

atlétika



1988/2

atlétika



ATLÉTIKA. A Magyar Atlétikai Szövetség lapja. Felelős szerkesztő: Krasovec Ferenc. Kiadja a HungariaSport Vállalat. Felelős kiadó: Széraz András igazgató. Készült a HungariaSport Vállalat sokszorosító üzemében (1143 Bp., Dózsa Gy. út 1–3.) Műszaki vezető: Novotny Tibor. Az előállítás ideje: 1988. május : TZ880406 . 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: 100,— Ft, számonkénti ára: 9,— Ft.

ISSN 0571–799X

INDEX SZ.: 26–035

atlétika

2. SZAM

1988. FEBRUÁR

SPORTOLÓK TÁPLÁLKOZÁSA

Ez a magas szénhidrát- és mérsékelt fehérje tartalmú és zsírszegény diéta az élsportolóknak ajánlott.

Bár a fehérjék és a zsírok is fontos szerepet játszanak, nem kérdéses, hogy a sportolók táplálékai főleg komplex szénhidrátokból állnak, ezek látják el az izmokat a sportteljesítményhez szükséges mikro-tápanyagokkal, amelyek az izom- és idegállapotban játszanak fontos szerepet. Így az én Kiegyensúlyozott táplálkozástervem összetétele 80 % szénhidrát, 10-12 % fehérje és 8 % zsír.

A Coaching Review egy régebbi számában azt ajánlottam, hogy bátorítsuk a fiatal sportolókat, hogy fejtsék ki a koncepciójukat a kiegyensúlyozott táplálékkiegészítés mellett és a szabályozott diéta ellen. Nyolc táplálékcsoporthoz, (1.) gyümölcsök, (2.) zöldségfélék, (3.) keményítőben gazdag zöldségfélék, (4.) tej és tejtermékek, (5.) húsfélék, (6.) édességek, (7.) gabonatermékek, (8.) rostok korszerűbb koncepcióját ajánlom.

Ebben a cikkben a fentieknek megfelelően csoportosítom a magas szénhidrát- és mérsékelt fehérjetartalmú zsírszegény ételeket, megemlítem az alapvető vitaminok és ásványi sók tápanyagforrását, leírom a táplálékcsoporthoz napi arányát évszakonként és mintaként alaposabban kifejtem a téli táplálkozási tervet. Mindezzel az a szándékom, hogy segítsem az edzőket, a sportolókat és szüleiket, hogy jobban ráirányíthassák figyelmüket arra a sokféle táplálékra, amely az ún. teljesítmény-sportolók étvágyának és egészséges, energikus alkának megfelel. Lássuk, hogy egy edző lehet-e táplálkozási ügyekben jó tanácsadó? Az edzőknek arra kell vigyázni, hogy ne adjanak irreális vagy használati utasítás nélkül használhatatlan tanácsokat.

A nyolc táplálékcsoporthoz

A kiegyensúlyozott táplálkozáshoz szükségesek az alábbiakhoz hasonló táblázatok, amelyek tartalmazzák a megfelelő élelmiszereket. A sportolók és szüleik is alkalmazhatják ezeket a táblázatokat az étrend elkészítésekor.

1. Táplálkozási szempontból legjobbak az idény-gyümölcsök. A befőttek is jó tápanyagforrások, bár kisebb a rosttartalmuk. A következő gyümölcsökből választhatsz: alma, sárgabarack, banán, áfonya és más bogyós gyümölcsök, cseresznye, ribizli, datolya és füge, grapefruit, szőlő, kamkvat (savanjú narancs), citrom, mangó, simahéjú őszi-barack, narancs és narancslé, papaja, őszi-barack, körte, ananász, szilva, gránátalma,

aszaltszilva, mazsola, rebarbara, szamóca, mandarin, paradicsom, paradicsomlé és görögdinnye.

2. Zöldségfélék. A legfrissebbek a legízletesebbek és táplálódobak ... amikor jól vannak elkészítve. Az alábbi zöldségfélékből választhatsz: articsóka, asparagus, bambuszrügy, brokkoli, bab és lucerna csira, cékla, kelbimbó, répa, karfiol, káposzta, zeller, fehér répa, cikória, uborka, padlizsán, fokhagyma, zöldhagyma, kelkáposzta, petrezselyem, paprika, tök, retek, spenót, sütőtök, paradicsom, paradicsomlé, vízi torma, vízi gesztenye.

3. Keményítőben gazdag zöldségfélék, amelyek jó energiaforrások, az alábbiak: fekete szemű borsó, csicseri borsó, chili bab, kukorica, zöldborsó, zöld felesbab, máj-bab, lencse, utilapú, burgonya, sárga karórépa, édes burgonya, viasz bab és jam gyökér.

4. Tej és tejtermékek, a fehérjék, a foszfor, a kalcium és a magnézium forrásai. Ezek a következők: író, csokoládés tej, turó, krém-turó, krémsajt, kemény sajtok, jégkrém, fagylalt, tej (teljes zsírtartalmú, félzsíros, zsírtalan, fölözött), joghurt, (zsíros, félzsíros, zsírtalan, fagyasztott).

5. Húsfélék, hal, baromfi, tojás, magvak, diófélék. A fiatal sportolók elsődleges fehérjeforrásai. Sajnos ezek az ételek gyakran túl zsírosak.

Az alábbi listában az alacsony zsírtartalmú fehérjeforrásokat próbálom felsorolni:

- nagyon sovány marhahús, sonka, disznóhús (lehetőleg kerüljük a kacs- és libahúst);
- nagyon sovány párolt marhahús és (bőr nélküli) csirke;
- tojás és tojásfehérje (rántotta, főtt tojás és tükörttojás);
- ide tartozik a legtöbb hal, de óvakodjunk a zsíros halaktól, (például: makrela, folyami sügér, dobos hal, szardínia, vándor alóza, hering, pisztráng, fehérhúsú halak és lazac);
- rákfélék, vízben tartósított tonhal;
- pulyka (bőr nélkül, főleg a fehér húsok);

- borjú- és szarvashús;

- diófélék, mint például a fenyődió, szelíd gesztenye, pisztácia félék (mandula, kesu dió, földi mogoró, amelyek magasabb zsírtartalmúak), napraforgó- és tökmag.

6. Édességek. Ezek gátolják a sportteljesítményt, mivel 1/ vizet vonnak el szervezetből, 2/ téves energiaképzetet kelt, 3/ az érzékeny sportolóknál magas vércukorszintet eredményez, 4/ megakadályozza a zsír elégetését. Tudom, hogy csaknem minden fiatal sportoló szeret édességet enni. Csakis ezért kaphat helyet az édesség a sportolók étrendjében.

Felsorolok néhány édességet: kandis cukor, kukorica szörp, gyümölcscukor, szárított gyümölcs, méz, zselé és lekvár, jam, melasz, fehér és barna cukor, cukorpótlék (szaharin és aspartame).

7. Gabonatermékek, a táplálékoknak ez a nagy csoportja meglepően népszerű a sportolók körében, lásd az alábbiakat: kenyerek, péksütemények, sütemények, édes tészták. A népszerű változatai közül a legismertebb a pizza.

A lisztfélék és gabonák ajánlott listája: árpa, házi és bolti kenyér, mézeskalács, korpa, hajdina, búza, bulghur, lisztfélék, sós keksz, aprósütemény, kukoricakása, liszt, granula, keksz, hamburger és hot dog zsemle, teasütemény és más kenyérféle (fekete zabkenyér, rozskenyér, buzakenyér), köles, metélt (tojás és zöldség), zabkása, palacsinta, pizza, pattogatott kukorica, perec, rizs, (fehér és barna), kagylótészta, ostya és búzacsira.

8. Rostok. A rostgazdag élelmiszerek elősegítik a szabályos és gyors bélműködést, s hozzájárulnak a fölösleges tápanyagok távozásához. A sportban a lassú bélműködés gyenge teljesítményt eredményez.

Rostban az alábbi tápanyagok a leggazdagabbak: alma, kajszibarack, spárga, árpa, barna rizs, kelbimbó, répa, zeller, kukorica korpa, kukorica kása, áfonya, datolya, szárított bab és borsó, szárított füge és kajszibarack, padlizsán, cikória, szőlő, zöldbab, máj-bab, mangó zabkása, narancs, papaja, petrezselyem, őszi barack, körte,

szilva, pattogatott kukorica, aszalt szilva, fekete zabkenyér, mazsola, málna, szamóca, édes burgonya és görögdinnye.

Zsírok és olajok

Mint kiderült az eddigi felsorolásból kihagytam a táplálékkutatók által ajánlott zsírokat és olajokat. Gyakorlatilag semmi szükség, hogy zsírokat adjunk a fiatal, egészséges sportolók étrendjéhez, kivéve a menstruációs problémákkal küzdő fiatal nőket. Egyébként soha sem tekintettem a kiegyensúlyozott táplálkozás részének a zsírokat, mert a lenolajsav 1-2 %-os túlsúlya esetén nincs élettani szükség rájuk. Sze-

rintem a zsírok mellőzésére és minimalizálására van szükség.

Bőséges lenolaj-sav mennyiséget nyerünk a gyümölcsökből, a zöldségfélékből és a gabonatermékekből. A sportolók, akik vaját kennek a pritósra vagy vajjal eszik a sültkrumplit a kelleténél több zsiradékot fogyasztanak.

Vitaminok és ásványi sók

Többek között az alábbi vitaminokat és ásványi sókat tartják szükségesnek az optimális sportteljesítményhez. Valamennyit ajánlott bevenni az étrendbe.

A vitamin**

Báránymáj	Chili-paprika
Borjúmáj	Guajava
Marhamáj	Édes paprika
Vörös chili-paprika	Kelkáposzta-levél
Pitypang zöld	Petrezselyem
Csirkemáj	Fehér-répa zöld
Sárgarépa	Zöldpaprika (édes)
Száritott kajszi barack	Brokkoli
Kelkáposzta-levél	
Édes burgonya	

E vitamin**

Búzacsira-olaj	Sörélesztő
Napraforgómag-olaj	Búzacsira
Napraforgóolaj	Napraforgó mag
Napraforgómag	Fényezett rizs
Mandula	Fenyődió
Szezám-olaj	Földimogyoró
Földimogyoró-olaj	Száritott szójabab
Kukorica-olaj	Száritott marhaborsó
Búzacsira	Földimogyoró héj nélkül
Földimogyoró	

C vitamin

Chili-paprika
Guajava
Édes paprika
Kelkáposzta-levél
Petrezselyem
Fehér-répa zöld
Zöldpaprika (édes)
Brokkoli

Thiamin (B-1)**

Sörélesztő
Búzacsira
Napraforgó mag
Fényezett rizs
Fenyődió
Földimogyoró
Száritott szójabab
Száritott marhaborsó
Földimogyoró héj nélkül

Riboflavin (B-2)**

Sörélesztő
Bárány- és marhamáj
Sertés- és borjúmáj
Marhavesé
Csirke aprólék
Borjúszív
Mandula
Bárány-és marha-szív
Búzacsira

Pyridoxin (B-6)**

Sörélesztő
Napraforgó mag
Piritott búzacsira
Tonhal
Marhamáj
Száritott szójabab
Csirkemáj
Dió
Lazac

Niacin (B-3)**

Sörélesztő
Rízskorpa
Fényezett rizs
Búzakorpa
Földimogyoró
Báránymáj
Sertésmáj
Fehér pulykahús

Vas**

Moszat
Sörélesztő
Melasz
Búzakorpa
Tökmag
Búzacsira
Marhamáj
Napraforgómag
Köles
Petrezselyem



Cink**	Kalcium**	Magnézium**	Kálium**
Friss osztriga	Moszat	Moszat	Alga
Gyömbér gyökér	Kemény sajtok	Búza	Korpa moszat
Bárányszelet	Szentjánoskenyér liszt	Búzacsira	Napraforgómag
Feles borsó	Alga	Mandula, kesu dió	Búzacsira
Brazil dió	Kelkáposzta-levél	Melasz	Mandula
Marhamáj	Fehérrépa zöld	Sörélesztő	Mazsola
Sovány tej	Mandula	Hajdina	Petrezselyem
Tojássárgája	Sörélesztő	Brazil dió	Földimogyoró
Hántolatlan búza	Petrezselyem	Alga	Datolya
		Mogyoró	
		Köles	
		Földimogyoró	

Az élelmiszerlista és a tápláléktáblázat használata

Bizonyos ételek táplálkozási szempontból nagyon értékesek. De sajnos ezek az ételek, főleg a búzacsira, a moszat, az alga, a sörélesztő és számos belsőség nincs a fiatalok kedvenc ételei között. Mégis fontos helyet foglalnak el ezek az ételek a sportolók étrendjében, bár csak szektált mennyiségekben. A diófélék, a magvak és a sajtok is tartalmazzák az alapvető tápanyagokat, de magas kalóriatartalmuk miatt kevésbé ajánlottak. Ezek a népszerű ételek fontos helyet foglalnak el a kiegyensúlyozott táplálkozási tervben, de szelektíven használandók.

Ajánlatos ezeknek a listáknak és táblázatoknak a használata az étrend összeállításánál, hogy középpontba kerüljön a táplálék és ne hagyják figyelmen kívül a kiegészítőket sem. A tervnek megfelelően válogassunk össze egy változatos étrendet úgy, hogy az adott csoportok napi kalória-százaléka közelítse az 1. táblázatban közölt értékeket.

** - Figyelembe véve az ételek izletességét, tápanyagtartalmát és mennyiségét, valamint a táplálékszükségletet kiegészítőként ajánlottakat.

Az 1. táblázat elemzése

Néhány fontos megjegyzést közlök az 1. táblázat tartalmához. Amint az látható, a táblázat a 8 élelmiszercsoport ajánlott százalékarányát közli évszakonként.

A keményítőben gazdag zöltségek, melyek télen fontosabbak, mint nyáron, (kivéve a hosszú-távon sportolókat), helyettesíthetők a normál zöltségfélékkel, így a két csoport összevonható.

A teljes tejtermékek, akárcsak a húsfélék, a halak, baromfiak, a tojás, a magvak és a diófélék jó fehérje források, bár legtöbbjük tartalmaz más tápanyagokat is.

1. táblázat: Élelmiszercsoportok és az ajánlott napi %-értékek

	Tavaszi	Nyár	Ősz	Tél
1. Gyümölcsök	10	25	10	10
2. Zöltségfélék	15	5	20	5
3. Keményítőben gazdag zöltségfélék	15	5	10	20
4. Tej és tejtermékek	7	5	7	10
5. Hús, hal, baromfi, tojás, magvak és diófélék	8	10	8	5
6. Édességek	10	10	10	10
7. Gabona termékek	15	15	15	25
8. Rostok	20	25	20	15

A négyes és ötös csoport szükség esetén szintén összevonható, bár télen inkább a tejtermékek nagyobb arányát ajánlom.

A szokásosnál nagyobb teljesítmény esetében a normál étrenden felüli édességek fogyasztása is megengedhető az édesség kedvelő atlétáknál. Az édességekből származó kalóriaérték nem haladhatja meg a plusz teljesítménykor leadott energiát. Ha ez történné, a szervezet anyagcseréje megzavarodhat.

A rostok az 1., 2., 3., 7. csoportokban találhatóak. A sportolók a rostok széles választékából állíthatják össze étrendjüket, még akár rostban gazdag desszertet is ehetnek.

Ezek a százalékok általános szabványt képeznek, melytől az idősebbek esetén el lehet térni. Ez a szabvány alkalmazható az egyetemi, főiskolai sportolóknál és a szabadidős sportban is. Elkészíthető sportágakra jellemző, sőt egyéni táplálkozási terv is.

Téli minta étrend (kb. 3.000 cal.)

Reggel

- 2 csésze zabkása vagy más főzött teljes értékű gabona,
 - 1 csésze ízesített zsírszegény joghurt,
 - 2 szelet teljesértékű pirítos lekvárral vagy zselével ízesítve vagy 2 szelet fahéjas pirítos,
- gyümölcslé.

Tízórai

- 1 db gyümölcs (alma, narancs, banán)

Ebéd (hideg változat)

- Tonhal teljes értékű kenyéren,
- 2 db gyümölcs,
- Granula rúd vagy 2 db sütemény vagy kandis cukor,
- Zsírszegény tej

Ebéd

- Bab burrito, pirítos, stb.
- (vagy sült sajt, vagy sült csirke zöldség tállal, vagy főtt csirke, stb., pástétom),
- sült vagy főtt burgonya,
- Gyümölcstál,
- Zsemle (teljes értékű).

Vacsora

- Hússal és sajttal szórt saláta,
- Párolt zöldség vagy tartósított keményítőben gazdag zöldség, főtt nyelvhaj, tőkehal, vagy halfilé (csak ha nem ettél sok fehérjét ebédre),
- Zsemle (teljes értékű),
- Lencse és sajt (ha nem volt ebédre)
- ízesített túró,
- Desszert (sült alma, tökpástétom)

Esti könnyű étkezés 30-60 perccel a lefekvés előtt, könnyű, alacsony tápértékű.

Fagyasztott joghurt (vagy fagyasztott kalóriaszegény desszert, vagy napraforgó vagy tökmag),
Cukormentes kakaó, cola, tea.

Kalória-számítás / csökkentés

Praktikus, ha van egy listánk, amely tartalmazza az élelmiszerek kalóriaértékeit. A fent leírt téli táplálkozási tervben egyszerűen az ajánlott napi kalóriaértékhez kell az adagokat beállítani. Elsőszámú szabály, hogy inkább az adagok nagyságát, semmint az étkezések gyakoriságát és változatosságát csökkentjük.

Javaslatok edzőktől - edzőknek

Az edzők felelősséggel tartoznak, hogy a szülők emlékezetében tartsák a táplálkozási irányelveket. Ennek részeként az edző gondoskodhat az alábbiakhoz hasonló listákról. Ha a szülők visszautasítanak az edző tanácsait, vagy nemtetszésüket nyilvánítanak, akkor a cikk alábbi részét tegye ki a házi faliújságra, ahol valószínűleg elolvassák - hacsak részletekben is.

1. A folyadékfelvétel fontos, még ha nem is tapasztalható szomjúság vagy izzadás (pl. edzés után). Az atléták mind hideg, mind meleg időben kiszáradhatnak, aminek leginkább az elégtelen folyadékfelvétel az oka. Az ételekből és az alkoholmentes italokból származó folyadékpótlás, amely minden sportoló számára ajánlott: napi hatnyolc pohár. Ezt a mennyiséget a teljesítmény arányában növelni kell.

2. A fiatal sportolóknak nincs szükségük nagy mennyiségű fehérjére, csak egy kicsivel többre, mint a felnőtteknek, ami nem olyan sok. Ezt a fehérje többletet naponta egy pohár tej, vagy egy adag csirke, vagy egy tonhalas szendvics plusz fogyasztása is kielégíti.

3. Ha az iskola után sportoló fiataloknak csomagolnak uzsonnát (szárazított gyümölcsöt, sós kekszet, sőt akár egy kis kandirozott cukort is), azt csakis a teljes étkezési tervbe beépítve tegyék.

4. Csak azért, mert valahol azt olvasták, hogy a szervezet a nagy teljesítmények kifejtésekor szükséges energiát fele-fele arányban szénhidrátokból és zsírokból szerzi, nem szabad a gyerekek ételéhez zsirt adni. A gyerekek szervezete a fel nem használt szénhidrátokból és fehérjékből is zsirt készít.

5. A vas kulcsfontosságú anyag a fiatal szervezet számára. Az ételekből és az ásványi tartalmú kiegészítőkből történő felvétele megelőzi a kifáradást.

6. A nagyobb teljesítményt kifejtő sportolók legjobb energia forrásai a szénhidrátok, amelyek a kiegyensúlyozott étrend legfontosabb alkotó elemei.

7. A sportolók szeretik a magaslati levegőt, mivel kevesebb okszigénnel eredményesebb a kondicionálás. Kisebb magasságokon - sokan állítják - könnyebb a versenyzés... legalábbis egy ideig.

Mivel a szénhidrátok elégetéséhez kevesebb oxigén kell, nyilvánvalóan ez alkotja a fő tréning-ételt, különösen a nagyobb magasságokban.

8. A tartósítási módszer típusa befolyásolja a tápértéket. A vitaminok az alábbi ételekben roncsolódva vannak jelen.

- magas hőmérsékletű főzés (A vit.)
- forralás, hosszú idejű főzés, fény, erős hőszugárzás (B és C vit.)
- Finomítás (refining process) (B vit.)
- Fagyasztás (E, C vit. - hacsak a növények a betakarítás után nincsenek előfőzve.
- A B és C vitaminokban gazdag ételekben hosszú ideig tartós hűtés esetén csökken a vitamin mennyisége.
- Rosszul tárolt zsír - savas étel - meleg, világos vagy nyitott helyen tárolva (E, A és C vit.)
- Szobahőmérsékleten tárolt leveles zöldségek (fólsav, tejsav bacilus, B-2 és C vit.)
- Túlforralt tej (B-12 vit.)
- Sütőporral sült kenyér, pirított kenyér (B-1 vit.)
- Fénynek kitett tej (üvegedényben) (B-2 vit.)

Mint edző, ön különbséget tud tenni fiatal sportolói táplálkozási jóléte és atlétikai teljesítménye között. A jól táplálkozó sportolók érzik az edző segítségét, ami óriási lépés a közhangulat és a csapatszellem javítása felé.

Néha nem csak a sportolók, de a szülők szelleme is fejlődik, mivel velük szorosan együtt kell dolgozni. Bár óriási igénybevételt jelent a kiegyensúlyozott étkezési terv és az edzői munka egyesítése, de megéri a fáradságot.

John Yacenda: Performance Plan of
Balanced Eating. = Coaching Review,
1986. szept.-okt. 48-52.p.



AZ ATLÉTIKA
NEMZETKÖZI ÉS MAGYAR ÉLVONALÁNAK
1951 ÉS 1985 KÖZÖTTI
VERSENYSZÁMONKÉNTI TELJESÍTMÉNYFEJLŐDÉSE,
VALAMINT A VÁRHATÓ TENDENCIÁK

Irta:

SEBŐ ATTILA és DR. HARSÁNYI LÁSZLÓ

Nők

A nőknél olyan versenyszámot, mint a férfiaknál a 110 m-es gátfutás volt, ahol a vizsgált időszakban a magyar élvonal fokozatosan közelít a világ élvonalához, nem találtunk.

A 800 m-es síkfutásban, magasugrásban, távolugrásban, súlylökésben, diszkoszvetésben és gerelyhajításban (22., 27-31. ábra) egy-egy rövid időszakot érintő közeledés után többnyire az 1970-es évek közepétől, végétől a magyar élvonal egyre inkább elmaradt a világ élvonalától.

Az 1500, a 3000 m-es síkfutásban, a 100 és 400 m-es gátfutásban - amely versenyszámokat csak az 1960-as évek vége óta vezettek be nők részére - egy igen gyors fejlődési szakasz után a MR élén lévők fokozatosan erősen elmaradtak a VR élén lévők teljesítményeitől (23-26. ábra).

A 100, 200 és 400 m-es síkfutásban (19-21. ábra) az 1970-es évek végéig megközelítőleg párhuzamos eredményfejlődés után a magyar teljesítmények fejlődése ellaposodott. A világ élvonalától igen jelentőssé vált az elmaradás.

A fejlesztés alapvető lehetőségei

A vizsgált 31 versenyszám közül 11-ben (az összes versenyszám 35,5 %-ában) nagyon erős és közel egy évtizede egyre növekvő és

*Az előző részt ld. az
Atlétika, 1988. 1. sz.-ban!*

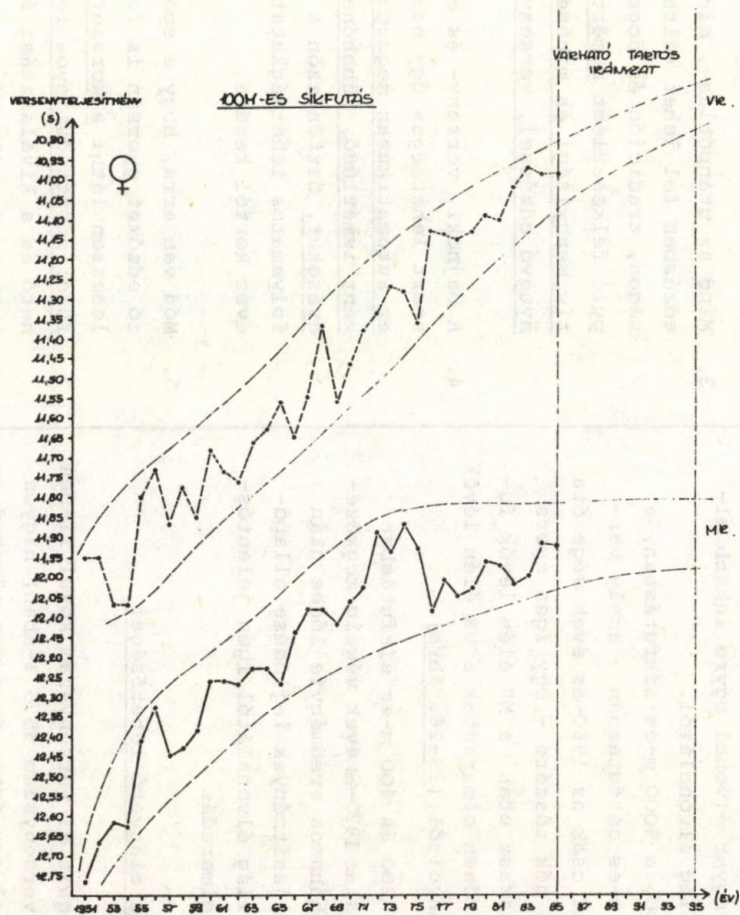
tendenciájában visszaesést mutató az elmaradás a világ élvonalától. A további versenyszámokban - a 110 m gát kivételével - hazai viszonylatban is fejlődés figyelhető meg, ez azonban többnyire a lélekszám-differenciából fakadó elkerülhetetlen teljesítményeltéréseken túli és növekvő eltérést mutat.

Ha ezen elmaradási, visszaesési tendenciákat meg kívánjuk szüntetni és erőteljesebb fejlesztést szeretnénk elérni, akkor a rendelkezésre álló pénzügyi-anyagi eszközök lehetséges növelésén túl az alábbi lehetőségeket látjuk:

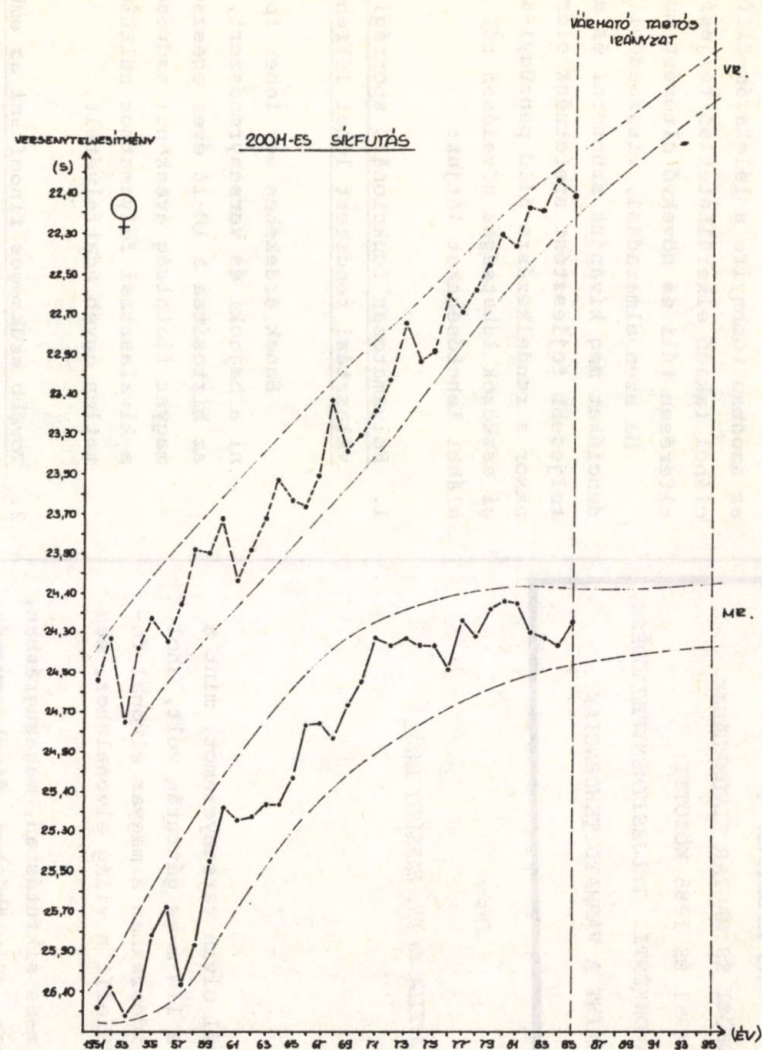
1. Folyamatosan funkcionáló sportági kiválasztási rendszert lehet létrehozni.

Ennek érdekében úgy lehet formálni a bajnoki és versenyrendszert, hogy az biztosítsa a 10-16 éves egészséges magyar fiatalság évenkénti szűrését és a kiválasztási folyamathoz nélkülözhetetlen egyéb adatfelvételt.

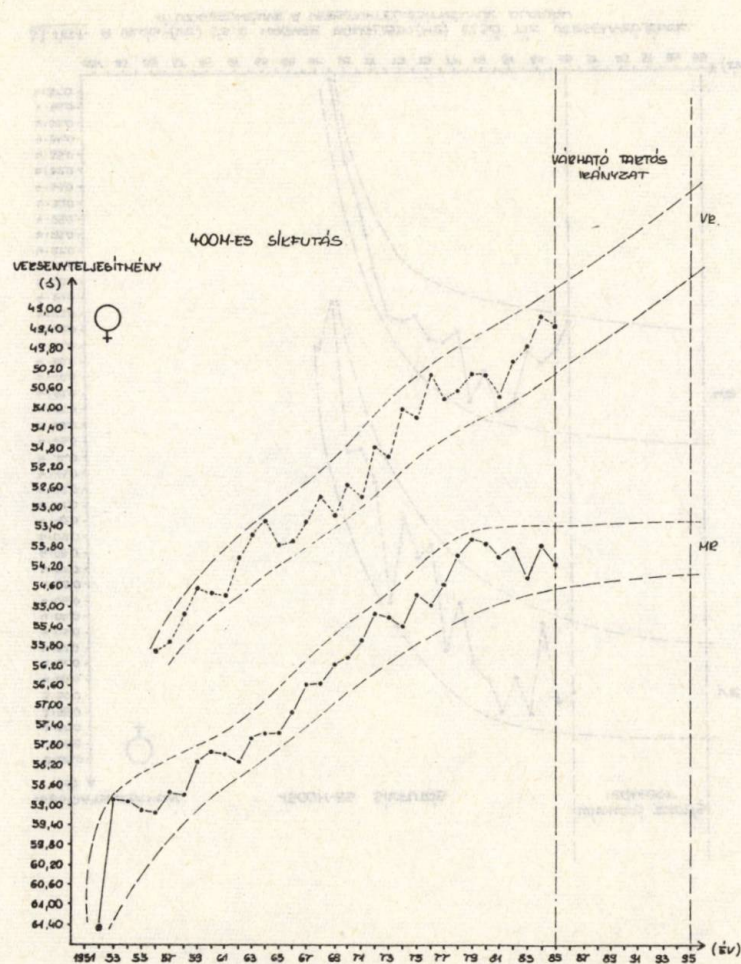
2. Tovább szükséges finomítani az ember funkcióérettségére alapuló sportági utánpótlásedzés elveit, eszközeit és módszereit.
3. Mind az utánpótlás-, mind az élsportedzésben fel lehet váltani az elfogultságon, tradíción és dogmatizmuson alapuló felkészülést a mért tények objektív mennyiségi és minőségi elemzésén nyugvó edzéssel, versenyeztetéssel.
4. A bajnoki, verseny- és értékelő rendszert lehetséges úgy használni, hogy ez automatikusan megszüntesse az évenként ismétlődő, többhónapos edzéskihagyásokat, ösztönözzön a rendszeres és folyamatos tehetségkutatásra már 10 éves kortól kezdve.
5. Mód van arra, hogy a sportágban dolgozó edzőket gyorsan is folyamatosan el lehessen látni a korszerű hazai és külföldi sporttudományos felismerések érthető és a kiválasztási és edzésgyakorlatban adaptálható ismereteivel.



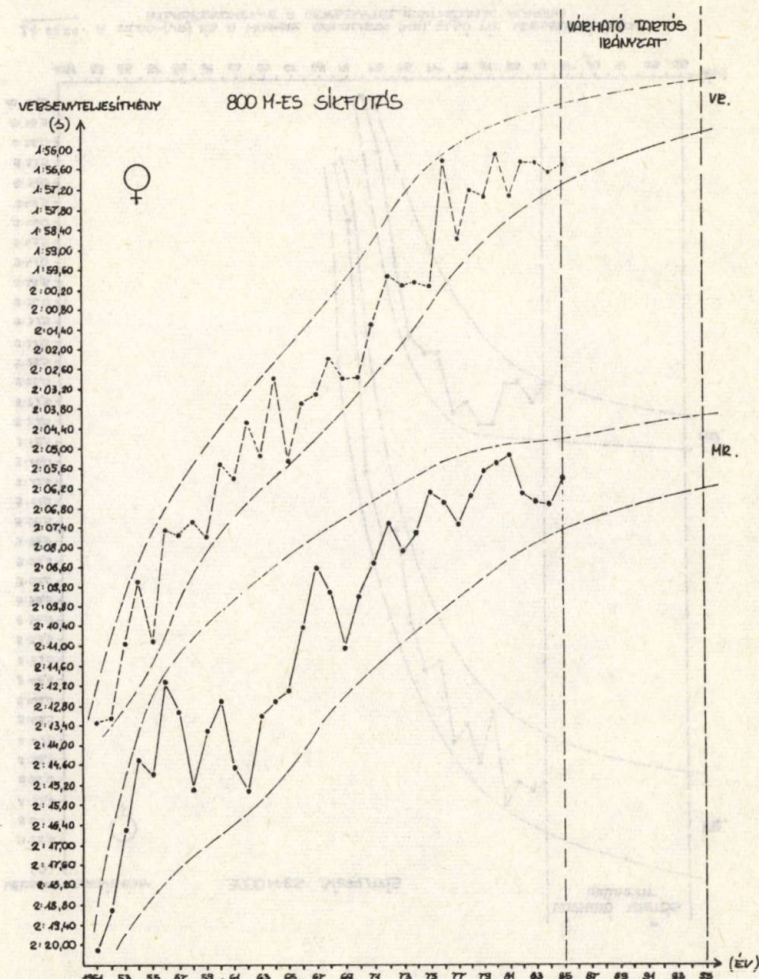
19-88A: A VILÁG- (VR) ÉS A MAGYAR RANKLISTA (MR) I-X HELYEZETŰEI VERSENYTELJESÍTHÉNYÉNEK KÖZÉPÉRTÉKE ÉS A VÁRHATÓ TARTÓS IRÁNYZAT



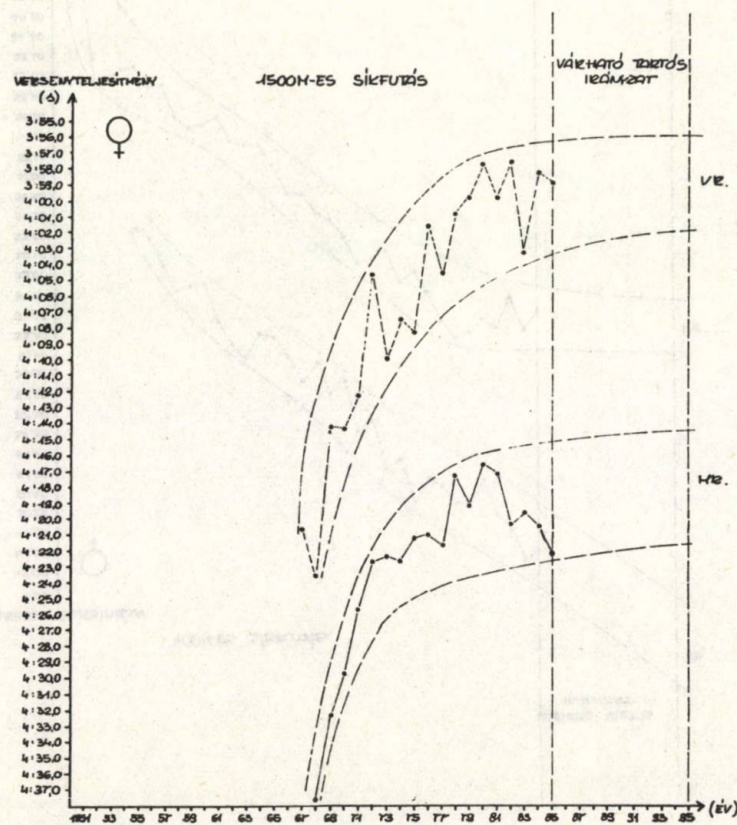
20-88A: A VILÁG- (VR) ÉS A MAGYAR RANKLISTA (MR) I-X HELYEZETŰEI VERSENYTELJESÍTHÉNYÉNEK KÖZÉPÉRTÉKE ÉS A VÁRHATÓ TARTÓS IRÁNYZAT



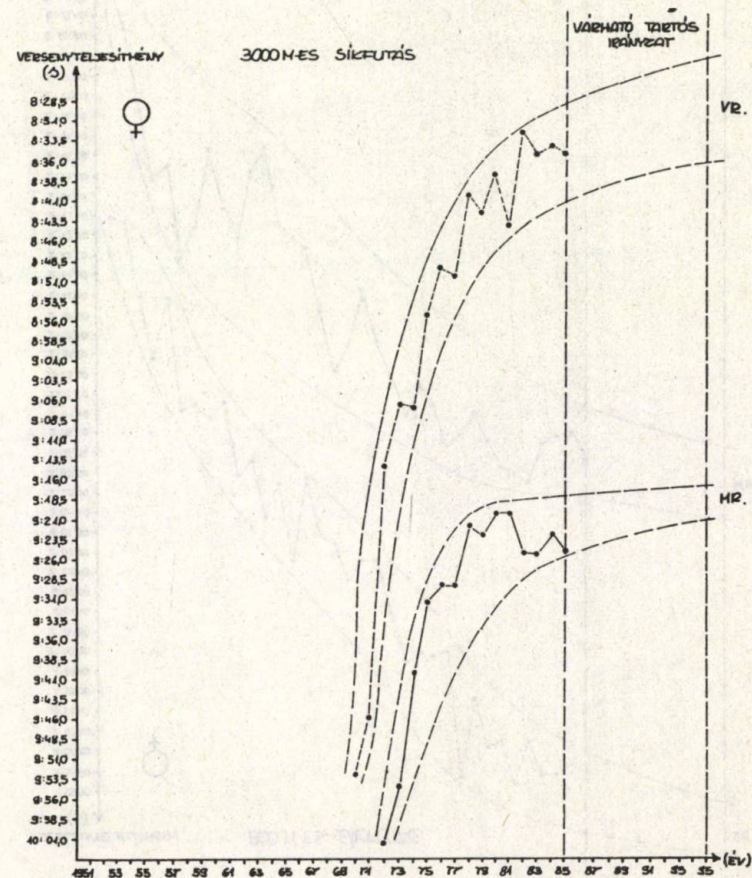
21. ÁBR. A VILÁG - (VE) ÉS A MAGYAR RANGLISTA (ME) I-IX. HELYEZETJÉRE VERSENYTELJESÍTHETŐSÉNEK KÖZEPÉRTÉKE ÉS A VÁRHATÓ TÖRTÉKS IRÁNYZAT



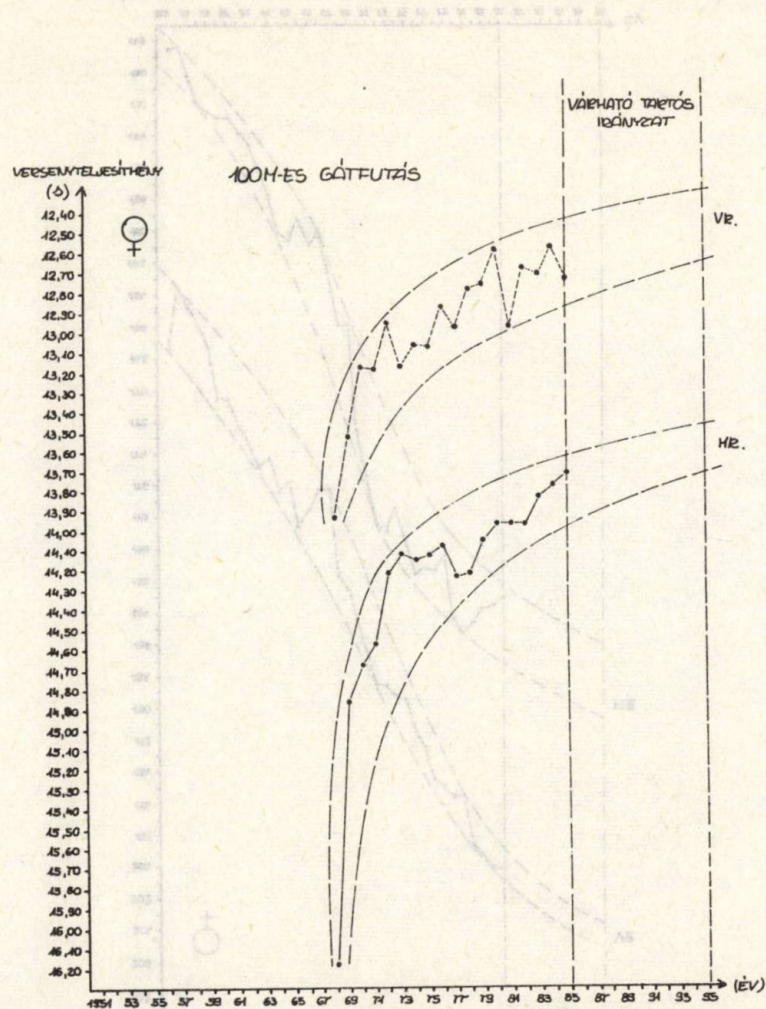
22. ÁBR. A VILÁG - (VE) ÉS A MAGYAR RANGLISTA (ME) ELSŐ TIZ VERSENYZŐJÉNEK ÁTLAGEREDMÉNYE A VERSENYTELJESÍTHETŐSÉNYÜK ALAPJÁN



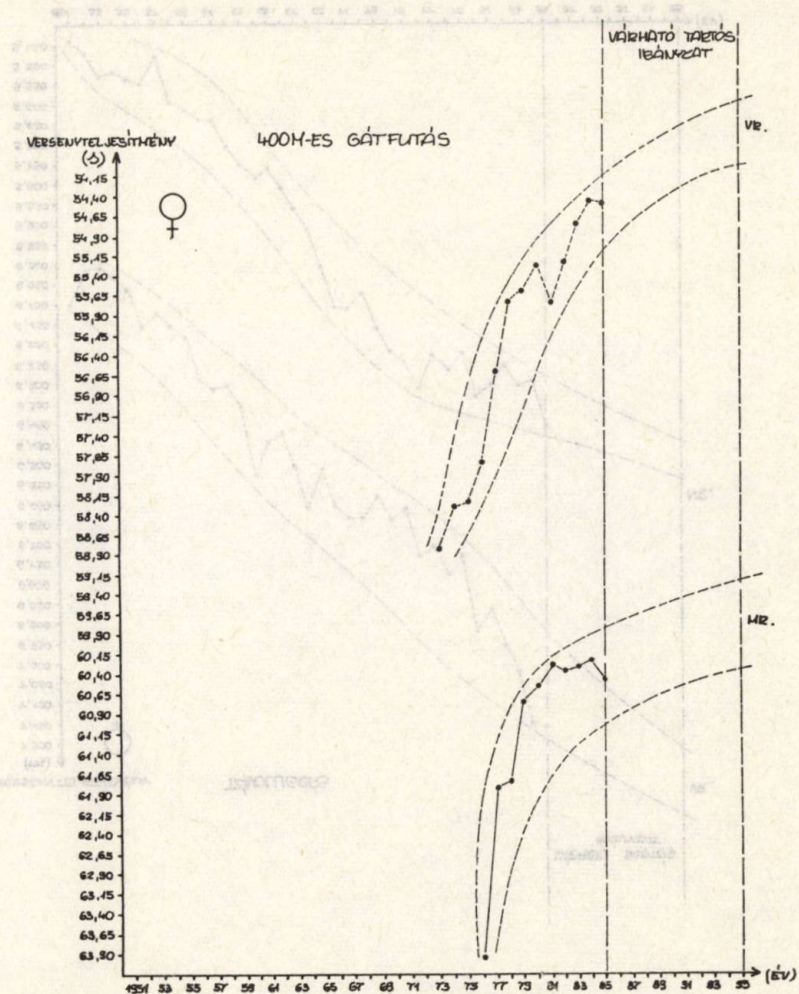
23. tábla. A VILÁG-(VR) ÉS A MAGYAR BANGLISTA (HR) ELSŐ TIZ VERSENYZŐJÉNEK ÁTLAGEREDMÉNYE A VERSENYTELJESÍTHETŐSÉG ALAPJÁN



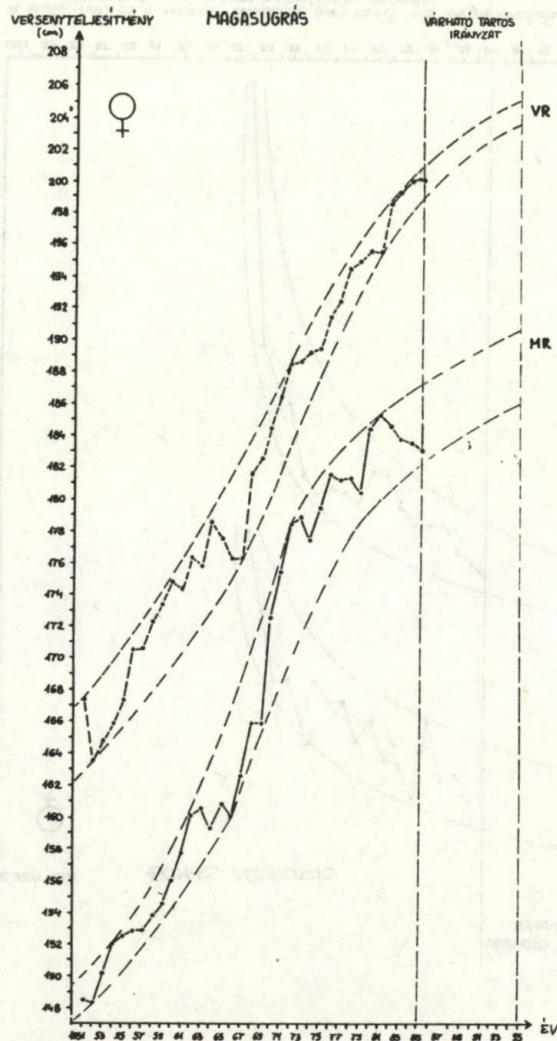
24. tábla. A VILÁG-(VR) ÉS A MAGYAR BANGLISTA (HR) ELSŐ TIZ VERSENYZŐJÉNEK ÁTLAGEREDMÉNYE A VERSENYTELJESÍTHETŐSÉG ALAPJÁN



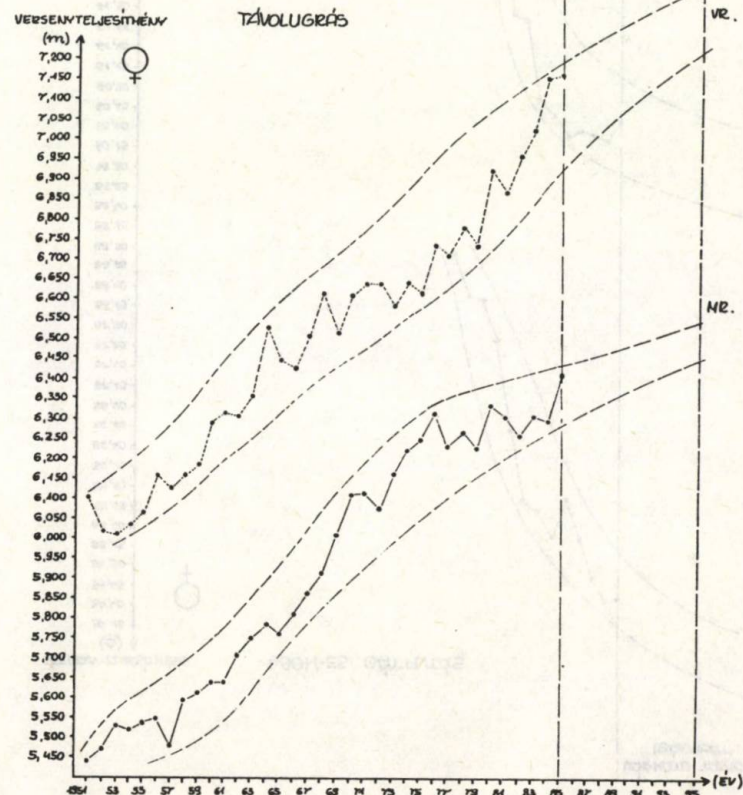
25. ÁBRÁ: A VILÁG-(VR) ÉS A HAZAI RANGLISTA (HR) ELSŐ TIZ VERSENYZŐJÉNEK ÁTLAGA A VERSENYTELJESÍTHETŐSÉG ALAPJÁN



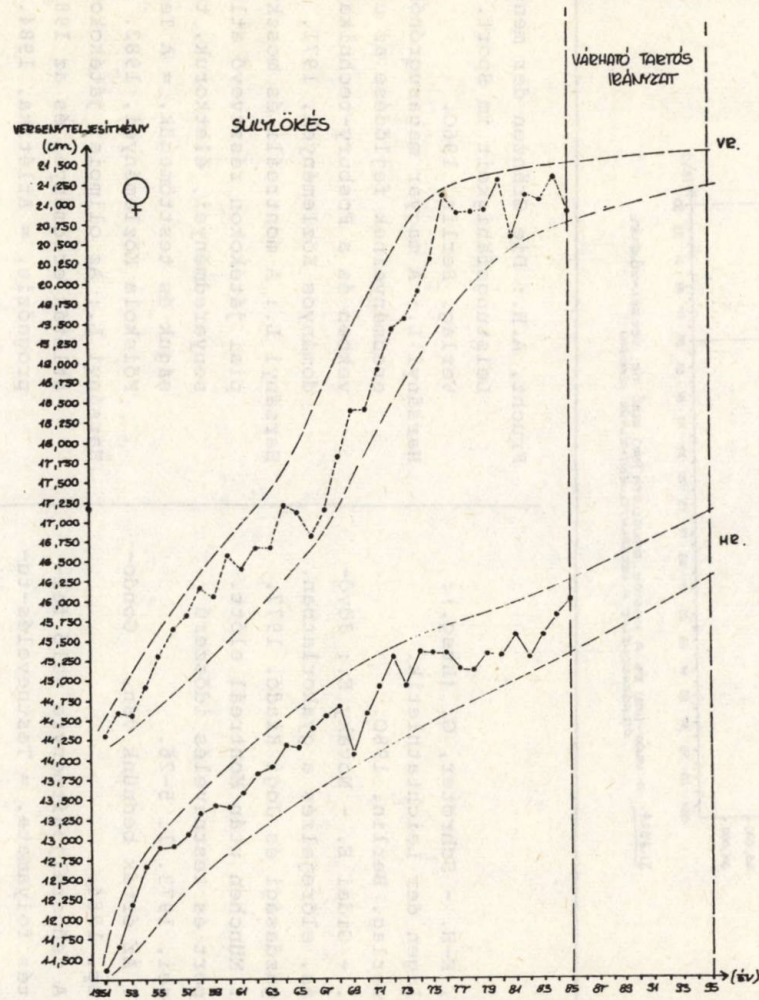
26. ÁBRÁ: A VILÁG-(VR) ÉS A HAZAI RANGLISTA (HR) ELSŐ TIZ VERSENYZŐJÉNEK ÁTLAGA A VERSENYTELJESÍTHETŐSÉG ALAPJÁN



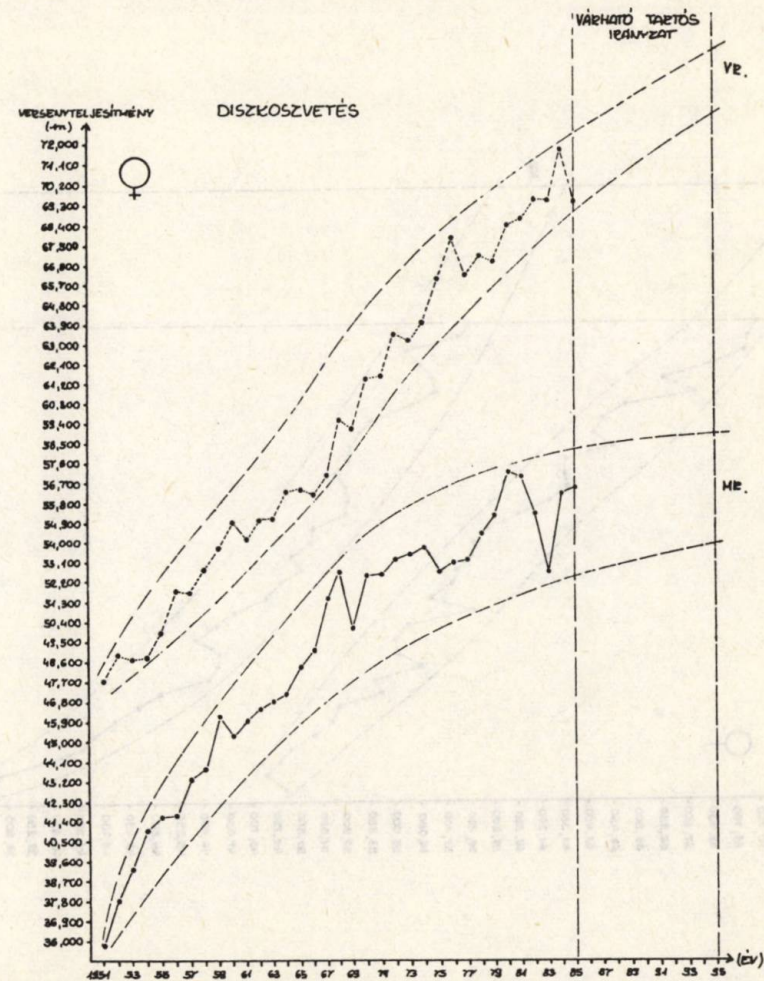
27. ÁBRA. A VILÁG - (VR) ÉS A MAGYAR RANGLISTA (MR) I-X. HELYEZETTJEI VERSENYTELJESÍTHÉNYÉNEK KÖZÉPÉRTÉKE ÉS A VÁRHATÓ TARTÓS IRÁNYZAT



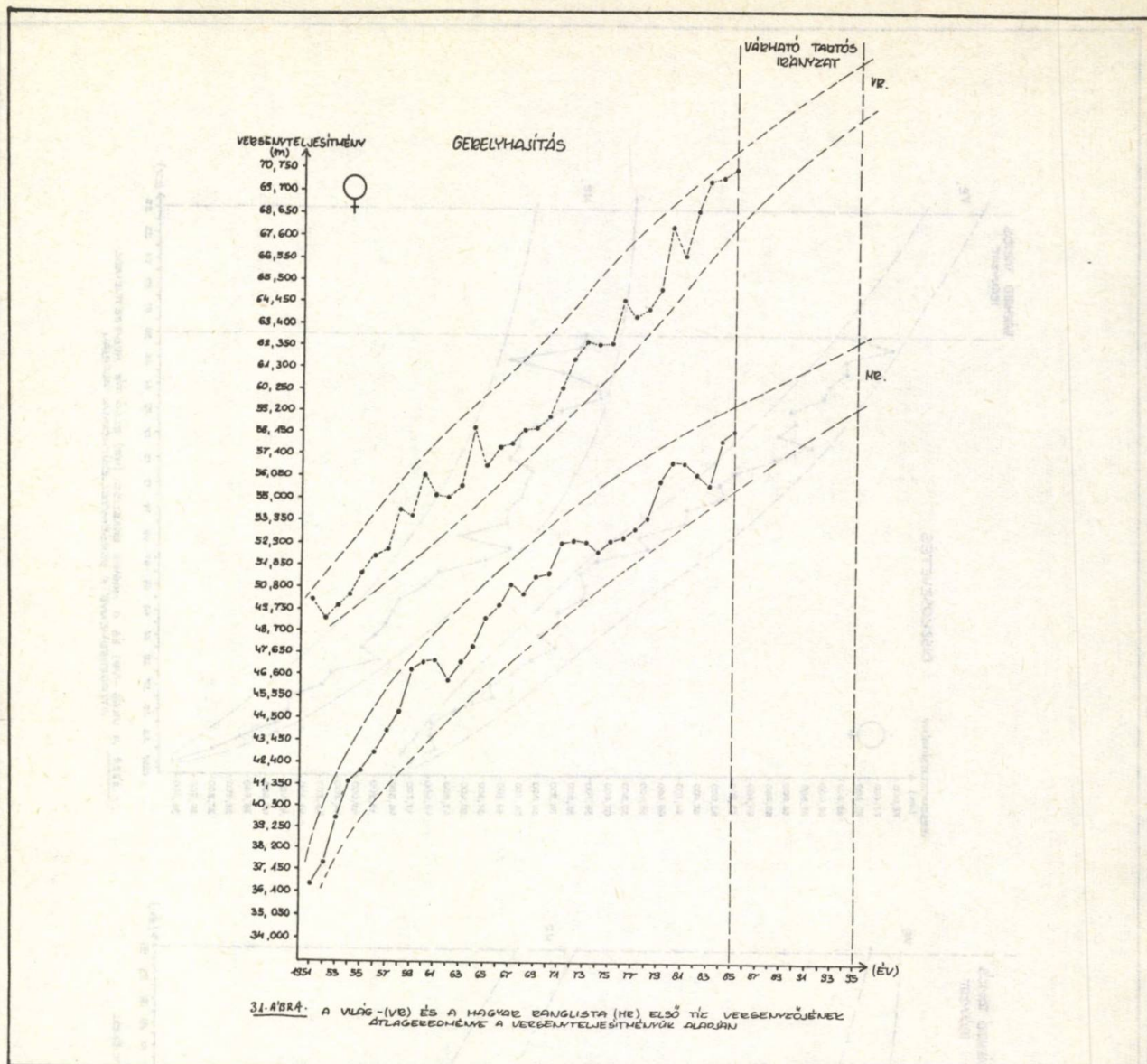
28. ÁBRA. A VILÁG - (VR) ÉS A MAGYAR RANGLISTA (MR) ELSŐ TIZ HELYEZETTJÉNEK ÁTLAGA A VERSENYTELJESÍTHÉNYÜK ALÁJÁN.



29. ÁBRA: A VILÁG-(VE) ÉS A MAGYAR BANGLISTA (ME) ELSŐ TÍZ HELYEZETJÉNÉK ÁTLAGEREDMÉNYE A VERSENYTELJESÍTMÉNY ALAPJÁN



30. ÁBRA: A VILÁG-(VE) ÉS A MAGYAR BANGLISTA (ME) ELSŐ TÍZ HELYEZETJÉNÉK ÁTLAGEREDMÉNYE A VERSENYTELJESÍTMÉNY ALAPJÁN



Irodalom

Bauersfeld, K.-H. - Schröter, G. (Hrsg.):

Grundlagen der Leichtathletik.

Sportverlag. Berlin. 1980.

Besenyi L. - Gidai E. - Nováky E.: Jövő-kutatás, előrejelzés a gyakorlatban.

Közgazdasági és Jogi Kiadó. 1977.

Csanádi Á.: München után Montreál előtt.

= A sport és testnevelés időszerű kérdései. 1973. 1. 5-26.

Czeizel E.: Az érték bennünk van. Gondolat. Bp. 1984.

Fejes Z.: A csúcsteljesítményre való felkészítés folyamata. = Testnevelés-tudomány, 1966. 1. 16-26.

Földi E. - Ihász I. (Szerk.): Politikai világtérkép többnyelvű országnévjegyzéssel. Kartográfiai Vállalat. Bp. 1982.

Frucht, A.H.: Die Grenzen der menschlichen Leistungsfähigkeit im Sport. Akademie Verlag. Berlin. 1960.

Harsányi L.: A magyar magasugrónók versenyeredményeinek fejlődése az utóbbi években és a Fosbury-technika. = TF Tudományos Közlemények. 1971. 3. 235-255.

Harsányi L.: A montreáli és moszkvai olimpiai játékokon résztvevő atléták versenyeredményei, életkoruk, testmagasságuk és testtömegük. = A Testnevelési Főiskola Közleményei, 1982. 3. 147-163.

Harsányi L.: Az olimpiai játékokon döntős atléták eredményei és az 1984. évi prognózis. = Atlétika, 1984. 1. 3-6. és 2. 1-4.

Harsányi L. - Sebő A.: Az atlétika nemzetközi és hazai élvonalának fejlődése. Atlétika, 1987. 4. 1-7. és 5. 6-12.

- Homenkov, L.: Vzgljad v buduscseje. = Ljogkaja Atletika, 1980. 11. 18-19.
- Hommel, H. (Red.): Deutscher Leichtathletische-Verband Förderungskonzept Frauen-Leichtathletik. Deutscher Leichtathletik-Verband. Darmstadt. 1981.
- Hommel, H. (Red.): Deutscher Leichtathletik-Verband Förderungskonzept Frauen-Leichtathletik Zwischenbericht '85. Deutscher Leichtathletik-Verband. Darmstadt. 1985.
- Jokl, E.: The Future of Athletic Records. = Track and Field Quarterly Review, 1984. 1. 5-16.
- Kalovits I.: Helyzetünk Európa ifjúsági atlétikájában. = Atlétikai Híradó, 1960. 5. 70-74.
- Kirsch, A.: Die Grenzen des Menschen im Sport. = Leichtathletik, 1986. 40/41. 1645-1649.
- Koltai J.: A helsinki atlétikai EB. = A sport és testnevelés időszzerű kérdései. 1971. 2. 151-165.
- Kuznyecov, V.V.: O probléme atbora. Fizkultura i Szport. Moszkva. 1976.
- Lames, M. - Letzelter, M.: Mathematische Modellierung des Olympiazzyklus in der Leichtathletik. = Sportwissenschaft, 1987. 1. 37-52.
- Lempart, T. (Hrsg.): Die XX. Olympischen Spiele München 1972. Probleme des Hochleistungssports. Bartels und Wernitz. Berlin. 1973.
- Lempart, T. - Spitz, L.: Probleme des Hochleistungssports, Olympische Analyse Montreal 1976. Bartels und Wernitz, Berlin. 1979.
- Nádori L.: A testnevelés- és sporttudományok fejlődésének történeti áttekintése. = Testnevelés- és Sporttudomány, 1986. 3-4. 18-20.
- Páder J.: Az olimpiai felkészülésünk és versenysportunk néhány kérdése. = A sport és testnevelés időszzerű kérdései, 1972. 1. 115-138.
- Páder J.: A moszkvai olimpia tapasztalatai. = A sport és testnevelés időszzerű kérdései. 1981. 24. 5-23.
- Sátori, J. - Tschiene, P.: Die Fortentwicklung der Theorie des Trainings. = Leistungssport, 1987. 2. 7-16.
- Skorowszki, J.: Propozycje i próby w dziedzinie teorii rozwoju wyników. = Kultura Fizyczna, 1986. 6.
- Skorowski, J.: Prognoza rozwoju wyników sportowick. = Sport Wyczynowy, 1969.9.
- Skorowszki, J. és mtsai: Prava, pravidlovosci i trendy vozvove wyników sportovych. Materialy Sesji Naukowej 25-lecia Kultury Fizycznej v PRL, tom. 3. Warszawa. 1970.
- Szkalowszka-Wreszcz, A.: Tendencje rozwojowe wyników indywidualnych v lektoatletyce kobiet. Monografie, podreczniki, skrypty Akademii Wychowania Fizycznego v Poznaniu, seria Monografie, nr. 48. Poznan. 1974.
- Tittel, K.: Az ember teljesítmény-fejlődésének tendenciái a sportorvoslás szemszögéből nézve. = Hungarian Review of Sports Medicine, 1984. 1. 249-262.
- Tschiene, P.: Wie entwickeln wir unser System des Nachwuchstraining? = Leistungssport, 1983. 4. 11-16.
- Tschiene, P.: Veränderungen in der Struktur des Jahrestrainingszyklus. = Leichtathletik, 1985. 42. 1519-1522. és 43. 1552-1561.
- Wazny, Z.: Wiek a Winik Sportowy. = Sport Wyczynowy, 1972. 2. 9-14.
- Wazny, Z.: System szkolenia sportowego. Efektynosc systemu szkolenia sportowego. = Sport Wyczynowy, 1987. 3/4/5. 96-116.
- Wazny, Z.: Tendencje rozwojowe Systemu szkolenia w sporcie Wyczynowym. = Roczniki Naukowe AWT v Warszawie TOM 24. 231-246. 1979.
- Wazny, Z.: Wspolczesny System szkolenia v sporcie Wyczynowym. Sport i Turystika. Varsó. 1981.

**AZ IZOMERŐ MEGNYILVÁNULÁSI FORMÁINAK,
AZ IZOMERŐ-FEJLESZTÉS MÓDSZEREINEK ÉS
EDZÉSESZKÖZEINEK ÁTTEKINTÉSE**

Irta:

DR.ECKSCHMIEDT SÁNDOR

8. Az erőfejlesztő edzőmunka tervezése

Az erőfejlesztő edzőmunkát hosszabb távra (több év) és rövidebb távra (1 év), vagy kisebb edzésszakaszokra egyaránt meg kell tervezni. Az ötletszerű edzőmunka ugyanis - hosszabb távon - biztosan nem lesz kellően hatékony és könnyen egyoldalúsághoz vezet.

8.1. A hosszabb edzésszakaszok munkájának tervezési szempontjai

Az erőfejlesztő edzőmunka tervezését - akár versenyszerűen sportolókról, akár szabadidő-sportolókról van szó - hasonló lépésekben célszerű végezni:

- Helyzetfelmérés, helyzetelemzés keretében az elmúlt időszak (edzésév, versenyév) munkájának, eredményeinek a számba vétele; a teljesítmény-, az erőfejlődés dinamikájának elemzése.
- A soron következő edzésszakasz fő célkitűzéseinek, feladatainak a meghatározása.
- A hosszabb edzés-időtartam (1 év) felosztása rövidebb szakaszokra: felkészülési időszakokra, makrociklusokra, mezociklusokra, mikrociklusokra.
- A teljesítőképeség alakulásának megtervezése, versenyzőknél a különböző célú versenyek kijelölése.
- A terhelés évi alakulásának megtervezése.
- A fejlesztés fő irányának, célkitűzéseinek, feladatainak a meghatározása felkészülési időszakonként, ciklusonként.

- Egyes erő-tulajdonságok fejlesztésére, gyakorlat-csoportokra vonatkozóan a terjedelem és intenzitás maximumainak meghatározása időben és mennyiségileg.
- Az edzőmunka tartalmának és módszereinek meghatározása felkészülési időszakonként - a fejleszteni kívánt erő-tulajdonságok szerint.
- A felmérések - és a felkészüléssel összefüggő egyéb tennivalók (orvosi vizsgálatok, edzőtábor, stb.) - idejének, időtartamának, helyének a megtervezése.

8.2. A rövidebb edzésszakaszok, edzőegységek munkájának tervezési és módszertani szempontjai

8.2.1 Általános szempontok

- A napi terhelések összessége biztosítsa az edzősterv szerinti ciklussterhelést.
- Ugyanazt az izomcsoportot ugyanolyan hatású edzőmunkával legfeljebb kétnaponként foglalkoztassuk. Törekedjünk az egyes munkafajtáknak a hét napjai közötti arányos elosztására.
- Napi két edzés esetén a délelőtti legyen a rövidebb időtartamú és alacsonyabb terhelésű edzés. Délelőttre inkább a gyors erő-, délutánra inkább a maximális erő, vagy állóképességi erő edzést tegyük.
- Az edzéseket megfelelő hatású bemelegítéssel, az edzések egyes munkafajtáit rövidebb időtartamú speciális bemelegítéssel, az illető munkafajta nagyobb terjedelmű, alacsonyabb intenzitású végzetésével kezdjük és nyújtó-, lazító-, ernyesztő gyakorlatokkal fejezzük be.

Az előző részt ld. az Atlétika, 1988. 1. sz.-ban!

- Egy edzésen belül az intenzitás fokozatosan nőjön, az edzés végén csökkenjen.
- Sokirányú foglalkoztatás esetén egy edzésen belül a munkavégzés sorrendje a munkafajták alábbi egymásutániságára épüljön:

- technikai képzés
- gyorsaság fejlesztés
- gyors erő fejlesztés
- maximális erő fejlesztés
- állóképességi erő fejlesztés
- állóképesség fejlesztés

Egy edzésen belül ne foglalkozzunk minden képesség fejlesztésével.

8.2.2 Súlyemeléssel történő maximális erő fejlesztés esetén

- a leginkább alkalmazott gyakorlatok sorrendje: nyomás, szakítás, felvétel, felhúzás, guggolás legyen;
- egy edzésen belül az ismétlésszám fogásnemenként 15-60, összesen maximum 140-150 legyen;
(Közepes ismétlésszám fogásnemenként 30, összesen 90.)
- a fogásnemenkénti rövid bemelegítés után az alacsonyabb intenzitástól haladjunk a tervezett legmagasabb intenzitásig, majd néhány ismétlést újra alacsonyabb intenzitáson végeztessünk;
- az edzésenként alkalmazott fogásfajták száma háromnál ne legyen több;
- a terhelés pontosabb szabályozhatósága érdekében használjunk intenzitás-táblázatokat.

8.2.3 A különböző szereken-, berendezéseken végezhető-, valamint a szabadgyakorlati alapformájú erőfejlesztő gyakorlatok alkalmazása esetén

- a monotónia csökkentése, a változatos ingerhatás biztosítása érdekében célszerű két - azonos izomcsoportokat foglalkoztató - gyakorlatsort tervezni, amelyet felváltva alkalmazunk;
- a gyakorlatok sorrendje a következő legyen: kar-, láb-, has-, hát-, oldal-, törzs-, összetett gyakorlatok;

- azonos izomcsoportokat foglalkoztató gyakorlatokat ne végeztessünk egymás után;
- a könnyebb gyakorlatok felől haladjunk a nehezebbek, illetve az egyszerűbbek felől az összetettebbek felé;
- a végrehajtásban minél nagyobb mozgáskiterjedésre törekedjünk, ezáltal több izmot, nagyobb mozgástartományban kapcsolhatunk az erőfejlesztés folyamatába;
- az alkalmazott kartartás, lábtartás vagy súlyterhelés ne korlátozza a gyakorlat megfelelő mozgáskiterjedéssel, megfelelő tempóban, megfelelő ritmusban történő végrehajtását;
- a gyakorlatok nehezítésénél, az alkalmazandó súlyok megválasztásánál a helyes végrehajthatóság legyen irányadó;
- egy óra alatt kb. 280-300 gyakorlat-ismétlés végezhető;
- az erőfejlesztő gyakorlatokat követő tömöttlabda dobások (érzékeltető) kedvező élettani hatást gyakorolnak a mozgásszervekre (oldják az erőfejlesztő gyakorlatok okozta izommerevséget, növelik az izmok elaszticitását, növelik az ízületi mozgáshatárokat), ezért célszerű leveztetés-képpen beiktatni.

8.2.4 A gyors erő fejlesztő dobásgyakorlatok

- Történhetnek lökő, hajító, vető mozgással; előre, hátra, oldalt egy és két kézzel, helyből (lendítéssel, lendítés nélkül, vagy "felkapással") és előzetes lendületszerzéssel. A lendületszerzés formái: futás, járás, kilépés, szökkenés, ugrás, forgás, pördület, becsúszás.
- A dobásgyakorlatok egymásutánja egy edzésen belül az alábbi legyen:
 - helyből, lendítéssel,
 - előzetes lendületszerzéssel,
 - helyből, lendítés nélkül, vagy "felkapással".
- Dobásfajtán (lökés, hajítás, vetés) belül először a kétkezes, s csak később az egykezes dobásokat végeztessük.

- A lökés-, hajítás-, vetés gyakorlatokat felváltva végezzék a tanítványok.
- A dobásokat kellő bemelegítés után, lehetőleg versenyszerűen, mindig maximális teljesítményre törekvéssel végeztessük.
- Az egy edzésen belüli dobásszámok ajánlott maximuma:
 - golyóval 60
 - fűlessúlyllyal 40
 - tömöttlabdával 150;
- A dobásfajtánkénti dobásszám - egy edzésen belül - 3-10 legyen.

8.2.5 Gyorserő fejlesztő szökdelő- és ugrásgyakorlatok

- Gyorserő fejlesztő szökdelő- és ugrásgyakorlatok közé a következőket soroljuk: szökdelések, egyes- és sorozatugrások helyből és előzetes lendületszerzésből.
- A lendületszerzés formái: kilépés, járás, futás.
- Egy edzésen belül célszerű a mozgásszerveket jobban kimélő páros lábú szökdelésekkel-, ugrásokkal kezdeni;
 - A szökdeléseket, ugrásokat kezdetben kisebb mozgáskiterjedéssel ("bokából") végeztessük.
 - A szökdelések és sorozatugrások alkalmazásának fokozatai (intenzitás fokozatok):

I. fokozat: nagy ismétlésszámmal (sorozatonként 14-16 ugrás) síkon, emelkedőn, akadályok- és súlyterhelés nélkül;

II. fokozat: közepes ismétlésszámmal (sorozatonként 8-10 ugrás) síkon, emelkedőn, lejtőn, növekvő akadályokon át, kisebb (5-20 kg) súlyterheléssel, esetleg a kettő kombinációjával, mélybe ugrások;

III. fokozat: alacsony és közepes ismétlésszámmal (sorozatonként 5-6 ugrás) síkon, emelkedőn, lejtőn, különböző akadályokon át, nagyobb súlyterheléssel (20-60 kg), a felsorolt terhelési tényezők kombinálásával, reaktív ugrások.

- A mélybeugrások és a reaktív ugrások kellő előkészítés után, fokozatosan kerüljenek a képességfejlesztés folyamatába.
- Reaktív ugrások esetén az intenzitás emelhető:
 - a leugrási magasság növelésével (azonos, vagy elugrás mellett);
 - a leugrást követő felugrás, vagy elugrás növelésével;
 - a leugrási magasság és az azt követő felugrás, vagy elugrás egyidejű növelésével;
 - súlyterhelés alkalmazásával.

DR. ECKSCHMIEDT SÁNDOR



VÁLOGATOTT VIADALOK

MAGYARORSZÁG /HUN/ : CSEHSZLOVÁKIA /TCH/

57 : 49

WOMEN - NŐK

Pozsony, 1950. július 8-9.

100 m

1. Gyarmati Olga	12.4
2. Egri Lenke	12.7
3. Tesarikova	12.9
4. Henzlová	13.2

200 m

1. Egri Lenke	26.8
2. Hiklová	27.0
3. Erdődi Katalin	27.2
4. Modrachová	27.3

800 m

1. Hazucha Zsuzsa	2:21.4
2. Bácskai Anna	2:22.0
3. Müllerová	2:24.2
4. Hullová	2:27.0

4x100 m /R/

1. HUN /Rákhelyné Tolnai Ilona, Lohász Irén, Egri Lenke, Gyarmati Olga/	49.1
2. TCH /Tesariková, Henzlová, Modrachová, Hiklová/	51.5

80 m gátfutás /H/

1. Gyarmati Olga	11.9
2. Modrachová	12.5
3. Hiklová	12.6
4. Kolozsvári Anna	12.7

Magasugrás /HJ/

1. Modrachová	150
2. Csáki Erzsébet	145
3. Malá	140
4. Péntes Margit	140

Távolugrás /LJ/

1. Gyarmati Olga	556
2. Lohász Irén	532
3. Plsková	510
4. Malá	486

Súlylökés /SP/

1. Jungrová	1302
2. Komárková	1283
3. Fehér Mária	1167
4. Sik Józsefné	1140

Diszkoszvetés /DT/

1. Jungrová	4028
2. Józsa Dezsőné	4017
3. Stachovicsová	3910
4. Hetesi Margit	3567

Gerelyhajítás /JT/

1. Zatopková	4843
2. Umbrai Katalin	3982
3. Volfová	3576
4. Vucsics Mária	3422

CSEHSZLOVÁKIA /TCH/ - MAGYARORSZÁG /HUN/

109,5 : 91,5

MEN - FÉRFI

Pozsony, 1950. július 8-9.

100 m

1. Otava	10.9
2. Horcsic	10.9
3. Csányi György	10.9
4. Szebeni Ottó	11.0

200 m

1. Csányi György	21.9
2. Szebeni Ottó	22.3
3. Horcsic	22.5
4. Otava	22.6

400 m

1. Podebrad	49.6
2. Bánhalmi Ferenc	49.8
3. Solymosy Egon	50.8
4. Precsek	51.5

800 m

1. Aim	1:54.6
2. Horecky	1:54.6
3. Béres Ernő	1:55.2
4. Apró József	1:58.9

1500 m,

1. Jungwirth	3:55.8
2. Garay Sándor	3:57.2
3. Apró József	3:57.8
4. Slavicek	3:58.6

5000 m

1. Zatopek	14:28.6
2. Svajgr	14:59.4
3. Szegedi Ferenc	15:24.8
4. Pénzes Gyula	15:42.8

4x100 m /R/

1. HUN /Zarándi László, Szebeni Ottó, Csányi György, Bánfalvi Ferenc/	41.7
2. TCH /Brozs, Otava, Trubl, Horcsic/	42.3

4x400 m

1. HUN /Karádi Péter, Marosi László, Solymossy Egon, Bánhalmi Ferenc/	3:17.6
2. TCH /Precsek, Simek, Krul, Podehrad/	3:18.1

110 m gátfutás /H/

1. Tosnár	15.0
2. Krul	15.3
3. Pálfi Béla	16.0
4. Botár Attila	16.8

400 m gátfutás /H/

1. Tosnár	55.9
2. Krul	56.0
3. Bérdi Elemér	56.2
4. Lombos Dezső	56.6

Magasugrás /HJ/

1. Lehoczky Sándor	190
2. Fiedler	180
3. Sejnoha	175
4. Zarándi László	175

Távolugrás /LJ/

1. Fikejz	718
2. Matys	692
3. Földessy Ödön	691
4. Puskás Antal	681

Hármasugrás /TJ/

1. Kuby	1410
2. Puskás Antal	1373
3. Bolyki István	1323
4. Penek	1309

Rudugrás /PV/

1. Homonnay Tamás	390
2. Saxa	390
3. Zsitvai Zoltán	380
4. Krejcar	380

Súlylökés /SP/

1. Kalina	1491
2. Jirout	1487
3. Némethvári Ernő	1393
4. Lévai Károly	1364

Diszkoszvetés /DT/

1. Klics Ferenc	4820
2. Kormuth	4650
3. Horváth Vilmos	4481
4. Dadák	4265

Gerelyhajítás /JT/

1. Várszegi József	6413
2. Kieseletter	6346
3. Wünsch	6249
4. Csányi Sándor	5839

Kalapácsvetés /HT/

1. Németh Imre	5737
2. Knotek	5338
3. Petike Lajos	5243
4. Dadák	5136

MAGYARORSZÁG /HUN/ - LENGYELORSZÁG /POL/

67 : 39

WOMEN - NŐK

Varsó, 1950. július 15-16.

100 m

1. Rákhelyné Tolnai Ilona	12.7
2. Lohász Irén	12.8
3. Kuzmicka	12.8
4. Moderówna	13.0

200 m

1. Bácskai Anna	26.2
2. Egri Lenke	26.3
3. Minicka	26.8
4. Slomczewska	27.5

500 m

1. Hazucha Zsuzsa	1:19.2
2. Köbölkuti Irén	1:20.3
3. Piwoszarówna	1:22.6
4. Skrzetuska	1:28.9

4x100 m /R/

1. HUN /Gyarmati Olga, Lohász Irén, Egri Lenke, Rákhelyné Tolnai Ilona/	49.5
2. POL /Slomczewska, Moderówna, Kuzmicka, Minicka/	50.6

80 m gátfutás /H/

1. Gyarmati Olga	11.7
2. Kolozsvári Anna	12.5
3. Gosciniakówna	13.6
4. Mitanova	13.7

Magasugrás /HJ/

1. Ronczewska	151
2. Csáki Erzsébet	148
3. Péntes Margit	140
4. Borowiec	140

Távolugrás /LJ/

1. Gyarmati Olga	590
2. Lohász Irén	573
3. Gburkówna	541
4. Gebolisówna	534

Súlylökés /SP/

1. Bregulanka	1242
2. Sik Józsefné	1137
3. Fehér Mária	1136
4. Flakowicz	1113

Diszkoszvetés /DT/

1. Józsa Dezsőné	4000
2. Dobrzanska	3968
3. Konikówna	3496
4. Hetesi Margit	3404

Gerelyhajítás /JT/

1. Umbrai Katalin	4074
2. Stachowiczówna	3710
3. Ciach	3195
4. Vucsics Mária	3078

MAGYARORSZÁG /HUN/ - LENGYELORSZÁG /POL/

122 : 79

MEN - FÉRFI

Varsó, 1950. július 15-16.

100 m

1. Kiszka	10.8
2. Szebeni Ottó	10.9
3. Csányi György	10.9
4. Stawczyk	11.0

200 m

1. Csányi György	22.0
2. Stawczyk	22.4
3. Szebeni Ottó	22.5
4. Buhl	23.0

400 m

1. Bánhalmi Ferenc	49.3
2. Mach	49.4
3. Solymossy Egon	50.4
4. Lipiec	51.0

800 m

1. Garay Sándor	1:56.6
2. Werblinski	1:57.3
3. Bartecki	1:57.6
4. Apró József	1:59.0

1500 m

1. Apró József	3:57.0
2. Béres Ernő	3:57.4
3. Lewiczki	3:58.6
4. Potrzebowski	3:59.2

5000 m

1. Szegedi Ernő	15:04.2
2. Szilágyi Jenő	15:04.6
3. Kielas	15:31.0
4. Mankowski	15:31.4

4x100 m /R/

1. HUN /Zarándi László, Szebeni Ottó, Csányi György, Bánhalmi Ferenc/	41.7
2. POL /Kiszka, Lipski, Stawczyk, Buhl/	42.0

4x400 m /R/

1. HUN /Karádi Péter, Marosi László, Solymossy Egon, Bánhalmi Ferenc/	3:19.4
2. POL /Lipiec, Lipski, Grálka, Mach/	3:19.8

110 m gátfutás /H/

1. Adamczyk	15.7
2. Csenger Attila	15.8
3. Pálfi Béla	15.9
4. Ogloblin	16.1

400 m gátfutás /H/

1. Bérdi Elemér	55.8
2. Lombos Dezső	56.4
3. Puzio	57.0
4. Gralka	58.4

3000 m akadályfutás /ST/

1. Hires László	9:32.4
2. Kielas	9:32.6
3. Jeszenszky László	9:45.8
4. Kusmirek	10:13.8

Magasugrás /HJ/

1. Lehoczky Sándor	190
2. Cecula	175
3. Kownacki	175
4. Zarándi László	170

Távolugrás /LJ/

1. Adamczyk	714
2. Csányi György	705
3. Puskás Antal	704
4. Kiszka	691

Hármasugrás /TJ/

1. Puskás Antal	1434
2. Hoffman	1431
3. Kowal	1401
4. Bolyki István	1370

Rúdugrás /PV/

1. Homonnay Tamás	400
2. Kovács Ferenc	380
3. Moronczyk	370
4. Krzesinski	370

Súlylökés /SP/

1. Lomowski	1543
2. Krzyzanowski	1463
3. Lévai Károly	1435
4. Némethvári Ernő	1413

Diszkoszvetés /DT/

1. Klics Ferenc	4920
2. Horváth Vilmos	4843
3. Lomowski	4574
4. Adamczyk	4075

Gerelyhajítás /JT/

1. Várszegi József	6106
2. Gburczyk	5765
3. Csányi Sándor	5568
4. Suminski	5282

Kalapácsvetés /HT/

1. Németh Imre	5632
2. Petike Lajos	5371
3. Maslowski	4955
4. Zieleniewski	4636

SZOVJETUNIO /URS/ - MAGYARORSZAG /HUN/

68 : 38

WOMEN - NŐK

Moszkva, 1950. július 30-31.

100 m

1. Szecsenova	12.1
2. Malsina	12.3
3. Egri Lenke	12.6
4. Rákhelyné Tolnai Ilona	12.7

200 m

1. Gyarmati Olga	25.2
2. Malsina	25.3
3. Szecsenova	25.5
4. Egri Lenke	26.0

800 m

1. Vasziljeva	2:13.5
2. Szikolova	2:18.1
3. Bácskai Anna	2:18.2
4. Hazucha Zsuzsa	2:18.8

4x100 m /R/

1. URS /Malsina, Csudina, Duhovics, Szecsenova/	47.5
2. HUN /Rákhelyné Tolnai Ilona, Lohász Irén, Egri Lenke, Gyarmati Olga/	48.2

80 m gátfutás /H/

1. Gyarmati Olga	11.4
2. Csudina	11.4
3. Jakuseva	11.7
4. Kolozsvári Anna	12.2

Magasugrás /HJ/

1. Ganeker	160
2. Csudina	160
3. Csáki Erzsébet	150
4. Lohász Irén	145

Távolugrás /LJ/

1. Gyarmati Olga	584
2. Csudina	580
3. Bogdanova	572
4. Lohász Irén	536

Súlylökés /SP/

1. Andrejeva	1442
2. Tocsenova	1364
3. Fehér Mária	1178
4. Józsa Dezsőné	1038

Diszkoszvetés /DT/

1. Dumbadze	4503
2. Ponomarjeva	4416
3. Józsa Dezsőné	3955
4. Umbrai Katalin	2983

Gerelyhajítás /JT/

1. Szmirnackaja	4812
2. Zibina	4642
3. Umbrai Katalin	3954
4. Vucsics Mária	3469

SZOVJETUNIO /URS/ - MAGYARORSZAG /HUN/

135 : 77

MEN - FÉRFI

Moszkva, 1950. július 30-31.

100 m

1. Szuharjev	10.6
2. Szebeni Ottó	10.7
3. Karakulov	10.8
4. Csányi György	10.9

200 m

1. Szebeni Ottó	21.7
2. Szuharjev	21.8
3. Karakulov	21.9
4. Csányi György	22.0

400 m

1. Kijanenکو	48.6
2. Komarov	48.8
3. Bánhalmi Ferenc	49.2
4. Solymossy Egon	49.4

800 m

1. Modoj	1:53.3
2. Gyemin	1:53.8
3. Béres Ernő	1:54.2
4. Garay Sándor	2:01.6

1500 m

1. Garay Sándor	3:49.8
2. Veetoúsmé	3:50.4
3. Bjelokurov	3:52.2
4. Béres Ernő	3:52.4

5000 m

1. Popov	14:27.8
2. Pozsidajev	14:31.0
3. Szegedi Ferenc	14:46.4
4. Szilágyi Jenő	15:11.2

4x100 m /R/

1. URS /Szuharjev, Korojev, Szanadze, Karakulov/	40.9
2. HUN /Zarándi László, Szebeni Ottó, Csányi György, Goldoványi Béla/	41.1

4x400 m /R/

1. HUN /Karádi Péter, Marosi László, Solymossy Egon, Bánhalmi Ferenc/	3:15.8
2. URS /Csevgun, Potter, Komarov, Kijanenکو/	3:16.0

110 m gátfutás /H/

1. Litujev	15.0
2. Deniszenko	15.5
3. Csenger Attila	16.2
4. Pálfi Béla	16.3

400 m gátfutás /H/

1. Litujev	53.0
2. Lunyev	53.6
3. Bérđi Elemér	55.4
4. Csenger Attila	55.6

3000 m akadályfutás /ST/

1. Szavenkov	9:15.0
2. Szattikov	9:15.2
3. Jeszenszky László	9:32.8
4. Szilvágyi Hermann	10:01.2

10 km gyaloglás /W/

1. Mengisz	47:26.4
2. Zeltinjs	48:02.8
3. László Sándor	48:20.6
4. Somogyi József	50:36.6

Magasugrás /HJ/

1. Iljaszov	195
2. Vanszovics	190
3. Lehoczky Sándor	185
4. Földessy Ödön	180

Távolugrás /LJ/

1. Madatov	714
2. Földessy Ödön	696
3. Kuznyecov	689
4. Puskás Antal	667

Hármasugrás /TJ/

1. Scserbakov	1566
2. Zambrimborc	1501
3. Puskás Antal	1370
4. Pálfi Béla	1216

Rúdugrás /PV/

1. Homonnay Tamás	400
2. Knyazev	390
3. Kovács Ferenc	380
4. Ozolin	360

Súlylökés /SP/

1. Lipp	1665
2. Gorjainov	1563
3. Lévai Károly	1384
4. Horváth Vilmos	1367

Diszkoszvetés /DT/

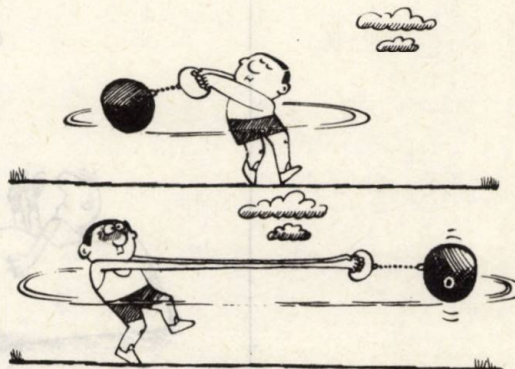
1. Lipp	5031
2. Klics Ferenc	4856
3. Iszajev	4706
4. Horváth Vilmos	4632

Gerelyhajítás /JT/

1. Ijevľjev	6640
2. Várszegi József	6631
3. Valman	6473
4. Rákhely Gyula	5781

Kalapácsvetés /HT/

1. Kanaki	5735
2. Németh Imre	5698
3. Petike Lajos	5204
4. Dibenko	5052



MAGYARORSZÁG /HUN/ - CSEHSZLOVÁKIA /TCH/

57 : 56

WOMEN - NŐK

Budapest, 1951. augusztus 25-26.

100 m

- | | |
|---------------------------|------|
| 1. Gyarmati Olga | 12.2 |
| 2. Modrachová | 12.4 |
| 3. Rákhelyné Tolnai Ilona | 12.4 |
| 4. Andrllová | 13.1 |

200 m

- | | |
|--------------------------|------|
| 1. Gyarmati Olga | 25.3 |
| 2. Andrllová | 26.3 |
| 3. Modrachová | 26.4 |
| 4. Bartháné Szabó Aranka | 26.8 |

800 m

- | | |
|-----------------|--------|
| 1. Bácskai Anna | 2:16.6 |
| 2. Müllerová | 2:16.9 |
| 3. Kazi Aranka | 2:18.5 |
| 4. Junková | 2:20.0 |

4x100 m /R/

- | | |
|--|------|
| 1. HUN /Rákhelyné Tolnai Ilona, Lohász Irén, Tilkovszky Ibolya, Gyarmati Olga/ | 48.9 |
| 2. TCH /Andrllová, Bosák, Fikejzová, Modrachová/ | 50.2 |

Gerelyhajítás /JT/

- | | |
|-------------------|------|
| 1. Zátokková | 4990 |
| 2. Zsáková | 4202 |
| 3. Vucsics Mária | 3950 |
| 4. Rohonczi Mária | 3935 |

3x800 m /R/

- | | |
|--|--------|
| 1. HUN /Oros Ágnes, Bácskai Anna, Hazucha Zsuzsa | 7:05.4 |
| 2. TCH /Junková, Bartaková, Müllerová/ | 7:09.0 |

80 m gátfutás /H/

- | | |
|------------------|------|
| 1. Gyarmati Olga | 11.3 |
| 2. Modrachová | 11.7 |
| 3. Andrllová | 11.7 |
| 4. Soós Klára | 12.1 |

Magasugrás /HJ/

- | | |
|-------------------|-----|
| 1. Modrachová | 156 |
| 2. Gyarmati Olga | 153 |
| 3. Rohonczi Mária | 150 |
| 4. Aiglová | 145 |

Távolugrás /LJ/

- | | |
|------------------|-----|
| 1. Gyarmati Olga | 578 |
| 2. Andrllová | 531 |
| 3. Lohász Irén | 520 |
| 4. Vejsová | 497 |

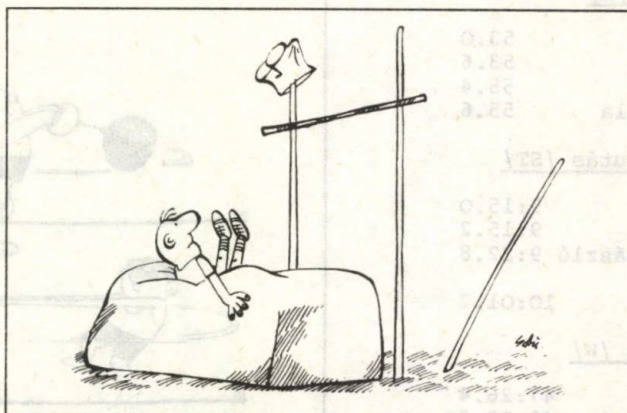
Súlylökés /SP/

- | | |
|-----------------|------|
| 1. Komárková | 1346 |
| 2. Tislerová | 1236 |
| 3. Sik Józsefné | 1231 |
| 4. Fehér Mária | 1174 |

Diszkoszvetés /DT/

- | | |
|------------------|------|
| 1. Jungrová | 4289 |
| 2. Hrubá | 3970 |
| 3. Józsa Dezsőné | 3935 |
| 4. Hetesi Margit | 3728 |

/Folytatjuk./





„Minden időben Tisza Cipőben”

A martfői 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.
Szentés, 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!

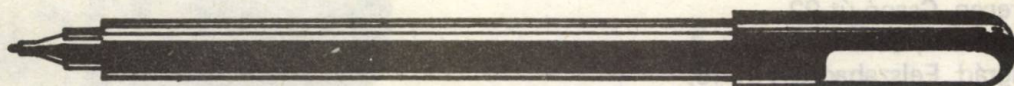
TISZA CIPŐGYÁR
MARTFŰ
Lenin u. 1.



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

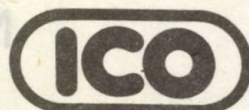
Ára: 9.-Ft

TINTENPEN



TINTEN PEN...

...finom vonallal ír!



Teléfono: 1. 5. 14
Telex: 33-343
33-504

TISZA CIPÓGYÁR
MARTFÜ
Lenin u. 1.