsasági edzés

Ugy érzem ez a legfontosabb. Ez az utolsó a sorban. Az anaerób szakasz utolsó néhány hetében helyezünk nagy gondot a gyorsasági edzésre. Én nem akarom azt mondani, hogy az anaerób szakaszban csak anaerób munkát végzünk! Ezt nagyon fontos hangsúlyozni. Előfordulhat még októberben is, hogy - az alapmunka átalakítás érdekében - heti egyszer fut 8-10-szer 200-at 33-34-re.

Kérdés: Folytatja a hosszú futásokat?

Válasz: Előfordulhat, hogy fut az egyik vasárnap, amikor a mi hetünk kezdődik, egy hosszút, de az nem jelenti azt, hogy a következő vasárnap is futni fog. Én az ő reakcióira vagyok kíváncsi. Mi nem vagyunk beprogramozva, hogy hétfőn ezt, szerdán azt, pénteken meg amazt csináljuk. Rugalmasak vagyunk. Egyszerre vagyunk strukturáltak és nem-strukturáltak.

Kérdés: Mennyire előre tudja mit fog csinálni?

Válasz: kb. egy héttel tudja előre programot, de rendszerint aznap megbeszéljük a teendőket. Van, amikor azt mondja, Dick jó lenne ma futni egy 10 mf-t, s én azt mondom, fuss egy 10 mf-t. Ez persze játékra adott módot, hiszen eleinte bejött, és mondta mennyit akar futni, s mindig többet, mert tudta, én mindig kevesebbet mondok ...

Igy mókás az egész.

6. Terhelés-jelzők

Azt hiszem, ezzel sok embernek tudnék segíteni. Bármilyen tehetséges is vagy, bármilyen a genetikai háttér, bármilyen intelligens is vagy, következetes kell maradj. Ehhez csökkenteni kell a sérülések, betegségek számát, ekkor lehet értékelni a szervezet működését. Bármilyen szinten vannak is a versenyzők, gyakran elbizonytalanodnak, "Borzalmas edzés volt, talán keményebben kellett volna dolgoznom". Így gyakran pihenés helyett dolgoznak. Néhány évvel ezelőtt a klubban azt próbáltuk kitalálni, hogy vannak-e objektív terhelés-jellemzők, amik visszaigazolják a szubjektív érzéseket: talán ma könnyebben kellene edzenem. 30 különböző mérést végeztünk. 14 ezek közül szubjektív volt. Próbáltunk kapcsolatot találni a betegség kialakulása és e tényezők között. Általában a 3. napon a legszorosabb ez. Eszerint

- kiderült, hogy a testzsír alakulása jó jelzője a sérülésnek;
- a fehér vérsejtek alakulása jól jelzik a jövőben bekövetkező betegséget;
- kiderült, hogy az edzéssúly jó jelzője mind a betegségnek, mind a sérülésnek;
- kiderült, hogy az ébredési /reggeli/ pulzus volt a legjobb jelzője a betegségnek, sérülésnek;
- kiderült, hogy a szomjúság szubjektív érzése a betegség vagy sérülés indikátora;

- végül kiderült, hogy szükség van a 8 óra alvasára. Az átaludt órák száma, a lefekvés ideje és az elalvás könnyedsége mind jó jelzők ebből a szempontból.

Rá kellett jönni, melyik a legjobb mutató. Mik azok a dolgok, amit a versenyzők bizonyos fokú objektivitással végezhetnek. Végül is három tényezőt szűrtünk ki. Ezek legkevesebb 300, de gyakran 1.200 mérőponton alapulnak, és statisztikai szignifikanciájuk 0.001 vagy 0.0001 szinten mozog. Ennek illusztrálására elég annyi, hogy a 0.9 alkalomkor következik be 100-ból a véletlennek tudhatóan.

1. Reggeli pulzus. Ez az ébredési pulzust jelenti. Ha ez 10 %-kal eltér a normálistól, akkor 1, 2 vagy 3 nap múlva igen nagy a valószínűsége, hogy beteg leszel.
2. Az átaludt órák száma. Ha ez 10 %-kal kevesebb, mint a normál, akkor 2-3 napon belül fokozott az esély, hogy beteg leszel.
3. Reggeli testsúly. Székelés után evés előtt mérve. Ha ez 3 %-kal kisebb, mint a normális, akkor 1-3 napon belül nagy az esély, hogy megbetegszel.

Ezek persze nem merev szabályok. Súlyozni kell, mi van akkor, ha három közül az egyik, kettő vagy mindhárom érték kedvezőtlen. Ez utóbbi esetben maradj ágyban, a többit egyénileg kell eldönteni.

Kérdés: Mi történik, ha az egyik nap alacsonyabb a testsúly?

Válasz: A normális átlagérték 148, 147 és 146-ból jön ki. /Fontban, a ford./ Ha hirtelen 143.7-re süllyed, akkor csaknem biztos, hogy beteg lesz.

Kérdés: Ez az a súly, amit reggel mérünk?

Válasz: Igen. A statisztika jobb adatokat hozott ki a futás utáni közvetlen testsúly-adatokkal, de ezt nehéz betartani, mert a versenyzők fáradtak, meg inni akarnak. Az alacsony testsúly csökkent folyadékháztartást jelenthet, ami párosul a szomjúságérzettel. Ez dehidratációt jelent, ami csökkenti az ellenállást, mert csökken az enzimek aktivitása és a pH.

Kérdés: Biztos benne, hogy a testsúly jobb jelző, mint???

Válasz: Igen. Egyértelmű, hacsak a testsúly nem megy le egy könnyű edzés után, s nem is szabadna, de hát épp ez az egész dolog lényege. Nehéz edzés után a szervezet dehidratálódik, csökken a súly, és jön a figyelmeztetés: Néhány nap pihenőt! Így visszaállítható az ellenállóképesség.

Kérdés: Mit gondol, milyen hosszú ideig kell adatot gyűjteni, hogy tudjuk, mi az átlagos, normál?

Válasz: A versenyzőket mi 9 hónapon át ellenőriztük, de azt hiszem 3-5 hét elegendő az alapadatok felvételéhez. Én sohasem hittem, hogy a pulzus valaha is mutatni fog valamit, hiszen az egyik ember ébresztő órára kel, a másik meg álomból ébred, de végül is van benne következetesség egy idő után.

Kérdés: Mi a véleménye a női periódusokról?

Válasz: Általában jó terhelhetőségi mutató, és a versenyzőknek, akikkel én dolgozom, többnyire nincs gondja. Másoknál kedvezőtlen, és egyénileg kell eljárni. Marynek alig van problémája, kivéve a folyadékviSSzatartást. Margaretnek viszont igen komoly gondot okoz. Apja orvos, és ő segített beállítani, hogy ne essen a periódusa az olimpiai selejtezőkre.

Richard Brown: Training concepts for Mary Decker. /Track and Field Quarterly Review, 1985. 3.sz./



ÍGY EDZ:

BAKOSI BÉLA

/edző: Sigér Zoltán/

Az 1985-ös idény Bakosi Béla számára nem indult simán. Az átigazolási herce-hurca kissé megviselte, s edzőjének távozása szintén hátráltatta edzőmunkáját. Ezek után nem véletlen, hogy formája néha ingadozott, de országos csúcsával ismételt bizonyította: hármassugrásban Magyarországon továbbra is csak az ő számára terem babér.

Az elmúlt évben 6 hónapot tudatosan aktív pihenéssel töltött. A felkészülést 1985. január 6-án kezdte, ami egyben azt is jelentette, hogy nem indul fedett pályás versenyen. A felkészülési tervekben meghatározott munkát maradéktalanul elvégezte. Az ismert átigazolási problémák miatt a szabadtéri versenyzést június második felében kezdte el. Évi összes versenyének száma: 12, ebből távolugróverseny: 2.

Az 1985-ös eredményei

tervezett:	17,21
megvalósult:	17,23 /országos csúcs!/
legjobb 5-ös átlag:	16,71
legjobb 10-es átlag:	16,59

Tiszta felkészülés /1985. március 4-9./

heti edzésszám: 11

<u>Hétfő:</u>	de. 3 km bem. futás - 10x100 m - előkészítő és rávezető gyakorlatok /galopp szökdelés, indián szökdelés stb./ távolugrás hármasszerűen 15x
du.	1600 m bem. futás - 6x60 m futóiskola - résztávós futások: 3x120 m, 3x150 m, 3x120 m, 3 perc szünet, intenzitás: 90% fölött

Kedd: de. 2 km bem. futás - 20 perc gimn. - 8x50 m futóiskola - 10x60 m gátfutás 5 lépésenként, 5x50 m gumi huzatás.

du. 4 km futás /intenzitás: 60%/- 20 perc gimn. - súlyemelés: szakítás, lökés, felvétel, félgugg., szökdelés - 8x60 m felrázó futás.

Szerda: de. 2 km bem. futás - 15 perc gimn. - 6x40 m futóisk. - 10x40 m szökdelés súlyzóruddal + mélybeugrások + hárm. 20-25 kg.

du. 5 km futás - 20 perc gimn. - szauna-uszás-gyúrás.

Csütörtök: de. 2 km bem. futás - 20 perc gimn. 6x60 m futóisk. - 10x60 m gátfutás 5 lépésre /13,20 m/ - lépcsőzés /20x30 m/

du. 3 km bem. futás - 15 perc gimn. 6x40 m futóisk. - 10x80 m emelkedőre /10⁰-13⁰-os emelkedő/ futás kézisúlyzóval, 4 km levezető

Péntek: de. 2 km bem. futás - 20 perc gimn. 6x60 m futóisk. - 10x100 m szökdelés váltott lábon /30-33-ra salakon/

du. 1600 m bem. futás - 15 perc gimn. 6x40 m futóisk. - résztávós futás 120 m, 150 m, 120 m, 120 m, 150 m 200 m, 4 perc szünettel /intenzitás: 90% fölött/

Szombat: de. 5 km bem. futás - 20 perc gimn. szauna-uszás-gyúrás

du. pihenő

Vasárnap: pihenő

Vegyes felkészülés /1985. május 10-16./

heti edzésszám: 7

Hétfő: de. pihenő
du. 1600 m bem. futás - 20 perc gimn. 6x40 m futóisk. - 4x80 m, 4x100 m az utolsó 20 m-t gyorsan, vágta-szerűen /intenzitás: 90% fölött/

Kedd: de. 2 km bem. futás - 20 perc gimn. súlyemelés /80%-os/ könnyű súlyokkal, 6x50 m felrázó futás

du. 2 km bem. futás - 15 perc gimn. 6x60 m futóisk. előkészítő és rávezető gyakorlatok /40 m-en 10-15x/ - mélybeugrások

Szerda: de. pihenő + gyurás
 du. 1200 m bem. futás - 20 perc gimn.
 6x40 m futóisk. - vágtafutások:
 4x40 m, 4x50 m időre - 400 m le-
 vezető futás

Csütörtök: de. 2 km bem. futás - 20 perc gimn.
 6x40 m futóisk. - gátfutás /91,4
 cm/ 6x50 m-en, 5 lépésre /13,50m
 du. pihenő

Péntek: de. pihenő + gyurás
 du. 1600 m bem. futás - 20 perc gimn.
 - nekifutás mérés 3x3 ráfutás +
 kihúzatások 6-8 lépésre + mély-
 beugrások 6-10 ugrás távolugrás-
 szerűen 80 cm magasról.

Szombat: de. 3 km bem. futás - 20 perc gimn. -
 súlyemelés
 du. pihenő

Versenyidőszak + heti edzésszám: 5

Hétfő: de. 1600 m bem. futás - 15 perc gimn.
 rövid résztávok: 80-100 m 6-8x
 a versenyző pillanatnyi állapotá-
 tól függően

Kedd: 1200 m bem. futás - 20 perc gimn.
 gyorsasági munka + rajtok 5x40 m,
 5x30 m vágta

Szerda: 1600 m bem. futás - 20 perc gimn.
 technikai munka: ráfutások, ki-
 húzatások 6-9x, 2-3 teljes értékű
 ugrás + gyurás

Csütörtök: 1600 m bem. futás - 15 perc gimn.
 erősítő jellegű munka /súlyemelés,
 mélybeugrások/

Péntek: 1200 m bem. futás - 20 perc gimn.
 nekifutás mérés + technikai munka
 /12-14 ugrás 8-10 lépésről/

Szombat: pihenő

Vasárnap: du. verseny

Bakosi Béla az elmúlt évben az erőfejlesztés
 terén előrelépett. Ugyanakkor a futómunka háttérbe
 szorult és így gyorsaságban nem érte el a kellő
 szintet.

URBANIK SÁNDOR

/edző: Kiss Antal/

Urbanik Sándor személyében új tehetség jelent-
 kezett a gyalogló szakágban. Megbízható, jó tech-
 nikával rendelkezik, s az elkövetkezőkben sok nem-
 zetközi sikerrel gyarapíthatja atlétikánk hírnevét.
 At 1985-ös éve ragyogóan sikerült. Sajnos a ver-
 senyidőszak második felében katonai szolgálatra
 vonult be, s így már nem tudott részt venni a Vi-
 lág Kupa küzdelmeiben.

Az éves edzésmunka a követelményeknek megfele-
 lően állt össze. A nagy intenzitású munkát, főleg
 kezdetben nem könnyen fogadta el.

A gyaloglásnál a megfelelő gyorsasággal páro-
 sult állóképesség a döntő, ezért már az alapozás
 időszakában sok résztáv szerepelt. Így rövidebb
 idő alatt formába lehet hozni a versenyzőt, nincs
 megtorpanás, gördülékenyebb az átállás a verseny-
 zésre, könnyebben el lehet kezdeni a speciális
 munkát. Az 1985-ös idényre tervezett eredmény:
 1:27,00 - 1:28,00 körüli teljesítmény volt. A
 nagymérvű fejlődés elsősorban annak tulajdonít-
 ható, hogy tökéletesen begyakorolt technikával
 kezdte a felkészülést és a monoton munkát inten-
 zív, résztávok edzésmunka váltotta fel a téli idő-
 szakban.

A versenyeztetés csak a versenyidény első felé-
 ben sikerült a tervnek megfelelően, mivel a két
 legjelentősebb versenyén /20 km-es országos baj-
 nokság, Világ Kupa/ bevonulása miatt nem tudott
 részt venni. Urbanik Sándor elmúlt évi négy 20 km-
 es versenyének átlaga: 1:24,50, három 10 km-es
 versenyének átlaga: 40:50, egy 35 km-es verse-
 nyének ideje: 2:47,07.

A felkészülést 1984. november 1-én kezdte, napi
 két edzéssel, a vasárnapi pihenőnap kivételével.
 A reggeli edzések anyaga 6 km - 10 km-es könnyű
 futások vagy gyaloglások voltak. Ezt követte a ki-
 adós gimnasztika és heti három alkalommal /H,Sz,P/
 erősítés, viszonylag kis súlyokkal. A keddi és
 csütörtöki napokon gyaloglótechnikai munkát vég-
 zett a futófolyosón.

Az alapozás egy jellemző hete /1985. I. 21-27./

Hétfő: regg. 10 km gyal. könnyen - gimn.
 du. 6 km gyal. - gimn.
 12x800 m /3:23; 3:24; 3:26;
 3:25; 3:23; 3:22; 3:23; 3:23;
 3:21; 3:23; 3:22; 3:21/

Kedd: regg. 8 km gyal. könnyen - gimn.
du. 4 km gyal. - gimn. - 12 km gyal.
időre /részidők: 5 km: 21:40,
10 km: 43:05, 12 km: 51:31/

Szerda: regg. 8 km futás könnyen - gimn.
du. 1 óra futás terepen, könnyen -
gimn.

Csütörtök: regg. 10 km gyal. könnyen - gimn.
du. 4 km gyal. - gimn. - 6x2000 m
/8:40, 8:25, 8:16, 8:05, 8:02,
7:59/

Péntek: regg. 10 km könnyű futás - gimn.
du. 10 km gyal. terepen, könnyen
gimn.

Szombat: de. 30 km gyal. /lassu kezdés,
fokozó tempó/ /részidők: 10 km:
49:50, 20 km: 1:37,42, 30 km:
2:24,40/

Vasárnap: pihenő

A formába hozó időszak egy jellemző hete
/1985. március 25-31./

Hétfő: regg. 10 km futás könnyen, - gimn.
du. 4 km gyal. - gimn. - 2000 m
/8:09/
6x800 m /3:10, 3:09, 3:09, 3:09,
3:10, 3:09/
4x400 m /1:35, 1:32, 1:32, 1:30/

Kedd: regg. 10 km gyal. könnyen - gimn.
du. 4 km gyal. - gimn. - 15 km gyal
időre /5 km: 21:25, 10 km: 43:00,
15 km: 1:03,49/

Szerda: regg. 8 km futás könnyen - gimn.
du. 10 km futás terepen, könnyen -
gimn.

Csütörtök: regg. 10 km gyal. könnyen - gimn.
du. 4 km gyal. - gimn. 3x5000 m
/21:07, 20:58, 20:39/

Péntek: regg. 10 km futás könnyen, gimn.
du. 6 km gyal. - gimn. - 2000 m
/8:06/
5x400 m /1:32, 1:32, 1:33, 1:32,
1:32/

Szombat: de. 30 km gyal. /20 km-ig kb. 65%-os
erővel, az utolsó 10 km 85%-os/
a tempó a fizikai állapot függ-
vénye /2:27,54/

Vasárnap: pihenő

A versenyzőidőszak egy jellemző hete
/1985. június 1-7./

Hétfő: regg. 8 km futás könnyen - gimn.
du. 8 km gyal. - gimn. - 2000 m
/8:07/
6x400 m /1:31, 1:32, 1:32, 1:30,
1:31, 1:29/

Kedd: regg. 8 km gyal. könnyen - gimn.
du. 4 km gyal. - gimn. 10 km gyal.
időre /5 km: 20:03, 10 km:39:56/

Szerda: regg. pihenő
du. 12 km futás terepen, könnyen -
gimn.

Csütörtök: regg. 8 km gyal. - gimn.
du. 6 km gyal. - gimn. - 4000 m
/15:27/
2x1000 m /3:52, 3:51/
3x400 m /1:31, 1:30, 1:29/

Péntek: regg. 6 km futás könnyen - gimn.
du. 8 km gyal. - gimn. - 4x400 m
/1:32, 1:31, 1:32, 1:30/

Szombat: du. átmozgatás, 1 óra gyaloglás
/az első 20 perc könnyen, a
második váltogatva 400 m len-
dületesen, 400 m könnyen - a
harmadik fokozódó tempóval/ -
gimn.

Vasárnap: 20 km-es gyalogló verseny-
eredmény: 1:23,47 - idei leg-
jobb eredmény!



VÁLOGATOTT VIADALOK



Irta:

KÉPESSY JÓZSEF

és

LÉVAI GYÖRGY

III. rész

A FIRENZEI CSŐD

1932. október 16-án - a nagy Los Angeles-i fiaskót követő időben - válogatott csapatunk is megtorpant. Firenzében 69-72 arányu, minimális 3 pontos vereséget szenvedett az azzuriktól.

Már a kezdet is rossz volt. Az esélyes magyar vágtázók közül Raggambit kiugrás miatt kizárta az indító, az indiszponált Sir pedig csak 11.0 másodpercet futott, s így harmadik lett Toetti és Maregatti mögött.

5000 méteren a máskor megbízható Kelen mondott ezuttal csődöt, s igen gyenge 15:43.0-as idejével szintén csak harmadik lett. Az igazi nagy meglepetés azonban a gerelyhajításban következett be, ahol Agosti 57.88-cal, Spazzali pedig 57.05-tel előzte meg a magyarokat. Várszegi soha életében nem dobott ilyen gyengén, hiszen gerelye csupán 56.41-ig szállt, s Budavári is mélyen formája alatt szerepelt, s csak 55.20-ig vitte. Ezek a kudarcok természetesen megbosszulták magukat a végelszámolásnál.

A verseny legérdekesebb mozzanatait a 800 és az 1500 méteres síkfutás közben voltak. 800-on, cammogó kezdés után, Szabó Miklós 2:01.0-el verte a hajrában az ugyanannyit futó Tavernarit, 1500-on pedig Beccali utánnoztta ezt, csiga lassu kezdés után

4:03.2-vel érve célba a 4:04.0-et futó Szabó Miklós előtt.

A GERŐ "FUTÓ DINASZTIA" HARMADIK TAGJA

1933. augusztus 6-án Dél-Németország ellen mérkőzött meg atléta csapatunk, s 73-54-es pontkülönbséggel győzött.

Különösebb dolgok nem történtek ezen a versenyen, a 100 méteres síkfutásban győztes Gerő Gáborról azonban érdemes szólni néhány szót, mert a 4x100-as váltóban született győzelemünknek is fő részese volt.

A Gerő dinasztia. A három Gerő... három ismert kitűnő budapesti szücs mester. Ferencről a KAOE futballistájából lett sokszoros bajnokról már szóltunk. Öccse, a középső testvér Mór, kimondott 400-as futó volt, Budapest-bajnok és több csucstartó váltó tagja, no és persze sokszoros válogatott. Ezen a versenyen a legfiatalabb testvér, Gábor remekelt, hiszen 10.6-os idővel biztosan nyerte a 100-as futamot, amiért a közönség melegen ünnepelte. Gabi méltó volt Feri bátyjához, aki 1923-ban Európa leggyorsabb futójaként, veretlenül fejezte be az évadot.

Gerő Gábor a 100-as bajnokságot egyébként egyszer, a 200-ast két ízben nyerte meg. A legnagyobb tudásu közöttük kétségtelenül Ferenc volt, aki 1921 és 1928 között öt alkalommal győzött a 100-as, s négy ízben a 200 méteres magyar bajnokságon. Ferenc és Gábor tehát együttvéve 12 bajnoki aranyérmet vitt haza otthonába.

A magyar atlétika történetében egy családban három ilyen sikeres futó csak egyszer akadt, s arról nem hallottunk, hogy a világ bármely országában tulszárnyalták volna ezt a rekordteljesítményt.

PÁRATLAN BOTRÁNY A BUDAPESTI MAGYAR-SVÉDEN

Az atlétikai versenyek történetében a hibás rendezés következtében már nem egy kalamajka történt. A leggyakoribbak a helytelen körszámlálások voltak, hiszen még az 1932-es olimpián is előfordult, hogy a 3000 méteres akadályfutás döntőjében a teljes mezőnnyel 1 körrel többet futtattak a rendezők. Ezért lett a győztes finn Volmari Iso-Hollo ideje a nevetségesen hangzó 10:33.4. Nota bene, Iso-Hollo az előfutamban, hiteles körülmények között, 9:14.6-os olimpiai csucstól állított fel.

Nos, az 1933. október 1-én a BSZKRT ma BKV Előre pályán a súlylökés zajlott le botrányos körülmények között. Telt ház, közel 15.000 néző figyelte a nagy csatát, melyet a két kiváló válogatott együttes vívott.

Az elért dobások akkori értékeit a mai olvasó csak úgy tudja helyesen megítélni, ha figyelembe veszi, hogy 1933-ban Darányi József 15.43-mal tartotta a magyar csucst, s a világcscsucs birtokosa a csehszlovák Frantisek Douda volt, 16.20-szal.

Megkezdték a súlylökést, s a dobások gyanusan jóknak bizonyultak, hiszen még a gyengébbik svéd Rahnquist kezéből is 15.79-re szállt a golyó. A győztes svéd Norrby - hivatását tekintve lelkész - amikor megtudta, hogy 15.96-dobott, örömeben akkorát ugrott, hogy a fejét majd beütötte a zsufolt lelátó tétőzetébe. De persze Darányi Jóska - aki pedig egyáltalán nem volt csucsfórmában - nagy fejcsóválások közepette vette tudomásul, hogy dobása 15.83-nak bizonyult. A verseny után az egyik rendezőnek eszébe jutott, hogy újból ellenőrizni kellene a súlygolyót. Lemérték, s az 20 dekával könnyebb volt. Eredetileg egy hiteles golyót mértek le, hiszen a szabályok szerint ezt mindig meg kellett tenni a verseny előtt. Hogy ki és hogyan csempészte ezt a könnyebb szert a dobókörhöz, az sohasem derült ki. A versenybírószág elnöke nem rendelt el újabb dobásokat, hanem a könnyebb szerrel elért teljesítmények alapján határozta meg a sorrendet /a jegyzőkönyvben természetesen szerepelt ez a súlyos hiba./ A szépszámu közönség pedig mit tehetett mást, hosszantartó, hatalmas füttykoncerttel fogadta az irreális körülmények között lezajlott versenyt.

Pedig maga a verseny igazán szép volt. Fej fej mellett haladt a két csapat, s ezuttal a svédek idegenben is győzni tudtak.

Az 1934-ben rendezett négy válogatott találkozóból, sorrendben Ausztria, Olaszország, Csehszlovákia és Görögország ellen egyiket megnyerte a magyar csapat. A csehszlovákok elleni találkozón Zsuffka Viktor 4.03-ra javította saját 4 méteres rekordját.

Akadtt még több más kiváló magyar eredmény, mint Remecz 48.38-as diszkoszvetése, Sir 10.5-ös 100-as, Kovács 14.6-os magagátas, vagy Dombovári 7.41-es távolugró teljesítménye.



MAGYARORSZÁG /HUN/ - AUSZTRIA /AUT/

80 : 34

MEN - FÉRFI

Budapest, 1931. október 11.

100 m

1. Raggambi Fluck	
István	10.8
2. Paku Ernő	10.9
3. Klein	11.0
4. Plutner	11.2

400 m

1. Rinner	49.0
2. Lázár László	50.2
3. Sugár István	50.4
4. Gudenus	50.4

800 m

1. Puschberger	1:58.2
2. Lázár László	2:01.2
3. Rosenkrantz	3:02.0
Sárvári Rezső	feladta

1500 m

1. Sárvári Rezső	4:04.0
2. Govrik Elemér	4:04.4
3. Blödy	4:08.8
4. Leban	4:09.6

5000 m

1. Kelen János	15:42.6
2. Hevele Ferenc	15:42.8
3. Frankl	16:43.0
4. Schindler	16:25.0

Váltófutás /R/

1. AUT /Plutner, Klein, Gudenus, Rinner/	1:58.0
2. HUN /Raggambi Fluck István, Paku Ernő, Sugár István, Lázár László	1:59.5

110 m gátfutás /H/

1. Kovács József	15.7
2. Deschka	19.4
Boross József	disq.
Langmayer	disq.

Magasugrás /HJ/

1. Bódosi Mihály	188
2. Késmárki Kornél	188
3. Schwertberger	180
4. Umfahrer	180

Távolugrás /LJ/

1. Balogh Lajos	721
2. Peintner	704
3. Megyeri Jenő	698
4. Schwertberger	658

Rúdugrás /PV/

1. Zsuffka Viktor	380
2. Höllner	370
3. Karlovits Janos	360
4. Oppenheim	335

Súlylökés /SP/

1. Darányi József dr.	1500
2. Horváth István	1464
3. Veter	1339
4. Janausch	1308

Diszkoszvetés /DT/

1. Donogán István	4603
2. Remetz József	4588
3. Janausch	4397
4. Veter	4096

Gerelyhajítás /JT/

1. Várszegi József	5880
2. Umfahrer	5570
3. Boross Dezső	5460
4. Bezwoda	5328

MAGYARORSZÁG /HUN/ - ROMÁNIA /ROM/

50 : 30

WOMEN - NŐI

Brassó, 1932. augusztus 14.

100 m

1. Widder Györgyi	13.1
2. Deák Aranka	13.2
3. Hausleitner	13.4
4. Petrovic	13.5

4x100 m /R/

1. HUN /Kael Anna, Genersich Gabriella, Hruby Ilona, Widder Györgyi/	54.1
2. ROM /Münster, Petrovic, Zacharides, Hausleitner/	54.3

80 m gátfutás /H/

1. Kael Anna	13.2
2. Dahinten	14.3
3. Fromm	14.4
4. Szepes Kató	16.4

Magasugrás /HJ/

1. Vértessy Katalin	149
2. Kael Anna	140
3. Brenndörfer	140
4. Zacharides	135

Távolugrás /LJ/

1. Hausleitner	482
2. Genersich Gabriella	482
3. Deák Aranka	474
4. Kapsali	467



VÁRSZEGI JÓZSEF

Súlylökés /SP/

1. Szöllösi Ilona	1046
2. Nadányi Ágnes	1024
3. Hausleitner	931
4. Fromm	927

Diszkoszvetés /DT/

1. Nadányi Ágnes	3185
2. Szöllösi Ilona	3126
3. Bock	2891
4. Dahinten	2751

Gerelyhajítás /JT/

1. Bock	3190
2. Nadányi Ágnes	3036
3. Szepes Kató	3010
4. Fleischer	2876

MAGYARORSZÁG /HUN/ - LENGYELORSZÁG /POL/

50 : 32

MEN - FÉRFI

Budapest, 1932. október 1.

100 m

1. Raggambi Fluck István	10.9
2. Gerő Gábor	11.1
3. Hillmann	11.2
4. Trojanowski	11.3

400 m

1. Zsitvai Zoltán	50.2
2. Binakowski	50.4
3. Szalay Jenő	50.5
4. Miller	52.4

800 m

1. Szabo Miklós	1:57.9
2. Maszewski	1:58.8
3. Kuzmicki	1:59.4
4. Lázár László	1:59.4

1500 m

- | | |
|------------------|--------|
| 1. Szabó Miklós | 4:06.6 |
| 2. Kuzmicki | 4:14.0 |
| 3. Szilágyi Jenő | 4:21.0 |

5000 m

- | | |
|------------------|---------|
| 1. Kusocinski | 15:02.4 |
| 2. Simon István | 15:35.6 |
| 3. Hartlik | 15:40.4 |
| 4. Szilágyi Jenő | 15:44.0 |

4x200 m /R/

- | | |
|--|--------|
| 1. HUN /Kovács József,
Gerő Gábor,
Szalay Jenő,
Raggambi Fluck
István/ | 1:27.8 |
| 2. POL /Czysz, Kozlicki,
Trojanowski,
Hillmann/ | 1:32.0 |

110 m. gátfutás /H/

- | | |
|------------------|------|
| 1. Kovács József | 15.6 |
| 2. Nowosielski | 15.6 |
| 3. Jávor István | 15.7 |
| 4. Trojanowski | 15.7 |

400 m gátfutás /H/

- | | |
|-------------------|---------|
| 1. Maszewski | 55.7 |
| 2. Kostrzewski | 56.9 |
| 3. Kertész István | 58.0 |
| Kovács Gyula | feladta |

Magasugrás /HJ/

- | | |
|--------------------|-----|
| 1. Bódosi Mihály | 191 |
| 2. késmárki Kornél | 188 |
| 3. Plawczyk | 188 |
| 4. Niemec | 180 |

Távolugrás /LJ/

- | | |
|-----------------|-----|
| 1. Balogh Lajos | 712 |
| 2. Fekete Imre | 701 |
| 3. Plawczyk | 677 |
| 4. Wieczorek | 670 |

Súlylökés /SP/

- | | |
|----------------------|------|
| 1. Heljasz | 1525 |
| 2. Darányi József dr | 1509 |
| 3. Csányi Zoltán | 1459 |

Diszkoszvetés /DT/

- | | |
|-------------------|------|
| 1. Remecz József | 4627 |
| 2. Donogán István | 4574 |
| 3. Wieczorek | 3912 |

Gerelyhajítás /JT/

- | | |
|--------------------|------|
| 1. Várszegi József | 6337 |
| 2. Mikrut | 5986 |
| 3. Turczyk | 5945 |
| 4. Farkas Pál | 5831 |



SZABÓ MIKLÓS

OLASZORSZÁG /ITA/ - MAGYARORSZÁG /HUN/

72 : 69

MEN - FÉRFI

Firenze, 1932. október 16.

100 m

- | | |
|---|---------------|
| 1. Toetti | 10.8 |
| 2. Maregotti | 11.0 |
| 3. Sir József
Raggambi Fluck
Istvan | 11.0
disq. |

400 m

- | | |
|----------------|------|
| 1. Barsi | 50.6 |
| 2. Tavernari | 51.0 |
| 3. Giacomelli | 51.8 |
| 4. Szalay Jenő | 52.4 |

800 m

- | | |
|-------------------|--------|
| 1. Szabó Miklós | 2:01.0 |
| 2. Tavernari | 2:01.0 |
| 3. Furia | 2:02.0 |
| 4. Zsitvai Zoltán | 2:04.4 |

1500 m

- | | |
|------------------|--------|
| 1. Beccali | 4:03.2 |
| 2. Szabó Miklós | 4:04.0 |
| 3. Furia | 4:06.0 |
| 4. Govrik Elemér | 4:17.0 |

5000 m

1. Cerati	15:35.4
2. Lippi	15:36.6
3. Kelen János	15:43.0
4. Simon István	15:50.0

Váltófutás /R/

1. ITA /Facelli, Maregatti, Toetti, Beccali/	-
2. HUN /Szalay Jenő, Sir József, Raggambi Fluck István, Barsi László/	-

110 m gátfutás /H/

1. Valle	15.1
2. Kovács József	15.2
3. Jávor István	15.3
4. Caldoni	16.0

400 m gátfutás /H/

1. Facelli	56.4
2. Kovács József	57.2
3. De Negri	58.4
4. Nagy Géza	61.4

Magasugrás /HJ/

1. Bódosi Mihály	190
2. Késmárki Kornél	185
3. Tommasi	185
4. Esposti	180

Távolugrás /PV/

1. Balogh Lajos	718
2. Fekete Imre	712
3. Benazzi	689
4. Tommasi	666

Rúdugrás /PV/

1. Zsuffka Viktor	381
2. Király István	370
3. Innocenti	370
4. Mazzocchi	360

Súlylökés /SP/

1. Darányi József dr.	1484
2. Csányi Zoltán	1423
3. Pighi	1266
4. Agosti	1100

Diszkoszvetés /DT/

1. Donogán István	4711
2. Remetz József	4548
3. Pighi	4326
4. Spazzali	2823

Gerelyhajítás /JT/

1. Agosti	5788
2. Spazzali	5705
3. Várszegi József	5641
4. Budavári Márton	5520

MAGYARORSZÁG /HUN/ - ROMÁNIA /ROM/

48 : 42

WOMEN - NŐK

Budapest, 1933. július 9.

60 m

1. Molnár Julia	8.0
2. Münster	8.0
3. Deák Aranka	8.1
4. Sinaida	8.5

100 m

1. Petrovic	13.0
2. Münster	13.1
3. Deák Aranka	13.2
4. Csermák Teréz	13.4

4x100 m /R/

1. HUN /Kresz Margit, Csermák Teréz, Molnár Julia, Deák Aranka/	52.9
2. ROM /Münster, Tabacu, Rhein, Petrovic/	53.2

80 m gátfutás /H/

1. Petrovic	12.7
2. Pertich Rózsi	12.8
3. Dahinten	13.2
4. Szepes Kató	15.0

Magasugrás /HJ/

1. Csák Ibolya	145
2. vértessy Katalin	145
3. Zacharides	128
4. Tabacu	120

Távolugrás /LJ/

1. Petrovic	524
2. Horváth Margit	512
3. Rhein	505
4. Pertich Rózsi	491

Súlylökés /SP/

1. Szöllösi Ilona	1112
2. Garami Irén	1030
3. Fromm	999
4. Dahinten	965

Diszkoszvetés /DT/

1. Nadányi Ágnes	3484
2. Szöllösi Ilona	3279
3. Engster	3166
4. Bock	2864

Gerelyhajítás /JT/

1. Bock	3340
2. Engster	3320
3. Szepes Kató	3255
4. Nadányi Ágnes	2996

MAGYARORSZÁG /HUN/ - AUSZTRIA /AUT/

83 : 32

MEN - FÉRFI

Szombathely, 1933. július 23.

100 m

1. Gerő Gábor	10.6
2. Paizs János	10.7
3. Berger	11.0
4. Klein	11.2

400 m

1. Rinner	50.3
2. Gudenus	51.2
3. Kalmár Gábor	51.5
4. Duha Gábor	51.8

800 m

1. Puschberger	1:57.4
2. Szabó Miklós	1:58.2
3. Vértés Ferenc	1:59.0
4. Kumschitz	2:02.0

1500 m

1. Szabó Miklós	4:03.4
2. Govrik Elemér	4:07.0
3. Lehan	4:08.4
Puschberger	feladta

5000 m

1. Kelen János	15:37.4
2. Esztergomi Mihály	16:02.0
3. Pölzl	17:07.6
Blödy	feladta

váltófutás /R/

1. AUT /Berger, Klein, Gudenus, Rinner/	1:59.0
2. HUN /Paizs János, Gerő Gábor, Kovács József, Vértés Ferenc/	2:01.0

110 m gátfutás /H/

1. Kovács József	14.9
2. Langmayer	15.0
3. Leitner	15.1
4. Boross József	15.4

Magasugrás /HJ/

1. Bódosi Mihály	185
2. Késmárki Kornél	181
3. Schwertberger	176
4. Jusczyński	160

Távolugrás /LJ/

1. Koltai Henrik	726
2. Fekete Imre	692
3. Bauer	685
4. Peintner	643

Rúdugrás /PV/

1. Király István	370
2. Oppenheim	350
3. Friedrich Tibor	350
4. Proksch	340

Súlylökés /SP/

1. Darányi József dr.	1473
2. Csányi Zoltan	1451
3. Kamputsch	1349
4. Janausch	1324

Diszkoszvetés /DT/

1. Madarász Endre	4651
2. Donogan Istvan	4624
3. Skodler	4358
4. Janausch	4276

Gerelyhajítás /JT/

1. Várszegi József	6490
2. Takács Miklós dr.	6070
3. Bezwoda	5526

MAGYARORSZÁG /HUN/ - NÉMETORSZÁG /BAY/

73 : 54

MEN - FÉRFI

Budapest, 1933. augusztus 6.

100 m

1. Gerő Gábor	10.6
2. Mährlein	10.7
3. Paizs János	10.7
4. Kurz	10.9

400 m

1. Metzner	49.0
2. Nehb	50.0
3. Szalay Jenő	50.8
4. Korösi Vilmos	51.2

800 m

1. Szabó Miklós	1:55.2
2. Paul	1:55.8
3. Dessecker	1:57.0
4. Iglói Minály	1:58.8

1500 m

1. Szabó Miklós	3:59.4
2. Schilgen	4:01.8
3. Gömöri Elemér	4:03.4
4. Stadler	4:04.0

5000 m

1. Kelen János	15:21.0
2. Helber	15:23.0
3. Simon Istvan	15:43.8
Bartsch	15:57.6

4x100 m /R/

1. HUN /Paizs János,
Forgács László,
Gerő Gabor,
Nagy Géza/ 42.0
2. BAY /Kurz, Welscher,
Mährlein,
Kersch/ 42.2

110 m gátfutás /H/

1. Welscher 15.2
2. Boross József 15.6
3. Jávor István 15.6
4. Scheck 16.2

Magasugrás /HJ/

1. Bódosi Mihály 195
2. Késmárki Kornél 184
3. Haag 184
4. Brodbeck 174

Távolugrás /LJ/

1. Balogh Lajos 730
2. Koitai Henrik 726
3. Scheck 700
4. Brodbeck 650

Súlylökés /SP/

1. Berg 1506
2. Csányi Zoltán 1455
3. Schneider 1433
4. Horvath István 1362

Diszkoszvetés /DT/

1. Donogán István 4703
2. Lampert 4399
3. Madarász Endre 4383
4. Berg 4074

Gerelyhajítás /JT/

1. Várszegi József 6345
2. Takács Miklós dr. 5573
3. Demetz 5573
4. Haag 5175

MAGYARORSZÁG /HUN/ - LENGYELORSZÁG /POL/

47,5 - 34,5

MEN - FÉRFI

Krolewska-Huta, 1933. szeptember 17.

100 m

1. Kovács József 10.6
2. Paizs János 10.7
3. Twardowsky 11.0
4. Trojanowski II. -

400 m

1. Biniakowski 50.8
2. Szalay Jenő 51.1
3. Maszewszi 51.8
4. Duha Gábor 52.0

800 m

1. Kuzmicki 1:59.0
2. Vértess Ferenc 1:59.4
3. Kostrewski 1:59.6
4. Iglói Mihály -

1500 m

1. Szabó Miklós 4:14.4
2. Kucharski 4:17.0
3. Lisicki 4:17.8
4. Albert László -

5000 m

1. Kelen János 15:37.7
2. Simon István 15:43.0
3. Fialka 16:11.6
4. Puchalski -

4x200 m /R/

1. HUN /Paizs János,
Kovács József,
Szalay Jenő,
Duha Gábor/ 1:30.8
2. POL /Trojanowski,
Twardowski,
Czusz,
Biniakowski/ 1:31.5

110 m gátfutás /H/

1. Kovács József 15.0
2. Jávor István 15.6
3. Zaborzynski 15.8
4. Niemiec 15.8

400 m gátfutás /H/

1. Kostrzewski 55.4
2. Maszewszi 56.6
3. Kertész István -
Javor István feladta

Magasugrás /HJ/

1. Késmárki Kornél 186.5
2. Sólyom György 181
3. Plawczyk 181
4. Niemiec 176

Távolugrás /LJ/

1. Twardowski 710.5
2. Szabó József 707.5
3. Nowak 690
4. Megyeri Jenő 684

Súlylökés /SP/

1. Heljasz 1530
2. Darányi József dr. 1489
3. Solti László 1449

Diszkoszvetés /DT/

1. Remetz József 4750
2. Donogán István 4683
3. Heljasz 4418

Gerelyhajítás /JT/

1. Várszegi József 6320
2. Mikrut 5922
3. Boross Dezső 5571
4. Luckhaus 5451

MAGYARORSZÁG /HUN/ - CSEHSZLOVÁKIA /TCH/

76,5 : 55,5

MEN - FÉRFI

Prága, 1933. szeptember 24.

100 m

1. Paizs János	10.6
2. Hajduk	10.8
3. Forgács László	10.9
4. Mecir	-

400 m

1. Fischer	50.1
2. Kneniczky	50.2
3. Barsi László	50.2
4. Szalay Jenő	50.8

800 m

1. Szabó Miklós	1:58.2
2. Rosicky	1:58.4
3. Iglói Mihály	1:59.0
4. Drozda	2:01.0

1500 m

1. Szabó Miklós	4:05.6
2. Sárvári Rezső	4:05.7
3. Krathky	4:11.8
4. Marsalek	4:14.2

5000 m

1. Koscak	15:34.2
2. Kelen János	15:35.4
3. Hron	16:01.3
4. Hermann Ferenc	16:23.4

Valtofutás /R/

1. HUN	/Barsi László, Nagy Géza, Kovács József, Paizs János/ 1:57.6
2. TCH	/Tischer, Kneniczky, Hajduk, Mecir/ 2:00.6

110 m gátfutás /H/

1. Kovács József	15.2
2. Jandera	15.4
3. Jávor István	16.2
4. Spurny	-

400 m gátfutás /H/

1. Kovács József	56.1
2. Nagy Géza	57.3
3. Novotny	58.1
4. Blabolil	60.0

Magasugrás /HJ/

1. Bódosi Mihály	188
2. Samis	185
3. Krathky	180
4. Késmárki Kornél	175

Távolugrás /LJ/

1. Hoffmann	700
2. Megyeri Jenő	666
3. Szabó József	657
4. Blanc	645

Rudugrás /PV/

1. Király István	360
2. Votava	350
3. Drégely István	320
4. Petricek	320

Súlylökés /SP/

1. Donda	1564
2. Darányi József ar.	1502
3. viték	1475
4. Solti László	1443

Diszkoszvetés /DT/

1. Remecz József	4669
2. Douda	4668
3. Madarász Endre	4495
4. Klek	4432

Gerelyhajítás /JT/

1. Várszegi József	6765
2. Mala	6115
3. Makay Gyula	5565
4. Pliske	-

SVEDORSZAG /SWE/ - MAGYARORSZÁG /HUN/

76 : 63

MEN - FÉRFI

Budapest, 1933. október 1.

100 m

1. Paizs János	10.6
2. Kovács József	10.7
3. Metzner	10.9
4. Petterson	11.2

400 m

1. Wachenfeldt	48.9
2. Strömberg	49.3
3. Barsi László	49.8
4. Nagy Géza	-

800 m

1. Wennberg	1:54.2
2. Szabó Miklós	1:54.4
3. Larsson	1:57.8
4. Vertes Ferenc	2:01.6

1500 m

1. Szabó Miklós	4:01.4
2. Holmgreen	4:01.6
3. Sárvári Rezső	-
4. Lindgreen	disq.

5000 m

1. Petterson	15:08.0
2. Magnusson	15:25.0
3. Simon István	15:29.6
4. Kelen Janos	15:40.2

Svédváltó /R/

1. HUN /Paizs János,
Kovács József,
Nagy Géza,
Barsi László 1:56.2
2. SWE /Metzner,
Svenson,
Strömberg,
Wachenfeldt/ 1:56.5

110 m gátfutás /H/

1. Pettersson 14.9
2. Kovács József 14.9
3. Jávör István 15.0
4. Gustavson -

Magasugrás /HJ/

1. Bergström 194
2. Lundquist 194
3. Bódosi Minály 194
4. Késmárki Kornél 188

Távolugrás /LJ/

1. Svensson 738
2. Koltai Henrik 728
3. Hailberg 706
4. Fekete Imre 693

Rudugrás /PV/

1. Lindblad 405
2. Ljungberg 390
3. Zsuffka Viktor 380
4. Király István 370

Súlylökés /SP/

1. Norrby 1596
2. Darányi József dr. 1583
3. Rahmquist 1579
4. Solti László 1457

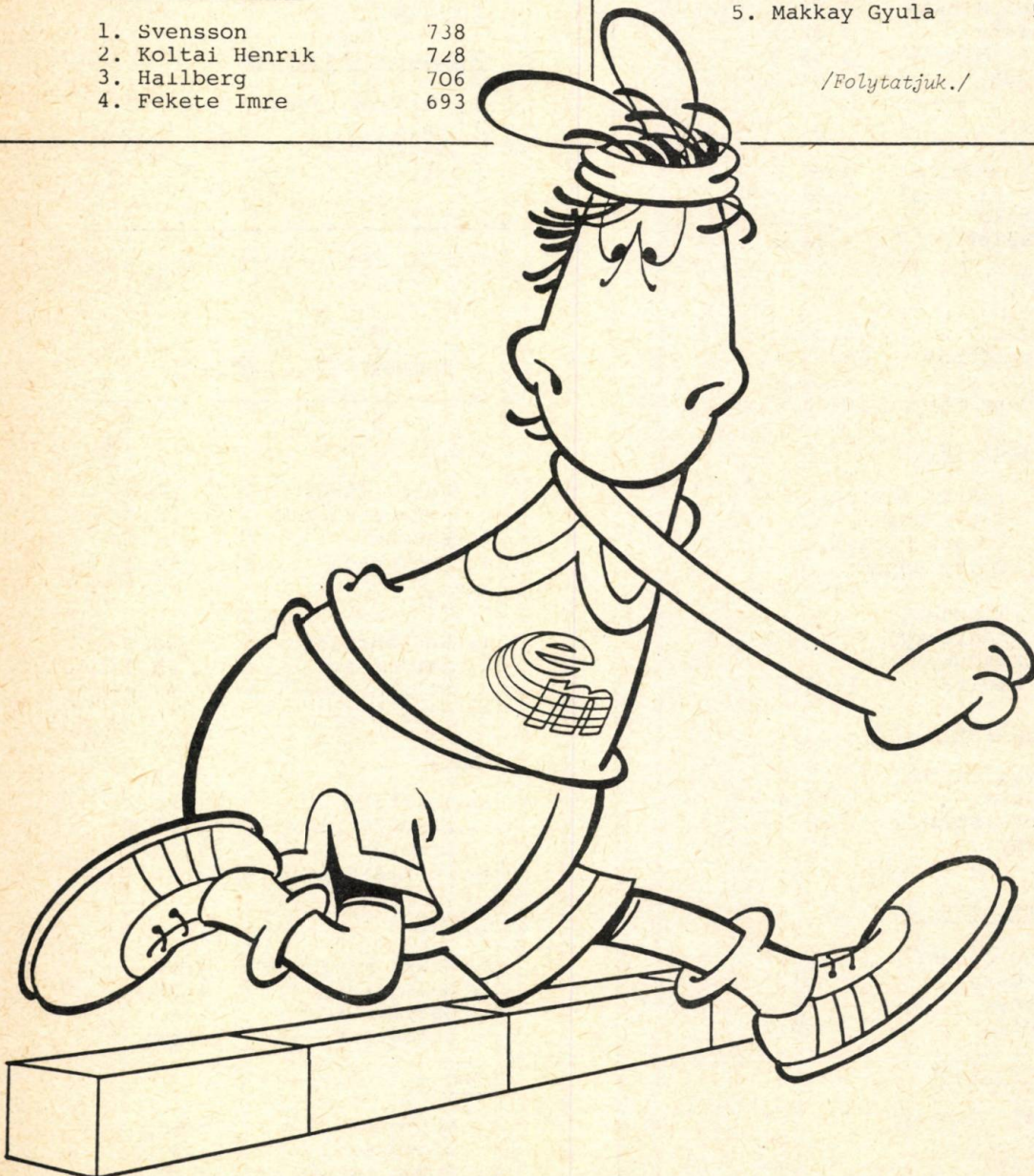
Diszkoszvetés /DT/

1. Remetz József 4840
2. Donogán István 4682
3. Andersson 4518
4. Hedváll 4446

Gerelyhajítás /JT/

1. Várszegi József 6715
2. Strömquist 6309
3. Nilsson 5923
5. Makkay Gyula 5877

/Folytatjuk./

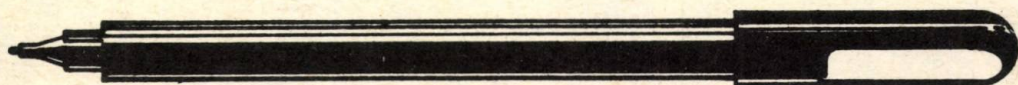


TERMÉSZET + SPORT = EGÉSZSÉG



Ára: 9.-Ft

TINTENPEN



TINTEN PEN...

...finom vonallal ír!

