

atlétika



1988/6

ATLÉTIKA. A Magyar Atlétikai Szövetség lapja. Felelős szerkesztő: Krasovec Ferenc. Kiadja a HungariaSport Vállalat. Felelős kiadó: Száraz András igazgató. Készült a HungariaSport Vállalat sokszorosító üzemében (1143 Bp., Dózsa Gy. út 1–3.) Műszaki vezető: Novotny Tibor Az előállítás ideje: 1988. augusztus TZ 880567 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 HungariaSport Vállalat terjesztési iroda és nyomtatványboltjában (1061 Bp., Népköztársaság útja 6.). Előfizetési díj egy évre: 1GB,— Ft, számonkénti ára: 9,— Ft.

ISSN 0571–799X

INDEX SZ.: 26–035

atlétika

6. SZÁM

1988. JÚNIUS

KÜZDELEM A SZÁZADMÁSOD- PERCEKÉRT

Kovács Attila
felkészülésének
fontosabb mutatói

1. BEVEZETÉS

Napjaink atlétikájában a nemzetközi szintű eredmények eléréséhez alapkövetelmény, hogy a kivételes tehetségek jól irányított, lelkesen végzett felkészülés közben, több éven át rendszeresen versenyezzenek. Az egyre jobb eredmények eléréséhez vezető felkészülés időtartama növekvő, az edzőmunka intenzitása pedig fokozódó tendenciát mutat. Következésképpen a tehetség meghatározó jegyei, ezáltal a kiválasztás szempontjai is változnak.

A nemzetközi sikerek elérésére is képes versenyzők kiválasztásában már nem elegendő csak a kondicionális és koordinációs képességeket vizsgálni, mert a tehetség meghatározó jegyei között egyre fontosabbá, alkalmanként döntővé válnak a következők:

- több éven keresztül rendszeres versenyzésnek, és az egyre intenzívebbé váló edzőmunkának sérülésmentes teljesítése;

- a hosszabb időtartamu és több munkát igénylő felkészülés monotóniájának elviselése úgy, hogy az ne csökkentse az edzések intenzitását, és a versenyzési kedvet.

A felkészülést és versenyzést az edző jelentősen elősegítheti azzal, hogy a tervek elkészítésekor sok versenyeredményt és edzőmunkát befolyásoló tényezőt ismer és azokból helyes következtetéseket von le. Az egyes versenyző edzőmunkájának részleteit - melyek a tehetség kibontakozását döntően befolyásolják - azonban csak az előző évek, illetve időszakok edzéseinak és a bekövetkezett változásoknak elemzése alapján lehet jó hatásfokkal irányítani.

A teljesítmény egy-egy összetevőjének fejlesztésére fordítandó időt, az edzőmunka heti gyakoriságát és az edzőterhelés alakítását - ezen belül a terjedelmet és az intenzitást - az adott versenyző előző időszakban végzett munkája alapján kell kialakítani. Az edzői munka egy része tehát olyan "kísérlet", ahol a részeredményeket a következő feladatok meghatározásánál fel kell használni.

Tanulmányomban Kovács Attila /legjobb eredményei: 10,09 és 20,11 mp/ felkészülésének fontosabb mutatóit ismertetem: a versenyek és felmérési tesztek eredményeit, az edzőmunka összetevőit, a "kísérlet" részeredményeinek kiszűrésére alkalmazott módszert, következtetéseket.

2. A VERSENYZŐ ÉS VERSENYEINEK FONTOSABB ADATAI

a/ A legjobb versenyeredmények és a távlati felkészítés szakaszainak ismertetése

Az 1-2. ábrán a legjobb 100 és 200 m-es eredményeket mutatom be, Kiegészítésként - Sebő A. adatai alapján -, a nemzetközi szintű eredményeket elért vágózók életkor szerint rendezett legjobb eredményeinek átlagát és szórását is feltüntettem. Az adatok a versenyeredmények alapján történő tehetség meghatározás fontos mutatói.

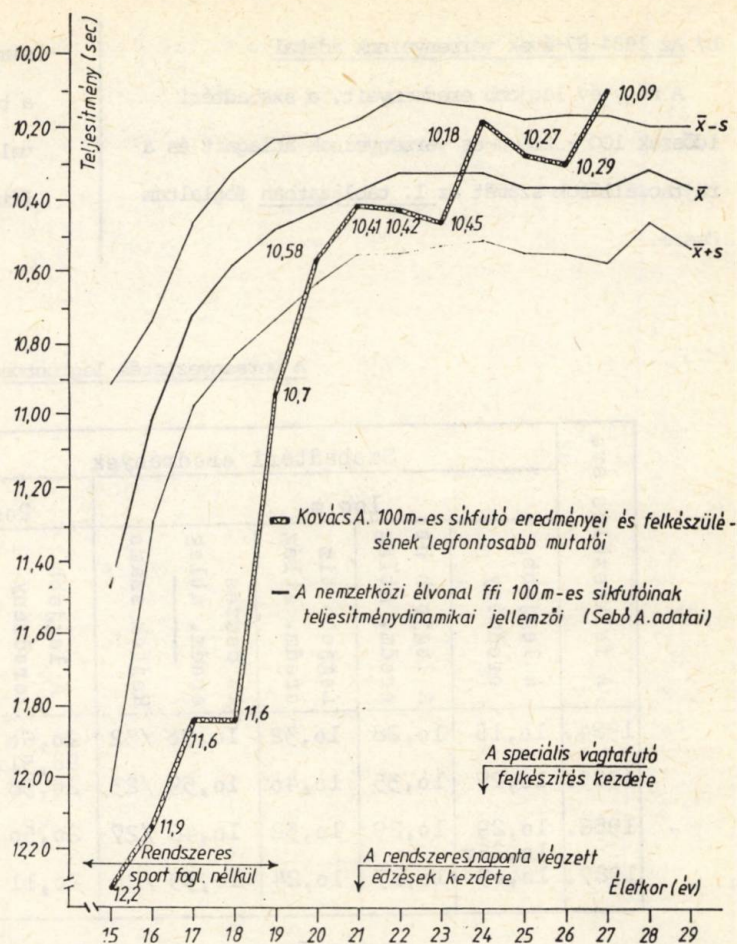
Az eredmények alapján Attila tehetséges versenyzőnek tekinthető és különösen igaz ez akkor, ha az edzésmunka utaló adatokat is figyelembe vesszük. A következőket tartom különösen fontosnak:

- 19 éves koráig atlétikai edzések, sőt rendszeres sportfoglalkozások nélkül érte el eredményeit.
- Két évi rendszeres edzéssel /19-20 évesen/ már 10,58 és 21,30 mp-et teljesített. Az eredmények - elsősorban edzésmunkája miatt - arra utaltak, hogy nemzetközi szintű versenyző is lehet.
- A naponta végzett edzések elkezdésekor tovább javultak az eredmények, de az első év 10,41 és 20,86 mp-e után nem folytatódott a fejlődés. Ekkor az edzésmunkának és a munkavégzés színvonalának tanulmányozása arra utalt, hogy alapvető változtatásra van szükség.

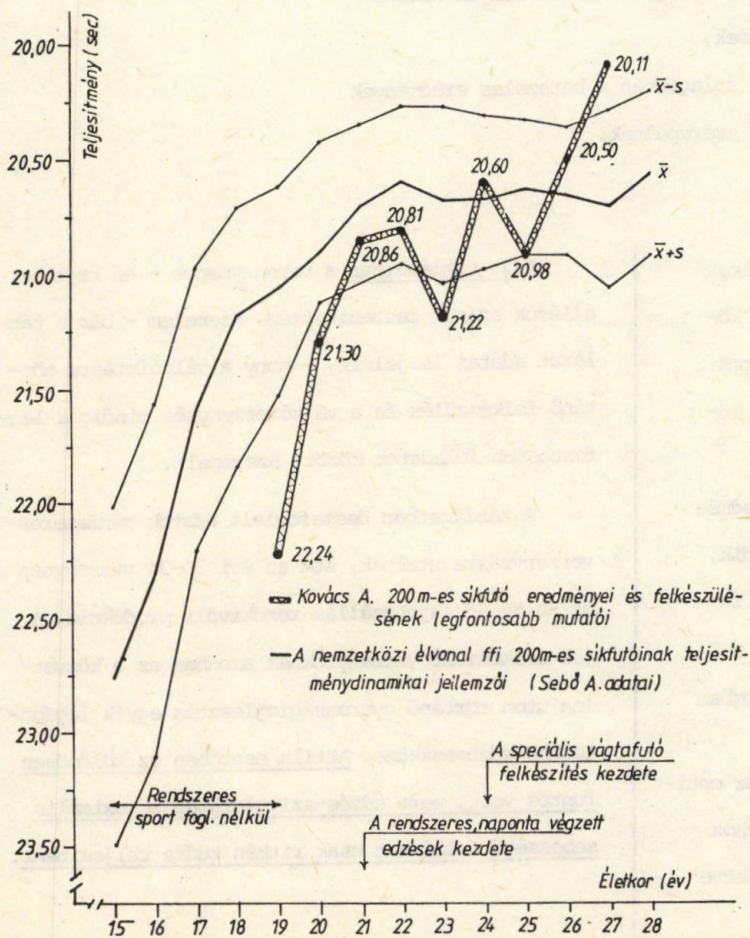
- A változtatást új sportegyesületbe kerülés és az ezzel együtt járó, alapvetően megváltozott felkészülési lehetőség biztosította. Az Újpesti Dózsa SC létesítményeinek és az Olimpiai Csarnoknak a használata, a regenerációt elősegítő kézi, illetve tangenteros masszázssal kiegészítve, a korszerű felkészülés legalapvetőbb követelményeit már biztosította.
- Az új körülmények között céltudatos - eredményekre törekvő edzőtársakkal dolgozott, ami jelentősen javította munkakedvét.
- Az 1984. évi ugrásszerű fejlődést /10,18/ előidéző munka- és módszerváltoztatást csak 1987-ben sikerült folytatni. Ebben jelentős szerepe volt annak, hogy ekkor egy kiváló versenyzővel /Nagy I. 10,26 és 20,59/ rivalizálva végezte edzéseit és a szupramaximális gyorsaságfejlesztést is sikerült következetesen alkalmazni. Ezek jelentősen segítették Attilát a munkavégzés terén még meglevő tartalékok egyre nagyobb mértékű mozgósításában, kihasználásában és a tehetségéhez fűzött remények egy részének igazolásában.



1. ábra



2. ábra



b/ Az 1984-87-évek versenyének adatai

A négy év legjobb eredményeit, a szabadtéri időszak 100 - 200 m-es versenyének átlagait és a rajthozállások számát az 1. táblázatban foglaltam össze.

- sem a fejlesztési feladatok változtatásával, sem a terhelés megfelelő időben történő csökkentésével nem biztosítottuk a versenyzéshez szükséges frissesség kialakulását.

1.táblázat

A versenyzetetés legfontosabb adatai

A felkészülés éve	Szabadtéri eredmények							Fedettpálya	
	100 m					200 m		4x100	
	A legjobb eredmény	A legjobb öt eredm. átlag	Legjobb tíz eredm. átlag	Az összes eredm. átlag	Rajtok száma	A legjobb eredmény	A legjobb öt eredm. átlag	Rajtok száma	A legjobb eredmény
1984.	10,18	10,28	10,32	10,50 /32		20,60	20,70 /8	39,27	6,65
1985.	10,27	10,35	10,40	10,59 /23		20,51x 20,98	21,22 /8	38,95	6,65
1986.	10,29	10,29	10,32	10,46 /27		20,50	21,00 /6	38,67	6,83
1987.	10,26x 10,09	10,17	10,24	10,39 /20		20,11	20,56 /8	38,77	6,69

Megjegyzés: - az x-szel jelzett eredmények hátsze-

lesek,

- az átlagokban a hátszeles eredmények is szerepelnek.

Az átlageredmények változásai azt jelzik, hogy az átlagos tudás és a legjobb eredmény között szoros a kapcsolat /1986-ban a csúcsforma időszakában 100 m-en nem sikerült optimális körülmények között versenyezni/.

A fedettpályán és szabadtéren elért eredmények között nincs összefüggés. Ez abból adódik, hogy a kezdeti kísérletezés /84-es és 85-ös fedettpályás időszak/ után a téli versenyzést a felkészülés eszközeként kezeltük, ami elsősorban a következőkben nyilvánult meg:

- a fedettpályás felkészülés rövidebb volt az optimálisnál, mert az elegendő idő biztosításához csökkenteni kellett volna az átmeneti, illetve pihenő szakasz időtartamát;

A 2. táblázatban a versenynapok - és rajthoz állások számát összesítettem. Kiemelem - bár a táblázat adatai is jelzik, - hogy a váltófutásra történő felkészülés és a váltóversenyzés mindig a legfontosabb feladatok között szerepelt.

A táblázatban összefoglalt adatok rendszeres versenyzésre utalnak, sőt az évi 30-34 versenynap és az 56-63 rajthozállás rendkívüli produkció. A jól felkészült versenyzőknek azonban ez a közvetlen uton történő gyorsaságfejlesztés egyik legfontosabb edzésszöke. Attila esetében ez különösen fontos volt, mert edzés-szituációban a maximális sebességű futásokat csak ritkán tudta teljesíteni.

2. táblázat

A versenyek és rajthozállások legfontosabb adatai

A felkészülés éve	Szabadtéri versenyek						Fedettpályás versenyek		Az év összesített adatai		
	100 m		200 m		4x100	Összesítés	60	200			
	Versenynapok száma	Rajtok száma	Versenynapok száma	Rajtok száma	Rajtok száma	Versenynapok száma	Rajtok száma	Rajtok száma	Versenynapok száma	Rajtok száma	
1984.	22	32	6	8	13	30	53	6	1	34	59
1985.	16	23	6	8	11	21	44	16	2	30	62
1986.	16	27	4	6	14	26	47	9	1	32	56
1987.	14	20	5	8	14	25	43	14	6	34	63

3. táblázat

Az év legjobb eredményének elérését megelőző versenynapok és rajthozállások száma a szabadtéri versenydőszakban

Felkészülési évek	Versenynapok száma	Rajthozállások száma
1984.	23	41
1985.	15	31
1986.	18	34
1987.	15	26

A versenyeknek a formábahozásban betöltött szerepét a 3. táblázat adatai is alátámasztják.

A formábahozáshoz szükséges versenyek, rajthozállások számának csökkenő, tendenciája arra utal, hogy az előző évek edzőmunkájának elemzése alapján tervezett és folyamatosan végzett felkészülésben a csucsforma kialakításához egyre kevesebb verseny kell!

c/ Értékelés és következtetések

Az adatok elemzése alapján legfontosabb tényezőként a rendszeres versenyzést, a négyéves ciklus rajthozállási adatait emelem ki. Azért tartom fontosnak, mert évenként 56-63 rajthozállást és jó eredményeket csak az Attilához hasonló zavartalan felkészüléssel lehet teljesíteni. Ilyen esetekben a versenyek edzéshatása is kiválóan kamatozik.

Meggyőződésem, hogy ha az edzőmunkát és a versenyzést kisebb sérülések vagy egyéb zavaró tényezők akadályozták volna, akkor az 1987. évi csucsforma lényegesen rosszabb eredményben realizálódik.

A sok versenyen indulás fontossága mellett, az esetleges negatív hatást is megemlítem. Gyakori ugyanis, hogy több év alatt szaturációt vált ki vagy a futómozgást teszi görcsössé, erőlködővé. A sok versennyel fejlődő vágótázo példája ezért nem általánosítható, de a több éven keresztüli folyamatos edzőmunka, - amely Attila esetében a háttérrel biztosította - a sikeres nemzetközi szereplésnek az első és legfontosabb alapkövetelménye.

A fentiekből következik, hogy a versenyek számában, az azt elősegítő edzőmunkában és a terhelés-pihenés arányában minden versenyzőnél az optimumot kell kialakítani. Ezen a téren a következő szempontokat kell figyelembe venni:

- A versenyek számának túlzott csökkentésével szinte pótolhatatlan edzéshatásokról mondunk le. Ez különösen azoknál a versenyzőknél nagy veszteség, akik a versenyeken jelentősen túlteljesítik az edzéseredményeiket. A versenyeken kiválóan, edzéseken pedig gyengén mozgósító versenyzőknél magasabb szint felé haladva egyre nehezebb a fejlesztő hatású edzőmunkát kialakítani.
- A formábahozást elősegítő versenyek nagyobb részét olyan eseményeken kell teljesíteni, ahol a tét lehetővé teszi az oldott versenyzést.
- A hosszú pályafutás, a sok verseny mindenkinél okozhat szaturációt, ezért az egyéni sajátosságokat mérlegelni kell, hogy a sikeres éveket ne rövidítsük. Ezen a téren különösen fontos az élő évek versenyzésének elemzése és a versenyzési terv egyénre szabott meghatározása.
- A szaturáció csökkenti a mozgósítási készséget, ezáltal egyre ritkábban és nehezebben tud a versenyző optimális készenléti állapotban rajthoz állni.
- A fiatal, kezdő és a felnőtt élversenyzők formábahozásában, a tanulási folyamatoknak különböző a jelentősége.

Fiataloknál a folyamatos versenyzés és az azt szolgáló alacsony, illetve közepes edzésterhelés váltakozása a technika, a koordináció továbbfejlődését, a tanulási folyamatot szolgálja.

Ezáltal szinte folyamatosan javulhatnak az eredmények. Ilyenkor a versenyek nagyobb részét eszközként kell kezelni.

Élversenyzőknél a tanulási folyamatok egyre kisebb jelentőségűek. Elsősorban a képességfejlesztés "melléktermékeként" jelentkező koordinációs

zavarokat kell kiigazítani és a teljesítőképes-séghez szükséges frisseséget biztosítani.

Ebből következik, hogy a nagy terheléssel, hosszú ideig készülő vagy a görcsös, erőlködő mozgásra hajlamosabb versenyzők számára hosszabb formábahozás szükséges. A technikailag stabilabb és kisebb terheléssel, rövid szakaszokban dolgozóknál, vagy a terhelés-pihenés optimális egyensúlyát biztosító edzőmunkát végzőknél általában rövidebb a formábahozó szakasz. Ezeknél a versenyzőknél lehet reális esélye annak, hogy a szabadtéri versenyszakaszban a csúcsformát kétszer is kialakítsuk.

Végül a versenyzésnek fontos összetevője, hogy a sikeres nemzetközi szereplés reálisan csak akkor várható el a versenyzőtől, ha több éven keresztül jó eredményeket ért el a fő versenyein.

Attila esetében ez, a következőképpen alakult:

- 1984-ben a Druzsba Játékokon 10,18-al II.,
- 1985-ben a fedettpályás EB-n V., az EK. B. döntőben I.,
- 1986-ban a stuttgarti EB 100 m-es döntőjében VII. helyezett volt.

Az eredmények kiemelkedő versenyzői adottságokról tanuskodnak.

3. A FELMÉRÉSI EREDMÉNYEK BEMUTATÁSA ÉS ÉRTÉKELÉSE

Felkészülés közben az edzőmunka hatását a következők szerint ellenőriztem:

- A válogatott keret felmérésein /6-8 hetenként/, ahol a versenyzőtársak jelenléte biztosította a versenyhangulatot ahhoz, hogy az eredmények az aktuális állapotot tükrözzék.
- Egyéni felméréseken, ahol a próbaszámokat edzésfeladatként alkalmaztam és egy-egy ciklusban hetenként többször is ellenőriztem. Itt a többszöri mérés tette lehetővé a képességek szintjének pontos meghatározását.

a/ A központi felmérések eredményei

A 4. táblázatban az előző években elért legjobb és az 1987. évi felkészülésben teljesített eredményeket összesítettem.

A négy felmérés adatai - május végén - biztató állapotot jeleztek, mert a korábbi egyéni csúcscsok közel 50 %-át sikerült megjavítani, az elmaradások mértéke pedig sehol sem volt jelentős. Fontos adat, hogy a gyorsasági állóképesség fejlesztésének kiemelten fontos szakaszában /a 3-4. felmérés közötti időszak/ a felugró teszt eredményei nem romlottak. Azt bizonyította, hogy a gyorsasági alapok kiválóak és megfelelő munkával a későbbiekben szinten tarthatók.

Az 5. táblázatban a 2x5x60 m-es program átlagának, és az azt követő 200 m-nek az eredményeit, valamint a sav-bázis háztartás adatait mutatom be.

Májusra a futóeredmények javultak, miközben a tejsav felszaporodása nem növekedett jelentősen. Az adatok mindkét felmérésen jobbak voltak az 1986. éviéknél. Tehát a gyorsasági állóképességet mérő munkabírási tesztben is sikerült előrelépni. Ez a VB-n is bebizonyosodott, amikor Attila a 10. rajthozállást is jól tudta teljesíteni.

4. táblázat

A központi felmérések eredményei

Időpont	Próbaszámok	Az előző évek hasonló időszakában elért eredmények		Elért eredmény
86.XI.27.	20 m rep.rajttal -sec-	2,04	/85/	2,02
	Ötösugrás h-ből - m -	14,30	/81/	14,33
	Felugr.terh.nélk.-msec-	647	/84/	631
	" +40 kg-al -msec-	508	/84/	499
	2x5x150 m átlag -sec-	19,5	/85/	19,6/17,5
87. I.7.	20 m.rep.rajttal -sec-	1,95	/85/	1,93
	Ötösugrás h-ből -m-	-		14,99
	Felugr.terh.nélk.-msec-	655	/86/	631
	" +40 kg-al -msec-	511	/85/	501
	2x5x150 m átlag -sec-	19,0	/86/	19,7/17,3
87.IV.2.	20 m rep.rajttal -sec-	1,92	/86/	1,93
	20 m Á.rajt.El.m -sec-	2,63	/86/	2,61
	60 m Á.rajt El.m -sec-	6,53	/86/	6,57
	2x5x60 m El.m.átl.-sec-	6,69	/85/	6,82
	Felugr.terh.nélk. -msec-	655	/85/	668
	" +40 kg-al -msec-	520	/85/	528
87.V.18.	20 m rep.rajttal -sec-	1,84	/86/	1,88
	20 m Á.rajt.El.m -sec-	2,58	/85/	2,60
	60 m Á.rajt.El.m -sec-	6,42	/86/	6,45
	2x5x60 m El.m.átl.-sec-	6,73	/86/	6,71
	Felugr.terh.nélk.-msec-	655	/85/	671
	" +40 kg-al -msec-	520	/85/	518

5. táblázat

A gyorsasági állóképességet ellenőrző központi felmérések eredményei

M U T A T Ó K	1986.		1987.	
	ápr. ban	máj. ban	ápr. ban	máj. ban
2x5x60 m-es progr. átl.	6,79	6,73	6,82	<u>6,71</u>
A terhelés utáni tejsav mennyisége	6,98	8,90	5,47	<u>5,60</u>
A 60 m-es progr. utáni 200 m-es síkfutó eredm.	22,1	23,0	<u>22,8</u>	<u>20,9</u>
A terhelés utáni tejsav mennyisége	12,10	8,00	<u>7,18</u>	<u>11,60</u>

Megjegyzés: az 1987-es kiemelkedően jó összetartozó adatokat aláhúzással jeleztem.

b/ Az egyéni felmérések eredményei

- Lépcsőfutásban /a Népstadion alsó lelátóján, 3. lépcsőfokra lépve, 22 lépés/ 5,02 mp-es, súlymellény terheléssel /5,5 kg/ pedig 5,24 mp-es egyéni csucst ért el. Az előző legjobb eredmények: 5,04 /1986/, és 5,41 /1984/ mp.
A legjobb eredmények megjavításánál fontosabb, hogy a lépcső-futó edzéseket 1987-ben folyamatosan jól teljesítette. Márciusban és áprilisban pl. 12 ilyen edzésen mindig jó átlagot futott, és a napi legjobb eredmény minden esetben jobb volt 5,25 mp-nél.
- Helyből váltott lábon teljesített ötösugrásban 16,35 m-el ért el egyéni csucst /a felkészülés 19. hetében/.
- A 40 m-es váltott lábon teljesített szökdelés index értékében 26,96-ról 27,82-re javította a legjobb eredményét. A részeredmények a következők:
a 8. héten - 38.10 m, 11 ugrás és 4,98 mp.
a 27. héten- 39,90 m, 12 ugrás és 4,78 mp.
- Szakításban és fekvenyomásban 90, illetve 110 kg

mal a felkészülés 40. hetében úgy ért el egyéni csucst, hogy e próbaszámok gyakorlása nem szerepelt rendszeresen edzésfeladatként.

Az egyéni felméréseken egyedül a 20-40 m közötti repülőrajtos futás eredménye maradt el a várakozástól. Az 1,92 mp-es legjobb eredménye /a 86. évi felkészülés 30. hetében teljesítette/ helyett csak 1,95-öt ért el, a 30. héten. Erről azonban "tudtam", hogy a csucsforma időszakában kiegyenlítődik. Bizakodásom alapja az volt, hogy Attila a felkészülés 24. hetétől kezdve /heti 2-3 edzésen, alkalmanként 4-6 ismétléssel/ mindig jól hajtotta végre a szakasz gyorsabb teljesítését elősegítő, következőkben ismerttetett futóiskola gyakorlatot:

- fokozófutás, vigyázz helyzetből indulva /rajt-támla nélkül/ úgy, hogy a fokozódó elrugaszkodó erő kifejtésekkel és a fokozatos felsőtest felemelkedéssel párhuzamosan, a táv 40. méteréig növekedjen a lépéshossz. /A VB elődöntőben és a döntőben ezen a szakaszon Attila 1,87 mp-et futott, míg B. Johnson és C. Lewis eredménye 1,79, illetve 1,80 mp volt./

A felmérési tervben nem szerepelt, de rendkívül fontos és érdekes adat az 50 m-ig huzatással, tovább szabadon futott állórajtos 100 m eredménye: 9,35 mp. Ezt a felkészülés 25. hetében Formiában futott eredményt - az elért sebességen túl - az teszi jelentőssé, hogy Attila speciális felkészülésének nagy terhelésű szakaszában a 7. héten érte el és a következő napokon zavartalanul folytatta a munkát!

Egyéni felmérést az első versenyszakaszt követő speciális felkészülés utáni hetekre is terveztem, de az első 100 m-es verseny után már nem tartottam fontosnak. A 39. héten, aug. 5-én ugyanis a Dózsa Nemzetközi versenyén Attila kellemetlenül hűvös időben -2,7-es hátszéllel - 10,13 mp-et futott. Ez az eredmény minden felmérésnél többet mondott, ezért a hátralevő hetek munkájában már csak a csúcsmódnak a VB-re történő időzítésére törekedtem.

Az egyéni felmérések ismertetésének befejezéséig a versenydíszak végén teljesített felugró teszt eredményét emelem ki. Ezt a felmérést az egyéni csúcok elérése után négy héttel, a VB szereplés után pedig 18 nappal bonyolítottuk le. A mérés előtt három nappal /szept. 15-én/ Attila 10,21 mp-et futott. A levegőben tartózkodási idő terhelés nélkül 665, 40 kg-os terheléssel pedig 492 msec volt. /A tesztet erőmérő platón ellenőriztük és a 40 kg-os terhelést sinben mozgó súlyzórud jelentette./

Az eredmények - a hasonló körülmények között mért - egyéni csúcok 99,1 illetve 96,3%-át érték el, ami a gyorsuló szinttartása mellett a maximális erő jelentősebb visszaesésére utalt. Bár a 40 kg-os terheléssel végzett felugró eredmény visszaesésében annak is szerepe lehetett, hogy a felmérés előtti edzéseken már több mint három hete nem szerepelt a sinben mozgó súlyllyal történő felugrás, sőt, fokozatosan az erő szinten tartása végett edzésegységek is elmaradtak. Az azonban egyértelműnek tűnik, hogy a csúcsmódnak meglepően hosszú szakaszában /aug.5. és szept. 15.közt/ a maximális erő fokozatosan csökkent.

/Folytatjuk./

DR. OROS FERENC





Közép-, hosszútávfutók sportolásának szociális és sportszakmai háttere

I. Problémafelvetés

A versenyteljesítmények növekedésével arányosan egyre több teljesítmény-meghatározó faktor feltárása vált szükségessé. Éppen ezért egyre több tudományág került kölcsönhatásba a sporttudományal /NÁDORI, 1981/. Sok más mellett a szociális háttér feltárására is sor került. Ez következett be az atlétikánál is /SZABÓ és mtsai, 1963 ;

TAKÁCS 1965, BAKONYI 1973, 1986, FÖLDESINÉ 1976, 1977, 1980, 1983, HARSÁNYI és mtsai 1987/.

Ugy tűnik, ma már az is szükséges, hogy az atlétikán belül egy-egy szűkebb versenyszámcsoport, nevezetesen a közép-hosszútávfutók szociális és sportszakmai háttere is vizsgálat tárgya legyen. E háttér tapasztalatai tényeinek közreadása a kérdések megvitatására ösztönözhet. Ettől pedig az várható, hogy a felkészítés és felkészülés résztvevői a valóságnak pontosabb megközelítésével dolgozhatnak tovább.

Ezért arra vállalkoztunk, hogy e kérdéscsoportra vonatkozó adatokat összegyűjtsük és közzétegyük.

II. Anyag és módszer

Az 1987-es évben a magyar élvonalbeli közép-hosszútávfutókhoz 43 kérdést tartalmazó kérdőívet juttattunk el, s kértük válaszukat. A kérdésekre 33 férfi és 19 nő adott értékelhető feleletet. Nagy részükkel személyes megbeszélést is tudtunk folytatni. A kérdőívek kitöltésekor és a beszélgetés évében /1987-ben/ a férfiak átlagéletkora 22,8, a nők 21,3 év volt. A férfiak 72,7, a nők 68,4 %-a fővárosi club tagja volt.

A vizsgálat módszerénél FÖLDESINÉ /1980/ eljárását igyekeztünk követni.

III. Eredmények és megbeszélés

1. Gyermekkori szociális háttér

Születési hely szerinti %-os megoszlás:

1. táblázat

Megállapítható, hogy e versenyzők 98,1 %-a városban született. FÖLDESINÉ /1980/ 72 fő válogatott atlétánál megközelítőleg 75 %-os városi származást talált. Ezek szerint a falusiak még kevésbé kerültek a közép-hosszútávfutók közé, mint korábban az atléták. Ez feltehetően abból adódott, hogy az un. egységes utánpótlás-nevelési rendszer /sportiskolák és testnevelési osztályok/ csak városokra terjedt ki. Egy olyan szűrési rendszer, amely nem csak a városokra korlátozódik, feltehetően több, kiválóbb állóképességhez szükséges adottságu fiataalt azonosíthat.

1.1. A sportolók szüleinek társadalmi réteg szerinti megoszlása /2. táblázat/

A munkás származásuk hányada a döntő. FÖLDESINÉ /1980/, már idézett munkájában találtaknál megközelítően 10 %-kal még több értelmiségi volt.

1.2. A futók életkora a sportolás kezdetekor

/3. táblázat/

A futók döntő hányada /75,0 %-a/ a 11-14 életévek közt kezdett sportolni. Ez megközelítően egybeesik azzal a sportolás kezdési alacsonyabb életkort mutató tendenciával, amit FEIGE /1978/, FÖLDESINÉ /1980/ és HARSÁNYI és mtsai /1987/ is tapasztaltak. A sportolás megkezdése gyermekkorra tevődött. Ez a gyermekedés helyes módszereinek kimunkálását és alkalmazását sürgeti.

1.3. A sportolás megkezdésekor választott sportágak szerinti megoszlás /4. táblázat/

Az 1980. előtti években válogatott atléták 31,2 %-a FÜLDESINÉ /1980/, az 1984-1986. közti években ifjúsági válogatott kerettagok 68,6 %-a HARSÁNYI és mtsai /1987/ kezdte atlétizálással a sportolást. Ugy látszik - ha saját mintánk sportoláskézdését az 1970-es évek első felére becsülhetjük -, hogy az utóbbi évtizedben a korábbinál többen, rögtön atlétikában kezdik meg sportpályafutásukat. Ez feltehetően a sportág fejlesztésére irányuló központi erőfeszítések eredményének tudható be, még akkor is, ha a sportágban tevékenykedők ezekkel az erőfeszítésekkel nem is voltak teljesen elégedettek. Ugyanakkor azonban arra is int bennünket ez a tény, hogy a jövőben a központi erőfeszítések ilyen mértékű hatására nem számíthat a sportág. Ezt a sportágon belül a gyermekkor pszichikai, fiziológiai jellemzőihez történő pontosabb alkalmazkodással szükséges pótolni a tehetséggondozás folyamatában.

2. Szociális háttér a vizsgálat /1987/ időpontjában

/5. táblázat/

Az a tény, hogy a felnőtt közép-hosszútávfutók 44,2 %-a még szülei lakásában lakik, mutatja hogy a lakáskérdés megoldása még egy-egy tevékenység hazai élvonalában sem könnyen megoldható probléma. Ezt erősíti meg az is, hogy csak 9,6 %-uk rendelkezik saját lakással. Az egyesületek e probléma megoldására irányuló - részleges eredménnyel járó - erőfeszítésére utal, hogy 42,4 %-uk szállás-/lakás-/problémájának megoldásában közreműködtek.

2.2. Családi állapot szerinti megoszlás

/6. táblázat/

A 22,8 éves átlagkorú férfiak közül 21,2 % a nők. A 21,3 éves átlagkorú nők pedig 21,0 %-a férjezett.

2.3. Munkahely szerinti megoszlás /7. táblázat/

A vizsgált versenyzők 44,2 %-a vizsgálat időpontjában tanult. Ez az arány megegyezik azzal az aránnyal, amely azt mutatja, hányan élnek még szülei lakásában. Ugy látszik a tapasztalat azt valószínűsíti, hogy az élvonalbeli sportolók közel 50 %-a tanul. Közülük 17,3 %-uk felsőfokon végzi tanulmányait. Nappali tagozaton pedig 26,9 %-uk vesz részt a képzésben, s e mellett sportol.

2.4. Munkaidőkedvezmény szerinti megoszlási arány /8. táblázat/

Munkahellyel 25 férfi és 13 nő rendelkezik. Közülük természetesen tanulók /levelező tagozaton/ is adódnak. Közülük 97,4 % részesült munkaidőkedvezményben. E juttatással a teljesítmények nem ilyen elsőprő hányadban állnak arányban. Néha úgy tűnik, hogy a munkaidőkedvezmény az esetek nagy részében nem annyira az edzéshez, versenyzéshez szükséges időigény, hanem inkább "státusszimbólum" lett. A hiányzó teljesítmény-színvonalat a munkaidőkedvezmény mértéke ugyanugy pótolja, mint az olyan felszerelések birtoklása, amelyek a valóban nemzetközi színvonalat képviselő sportolókon láthatók.

2.5. A család viszonya a sportoláshoz

/9. táblázat/

A családok döntő többsége támogatja a vizsgált versenyzők atlétizálását. Csak kis hányaduk közömbös. Az ellenzők aránya elenyészően csekély.

2.6. A munkaviszonyban álló sportolók jövedelmük-höz való viszonyuk /10. táblázat/

A 38 fő munkaviszonyban álló futó 73,7 %-a elégedetlen jelenlegi jövedelmével. Ez valószínű nem tér el jelentősen a magyar keresőképes népesség álláspontjától. Ezek a jövedelmek 1987-ben a férfiaknál 4.000-9.100,- R-os szélső értékek közti 5.800,- R-os átlagot, nőknél 4.200-12.000,- R-os szélsőértékek melletti 6.200,- R-os átlagfizetést jelentettek. A viszonyítás érdekében közöljük, hogy 1987-ben az egyetemet végzett, közel hasonló koru műszaki értelmiség megközelítően 5-6.000,- R-os jövedelemre számíthatott.

3. Sportszocializációs jellemzők a vizsgálat időpontjában

3.1. Az egyesületváltoztatás okai szerinti megoszlás

A vizsgálatig 32 férfi /96,9 %/ és 5 nő /26,3 %/ változtatott egyesületet. Ennek okai a következők voltak: ld. 11. táblázat

Az egyesületváltoztatás oka legnagyobb arányban a fővárosba költözés volt. Ez természetesen magában hordja a főváros nyújtotta sportszakmai, anyagi, stb. előnyöket, amelyek tagadhatatlanok. Nem csak anyagi jellegűek. Közel 20 %-os az addigi egyesülettel való elégedetlenség aránya. Igaz, hogy a változtatásig csak ezt ismeri a sportoló. Az új egyesületről csak később alakíthat ki álláspontot. Ezt azonban nem vizsgáltuk. Mindenesetre különösen a férfiaknál igen magas az egyesületváltoztatók aránya. Ez már nem biztos, hogy szükségszerű is.

1. táblázat

Születési hely	Férfiak (%)	Nők (%)	Összesen (%)
Főváros	27,3	26,3	26,9
Város	69,7	73,7	71,2
Falu	3,0	-	1,9
Összesen	100,0	100,0	100,0

2. táblázat

Szülők rétegződése az apák adatai szerint	Férfiak (%)	Nők (%)	Összesen (%)
Értelmiségi	15,2	26,3	19,2
Munkás	84,8	73,7	80,8
Összesen	100,0	100,0	100,0

3. táblázat

Életkor (ÉV)	A sportolás kezdetekori megoszlás (%)		
	Férfiak	Nők	Összesen
11 év alatt	-	26,3	9,6
11-14 év között	78,8	68,4	75,0
16 év fölött	21,2	5,3	15,4
Összesen	100,0	100,0	100,0

4. táblázat

Sportág	Férfi (%)	Nő (%)	Összesen (%)
Atlétika	69,7	68,4	69,2
Más sportágak	30,3	31,6	30,8
Összesen	100,0	100,0	100,0

5. táblázat

Lakás fajtája	Férfi (%)	Nő (%)	Összesen (%)
Szülei lakása	39,4	52,6	44,2
Egyesülettől kapott	6,1	-	3,8
Egyesület által bérelt	18,2	5,3	13,5
Saját tulajdonú	9,1	10,5	9,6
Egyesületi szálláshely	24,2	26,3	25,1
Kollégium	3,0	-	1,9
Albérlet	-	5,3	1,9
Összesen	100,0	100,0	100,0

6. táblázat

Családi állapot	Férfiak (%)	Nők (%)	Összesen (%)
Házass	21,2	21,0	21,1
Hajadon, nőtlen	78,8	79,0	78,9
Összesen	100,0	100,0	100,0

7. táblázat

Munkahely fajtája	Férfiak (%)	Nők (%)	Összesen (%)
Tanuló	45,4	42,1	44,2
Dolgozó	54,6	57,9	55,8
Összesen	100,0	100,0	100,0

8. táblázat

A kedvezmény mértéke	Férfi (%)	Nő (%)	Összesen (%)
Teljes	64,0	92,3	73,7
Kb. 50 %-os	32,0	7,7	23,7
Kedvezmény nélkül	4,0	-	2,6
Összesen	100,0	100,0	100,0





9. táblázat

A viszony fajtája	Férfiaknál (%)	Nőknél (%)	Összesen (%)
Támogató	81,8	73,7	78,8
Közömbös	18,2	10,5	15,4
Ellenző	-	15,8	5,8
Összesen	100,0	100,0	100,0

10. táblázat

A viszony	Férfiak (%)	Nők (%)	Összesen (%)
Elégedett	24,0	30,8	26,3
Elégedetlen	76,0	69,2	73,7
Összesen	100,0	100,0	100,0

11. táblázat

Egyesületváltoztatás oka	Férfi (%)	Nő (%)	Összesen (%)
Vidékről fővárosba költözés	43,7	25,0	41,7
Sportteljesítmény-fejlődéssel való elégedetlenség	6,3	50,0	11,1
Előnyösebb sportszakmai lehetőségek	15,6	25,0	16,7
Előnyösebb anyagi lehetőségek	3,2	-	2,8
Elégedetlenség addigi egyesülettel	21,8	-	19,4
Elégedetlenség addigi edzővel	9,4	-	8,3
Összesen	100,0	100,0	100,0

3.2. Az edzőváltoztatás gyakorisága

/12. táblázat/

Ugy vehető, hogy a vizsgált futók megközelítően 11 éves időtartamu sportpályafutásuk alatt átlagban kb. 3 alkalommal változtattak edzőt. Ennek okait a sportolók a következőkben jelölték meg.

3.3. Az edzőváltozás okai

Okként a sportolók többet is megjelölhettek. Ezért az alábbiak az okok számának arányát jelentik: ld. 13. táblázat.

Az edzőváltozás legmagasabb arányban szereplő oka az egyesületváltoztatás /28,1 %/, az addigi edző távozása /26,6 %/ és az életkor növekedésével elkerülhetetlenül bekövetkező szakosítás /20,3 %/. Tehát a vizsgált sportolók úgy látták, hogy edzőik megváltozásának oka 75 %-ban külső, nem edző-versenyző viszonyból fakadó oka lehetett.

4. Néhány sportszakmai jellemző

4.1. A sportpályafutás kezdeti csoportfajtája szerinti megoszlás: ld. 14. táblázat.

A táblázatból megállapítható, hogy a mai élvonalbeli közép-hosszútávfutók 59,6 %-a a relative nagy sportiskolákra, testnevelési osztályokra fordított szellemi és anyagi energiák ellenére nem az un. egységes utánpótlás-nevelési rendszerben kezdett sportolni. Más szóval, a kevésbé támogatott hagyományos sportegyesületi rendszer - legalábbis a közép-hosszútávfutásban - nagyobb, 19,2 %-kal több élvonalbelit nevelt. Ezt természetesen nem az egységes utánpótlás-nevelési rendszerben dolgozók hibájának lehet felróni. Maga e rendszer nem adott /ma sem ad/ megfelelő lehetőséget az állóképességi adottságokkal egyoldaluan rendelkező gyermekek részére. Ezen egyoldalú öröklött adottságokról szükségszerűen nem e fiatalok tehetnek. Adataink azt is bizonyítják, hogy igen alacsony /5,8 %/ csak azoknak az aránya, akiknek adottságait nem teljesen ismerték fel. Először más szakágba kerültek.

4.2. A heti edzésszám 1986-ban /15. táblázat/

Megállapítható, hogy a magyar élvonalbeli távfutók 1986-ban átlagosan a napi két edzés mellett maradtak meg. Ugyanakkor tudjuk, hogy a világ élvonalában - megfelelő regenerációs eljárások mellett - már a napi 3 vagy több edzésre kezdtek áttérni. A fejlődés érdekében - más tényezők mellett -

a nemzetközi gyakorlat e tapasztalatainak megismerésére, hazai adaptálására lenne célszerű erőfeszítéseket tenni.

4.3. A heti összkilométerszám alakulása

Nyilvánvaló, hogy a hetente lefutott összkilométerszám és elsősorban a hosszútávfutó teljesítmény között - más tényezők mellett - szoros kapcsolat mutatható ki, pl: BANESFELD-SCHRÖTER /1980/, BODIS /1987/. A heti kilométerszám a vizsgált futóknál a következő volt 1986-ban: ld. 16. táblázat.

Összehasonlításként az NSZK élvonalbeli maratónifutói $\bar{x} = 2:40:46,0$ / megközelítően azonos időszak heti összkilométerszámát adjuk meg BODIS /1987/ nyomán: január 128,1 km, április 155,4 és július 116,3 km. Megállapítható, hogy e munkától az általunk vizsgált futók jelentősen elmaradtak. Azt azonban figyelembe kell venni, hogy a mi mintánkat nem elsősorban maratónifutók alkották.

4.4. Egyéb felkészülési jellemzők

A vizsgált futók többsége nem kedveli az erős iramu tartós futást. Többségük edzésmunkájában a futáson kívül elsősorban a futóiskola, szökdelés és erőfejlesztés játszik még szerepet az edzőeszközök közül. Döntő többségük komolyan veszi a bemelegítést és a lazító gyakorlatokat. Nagy részüknek rendszeresen ellenőrzik a vérképét és regeneráló szereket is kapnak.

Sérülés esetén csak kisebb hányaduk tud általa megbízható orvoshoz fordulni.

5. A sportteljesítmény értékelése

Eddigi sportteljesítményével a férfiak 24,2 és a nők 26,3 %-a elégedett csak.

Akik elégedetlenek sportteljesítményeikkel, azok a futók a teljesítmény-elmaradás okát a következőkben látták: ld. 17. táblázat.

A vizsgált versenyzők ambíciózusak. Döntő mértékben rajtuk kívülálló okokban látják az eredmények elmaradásának okát. Bár a kérdőív lehetőséget adott egyéb okok kifejtésére /pl: adottságok, munkához való viszony, életmód felkészülésnek történő alárendelése, stb./, ilyen választ nem tapasztaltunk.

Ennek ellenére - becslendő módon többségük megfelelő adottságot és ambíciót érez ahhoz, hogy nemzetközi színvonalu teljesítményt érjen el a jövőben. Valamennyien a jövőben is atlétizálni kívánnak. Mellette jó részük tanulni, dolgozni is óhajt. E célok elérésének legnagyobb akadályát a férfiak az elégtelen menedzselésben és egészségügyi ellátásban, a nők a szakemberképzés hiányosságaiban és a férfiaknál már felsorolt két tényező elégtelen voltában látják.

12. táblázat

Megnevezés	A változtatás gyakorisága		
	Férfiak	Nők	Összesen
Minimum	1,0	1,0	1,0
Átlag	2,9	2,7	2,8
Maximum	7,6	8,0	7,5

13. táblázat

A sportolók által vélt okok	Férfiak (%)	Nők (%)	Összesen (%)
Szakághoz történő átkerülés	17,5	25,0	20,3
Addigi edző távozása	30,0	20,8	26,6
Egyesületváltoztatás	30,0	25,0	28,1
Elégedetlenség az edző tudásával	2,5	4,2	3,1
Nagyobb bizalom más edző iránt	10,0	16,7	12,5
Az edző emberi hibái	7,5	8,3	7,8
Az edző túlzott követelése	2,5	-	1,6
Összesen	100,0	100,0	100,0

14. táblázat

A kezdőcsoport fajtája	Férfi (%)	Nő (%)	Összesen (%)
Sportiskolai	39,5	42,1	40,4
Futó	54,5	52,6	53,8
Más szakági	6,0	5,3	5,8
Összesen	100,0	100,0	100,0

15. táblázat

Megnevezés	Férfiak (db)	Nők (db)
Minimum	5,0	5,0
Átlag	10,1	11,2
Maximum	13,0	14,0

16. táblázat

Hónapok	Férfiak (km)			Nők (km)		
	$\bar{x}$	min.	max.	$\bar{x}$	min.	max.
Január	118,2	75,0	210,0	84,0	35,5	135,0
Április	112,5	70,0	190,5	79,2	19,2	102,5
Július	102,2	75,0	192,7	76,0	25,5	103,7

Okok	Férfiak (%)	Nők (%)	Összesen (%)
Magyar versenypartnerek hiánya	10,8	6,3	9,9
Kevés külföldi versenylehetőség	21,5	12,5	19,7
Nem megfelelő egészségügyi háttér	29,3	37,5	30,9
Nem megfelelően tervezett edzőmunka	13,8	18,7	14,8
Sportolói ambíció-hiány	4,6	12,5	6,2
Rossz érdekeltségi rendszer	20,0	12,5	18,5
Összesen	100,0	100,0	100,0

Megjegyzés: több választ is megjelöltek a versenyzők

IV. Összefoglalás

Az 1987. évben a magyar élvonalba tartozó 33 férfi és 19 női közép-hosszútávfutó sportolása szociális háttérére és néhány sportszakmai jellemzőjére mutattunk rá. Azt reméljük, hogy fel tudjuk keltetni a szakemberek és sportolók e problémák iránti érdeklődését. Vita alakul ki. S e vita eredményeként bekövetkező cselekedetek e versenyszám-csoport teljesítményeinek javulásához is hozzájárul.

V. Irodalom

- BAKONYI F. /1973/: Élvonalbeli sportolók szociológiai és szociálpszichológiai vizsgálata. = TF Tudományos Közlemények. Különszám. 233-382.
- BAUERSFELD, K-H-SCHRÖTER, G. /1980/: Grundlagen der Leichtathletik. = Sportverlag. Berlin.
- BODIS, E. /1987/: Dauerleistungsgrenze, Wettkampfleistung und Trainingsgestaltung von Maratonläuferinnen der deutschen Spitzenklasse. = Leichtathletik, 48. 1649-1655.
- FEIGE, K. /1978/: Leistungsentwicklung und Höchstleistungsalter von Spitzenläufern. = Verlag Karl Hofmann. Schorndorf.
- FÖLDESINÉ SZABÓ GY. /1976/: Az élsportolók helyzetének megítélése szűkebb és tágabb környezetben. = Tanulmányok a testnevelési és sporttudományok köréből. 2. 73-85.
- FÖLDESINÉ SZABÓ GY. /1977/: A sportágválasztás néhány szociológiai összetevője. = Utánpótlásnevelés, 3. 5-10.
- FÖLDESINÉ SZABÓ GY. /1980/: Magyar válogatott atléták sportpályafutásának szociális háttére. = A sport és testnevelés időszerű kérdései, 22. 137-158.

- FÖLDESINÉ SZABÓ GY. /1983/: Az élsportolói státusz Magyarországon. = OTSH-TSTT. Budapest.
- HARSÁNYI L-SEBŐ A-NÉMETH Z. /1987/: Ifi válogatottak vizsgálata. = Atlétika, 7. 1-16.
- NÁDORI L. /1981/: Az edzés elmélete és módszertana. = Sport. Budapest.
- SZABÓ M-VÁGVÖLGYI M-VAJDA J-MAGYAR CS. /1963/: Az atlétaválogatott kerettagok munkához való viszonyainak vizsgálata. = TF Tudományos Közlemények, 2.45-57.
- TAKÁCS F. /1965/: Az atlétakeret tagjai munkához való viszonyának vizsgálata. TF. Tudományos Közlemények, 3. 49-59.

N. KUSTOR ZSUZSANNA-
DR. HARSÁNYI LÁSZLÓ



VÁLOGATOTT VIADALOK

SZOVJETUNIÓ /URS/ - MAGYARORSZÁG /HUN/

121 : 91

MEN - FÉRFI

Budapest, 1953. szeptember 19-20.

100 m

1. Szuharjev	10.9
2. Zarándi László	11.0
3. Goldoványi Béla	11.0
4. Rjabov	11.1

200 m

1. Ignatyev	21.3
2. Tokarjev	22.0
3. Adamik Zoltán	22.2
4. Bánhalmi Ferenc	22.7

400 m

1. Ignatyev	46.9
2. Pilogs	48.4
3. Adamik Zoltán	48.7
4. Bánhalmi Ferenc	49.0

800 m

1. Bárkányi István	1:50.0
2. Szentgáli Lajos	1:50.1
3. Ivakin	1:52.3
4. Csevgun	1:52.3

1500 m

1. Rózsavölgyi István	3:53.4
2. Bagrejev	3:53.8
3. Béres Ernő	3:57.6
4. Pjatajkin	3:59.4

5000 m

1. Kovács József	14:01.2
2. Kuc	14:04.2
3. Péntes Gyula	14:34.8
4. Okorokov	14:58.2

4x100 m/R/

1. HUN /Zarándi László, Varasdi Géza, Csányi György, Goldoványi Béla/	41.1
2. URS /Tokarjev, Kaljajev, Rjabov, Szuharjev/	41.2

4x400 m /R/

1. URS /Pilags, Bondarenko, Litujev, Ignatyev/	3:11.9
2. HUN /Bánhalmi Ferenc, Lippay Antal, Adamik Zoltán, Szentgáli Lajos/	3:15.6

110 m gátfutás /H/

1. Bulancsik	14.8
2. Popov	14.9
3. Csenger Attila	15.2
4. Retezár Imre	15.2

400 m gátfutás /H/

1. Litujev	50.4
2. Julin	51.4
3. Lippay Antal	53.0
4. Lombos Dezső	54.2

3000 m akadályfutás /ST/

1. Kazancev	8:49.8
2. Szaltikov	8:53.8
3. Jeszenszky László	8:55.2
4. Apró József	9:22.8

10 km gyaloglás /W/

1. Junk	46:11.8
2. László Sándor	47:15.6
3. Lobasztov	47:27.8
4. Kun Sándor	47:42.2

Magasugrás /HJ/

1. Iljaszov	190
2. Hemela János	190
3. Sztyepanov	190
4. Szabó Aladár	180

Távolugrás /LJ/

1. Földessy Ödön	776
2. Leszkevics	736
3. Grigorjev	735
4. Zajki Tibor	726

Hármasugrás /TJ/

1. Scserbakov	1600
2. Puskás Antal	1495
3. Bolyki István	1485
4. Szkoblyikov	1470

Rudugrás /PV/

1. Deniszenko	420
2. Brazsnyik	420
3. Homonnay Tamás	420
4. Kovács Ferenc	400

Súlylökés /SP/

1. Grigalka	1618
2. Fjodorov	1598
3. Lévai Károly	1516
4. Mihályfi János	1487

Diszkoszvetés /DT/

1. Klics Ferenc	5335
2. Grigalka	5317
3. Krivonoszov	4966
4. Szécsényi József	4790

Gerelyhajítás /JT/

1. Kuznyecov	7348
2. Cibulenko	7078
3. Krasznai Sándor	6349
4. Lukács János	6145

Kalapácsvetés /HT/

1. Csermák József	5924
2. Krivonoszov	5898
3. Németh Imre	5892
4. Nyenasev	5431

MAGYARORSZÁG /HUN/ - BULGÁRIA /BUL/

62 : 42

WOMEN - NŐK

Szófia, 1954. június 5-6.

100 m

1. Kolarova	12.3
2. Gremingerné Tilkovszky Ibolya	12.3
3. Dénes Ida	12.4
4. Nikolova	12.9

200 m

1. Kolarova	25.6
2. Gremingerné Tilkovszky Ibolya	26.1
3. Somogyiné Soós Klára	26.7
4. Ruszkova	27.9

800 m

1. Kazi Aranka	2:22.5
2. Oros Ágnes	2:22.6
3. Antonova	2:26.3
4. Szopova	2:28.7

4x100 m /R/

1. BUL /Kolarova, Colikofer, Ruszkova, Berkovszka/	49.7
HUN /Dénes Ida, Gremingerné Tilkovszky Ibolya, Bartháné Szabó Aranka, Somogyiné Soós Klára/	disq.

80 m gátfutás /H/

1. Gyarmati Olga	11.7
2. Somogyiné Soós Klára	12.0
3. Zankina	12.2
4. Hrisztova	12.8

Magasugrás /HJ/

1. Ruszeva	155
2. Gyarmati Olga	155
3. Kamarásné Rohonczy Mária	150
4. Maszlorszka	145

Távolugrás /LJ/

1. Gyarmati Olga	577
2. Péntes Margit	551
3. Colikofer	537
4. Gancseva	532

Súlylökés /SP/

1. Fehér Mária	1326
2. Szent Juszttina	1217
3. Dimitrova	1168
4. Antonova	1028

Diszkoszvetés /DT/

1. Serédi Zsuzsa	4121
2. Mihajlova	4046
3. Józsa Dezsőné	4036
4. Kukleva	3461

Gerelyhajítás /JT/

1. Vigh Erzsébet	4496
2. Laczó Ilona	4154
3. Arszoza	3952
4. Mednikarova	3469

MAGYARORSZÁG /HUN/ - BULGÁRIA /BUL/

125,5 : 95,5

MEN - FÉRFI

Szófia, 1954. június 5-6.

100 m

1. Gavrilov	10.9
2. Zarándi László	11.0
3. Csányi György	11.5
4. Bacsvarov	11.5

200 m

1. Gavrilov	22.1
2. Adamik Zoltán	22.3
3. Bacsvarov	22.7
4. Sebestyén Tamás	22.8

400 m

1. Szentgáli Lajos	48.9
2. Adamik Zoltán	49.1
3. A. Necsev	49.2
4. Arnaudov	50.8

800 m

1. Bárkányi István	1:53.0
2. G. Necsev	1:53.7
3. Mikes Ferenc	1:54.1
4. Danailov	1:54.9

1500 m

1. Rózsavölgyi István	3:54.2
2. Danailov	3:58.6
3. Popcsovski	4:01.6
4. Iháros Sándor	4:10.4

5000 m

1. Kovács József	14:50.8
2. Tábori László	14:51.8
3. Vucskov	15:02.8
4. Gosev	16:02.8

10 000 m

1. Juhász Béla	30:39.0
2. Vucskov	30:39.2
3. Péntes Gyula	30:56.0
4. Gosev	32:40.6

4x100 m /R/

1. HUN /Zarándi László, Csenger Attila, Csányi György, Sebestyén Tamás/	42.6
2. BUL /Gavrilov, Bacsvarov, Ivanov, Mladenov/	42.7

4x400 m /R/

1. HUN /Lombos Dezső, Adamik Zoltán, Lippay Antal, Szentgáli Lajos/	3:16.3
2. BUL /Muleskov, Ardanov, G. Necsev, A. Necsev/	3:19.2

110 m gátfutás /H/

1. Retezár Imre	15.5
2. Kaburov	15.6
3. Tancsev	15.8
4. Csenger Attila	15.8

400 m gátfutás /H/

1. Lombos Dezső	53.6
2. Lippay Antal	54.1
3. Szpiriev	55.6
4. Joszifov	56.1

3000 m akadályfutás /ST/

1. Jeszenszky László	9:12.4
2. Apró József	9:33.6
3. Aszenov	9:42.2
4. Szolovjov	9:54.6

10 km gyaloglás /W/

1. Masztagarkov	46:53.8
2. Kun Sándor	47:07.6
3. László Sándor	47:58.8
4. Draganszki	48:58.0

Magasugrás /HJ/

1. Szlavkov	190
2. Alekszandrov	180
3. Hemela János	180
4. Zarándi László	170

Távolugrás /LJ/

1. Földessy Ödön	721
2. Zajki Tibor	676
3. Gemov	672
4. Kaburov	661

Hármasugrás /TJ/

1. Dagorov	1483
2. Gurgusinov	1480
3. Papp Tibor	1432
4. Bolyki István	1415

Rudugrás /PV/

1. Homonnay Tamás	425
2. Kovács Ferenc	410
3. Sztefanov	395
4. Hlebanov	380

Súlylökés /SP/

1. Feodorov	1527
2. Mihályfi János	1520
3. Kövesdi Ferenc	1472
4. Furnadzsi	1413

Diszkoszvetés /DT/

1. Klics Ferenc	5103
2. Szécsényi József	4930
3. Feodorov	4413
4. Kocev	4409

Gerelyhajítás /JT/

1. Pavlov	6601
2. Krasznai Sándor	6281
3. Lukács János	6043
4. Petkov	5850

Kalapácsvetés /HT/

1. Csermák József	5964
2. Popov	5530
3. Németh Imre	5491
4. Kolcsev	4967

MAGYARORSZÁG /HUN/ - FRANCIAORSZÁG /FRA/

75 : 38

WOMEN - NŐK

Budapest, 1954. június 12-13.

100 m

1. Neszmélyi Vera	12.0
2. Gremingerné Tilkovszky Ibolya	12.3
3. Jacquet	12.5
4. Lazare	12.6

200 m

1. Gremingerné Tilkovszky Ibolya	25.6
2. Loustean	26.0
3. Muskovits Éva	26.2
4. Fournet	26.6

800 m

1. Kazi Aranka	2:17.3
2. Oros Ágnes	2:18.3
3. Monguillon	2:20.6
4. Goullieux	2:20.8

4x100 m /R/

1. HUN /Neszmélyi Vera, Gremingerné Tilkovszky Ibolya, Somogyiné Soós Klára, Dénes Ida/	47.9
2. FRA /Lazare, Jacquet, Fournet, Laboire/	49.0

3x800 m /R/

1. HUN /Bánsági Teréz, Fürst Irén, Bácskai Anna/	6:50.2
2. FRA /Goullieux, Buisson, Monguillon/	6:51.2

80 m gátfutás /H/

1. Gyarmati Olga	11.4
2. Németh Ida	11.8
3. Flament	11.9
4. Laboire	12.8

Magasugrás /HJ/

1. Peirone	157
2. Laboire	157
3. Kertes Erzsébet	151
4. Kamarásné Rohonczy Mária	151

Távolugrás /LJ/

1. Gyarmati Olga	574
2. Lambert	555
3. Somogyiné Soós Klára	546
4. Dudal	540

Súlylökés /SP/

1. Fehér Mária	1354
2. Sebes Éva	1228
3. Larivière	1170
4. Taudiere	1142

Diszkoszvetés /DT/

1. Józsa Dezsőné	4165
2. Serédi Zsuzsa	4088
3. Dupont	3758
4. Laurent	3575

Gerelyhajítás /JT/

1. Vigh Erzsébet	4780
2. Laczó Ilona	4124
3. Pinard	4034
4. Cathiard	3360

MAGYARORSZÁG /HUN/ - CSEHSZLOVÁKIA /TCH/

62 : 44

WOMEN - NŐK

Budapest, 1954. július 3-4.

100 m

1. Neszmélyi Vera	11.8
2. Gremingerné Tilkovszky Ibolya	12.2
3. Strejcková	12.3
4. Kovariková	12.4

200 m

1. Gremingerné Tilkovszky Ibolya	25.8
2. Strejcková	26.0
3. Muksovits Éva	26.4
4. Kovariková	26.5

800 m

1. Kazi Aranka	2:11.3
2. Oros Ágnes	2:12.4
3. Müllerová	2:12.5
4. Navratilová	2:23.8

4x100 m /R/

1. HUN /Gremingerné
Tilkovszky Ibolya,
Dénes Ida,
Bartháné
Szabó Aranka,
Neszmélyi Vera/ 47.0
2. TCH. /Ptacsková,
Kovaríková,
Rabová,
Strejcsková/ 47.6

80 m gátfutás /H/

1. Gyarmati Olga 11.7
2. Erdődi Katalin 12.0
3. Ferndychová 12.1
4. Kékelyová 14.3

Magasugrás /HJ/

1. Modrachová 157
2. Németh Ida 154
3. Aiglová 154
4. Kamarásné
Rohonczy Mária 151

Távolugrás /LJ/

1. Gyarmati Olga 575
2. Péntes Margit 561
3. Kovariková 546
4. Rozkosná 541

Súlylökés /SP/

1. Tislerová 1405
2. Fehér Mária 1332
3. Sebes Éva 1303
4. Kristková 1297

Diszkoszvetés /DT/

1. Voborilova 4340
2. Józsa Dezsőné 4286
3. Serédi Zsuzsa 4256
4. Stachovicsová 4198

Gerelyhajítás /JT/

1. Zátopková 4979
2. Vigh Erzsébet 4880
3. Matátková 4449
4. Laczó Ilona 4332

MAGYARORSZÁG /HUN/ - CSEHSZLOVÁKIA /TCH/

110 : 101

MEN - FÉRFI

Budapest, 1954. július 3-4.

100 m

1. Janecek 10.6
2. Mandlik 10.7
3. Szebeni Ottó 11.0
- Varasdi Géza disq.

200 m

1. Janecek 21.9
2. Adamik Zoltán 22.2
3. Brozs 22.3
4. Senkei József 22.3

400 m

1. Adamik Zoltán 48.6
2. Janecek 48.9
3. Szentgáli Lajos 49.1
4. Liska 49.8

800 m

1. Jungwirth 1:49.8
2. Bakos Jenő 1:49.9
3. Bárkányi István 1:50.2
4. Cikel 1:50.5

1500 m

1. Iharos Sándor 3:46.4
2. Jungwirth 3:46.4
3. Rózsavölgyi István 3:47.0
4. Zvolensky 3:50.8

5000 m

1. Zátopek 14:18.2
2. Szabó Miklós 14:18.4
3. Tábori László 14:49.2
4. Koubek 14:56.2

10 000 m

1. Kovács József 29:09.0
2. Zátopek 29:09.8
3. Juhász Béla 30:02.2
4. Ullsberger 30:20.4

4x100 m /R/

1. HUN /Zarándi György,
Varasdi Géza,
Csányi György,
Sebestyén
Tamás/ 41.7
2. TCH /Brozs, Mandlik,
Janecek,
Pospisil/ 42.0

4x400 m /R/

1. HUN /Bánhalmi Ferenc,
Solymossy Egon,
Szentgáli Lajos,
Adamik Zoltán/ 3:13.3
2. TCH /Podebrad,
Liska, Blecnek,
Borsuk/ 3:18.4

110 m gátfutás /H/

1. Krul 14.7
2. Retezár Imre 14.9
3. Tosnar 14.9
4. Csenger Attila 15.1

400 m gátfutás /H/

1. Lombos Dezső 52.5
2. Lippay Antal 52.9
3. Bartos 53.2
4. Moravec 53.9

3000 m akadályfutás /ST/

1. Jeszenszky László 8:54.2
2. Rozsnyói Sándor 8:54.8
3. Tomis 9:08.0
4. Slavicek 9:44.6

Magasugrás /HJ/

1. Kovár	197
2. Savcsinsky	194
3. Hemela János	185
4. Balogh Béla	170

Távolugrás /LJ/

1. Földessy Ödön	755
2. Fikejz	738
3. Martinek	714
4. Zajki Tibor	711

Hármasugrás /TJ/

1. Rehák	1516
2. Bolyki István	1487
3. Lank	1487
4. Papp Tibor	1444

Rudugrás /PV/

1. Homonnay Tamás	426
2. Saxa	410
3. Stepanek	405
4. Zsitvai Zoltán	380

Súlylökés /SP/

1. Skobla	1738
2. Mihályfi János	1572
3. Stoklasa	1555
4. Kövesdi Ferenc	1494

Diszkoszvetés /DT/

1. Klics Ferenc	5579
2. Szécsényi József	5269
3. Merta	5099
4. Vrábel	5028

Gerelyhajítás /JT/

1. Krasznai Sándor	7097
2. Kopriva	6850
3. Jilek	6632
4. Lukács János	6300

Kalapácsvetés /HT/

1. Csermák József	6139
2. Máca	5723
3. Dadák	5677
4. Németh Imre	5652

MAGYARORSZÁG /HUN/ - SVÉDORSZÁG /SWE/

70 : 36

WOMEN - NŐK

Stockholm, 1954. július 27-28.

100 m

1. Neszmélyi Vera	11.9
2. Gremingerné Tilkovszky Ibolya	12.1
3. Magnusson	12.6
4. B. Martensson	13.6

200 m

1. Gremingerné Tilkovszky Ibolya	25.5
2. Dénes Ida	26.4
3. K. Martensson	26.7
4. Magnusson	26.7

800 m

1. Kazi Aranka	2:08.4
2. Oros Ágnes	2:13.3
3. Carlsson	2:23.8
4. Seger	2:25.5

4x100 m /R/

1. HUN /Gremingerné Tilkovszky Ibolya, Dénes Ida, Gyarmati Olga, Neszmélyi Vera/	48.0
2. SWE /Magnusson, K. Martensson, Svensson, Cronholm/	49.0

80 m gátfutás /H/

1. Gyarmati Olga	11.7
2. Cronholm	11.8
3. Németh Ida	11.9
4. Hedberg	12.3

Magasugrás /HJ/

1. Larking	160
2. Gyborn	154
3. Németh Ida	154
4. Gyarmati Olga	154

Távolugrás /LJ/

1. Gyarmati Olga	560
2. Pénzes Margit	558
3. K. Martensson	540
4. Magnusson	531

Súlylökés /SP/

1. Fehér Mária	1373
2. Sebes Éva	1273
3. Olsson	1264
4. Kihlström	1206

Diszkoszvetés /DT/

1. Serédi Zsuzsa	4505
2. Józsa Dezsőné	4453
3. Schönborg	4177
4. Ollander	4126

Gerelyhajítás /JT/

1. Vigh Erzsébet	4821
2. Almqvist	4557
3. Laczó Ilona	4223
4. Nilsson	4023

MAGYARORSZÁG /HUN/ - SVÉDORSZÁG /SWE/

110 : 102

MEN - FÉRFI

Stockholm, 1954. július 27-28.

100 m

1. Zarándi László	10.8
2. Goldoványi Béla	10.8
3. Mansson	11.0
4. J. Carlsson	11.1

200 m

1. Adamik Zoltán	21.8
2. J. Carlsson	22.0
3. Mansson	22.3
4. Varasdi Géza	22.8

400 m

1. Adamik Zoltán	47.7
2. Szentgáli Lajos	48.2
3. Brännström	48.5
4. Elowsson	48.7

800 m

1. Ekfeldt	1:50.6
2. Ring	1:51.0
3. Bárkányi István	1:51.3
4. Bakos Jenő	1:52.2

1500 m

1. I. Eriksson	3:45.0
2. Iháros Sándor	3:46.0
3. Rózsavölgyi István	3:49.0
4. S. Karlsson	3:54.0

5000 m

1. Kovács József	14:12.2
2. Szabó Miklós	14:27.2
3. Lundh	14:35.8
4. A. Andersson	14:36.6

10 000 m

1. Kovács József	30:02.2
2. I. Nilsson	30:09.6
3. Juhász Béla	30:19.0
4. Albertsson	30:25.2

4x100 m /R/

1. HUN /Zarándi László, Varasdi Géza, Csányi György, Goldoványi Béla/	41.5
2. SWE /B. Andersson, Mansson, J. Carlsson, Ahlen/	42.0

4x400 m /R/

1. HUN /Bánhalmi Ferenc, Adamik Zoltán, Solymossy Egon, Szentgáli Lajos/	3:15.4
2. SWE /Brännström, Lindgren, Elowsson, Ekfeldt/	3:15.6

110 m gátfutás /H/

1. K. Johansson	14.9
2. Retezár Imre	15.2
3. Csenger Attila	15.6
4. Swartz	15.6

400 m gátfutás /H/

1. S.O. Eriksson	52.3
2. Ylander	53.0
3. Lombos Dezső	53.3
4. Lippay Antal	53.4

3000 m akadályfutás S/ST/

1. Söderberg	8:53.0
2. Rozsnyói Sándor	8:56.2
3. Jeszenszky László	9:02.8
4. G. Karlsson	9:10.2

Magasugrás /HJ/

1. B. Nilsson	207
2. Holmgren	190
3. Hemela János	180
4. Zarándi László	165

Távolugrás /LJ/

1. Földessy Ödön	741
2. A. Eriksson	709
3. Zajki Tibor	700
4. Petterson	681

Hármasugrás /TJ/

1. Norman	1504
2. S. Eriksson	1478
3. Papp Tibor	1466
4. Bolyki István	1462

Rudugrás /PV/

1. Homonnay Tamás	425
2. Lundberg	420
3. Lind	410
4. Kovács Ferenc	400

Súlylökés /SP/

1. R. Nilsson	1620
2. Mihályfi János	1581
3. Edlund	1524
4. Kövesdi Ferenc	1498

Diszkoszvetés /DT/

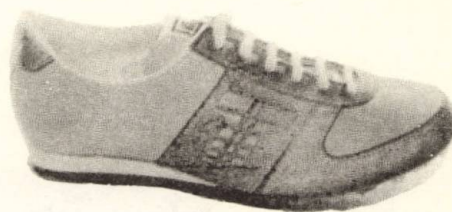
1. Klics Ferenc	5277
2. Szécsényi József	5207
3. R. Nilsson	5099
4. Roos	4591

Gerelyhajítás /JT/

1. Sjöström	7312
2. Krasznai Sándor	6919
3. Bangtsson	6872
4. Lukács János	5805

Kalapácsvetés /HT/

1. Németh Imre	5837
2. Asplund	5520
3. Csermák József	5500
4. H. Johansson	4771



„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!

