

W.

OLYASÓTEREM

atlétika



1988/9

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. szeptember TZ 880635 Megjelenik havonként. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkészítő 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: 108,— Ft, számonkénti ára: 9,— Ft.

ISSN 0571–799X

INDEX SZ.: 26–035

atlétika

9. SZÁM

1988. SZEPTEMBER

Az atlétika, mint a sportok királynője ugyancsak szegényes qunyát kezd öltetni manapság Magyarországon.

Mig külföldön egyre nagyobb népszerűségnek örvend, sorra születnek a világcsucskok, egy életre megalapozott, jövőt biztosító pénz-díjakat lehet nyerni, addig nálunk üresek a lelátók, elvéve születnek országos csucskok és a fizetések - vegyük az I. osztályu minősítéssel rendelkező, néha válogatott atlétákat - 5.000 - 9.000 Ft között mozognak. Miért van ez így?

**AZ ATLÉTÁK
A SPORTOLÓ TÁRSADALOMBAN
AVAGY
MIÉRT INOG
A SPORTOK KIRÁLYNŐJÉNEK
TRÓNJA HAZÁNKBAN**

Roppant egyszerűnek tűnik a képzet, miszerint ha nemzetközi mércével mért eredményt - ne adj isten világcsucst - telje-

sítene valaki, nagyobb lenne az érdeklődés, figyelem, több lenne a dotáció, biztos egyisztenciát lehetne teremteni bárkinek. De sajnos a válasz nem ilyen egyszerű! Vizsgáljuk meg sportolói és társadalmi oldalról egyaránt.

1. A sportolói oldal kiindulásként egyszerű, ha megfelel a következő kritériumoknak. Születetten jók a képességei, megfelelő akarattal, ambícióval rendelkeznek, 13-14 éves korától fokozatos, szisztematikus, 12-14 éves munkával, kihozza magából a maximumot. Azt hiszem a világ sportnagyhatalmainál ez az út járható. Nem így nálunk! Nézzük, hol tudunk ebbe a világos, egyszerű folyamatban, akarva-akaratlanul belenyulni, korlátozni, zavart keltetni.

Nincs egész országra kiterjedő, sportági lebontásként elfogadott kiválasztási szisztémánk, s ez az idulást eleve viszonylagossá, véletlenszerűvé teszi, lehetőséget ad olyan sportolók vegetálásának, akik születetten nem is alkalmasak a jó teljesítményre. Ki kell mondani végre, hogy számtalan olyan edzőnk van, aki még az utánpótláskorú versenyzők felkészítésében, előké-

szítésében is elavult, rossz, kezdetleges, nem következetes, nem egymásra épülő, távlatokat nem nyitó és nyújtó módszerekkel dolgozik. Ráadásul ők azok, akik leginkább ragaszkodnak a véletlenül kezükbe került versenyzők végigviteléhez. Most nézzük azokat a sportolókat, akik mindezt "meguszták" ők azok, akik jó kiválasztási rendszerből nőttek fel, nem lettek a korai specializálódás kiégett, IBV vagy ifi EB helyezettjei és még mindig képességeik által meghatározott uton járnak. Ez az a 18-19-20-as évfárat, akiknek a természetes fejlődési koruk már lezárult, amikor is egy nagyteljesítményű edzésbe kellene őket befogni. A sportolóink idáig is több buktatón mérettettek meg. Az ő gondolkodásukat vagy pszichológiájukat követve vizsgálódjunk tovább.

1/ Ha kevés, nem szisztematikus, soha nem tudatosított munkából így is előkelő IBV, ifi EB vagy világranglista eredményeket értek el, máris felfogásbeli hátrányból indulnak. A mennyiségi és minőségi munka szükségszerű emelése az előző munkákból, eredményekből, edzéstervekből nem követhető, tehát behajthatatlan! Ha behajtodik, ha megkövetelődik, ha ne adj' isten tudatosul, az elmulasztott évek minőségi munkájának pótlása, háboruk, harcok árán megy csak. Így már megint több sportolót veszthetünk.

2/ Olyan korba érkeztek a sportolók, ahol - közepes családi háttérrel feltételezve - egzisztenciális problémák kell, hogy felmerüljenek /önellátás, lakás, esetleg családi stb./. Olyan kor ez, ahol a maximális teljesítményt - felnőtt I. osztályt, up. koruk ellenére - még minimális dotáció is alig követi.

3/ Mivel az előttük álló, körülbelül 6-8 év lehetőségeire rálátnak, megpróbálnak

előre gondolkozni. Vagy jön az önfeláldozás, a kiméletlen, kemény munka vagy marad a vegetálás, az I. osztályu szint teljesítése, az így is biztos válogatottság, hiszen a különbség pénzben, elismerésben, megbecsülésben nálunk számottevően nem mérhető. Előfordul még ma is, hogy nemzetközileg is jegyzett eredményt elért sportolók alapfizetése kevesebb, mint számos egyesület éppen, hogy I. osztályt elért versenyzőjének.

4/ Tudatosulnia kell annak is, hogy a világversenyekre való kiutazás, az evvel járó szintteljesítés, bizonyítás, sokkal nehezebb, mint maga a világverseny. Ráadásul több hátránnyal is jár /megtorló szankciók, elmarasztalások, újságírói támadások stb./. Jobb a békesség ... - mondják többen.



BAGYULA ISTVÁN
korosztályu legrangosabb világversenyén
is kitűnően helytállt

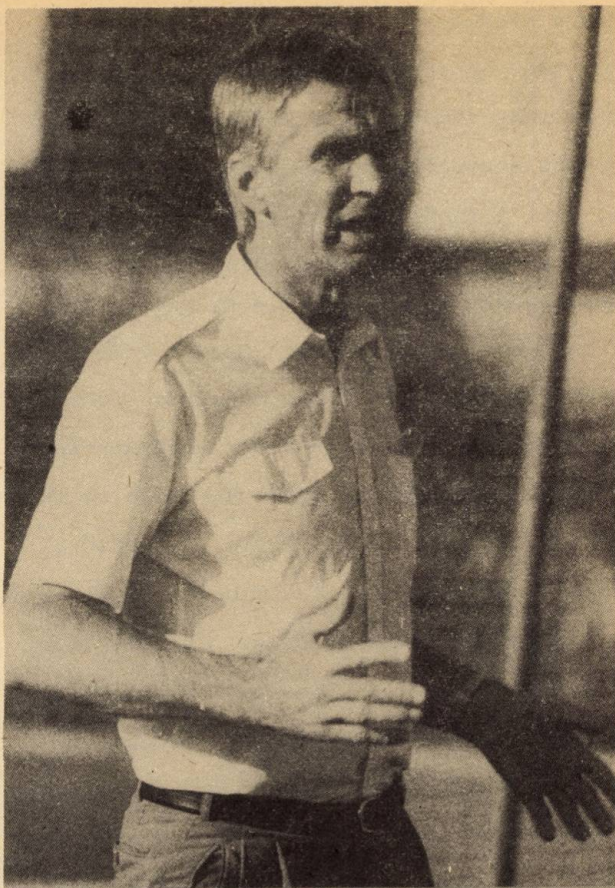
5/ Sokan arra a felismerésre jutnak, hogy a munkájuk minőségét, lehetőségeiket, nem távlatilag hanem szubjektíven, arcra, baráti alapon stb. mérik.

6/ Utánpótlás-nevelésünk fontos segítője lehetne egy-egy élsportolói életmód, sikeres életpálya. A példák - sajnos - pozitívként ritkán hatnak. Ma már senkit nem lehet őszintén fanatizálni, olyan maximális önsanyargatást, önmegvalósítást igénylő kemény munkára buzdítani, aminek középserű anyagi megélhetés, minimális erkölcsi és anyagi megbecsülés az eredménye.

7/ Elgondolkoztató az a tény is, hogy a középserű, éppen, hogy I. osztályt elért sportoló - időmilliomosként - racionális megfontolásból, olyan plusz munkákat végezhet, amivel összhavi keresete többszöröse a többet edző élsportolókénak. Egy fenékkal több lovat nem lehet megülni - mondja a közhely - de nálunk úgy látszik mégiscsak érdemes megpróbálni.

Ezekből következően, érthetőbbé válik számos élsportolói enerváltság, fásultság, közöny, ami a ma csucson lévő legjobbainkat jellemzi. Én úgy látom, hogy - egy egyéni sportágat véve alapul - az a sportoló, aki tehetséggel bír, ugyanolyan mint egy zenész, akinek tehetsége kibontakoztatásához rengeteg lemondásra, önfeláldozásra, gyakorlásra, saját maga lehetőségeinek megismerésére, képességeinek kibontakoztatására van szüksége. Ehhez - a zenében már jól bevált gyakorlatként - nem kell más, mint menedzselés, idő és türelem. Ez a három alaptétel az atlétikának sem ártana...

A menedzseléssel térjünk át a másik lényeges oldalra, a társadalmira.



SCHULEK AGOSTON:

"... hogy is áll az a társadalmi oldal?"

// A mi társadalmi viszonyaink között nem kell politikai szférába tornáznunk sportolói eredményeinket. Nem mint szocialista, hanem csak mint magyar kell demonstrálnunk. Új jelszó van; "keine fische, guthe fische". Ez a szemlélet eleve hibás. A tehetség - kis és nagy lélekszámu nemzetet nézve is - mindenhol születhet. Annak a kibontakoztatásához mindenhol ugyanaz a minimális feltétel, de maximális akarás és bizalom kell. Mint ahogy országunk lélekszáma egy jó ideje változatlan, de eredményességünk - atlétikát nézve - csak mostanában csökkent. Olyan egyesületi, szakosztályi és szövetségi bürokrácia jött létre, aminek léte /fizetése/, nem a sportolói eredményesség függvénye. Mivel majdhogynem önálló vállalkozások, a mi-

nimális eredmény és befektetés is elszámolható. Míg vannak olyan egyesületek, ahol a rég elavult szervezeti szabályozókra, hierarchiás dotációkra kell, hogy támaszkodjanak, ahol a minőségi munkát, eredményt, nem lehet és nem akarnak megfizetni, addig az élsportolókat figyelmük, életük megosztásáért nem lehet elmarasztalni, sőt minőségi munkát követelni sem. Hogy országos csucskok nemzetközileg is számontartott eredményeink is vannak, ez csak /az egyre kevesebb/ a fanatikus, életüket is egy lapra tevő edzők, önfeláldozó munkájának köszönhető. Mivel ez edzői személyiségtől függ, az ő utánpótlásuk nem irányított, tradicionális, hanem véletlenszerű. Az átvételi idő, több eredményes sportág beépüléséhez vezethet /gerelyhajítás, kalapácsvetés stb./. Hogy miért szegényes nálunk a sportok királynője? Ha teljes választ nem is, de már megoldásra váró néhány feladatot így is kaptunk. Kell, hogy változtassunk kiválasztási rendszerünkön, edzői továbbképzésünkön, az így, folyamatában megfogott sportolói magatartásokon, vezetői bürokrácián és a Magyar Atlétikai Szövetség hozzáállásán.

Befejezésként, pár példát szeretnék felhozni, az említett problémák ésszerű megoldására.

1/ Az NDK sportolói - távlati céljukat is állandóan szem előtt tartva -, ez évben egy hónapot már Splitben edzettek, ahol 1990-ben Európa-bajnokság lesz...!

2/ A svéd dotálási rendszer olyan szponzorok ésszerű felhasználásával él, mint a KODAK TEAM. Az a körülbelül 12 sportoló, akik bizonyos nemzetközileg már jól hangzó eredményeket tudnak felmutatni - több jegyzett világversenyen - 100.000 svéd korona

felkészülési - csak edzőtáborokra felhasználható - juttatásban részesülnek. /Az ehhez szükséges szint pl. hármasugrásban 17 m, kalapácsvetésben 77 m, női gerelyhajításban 64 m./ Aki ezen túl teljesíti az olimpia vagy világverseny kiküldetési szintjét, 50.000 svéd korona személyes juttatásban részesül. A magasugró világcsúcstartó Patrick Sjöberg ennél magasabb egyéni szponzorálást élvez. Senki ne értse félre, nem összegekre hanem csak a felfogásbeli különbségekre szerettem volna felhívni a figyelmet.

A megoldás sürgető, s nem kivitelezhetetlen - még Magyarországon sem -, ha világ-raszóló eredményeket akarunk!

VALKUSZ TAMÁS



Az érzékeny sipcsont lekényszeríti a pályáról a túlzottan ambiciózus futókat - különösen a nőket. Néhány jótanács a fájdalmas jelenség elkerülésére.

A legtöbb futósérülés a túlságosan nagy adagok következménye. Akkor tesznek mozgásképtelenné, ha túl nagy iramban vagy túl sokat futunk. A sipcsont azonban nem ilyen. Az alsó lábszárnak ez a sérülése a kezdőket is igénybe veszi. Sőt, a sipcsontsérülés olyan fájdalmas is lehet, hogy az ujonc futókat néhány héttel az edzés elkezdése után abbahagyásra kényszeríti.

futás igénybevételét. Ez a nőket a szalaggyulladások és izomsérülések elsődleges potenciális áldozataivá teszi. Másszóval, kialakul a sipcsontfájdalom.

Vannak szakemberek, akik szeretik a "sipcsont-fájás" fogalmát használni, éppugy, ahogyan veterán futók kedvelik, ha őket "kocogóknak" nevezik. A sportorvostan más specialistái számára a "sipcsont-fájás" túl általános - ez a fogalom a sérülések nagy változatosságát takarja. Mégis, ebben a cikkben, a "sipcsontfájás" elnevezést használjuk, a tibia körül felbukkanó fájdalom vagy érzékenység, a térd és a

A SIPCSONT FÁJÁS ELKERÜLHETŐ

Jóllehet a probléma egyaránt érint mindenfajta kategóriába tartozó futót, a sipcsontfájás különösen gyakori a nők esetében. Sipcsontsérülés a nők futósérüléseinek több, mint 20 %-a, míg a férfiaknál ez csak 7 % körül van. A futást elkezdő nők többsége számíthat arra, hogy megismeri a sipcsontfájás gyötrelmeit.

Miért fogékonyabbak a nők? A szélesebb csipővel rendelkező nők hajlamosabbak egy bizonyos mozgás végrehajtására, amely során a láb természetes módon befelé fordul abban a pillanatban, mikor a talajt éri - és ez olyan lényeges, hogy ez indokolja a sérülékenységet. Ez a mozgás fontos a futásban, de túlzott felbukkanása sérülést vált ki. Jobban megvizsgálva a kérdést, látjuk, hogy a magassarku cipőt viselő nők léptei egy idő múltán rövidebbekké válnak, mint a férfiaké. Ez csökkenti a nők lábizmainak munkaterhelését, és így kevésbé felkészülten várják a

boka közötti sérülések leírására. Az enyhe kényelmetlenségérzettől az éles, szuró fájdalomig minden rendellenességet beleértünk.

A sipcsontfájást a futás két ismert démonja okozza; a terhelési stressz és a túlerőltetés. A sérülések szinte mindig visszavezethetők a futó biomechanikai rendellenességeire /pl. a láb befelé fordulása túl kicsi vagy túl nagy mértékű/ vagy szignifikáns edzésmódszeri hibára, mint amikor a megemelt futóadag vagy iram nem megfelelő volta.

A sipcsontfájások kezelésének legjobb módja a megelőzés. Ha megértjük, mikor, hogyan alakulnak ki, akkor jó eséllyel csontfájásnak nevezett sérülései magukban foglalják a tendinitist, a mioisitist, az izom-szalag-szakadásokat, a periostitist, a töréseket.

■ Tendinitis és miositis

Ezek a szalagok vagy az izmok gyulladásai azok a kezdőket érintő sérülések, amelyek előfordulása a leggyakoribb. Az izmok és a szalagok egyaránt a combon és a lábszáron futnak lefelé, minden lépéssel kinyulnak, összehúzódnak. A lábfej túlzott befelé fordulása – vagy más olyan mozgás, amely a szervezet számára normálisnak tűnik – csak fokozza a meggyulladás mértékét. Hosszabb táv lefutása csak intenzívebbé teszi az állapotot.

A ludtalan futók és azok, akiknek lábfeje nagyon befelé fordul futás közben a legfogékonyabbak ezekre a sérülésekre. A diagnózis viszonylag könnyű, noha a fájdalom pontos eredetét nehéz rögzíteni. A fő tünet az érzékenység lesz, amely a lábszár mentén fel és le vándorol. Lehetséges, hogy egészen a futás befejeztéig nem válik érzékennyé; ekkor a láb masszírozásával kissé eloszlathatjuk a fájdalmat. Az izmok és az inak kihűlt állapotban a legfeszesebbek. Ha bemelegítettük őket, mondjuk, néhány perces futással, az izmok és inak megnyulnak, és a futómozgás elviselésére nagyobb mértékben lesznek képesek. Ha leállunk, bizonyos, hogy a fájdalom és az érzékenység újra kezdődik.

A legjobb módszer a futás utáni fájások kezelésére a gyulladás gyógyítása. A legközvetlenebb és leghagyományosabb módszer a jeges borogatás és az aszpirin. Ha az ember gyomra érzékeny az aszpirinra, próbáljuk az Ascriptint, ami szintén aszpirintartalmú, de tartalmaz bevonatot is.

Hogy a jeget megfelelő módon felhasználhassuk, töltsünk meg egy papírpoharat vízzel és hűtsük le. Ha megfagyott, szakítsuk le a papír egy részét és masszírozzuk, dörzsöljük lábunkat a jéggel legalább 15 percig. A jég számos fontos dolgot elvégez a gyógyulási folyamat elősegítésében. Először is, enyhíti a fájó láb igénybevételét azáltal, hogy csökkenti az adott szövetek vérellátását. Csökkenti a duzzanatot és a gyulladást, amelyet az in vagy

izomhúzódás kiváltott. A jeges terápia fokozza a cirkulációt a mélyebb véredényekben, biztosítva a tápanyagoknak a sérült szövetekhez juttatását.

Azáltal, hogy elzsibbasztja a fájó területet, segít a gyógyulás megindulásában. Ideiglenesen megszakítja a fájdalomciklust, azt a komplex élet-tani kapcsolatot, amely során a fájdalom mintegy fenntartja önmagát. A három-négy óránkénti aszpirinbevétel hasonlóan segíti a gyógyulást. Használhatjuk az aszpirint külsőleg is. Zuzzunk össze néhány tablettát és keverjük aloe vera gélbe. Tegyük ezt a gél a legfájóbb pontra és hagyjuk rajta néhány órára. A legnagyobb gyulladásgátló hatás akkor érhető el, ha a gél éjszakára alkalmazzuk.

Ezekben az otthoni kezelésekből esetleg nem érünk el megfelelő eredményt. Ilyenkor a futást vissza kell fogni. Fájdalom mellett futni, ez nem eredményez egyebet, mint az izmoknak és inaknak további húzóódását, és irreverzibilis károsodást okozhat. A tendinitis és a miositis általában reagál az egyszerű kezelésre és a futómennyiség és sebesség csökkentésére. De komolyabb esetekben teljesen le kell állni.

Ha a sérülés a pihenésre sem javul, a jég és aszpirin egyformán hatástalan, akkor szakemberhez kell fordulni, aki agresszívebb gyógyító eljárást kezdeményezhet, talán szteroidokat nem tartalmazó gyulladásgátlókat ír fel. A gyulladásgátló pirulák csökkentik a duzzadást és a kellemetlen érzést.

Gyakran alkalmaznak ultrahang kezelést közösen a gyulladásgátlókkal, így gyorsítják fel a gyógyulást. Ez a fájdalommentes eljárás ultrahanghullámokat vesz igénybe a cirkuláció javítására és a heges szövetek kialakulásának meggátolására. Egy másik megoldás, amely egyre jobb nevet viv ki magának az ortonádusok, fizioterápiások között, az Elektroakupunktúra. Bőrszondák /nem tűk/ segítségével ez a bonyolult ultrahang berendezés kivezeti a gyulladást a sérült területről, miután reagál az eltérő

testszövetek eltérő rezgési frekvenciájára, és az ultrahang hullámnyalábát a megfelelő területre irányítja.

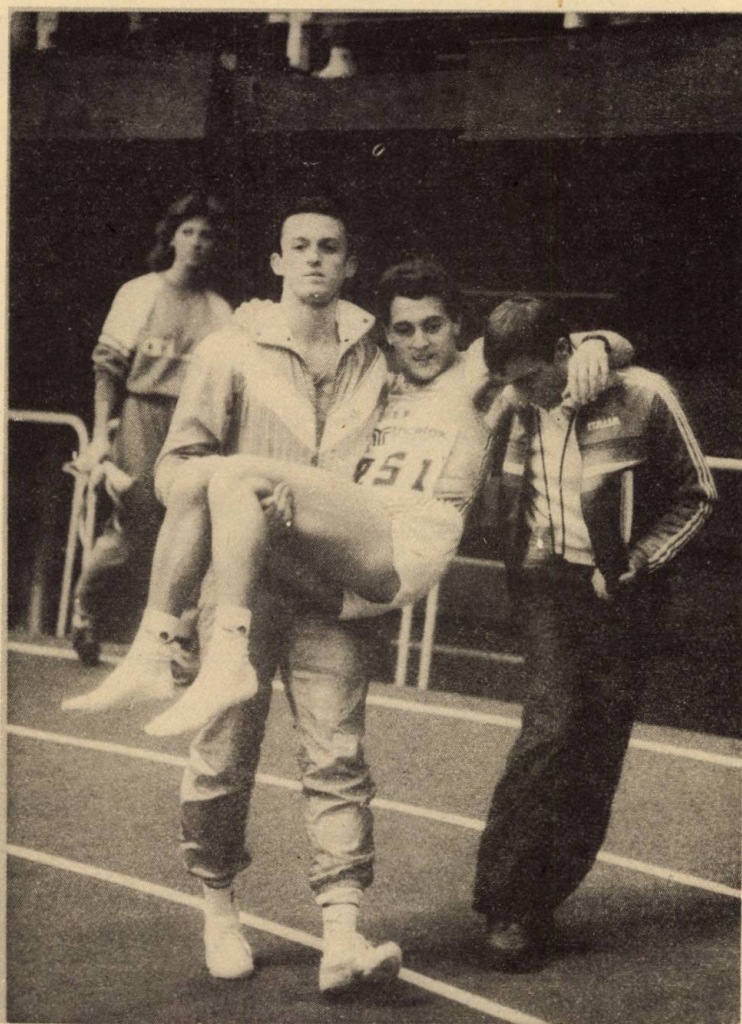
■ Izom-in szakadások

Ezek általában a tendinitis és mioitisis nemkívánatos súlyosbodásai. Akkor fordulhatnak elő, ha lebecsüljük az izom és szalaghuzódások veszélyességét, és addig folytatjuk az edzéseket, amíg csak a szövet el nem szakad. Legtöbb esetben csak részleges szakadás jön létre, amely nem metszi el az izmot vagy inat teljes mértékben.

Ez a sérülés rosszabb és hosszabb ideig tart, mint az előző, ugyanakkor a részleges szakadásokat gyakran nehéz megkülönböztetni a tendinitistől vagy

a mioisitistől. A szakadás okozta fájdalom lehet lokális és kiterjedt egyaránt. Szakadt izom-in sérülés esetén azonban gyakran észlelhetünk egy kis daganatot a fájdalom középpontjában. A sérült terület környékén a testnedvek felszaporodnak, illetve megkezdődik a sérülés gyógyulását elősegítő hegesezés.

Az izomszakadás kezelése teljes pihenésen alapul. A szakadást elsősorban a terhelés folytatása súlyosbítja, ugyanaz, ami a tendinitis-mioitisis sérülésből a szakadás kialakulásához vezet. Minden további futás csak bonyolítja a helyzetet és késlelteti a gyógyulást. Kezelésükre vonatkozóan az izom és gyulladások súlyos eseteire vonatkozó módszerek jönnek számításba /jég, gyulladásgátlók, ultrahang és elektroakuszkóp/. Mivel a futás tilos





a szakadás meggyógyulásáig, szükség lehet olyan alternatív gyakorlatok kidolgozására, amelyek nem terhelik a sérült részt, de segítenek az izomtónus és a kardiovaszkuláris rendszer szintentartásában.

■ Periostitis

A sipsontfájások egy változata. Az előzőekben tárgyalt sérülésfajtákhoz hasonlóan, azokat fenvegeti elsősorban, akik lábfeje alanyony ívű, futás közben tulságosan befelé fordul. De az előzőektől eltérően, azoknál is előfordulhat, akiknél mindez nem áll fenn.

Számos izom kapcsolódik a tibiához és annak fedőrétegéhez, a peristeumhoz. Ha tulságosan befelé fordul a lábfej futás közben, úgy ezen izmok némelyike meghúzódhat. De ahelyett, hogy egyszerűen gyulladásba jönne, abba az irányba tolódnak el, ahol az inak a periosteumhoz rögzítik őket. Ezáltal a periosteum egy parányit eltávolodhat a csonttól, és gyulladásba jöhet. Így alakul ki a periostitis.

Egy túl merev, túl magas talpívű lábfej ugyanazt a problémát okozhatja, csak más úton. Ugyanis a túl kis mértékben befelé forduló lábfej nem nveli el megfelelő módon a futás rázkódtatásait, és így a sipsont számos vibráció és rázás fókuszába kerül. Ez a sok a csontborítás gyulladását okozhatja. Bármilyen is az ok, ez a sérülés borzasztóan fájdalmas. A periostitikus állapot általában az egész láb érintésére való érzékenységet jelenti. A futás gyakorlatilag lehetetlen, mivel a fájdalom kisugárzik az egész lábba minden egyes lépéskor. A fájdalom nem csökken bemelegítésre sem, ami pedig tendinitis esetében segíthet.

A kezelés hasonló az előzőekhez; jég, pihenés, aszpirin, esetleg ultrahang, elektroakuszkóp. Ha a periostitist a lábfej túl nagy mozgása okozta, keressünk szilárdabb, mozgást jobban szabályozó cipőt. De ha a kiváltó ok ennek az ellenkezője, akkor nagyobb mozgást engedélyező, puha, rugalmas talpu cipőt válasszunk.

■ Stresszes törések

Mint a periostitis, leggyakrabban a magas talp-
íví futókat sújtja. Ez természetesen nem jelenti
azt, hogy a lúdtalpasok, vagy akár a tökéletes láb-
felépítéssel rendelkezők is immunisak lennének er-
re a sérülésre. Egyáltalán nem. A stresszes törések
a sípcsont sérülései közül a legrosszabbak: A tibia
mentén létrejön a csontos szövet mikroszkopikus
törése vagy repedése /leggyakrabban a boka közelé-
ben/. A csont egyszerűen azért törik el, mert nem
képes elviselni a rá nehezedő stresszt.

Egyszerű lenne, ha minden stresszes törést a
nagy futódagoknak vagy a kemény felületnek tulaj-
donítanánk, noha igaz, hogy ezek a tényezők siette-
tik a törés kialakulását. De a probléma valójában
adaptációs jellegű. Hogy egy csont erősebbé váljék,
először is meg kell gyengülnie. A szervezet érzé-
keli ezt a körülményt, és megkezd a károsult részt
erősíteni. Ha ebben a periódusban kerül sor inten-
zív terhelésre /a normálisnál erősebb hatásokra/,
a csont megrepedhet vagy el is törhet. Ekkor jön
létre a stresszes törés.

A nők szervezetében bizonyos hormonális vál-
tozások ronthatják a csontsűrűség minőségét, a nők
fogékonyabbak erre a sérülésre, mint a férfiak. A
nők csontjainak kerülete amúgy is kisebb, ennek kö-
vetkeztében kevésbé képes abszorbeálni a futás ráz-
kódásait. A nagy futódagokat teljesítő nők olyan
nagy kockázatot viselnek a stresszes törésekért,
hogy az élsportoló nők körében ez szinte járványos
mértéket ölt.

A stresszes törés mindig fájdalmat jelent a
láb egy bizonyos pontján. Mivel a csont ezen a he-
lyen el van törve, még akkor is lesz fájdalom, ha
nem futunk. De a röntgen-átvilágítás nem minden e-
setben fedi fel rögtön a törést, néhány hétbe te-
lik, míg a csont callus kialakul a repedés körül,
és csak ez lesz látható a röntgen-képen.

Ha a fájdalom mértéke nem elég nagy ahhoz,
hogy a törésre fény derüljön, helyezünk egy rez-
gésben lévő hangvillát az érzékenypontra. Ha a fájd-
alom szinte elviselhetetlen lesz, a diagnosztika biz-
tos: legalább egy hónap táppénz. Az ultrahang ha-
sonlóan sadista diagnosztikai módszer a stresszes
törés meghatározásában. Ha nagy fájdalmat érzünk
ekkor, hagyjunk fel a futással egy időre.

A legmegbízhatóbb vizsgálat a csontletapogatás.
Ez vizsgálja az aktív csontformációt, amely a gyó-
gyulóban lévő csontoknál alakul ki. Ennél a vizsgá-
latnál a keringési rendszert egy kis rádióaktív dó-
zis éri /körülbelül akkora mennyiség, mint egy tü-
dőrontás esetében/. Noha csaknem teljesen kiürül
a szervezetből, a radioaktív anyag egy része fel-
gyülemlik az aktív csontképződésben - azaz a
stresszes törés helyén. Ha ekkor egy letapogató be-
rendezéssel végighaladunk a láb mentén, a felgyü-
lemlett radioaktív anyag kimutatja a törés helyét.

Ha a keresőn egyetlen pont jelenik meg, akkor
stresszes töréssel van dolgunk, ha azon-
ban egy elnyúlt alakzat jelenkezik, akkor az peri-
ostitist jelenthet. A sérülés ilyenkor olyan válto-
zást hozott létre a csontborításban, amely felfo-
gta a radioaktív anyag egy részét. Miután a peri-
ostitis a csont teljes hosszában alakul ki inkább,
mint egyetlen ponton, a tapogató képe is hosszukás
lesz.

A stresszes törések - különösen, amelyek a
tibiát érik - komoly problémát jelentenek. Ha lét-
rejön, nincs mód a futás folytatására. Csak szünet
után jöhet létre a gyógyulás. Általában hat hét a
sérülés kialakulásától addig, amíg a gyógyulás elő-
rehaladása folytán újra futni kezdetünk, de ez
nagyon változó. Szükséges, hogy a törés teljesen
meggyógyuljon, mielőtt futni kezdenénk, tekintettel
arra, hogy a túl korai kezdés esetében a gyenge
ponton újra eltörhet a csont.

■ Szakaszos tünetek

Ez a sérülés érte Mary Decker-Slaney-t a 70-es években és emiatt kellett három évet kihagynia.

A láb izmai négy szakaszban helyezkednek el, mindegyik a lascianak nevezett borításon belül. Mikor az egyik szakaszban gyulladás alakul ki, a testnedvek felgyülemленek. Ha ez nem távolodik el, ebben a szakaszban nyomás jön létre, végül, ez elzárhatja a keringést a lábban.

A szakaszos tüneteknek az a formája, amely Decker-Slaney-t, Dick Quaxt és más híres futókat ért, csak kis mértékben különbözik attól, amit leírtunk. Futás közben a véráram a lábakban megerősödik, a lábak megduzzadnak. Ha az izmokat túl gyorsan fejlesztettük, lehetséges, hogy nem lesz a fascián belül elegendő tér az izmok kiterjedése számára. Ez nagy fájdalomhoz vezethet.

A futás továbbra is lehetséges. Elképzelhető, hogy 10-20 perces futásra is képesek leszünk, mielőtt a tünetek - intenzív sipsontfájástól a zsibbadásig hidegérzésig - megállásra kényszerítenek. A tünetek felgyülemленek a futás befejeztével, de jeges terápia alkalmazásával eltűnnek. Sajnos vissza is térnek.

A szakaszos tünetek nem mutathatók ki sem röntgennel, sem radioaktív módszerrel. A fő diagnosztikai eszköz az ún. "kanóc teszt", amely a szakaszban uralkodó nyomást futás közben méri. A nagy nyomásra utaló adat, amely hosszabb időn át érvényben marad, határozott jele a szakaszos tüneteknek.

Ha ez megállapítást nyert, meg kell gondolni mit tegyünk. Ez igen rossz hír, mert nincs olyan módszer, amely sebészeti beavatkozás nélkül javulást ígérne. Az egyetlen választás a futást folytatni kívánó számára a fasciotomiának nevezett egyszerű műtét. Ennek folyamán a fascia alatt felgyülemlett folyadékot eltávolítják, és a további eltávoztatást is biztosítják. Az izmok kiterjedése is több teret kap.



Ennyit tudtunk mondani a sipsontfájások diagnosztizálásáról és gyógyításáról. Most pedig beszéljünk a megelőzésről. A sérülések egyik elsődleges kiváltó oka a biomechanika, számos futót azért éri ez a sérülés, mert a lábfej túlfordul vagy ellenkezőleg nem segít eléggé. Az első esetben a szokásos ortopéd betétek jelentenek megoldást. Kevésbé súlyos esetben elegendő, ha a cipőnket egy másik, a mozgást jobban kontrolláló modellre cseréljük. Olyan cipőt keressünk, amely orra széles, a talp kettős, eltérő sűrűségű anyagból áll. Ha viszont a második eset áll fenn, az ilyen cipőket kerüljük. Ha a lábfej merev és magas ívű, kíséreljük meg lágyabb cipőt használni.

A lábfej túlzott elfordulásának oka lehet a viszonylag gyenge lábizom is, különösen ha ez az anterior izmok egyike, azaz a láb elülső részén található izmok közé tartozik. Ha ezek elégtelenül stabilizálják a lábfejet, akkor a rotálás túlzott

lesz. Erősítőgépekkel viszonylag gyors eredményt lehet itt elérni. Ha ezt nem kívánjuk igénybe venni, kövessük dr. Sheenan tanácsait: Úljunk az asztal szélére, lelógó lábunkkal próbáljuk felemelni egy kisebb sószsákot. Másik gyakorlatban sétáljunk a sarkunkon. Ha a teljes testsúly a sarkokra nehezedik, a lábujjak a levegőben vannak, tegyük kb. 50 lépést fordított lábfejjel.

A megfelelő lazaság is fontos a sipcsontsérülések megelőzésében. Mivel a láb anterior izmai a lábikra izmok antagónista izmai, nemkívánatos

aránytalanság léphet itt fel. Azt szeretnénk, ha a lábizmok ereje kiegyensúlyozott lenne, az izmok egyforma lazasággal és hajlékonysággal rendelkeznének mindkét izomcsoportban.

Mindenekelőtt, ha sipcsontsérülésre gyanakozunk, értékeljük újra az edzésprogramot. Nagy a valószínűsége, hogy túl sokat, túl keményen és túl nagy ütemben, de megfelelő megelőző technikákkal elérhetjük, hogy csak hibából ismerjük azokat.

/Runner's World/

A forró nyári hónapok alatt az izzadás a szervezet legfontosabb és leghatásosabb védekező mechanizmusa ön maga hűtése érdekében.

De ennek a hűtésnek ára van; értékes testnedvek távoznak. Következésképp a folyadékvesztés káros lehet, mert dehidrációhoz vezethet.

INNI
KELL!

Gyakorlott és kezdő futók egyaránt tapasztalták már kiszáradásos tüneteket, ugyancsak a szomjúságot, fejfájást, émelygést, izomrenyheséget, koordinációs zavarokat, szívdobogást, meggyengült ítélőképességet, hogy csak néhányat említsünk. Izzadás alkalmával a dehidráció hővesztéses folyamat, másrészt viszont a hőguta kialakulásában is szerepet játszik.

Gyakorló fiziológusok kimutatták, hogy a testsúly 2%-ának izzadás formájában való elvesztése hatással van a kardiovaszkuláris működésre, elősegíti a hőháztartás belső egyensúlyát és az izomerő növekedését. A futók gyakorta testsúlyuk 6-8%-át veszítik el ilyen módon a folyamatos megterhelés alkalmával. S ez több olyankor, amikor a levegő hőmérséklete és nedvességtartalma magasabb.

A dehidráció a leghétköznapiabb oka a vereségeknek, kudarcoknak a versenyeken, s a futók esetében csaknem mindig a dehidráció okozza a teljesítményingadozásokat. A megoldás egyszerű, egyetlen szó: rehidráció. Azaz: vissza kell nyerni az elvesztett folyadékot. De hogyan?

A víz felüldíti a kiszáradt sportolót, s a legtöbb esetben nincs is jobb megoldás. De a hatvanas évek közepe óta, amikor az első sportitalok megjelentek, a szomjúságcsillapítás magas technológiai szintre jutott. A GATORADE volt az első nagy név a porondon. Nagyszámu szénhidrátot vonultatott fel elektrolitokkal kombinált cukrok formájában /kálium, nátrium/.

Számos tanulmány rámutat, hogy a sportitalok szerepe nem egyértelmű a rehidrációs folyamatban. Cukor vagy más alkotórész vízhez való adagolása lassítja a testnedv áramlását a gyomorból, és felgyorsítja a szívverést a szervezetben. Ez a lelassulás problémát okozhat a működésben lévő izmoknak, melyek számára rendkívül fontos a víz a hő leadása érdekében.

A sportital "megtelepszik" a gyomorban, és ez semmiképp sem jó. Tény, hogy a koncentrátum valóban választ ki vizet a szervezetből, hogy felhigítsa a gyomorban lévő oldatot. Mindez késleltetett dehidrációt eredményez.

A rehidrációs gyakorlatok során felmerülő első kérdés: milyen gyorsan képes a folyadék felszívódni. Azok az anyagok, amelyek ezt a folyamatot lassítják, ilyenek például a szénhidrátok, potenciális veszteséget jelentenek. Másfelől néhány elgondolás maximálja egy bizonyos vízmennyiség felszívódását. Pl.: hideget kell inni meleg helyett, mert a hideg folyadék később ürül ki. Vagy: inkább fél pohárral negyedóránként, mintsem egyszerre sokat.

Az elektrolitok

Az izzadság sós, de nagyon kis mennyiség elég az elvesztett ásványi anyagok pótlására. Izzadás során a szervezetben lévő elektrolitkoncentráció növekszik. Ez azért történik, mert a test arányosan több vizet veszít. Mindössze a vizet kell pótolni tehát. A szervezet ügyel az elektrolitok megfelelő áramlására az ásványi anyagok raktározása révén, s a kiválasztás szabályozásával /kevesebb távozik a vizelettel/. Táplálékaink is bőségesen tartalmaznak ásványi elemeket, főként káliumot. Mindez bőven pótolja az izzadás során eltávozott anyagokat.

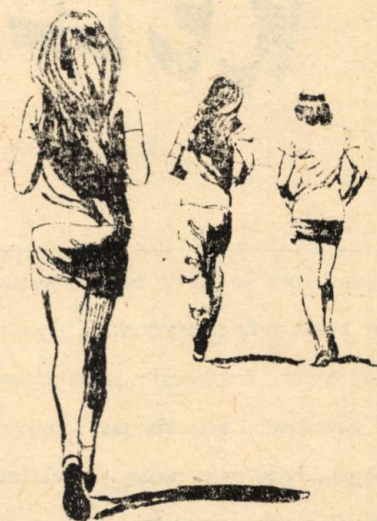
A szénhidrátok

A szénhidrát szükséglet biztosítása összetettebb kérdés. Függ attól, milyen hosszú ideig tart a fizikai megterhelés. A szőlőcukor, a szénhidrátok egyik fajtája, fontos szerepet játszik az agy és az izmok működésében. Szénhidrát tartalmu ital fogyasztása megelőzheti a vércukorszint csökkenését, illetve az ebből adódó kóros elváltozás: a hypoglycémia kialakulását. Megfelelő mennyiségű szénhidrát hiányában a futó fáradtnak, ingerültnek és szétszórtnak érzi magát.

A legtöbb jól felkészült futó számára azonban a hypoglycémia nem jelent veszélyt 2-3 órán át. A szervezet elég szénhidrátot raktároz, hozzávetőleg a fenti időtartamnak megfelelő futás esetére, ami azt jelenti, hogy butaság ilyen sportitalt fogyasztani mondjuk egy 10 km-es versenyen. A legtöbb sportoló számára ez még a marathoning is fölösleges, de az ultramarathoning azért már ajánlatos.

Mindenesetre megfontolandó sportital kortyolgatása glukóznyerés érdekében; megnehezítheti a víz felszívódását. A hypoglycémia pedig még mindig könnyebben ellensúlyozható a dehidrációnál.

A legtöbb sportital szénhidrátkoncentrációt tartalmaz, mely lassítja a gyomor kiürülését. Azok az italok, amelyek olyan egyszerű cukrokat vonultatnak fel, mint amilyen például a glukóz, a fruktóz vagy a répacukor, késleltetik a gyomor kiürülését, ha a koncentrátum aránya meghaladja a 2,5%-ot. Ez választás elé állítja a sportolót: vizet igyék-e avagy az effajta italok valamelyikét? Végül legtöbbször a kis mennyiségű szénhidrát mellett dönt. Mérhető eltérést okozó szőlőcukormennyiség felszívódásához a futónak hatalmas mennyiségű hígított oldatot kellene innia.



A glukóz-polimerek

Nos, ez a megoldás, ha nagyobb mennyiségű glukózt akarunk fogyasztani a gyomor kiürülésének lényeges lassulása nélkül. Ez a titok nyitja. Ezek a hosszú glukózláncok hasonlítanak a keményítőmolekulához. A glukóz-polimerek nagyobbak, mint a cukormolekulák, és több szénhidrátot biztosítanak.

A glukóz-polimert tartalmazó italok a 7%-os koncentráció eléréséig fogyaszthatók anélkül, hogy a szénhidrát akadályozná a vízfelszívódást. Néhány új ital nem tartalmaz elektrolitokat, és néhány közülük nem is rossz ízű.

A glukóz-polimer oldatok a legjobb sportitalok a víz mellett, de ez az összehasonlítás minden bizonnyal sértő az anyatermeszetre nézve.

A vízszükséglet minden fizikai igénybevétel esetén folytonos és nélkülözhetetlen, a glukóz pótlása csak hosszú versenyek alkalmával szükséges.

A futók számára a glukóz-polimereket tartalmazó italok fogyasztása előnyös lehet a maratoni versenyeken. A többi sportital nem biztosít elegendő és megfelelő cukrot. Mindamellet biztosra vehető, hogy a hosszútávfutó versenyek segélyállomásain - a víz mellett - ezek a sportitalok is felsorakoznak majd. Rendben van, ha használjuk őket, de csak akkor, ha előtte megbizonyosodunk afelől: megfelelően vannak-e higitva. Emlékeztetőül: maximum 2,5%-os koncentráció az egyszerű cukrok, 7%-os a glukóz-polimerek esetében!

Megkóstolni az új glukóz-polimer italok valamelyikét persze nem olyan egyszerű, mint bemenni egy áruházba egy flaska GATORADE-ért.

Keresse az új termékeket a boltokban és a gyógy-élélmzési szaküzletekben.

Vagy: igyon jó sok vizet!

/Runner's World/

Az élet kis, zavaró dolgai közé tartoznak a trendkutatóknak azok a megállapításai, miszerint a futás olyan divathóbort, amely élete utolsó fázisába lépett.

Ez először kevesek őrzött titka volt, majd felfedezte a tömegkommunikáció, ez azonnal továbbadta a bölcsek követ keresőknek, végül oda jutott, hogy legjobb esetben unalmasnak, rosszabb esetben veszedelmesnek bélyegezték. A csalódott és sérült exfutók úgy vélik, hogy izgalmasabb és biztonságosabb tevékenységet kell találniuk.

FUTÁS + GYALOGLÁS

Igy kezdődik egy újabb ciklus. Ahogy régen az ülőfoglalkozások káros hatásainak felfedezése eszköz volt a futásra való meggyőzésben, az alternatív tevékenységek ajánlói ma a futás negatív oldalát világítják meg jobban, hogy valami jobbal helyettesítsék azt.

A zene mellett végzett aerobik "vidámabb". Az erősítőgépekkel szerzett jó kondíció "teljesebb". Az uszás hűvösebb, a kerékpározás nagyobb távolságot gyorsabban hidal át, és mindkét sportág megszabadítja a lábakat a földönjárás gyötrelmeitől.

Itt nincs mit tenni. Nem akarom összehasonlítani a különböző tevékenységek pozitív és negatív oldalait - azon túlmenően, hogy megjegyzem, hogy ezek a "jobbnak" nevezett tevékenységek egyszersmind drágábbak is. Általában oktatóra van szükség, felszerelésre vagy speciális berendezésekre.

Egy megjegyzendő kivétel azonban létezik: a gyaloglás. Az egyszerű, szerény, öreg gyaloglás, amely új fényben ragyog, mint kondicionáló tevékenység.

Azt mindenki elismeri, hogy a gyaloglás a visszavonult futók biztonságos menvészága. A futást és a gyaloglást ugy ábrázolják, mint egymással versengő tevékenységeket.

Az igaz, hogy megjelent a gyaloglás, de nem mint a futás riválisa, hanem mint ahhoz hasonló aktivitás. A gyaloglás számunkra, tapasztalt futók számára, a futás ígéretes kiegészítő eszközét íqéri, és nem pedig helyettesítőt.

Mi azok közé tartozunk, akik nem hiszik, vagy nem bánják, hogy a futás csak divat. Nem lépünk le a színről, ezzel magunkra vonjuk ezeknek a trend-jósoknak a haragját, mert nem mondhatják ki végre, hogy ez a divat meghalt. Nem akarjuk a futást abbahagyni, hanem mindig keressük a módot, hogyan lehet jobban futni.

Gyalogolni. Nem helyettesíti ugyan a futást, de a "séta" szó megszűnt rusztán egy négy betűből álló szócska lenni.

Ez a szó nem tartozott futó-szótáramhoz. Ugy véltem, a gyaloglás sérti egy igazi futó tekintélyét.

Mikor kiléptem az ajtón, az első lépésnél már futottam, mielőtt a zuhany alá buítam volna, akkor fejeztem be. Lechosszabb sétám a kaputól a kocsimig volt. Futottam a versenyek egészségügyi ellenőrző pontjain, futottam körbe-körbe, amíg a viros lámbánál álltam. Edzésen kívül szenvedtem. De csak a futásért. Inkább 10 percig keríngtem az autóval parkolóhelyre várva, mintsem egyperces sétát tegyek.

Nem gondoltam a gyaloglásra, mint testedzésre. Ha betegség vagy sérülés miatt fel kellett függesztenem a futást, akkor jöhetett csak szóba, mert nem futhattam /és nem volt bicikli vagy uszoda elérhető közelségben/.

Ez az egész megváltozott bennem, hogyan és miért, azt látni fogják. Azért írok most, hogy dicsérjem a gyaloglást, ne temessem - és talán Önök is megváltoztatják véleményüket, ha ugyan eddig az én ósdi nézeteimet vallották egyáltalán.

Most csak a gyaloglás egy sajátos válfajáról beszélünk: rövid, futószakaszokkal vegyes gyaloglásról, amellyel bizonyos céljaink vannak. Nem hosszú séták, nem versenyyalaglós, nem céltalan kószálás - amelyek mindegyike nagyon is kiváló tevékenység a maga helvén, de itt nem erről van szó.

Ha nem tetszik a gyaloglós szó, gondoljunk rá más, az edzés alapelvei között megismert fogalommal. Az egyik az intervall, amely mindenfajta edzéstípusra, még bizonyos versenyekre is ráhuzható, a gyorsasági munka kivételével, és a nehéz-könnvű rendszer, amelyet egyes futásoknál, nem naponkénti edzésnél alkalmazunk.

Az intervall nagy terhelés, amelyet talán túl nehéznek találunk, és ezért számunkra elfogadható részekre tagolunk. A nehéz-könnvű gyakorlat szinte alternatívája a kemény munka-regenerálódás időszakoknak. Ugyanigy tesznek a gyalogló szünetek is.



Ernst van Aaken és Tom Osler ismertették velem ezeknek a gyalogló szüneteknek a futást segítő oldalát. Kételkedtem mindaddig, amíg a hetvenes években feladatuk nem kaptam közös könyvük szerkesztését.

sokat is tartalmaznak. Az első leckét akkor kaptam, amikor a szünet nem ötperces séta, hanem teljes leállás volt /néha evés, ivás is belekerült/.



Van Aaken sportorvos, valamint a sport egyik nagy megújítója írta a "Van Aaken módszer" című könyvében, hogy létezik "aktív regenerálódás" is. Azt írta, hogy a futásból való, sérülés miatt történő kiesést, szinte teljesen meg lehet szüntetni a futás-gyaloglás intervallumokkal.

Amíg magam is meg nem sérültem, és a sérülés súlyosbodása nélkül futni képtelen lettem - nem váltam van Aaken hívévé. Ugyan- is egy dologra azért képes voltam; gyalogló szünetekkel csökkentett mennviségű futást végezni.

Azóta mindent, a kis izomfájjástól a műtét utáni rehabilitációig, így csinállok.

Osler írta a "Komoly futók kézikönyve" című művében, hogy bárki megkészszeresheti non-stop módon megtett legnagyobb távját anélkül, hogy erőfeszítéseit is megkészszerézne. A lényeg, amit ma már a szupermaratonisták edzés és verseny közben is követnek, a gyalogló szünetek beiktatása.

Ezek a szünetek, ahogyan nyitott szemmel végzett utjaimon láttam, éppúgy vonatkoznak kis távolságokra, mint szupertávokra, és nemcsak gyors, de hosszú gyaloglá-

Először egy 100 mérföldes versenyen vettem részt így módon. A szakaszaim nem voltak 5 mérföldnél hosszabbak - akkor még nem is igen hittem ebben a megállás-futás szisztémában. Bizonyos értelemben kudarcot vallottam ugyan, mert 70 mérföld után feladtam, de így is megkészszeréztem addigi non-stop rekordomat.

Egyszer 2:28 alatt futottam végig a maratoni távot. Természetesen ez csaknem egy teljes napomat igénybe vette; egy 5:38-as mérföldet egyórás pihenés követett, aztán jött a következő mérföld, és így tovább csaknem 24 órán át. Meggyőződtem arról, hogy a potenciális regenerálódási szünetek segíthetnek a sebességi korlátok kiterjesztésében.

A gyorsasági munka a verseny szimulálását is jelenti. Részt vehetek egy 5 km-es "versenyen" teljes gyorsasággal, de úgy, hogy a távot ötperces sétaszünetekkel tartom.

Nemrég felfedeztem, hogy a gyaloglás visszadta a reppelimet. Régebbi korai futó vagyok, de az utóbbi időben a lábaim cserben hagvtak. Megtagadták, hogy az ágyból

közvetlenül a futópályára menjek, így napi futásom egyre későbbre esett.

Ezt követően először qyaloglással próbálkoztam, miq eléggé be nem melekedtem a futáshoz. A 15-30 perces séták sikert hoztak ott is, ahol az indulás egyre későbbre tolása, illetve stretching gyakorlatok hiábavalónak bizonyultak.

Látható mindezen példákon, hogy a qyaloglás teljes mértékben meggyőzött engem. Mi több, megállok ma már akár a legtávolabbi parkolóhelyen is, csakhogy qyalog mehessek a szupermarketbe!

/Runner's World/

Három egymástól teljesen különböző ember történetét teszem közzé. Kettő közülük amerikai, egy pedig ir. Ami összeköti őket, az a Villanova University, ahova együtt jártak, és az edző, a néhai Jumbo Elliott.

ELLIOTT ÖRÖKSÉGE

Jumbo Elliott.örökségét azokra az emberekre hagyta, akik hatása alá kerültek, és akik ma hatásuk alá vonnak minket.

Elliott ugyanannyi figyelmet fordított sportolóinak a futás befejezése után következő életre történő felkészítésére, mint amennyit a versenyekre való felkészülésre. Ugy tűnik, teljes sikert ért el három emberrel azáltal, hogy engedte, hogy futó pályafutásukat élvezzék, egyszersmind pedig egy még hosszabb és még teljesebb pályafutás elé nézzenek.

EAMONN COGHLAN

"A legjobb versenyzők nem hasonlítanak hozzánk, és nemcsak azért, mert gyorsabban futnak és gazdagabbak. A sportról alkotott nézeteik térnek el a miénktől."

A legtöbb ember számára a sport csak hobby, egy játék, amelyben reméljük, részt vehetünk. A magas szintű versenyzés természetsszerűleg munka. Nem lehet azt mondani,

hogy az élversenyzők gyűlölik vagy pusztán elviselik munkájukat. Viszont a verseny komoly dolog és az edzések olyan kemények, hogy bizonyos áldozatra van szükség.

Vegyük Coghlan esetét. 33 éves korában még mindig versenyez, egészen jól, de megengedi magának, hogy közben a karrierje befejezésére is gondoljon.

"Látom a napot, amikor az életemet nem az óra fogja többé meghatározni napi 24 órán keresztül"-mondja. A szigorú órarend Elliott elgondolása volt, évszre, alvásra és edzésre egyaránt időrendi tervet állított fel, amelyet szigorúan felügyelt.

"A menetrend nagyon kemény. Ma még élvezem, de természetesen nem akarok örökké eszerint élni, különösen nem, ha a versenyzést befejeztem."

Coghlan folytatja a futást, de egyre inkább hobbyként közelíti meg. Tudja, eljön egy idő, amikor "képes leszek egy, két, négy talán 10 napot is edzés nélkül tölteni. Vagy golfozni meqyek. Vagy kilovaqolok. Vagy egyszerscsak, napközben azt mondom: "Menjünk, nézzünk be a kocsmába, aztán menjünk el egy jó kis meccsre."

Röviden, azt tegye, amit normális emberek tesznek, miközben nem aggasztja őket a délután meqteendő 10 vagy 15 mérföld.

MARTY LIQUORI

Itt van egy ember, aki láthatóan a rivaldafényre született, és tökéletesen érzi magát benne. Csaknem husz éve kezdődött, egy négy percen belüli mérfölddel, és közvetlenül aztán egy olimpiai szerepléssel. A folytatás pedig televíziós kommentátori állás.

Liquori mindig szeretett beszélni, és 37 éves korában a sport egyik vezető kommentátora lett. Ha szilárd véleményt akarunk hallani valamiről, rá mindig számíthatunk.

Például, tőle származik az európai versenyeknek az a kritikája, miszerint azok nagyban hasonlítanak egy pankrációs mérkőzésre, ahol az egész hangszerelés arra megy ki, hogy a "megfelelő versenyző" győzzön, "megfelelő idővel".

Liquorit gyakran kérdezik, hogy az amerikai főiskolások miért nem törik át a négyperces mérföldet a hatvanas évek óta. Legutóbb Wagne Lockwood, a San Diego Union-tól kérdezte meg ezt tőle. A válasz egy kissé nekünk is szólt:

"Egyrészt a hetvenes években a Runner's World magazin azt hirdette, hogy a futástól nem lehet megsérülni, így nincs is szükség intervall munkára, ráadásul az egyén a fizikai csúcsteljesítményre 25 éves korában lesz utolsó alkalom, akkor meg minek úgy sietni?"

Liquori nagyon korán és nagyon keményen kezdte, mégsem látni rajta a kiégésnek semmi jelét sem.

DICK BUERKLE

38 évesen, ez a kétszeres olimpiai résztvevő, egyszeres világcsúcstartó a feldettpályás 1 mérföldön, az életét a rivaldafénytől messze, a világ futásától távol rendezte be.

Buerkle a georgiai Macon Telegraph riportereként dolgozik. Híreket, nem is sporttárgyuakat ír, mégpedig maga választotta ezt.

"A sport olyan, mint a kábítószer"

mondta egy másik riporternek, Michael Beebe-nek a Buffalo News-től. "Ugy döntöttem, hogy nem hagyom magam kicsavarni". Ez azt is jelenti, hogy hetente csak néhány mérföldet fut, négy-öt alkalommal.

Buerkle nem akarja, hogy sportelőélet zavarja a munkáját, ami bizonyosan lenne, ha a futásról írna cikkeket, vagy önmagáról kellene beszélnie. A hírolvasó emberek nem ismerik őt.

Futóként, Buerkle nem szégyenkezett a koponyája miatt /egy gyermekkori betegség következménye/. Ma parókát visel, nem hiuságból, hanem azért, hogy a figyelmet önmagáról elterelje.

Munkájáról így beszél: "Nagyon szeretem. Szeretem, amikor az emberek történeteket mesélnek."

Ugyanezt mondhatom Jumbo Elliott tanítványairól.

/Runner's World/



Ha csak fele ennyi lehetősége lenne, az emberi szervezet akkor is tudna alkalmazkodni. Ha semmi lehetősége sem maradna, az ember akkor is találna módot.

Az 1985-ös bostoni maratoni egy forró verseny volt. Amikor véget ért, a résztvevők az egészségügyi ellátó területen feküdtek, intravénás injekciók segítették őket a forróság okozta kimerültséget és a dehidrációt elviselni. Nem egy futónak végbélnél mért testhőmérséklete 40°C felett volt - ami jóval meghaladja a hóguta veszélyességi határát. /A hőmérsékletet ilyen esetekben általában végbélben mérik, ami jobban megközelíti a test belső hőmérsékleti értékét, s fontos diagnosztikai jelzés./ Futók százai be sem fejezték a versenyt.

FELKÉSZÜLÉS

A

MELEGRE

Mi gyengítette le ezt a sok jól edzett sportolót? A koratavaszi hőség és páratartalom. A 21 fokos hőmérséklet júliusban nem lett volna nagy próbatétel. Áprilisban a sportolók még enerváltak voltak. A bostoni maratoni futókból még hiányzott a meleg időben végzett edzés. Technikai szakkifejezéssel élve, nem volt meg a hőaklimatizáció.

A hőaklimatizáció felkészít arra, hogy forró, nyári napokon is biztonságban és kényelmesen futhassunk. Az 1930-as évektől kezdve több, mint 300 tanulmány kutatta az aklimatizáció alkalmazkodó mechanizmusát. Ma már elég jó értjük, mi is történik élet-tanilag, és mit tehetünk ennek elősegítésére.

SZOKJUK MEG A MELEGET

Az idény első melegben történő futása mindig kemény próba. Egyre keményebben edzünk, mégis egyre lassabban futunk. Szerencsére, a dolgok gyorsan javulnak. A következő két hét során a szervezet alkalmazkodik a meleg időjáráshoz. Ennek nyolc tényezője van:

1. Pszichológiailag, az elviselhető erőfeszítésről alkotott értékrendünk változik. A futás könnyebbnek tűnik majd.
2. A vérplazma mennyisége növekszik, a szív minden egyes lökéssel több vért képes kipumpálni az erekbe.
3. Mivel a kiáramló vér mennyisége megnő, a szív kevesebb-szer húzódik össze, a terheléses pulzus alacsonyabb lesz.
4. A szervezet egyre hatékonyabban képes önmagát hűteni, a terhelést követő testhőmérséklet kisebb lesz.
5. A szervezet munkaképessége javul.
6. Az izzadással és vizelettel távozó sóvesztés kisebb lesz.
7. Az izzadás nagyobb mértékű lesz. /Ez is testet hűtő eszköz./
8. Mivel több vér kerül a testfelülethez közel, a bőrön keresztül történő hőleadás is nagyobb lesz.

Az első meleg napon a szervezetnek jobban kell dolgoznia, mint a hűvös napokon, hogy megszabaduljon a terhelés során keletkező hőmennyiségtől. A szív megpróbál elég vért kinyomni, nemcsak annyit, amennyi a dolgozó izmok számára elég - ami a normális feladata - hanem a hőt a bőrhez szállítja, ahol az hőcseréléssel eltávozik a környezetbe. Ezeken a korai napokon a bőrhez irányuló plusz véráram megpirosítja a bőrfelszínt.

Később, amint a hőleadás egyéb mechanizmusai javulnak, amikor, pl. a verejtékezés növekszik, már nem leszünk ilven kipirultak. A nagy folyadékbevitel hozzájárul a vérplazma mennyiségének hirtelen növekedéséhez, következésképpen a pulzus csökkenéséhez.

Ebben a korai szakaszban, a szív túlzott kitágulása szédülést okozhat, a melegtől jobban kifáradunk, mert a szív nem képes a fizikai gyakorlatok terhelését és a

hőterhelést egy időben kiegyenlíteni. De az első öt napot követően ezek a problémák egyre kevésbé vesznek igénybe.

A test hőmérséklete /végbélben mérve/ az akklimatizációs folyamat során végig csökkeni fog, körülbelül az első hét végére stabilizálódik. Ez a csökkent hőérték beáll, amint a szervezet egyre inkább képes lesz a hőtől megszabadulni és ugyanakkor a metabolikus hőtermelést is némileg csökkenteni /kb. 4 %/.

Mindezen alkalmazkodások ellenére, valószínűleg a különbség nem lesz érezhető a hat-nyolcadik napig, amíg az elviselhető terhelés értékrendje nem módosul.

A melegben végzett tizedik edzésnapra a szervezet képes lesz sőt raktározni, amelyet az aldosteron hormon segítségével hajt végre, a vesék és a verejtékmirigyek befolyásolásával. Ennek eredményeként a verejték konyhasó-koncentrációja átlagosan 60 %-kal visszaesik.

Az izzadás a legfontosabb mechanizmus, amely segítségével a test hőmérséklete biztonságosan szinten tartható. Mikor forró, száraz levegőben futunk, a hőleadásunk 80-90 %-a a verejték elpárologtatásából adódik. /Az izzadság lassabban párolog el, mint a páratartalom nő, mégis, még a párs napokon is az izzadás marad a legjobb megoldás a test hűtésére./ Az izzadás mértéke 30 %-kal is növekedhet a hőakklimatizáció során, és egy platót ér el a második hét közepére.

A MEGSZOKOTT IRAMBAN VÉGEZZÜK A MUNKÁT

Noha szinte mindenki élvezi a hőakklimatizáció pozitívumait, nem mindenki alkalmazkodik ugyanazon az úton, ugyanolyan mértékben. Például, az Alberto Salazaron végzett laboratóriumi méréseinknél megfigyeltük, hogy Salazar 3,7 quart /1 quart = 0,946 liter/ óránkénti veritékmennyisége szokatlanul magas /az átlag futó 1-2 quart óránkénti izzadás értékkel bír./ Emiatt Salazar szervezete nagyon hatékonyan hűti önmagát a verejték párologtatásán át. Ugyanakkor, ki van téve a dehidrációnak.

A magas maximális aerob kapacitással rendelkező futók / $VO_2\max$ / általában előnyre tesznek szert a melegben. A testhőmérséklet az átlagfutónál /50 ml/testkg/perc $VO_2\max$ érték mellett/ 5-8 nap után stabilizálódik,

míg a nagyon magas $VO_2\max$ -szal rendelkező futóknál /70 ml/testsúlykg/perc felett/ ehhez elég 3-5 nap is.

Mikor egyforma $VO_2\max$ értékű férfi és női futók átmennek a hőakklimatizációs folyamaton, néhány nemtől függő adaptációs különbség is felfedezhető. Számos tanulmány kimutatta az egyforma $VO_2\max$ esetében, hogy ezek száma nagyon alacsony. Az izzadás mértéke, a pulzus és a rectalis hőmérséklet egyforma marad.

Néhány tanulmány azt sugallja, hogy a nőknek viszont előnyük van a melegben, nedves környezetben, mert testsúlykilogramra átszámítva, nagyobb testfelülettel rendelkeznek, mint a férfiak. A nagyobb felület jobb hűtést jelent a hőszugárzás és a hőcserélés miatt, különösen párás feltételek mellett.

A VÉDEKEZÉS HATÁRAI

Az akklimatizáció segít megvédeni magunkat a megemelkedett testhőmérséklettel járó veszélyektől - amit hipertermiának nevezünk. De még ha teljesen akklimatizálódtunk is, a különösen nagy forróságban, párás levegőben való futás hőguta veszélyével jár. Ez különösen a rövid, gyorsiramu versenyek problémája.

A legjobb esetben is, az akklimatizáció időnyerést jelenthet ilyenkor. Egy akklimatizált futó testhőmérséklete nem emelkedik olyan gyorsan, mintha ezzel nem rendelkezne. Az akklimatizált futó korábban és nagyobb mértékben fog izzadni.

Az akklimatizáció kevésbé befolyásolja a dehidrációt /a szervezet hozzászokhat a hőtermelődéshöz, de nem a folyadékvesztéshez/. A melegben való több napos-hetes futás után valószínűleg feltűnnek a dehidráció szimptomái, és ezt követően már könnyű lesz ezeket felismerni, de nem leszünk képesek magunkat annak elviselésére felkészíteni.

Gyakran, az akklimatizáció egy továbbtartó folyamat. Az, hogy képesek vagyunk magunkat a környezetünkben magasnak ítélt hőmérséklet elviseléséhez szoktatni. /pl. New Englandban/ nem jelenti, hogy képesek vagyunk már egy gyilkosan forró napon versenyen részt venni pl. Texasban vagy Floridában. Ha nehezebb környezetbe kerülünk,

a szervezet tovább fog alkalmazkodni, tovább nő az izzadás mértéke, a cirkulációs hőleadás. Ha hűvösebb klímába kerülünk, az akklimatizáció egy-három hét alatt megszűnik.

Egyéb élettani faktorok - láz, bőrbetegség /különösen, ha ez akadályozza a normális izzadást/, alváshiány - csökkentik a védettség szintjét, amelyet a hőakklimatizáció biztosít. Dehidráció, sókiürülés, leégés, csökkent kalóriafelvétel, nagymértékű alkoholfogyasztás és bizonyos orvosságok is negatívan hathatnak a hipertermia elleni védekezésre. A 40 feletti futók, az elhízottak, akiknek korábban már voltak a hőmérséklettel problémáik, jobban ki vannak téve a hőkárosodásnak.

EDZÉSSZABÁLYOK

Hogy a hőakklimatizáció a legnagyobb mértékű legyen, kövessük a következő utmutatásokat.

1. Igyunk vizet futás előtt, közben és után. Ha fél- egy liter vizet iszunk 10 perccel rajt előtt, ez megfelelő terhelés előtti hidrációt hoz létre anélkül, hogy nagyobb vizelettermeléssel járna.

2. A testünk vízszintjének megfigyelésére mérjük testsúlyunkat reggelente. Ha az átlagos súly alá megy, fogyasszunk vizet, hogy helyreálljon /a víz fajsúlya 1 kg/l/.

3. Az akklimatizáció első napjaiban sózzuk meg a vizet, ételt egyaránt. Ne vigyük túlzásba, túlságosan nagy mennyiség megváltoztatja a hőakklimatizáció normális menetét.

4. Mielőtt futni mennénk, ellenőrizzük a külső hőmérsékletet és relatív páratartalmat, csináljunk magunknak grafikont, ahol ezt feltüntetjük. Ha a második, csökkent kockázat kategóriáról van szó, figyeljük meg önmagunkat a hőkifáradás és hőguta szimptomáinak feltünése miatt /lásd a lenti 8. pontot/. Ha a feltételek a nagy kockázat zónában tartozóak, csökkentjük az iramot és a távot is.

5. A kezdetben rövidebb távokat futsunk lassabb iramban, amíg csak ezt forrásban is versenyiramra nem tudjuk emelni. Ezt fokozatos emelés során érjük el, amely

a tavaszinál is kisebb terhelésről emelkedik csúcsteljesítményig. Ha a várható versenyfeltételek magas hőmérsékletet és páratartalmat jeleznek, jobb, ha hűvösebb időben teljes értékű edzőmunkát végzünk, mintha az iramot csökkentjük.

6. Kezdő futók ne tegyék ki magukat hőségnek, amíg megfelelő kondicionális szintet nem értek el. A kettős stressz, amit a szokatlan terhelés és a magas környezeti hőmérséklet jelent, túl nagy feladatot jelenthet a szervezetnek.

7. A meleg időjárást nem lehet helyettesíteni. Jó eredményeket érhetünk el hűvös reggeleken vagy estéken, de nem tudunk teljesen felkészülni melegben való futásra. A kevésbé nehéz körülmények között végzett aerob edzés emeli az edzés hatását, de nem túl nagy mértékben /még ha csökkenti is a metabolikus hőtermelést/, amíg melegben való edzés kiválóan emeli a hőleadás képességet.

8. Tanuljuk meg a figyelmeztető jelek felismerését, amelyek a hőtűrés határára utalnak: fejfájás, elfáradás, hidegrázás, zsibbadó érzés a karokban és a háton, sápadtság, izzadt bőr, erős, heves pulzus, eszméletvesztés, a rectalis hőmérséklet 40 fok feletti. Ha ezek bármelyike fellép, ülünk árnyékba, igyunk hideg italokat, kérjük orvosi segítséget. A hőguta veszélyes szituáció.

9. Viseljük könnyű, laza ruhát, amely mellett a bőr érintkezik a levegővel, így a párolgás hűtőhatása érvényesül. Ne próbáljuk a hőakklimatizációt hűvös időben meleg öltözettel imitálni: ez nem biztonságos. A norvég kutatók kimutatták, hogy vannak, akik hőgutát kaphatnak akár 10 fokkal külső hőmérséklet mellett is. Mi ennek az oka? Túloltózás, magas edzésintenzitás és rossz kondíció.

/Rumer's World/

VÁLOGATOTT VIADALOK

MAGYARORSZÁG /HUN/ - LENGYELORSZÁG /POL/

58 : 46

WOMEN - NŐK

Budapest, 1955. szeptember 10-11.

100 m

1. Neszmélyi Vera	11.7
2. Kusion	12.0
3. Gremingerné Tilkovszky Ibolya	12.2
4. Rychter	12.4

200 m

1. Neszmélyi Vera	24.1
2. Kusion	24.4
3. Lerczak	24.6
4. Gremingerné Tilkovszky Ibolya	24.9

800 m

1. Kazi Aranka	2:11.1
2. Gabor	2:14.0
3. Bácskai Anna	2:14.7
4. Minska	2:18.5

4x100 m /R/

1. POL /Chojnacka, Lerczak, Minicka, Kusion/	46.2
HUN /Gremingerné Tilkovszky Ibolya, Orbán Irén, Dénes Ida, Neszmélyi Vera/disq.	

80 m gátufutás /H/

1. Gyarmati Olga	11.4
2. Wagner	11.4
3. Slowinska	11.8
4. Németh Ida	11.9

Magasugrás /HJ/

1. Németh Ida	156
2. Kertes Erzsébet	153
3. Toman	153
4. Chojnacka	145

Távolugrás /LJ/

1. Gyarmati Olga	590
2. Chojnacka	588
3. Kusion	587
4. Pénzes Margit	578

Súlylökés /SP/

1. Szent Jusztna	1368
2. Fehér Mária	1365
3. Ciach	1354
4. Rusin	1310

Diszkoszvetés /DT/

1. Serédi Zsuzsa	4491
2. Dmowska	4279
3. Sovocinska	4213
4. Wicián Klára	4044

Gerelyhajítás /JT/

1. Majka	4987
2. Vigh Erzsébet	4878
3. Ciach	4669
4. Pitrolffy Katalin	4538

MAGYARORSZÁG /HUN/ - LENGYELORSZÁG /POL/

122 : 89

MEN - FÉRFI

Budapest, 1955. szeptember 10-11.

100 m

1. Goldoványi Béla	10.8
2. Baranowski	10.9
3. Szmidt	11.0
4. Sebestyén Tamás	11.1

200 m

1. Goldoványi Béla	21.2
2. Baranowski	21.4
3. Szmidt	21.5
4. Bánhalmi Ferenc	21.6

400 m

1. Szentgáli Lajos	48.0
2. Adamik Zoltán	48.2
3. Makomaski	48.2
4. Mach	48.5

800 m

1. Rózsavölgyi István	1:48.8
2. Szentgáli Lajos	1:48.8
3. Kreft	1:48.9
4. Kupczyk	1:52.0

1500 m

1. Rózsavölgyi István	3:41.2
2. Tábori László	3:41.8
3. Lewandowski	3:43.4
4. Witulski	3:50.8

5000 m

1. Iharos Sándor	13:50.8
2. Szabó Miklós	14:11.4
3. Ozog	14:50.6
4. Plonka	15:08.4

10 000 m

1. Kovács József	2:27.4
2. Berta	29:46.0
3. Chomiczewski	31:44.0

4x100 m /R/

1. HUN /Sebestyén Tamás, Varasdi Géza, Csányi György, Goldoványi Béla/	41.0
2. POL /Baranowski, Szmídt, Jarzembowski, Kiszka/	41.3

4x400 m /R/

1. HUN /Karádi Péter, Szentgáli Lajos, Solymossy Egon, Adamik Zoltán/	3:11.8
2. POL /Brabanski, Proske, Mach, Makomaski/	3:12.0

110 m gátfutás /H/

1. Retezár Imre	14.8
2. Bugala	14.8
3. Csenger Attila	14.9
4. Kardas	15.0

400 m gátfutás /R/

1. Botár Attila	52.7
2. Bugala	53.0
3. Lombos Dezső	53.8
4. Plewa	53.9

3000 m akadályfutás /ST/

1. Chromik	8:40.2
2. Rozsnyói Sándor	8:45.2
3. Dehény Ferenc	9:08.0
4. Graj	9:15.0

Magasugrás /HJ/

1. Bodó Árpád	196
2. Fabrykowski	196
3. Z. Lewandowski	193
4. Hagya István	190

Rudugrás /PV/

1. Adamczyk	430
2. Wazny	410
3. Homonnay Tamás	410
4. Szakáll Sándor	380

Távolugrás /LJ/

1. Grabowski	773
2. Iwanski	750
3. Földessy Ödön	738
4. Jakabfy Sándor	719

Hármasugrás /TJ/

1. Bolyki István	1528
2. Winberg	1509
3. Kowal	1462
4. Palotás Vince	1359

Súlylökés /SP/

1. Mihályfi János	1616
2. Prywer	1529
3. Szécsényi József	1527
4. Kwiatkowski	1504

Diszkoszvetés /DT/

1. Szécsényi József	5216
2. Lévai Károly	4889
3. Piatkowski	4802
4. Rut	4793

Gerelyhajítás /JT/

1. Sidlo	7881
2. Walczak	7516
3. Krasznai Sándor	7354
4. Kulcsár Gergely	6258

Kalapácsvetés /HT/

1. Rut	6079
2. Csermák József	5939
3. Németh Imre	5812
4. Niklas	5506

MAGYARORSZÁG /HUN/ - CSEHSZLOVÁKIA /TCH/

54 : 52

WOMEN - NŐK

Pozsony, 1955. szeptember 24-25.

100 m

1. Neszmélyi Vera	12.0
2. Gremingerné Tilkovszky Ibolya	12.3
3. Svajgrová	12.4
4. Arajková	12.4

200 m

1. Neszmélyi Vera	24.7
2. Stolzová	25.5
3. Gremingerné Tilkovszky Ibolya	25.5
4. Ptacková	26.4

800 m

1. Kazi Aranka	2:09.3
2. Bácskai Anna	2:12.3
3. Müllerová	2:14.5
4. Druková	2:23.4

4x100 m /R/

1. HUN /Gremingerné Tilkovszky Ibolya, Orbán Irén, Dénes Ida, Neszmélyi Vera/	46.8
2. TCH /Ptácková, Strejcková, Svajgrová, Prokopová/	48.0

30 m gátfutás /H/

1. Trkalová	11.3
2. Gyarmati Olga	11.6
3. Németh Ida	11.8
4. Stolzová	11.9

Magasugrás /HJ/

1. Modrachová	163
2. Németh Ida	158
3. Holarková	156
4. Kertes Erzsébet	153

Távolugrás /LJ/

1. Gyarmati Olga	576
2. Modrachová	568
3. Rozkosná	562
4. Pénzes Margit	556

Súlylökés /SP/

1. Vykosová	1398
2. Vorobilová	1362
3. Fehér Mária	1349
4. Szent Jusztna	1332

Diszkoszvetés /DT/

1. Fikotová	4797
2. Vorobilová	4602
3. Serédi Zsuzsa	4508
4. Vigh Erzsébet	3700

Gerelyhajítás /JT/

1. Zátoková	5083
2. Vigh Erzsébet	4928
3. Pitrolffy Katalin	4142
4. Cikrdlová	3860

MAGYARORSZÁG /HUN/ - CSEHSZLOVÁKIA /TCH/

115 : 97

MEN - FÉRFI

Pozsony, 1955. szeptember 24-25.

100 m

1. Janecek	10.5
2. Goldoványi Béla	10.6
3. Prochazka	10.9
4. Sebestyén Tamás	10.9

200 m

1. Goldoványi Béla	21.6
2. Janecek	21.6
3. Sequens	21.8
4. Bánhalmi Ferenc	22.3

400 m

1. Janecek	48.3
2. Szentgáli Lajos	48.9
3. Vrecnik	49.0
4. Karádi Péter	49.0

800 m

1. Rózsavölgyi István	1:50.6
2. Szentgáli Lajos	1:50.8
3. Liska	1:51.8
4. Jungwirth	1:51.8

1500 m

1. Rózsavölgyi István	3:42.2
2. Iharos Sándor	3:42.8
3. Jungwirth	3:43.8
4. Cikel	3:46.8

5000 m

1. Tábori László	14:06.0
2. Béres Ernő	14:07.2
3. Timis	14:28.6
4. Kristof	14:54.2

10 000 m

1. Kovács József	29:02.6
2. Szabó Miklós	29:31.2
3. Zátpek	29:46.4
4. Santrucek	30:17.4

4x100 m /R/

1. HUN /Zarándi László, Varasdi Géza, Csányi György, Goldoványi Béla/	41.2
2. TCH /Broz, Horcic, Janecek, Procházka/	41.4

4x400 m /R/

1. HUN /Karádi Péter, Bánhalmi Ferenc, Solymosy Egon, Szentgáli Lajos/	3:14.2
2. TCH /Vrecnik, Jirásek, Podebrad, Liska/	3:14.8

110 m gátfutás /H/

1. Veselsky	14.7
2. Retezár Imre	14.9
3. Tosnar	15.0
4. Csenger Attila	15.1

400 m gátfutás /H/

1. Botár Attila	53.4
2. Uartos	53.6
3. Lombos Dezső	53.6
4. Borsuk	53.8

3000 m akadályfutás /ST/

1. Rozsnyói Sándor	8:48.0
2. Brlica	8:49.8
3. Dehény Ferenc	8:49.8
4. Slavicek	9:00.0

Magasugrás /HJ/

1. Kovar	205
2. Lansky	200
3. Hagya István	196
4. Bodó Árpád	185

Távolugrás /LJ/

1. Földessy Ödön	744
2. Procházka	723
3. Martinek	723
4. Jakabfy Sándor	681

Hármasugrás /TJ/

1. Kalecky	1550
2. Rehák	1506
3. Bolyki István	1471
4. Palotás Vince	1388

Rudugrás /PV/

1. Homonnay Tamás	420
2. J. Krejcar	420
3. Kovács Ferenc	410
4. M. Krejcar	380

Súlylökés /SP/

1. Skobla	1672
2. Mihályfi János	1655
3. Stoklasa	1595
4. Kövesdi Ferenc	1488

Diszkoszvetés /DT/

1. Merta	5390
2. Szécsényi József	5278
3. Cihák	5156
4. Lévai Károly	4862

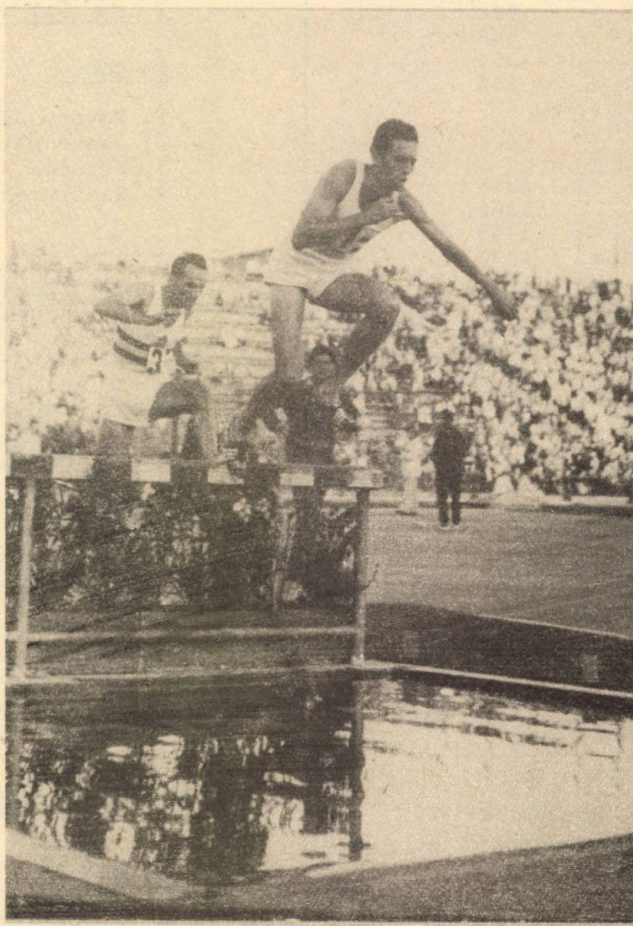
Gerelyhajítás /JT/

1. Krasznai Sándor	7804
2. Perek	7226
3. Kulcsár Gergely	6622
4. Dusatko	6309

Kalapácsvetés /HT/

1. Csermák József	6068
2. Máca	5846
3. Németh Imre	5823
4. Engel	5694

/Folytatjuk./



Az élen: ROZSNYÓI SÁNDOR



„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.

Tápiószele, Kossuth L. u. 4.

Hajdúnánás, Bocskai út 4–6.

Gyöngyös, Iskola út 1.

Eger, Egészségház 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!

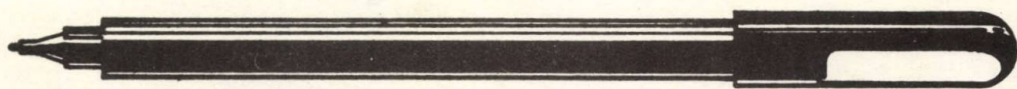
TISZA CIPŐGYÁR
MARTFŰ
Lenin u. 1.



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

Ára: 9.-Ft

TINTENPEN



TINTEN PEN...

...finom vonallal ír!

