

atlétika



1987/6

ATLÉTIKA. A Magyar Atlétikai Szövetség lapja. Felelős szerkesztő: Krasovec Ferenc. Kiadja a Sportpropaganda Vállalat. Felelős kiadó: Léwald György igazgató. Készült a Sportpropaganda Vállalat sokszorosító üzemében (1143 Bp., Dózsa Gy. út 1–3.) Műszaki vezető: Vörös István. Az előállítás ideje: 1987. július. TZ 870500 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

van Aaken emlékére

1985. május 16-án töltötte volna be dr. Ernst van Aaken 75. életévét. Ő volt az a férfi, aki a futómozgalmat a legkorábban és a legaktívabban fejlesztette magasra hasonló célokat szorgalmazó kortársai között. Hatása a világ minden részére kisugárzott, így az NDK-ba is. Dr. W. Klemm NDK-beli futóatléta és sportorvos tisztelettel emlékszik van Aakenre, de méltatásában kritikus megállapítások is szerepelnek.



Az utóbbi években az ismert hosszútáv-futó és a magasabb korú kocogók között sokszor ritkultak meg a sorok. Ville Ritola és Juan Carlos Zabala olimpiai bajnokok meghaltak és folytatható a sor Max Syring, a sok-

szoros német bajnok, a kiváló német sportorvos E. van Aaken, W.H.W. Doebrn, H.W. Knipping professzor a híres edző, a legidősebb német kocogó Artur Lambert, a sikeres könyvszerző James Fixx, az ismert veteránok Hideo Okada és M. Hlavicka nevével. A felsoroltak mindegyike - James Fixx kivételével, akivel kapcsolatban számos rizikofaktor volt ismeretes - magas, sőt igen magas életkort értek meg a futósportban való részvételüknek köszönhetően (tíz közül három volt 86 évesnél idősebb).

E veszteségek közül, német szempontból kétségtelen, hogy van Aaken eltávozása a legfájdalmasabb. Hozzá hasonló módon senki nem fémjelezte a futómozgalom minden területének fejlesztését (élvonal, tömegesség, férfiak, nők, gyermekek, fiatalok, idősebbek).

Amikor késve vettem halálhírét és már nekrológok jelentek meg, felötlött bennem, hogy én is ilyen vonatkozásban nyilatkozzam róla. Befolyását végül is az NDK futómozgalmára is láthattuk, valamint legutóbbi levelében engem kifejezett jóindulatáról és bizalmáról biztosított.

Személyesen sajnos soha nem találkozhattunk, annak ellenére, hogy 1974 óta álltunk egymással levelezési kapcsolatban. Lábamnak elvesztése miatt nem utazhatott könnyen, én viszont az ismert okok miatt nem kereshettem fel. Minden könyvét sem tudtam megszerezni és tanulmányozni. Gondolatait azonban teljes egészében megtaláltam a CONDITION című lap számaiban, valamint a SPIRIDON-ban. A futótársaktól szintén sok pontos értesülést kaptam tevékenységről és a körülötte levő dolgokról.

Amikor 1981-ben addigi nőorvosi tevékenységemet befejeztem, s megkezdtem működésemet a sportorvosi kutató intézetben, az alábbi levelet írta nekem, amely egyuttal személyiségének és sokoldalú tudományos érdeklődésének is bizonyítéka:

"Kedves Klemm kollégám és sportbarátom! Öröömre szolgál, hogy a drezdai kutatóintézetbe került és itt talán értékesíteni tudja a futóedzőmunkát illetően szerzett tapasztalatait. Néhány évvel ezelőtt Ardenne professzorral felvettem a kapcsolatot, kutatásait nagy érdeklődéssel kísérem figyelemmel a rák és szívinfarktus területén. Szabad legyen egy előadást át küldeni, amit 1955-ben Weimerban tartottam és amely akkor uttörőnek számított a futóedzés és a nők hosszútávú versenyzésével kapcsolatban. Abban az időben engem nem értettek meg. Ma az akkori fejtegetéseim természetszerűek, önmagától értetődőek és így mondhatom: én voltam a női közép- és hosszútávúfutás kezdeményezője.

A mellékelt táblázat manapság, a korszerűbb felszereléssel másként festene, de ez eredetileg készült a saját laboratóriumomban. Talán átadhatná ezt a munkát Ardenne prof.-nak, annak jeléül, hogy elismerik,

hogy milyen jelentőségű volt annak idején ilyen dolgokat felvetni. Annak idején ki-nevettek, ma már senki nem teszi ezt.

Teljes szívemből kívánom lehetőségeinek kiteljesedését az új intézetben és remélem, hogy még sok mindent fog tapasztalataiból a sportorvosi munka terén megírni.

Tiszteelő barátsággal: Ernst van Aaken."

A különleges és a figyelemreméltó személyiség sok esetben kis példákban tükröződik vissza. A nagy levélborítékra németül is és oroszul is felírta: "sporttudományos munka", hogy ne kallodjon el a nekem szánt munka. Hány nyugatnémet orvos és tudós van, aki ismeri a cirillbetűs írást?

Talán előnyös volt, hogy minden az írásbeli eszmecsere formájában maradt. Így az 500 km-es térbeli távolság lehetőséget adott a szellemi távolságtartásra, bizonyos mértékig nem behódolva erős befolyásának. Ez biztosította számomra, hogy személyiségről reális és differenciált képet alkothassak.



Akiről megemlékezünk, számtalan érdeme van. Végül is neki köszönhető, hogy a hosszútávúfutás, a maratoni futás olyan rendkívüli mértékben megnyerte a széles néprétegeket. A tömeges maratoni futásokat - legalábbis Németországban - nélküle alig lehetett volna elképzelni. Mindez úgy valósulhatott csak meg, hogy az általa kimunkált forradalmi hosszútávúfutó edzés került bevezetésre, s az Arthur Lydiard előtti állóképességi módszert győzelemre segítette a szakaszos edzőmódszer felett. Levéve ez

zel az edzésintenzitást, az élsportolók mellett, a "tömegsportolók" is edzhettek. Meghatározása a 120-130 pulzusu optimális futótempóról felbátorította a "hétköznapi" férfiakat és nőket a minimális "aakeni" 10 km-es táv veszélytelen teljesítésére.

Különösen a gyengéknek lett ezzel a pártfogója, akiktől általában semmiféle különleges állóképességi teljesítményt nem vártak. Mindig szívén viselte a fiatalok és a gyerekek sorsát és fáradhatatlanul hivatkozott az állóképességükre. Az, hogy a nők ma a 10.000 méteres síkfutás világbajnokságán vagy a maratoni táv olimpiai bajnokságán vesznek részt, az is neki köszönhető. Az ő érdeme az is, hogy az idősebb korosztályokhoz tartozó futók megfelelő klasszifikációs rendszerekkel rendelkeznek, országos vagy nemzetközi versenyeket rendeznek, érdekközösségeket és szövetségeket alkotnak.

Az átfogó futó és állóképességi vonatkozású információkat szolgáló Condition és Spiridon című sportlapok szintén az ő művei. Ő volt a főszerkesztő és a kiadó egy személyben. Természetesen a futósport más uttörői is részt vettek ebben a munkában, akiknek szintén nem kisebbíthető az érdeme. Például a van Aaken-Manfred Steffny kettős kitűnően egészítették ki egymást. Amikor Werner Sonntag vette át a Condition főszerkesztőségét az idő lejárában volt a kettős számára. A szerkesztőségi rovatban (van Aaken rovat) felajánlott segítség csak az 1984. évi 2. számot élte meg, csupán 1 hónappal előzve meg van Aaken halálát.

Jellemző volt rá, ahogy az egykori német középtávfutó világrekorder dr. Otto Peltzer számára az "Umkämpftes Leben" című munkájához 1955-ben előszót írt. Dr. Peltzer gyanúsításoknak, ellenséges érzületeknek volt kitéve és legtermékenyebb sportéveit fogolytáborban kellett eltöltenie, ahol az SS tisztek szórakoztatására gladiátorként kellett futnia.

Ha a vasat formálni kellett, szívesen látott hozzá. Kitartóan látott hozzá tisztázni a tisztázatlanságokat, tévutakat, egyoldalúságokat és ellentmondásokat a modern orvostudományban. Kritikusan foglalkozott a rák terápiájával, megközelítve azt az operáció, a sugárkezelés és más gyógymódok gondos tanulmányozásával, bizonyítékokat keresve az egyértelmű következtetések levonásához. Van Aakent nagyon érdekelt az alternatív terápia (immunterápia, mozgásterápia, hőterápia, többlépcsős terápia). Mindezt hasznalta paciensein, s megírt egy könyvet "Nem oldottuk-e meg már régen a rákproblémát?" címmel.

Különösen bántotta a sportorvosi alaptudás ismeretanyagának figyelmen kívül hagyása a klinikai kezelésben, s a mérhetetlenül túlzásba vitt "leállítási" egyes betegségeknel, sérüléseknél. Az alábbiakban felsorolt írásműveinek címei önmagukért beszélnek meggyőződéséről: "100 évre programozottan", "Kíméletlen terápia", "Kíméletlen kezelés", "Civilizációs betegségek".

Sokszor kérdőjelezett meg orvosi diagnózisokat a sportolásra való alkalmasság tekintetében, amikor a paciens semmittevésre ítéltetett, amikor az ellenkezőjére lett volna szükség. Annak ellenére, hogy a műszerezetten laborhátterű sportorvoslást fenn-

tartásokkal fogadta, sokéves gyűjtőmunkájával és gyakorlati tapasztalatainak továbbadásával nagy érdemeket szerzett a modern sportorvoslás fejlesztésében. Felismerései kritikai feldolgozás után, a témát közelítő sportorvosok számára, alapos tudásanyag.

Dr. van Aaken valóban nem volt a sport teoretikusa, nem a tribün soraiban ülő szurkoló volt. Fiatal korában tornázott, többpróbázott, rúdugrónak is ismerték, majd közép- és hosszútávot is futott. Mindez, átfogó fizikai képzést adott számára. Sportteljesítményei feljegyzésre méltóak: 350 cm-t ugrott ruddal, 2:38-at teljesített 1.000 és 37:55-öt 10.000 méteren, s mind ezt háromszögsarok és légpárna nélküli futócipőben. Sporttevékenységét és orvosi továbbképzését a II. világháború szakította meg.

1972 novemberében érzékeny csapást kellett elszenvednie: az esti futóedzésén elgázolta egy autó (futó, gondolj a biztonságdra, az esőben és a sötétben, erőltetett edzésnek semmi értelme). Mindkét lábát elvesztette. Rokkant kocsihoz, szobakerékpárhoz és más házi eszközökhöz kényszerült és vélhetően ez is okozója volt idő előtti, 73 éves korában bekövetkezett halálának. Mindezt megérezte, amikor jóval halála előtt megjósolta: "Ha én egyszer szívinfarktusban meghalok, azért fog bekövetkezni, mert mindkét lábamat elvesztettem, különben biztosan 100 évig élnék." Mindenesetre vasakarattal törekedett arra, hogy fittségét megtartva, a sorsfordulót kitolja.

A pihenés nélküli munka jellemezte életének utolsó 12 évét. Nem találunk erre jobb példát, mint egyik paciensevel folyta-

tott beszélgetését, amelyet 1981. október 1-én egy fültnú jegyzett le: Páciens: Mindezt hogyan tudja végrehajtani, egyáltalán mikor alszik?

Válasz: Mindez nem annyira lényeges: az óráim pontosan vannak beosztva. Mindent a megfelelő időben végzek. Éjjel 1 vagy 2 után olvasok, 4-kor talán alszom. Ma éjjel szintén nem aludtam semmit.

Páciens: Hihetetlen, én mindezt biztosan nem bírnám ki. Aaken miközben kikerekedett, hátrafordulva ezt mondta: "Ne aludja át az életét. A föld alatt eleget aludhat majd."

Ilyen volt ő: egyszerű, közvetlen és bizonyos fokig nyers.

Egy hónappal 74 éves korának elérése előtti halála szintén arra mutat rá, hogy a modern bioritmus kutatások nem tévednek sokat. Szovjet vizsgálatok rámutatnak, hogy az egyéni életkor 11-12 hónapja a kritikus periodusokhoz tartozik (hasonlóan a korrigált születési dátum 4., valamint 7-8. hónapja).



A sportoló, a kutató és az orvos van Aaken méltatása során nem szeretnék a személyi kultusz hibájába esve szemet hunyni

bizonyos hiányosságok és téves nézetek felett. Kritikát érdemlő nézetek találhatók edzésmódszertani, táplálkozási és a női sportot illető felfogásában is.:

1. 1974-ben egy olvasói levélben a rossz újságírói stílusát vetették a szemére, mert az előző folytatásos cikksorozatban a 20 évvel idősebb, gyakor-

lott hosszútávfutó edző és régi versenyző, Artur Lambert kritikai észrevételeit becsmérelte. Az olvasó azért volt haragos, hogy a Condition című lap főszerkesztőjeként élt vissza helyzetével és véleményét szerkesztőségi véleményként közölte.

Nekem is az a véleményem, hogy egy olyan ember, aki 14 könyvben, 600 cikkben, 33.000 levélben talált alkalmat nézeteinek akadálytalan kifejtésére, felsorakoztathat annyi emberi nagyságot, hogy mások is zavartalanul fejthessék ki véleményüket. A nyakas, türelmetlen és vitát kedvelők számára is léteznek a "fair play" szabályai. Hasonlóan jellemzi öt Klaus Maier "Laufdoktor" című versében, méghozzá nem a leghízelgőbb módon. Mindez nem is teljesen igazságtalan. Sok és a legkülönbözőbb betegséget a Spiridon tanácsadó rovatában az egyszerű, monoton 10 km-es tartós futással kívánt meggyógyítani, "csodafegyvert", "gyógybombát" emlegetve. Sokszor lett volna inkább helye a kíméletnek, mint a "kíméletlen terápiának".

2. Edzésmódszerként időtállóként ajánlotta van Aaken a "tisztá állóképességi edzés waldnieli módszerét". Ez egy élvonalbeli hosszútávfutó számára heti 260 km lefutását jelentette. Hétvégén hosszú, 40-80 km-es futások szerepeljenek a programon, beleértve a vágtaakat és az emelkedőket. Mindezt normál tempóban kell teljesíteni 120 körüli pulzus-

számmal, melynek során beszélgetni is lehet a társsal. Tempófutás csak a versenytempóhoz igazodhat. Éjfél-től 5.45-ig szól az éjszakai nyugalom, amely a minimális negyedórás elalvási időt figyelembe véve, napi 5,5 órás alvást jelent.

Ez az edzésdogma az intervall edzés módszere sok esetben vezetett túledzettséghez, stagnáláshoz és "kiegészhez" is. De felmerül a kérdés: a "túl sok" az intenzítésben egyúttal az anaerob munkát tekintve teljes eltompuláshoz vezet? Hiszen nem fürdünk az 5 Celsius hőmérsékletű vízben csak azért, mert a bőr 60-70 foknál ártalmas hatásnak van kitéve. A nagymester itt sajnos tévedett. Nézete szerint az anaerob munkánál keletkező tejsav semmi más, mint "vörös köd". Ismerte a biokémiai könyveket és idézte is azokat. Tudnia kellett volna, hogy az általa kárhozatott tejsav csodálatos eszköze az aerob anyagcserének a lábizomzatban és a kapillárisok képződésének ebben a szövetben, kiváló "égetőanyag" a szív számára, miként a szőlőcukor. A sportteljesítmény csak a 120-as pulzuson felül kezdődik. 130-as percenkénti szívfrekvenciát kell ahhoz elérni, hogy az agy, mint minden testrendszer vezérlőszerve, aktivizálódjék a teljesítményre való átálláshoz.

Az is sajnálatos, hogy egyenlőségjelet tett az egészségügyi és a teljesítményorientált edzés közé, s azonos metodikát ajánlott az egészségügyi sportolónak és a világklasszisnak, csak az edzőmunka terjedelmében téve különbséget. Az egészség követelményéhez és

szinten tartásához, a fittséghez a "tisztá állóképességi edzés" teljesen megfelelő, optimális és messzemenően veszélytelen, de a teljesítmény számára a tartós gyorsfutások és anaerob (tehát versenytempón felüli) szakaszok nélkül a fejlődés nem biztosítható. Ehhez az Aaken-féle tévedéshez olyan gyengeségek jönnek, hogy számára kedvezőtlen dolgokat szívesen felejtett és hanyagolt el. Így kerültek sorra a félreértések a túl hosszú és a túl lassú vonatkozásában, amely végül is a vágta- és tempófutások teljes elhagyásához vezetett nála.

Az NSZK-beli hosszútávfutás és a maratoni futás egy helyben topogása az utóbbi években, sok tekintetben az ő lelket terheli. Sok élvonalbeli futó is tartotta magát a "futópápa" ajánlásaihoz és morzsolta lassan a hosszú kilométereket, amíg a sok állóképességtől alig tudtak már gyorsan futni.

Ismerek futókat, akik éves szinten 12.000 km-t futottak és semmit nem javult a teljesítményük. Sőt, járulékos túledzettség és sokéves károsodás következett be, depressziós következményekkel. Egyes amatőr futók éves szinten 6.000 km-t teljesítve, 3:30 perces maratoni teljesítményt értek el. Mindezt egyharmados időráfordítással, de jobb módszerrel érték el.

Miként tudja magát a szervezet a magasabb szintre beállítani, ha mindig a savegyensúlyra ügyel? Szelíd erőszak nélkül, ami a magasabb követelményben valósul meg, nem alakul ki a szervezetben a magasabb teljesítményhez való al-

kalmazkodás követelménye. A tiszta állóképesség a maratoni futásban 42.195 méter lefutását tetszőleges iramban (4.5-6 óra) jelenti. Ez azonban a legtöbb futó számára nem megfelelő. Ők ezt vagy az általuk választott távot a számukra adott pillanatban lehetséges legjobb idő alatt kívánják elérni. Ezzel a teljesítmény automatikusan a gyorsaság és az erőállóképesség funkcióját veszi fel. Ez azonban különbözik a "tisztá állóképességtől". Hasonlással élve: úgy különbözik egymástól, mint a komplikált matematikai feladat és az egyszerű számtani példa.

Az NSZK-nak kiváló sportorvosai és sporttudósai vannak. Miért nem vett át van Aaken néhány gondolatot és utalást Hollman professzortól, a komplex edzésmetodikát illetően?

3. Táplálkozás. Ezzel kapcsolatban idézzünk egy jellemző van Aaken mondatát: "Mindent lehet enni, de abból lehetőleg keveset". Vagy egy másik kijelentés: "Lélegzetet venni fontosabb, mint enni". Mindkettő alátámasztható. De azt is írta: "A szénhidrát csak az aprópénz szerepét játsza az anyagcserében, a zsírok a nagy bankók". Megtévesszette a zsírok magasabb energiataralma és kinevezte azokat "tisztá állóképességi égésterméknek", melyből a test elegendő mennyiséggel rendelkezik. Igen, valóban elegendő, de számára keveset használnak a nehezen "égethető" zsírmolekulák. Hasonló a helyzet, mint az olyan kályha esetében, amelynél u-

gyan elég meleget szolgáltató szén áll rendelkezésre, de hiányzik a fa a meggyújtáshoz, vagy a levegő az égéshez.

A versenyiramban történő futásnál elsősorban az "aprópénzként" jelzett szénhidrát izomglikogén formájában a főszereplő. Az ebből leváló glukóz molekulák rendelkeznek kémiaiilag megköttött oxigénnel és a biológiai oxidációhoz már csak kétszerese kell a rendelkezésre álló anyagból, míg viszont a zsírsavak csak kevés oxigéntartalommal rendelkezve sokkal több utánpótlást igényelnek. Ezért részesítik előnyben a versenyzésnél energianyerésre a szénhidrátot, mert magas tempó esetén az oxigén már ehhez kellően nem elegendő. Ha a glikogéntartalék már nincs, a szervezetnek elő kell valahonnan teremtenie a nélkülözhetetlen glukózt, bizonyos aminosavakból átalakítás árán. Ehhez a saját fehérjét kell beolvasztani, egyidejűleg erőteljesebben kell zsírokat az oxidációba bevonni. Ez az a pont, amikor az eredeti tempó fenntartása már nem lehetséges. Így áll elő a maratoni futásnál 25 és 42 km között a kritikus pont. Miért nem vette mindezt van Aaken számításba? Mindez alapvető biokémiai ismeretanyag. Csak szubjektív tényezők játszhattak ebben szerepet, mivel az összefüggés az "égető", az oxigén és az energianyerés mechanizmusában természeti törvényszerű objektivítással bírnak.

Minden idők egyik legjobb maratonistája, Ron Hill, aki 2:10 alatt futotta a távot, vitába keveredett van Aakenel egy fórumon. Amikor ismételten a

hihetetlen állóképességi teljesítményekről beszélt, amely csupán a zsírelégzés folyamányaként jött létre, dr. Hill így replikázott: "engen nem az érdekel, hogy a vándormadarak 2.000 km-es távokat tesznek meg, hanem az, hogy milyen időtartam alatt tudom a 42 km-t lefutni." Az ilyen jellegű világtól való elidegenedés és megengedhetetlen általánosítás nem illendő egy tudós számára, aki komolyan gondolkodik és a rák létrejöttének elméletét felállította. Aki komoly futó akar lenni, gyorsan el kell, hogy felejtse van Aaken zsírdogmáját.



A nők állóképességi teljesítményét illetően is súlyos hibát követett el elgondolásával. Mint képzett nőorvos, feljogosítva érzem magam ennek kinyilvánítására. Feltételezhetően ismét szubjektív tényezők vezették a megbízhatatlan általánosításhoz. Fáradhatatlanul hangoztatta, hogy az állóképességileg edzett nők, akár a maratoni, de még biztosabban a szupermaratoni távon egyszer majd jobbak lesznek, mint a férfiak. Mi azonban a megdönthetetlen tényeket hangsúlyozzuk: a világrekordoknál 10.000 méteres futásban 12 %-kal különböznek a férfiaktól, ez maratoni távon 11,4 %, 100 km-es pályán 23 %, 100 km-es országúti távon 16 %, 100 mérföldön 27 %, 24 órás futásban 25 %, míg a 6 nap alatti 927,6 km-es férfi futásnak nincs női összehasonlítása. Milyen végkövetkeztetéseket tudunk ezekből a számokból levonni? Egyfelől a táv növekedésével egyre nagyobb lesz a teljesítménykülönbség a nemek között, másfelől jelenleg nem figyelhető meg olyan ten-

dencia, hogy a női teljesítmény a szuper-távon kimutathatóan jobb. A nők inkább vonzódnak az egyszerű hosszútáv teljesítéséhez. A dublini Mini-maratonnak 1984-ben 10 km-es távon, mintegy 9.000 célbaérkező nővel szinte hihetetlen visszhangja volt, de ugyanakkor van Aaken nem tudta a tapasztalt maratoni futónők nagy részét a 100 mérföldes waldnieli futására motiválni. Amíg valamely sportágban, amelyben a gyorsaság és az erő szerepet játszik és a gyorsasági, valamint az erőállóképesség lényeges szerepet tölt be, a nők nem fogják tudni fizikális alacsonyabbrendűségüket leküzdeni, mivel ezek a tulajdonságok genetikailag változtathatatlanul meghatározottak.

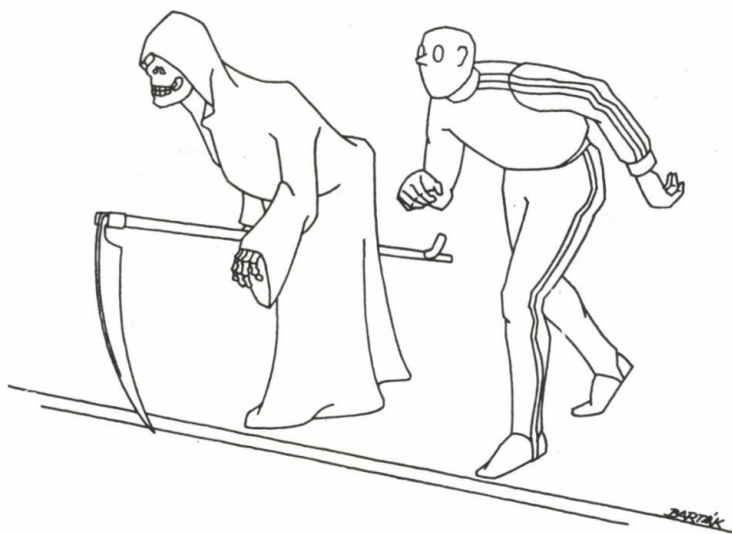
Amikor van Aaken a "hosszútávfutás prófétája" a nők speciális állóképessége terén tévedett, ezzel még nem tagadjuk érdemeit, amit kimutatott a nők általános állóképességét illetően, ami természetesen felhatalmazza őket az egyenjogú sportgyakorlatra.

Az imént felsorolt megjegyzések dr. van Aaken nézeteiről elő kívánják segíteni személyének helyes értékelését. Biztosak lehetünk abban, hogy mindez nem homályosíthatja el érdemeit, az állóképességi sportot, a futómozgalmat és a sportorvoslást illetően. Teljesen jogos tiszteleti tagsága a Hosszútávfutó Német Orvosok Társaságában és az első van Aaken emlékfutás, amit Waldnielben 10 km-es távon tartottak. Előbbinek 1981, utóbbinak 1984. okt. 13. a dátuma. Ott 500 futó "a lábaival rá szavazott", olyanok is, akik már évek óta nem futottak versenyen. Emlékezzünk rá igazsággal és köszönettel.



Igy szokta mondani: "a futáshoz csak az utirány és két láb kell. Ezek a lábak 1972 óta neki sajnos nem álltak rendelkezésre, de másnak, akinek megmaradt, ne csak sétálásra használja!"

Condition, 1985.3.16-21.



GYÓGY- KOPLALÁS



Az elmúlt év tavaszán elégedetlen voltam magammal. A szigorú tél miatt lemaradtam az edzésben. A vérnyomásom emelkedett és néhány kilogramm súlytöbbletet is szereztem. Futás közben fájdalmaikat érzetem mindkét lábujjpárnámban. És pont ebben az évben szerettem volna optimális előkészülettel indulni az Eanau-Badenbach-i 100 km-es futáson. Ekkor - szerencsémre - a városi könyvtárban kezembe tévedt egy mű a gyógykoplalásról.

Lapozgattam, csak úgy faltam a könyvet és csak akkor tudtam letenni, mikor az utolsó betűt is elolvastam belőle. Ott helyben meggyőződtem arról, hogy a koplalás az összes problémám kulcsa. Az esti futásnál még egyszer átgondoltam az egészet és úgy határoztam: "14 napot böjtölök." Olyanra nem is gondoltam, hogy ez helytelen lehet, mivel igen sok a közös mozzanat a koplalás és egy 100 km-es futás között. Mind a kettőnél közös mindenekelőtt a lelki feladat: "Megcsinálom!"; aztán mindegyiknél a zsiradék elégetéséből származik kizárólag az energia - és mind a futás, mind a böjtölés közben megszólal a hang: "Kitartok!" - Hogy a szervezet megszokja a zsiradékanyag-égetést a böjt alatt, az már nagy lépés az ultrahosszútáv legyőzéséhez - erről sokat olvashatunk a témáról megjelent írásokban, például van Aaken doktornál is.

Miután elhatároztam, hogy meg fogom próbálni, már csak azt kellett eldöntennem: mikor? A Neckarelzi, kandeli és Önsbach-i maratont még vállalni akartam, tehát a koplalás kezdetét március 18-ra tettem. De azután az egyik hétvégén jelentek öreg barátaim Neumünsterből. Nem, ezt nem lehet kihagyni - mindannyian élvezték a jó kis evést baráti körben, aszkéták pedig sohasem voltunk. Pont úgy történt, ahogy elképzeltem. Az evést és ivást nem lehet meguszni. Barátaimnak megmutattam a Neckar völgyét Heilbrontól Heidelbergig a kastélyokkal és a várakkal együtt; futásra a szép Odenwaldban került sor, a dímbe-dombos edzésterepemen. Estére, bucsuzásképp fokhagymalevest és valódi paellát /valenciai étel rizsből, halból, husból, kagylóból, zöldségből és fűszerekből - ford. megj./ fogyasztottunk. Érthető, hogy belapátoltuk. A következő napon étkezés utánra egy palack bort készítettem elő a böjtoldóhoz. A terv szerint egy kiló almát kellene előkészíteni - de hát nem kell mindig mereven ragaszkodni a betűkhöz! A következő reggelen aztán elkezdődött a koplalás. Először is a "svéd ital": 40 gr vízben oldott glaubersó. - Egy órával később elkezdődött a futkosás. Délutánra a gyomor és a belek tökéletesen kiürültek.

A koplalási időm étkezési programja könnyen leírható. Reggel gyümölcs- vagy gyógynövénytea, alkalmilag egy-egy kanál mézzel. Délben 1/4 liter mártás zöldségből, paradicsomból, sárgarépből vagy gyümölcsből, tetszés szerint elkészítve vagy készételként. Ugyanez a növényi étlap a vacsoránál este. A közbeeső étkezési időkben ásványvíz vagy gyógynövénytea. Desszert gyanánt ránéztem az óriási sörösládára és arra gondoltam, hogy ami késik nem mulik. Déli italaimat már elraktároztam az üzemből is, miután mellékesen pénzt is kell keresnem.

A futóedzés, amelyet tovább kellett folytatnom, az első napokban viszonylag könnyen ment. Mégis, a szervezet salaktalanítása miatt hamar jelentkeztek feszülések és húzó fájások a comb- és csípőtájon, és különösen a mellkasnál és a vállövben, úgyhogy csak az autogén tréning segítségével - amit még időben, az utolsó hetekben tanultam meg, autodidakta módon - volt lehetséges úgy-ahogy a futás. Az ötödik napon már ez sem segített, ezért három órát gyalogoltam keményen.

Ettől kezdve napról napra jobban ment. A görcsölések egyre inkább oldódtak. Elnyűtt lábujjpárnám már nem fájtak; a vérnyomásom pedig 20 mm-t süllyedt és így elérte a normális értéket. Csak az ülőidegem hívta fel magára a megszokott helyen a figyelmet.

Lehetséges, hogy összállapotom jobbulása placebo effektusnak köszönhető, minthogy tényleg nagyon akartam hinni a koplalás gyógyerejében, azonban ez számomra mindegy volt. A fődolog, hogy "jobban megy nekem". - Minden második napon - anélkül hogy előntött volna az unalom - újra a "svéd italhoz" kellett folyamodnom. Szinte hihetetlen, hogy még mindig ilyen sötét, rossz szagú salakanyag hagyja el a szervezetet - anélkül, hogy táplálékot venne magához. Nem féltem attól, hogy nem tartok ki, mivel még egyszer régebben egy önmagam által összeállított kalóriaszegény diétával és sok mozgással félév alatt 30 kg-ot sikerült leadni a testsúlyomból. Ez azonban más történet és 9 évvel ezelőtt volt.

Kísértések

Éhségérzet nem jelentkezett egész koplalási időm folyamán és éppenséggel a mellékhatások is elviselhetők voltak. Nagy kívánságok valamire - pl. "friss sóspercre", egy szelet tilziti sajtra /és folytathatnám a listát/ - időről időre megkísértettek. Mégis: férfiasan ellenálltam. Kezem-lábam állandóan hideg volt - általában kerestem a mele-

get. Sokkal ingerlékenyebb lettem mint egyébként és idegállapotom folyton csapongott. Nem volt szükségem napi hat óránál több alvásra a két hét alatt. Volt annyi eszem, hogy ellássam magamat bőséges olvasnivalóval, így azután fölserkenve minden hajnalon könnyű olvasmányok és a rádió mellett ücsörögtem míg nem kellett a munkába mennem.

Egész idő alatt lelkiismeretesen jegyeztem súlycsökkenésemet, edzéskilómetereimet, vérnyomásomat és egyéb adataimat. A súlyal kezdetben ütemesen haladtam: öt nap alatt négy kiló csökkenés. Aztán naponta pottyant kb. fél kiló. A kilencedik és tizedik napon - nulla kalóriabevétel és átlag 17 km futás ellenére - a súly állandósult. Már-már azt hittem, orvosi csoda leszek, minthogy levegőből, futásból és ásványvízből képes vagyok megmaradni. Aztán a tizenegyedik napon mégis újra lement félkiló, és álmom - hogy a négy világrész orvosi egyetemei szeretnének megszerezni szemléltető eszköznek, plusz az ezzel járó busás jövedelemnek - egy csapásra végetért.

Edzéskilómeterekben 120-at szedtem össze az első héten, a másodikon pedig 140 km-re tudtam fokozni a mennyiséget. A távolság egy jó részének lefutása természetesen komoly önlegyőzésembe került.

Azonban ahogy minden az életemben, úgy az én böjtölgetésem is egyszer csak a végéhez érkezett. Mint hajdanában Ádámmal és Évával történt, én is almával kezdtem újra normális életemet. Két reggel nap müzliivel, joghurttal, könnyű levesekkel és más, nem terhelő ételekkel gyorsan visszaállítottam a pihenő emésztőberendezést az előző funkciójába. A harmadik böjt utáni napon összegeződött az ideiglenes végeredmény. A szervezetem újra megtelt vízzel, glikogén anyagokkal, emésztőnedvekkel és ételekkel - és mégis kevesebb voltam hét kilóval, vagyis a testem 10%-ával. A vérnyomás további 15 mm-rel csökkent és most már teljesen rosszon, örvendetes normálterületen mozgott

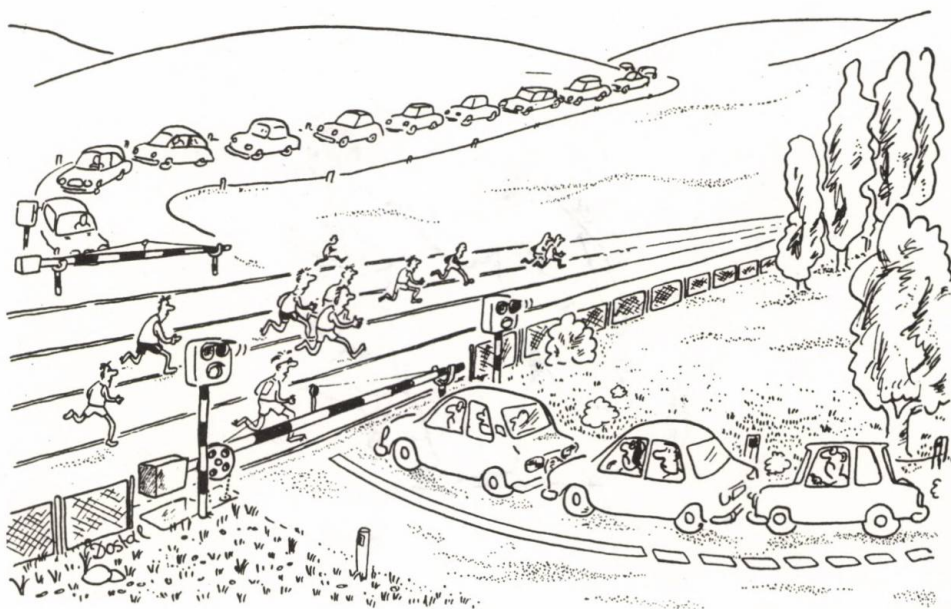
- gyógyszer nélkül! Egy ilyen eredményes fogyókúra - megfelelő szakklinikán - több mint 10.000 Márkába kerülne. Majd megkérdem a betegsegélyezőmet, hogy azt az összeget, amit megtakarítottam saját kezdeményezésemmel, folyósítják-e.

A futás szempontjából nem is sejtett kondíciót sikerült elérnem. Az első regeneráló naptól kezdve fáradás nélkül sikerült napi 28-30 km-t letekernem, még hozzá gyorsabb tempóban mint ahogy egyébként az edzések alatt szoktam. Egyszerűen mesés volt: teljesen fittnek éreztem magam a 100 km-es futásra. Épp jókor, mivel elvállaltam öt ujonc beavatását az ultra-távba és jó időeredményt akartam elérni náluk. Megértettem, hogy ezekkel a fiatal ugroncokkal /25 és 47 év közöttiek/, akiknek maratoni idejük három óra körül vagy az alatt van, képes vagyok együtt tartani. Még az az érzés is feltámadt az agyam sarkában, hogy öt év előtti 8:56-os rekordomat is elérhetem - minden erre bátorított. Mindenesetre ujonnan elért futóképességemet és önbizalmamat még két hétig kellett megőriznem.

Igy ment ez az első héten: 172 km-t futottam és normális vegyeskoszt mellett fél kilogrammot fogytam. Ráadásul engedélyeztem magamnak minden futóedzés után egy pohár sört, a hétvégére pedig egy liter száraz bort. Nem vettem magamhoz külön nyomelemeket, vitaminokat vagy egyéb szereket, jóllehet ezek gyakran jól jönnek az önbizalom erősítésére. Természetesen naponta végeztem autogén tréning lazító gyakorlatokat állapotom színvonalának megtartására és erősítésére. Meg kellett 49 évet élnem, hogy felismerjem: az ember így bármely lehetséges élethelyzetben segíteni tud magán. Vérnyomásom csökkenését jórészt ez magyarázza,

A nagy nap

Telefonon és személyesen gondoskodtam még 100 km-es tanítványaimról. Mivel nem helyben laktak, ez nem is volt mindig teljesen egyszerű. Hébe-hóba találkozott nálam a futócsapat egy része, hogy közösen fussanak le egy hosszabb távot a tervezett tempóban. A hatalmas táv legyűrésére mindegyikük önbizalmát is mozgósítani és növelni kellett. Mégse ment minden simán. Először is ultratávfutó-ásznunk,



Dieter Winkler mondta le a részvételét. Ösztöndíjat kapott a heidelbergi egyetemen és az előkészületek nem hagytak neki időt az edzéshez. A következő: három nappal a futás előtt legjobb emberünk esett ki sérülés miatt. Gyenge lábakon állt tehát a csapatunk.

Ekkor következett a nagy nap. Reggel hét órakkor rajt. Fagyos hideg. Mi, a Neckar-Odenwald körből csoportként, együtt iramodtunk neki. 30 km-ig megpróbáltam én megszabni a tempót. Attól fogva mindenkinek magának kellett a saját sebességét megtalálnia. A hideg kicsalta ülőidegeimet a tokjából, ezért körről-körre "meleg" kenőccsel kellett hátsó fertályomat ápolnom. Védenceimet magam előtt hajtottam. Klaus Merkert és Robert Haag 70 km-nél dőltek ki; az egyiket a csípőizülete kényszerítette a futás feladására, a másikat a lábán támadt órlási hólyagok. Jőmagam csak hat kilométerrel jutottam tovább. Ahogy ügyetlenül futottam az utburkolat és a gyepes talaj határán, jobb lábam megbicsaklott, rögtön fájni kezdett, a bokám megdagadt és kékre-pirosra színeződött.

Most mi lesz? Még fiatal vagyok, még gyakran indulhatok. Dieter Fuss 80 km-nél dobta be a törülközőt: kimelegedett és a tempója betett neki. A múlt évben így tréfálkozott: "Száz km-t futni rosszabb mint tíz órát ülni a vendéglőben." Hárman mégis befutottak. Karl-Heinz Schulcz 8:07-tel, az ujonc Peter Zeus mesés 8:36-tal, Peter Wendel pedig - szintén hihetetlen! - 9:02 eredménnyel. Mindhárman a "konkurrenciából", a Neckar-Odenwald futóklubból.

A történetek ellenére mind lelkesek voltunk. Személyes csodámat másnap reggel csináltam: fölébredtem és a lábizületem nem fájt és a duzzadás is visszament. Mi lehetne más, föl a tréningcucot és futás! - Ahogy mondtam, csináltam, 24 km-t, normális tempóban. Mégis teljes lett a 100 km! Szemmel láthatólag a koplalás fokozta fel az öngyógyító és regeneráló képességemet. Mindenesetre így látom, másként az eset nem magyarázható.

Condition, 1986.3.30-31.



ÍGY EDZ ULMASZOVA

Ez a beszámoló a kétszeres Európa-bajnok, világcsúcstartó 3.000 m-es futó, Szvetlana Ulmaszova felkészülését tárgyalja, de bemutatja a jellemző szovjet edzésrendszert is.

I. Általános háttér

1953-ban született, 161 cm magas, 53 kg, foglalkozását tekintve tanár. 1973-ban kezdett atlétikára edzeni, 1975-től tagja a válogatott keretnek. Edzői Szaiful, majd 1976-tól Glakharev voltak.

VO_2 max = 76,5 ml/kg

Helyből távol: 234 cm

Ötös ugrás: 11,64 m

Öt szökdelés: 11,17 m

Anaerob átmenet: 3:26/KM (a szezon elején)

Legjobb eredmények:

1973- (20 éves) - 10:23,5

1974- (21 éves) - 9:18,6 - 10. a
Szovjetunióban

1975- (22 éves) - 8:55,8 - 2. a
Szovjetunióban

1976- (23 éves) - 8:48,4 - 4. a világ-
ranglistán

1977- (24 éves) - 8:58,6 - 10. a "

1978- (25 éves) - 8:33,20- 2. a "

1979- (26 éves) - 8:36,4 - 2. a "

1980- (27 éves) - 1.500 m : 4:04,8,
a világranglistán
19., sérült.

1981- (28 éves) - 8:59,02 - 19. a
Szovjetunióban

1982- (29 éves) - 8:26,78 - világcsúcs

II. Legjobb eredményei

800 m-en 1:59,60, 1.500 m-en 3:58,3. Sok hazai és nemzetközi verseny győztese. 1982-ben 22 versenyen indult, hatszor 3.000 m-en, és sikeresen szerepelt fedettpályán. Két országos fedettpályás bajnokságot nyert, 1.500 m-en 4:10,98-cal, 3.000 m-en 8:54,19-cel. Az utóbbi a világ legjobb eredménye volt. Szovjet Mezei Bajnokságot is nyert 9:19,6-tal, azonban a nyári szezon volt a legsikeresebb. Győzött az Emlékversenyen (8:44,03) és Pozsonyban (4:07,24). Júliusban a Szovjet Bajnokságon új világcsúcsot állított fel 3.000 m-en, 8:26,78-cal. Augusztusban EB-t nyert 3.000 m-en (másodszor) 8:30,25-tel. Athén után megnyerte a Szovjet Kupát (8:55,00) és Japánban a 10.000 m-t.

III. Egy 1 éves edzésterv szerkezete

Edzésterve, mint a többi szovjet 1.500 - 3.000 m-es futónőké, 9 optimá-

lis időtartamú részből áll. Ezek:

- 1./ Előalapozás: Október utolsó 3 hete
- 2./ Első alapozás: November-December,
8-9 hét
- 3./ Téli előverseny szakasz: Január,
4 hét
- 4./ Téli versenyszakasz: Február, 4 hét,
azonban jelentős fedettpályás verseny
esetén ez hosszabb is lehet
(pl.Fp. EB).
- 5./ Második alapozás: Március-Április:
7-8 hét
- 6./ Nyári előverseny szakasz: Május-Június
eleje, 4-5 hét
- 7./ Első versenyszakasz: Június utolsó
3 hete és Július,
6-7 hét
- 8./ Második versenyszakasz: Augusztus-
Szeptember eleje:
5-6 hét.
- 9./ Átmeneti szakasz: Szeptember utol-
só 3 hete, Október
első het -
összesen 4 hét.

Ez a szerkezet tette lehetővé, hogy az edzésterjedelmet két szakaszban is növelni tudjuk: októbertől januárig és márciustól májusig. Az intenzitást februárban és március elején, majd júniustól augusztusig növeltük. Ezt dupla periodizációnak hívjuk. A program a versenyek függvényében alakítható kell, hogy legyen. Ez a megközelítés lehetővé teszi az edzésfeladatok fokozatos és maradéktalan végrehajtását és a megfelelő edzéseszközök

alkalmazását. Most pedig elemezni fogom az egyes szakaszokat, az átmeneti időszakokkal kezdve.

Átmeneti időszak

Ez egy fontos része az éves edzésnek. Ahogy az élelmiszert is a hűtőbe tesszük, hogy megóvjuk, konzerváljuk, úgy ez az időszak is a futó szervezetét kell, hogy védje a bekövetkező stresszektől, edzésektől. Ekkor Szvetlana aerob típusú mezei futásokat végez, úszik, gimnasztikázik, kiegészítő sportmozgásokat végez. Mindez az Európa-bajnokságra történő felkészülés meg-alapozását segítette. Ebben a 4 hétben 200 km-t futott, anaerob, ill. vegyes (aerob-anaerob hatás) munka nélkül.

A következő szakaszok magyarázata előtt a magaslati edzésekről szeretnék szólni. Hiszem, hogy nagyon hasznos a magaslati edzés az átmeneti időszakban. Hypoxia melletti fizikai aktivitás növeli a munkavégző kapacitást speciális edzésterhelés nélkül is. Különböző tudományos vizsgálatokat végeztünk ebben a tárgyban. Sajnos nagyon kevés futó alkalmazza a magaslati edzést ebben az időszakban. Sokan szeretnek ilyenkor otthon maradni vagy szabadságra, üdülni menni, azonban ennek hátrányos következményei lehetnek, csökken az általános erőnlét. Ez azt jelenti, hogy ők nem tudják teljes egészében kihasználni a kora-téli edzéseket, és jelentős erőfeszítéseket kell, hogy tegyenek a korábban már elért erőnlét visszaszerzéséhez. Ebben az esetben a 3 hétre tervezett előalapozó időszak 6-7 hétig is terjedhet.

Előalapozó időszak:

Ennek a szakasznak a feladata az egész mozgatórendszer erősítése, hozzászoktatni a szervezetet a nagyterjedelmű edzésmunkához. Az első célkitűzés megvalósítása céljából ugró gyakorlatokat végzünk, másnaponként, puha talajon. Az ugrások száma nem haladja meg a 100-at, és nem okoz izomláz, merevséget. Októberben Szvetlana összesen 1.000 ugrást végzett, és ez elegendőnek bizonyult. Azok a nők, akik nem végezhetnek ugrógyakorlatokat, különféle izometrikus gyakorlatokat használnak erre a célra. Ezeknek a gyakorlatoknak helyi hatásuk van az izmokra és a kívánt eredménnyel járnak.

A második célkitűzést hagyományos eszközökkel valósítjuk meg, 40-60 perces tartós futásokkal, 150-160-as pulzussal.

Első alapozó időszak:

A fő célkitűzések:

1. Az aerob kapacitás növelése
2. A maximális lábeerő növelése
3. A ritmusváltás képességének fejlesztése.

Ebben a szakaszban nagy az edzésterhelés. Az első célkitűzés fejlesztése céljából 15 km-es aerob típusú mezei futásokat végez 150-160-as pulzussal. A fő módszer azonban a dombrafutás és a homokban történő futás. A pihenőidő teljes laktáteliminációt biztosított. Ilyen edzéseken a nagyobb hatás elérése céljából 2,4 kg-os súlyt erősítünk a derekára.

A megtervezett edzéshatás biztosítása céljából a terepadta lehetőségei és a versenyző aktuális állapota miatt a futó változtathat a futóritmuson. Azonos szív-vérkeringési hatás mellett pl. csökkentheti az iramot (a futóritmus csökken - a pulzusszám változatlan).

Dombrafutás vagy homokban történő futás hetente 2 x szerepel.

A második célkitűzést ugrógyakorlatokkal valósítjuk meg, edzésenként 100 ugrással. Ezt heti 2 x alkalmazzuk. Jellemző a dinamikus elrugaszkodás és a nagy mozgásamplitúdó.

A harmadik célkitűzés teljesítése céljából 80 m-eket futott a versenyző, ritmusváltással, pihent és fáradt állapotban egyaránt.



Téli előverseny szakasz:

Fő célkitűzések:

- speciális képességek fejlesztése
- a meglévő erőszint fenntartása
- a versenyritmusban történő futás technikájának tökéletesítése
- taktikai feladatok különféle szituációkban.

Az első célkitűzés teljesítése céljából 200 m-től a versenytávig terjedő távokat futott. A 200 m-eket versenyritmusban futotta, később, az alkalmazkodás bekövetkeztével a távok nőttek. Ez a megközelítés csak olyan atlétáknál alkalmazható, akiknél a mozgatórendszer megfelelően előkészített. Egyébként helyesebb hosszabb távokról a rövidebbek felé haladni. A sebesség 75-85 % között mozog 400 m-nél hosszabb távok esetében, míg a rövidebb távokon 85-95 %. A % az adott távon elért legjobb eredményből számítandó.

Fedettpályán is edzett szöges cipőben a futótechnikáját javítva. Fontos verseny előtt 5-6 nappal nagy mennyiségű glikolitikus edzőmunkát nem végez. Nagy verseny előtt 2-3 kisebb jelentőségű versenyen indul. Ezek csak eszközversenyek a technika és a taktika gyakorlása céljából. Januárban a rajtján és a hajráképességén is dolgozik. A rajt tökéletesítése céljából 50 m-ig terjedő sprinteket végez, a hajrá javítására 60-80 m-eket. Ezt pihent és fáradt állapotban egyaránt végzi. A láberő fenntartása céljából hetente 1 x végez ug-

rógyakorlatokat, lehetőleg szökdel. Izometrikus gyakorlatok is szerepelnek programjában.

Téli versenyszakasz:

- Célkitűzések:
- a magas szintű munkakapacitás megvalósítása
 - a teljesítmény-potenciál megvalósítása

A gyakorlat azt mutatja, hogy a terhelés növelése vagy fenntartása 4 hónapon túl túledzéshez vezet. Például Sztirkina és Vahrusev esetében is ez történt. Így ez a szakasz egy természetes törést jelent a hosszú, monoton, esetenként negatív téli munkában.



Második alapozás:

Visszatérnek a hosszú, nehéz edzések. Az edzőmunka szerkezete és jellege az első alapozó időszakhoz hasonlít, a ritmus azonban agyorsabb. Ebben a szakaszban az aerob-anaerob átmenet zónájában 4 hét alatt 79,4 km-t edzett, és az elmúlt 3 évben ennek a mennyiségnek az elérése volt a cél.

Nyári előverseny szakasz:

A fő feladat a minőség transzferálása. A nyári siker nagymértékben ettől függ. A mennyiség 180 km-re csökken 4 hét alatt. Az átmenet zónájában 10 km-t edz (összesen). Az anaerob munka 21 km-re nő. Hetente 2 x végez izometrikus gyakorlatokat. 300 m-ig terjedő futások jelentik az edzések lényeges részét.

Első és második versenyszakasz:

Célkitűzések: - Az edzésfolyamat során a speciális tulajdonságok maximális szintjét elérni.

Tökéletesíteni a technikai és taktikai tudást.

Az összes futómunka 300 km, az átmenet zónájában 10-15 km, esetleg 20-25. Az első szakasz formábahozást jelent, versenyek segítségével. Ezek az eredmények támogatást adnak az edzőmunka további módjára vonatkozóan. A főverseny a második szakaszra esik. Magaslati edzéseket a következő időszakban végzünk:

- januárban 2,5-3 hét (1.600 m)
- áprilisban hasonlóan, majd 16 nappal a lejárás után 3 fontos verseny következik.

A magaslati edzések után kihasználjuk a megnövekedett oxigén-szállító kapacitást.



Az edzések értékelése, megfigyelése:

A./

- a./ a felkészülési szakasz elején és végén komplex értékelést végzünk.
- b./ az egyes időszakokat évente 2-3 x értékeljük.
- c./ havonta értékeljük a végzett munkát.
- d./ a főversenyen megfigyeljük és értékeljük a versenyaktivitást.
- e./ értékeljük a személyiséget.
- f./ kialakított, standard orvosi tesztekkel végzünk.
- g./ futószalagon mérjük az aerob-, ill. anaerob folyamatok jellemzőit.
- h./ 20 m-es, repülőrajttal történő vágások során dinamikus és kinematikus jellemzőket mérünk. Mérjük a súlypont útját.
- i./ mérjük a hajlító- és feszítőizmok maximális izometrikus erejét.
- j./ mérjük az ellépő erőt, és a 170-es pulzussal történő futás (anaerob átmeneti érték) jellemzőit.
- k./ a szív - vérkeringési rendszer működését mérjük 170-es pulzussal történő futás során.

B./ Általános egészségi és kondicionális vizsgálatokat is végzünk, vizsgálva az edzés hatásait.

C./ Biokémiai és fiziológiai vizsgálatokat végzünk az edzés első percében vagy néhány órával a gyakorlás után, hogy azonnali és a reziduális hatásokat értékelhessük.

D./ Kompetitív aktivitás vizsgálata. A cél, annak megállapítása, hogy a versenyző mennyire képes realizálni kapacitását, tudását.

E./ Személyi tulajdonságok. Nyilvánvaló, hogy körülbelül azonos fizikai állapotban lévő versenyzők különböző versenyeredményeket érnek el. Ennek az oka érzelmi tényezőkben, a sztreesszre adott válaszban, a motivációban, az akarat-erőben keresendő.

Ulmaszova az utolsó csepp vérig képes edzeni. Ha egyszer valamit elhatároz, hihetetlen céltudatossággal igyekszik azt végrehajtani. Ha az edző meg akarja változtatni edzését, csak nagy vonakodással nyugszik bele. Erős akaratú személyiség. Nagy taktikus, de ehhez magas szintű felkészültsége adja az alapot.



(Az előadás az 1983. januárjában Portugáliában megtartott Európai Atlétaedzők Kongresszusán hangzott el.)



Irta: Juriy Tyurin

Fordította: Babinyecz József



„BUDAPEST MEGVÁLTOZTATTA AZ ÉLETEMET”☆

Gyermekkoromban, ha haragudtam valakire, gyakran szólt rám a mama: - Ó, te kis színésznő. Hanglejtésében, ahogy kimondta ezt a szót, mindig némi rosszallást éreztem. Eleinte nagyon bántott ez, s csak évekkel később értettem meg, hogy mennyire igaza volt. "Az élet egy nagy színpad, ahol mindenki szerepet játszik..." Valóban, az élet gyakran eljátszat velünk olyan szerepet, amelyet nem magunk választunk: hősit, komikusát, tragikusát. Időnként egyszerű hétköznapi nő is vagyok, de egy alkalommal életem legsikeresebb szerepében játszhattam, a "magasugrónő" szerepében.

1983. március 6-án történt mindez Budapesten, a fedettpályás EB-n. Szerencsét hozott nekem a Budapest Sportcsarnok, ott értem el az első világcsúcsmomat. Ez a szerencsés kezdet az egész boldog időny prologusa volt.

Már jó előre értesítettek, hogy én utazom az EB-re, így hát volt időm az alapos felkészülésre. Február elején a Szovjet Kupán fedettpályás országos csúcst jelentő 1,98-at ugrottam. Kevesen voltak kint a versenyen és a rekord felállítása után mindannyian odajöttek az ugróhelyhez.

- Milyen magasságra emeltessem - kértem Zagorulkot, az edzőmet. Ő csak intett a kezével:

- Elég - mondta. Mára így is sok volt. Való igaz, nem gondoltunk semmilyen rekordkísérletre, egyszerűen szerettük volna ellenőrizni a formámat. Zagorulko elégedett volt a teljesítménnyemmel, csak attól tartott, hogy az EB-ig "kiugrom magam", hiszen a fedettpályás OB-n is indulnom kellett.

- Tudod mit - mondta a verseny előtti napon - felejtse el az ugrásokat. Kimegyünk színi, a környéken ismerek egy csodálatos erdőt.

☆
Részlet Tamara Bikova eddigi pályafutását bemutató könyvből. /Ford.: Angyal J./

Hárman utaztunk: Zagorulko, Ljuda Kondratyeva és én. Gyönyörű tavaszias, meleg idő volt. Madarat lehetett volna fogatni velem.

A külső szemlélőben groteszkül hathatott kis csapatunk. El kell mondanom, hogy életemben másodszor sieltem, Ljuda most először. Én elől botladoztam, mögöttem Ljudmilla, "karavánunkat" Jevgenyij zárta. Nem sikerült a dombocskákat kikerülni, így lefelé siklottunk.

- Engedjenek - kiáltom - utat a nemzetközi minősítésű kiváló sportolónak. Körülöttünk mindenki nevet, de rögtön félre is huzódik, sajnos situációnk még meglehetősen hiányos. Ljuda minden méterén elhuppan, de nem hátra vagy oldalra, hanem számomra felfoghatatlan módon előre, orral a hóba. Olyan az egész, mint egy cirkuszi attrakció. Jevgenyij talpra segíti Ljudát, de két perc sem telik el, s ismét a hóban hasal. Teljesen kikapcsolódtunk, elfelejtettük az ugrásokat, a mindennapos edzéseket.

Másnap nagy felfordulásra mentem be a sportcsarnokba. Megérkezett a sportvezetőség. Az ugróhelynél a nekifutásom mellett már ott állt egy TV operatőr a kamerával. Odajön hozzám Alekszandr Kurtov tévériporter:

- Mi - mondja - azért jöttünk, hogy felvegyük a kétméteres ugrásodat. Azon nyomban elpárolgott a napsugaras jókedvem. Gyakran megesis velünk magasugrókkal: ha győzelmet, rekordot várnak tőlünk; sem ez, sem az nem sikerül. Ez történt Helsinkiben a VB-n a férfiak versenyén. Mindenki azt várta, hogy a világcsucstartó Csu Csien-hua fog győzni, ám az első helyet az addig ismeretlen Gena Avgyjejenko szerezte meg. Ez történt velem is. Azt gondolta mindenki, hogy a világcsucs megdöntésére készülök, persze nekem ez a gondolat meg sem fordult a fejemben. Nagyon gyenge volt az ugrásom, a lécs fölé nem jutottam. A bajnokságot végül is megnyertem, de nagyon közepes eredménnyel. Kurtov savanyu arccal gratulált:

- Reméljük Tamara - mondja inkább a kamerába, mint nekem -, hogy legközelebb mindenképp rekordot javít. Ugye így lesz?

- Igen! - válaszoltam. Mit tehettem volna ezután?

Igaz, az atlétika történetében megtörtént már, hogy egy sportoló "rendelésre" javított világcsucst. Az NSZK kiváló sprintere, a római olimpia győztese, Armin Hary, kitűnt versenyzőtársai közül rendkívüli reakcióidejével. A rajtpisztoly jelére mindenki másnál gyorsabban robbant ki. Egyszer Hary kereken 10 mp alatt futotta le a 100 m-t, de a Nemzetközi Atlétikai Szövetség vezetői nem

érvényesítették az új világcsucst, mert bár a rajtbírák nem jelezték, szabálytalan volt a rajt. Másodszor 1960. június 21-én futotta le a 100 m-t 10 mp alatt, s a bírók most is vonakodtak világcsucsnak nyilvánítani az eredményt. Hary felháborodott az eljárás miatt; azt követelte, hogy ismételjék meg a futamot és a biztonság kedvéért állítsanak új indítóbirót. Mit gondolnak, milyen eredménnyel ért Hary célba? Nos, természetesen 10 mp-cel. Így született meg a rekord "rendelésre". Mégis úgy gondolom ez az eset, rendkívüli kivétel.

Nem kimélve magam készültem az EB-re, de csak bajlódtam a nekifutással, valami nem stimmel. Itt lépett közbe a véletlen. Engem és a tehetséges fiatal ugrónőt, Larisza Koszicínát küldtek ki az angliai Birminghambe versenyezni. Egy aprócska csarnok adott otthont a bajnokságnak... Az edzésen kétségbeesetten álltam az ugróhelynél, nem volt elég hely a nekifutáshoz. Nemhogy 13, de 9 lépésnyi távolság sem volt. Talán a tribünről fussak neki? Odajött Valerij Szereda.

- Vedd az "ivet" szűkebbre. Menni fog.

Igy is történt. Én egyébként mindig adok Szereda véleményére. Ő egy intelligens, érdekes sportember. Valószínű, hogy magasugróink közül technikailag ő a legfelkészültebb. Talán ha egy kicsit magasabb lenne...

De a maga 185 cm-ével 2,37-et ugrott. Csodálatos eredmény. Véglegesen "beállítottam" az ugrást és Budapestre csak egy kíváncsisággal utaztam el: győzni akartam. Nagyon magas színvonalon folytak a versenyek, 24 ország sportolóit vonultatva fel. A szovjet válogatott sikeresen szerepelt: 16 érmet vitünk el, ezek fele arany volt. Örömteli, hogy ezek közül egy az én "számlámon" szerepelt.

180 cm-en kezdtem, aztán első kísérletemre sikerült a 1,84, 1,87, 1,90, 1,92, 1,94, 1,97. Életemben nem volt ilyen sorozatom. 1,97-en kiesett Larisza Koszicina. Ez a nap számára is sikert hozott, ezüstérmes lett. Én pedig tovább ugrottam. Az "arany" már a zsebemben volt, abbahagyhattam volna, de jó volt ugrani, magának az ugrásnak az örömét éreztem meg hirtelen.

- Tegyük fel 2.00-re - mondtam a bírónak. Készülődöm. Ilyen lelki emelkedettséget, a sikerbe vetett hitet döresség lenne kihasználatlanul hagyni. Az első kísérlet nem sikerült, következik a második. Elugrottam. Repültem felfelé. A lécs alattam, messze lent. Ez a boldogság! Felugrottam, de a csarnokban teljes a csend. Keresem fent a lécsot, nincs ott: lent pihen a szivacs. Teljesen elkeseredtem. A szivacsra vetettem magam. Sirjam el magam, vagy fussak el? Hiszen biztos

voltam abban, hogy felette voltam a magasságnak. Kinyitom a szemem. A vakító reflektorok egyenesen az arcomba világítanak. Még egy kísérletem van. Nem bírom megcsinálni, erőtlenségem, fáradtság! "Ez azt jelenti, - gondolom - a két méter elérhetetlen számomra." De ismét ugrásra készülődöm. "Ha te most nem ugrod át a 2 m-t, - mondom magamnak -, akkor soha nem küzdöd le ezt a magasságot." Ha akkor nem sikerül a harmadik kísérletem, ki tudja, átlépem-e valaha a kétnégyes méteres magasság pszichológiai gátját. Egyébként ez az akadály sok gondot okoz a szovjet ugróknak. A kétfő méter alatt könnyen ugranak, de a felett? A döntő ugráshoz készülődöm. A csarnokban halálos csend. Korábban hol az ugrók, hol a sprinterek zavartak, most nincs senki. Mindenki befejezte már a versenyzést. Én vagyok az utolsó. Éreztem, hogy tizenkétezer szempár függ rajtam. Reflektorok, csend. Itt az idő indulnom kell. A csendben mind a tizenhárom lépésem élesen, tisztán, nekem olybá tűnt a falakon túl is hallatszott. Repülök. Magasan repülök. Megvan. A csarnokban akkora hangzavar támadt, komolyan félttem attól, hogy a lécs nem marad a helyén. Ez az ugrás egy cm-rel felülmulta Ulrike Meyfart tavalyi eredményét, fedettpályás Európa-csúcs lett. Már nem érzek semmiféle fáradtságot. Szeretnék tovább ugrani.

- Gyereünk - mondom - 2.02-re.

Ez rögtön 2 cm-rel több, mint amit az amerikai Rienstva ért el fedettpályán. Nem fogom Önöket az ugrás részleteivel terhelni. 2.02 a harmadik kísérletemre sikerült. Aztán 2.03 másodikkra. Ugy tűnt akkor, mintha a tizenkétezer néző velem együtt az esztét veszítette volna.

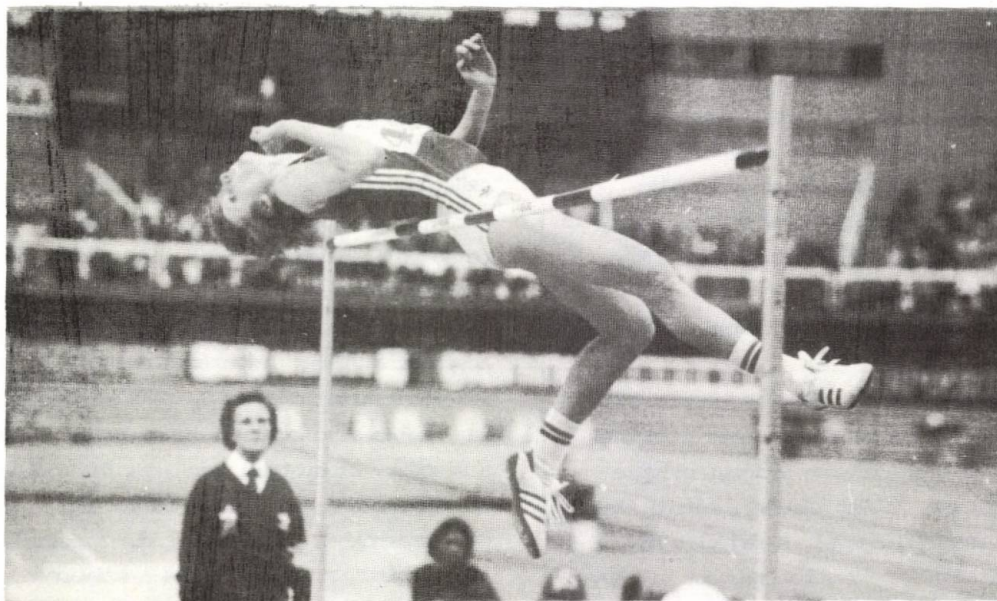
- Még, még - kiáltották, 2.05-re emelték a magasságot. Ó, ha csak egy féllépésnyit változtattam volna a nekifutásomon, akkor biztos sikerül a 2.05 is. De hát ilyen az emberi természet. Reggel a 2.05-ről álmodni sem mertem, éjszaka viszont keserűen gondoltam vissza az egészre. A sajtókonferencián elmeséltem az ottlévőknek, hogy azon az estén szokatlanul "emelkedett" hangulat volt, olyan amiről valószínű, hogy minden sportoló álmodik. Hisz a magasugrás nemcsak maga a nekifutás és az elugrás. Hangulat, közérzet, a repülni vágyás és mindenekelőtt, öröm. Budapesten mindent éreztem azokban a pillanatokban. Az egyik újságíró értesülve arról, hogy én a rosztovi egyetemen újságírószakos hallgató vagyok ezt kérdezte:

- Milyen címet adna az önrel készített riportnak?

Elgondolkodtam, aztán ezt válaszoltam:

- Ihlet!

Budapest egyszerűben megváltoztatta az életemet. Mostantól kezdve csak győzelmet és rekordokat vártak tőlem. Valóságban a magasugró sohasem távozik az arénából győztesen. Akkor sem, ha világcsúcsot javít, hiszen a következő magasságnál háromszor hullhat alá a lécs. A zuhanó lécs hangja szimbólum. A nyugtalanság, a mozgás szimbóluma!



Ma 8 m 61 cm. És holnap?

Ezt a távolugrót mindössze 29 centiméter választja el Bob Beamon „XXI. századi” rekordjától, amit 1968-ban állított fel.

A távolugrás különösen akkor átványos, ha nem a lelétől nézzük, hanem valahonnan lentől. Ezt tudva lemásztam a Jóakarát-versenyek sajtópályából a pályát körülvevő betonárkokba. Alighogy helyet találtam a fotósok tömör sorai között, már szólították is Robert Emmiljant a következő kísérlethez.

Ezt a fiatal távolugrót még februárban vettem észre, amikor a fedettpályás bajnokságon megdöntötte a fedettpályás Európa-rekordot, amely pontosan húsz évig állta az ostromot. A rekord — 829 cm — felállítását után Robert nem kezdett örömmujongásba, nem lazított, kifejezetten magába zárkózott volt. Végül az új eredményhez még hozzátett 5 centimétert. Csak ezután ült arcára a felszabadult mosoly. Majd odament edzőjéhez, Ter-Ovaneszjanhoz. Nekem úgy tűnt, nem azért, mert elismerő szavakat várt. Szinte bocsánatkérően tártá szét karjait: a megdöntött rekord ugyanis éppen az edző volt. Természetesen az edző örült az elkövetett „bűnnek”, ez látható volt a vállveregetésén is...

Tudtam azt is, hogy Emmiljan már eddig is sikeresen szerepelt a nagy nemzetközi ifjúsági viadalokon. Ennek ellenére úgy tűnt, hogy szokatlanul félszeg, falusi fiúra hasonlít, aki először került egy nagy bál forgatag közepebe.

...Íme, most megmerevedett a nekifutás előtt. Egy kissé előredőlt. Néhány fotóriporter, nem bírva a várakozás feszültségét, exponált.

A sportoló közeledett az elrugaszkodási ponthoz, megnyúlt...

Eszembe jutott, hogy Ter-Ovaneszjan írta valamikor: „A nekifutás a gyújtószinorra hasonlít. Végigfut rajta a tűz, eléri a gyutacsot, és a hatalmas robbanás, az elugrás!”

Felmorajlott a stadion. Robert valahonnan igen magasról érkezett, olyan meredek volt az ugrás íve. Rápillantott a két táblára, amely Beamon világrekordját rögzítette. Persze Emmiljan még nem érte el ezt a határt, de jelentősen megközelítette azt a fantasztikus távolságot, amely már majdnem 20 éve létezik. Na és az ő eredménye? Másodperces várakozás. Végül a bíró ünnepélyes, ugyanakkor nyugodt hangja: Nyolc-százhatvanegy! Néhány másodperc

múlva ezek a számok megjelennek a táblán is, a stadion újra hangos, a nézők sejtése nem csal: Európa-rekord!

A sajtótájékoztatóra ellenfeleivel együtt érkezett, az amerikai hírességgel, Larry Myrickssel, aki 841 cm-rel a második helyen végzett. Egy türelmetlen újságíró megkérdezte:

— Robert, a távolugrás világrekordja mikor költözik át a Szovjetunióba?

Robert megvonta a vállát, és így válaszolt:

— Ha rám akar számítani, azt mondhatom, hogy erre még koral gondolom. Edzeni, és edzeni kell...

A válasz megtetszett a riportereknek. Megkérdezték, melyek ugrásainak a sajátosságai, miben különbözik az amerikai ugrókétól.

— Az amerikaiaknak nagyon gyors a nekifutása. Ezt ugyanakkor ki is használják, gazdaságosan viszik át az elugrásba és a repülésbe. Nekem ezt még tanulnom és tanulnom kell.

Ezek nem frázisok, és nem csupán beismerések. Ezek elvek.

Robert Lenínakanban született, ott is él, Örményország egyik leg-sportszeretőbb városában. Természetesen a város nevezetessége Jurij Vardanjan, a sokszoros világ bajnok és világrekorder súlyemelő. Szerintem Robert valamiben hasonlít Vardanjanra. A külleme, a mozgása, a viselkedése, rendkívüli jólelkűsége, munkacentrikussága, és az a tulajdonsága, hogy kerüli a fölösleges hajcihőt. Semmi meglepő nincs ebben: Robert maga mondta, hogy Vardanjan volt és marad a példaképe.

Emmiljant Mkrtycs Karapetjan edzi. Ő még fiatal, negyvenéves sincs. Tízpróbázó volt. Amikor csoportjába fogadta a tízéves Robertet, minden sportágat megkóstoltatott vele is, mint többi tanítványával. Sprint és terepfutás, gerelyhajítás és súlylökés, és természetesen ugrás, ugrás, ugrás... Robert is megszokta, hogy úgy tréningezzen, mint a tízpróbázók.

Karapetjan csoportjában van még néhány tehetséges ugró, akik tagjai a szovjet serdülő- és ifjúsági válogatottnak.

Az edző korlátozhatná „osztályát” 6–7 gyerekre, de nála negyvennél is többen vannak.

— Nem tudok dolgozni, ha kevés gyerek van körülöttem — mondja az edző. — Ha sokan vagyunk, akkor vidámabb az élet. Tanítványaim egymástól tanulnak, nekem az a dolgom, hogy figyeljem őket, és eligazítsam nyújtak nekik.

Most, hogy Robert Emmiljan ilyen sikereket ért el, még többen dolgoznak nálam. Stadionunk régi, jó kemények a futópályák, nyáron nagy a hőség... De a fiúk csak jönnek: „Emmiljannal szeretnénk együtt ugrani.” Vajon ellent lehet-e nekik mondani?

— Engem nagyon meghat a gyerekeknek ez a lelkesedése — mondja Robert. — Nem azért, mintha vágnék a tiszteletükre, hanem mert örülök, hogy az én sikerem lökést ad nekik, általa jobban kibontakoztathatják képességeiket.

Higgyék el, hogy én talán még nagyobb tiszteletet érzek irántuk, mint amilyent ők irántam: hiszen éppen köztük van talán a jövő bajnoka, aki feltétlenül felülmúlja majd az én eredményeimet.

Valamikor régen az az iskola, ahol első sportsikereimet értem el, jutalmul elküldött az Artyek úttörőtáborba. Ott láttam meg először közelebbi Valerij Borzov és Viktor Szanyejev olimpiai bajnokokat, akik vendégségbe jöttek az úttörőkhoz. Emlékszem elbeszéléseikre, edzéseikre. Úgy tűnik, hogy hasonlóan érezték ők is magukat, mint én most az itteni gyerekekkel.

Viktor Szanyejev valószínűleg már nem emlékszik arra, hogy éppen ő javasolta nekem: komolyan foglalkozzam a távolugrással. Boldogsággal töltene el, ha én is ilyen jó megfigyelő lennék...

Karapetjan neveltjel ugyancsak igyekeznék, hogy hasonlítsanak Emmiljanra, akinek ma is Robert Vardanjan a példaképe. Szerintem ez jó, meg is mondom, miért: egyszer megkérdeztem Karapetjant, milyen az új Európa-rekorder jelleme. A válasz igazolta az én benyomásaimat.

— Szerény. Soha nem igyekszik előtérbe kerülni. Rivalisához barátságos, igyekszik, hogy győzelével ne sértsen meg senkit. Mit mondjak még? Nagyon jó ember.

— Mindenkinek segít — említi Karapetjan szerinte a legényegesebb tulajdonságot. — Nem, nem egészen pontos, amit mondtam, Robert mindig és mindenkinek segít...

Mit mondjak még? Robert Emmiljan mindössze 21 éves, még csak most kezdődik életrajza: befejezte a főiskolát, testnevelő tanári diplomát szerzett, most katonalétejt tölti. Egyedül végzi az edzéseit és segít edzőjének a gyerekek nevelésében.

A Jóakarát-versenyek után edzőjével visszatért Lenínakanba. Természetesen a találkozás a földijével nem történhet zajos ünnepség nélkül. Robert és edzője azonban nem sokáig „mulatott”.

A második napon megszöktek. Összeszedték a gyerekeket, felszedték a sátorfájukat és... Irány a hegyek. Messzebb a dicsőségtől, közelebb a csábító magasságokhoz.

Gennagyij Svec

VÁLOGATOTT VIADALOK

Irta:

KÉPESSY JÓZSEF

és

LÉVAI GYÖRGY

SVÉDORSZÁG /SWE/ - MAGYARORSZÁG /HUN/

95 : 67

MEN - FÉRFI

Stockholm, 1943. július 15-16.

100 m

1. Strandberg	10.8
2. Szigetvári Ferenc	11.0
3. Csányi György	11.0
4. Lidman	11.0

200 m

1. Strandberg	22.0
2. Csányi György	22.2
3. Pelsöczy Pál	22.4
4. Ljunggren	22.6

400 m

1. Franzen	48.2
2. Ljunggren	49.0
3. Görkői János	49.8
4. Polgár Jenő	53.2

800 m

1. Liljekvist	1:51.0
2. Malmberg	1:51.2
3. Marosi László	1:53.9
4. Hires László	1:54.7

1500 m

1. Anderson	3:52.0
2. Ahlsen	3:52.2
3. Hires László	3:58.2
4. Iglói Mihály	4:04.0

5000 m

1. K. Larsson	14:39.2
2. Szabó Miklós	14:40.2
3. Hellström	14:42.8
4. Iglói Mihály	15:19.0

10 000 m

1. Szilágyi Jenő	30:16.0
2. Petterson	30:20.6
3. F. Ericksson	30:40.8
4. Németh Béla	31:03.4

4x100 m /R/

1. HUN /Csányi György, Szigetvári Ferenc, Polgár Jenő, Pelsöczy Pál/	42.1
2. SWE /Bergström, Lidman, Wiktorsson, Strandberg/	43.2

110 m gátfutás /H/

1. Lidman	14.5
2. Kristofferson	15.2
3. Hidas Ödön	15.2
4. Kiss József	15.8

400 m gátfutás /H/

1. Hidas Ödön	54.4
2. S. Larsson	54.7
3. R. Larsson	54.8
4. Kiss József	55.9

Távolugrás /LJ/

1. Eliaesson	717
2. Strand	711
3. Vermes Vilmos	700
4. Levente István	680

Súlylökés /SP/

1. Némethvári Ernő	1532
2. Fernström	1506
3. Romare	1478
4. Horváth Vilmos	1398

Diszkoszvetés /DT/

1. Horváth Vilmos	4787
2. Westlin	4653
3. Kulitz Jenő	4551
4. Dahlen	-

Gerelyhajítás /JT/

1. S. Eriksson	6782
2. Várszegi József	6190
3. Sjöström	6422
4. Csányi Sándor	5975

Kalapácsvetés /HT/

1. B. Eriksson	5281
2. Németh Imre	5220
3. Linné	5213
4. Remete Dezső	4912

MAGYARORSZÁG /HUN/ - SVÁJC /SUI/

103 : 61

MEN - FÉRFI

Basel, 1943. augusztus 29.

100 m

1. Pelsőczy Pál	10.9
2. Szigetvári Ferenc	11.0
3. Bugget	11.1
4. Studer	11.3

200 m

1. Pelsőczy Pál	22.0
2. Szigetvári Ferenc	22.4
3. Weisskopf	22.8
4. Rugel	22.9

400 m

1. Görkői János	49.2
2. Bánhalmi Ferenc	49.6
3. Künzli	50.1
4. Loertscher	50.8

800 m

1. Marosi László	1:53.2
2. Volkmer	1:53.2
3. Hires László	1:53.4
4. Gindrát	1:56.3

1500 m

1. Hires László	3:57.4
2. Herren	3:58.2
3. Thommen	3:59.4
4. Kiss György	4:00.2

5000 m

1. Szabó Miklós	14:57.2
2. Németh Béla	14:57.4
3. Thommen	15:20.8
4. Utiger	15:44.2

10 000 m

1. Szilágyi Jenő	31:10.0
2. Kelen János	31:37.0
3. Sandmeier	32:04.0
4. Schmid	33:31.0

4x100 m /R/

1. HUN /Pelsőczy Pál, Szigetvári Ferenc, Csányi György, Csépany Pál/	41.9
2. SUI /Bugget, Weisskopf, Künzli, Studer/	42.6

110 m gátfutás /H/

1. Hidas Ödön	15.2
2. Kiss József	15.8
3. Christen	16.0
4. Kellerhals	16.1

400 m gátfutás /H/

1. Kiss József	54.3
2. Bühler	54.3
3. Hidas Ödön	56.0
4. Christen	58.0

Magasugrás /HJ/

1. Graff	185
2. Wyss	180
3. Homonnay Tamás	175
4. Torday Gyula	175

Távolugrás /LJ/

1. Studer	679
2. Gyuricza István	678
3. Vermes Vilmos	677
4. Graff	661

Rúdugrás /PV/

1. Kovács Ferenc	390
2. Hofstetter	380
3. Scheurer	380
4. Homonnay Tamás	370

Súlylökés /SP/

1. Némethvári Ernő	1464
2. Deák Ferenc	1397
3. Hädemer	1350
4. Hirsch	1252

Diszkoszvetés /DT/

1. Kulitz Jenő	4571
2. Horváth Vilmos	4492
3. Hirsch	4201
4. Metzger	3996

Gerelyhajítás /JT/

1. Várszegi József	6712
2. Rákhegy Gyula	6500
3. Neumann	6424
4. Schumacher	5615

Kalapácsvetés /HT/

1. Németh Imre	5196
2. Remete Dezső	4883
3. Nido	4530
4. Hünnerberger	4429

MAGYARORSZÁG /HUN/ - AUSZTRIA /AUT/

42 : 40

WOMEN - NŐK

Budapest, 1945. október 14.

100 m.

1. Steurer	12.8
2. Fekete Ilona	13.1
3. Pavlousek	13.2
4. Egri Lenke	13.4

4x100 m /R/

1. AUT /Wagner, Pavlousek, Prkic, Watza/ 53.4
2. HUN /Lőrinczi Anna, Fekete Ilona, Egri Lenke, Bártfai Jenőné/ disq.

80 m gátfutás /H/

1. Steurer 12.5
2. Rohonczi Mária 13.3
3. Varika 13.3
4. Lőrinczi Anna 14.2

Magasugrás /HJ/

1. Bártfai Jenőné 140
2. Rohonczi Mária 140
3. Varika 135
4. Tilttsch 130

Távolugrás /LJ/

1. Fekete Ilona 523
2. Lőrinczi Anna 493
3. Wagner 485
4. Steurer 447

Súlylökés /SP/

1. Winkler 1117
2. Regdászky Matild 1100
3. Haidegger 1010
4. Rohonczi Mária 975

Diszkoszvetés /DT/

1. Horányi Irén 3412
2. Tilttsch 3285
3. Wagner 3228
4. Börcsök Mária 3223

Gerelyhajítás /JT/

1. Regdászky Matild 3605
2. Rohonczi Mária 3440
3. Leschetitzki 3340
4. Musil 3000

AUSZTRIA /AUT/ - MAGYARORSZÁG /HUN/

63 : 33

WOMEN - NŐK

Bécs, 1947. június 30.

100 m

1. Trösch 12.6
2. Pavlousek 12.7
3. Egri Lenke 13.1
4. Rákhelyné Tolnai Ilona 13.6

800 m

1. Gruber 2:21.0
2. Fekete Ilona 2:23.6
3. Zubek Ilona 2:29.3
4. Eifer 2:36.2

4x100 m /R/

1. AUT /Steurer, Kopper, Pavlousek, Trösch/ 49.9
2. HUN /Szigeti-Varga Zsuzsa, Fekete Ilona, Egri Lenke, Rákhelyné Tolnai Ilona/ 50.8

80 m gátfutás /H/

1. Steurer 12.2
2. Kopper 12.4
3. Rohonczi Mária 13.2
4. Zubek Ilona 15.0

Magasugrás /HJ/

1. Hampe 155
2. Steinegger 155
3. Rohonczi Mária 150
4. Vékony Ilona 145

Távolugrás /LJ/

1. Fekete Ilona 531
2. Steinegger 524
3. Rákhelyné Tolnai Ilona 518
4. Trösch 517

Súlylökés /SP/

1. Schläger 1202
2. Bruk 1183
3. Fehér Mária 1179
4. Sik Józsefné 1038

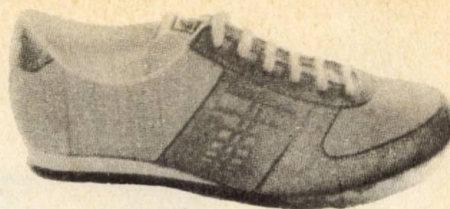
Diszkoszvetés /DT/

1. Haidegger 4012
2. Tilttsch 3970
3. Balázs Judit 3503
4. Zsolnai Julia 3405

Gerelyhajítás /JT/

1. Bauma 4821
2. Schilling 4232
3. Regdászky Matild 3886
4. Rohonczi Mária 3850





„Minden időben Tisza Cipőben”

A martfűi Tisza Cipőgyár Magyarország legnagyobb cipőgyára. Közel ötezer fő állományi létszámával évente több mint 11 millió pár lábbelit és 33 millió pár cipőhöz különféle műtalpat gyárt. Lábbelitermelésének egy jelentős része exportra kerül a Tannimpex és a Hungarocoop Külkereskedelmi Vállalaton keresztül.

A vállalat lábbelitermelésén belül rendkívül széles gyártási profillal rendelkezik. Termékei között mindenféle rendeltetésű lábbeliféleség megtalálható.

KERESSE, KÉRJE,

Tisza Mintaboltok:

Martfű, Lenin u. 1/a.

Szolnok, Csanádi krt. Üzletház

Kecskemét, Szabadság tér 4.

Karcag, Kossuth tér 11–13.

Gyula, Béke sgt. 4.

Mezőtúr, Dózsa Gy. út 42.

Kenderes, Lenin út 56.

Kisújszállás, Kálvin út 7.

Szarvas, Ságvári út 1.

Tatabánya, Bánhidai ltp. K-4.

Tápiószéle, Kossuth L. u. 4.

Hajdúnánás, Bocskai út 4–6.

Gyöngyös, Iskola út 1.

Eger, Egészség ház út 1.

Szentes, Ady E. út 15.

Debrecen, Csapó út 92.

Kiskunhalas, Szilády Áron u. 1.

Csongrád, Felszabadulás út 40.

Sopron, Lenin krt. 98.

Győr, Árpád út 41.

Heves, Tanácsköztársaság tér 5–7.

Kalocsa, I. István út 35.

Pécs, Ybl Miklós út 10.



NEM BÁNJA MEG!

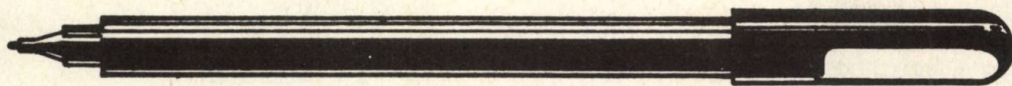
TISZA CIPŐGYÁR
MARTFŰ
Lenin u. 1.



Telefon: 1, 2, 14
Telex: 23-347
23-504

Ára: 9.-Ft

TINTENPEN



TINTEN PEN...

...finom vonallal ír!

