

2.

atlétika

OLYMPIA



1982 MAJ 19



1982/5

atlétika

XXVI. ÉVF. 5. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1982. MÁJUS

Szerkesztő: KRASOVEC FERENC

Szerkesztőbizottság: Farkas Pál, Kalovits István, Képesy József, Lévai György, dr. Nyulászi János

Kiadja a Sportpropaganda Vállalat – Felelős kiadó: Szebeni István igazgató – Készült a Sportpropaganda Vállalat Sokszorosító üzemében, 1143 Budapest, Dózsa György út 1–3. – Műszaki vezető: Barabás Gábor – Az előállítás ideje: 1982. május

TAKARÉKOSSÁG az izommunkában

A takarékoság közkeletű kifejezést, úgy is értelmezhetjük, hogy ha az ember befektet, akkor az busasan térüljön meg. Ez a gazdaságossági mechanizmus az atléták magas szintű erőteljesítményre történő fölkesztésében igen fontos szerepet játszik. A kérdéses takarékoság az izomműködés szintjén jelenik meg, s hogy pontosan értsük, miről van szó, szolgáljon alapul – jobb híján – néhány, állatkísérletből kiszűrt eredmény.

A "takarékoság" az állatvilágban már évmilliók óta létezik. Számos állatfaj az izmok megfeszítésére nem használja a saját energiáját, hanem a mozgás végrehajtása közben fellépő erőket "veszi igénybe". Ragyogó példája ennek az ausztráliai vörös kenguru mechanikai energia-visszanyerő rendszere, amely a harántcsikolt izomzatban kapott helyet. Angol és más nyugati kutatók szerint, mint az az 1973-ban közölt kutatásokból kiderült – a vörös kenguru azt a fékező energiát, amely minden ugrás után a földreérkezéskor keletkezik, fölhasználja, értékesíti. Így az energia-fogyasztás a sebesség növekedésével csökken. A méréseket az oxigénfogyasztásra alapozva kiderítették, hogy a kenguru négy lábát egyidejűleg használva, a lassu előrehaladás közben jóval több oxigént fogyaszt, mint amikor nagyobb sebességgel szökell.

Közismert azonban, hogy nemcsak az állatvilág, hanem az emberi mozgás jó néhány formáját, megnyilvánulását vizsgálják a szakemberek az energia szempontjából. Nem titok, hogy az izomműködési modellek közül nem is egy kölcsönözte az állatvizsgálatokban föllálitott működési modelleket, ami az állatok izmait mechanikai rugóként fogja föl. E modellek leírása nem célszerű, viszont hasznos volna, ha az edzők megismernék azon mechanizmusnak a pontos működését, amely közre-

játszik az energia-visszanyerésben a különböző atlétikai mozgások végrehajtása során. Van is erre elképzelés: Feltételezik, hogy a harántcsikolt emberi izomzatban a fehérjékből összetevődő kontraktilis /összehúzódásra képes/ állománnyal sorba kapcsolt úgynevezett elasztikus állomány a felelős a gyorsító jellegű mozgásokban az energia újrafelhasználásért. Az elasztikus /rugalmas/ állományba többek között az izmokat a csonthoz rögzítő inak, a szarkoplazmatikus retikulum, a kollegén állomány és más, hasonló elemek tartoznak. Igen fontos a gyorsító döntő mértékben alkalmazó sportágak versenyzőinek esetében, hogy ezt az úgynevezett energia-elnyelő, átmenetileg raktározó, majd újrafelhasználó képességet /kapacitást/ fejleszteni tudjuk, minthogy ezzel a mozgás /pl. egy távolugró elugrás/ hatékonyságát komoly mértékben fokozhatjuk. Mindennek edzéselméleti vonatkozása abban a tényben ragadható meg, miszerint az ugróatléták fölkesztésében nem az általános mozgásgyorsaságot, hanem a kiváltható feszülési maximum sebességét kell szem előtt tartani. Ennek szolgálatában állnak az úgynevezett pliometrikus gyakorlatok. E gyakorlatok alkalmazása még az 1950-es évekre nyulik vissza, de edzésgyakorlatként történő szisztematikus tervezése csak az újabb kutatások fényében kezdődött meg.

Az emberi harántcsikolt izmokba történő energia-elnyelést, átmeneti raktározását az elasztikus állományban, majd a következő koncentrikus izomösszehúzódásban történő újrafelhasználását leghatékonyabban a mélybeugrással lehet fejleszteni az atlétikai ugrásokra való fölkesztés folyamatában. Az említett edzésgyakorlat számos változatát, típusát ismerjük.

Svéd kutatók izomhőmérsékleti méréseken alapuló eljárásokkal mutatták ki, hogy a szóban forgó "raktározott energia" mintegy 20 %-a nyerhető vissza – feltételezve a maximális kapacitás-kihasználást. Ismerve mindezt, nem tűnik hiábavalónak, hogy egyre nagyobb erőfeszítéseket tegyünk az ésszerű erőfejlesztő rendszerek kidolgozására.

Visszatérve a "takarékos" kenguruhoz – mint azt brit kutatók kimutatták –, ez az állat különleges energia-visszanyerő "berendezését" az inak rugalmas-

ságának köszönheti. A megnyúlások mértéke a teljes hossz akár 10 %-át is elérheti /hasonlóan az emberhez/, s ezek azok a biológiai rugók, amelyek a fékező energiát mozgásivá alakítják át. Kiszámították, hogy a wallabie kenguru-fajta hátsó lábának fő izomkötegével mintegy 23 J energiát kell fölhasználnjon ahhoz, hogy a talajról elrugaszkodjon, de csupán az Achilles-in kb. 9 J energiát ad vissza a földreérkezéskor. A következő ugráshoz már 14 J energiára van szükség csupán, de az energia-visszanyerés /emberhez hasonlóan/ nem lineáris formában csökkenthető.

Mint arra az 1938 óta végzett izomkutatások rámutatnak, az emberi izomzat elasztikus összetevői kb. 20, az ugynevezett passzív elemek további 20 %-

ban játszanak közre a gyorsaságfejlesztésben. A fennmaradó nagyobb hányaddal azonban a kutatók igen nehezen tudnak "elszámolni". A nehéz kérdés megoldása az izomműködéssel alapvető kutatás szinten foglalkozó tudósokra vár, minthogy feladatuk nem kisebb, mint annak tisztázása: vajon az emberi harántcsíkolt izomban melyek azok a további összetevők, amelyek felelősek a helyi energia-raktározásért, illetve amelyek elősegíthetik a nagyobb mérvű "takarékoságot". Ezt a sportkutatóknak nem ártana ismerni, hiszen akkor módjukban állna a gyorsaság-fejlesztés -edzők, szakemberek bevonásával történő- még sajátosabb típusú edzésgyakorlatainak kidolgozása.

HORTOBÁGYI TIBOR



A tehetségek kiválasztása és felkészítése ^x

ANTAL GYULA

előadása

az Atlétaedzők Nemzetközi Szövetségének /ITFCA/ VIII. Kongresszusán /Olümpia, 1981.máj.24-30/

A tehetség belső tényezőinek alakítása

A pszichológiai és pedagógiai felkészítés

Az atlétika sportág elterjedése az ember mozgásvágyán, önkéntes tevékenységén alapszik, fejlődése jelentős mértékben az olimpiai eszmének tulajdonítható. Ezen eszmék alapján az edzőnek meg kell értenie, hogy versenyzőjét csak annyira terhelheti és csak olyan áldozatokat kívánhat tőle, amiket az szívesen megtesz. Amennyiben az edző és a tanítvány megegyezik egy magas célban, akkor az edzőnek már joga van sarkallni, sőt kötelessége követelni.

Az edzői munkát befolyásoló néhány tényező

- a/ Az edző és tanítvány között folyamatos együttműködésnek kell kialakulnia. /Ésszerű célok./
- b/ A rendszeres edzőmunka, a nagyfokú kitartás elengedhetetlen. /Kisebb közbeeső célok./
- c/ Az atlétában sokirányú, érdeklődést keltő motivációt kell kialakítani. A nagy eredmények elérése magas erkölcsi erőfeszítést kíván. A versenyző legyen képes arra, hogy örömmel végezze munkáját, s arra is gondoljon, hogy egészsége esetleg kárt szenved.

^x Az előadás előző része lapunk 1982/3. számában jelent meg /5-7. old./.

Miután amatőr versenyzőkről van szó, társadalmi támogatásban kell részesíteni őket.

d/ Az atléta jellege /mint sportoló, mint ember/ kedvező irányba fejlődjön.

e/ Az atléta koncentráció-készségének a speciális feladatokra és a hosszútávú törekvésekre, egyaránt fejlettnak kell lennie.

f/ A versenyzőnek helyesen kell fogadnia a sikert és alkalmazkodnia kell a balsikerhez is.

g/ A versenyzőnek sportszerű életmódot kell folytatnia.

Néhány gondolat az edzői pedagógiáról

a/ Az ember természeténél fogva sztereotip, így a megszokott dolgok sok tekintetben meghatározzák mindennapi életét. Az atlétára oly módon kell hatni, hogy leglényegesebb szokásai kedvező irányba változzanak /pontosság, tudatos napi időbeosztás, kötelezettségek teljesítése stb./.

b/ Az edzői munka fontos összetevője a pedagógiai meggyőzés.

c/ Az edző fontos feladata, hogy megfelelő bátorítást nyújtson az ésszerű eredmények teljesítéséhez.

d/ Komoly ellenőrzés az edzésen, a tanítványok viselkedésének, iskolai és egyéb kötelezettségeik szemmel-

tartása - szintén fontos edzői feladatok.

e/ Elengedhetetlen az edző kitartása és ennek elfogadtatása az atlétával, a célok megvalósítása érdekében.

f/ Fontos a pszichológiai együttműködés edző és versenyző között. A véleménycserének mindennapos dolognak kell lennie, de úgy, hogy az edző mindvégig megtartsa vezető szerepét.

A pedagógiai ráhatások eredményességének talán a legfontosabb tényezője, az atléta helyzete a családban. /Az előzőekben már említettük, hogy milyen befolyást gyakorol a kiszemelt tehetséges egyénre a közvetlen környezet: iskola, baráti kör stb./ A környezetben mindenki és minden változhat, csak a szülők, a család változatlan. Szükség van az edző és a család jó kapcsolatára, mert ebben az esetben a család segíti az edzőt és viszont. Nagy probléma keletkezik abból, ha a család ellenzi az atlétizálást, de a család semleges álláspontja is hátráltatja az edző sokirányú munkáját, s ez első sorban a balsikerek esetén juthat kifejezésre.

A versenyzők felkészítése a nagy világversenyekre

A csúcsteljesítményre képes versenyzőket már fiatal kortól kezdve, fokozatosan fel kell készíteni a nagy világversenyek követelményeire és körülményeire. Többéves, program szerint végzett rendszeres szoktatás szükséges ezekhez a feltételekhez. A hosszú utasítások, a több órás várakozások, a szokatlan konyha, az idegen környezetben való alvás, mind nagy igénybevételt jelent. Az edzőnek nagy tapasztalattal kell rendelkeznie, hogy az atléta úgy érezze, nem csökkent a teljesítőképessége. Az edzőnek mindig arra kell törekednie, hogy minden igényt a lehető legjobban ki tudjon elégíteni. A jó eredmény elérése még a legjobb felkészülés mellett is sokszor előre nem tervezhető tényezőtől függ.

A tehetség felkészítésének elsőrendű céljai

a/ A csúcsteljesítmény elérése

A nagy világversenyek időrendjét már jóelőre nyilvánosságra hozzák. A versenyző feladata, hogy az adott időpontban és időtartam alatt csúcsmunkájának megfelelő teljesítményt nyújtson. Ennek a fontos követelménynek mindig vannak akkor adódó kedvező és kedvezőtlen körülményei, eseményei. Az edzőknek át kell segíteniük versenyzőiket a kedvezőtlen feltételeken, mégpedig cselekvően, kellő előkészület mellett, úgy, hogy ennek a segítségadásnak a lehető legkisebb kedvezőtlen hatása legyen.

b/ Szoktatás a biológiai és az időjárásbeli különbségekhez

A távoli, idegen országban való versenyzés során

egy sor probléma jelentkezhet: időeltérés, a biológiai ritmus eltolódása, szokatlan táplálkozás, szélsőséges éghajlati viszonyok, szokatlan időpontban való versenyzés.

Az egyetlen megoldás: szoktatással való előkészület.

c/ Felkészítés a különleges versenyprogramra

A világversenyek műsora nagyon megterhelő. Rövid napokon, órákon belül többször kell elérni kiváló eredményt. Előfutam, középfutam, elődöntő, és végül a döntőben kell elérni a legjobb teljesítményt. Reggeli időpontban rendezett futamok és selejtezők. Az ügyességi számok hosszú ideig tarthatnak, sokszor 3-4 óra hosszát kell a versenyzőnek készenlétben lenni stb.

d/ A közvetlen versenyelőkészület

A helyes bemelegítés, a várakozás, a szünet megfelelő eltöltése a versenyszámok, illetve kísérletek között - megannyi fontos momentum. A jól felkészült edző menedzserként tevékenykedik, figyelmesen ügyel az atlétára, az esetleges problémákat magára vállalja, hogy versenyzője tudjon csak önmagára összpontosítani.

A tehetség felkészítésének külső tényezői

A tehetséges atléta csak akkor érhet el kimagasló teljesítményt, ha fejlődése minden szempontból kiegyensúlyozott, nem szenved semmiféle törést, kibontakozhatnak képességei, mert minden külső tényező a segítségére van. Ezek a külső - vagyis nem közvetlenül az edzőtől, vagy az edző-atléta összműködésétől függő - tényezők a következők:

A/ Az első tényező a pálya, amelyre egész éven át mindenféle időjárási körülmények között szükség van, szükség van épületekre, berendezésekre, mindezek szükséglet szerinti működésére, szükség van a higiénikus, kulturált környezetre.

B/ Fontos tényező a speciális felkészülési igények kielégítésére hivatott létesítmények és szervezetek működtetése /magaslati edzőtábor, bel- és külföldi edző központok stb./.

C/ Az atlétát támogatni kell munkájában és tanulásában. Könnyíteni kell egyéni tanulását, oktatását.

D/ Lényeges tényező az edzői munka hatékonyabbá tételéhez szükséges technikai felszerelések, film, képmagnó, különféle mérőeszközök. Nagyon fontos az edzői továbbképzés erkölcsi és anyagi támogatása is. /Köztudott, hogy ha egy országon belül az edzői munka színvonala stagnál, az az újabb módszerek, eljárások tanulmányozásának hiányából származik./

E/ Fontos tényező, hogy az atléta életében az edzés, a munka és a tanulás mellett a pihenés is kellő hangsúlyt kapjon /rendszeres fürdőzés, masszázs, stb./.

F/ A sikeres felkészítés elengedhetetlen tényezői a rendszeres felmérések, vizsgálatok, véleménycserék az elméleti szakemberekkel, a modern műszeres vizsgálatok lehetőségének biztosítása.

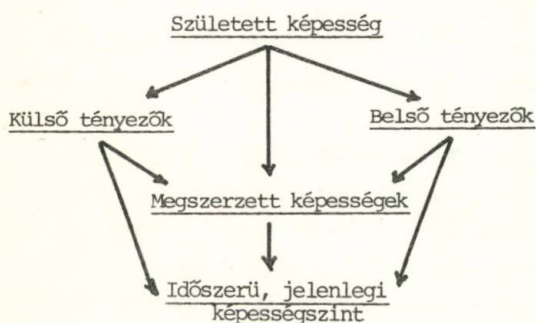
G/ Nagyon fontos tényező a tökéletes orvosi ellátás, az azonnali orvosi beavatkozás lehetősége, a klinika, kórház és fizioterápia igénybevétele.

A külső tényezők megléte és helyes alkalmazása felgyorsítja a fejlődést, míg azok hiánya visszacsúszást okoz, gátolja az edzői munkát.

Az edzők kötelessége, hogy harcoljanak a legideálisabb körülményekért és tartsanak ki véleményük mellett, hogy a legmegfelelőbb lehessen a felkészülés.

Következtetések

A tehetség kiválasztásának és képességfejlesztésének folyamatát a következő séma szemlélteti:



A teljesítmény a született képességekből ered. A megszerzett képességek az edzés és általában a felkészítés eredménye, amelyet a külső és belső tényezők hatékonyan vagy gátlólag befolyásolnak. Az időszzerű, jelenlegi képességszint - a nagy verseny előtti és alatti különböző tényezők, események hatására a külső és belső tényezőktől befolyásolva - különböző lehet.

Összefoglalásul a következő következtetéseket emelem ki:

- A tehetség kiválasztásához, sokoldalú, komoly szervezőmunka szükséges.
- A gyerekekkel 6-10 éves korban kell megismertetni és megszerettetni az atlétikát.
- Nincs semmiféle állandó, csálhatatlan vizsgálati módszer a tehetség kiválasztására. A kiválasztás elsősorban a képzett edző tapasztalatain alapszik, a tudományos módszerek és intézmények csak segítséget nyújthatnak.
- A tehetségek állandó fejlődését csak helyes, rendszeres edzés biztosíthatja.
- Napjainkban sok a tehetség, fejlődésük érdekében kiemelten kell kezelni a tárgyalt külső és belső tényezőket.



ATLÉTIKAI ÖSSZETETT VERSENYEK

/Tankönyvkiadó. Bp. 1981. 365 old./

A változatlan utánnomásban megjelenő szöveggyűjtemény - összeállítója Kovács Etele - sportágunk egy "mostoha" területéről ad nemzetközi tájékoztatót, bemutatja, hogy hol is áll a világ az összetett versenyzők felkészítésében. Ime a tartalom a főbb fejezetek alapján:

Az összetett versenyzés általános kérdései.

Ifjúságiak felkészítése az összetett versenyzésre.

Edzés és edzéstervezés kérdései a tizpróbában.

Versenyzés a tizpróbában.

Tizpróbázók technikai képzése.

A tizpróbázók típusai.

Tizpróbázók fizikai képességszintjének vizsgálata és az összetett versenyzés orvosi kérdései.

Hogyan edzenek.

Női ötpróba.

A kilenc fő fejezet több mint ötven tanulmányt tartalmaz. Szakmai szempontból különösen fontos és kiemelésre érdemes az ifjúságiak felkészítésével, az edzéstervezéssel, valamint a kulcsfontosságú technikai képzéssel foglalkozó fejezetek. Bizonyára a szakembereknek sok tanulsággal szolgál a Hogyan edzenek című fejezet öt tanulmánya közül például a következő kettő:

Megdöntötte-e Jenner Aivilov világcsúcsát?

Bruce Jenner edzőmunkája.

A legutolsó fejezet ugyan már nem időtálló, de a gyűjtemény értékéből ez mit sem von le.

T.L.



Itt érkeztem el írásom tulajdonképpeni mondani-valójához! Okulva a mai magyar rúdugró élvonalnál nyert tapasztalatokból, kijelenthetem: az erőfejlesztést könnyelműség a HELYES VERSENYTECHNIKA ALAPJAINAK LERAKÁSA ELŐTT megkezdeni! Több éves megfigyelésem alapján állítom: a technika tanulása annál eredményesebb, minél alacsonyabb /egy bizonyos szintig/ az ugró erőszintje! A mechanikailag helyes technikát a legkönnyebb végrehajtani. Ha kezdő erősebb az átlagnál, hibás technikával is végre tudja hajtani, legfeljebb a jövőben úgy érzi, hogy az ugrásnak a hibázás helyén nagyobb az erőkövetelménye. Alkalmassint ehhez erősödik hozzá és ettől kezdve ezt érzi helyes végrehajtási formának. /Ez az egyik oka, hogy miért nehéz az évek óta berögzött hibákat kijavítani. Az ugró idegrendszerében hibás kép alakult ki, a rosszat érzi jónak. Még, ha be is látja hibáit és rászánja magát a kijavításukra, még azzal is meg kell küzdeni, hogy évek alatt a hibás végrehajtáshoz erősödött hozzá, nem érzi jól magát, ha a helyes technikai megoldást csinálja. Kérdés, hogy lesz-e elegendő ereje, türelme ezek után a helyes technika megtanulásához, beszoktatásához? Ez is alá-huzza a megfelelő technika kezdőknel való kialakításának fontosságát./

Mondanivalómmal nem azt kívánom elérni, hogy a jövőben csak "nádszálvékonyságu" kezdőkkel foglalkozzunk, mellőzzük az eleve erőteljesebbeket vagy a más versenyszámtól, más sportágtól /torna, birkózás stb./ már jókora izommennyiséggel jelentkező kezdőket. Ha ilyen ugrókból élversenyzőt próbálunk faragni, nagyobb gonddal kell lerakni az alapokat, precízebbnek, igényesebbnek kell lennünk!

Szakítani kellene azzal a régi jó magyar szokással, aminek gyökerei egészen 1958-ig nyulnak vissza.

⁺ A cikk előző része lapunk 1982/4. számában jelent meg.

Az ekkor Budapesten járt amerikai atléták képviseltek a forradalmian új irányzatot: rendszeres súlyzós erősítéssel /és valószínűleg anabolikával/ tették technikájukat eredményesebbé. Ez óriási hatást gyakorolt az egész atlétavilágra, így a magyar versenyzőkre, edzőkre is. Ettől kezdve tartja magát az a nézet, hogy nem árt, ha az atléta erős. Elvileg nem kifogásolható nézet, de mint minden túlzásnak, ennek is megvannak a káros vetületei. Tul. azon, hogy rengeteg felesleges munkától kiméljük meg versenyzőnk, ha nem követeljük meg, hogy csak úgy erős legyen és csakis azokat az izomcsoportokat vesszük célba /megfelelő módszerekkel!/, amelyek ereje fokozza a technika hatékonyságát, elejét vesszük annak a hibának, hogy "erőtechnikát" alakítson ki versenyzőnk.

Félreértés ne essék, nem az erő jelentőségét akarom kétségbe vonni! Mindent a maga idejében kell elvégezni, a mércéje ennek a technikai szint nívója kell, hogy legyen! Csoportomnak már 12-14 éves koru tagjai is végeznek erőfejlesztést, ami abban nyilvánul meg, hogy ki kívánom zárni azt az esetet, hogy a gyenge szorítóerő miatt nem tudja tanítványom megtartani magát a rudon. Ezért kezdetben mászással, később rendszeres függeszkedéssel alakítom ki az erős fogást. Ahogy nő az ugrás követelménye az ugróval szemben, úgy kell sorjában bekapcsolni újabb izomcsoportokat a fejlesztésbe. Tapasztalataim szerint a következő fontos terület, aminek fejlettsége az eredményességet meghatározza: a HAS-IZOM. /Bizonyos orvosi feltételezés szerint a hosszú, csöves csontok hosszanti növekedését károsan befolyásolja, ha a rajta tapadó izom túlzottan és hirtelen megerősödik. Ezzel magyarázzák pl. a tornászok viszonylag alacsonyabb tenetét./ Ha a hasizom gyenge, nem lehet a fellendülést olyan hatékonyan végrehajtani, nem illeszthető bele az ugrás ritmusába sem az idő, sem a terjedelem szempontjából. Minthogy a hasizmok nem hosszú, csöves csontokon tapadnak, nem kell ezt a szempontot figyelembe vennünk. Viszont nagyon hamar jelentkezik igény a fellendülés eredményes, hatékony végrehajtására, hogy ugrónk realizálni tudja azokat az energiákat, amiket mobilizált. Kézenfekvő tehát, hogy a hasizom erősítése az egyik legfőbb programpontja a rúdugrók edzéseinek! Fejlesztésénél látványos eredményeket lehet elérni, annak ellenére, hogy a fellépő nagy törzsprés miatt fejlesztése mindenkor kinokkal jár!

Az erősítő program megtervezésénél nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a leghatékonyabb, legcélzottabb erősítő ráhatás maga a rúdugrás! Ha évek alatt hatalmas ugrásszámot tud teljesíteni ugrónk

/mi más állhat egy fiatal versenyző edzéseinél központi pontjában?/, hatására mindenképpen megerősödnek azok az izmok, amelyek az elérendő magasság teljesítéséhez szükségesek. A képességek és a technikai szint növekedésével egyre erősebb rudakat, egyre magasabb fogással lehet használni, ami visszahat, még nagyobb erőt igényel. Ehhez az ugró hozzáigazítása haladéktalan követelmény! /Érdekes, miként fogalmazódik meg az ugrókban a jó technika! A kisebb-nagyobb hibákkal végrehajtott ugrások a hibázás mértékétől függően nehezebbek, huzzák helyenként az ugrót, a tenyeret vagy a derekat./ Időnként elkaphatunk egy-egy olyan ugrást, ami jobban megközelíti az elvileg helyes technikát. Ezek az ugrások nagyon könnyűnek tűnnek és ilyenkor az ugró azt hiszi, hogy sokkal nagyobb ugró volt, ha annyira beleadja az erejét, mint a többi ugrásba! /

Ha a rudugrást, mint erősítő módszert nézzük, nagy fogyatékossága, hogy nem lehet annyit ugrani, hogy elegendő fejlesztő inger tudjunk produkálni általa. Így kénytelenek vagyunk - idővel - más ingerforrásokat is alkalmazni.

Lassan csökken lemaradásunk a világ élvonalához képest. Biztos, hogy ennek egyik oka abban keresendő, hogy rudugró élvonalunkban nagyon kevés olyan ugró található, akinek technikai alapjai elvileg helyesek. Az "erőugrók" lehetőségei korlátozottak, de annyira még elég, hogy tartsák a frontot. A helyzet csak akkor fog megváltozni, ha az erőből ugró 530-540 cm már nem lesz elég pl. válogatottsághoz, mert aki válogatott, lehet, hogy nincs olyan erős vagy gyors, mint aki kimaradt. Ha jelentkezne néhány technikájára építő ugró, biztos, hogy többé nem is alakulnának erőugróvá megfelelő kvalitású kezdők! S ami még ennél is fontosabb: edzőgárdánk tudásszintjére eredményesebben hatna vissza a jó példa és többet nem is hagynának kialakulni ilyen ugrót! Sokat tudunk már a hajdan olyan misztikus üvegrudas technikáról és az ugrók felkészítéséről. Sajnos, még mindig isszuk a múltban elkövetett hiányosságok levét, szinte az egész élvonalunk fertőzött a hibás technikai és felkészítésbeli elképzelések által. Jó lenne, ha gyarapodó ismereteink odáig fejlődnének, hogy nem ásnánk alá a következő nemzedékek eredményességét!

GAGYI ENDRE



ÚJ!

SZÖVEGYÜJTEMÉNY AZ ISKOLAI TESTNEVELÉS
ATLÉTIKA TANTERVI ANYAGÁNAK FELDOLGOZÁSÁHOZ

/Tankönyvkiadó. Bp. 1981. 376 old./

Pótzyné, dr. Keresztesi Katalin szerkesztésében második kiadásban lát napvilágot az anyag. A gyűjtemény szovjet, német, francia, finn, csehszlovák és lengyel szerzők tanulmányait közli.

Az első fejezet felosztása a következő:

Futás oktatásának anyaga.

Atlétikai ugrások oktatásának anyaga és feldolgozása.

Az atlétikai dobások oktatásáról.

E három fejezet az egyes versenyszágak versenyszámainak képességfejlesztésével, technikájának oktatásával egyaránt foglalkozik. Ezután Az atlétika oktatásának általános kérdései című rész következik.

A második fejezet címe: Néhány speciális oktatási kérdés az atlétika szemszögéből. Ezen belül az alábbi részterületekről olvashatunk tanulmányokat:

Az ügyesség fejleszthetősége.

Programozott oktatás.

Didaktikai alapelvek, általános pedagógiai problémák.

Mentális mozgástanulás.

Szemléltetőeszközök.

Motiváció.

Pedagógiai vezetési stílus.

A kötet záró fejezetének címe:

Nemzetközi helyzetkép az iskolai testnevelésből és sportról különös tekintettel az atlétikára.

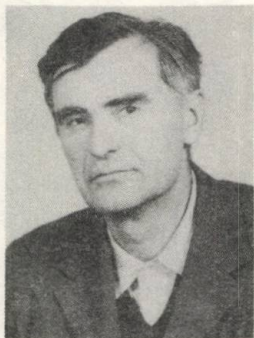
Az átfogó, az iskolai oktatás minden területére kiterjedő kiadvány ábrákat, grafikonokat, táblázatokat is szép számmal tartalmaz a sportiskolásokkal foglalkozóknak.

A szöveggyűjtemény 24 Ft-os áron a Testnevelési Főiskolán és a Rákóczi uti Sportkönyvesboltban szerezhető be.

T.L.

MI ÚJSÁG CSEPELEN ?

BESZÉLGETÉS
KOVÁCS LAJOS
VEZETŐEDZŐVEL



- Mérnök létére miért vállalta el a főfoglalkozá-
su vezetőedzői állást?

- Ebben semmi érdekes nincs. Tudomásom szerint a különböző sportágakban elég szép számmal dolgoz-
nak mérnök végzettségű edzők. Az én esetemben a köz-
vetlen ok, Bakai József MASZ vezetőedzői kinevezése
volt. Az ő kiválása után szakosztályunk elég nehéz
helyzetbe került. Az edzői kollektíva és az egyesü-
let vezetése is úgy látta, hogy az adott esetben nem
lenne célszerű "kivülről hozni" vezetőedzőt. Való-
színű, hogy a körülmények ilyen alakulása nélkül,
soha nem lett volna belőlem vezetőedző.

- Érez-e magában annyi határozottságot, hogy
helyettesíteni tudja a köztudottan erőskezű Bakait?

- Sem pótolni, sem helyettesíteni nem tudom,
de azt hiszem, hogy ezzel nem vagyok egyedül. A tör-
téneti hűség kedvéért azonban hozzá kell tennem,
hogy szerintem a szakosztály jelentős előretörését
Bakai József vezetőedzősége idején sem annyira az
"erőskezűségével" érte el, mint inkább a lehetőségek
jó felismerésével, a céltudatos élversenyző kiválasz-
tással és a határozott szakmai koncepcióval. Céljai-
nak megvalósításában nagyban segítette őt a szakmai
körökben szerzett tekintély és a határozott fellépés.
Nem tévesztendő össze a határozott fellépés az
"erős kéz" vezetési stílusával. Bakai határozott
fellépésű, de az ésszerű kompromisszumokra igenis
hajlamos egyéniség és egyáltalán nem ellensége az
oldott légkörű vezetésnek.

- Bakait sokan kedvelték, de jó néhányan nem
rajongtak érte. Ön - úgy mondják - mindenkivel jó
viszonyban van. Azt szokták mondani, hogy akit min-
denki kedvel, az nem jó főnök.

- Szerintem neki sem volt több ellenlábasa, mint
esetleg nekem lenne hat évi vezetőedzősködés után!
Erős tulzás azt állítani, hogy mindenkivel jó viszony-
ba akarok kerülni. Igaz, hogy kisebb problémák esetén
nem törekszem konfrontációra, mert véleményem szerint
a szilárd meggyőződés csak felismerésen és nem külső
kényszeren alapulhat. Az edzők tudatformálását első-
sorban a körülmények alakításával és nem agresszív
ráhatással kell elvégezni, ha hosszú távon kívánunk
eredményt elérni. Természetesen nem tagadom, hogy
vannak fegyelmi és szakmai normák, aminek áthágása
esetén a közvetlen, gyors rendezés szükséges. Ennek
mértékét a körülmények mérlegelésével kell meghatároz-
ni. Véleményem szerint a jelenlegi szervezeti formá-
ink között attól nem lesznek jobb eredményeink, ha
állandóan vitákat provokálunk és személyi ellentéte-
ket teremtünk. Az előbbre jutás első lépése a munka
jobb feltételeinek megteremtése kell legyen, azután
lehet kipróbálni, ki mire képes.

- Annak idején az egyesületből távozni kénysze-
rült edzőknek vagy az akkori vezetőedzőnek "drukkolt"?

- Nem szurkoltam különösebben egyik félnek sem.
Az eltávozott edzőkkel sok kérdésben nem értettem
egyet, de ez nem jelenti azt, hogy örültem a távozá-
suknak. Szerintem mindenki ott dolgozzon, ahol a
körülmények biztosítják számára a kibontakozás le-
hetőségét. Ami a másik oldalt illeti, az emberi
kapcsolatokban és a munkaviszonyban felmerülő kon-
fliktusok minden esetben több formában is rendezhetők.
Bakai ezek közül azt választotta, ami szerinte az
egyesület, illetve a szakosztály számára a legjobb
volt. Véleményem szerint döntésében nem személyes
indulatok vezették, tehát semmi okom nem volt rá,
hogy bárki ellen szurkoljak. Az edzőkkel együtt
távozott versenyzők tekintetében már inkább felme-
rült bennem a "kár, hogy el kell menni" vagy a "le-
hetett volna másként is" érzése, de hát a kérdés
nem erre vonatkozott.

- Milyen változások történtek az edzői garnitu-
rában amióta Ön a vezetőedző?

- Egy év alatt szerintem nem ésszerű sokat vál-
toztatni egy jónak ítélt edzői kollektíván, de még
a nem egészen jón sem. A szakosztályunkban lezaj-
lott edzőváltozások meghaladják az ideális arányt.
Három főfoglalkozású edzőnk távozik, illetve távo-
zott. Helyükre főleg az utánpótlás vonal erősítésé-
re három mellékfoglalkozású edzőt kívánunk szerző-
tetni az év folyamán és jövőre igyekszünk növelni
a főfoglalkozású edzőink számát. Természetesen sze-
mélycserékre is szükség lehet az elkövetkezőkben,
beleértve magarat is, amennyiben a szakmai eredmé-
nyesség ezt indokoltta teszi, illetve ha a személy-
csere biztosítani tudja a minőség javulását.

- Hogy értékeli szakmailag az 1981-es bemutatkozó évet?

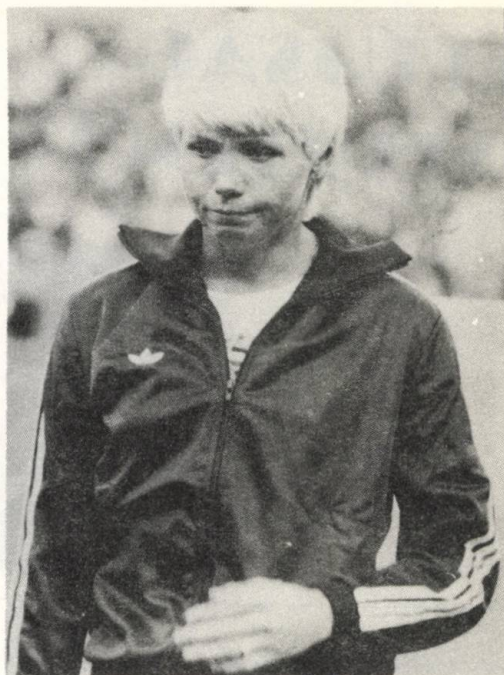
- Egy szóval válaszolva, rosszul! Sok sérültünk, betegünk volt ebben az évben /Salbert, Nagy László, Csöke, Schusztter és bizonyos mértékben Paragi is/, s az sem jött jól, hogy Papp Margit abbahagyta a versenyzést. A megváltozott egyesületi rangsorolási rendszer a fenti körülmények miatt nagyon rossz képet fest a szakosztályról, különösen a nemzetközi eredményességi pontozás alapján, mivel az élvonalbeliek sérülései itt éreztették leginkább hatásukat.

- Például a Népliget "vonzásában" 3-4 egyesület is működik, Csepelen csak a Csepel SC. Miért nincs jobb utánpótlás-nevelés a szakosztályban?

- Ez a kérdés egy cikk-sorozatot igényelne, nem néhány mondatot. A meglévő szakmai kérdések évek óta konzerválódtak, a különböző szervezési próbálkozások sorra csődöt mondtak, mint ahogy az utánpótlás-vezetőedző személyének keresése sem járt eredménnyel. Mindezt tetézi, hogy létesítményhelyzetünk e téren a legrosszabb. Tornatermi lehetőségünk kizárólag este 6 után és akkor is csak korlátozott mértékben van. Futófolyosónk csoportmunka végzésére alkalmatlan, öltözőink szűkösek. Felszereltségünk csak az atlétikai mozgásanyag végzését biztosítja, a játékos, élményt nyújtó gyakorlatokkal már nehézségeink vannak. Edzőink e problémákat nem képesek megoldani, állandóan felfelé kacsingatnak a felnőttekkel foglalkozó edzők felé, mondván, hogy az utánpótlás vonalon úgy sem lehet ilyen körülmények között eredményt elérni. Az utánpótlás edzők megbecsülése csak vágyálom. A területi zártság korántsem olyan előny, mint gondolnánk. A tehetséges gyerekversenyzőink nagy része más sportágakban is tehetségesnek mutatkozik és félő, hogy egy részük ott is fog kikötni. Az alapvető gond mégis az oldalági beiskolázás beszűkülése, a középiskolákkal való kapcsolat megromlása volt. Ezen a téren úgy érzem némi előrelépést sikerült már elérnünk.

- Kik a legtehetségesebbek a fiatalok közül?

- A legtehetségesebbekről nem szívesen beszélnék, mert azok még nem atlétizálnak! Néhány közepes tehetségű versenyzőnk, s körülbelül ugyanannyi serdülő versenyzőnk van. Közülük Holl Laci fejlődött sokat az elmúlt évben, rudgrásban. Nagy reményeink a jövő évben sem lehetnek a fiatakoruak bajnokságain, mert létszámban ugyan már ebben az évben javult utánpótlás helyzetünk, de a minőségi fejlődés még 2-3 évet igénybe vesz.



PAPP MARGIT

- Mivel a szakosztály A-kategóriás, a felnőtteknél a nemzetközi szintű eredmények elérése a cél, megvannak-e a szükséges tárgyi és személyi feltételek mindehhez?

- Nagyon szűkösen vannak meg a tárgyi feltételek, s nem is várhatunk hirtelen javulást, hiszen az egyesület pénzügyi helyzete sem javul a közeljövőben. A futófolyosónk 200 m hosszú, 1/3 részében fűtött, de talaja jelenleg olyan poros, hogy csoportfoglalkozást nem lehet tartani benne. Erősítő teremünk kicsi, felszereltsége szegényes, 400 m-es pályánk felújítása tavaly nyáron fejeződött be, még nem érett be a salak és így tovább sorolhatnám, hogy tulajdonképpen majdnem minden feltétel megvan, de teljesen egyetlen szakágunk helyzete sem megfelelő. Persze azért dolgozni, sőt jól dolgozni is lehet, ha megvan a kellő akarat, és jóindulat. A legfontosabb, hogy megfelelő versenyzőink legyenek. Dobó és ugró szakágban érezzük erősnek edzőellátottságunkat, ezt a vonalat próbáljuk versenyzőkkel erősíteni.

- Kik lehetnek az 1982-es EB-re csapattagok vagy a további évek világversenyein pontszerzők?

- Babonás ember vagyok, a várható eredményekről személyi vonatkozásban nem szívesen beszélnék. A kiküldetésre Paragi, Janák, Béla, Gerstenbrein, Szekeres F. és ha egészséges lesz Kiss Ferenc a legesélyesebb. Persze szeretném, ha még többen is teljesítenének kiküldetési szintet.



PARAGI FERENC

Mint az alpinisták

A TV jóvoltából sokadmagammal voltam szemtanúja a milánói fedettpályás atlétikai EB közvetítése során Sterk Katalin világcsucskisérletének.

201 cm-en a lécs. Már-már tuljut rajta. Egyszerre ugrok fel bizonyára sok-sok társammal együtt a karosszékből, majd ugyancsak egyszerre huppanunk vissza. A tizedmásodperc törtrésze alatt zajlott le mennybemenetel és pokoljárás. Mikor a technika segítségével jó néhányszor visszajátszották az ugrást, még akkor sem nagyon értettük. Csak a zoknijával sodorhatta le, avagy a jóisten tudja... Hiszen tökéletes volt...

Vagy mégsem? Tihanyi József, Sterk Kati edzője szerint a 201 cm-en három hibát is elkövetett: nem volt elegendő forgása a levegőben, nem volt tökéletes az oldalirányú kitámasztása, s tulságosan beült.

Urísten, ha "csak" két hibát követ el... ha csak... kész örület. Folytatni sem érdemes... Tehát valahogy így születik a két ellentétes nézőpont: a

- Folytatódik-e az a tendencia, hogy neves versenyzőket igazolnak a jövőben?

- Mindig szívesen fogjuk látni azokat a versenyzőket, akik nálunk akarnak versenyezni és komoly eredményt szeretnének elérni.

- A porcmítéte után, érthetően gyengébb évet záró Paragi Ferenctől, mit várhatunk? Sikerül-e egyszer nagy versenyen is bizonyítani?

- Minden remény megvan rá, hogy zavartalanul tudjon edzeni és egyszer már neki is lehet szerencséje világversenyen.

- Végezetül egy újabb személyes jellegű kérdés. Önnek van összehasonlítási alapja, hogy mit jelent vezetőedzőként és mit szakági edzőként dolgozni, utólag nem bánta meg, hogy elvállalta a feladatot?

- Minden bizonnyal jobb szakági edzőként dolgozni egy jó csapattal, mint vezetőedzőként nem egyszer lélekölő adminisztrációval bajlódni, egy sor nem szakmai kérdésben tevékenykedni. Azon még nem volt időm elgondolkodni, hogy megbántam-e, vagy sem. Ami kissé kellemetlen a dologban, hogy saját csoportom versenyzőire kevesebb idő jut, mint amennyit megérdemelnének.

BOZSA LAJOS

szurkoló a karosszékből, s a szakember a csarnok reklámokkal borított palánkja mögül. Onnan követhette csak nyomon tanítványa világgraszoló sikerét. Mert az volt a javából. Annak ellenére, hogy ez alkalommal "csak" egy Európa-csucs beállításra futotta. A 199 cm az ugyanannyival győztes egykori olimpiai bajnoknak, Meyfahrtnek is dicsőségére vált, hát még annak a huszesztendő magyar kislánynak, akinek azidőig élete legjobbjá 6 cm-rel volt kevesebb.

Véletlen kiugrás? Avagy minden összejött? Fel-tétlenül! Hiszen ezen a szinten már minden apróság számít. Például egy "rosszkor jött" futószám indítása. Itt azonban álljunk meg egy pillanatra. Ahhoz, hogy a csekélységek szóhoz juthassanak, már nagyon magasan kell lennie a lécsnek...

- 1977-től számítottam magam magasugróra - mondta az újdonsült Európa-csucsstartó. Akkor még 174 cm-nél tartottam. Aztán egy évvel később 175, majd a 181, a 187 és a 193 következett. A 199? Arra nem számítottam. Az edzőm 196-ra tartott jónak. Persze, még az EB előtt...

- Amikor a 194-en tuljutott - vette át a szót edzője - már titokban reménykedtem egy alapos egyéni csucsjavításban. Ugyanis Kati izgulós versenyzőtípus, aki kezdetben nehezen szabadul a gátlásaitól, de ha tuljut azon a szinten, amit már rosszindulattal sem lehet kudarcént elkönyvelni, feloldódik benne a feszültség.

Ha az ugrás technikailag tovább fejlődik, s eléri a beidegzettség szintjét, akkor a gátlátsok egycsapásra meg fognak szűnni. S ez olyan alapot biztosíthat számára, mely a legszebb reményekre is jogosíthat.

Mindehhez még valamit feltétlenül hozzá kell tennünk: Sterk Kati nagyszerű fizikai adottságait, izomzatának ideális rostszerkezetét. Mindezt nagyszerűen egészítik ki remek versenyzői adottságai: a céltudatosság, s a sportág hallatlan szeretete. Alpinista módjára vonzza őt a magasság, s tisztában van azzal, hogy csak felfelé nézhet, lefelé soha.

50 éve fogadták el az atlétikai EB-k gondolatát

A MASZ nemzetközi bizottsága a huszas években megtartott egyik ülésén tárgyalta azt a javaslatot, amely szerint jó lenne négy-évenként az atlétikai Európa-bajnokságokat megrendezni, s ezt az IAAF legközelebbi kongresszusa elé terjeszteni.

Stankovits Szilárd elnökünk a javaslatot be is terjesztette, azonban a Nemzetközi Atlétikai Szövetség azt 1926-ban elutasította.

Mint minden új dologért, e nagyszerű verseny megrendezéséért is kemény harcot kellett folytatni.

Stankovits Szilárd hat éven át küzdött és agítált azért, hogy megvalósuljon az atlétikai EB. Hosszas fáradozását végre 1932-ben siker koronázta. Az IAAF ekkor elvben elfogadta a javaslatot azzal a kikötéssel, hogy a rendező országnak 100 ingyen helyet kell biztosítani a benevezett legjobb versenyzők számára.

Mindezek után a MASZ megbízta a Magyar Atlétikai Szövetséget, hogy az Európa-bajnokság szervezeti szabályzatait dolgozza ki, és ezt terjessze elő.

A MASZ elnöksége erre a munkára dr. Moldoványi Istvánt, dr. Misángyi Ottót és Sándor Alfonzot jeltelte ki. A szabályzatot részletesen kidolgozták és az előterjesztést a NASZ változtatás nélkül elfogadta. Megalakult az Európa-bizottság, melynek elnöke Stankovits Szilárd, titkára pedig dr. Misángyi Ottó lett.

Egyelőre Kati azonban előre tekint: következik a Budapest Nagydíj, az Országos Bajnokság, s az athéni EB. Megannyi újabb bizonyítási lehetőség. A végső cél persze Los Angeles, az ötkarikás játékok. A sikerhez vezető utat számára edzője három paragrafusban rögzítette:

- le kell győznöd önmagadat,
- ha legyőzted önmagadat, akkor a magasságot is le fogod győzni,
- ha a magasságot is legyőzted, akkor az ellenfeleidet is...

HÁMORI ANDRÁS

Az Európa-bizottság első ülésére Budapesten 1934. január 7-én került sor, és ezen Magyarországot Stankovits Szilárd, dr. Moldoványi István, dr. Misángyi Ottó és Sándor Alfonz képviselte.

A külföldiek részéről dr. Karl Ritter von Halt /Németország/, dr. Puccio Pucci /Olaszország/, Georg Misinski /Lengyelország/ és dr. Saini a torinói versenyrendezőség képviselője vett részt.

Kétségtelen tény tehát, hogy az atlétikai Európa-bajnokság magyar ötletre, illetve javaslatra valósult meg, amit az IAAF azzal is honorált, hogy az EB két kulcspozíciójába magyar atlétikai szakértőket delegált.

1934. január 7-én vasárnap az Országos Testnevelési Tanács Alkotmány utcai székházának kis tanácstermében tartotta meg a Nemzetközi Atlétikai Szövetség által kiküldött Európa-bizottság első ülését.

Az Európa-bajnokság e sorsdöntő értekezletén Stankovits Szilárd az Európa-bizottság elnöke elnökölt. Magyarországot Misángyi Ottó az Európa-bizottság titkára, továbbá Moldoványi István a MASZ al-elnöke és Sándor Alfonz a MASZ nemzetközi bizottságának előadója képviselték.

A külföldieket dr. Karl Ritter von Halt a Német Atlétikai Szövetség elnöke, dr. Puccio Pucci az Olasz Atlétikai Szövetség főtitkára, Georg Misinski a lengyel atlétikai élet vezető egyénisége és dr. Saini a torinói versenyrendezőség megbízottja képviselte. Bo Ekelund /Svédország/ halaszthatatlan üzleti ügyeire való hivatkozással táviratban lemondta részvételét, s lemondott a Francia Atlétikai Szövetség elnöke Genet is.

Az értekezlet kidolgozta, illetve elfogadta az Európa-bajnokság részletes programját, az időbeosztást és a különféle szabályzatokat.

A MASZ által lefektetett alapelveket a bizottság elfogadta és a fél 10-től negyed 2-ig tartó első tárgyalás után megbízta Misángyi Ottót és Puccio Puccit a versenyszámok részletes időbeosztásának elkészítésével.

Az olaszok kérésére hozzájárultak ahhoz, hogy az 1500 méteres síkfutást előrehozzák az első napra, mivel az olasz vélemény szerint Beccali várható győzelme után nagyobb közönségre lehet majd a második és harmadik napon számítani. A 3000 méteres akadályfutást a vizesárok megépítésének nehézségei miatt az EB műsoráról törölték.

Megállapították az ügyességi számok selejtezőinek szinteredményeit, amelyek 48 év távlatában sporttörténeti szempontból érdekesek. Magasugrásban 180 cm-t, távolugrásban 680 cm-t, rudugrásban 360 cm-t, hámasugrásban 1360 cm-t, súlylökésben 14 métert, diszkoszvetésben 43 métert, gerelyhajításban 58 métert állapítottak meg, majd úgy határoztak, hogy a kalapácsvetésben mindjárt döntőt rendeznek.

Az értekezleten Puccio Pucci bejelentette, hogy az IAAF intenciójának megfelelően Olaszország a versenyre utazó külföldi atléták közül száznak teljes ellátását és vasuti költségét fedezi. A száz hely országonkénti szétosztása nemcsak nagy szakértelmet kívánt, hanem egyben igen kényes kérdést is jelentett. E munkát Stankovits elnök és Misángyi titkár végezte - közmegegyezésre.

Az eredményes tárgyalások után a Magyar Atlétikai Szövetség a városligeti Gundel étterem zöld termében vacsorán látta vendégül az ülés résztvevőit, akiken kívül az estebéden a nyelveket jól beszélő Stefániai Vilmos a MASZ pénztárosa is részt vett. A zártkörű vacsorát követő baráti eszmecserébe - a feketekávé felszolgálásakor - a magyar sport-sajtó képviselőjében néhai Kulcsár István a "Nemzeti Sport" atlétikai rovatának vezetője és e sorok szerzője is bekapcsolódott.

Ez volt az 1934. január 7-i nap története. Az előkészületek megtörténtek, kezdődhetett tehát a verseny.

A René Kister által 1967-ben Genfben kiadott hatalmas háromkötetes sporttörténeti könyvben az "Encyclopédie des Sports Modernes"-ben, Gaston Meyer "L'Histoire des Championnats d'Europe" alcímével a következőket írja az atlétikai Európa-bajnokság megszületésének előzményeiről:

"- Az atlétikai Európa-bajnokság gondolata az első világháború végének idejére nyúlik vissza; az elhunyt Stankovits Szilárd /Magyarország/ 1926-ban javaslatot terjesztett elő az Európabajnokságok megszervezésére; A Nemzetközi Szövetség visszautasította ezt a tervet, azonban a nagy magyar vezetőegyesítés nem vesztette el kedvét."

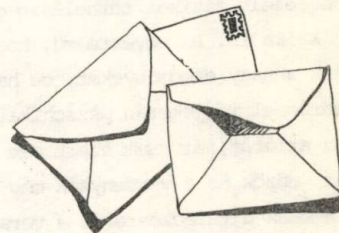
A továbbiakban ezt írja:

"Részletes javaslatot nyújtott be az IAAF /Nemzetközi Atlétikai Szövetség/ 1932. évi Los Angeles-i kongresszusán s a kongresszus a szövetség statútumának 10. szakaszát módosította, s 1933. szeptember 24-én Berlinben, az IAAF Tanácsa az Európa-bajnokságok szabályzatát elfogadta. Egyben meghatalmazta Olaszországot, hogy a versenyt 1934-ben próbaképpen rendezze meg."

Gaston Meyer írásából is kitűnik, hogy az atlétikai Európa-bajnokság magyar javaslat eredményeként valósult meg.

KÉPESSY JÓZSEF

Olvasóink írják



1974 óta az NYVSSC utánpótlás vezetőedzője vagyok. Szerénytelenség nélkül elmondhatom, hogy az országban az első között voltunk, akik sportiskolai rendszerben dolgoztak /jelenleg is 10 csoportban edzenek gyermek és serdülő "B" korosztályu atléták/. Pünkösty Huba az Atlétika ez évi első számában megjelent cikkében négy pontban foglalja össze a problémákat. A kiválasztásról, a gondoskodásról és az iskolai testnevelésről írottakkal egyetértek, a harmadik pontban foglaltakkal azonban nem, mert arról van szó, hogy már a gyermek- és serdülő "B" korban el kell kezdeni a speciális képzést. Az NYVSSC-ben mi is megpróbáltuk ezt és van példa a későbbi kezdésre is. Ma már egyértelmű, az esetek 90 %-a azt bizonyítja, hogy a korai "szakosítás" az élsport számára szinte alig adott versenyzőt. Éppen ezért eljutottunk oda, hogy edzőinktől mindössze azt kérjük, hogy a két korcsoport edzéseit úgy vezessék, hogy alkalmassá váljanak magasabb szintű edzések elvégzésére akkor, amikor szakosíthatók. A speciális képzés elkezdésekor az atlétákat egyénileg bíráljuk el. Lányoknál ez könnyebb és hamarabb történik, míg a fiuknál az is előfordul, hogy egyszer-kétszer szakágat változtatnak.

A sportolási rendszer nem volt jó az első években, mert a jó eredményeket korán hozták az edzők. Jelenleg ott tartunk, hogy a megyei kiválasztásból több élsportoló atlétánk van, mint a sportiskolai

képzésből. Az előbbiben 15 éves korban kezdik el az atlétikai pályafutásukat és jelenleg ezt a következők reprezentálják: Vasvári Sándor, Pálóczi Gyula, Horváth Edit, Pócsik Csaba, Balogh Zsolt, Hunyadvári Mária, Senczi Erika, Kerekes László, Ficsor József. /Megjegyzem Bakosi Béla is 15 éves korban kezdte pályafutását!/
 Van példa a sportiskolai képzésben résztvevőkre is:

Stefán László, Noszály Edit, Téglási Eleonóra, Mihalkó Anna, Melnyik Valéria, Lénárt György, Daku Mónika, Horányi Zsuzsa, Koháry Ildikó. Nagy részük 14 éves koruk után érték el kimagasló eredményüket, tehát türelmes edzői munkával jutottak el a "csucsra", de vannak akik az ellenkező végtel. Sajnos az utóbbiak elég sokszor sérültek, folyamatos edzőmunkát csak ritkán tudnak végezni.

A korai speciális kezdés sok veszélyt rejt magában. Itt nemcsak az életkori sajátosságoknak nem megfelelő fizikai terhelésre gondolok, hanem a pszichikaira is.

Az egyértelmű, hogy felnőttkorban várjuk a nagy eredményeket, de ha már a "felnőttes" edzéssel idejekorán pszichikailag is tönkretesszük az atlétát, már csak ezért sem jut el a felnőttkorig. Az edzők és a versenyzők még felnőttkorban is hajlamosak a tuledzésre és a versenyeken is többet indulnak, mint kellene /válogatott, klub- és egyéni érdek/. Ennek az az eredménye, hogy hónapok, évek kimaradnak /pl. Zarnóczy, Szalai, Csapó/. Senkit sem akarok megsérteni vagy bírálni, de valami kiváltotta a leirtakat ezen atlétáknál.

Az 1982-es IBV szereplés tényleg gyenge volt, de 1979-80-ban várakozáson felül szerepeltünk. Nem azért voltunk gyengék az idén, mert későn kezdjük a speciális képzést, hanem azért, mert akivel elkezdjük esetleg nem kapta meg az alapokat, amelyek a komolyabb edzőmunkához szükségesek.

Az IBV-re készülő versenyzők között soha nem volt ennyi sérült atléta, akik csak toldozott-foldozott felkészüléssel, vagy még úgy sem, álltak rajthoz. Ezekről vártuk a jó szereplést?

Jelenleg ott tartunk, hogy egy-egy szakosztály a maga kezében tarthatja a siker kulcsát, csak úgy kell kialakítani az utánpótlás edzők értékelését és megbecsülését, hogy az ne az eredmény és ponthajszolásra serkentse őket, hanem a türelmes és következetes edzőmunkára az atlétika megszeretésére.

Mi is ezen munkálkodunk!

NAGY GÁBOR

historia

Az atlétika népszerű versenyszáma a maratoni futás. Mit tudunk ennek eredetéről? - kérdezzük Kertész Istvántól, az ELTE adjunktusától.

A maratoni futással a modern idők atlétái lényegében annak az athéni ifjunak az emléke előtt tisztelnek, aki régi elbeszélések szerint a marathóni csata után Athénba futott a győzelem hírével. Köztudott, hogy az I. e. 490. augusztus 10-én az attikai Marathón síkságon 10 ezer attikai és ezer plataiai harcos Miltiadész vezérletével legyőzte a tulerőben lévő perzsa hadsereget. A diadal természetesen megmozgatta az emberek fantáziáját. Arról beszéltek például, hogy isteni lények harcoltak a görögök oldalán. Mégis a sok érdekesség közül, amely a nagy csatához kapcsolódott, még napjainkban is a híres futásról esik a legtöbb szó.

Az i. sz. I. és II. sz. fordulóján Plutarkhosz a következőket írta erről: "A marathóni csata hírére, mint a pontoszi Hérakleidész meséli, az eroieoszi Therszipposz vitte meg; de a legtöbb történetíró szerint Euklész volt az, aki teljes fegyverzetben rohant a kapuig, s az első polgárnak ezt mondta: "Üdvözlök! Mi győztünk!" - és kilehelte lelkét.

Ugyanigy adja elő ezt a történetet az i. sz. II. századi Lukianos is, csak hogy nála a hőst Pheidippidésznek hívják. Az állítólagos hírvívő nevének bizonytalansága már mindjárt gyanút kelt, hiszen a marathóni csata több résztvevőjének neve hitelesen fennmaradt, s a Lukianoszal kortárs utleiró, Pauszanasz még az ütközet 192 görög halottjának nevét is ismertette, kiknek síremléke ekkor még épségben megvolt.

De mindezek mellett az is figyelmet érdemel, hogy Plutarkhosz csak a pontoszi Hérakleidészt tudja név szerint említeni forrásai közül. Márpedig Hérakleidész az i. e. IV. században, több mint 100 évvel Marathón után alkotott, s annak alapján, ami műveiből töredékesen fennmaradt, nem tarthatjuk megbízható történetírónak. Fő célja az volt, hogy a bomlásnak indult polisztársadalom polgárait a régiek vitéz tetteivel sarkallja nemes feladatok vállalására.

Amit Ön eddig mondott, azt sugallja, hogy kétkednünk kell a marathóni futás megtörténetében.

Igen.

A forráselemzés mellett a józan megfontolás is erre int. Gondoljunk csak arra: a hagyomány szerint a Marathón és Athén közötti 42 km-es távot teljes fegyverzetben, azaz kb. 40 kg fém súlyát cipelve tette meg a futó. De miért kellett teljes fegyverzetben futnia? Arról nem beszélve, hogy a hirt lovon is meg lehetett volna vinni.

És tovább kérdezhetünk: miért volt fontos az, hogy Athénban gyors hírt kapjanak a győzelemről? Tudjuk, az athéni arisztokraták egy része perzsabarát volt. Érthető tehát, ha a győzők igyekeztek a győzelmi hírt Athén tudomására hozni. Fennállt az a veszély is, hogy a Marathónnál legyőzött és hajóikon menekülő perzsák megkerülik a tengeren Attika déli részét, s Athén kikötőjénél, Phaléronnál partra szállva megtámadják a várost. Ha a polgárok nem ismerik a marathóni csata kimenetelét, esetleg megnyithatják a kapukat.

Az utolsó kétséget a csata egyetlen hiteles leírása, a szemtanúk elbeszélései alapján dolgozó Hérodotosz művének idevágó részlete oszlatja el. A VI. könyv 115. fejezete ad hírt arról, hogy a perzsák a kudarc után valóban hajóra szálltak, hogy az attikai partokat megkerülve Pnaléron közelében partra lépjenek. A 116. fejezet azonban meggyőz arról, hogy a görögök számoltak ezzel a lehetőséggel, s ezért "... a lehető leggyorsabb menetben siettek városuk védelmére, s hamarabb sikerült megérkezniük, mint a barbároknak." Hérodotosz tehát nem egy halálra szánt vitéz futásáról, hanem a győztes had erőltetett meneteléséről ír. És így már tiszta a kép. Athén népét valóban meg kellett győzni a diadalról, ám ezt saját, mindig harcra kész seregének gyors megérkezése tette a leghatásosabban. Ezért nincs a kétségkívül hiteles Hérodotosznál marathóni futás, és ezért kell összefoglalásul megállapítanunk, hogy az első valóban megtörtént maraton futás alighanem az 1896-os athéni olimpián ment végbe.

Mikor volt az első marathóni futás? /História. 1980. Olimpiai és sporttörténeti különkiadás. 7. old./



Feketelista

Hosszu évek óta beszédtem, hogy számos sportág eredményes és kevésbé sikeres képviselője - sajnos, még a nők is - gyakran élnek az ajzószer egyik különlegesen veszélyes fajtájával, a tesztoszteronnal, amit férfi nemihormonként is emlegetnek. A különleges doppingszer felhasználóit mind ez ideig hiába is próbálták volna "fűlönccsipni" a sportorvosok, hiszen olyan anyagról van szó, amely az emberi szervezetben is megtalálható, egyedenként változó mennyiségben.

A veszélyes segédeszköz minden bizonnyal sok segítséget nyújtott a kockázatot vállalóknak, de talán már nem sokáig... A híres angol Arnold Beckett vezette orvosi kutatócsoport hosszú évek kemény és kitartó munkájával nemrégiben kimagasló eredményként könyvelhette el, hogy különleges "felfedező" eljárást sikerült kidolgoznia. Olyan bizonyítási módszer született, amely "botlás" nélkül képes elhatárolni a természetes tesztoszteront a szervezetbe juttatott mesterséges dózistól. Ilyen módon nehezítve, vagy lehetetlenné is téve a tiltott utakon járók dolgát. A "feketelista" tehát minden bizonnyal hamarosan bővül, s nemcsak a tesztoszteronnal, hanem a koffeinnel is. Közismert dolog, hogy sok sportoló használja ezt az ajzószer is, amelynek izolálása ez ideig ugyancsak megoldhatatlan feladatnak tűnt. Egy eddig még nem nevezett kutatócsoport most olyan eljárás elfogadását javasolja a Nemzetközi Olimpiai Bizottságnak, amely meg tudja különböztetni az egyszeri kávéfogyasztót a koffeintablettákkal, illetve injekciókkal élőkől. A javaslat szerint doppingszer használatának számít, ha egy milliliter vizeletben 15 mikrogramm koffeint "fedeznek fel". Összehasonlításképpen: közepes erősségű kávéból napi két-három liter !/ elfogyasztása is csak három mikrogramm koffein kicsapódását eredményezi egy milliliternyi vizsgálati folyadékban. Amint arról Mero de herceg, a NOB orvosi bizottságának elnöke beszámolt, az új eljárások elfogadására, s mielőbbi bevezetésére igen nagy szükség van, ám különböző technikai nehézségek miatt 1984-ig aligha várható biztató fordulat. Ez viszont azt jelenti, hogy Los Angeles és Szarajevo "csalárd" szereplőire még mindig nem sujthat le teljes erővel a sportorvostudomány.

FEDETTPÁLYÁS RANGLISTA

1982

Férfiak

60 m

Országos csucs: 6.4 +Gresa Lajos 1976.
6.68 Gresa Lajos 1974.
1981. évi rangelső: 6.79 Kiss Ferenc

6.74 Nagy István	59 Heves
19 Tatár István	58 Bp.Honvéd
83 Babály László	57 DMVSC
Kovács Attila	60 Sz.Dózsa
85 Havas Endre	66 KSC
87 Lépcold Endre	55 PMSC
94 Korona László	50 Építők
98 Heinrich Viktor	57 BEAC
Karaffa László	64 Sz.MÁV-MTE
7.03 Tremmel László	58 Bp.Honvéd
06 Menczer Gusztáv	58 Spartacus
09 Lindák László	59 DVIK
13 Konrád János	62 Sz.Dózsa
14 Telegdy Gyula	53 Spartacus
6.9 +Dajka József	59 TFSE
+Damm József	52 Csepel
+Ragyina Pál	65 DKSE
+Szabó Csaba	64 Hatvan
+Veress Csaba	66 DVIK
7.15 Gábossy Árpád	58 TFSE

200 m

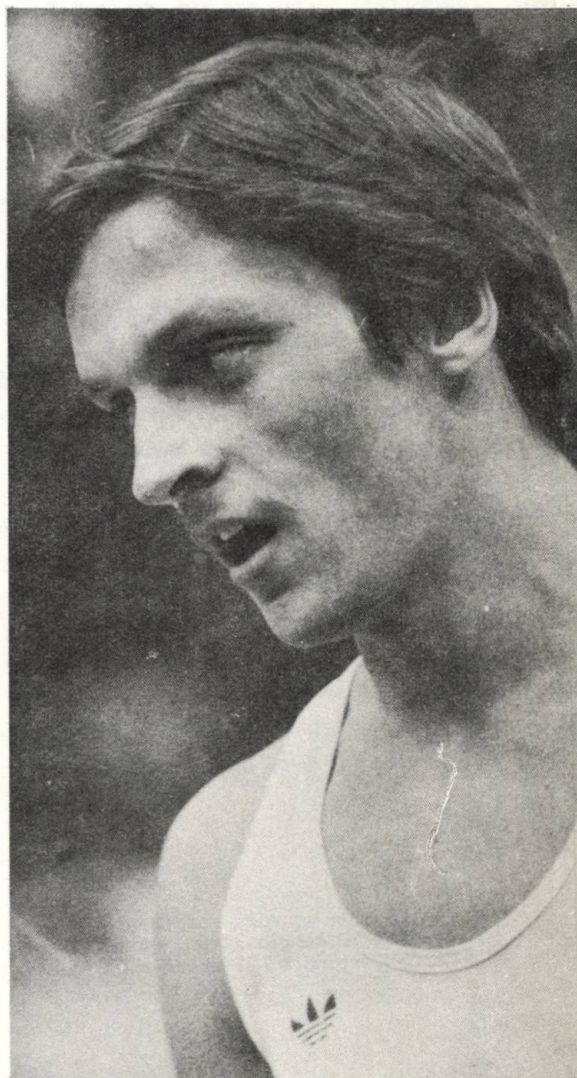
Országos csucs: 21.13 Nagy István 1981.
Kovács Attila 1982.
1981. évi rangelső: 21.13 Nagy István

21.13 Kovács Attila	60 Sz.Dózsa
21 Tatár István	58 Bp.Honvéd
27 Nagy István	59 Heves
33 Babály László	57 DMVSC
64 Menczer Gusztáv	59 Spartacus
72 Havas Endre	66 KSC
85 Ujhelyi Sándor	61 U.Dózsa
22.09 Bagyura József	59 Spartacus
12 Tremmel László	58 Bp.Honvéd
16 Fetter György	63 Bp.Honvéd
52 Lindák László	59 DVIK
3 +Fóris László	58 SZEOL
+Kovács Gyula	58 NYVSSC
56 Hencz Csaba	62 MAFC
Vincze Ottó	60 MAFC
67 Koller László	59 MAFC
71 Takács Zoltán	59 TFSE
81 Szalai Csaba	61 MAFC
92 Pavlacsek Károly	63 MAFC
7 +Márkus András	64 Sz.MÁV-MTE

400 m

Országos csucs: 46.91 Ujhelyi Sándor 1982.
1981. évi rangelső: 48.51 Takács István

46.91 Ujhelyi Sándor	61 U.Dózsa
47.55 Paróczai András	56 Sz.MÁV-MTE
49.21 Fóris László	58 SZEOL
40 Takács József	56 DVIK
61 Balogh László	54 MAFC
74 Spiriev Attila	64 Bp.Honvéd
86 Szalai Csaba	61 MAFC
50.14 Buzási Károly	64 DUSE
0 +Szétag Attila	61 Bp.Honvéd
20 Vincze Ottó	60 MAFC
3 +Bagyura Nándor	61 Bp.Honvéd
+Szédmák Attila	56 Vasas
49 Dobos Péter	58 GEAC
4 +Bereczki József	62 MVSC
6 +Kovács Gyula	58 NYVSSC
91 Bánhegyi Gábor	62 DVIK
95 Póznér Béla	59 NYVSSC
96 Szigeti József	65 K.Rákóczi
9 +Takács Zoltán	59 TFSE
51.14 Márkus András	64 Sz.MÁV-MTE
0 +Géczy József	65 Sz.MÁV-MTE
+Süveges Lajos	60 Bp.Honvéd



KOVÁCS ATTILA

A kézzel mért időeredményeket + -tel jelöltük!

800 m

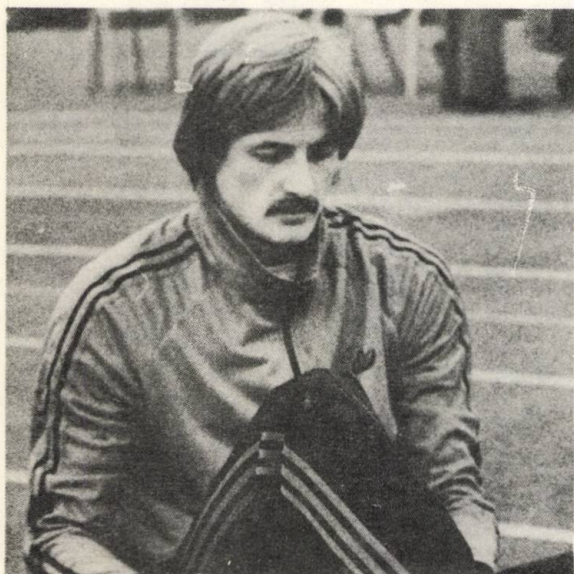
Országos csucs: 1:46.79 Bereczki József 1982.
1981. évi rangelső: 1:47.8 +Paróczai András

1:46.79	Bereczki József	62	MVSC
51.52	Vasvári Sándor	61	NYVSSC
4	+Lajkó István	57	Bp.Honvéd
52.10	Markó Gábor	60	Bp.Honvéd
84	Oláh Attila	61	DMVSC
8	+Kovács Attila	61	VIDEOTON
53.13	Csöre Ernő	64	ZTE
14	Szatzker Csaba	63	BVSC
8	+Orosz József	57	KVSE
	+Spiriev Attila	64	Bp.Honvéd
54.45	Sipos Ferenc	58	Sz.MÁV-MTE
8	+Reichnach Ferenc	64	BVTC
55.7	+Bucsuházy József	58	SZEOL
9	+Faludi Attila	55	Zalka
	+Kozma Attila	60	Építők
	+Takács István	59	U.Dózsa
56.1	+Cserép László	55	Sz.Dózsa
2	+Sulyok László	63	BVSC
3	+Mallár Zsolt	62	VIDEOTON
9	+Bene János	57	Vasas

1500 m

Országos csucs: 3:40.7 Szántó Tamás 1978.
1981. évi rangelső: 3:42.0 Tóth László

3:40.73	Tóth László	55	Bp.Honvéd
45.32	Markó Gábor	60	Bp.Honvéd
47.30	Bereczki József	62	MVSC
3	+Lajkó István	57	Bp.Honvéd
59	Szász László	61	NYVSSC
48.95	Nyikos Attila	61	Sz.MÁV-MTE
49.12	Ötvös Imre	57	U.Dózsa
14	Orosz József	57	KVSE
49	Szatzker Csaba	63	Bp.Honvéd
92	Kadlót Zoltán	62	Salg.TC
51.7	+Knipl István	61	PMSC
97	Kozma Attila	60	Építők
52.1	+Bene János	57	Vasas
6	+Cserép László	55	Sz.Dózsa
	+Volford László	55	SZEOL
8	+Sulyok László	63	BVSC
54.0	+Szűcs Csaba	65	H.Kun B
56.45	Sipos Ferenc	58	Sz.MÁV-MTE
57.8	+Drotár Ottó	65	MVSC
58.0	+Szabó Gábor	57	PMSC



SZÉLES ISTVÁN

3.000 m

Országos csucs: 7:58.1 dr.Török János 1980.
1981. évi rangelső: 8:06.4 Tóth László

8:04.0	+Tóth László	55	Bp.Honvéd
06.0	+Volford László	55	SZEOL
7	+Bucsuházy József	58	SZEOL
85	Szász László	61	NYVSSC
12.69	Szlyok Attila	59	Spartacus
16.71	Kadlót Zoltán	62	Salg.TC
18.1	+Gáabri Tibor	58	MAFC
19.7	+Nyikos Attila	61	Sz.MÁV-MTE
21.6	+Knipl István	61	PMSC
22.1	+Bene János	57	Vasas
56	Haraszti Zoltán	64	DMVSC
24.4	+Cserép László	55	Sz.Dózsa
25.9	+Strigens Csaba	58	Sz.Dózsa
26.4	+Szendrei Sándor	61	Bp.Honvéd
27.8	+Dittrich Richárd	62	ETO
28.6	+Molnár Tamás	62	Bp.Honvéd
31.1	+Ádám István	59	VOLÁN
5	+Szűcs Csaba	65	H.Kun B
33.3	+Madaras István	56	Csepel
36.4	+Szatzker Csaba	63	BVSC

60 m gát

Országos csucs: 7.82 Bakos György 1982.
1981. évi rangelső: 7.90 Bakos György

7.82	Bakos György	60	U.Dózsa
8.03	Bősz Imre	60	BVTC
23	Kiss Árpád	56	U.Dózsa
26	Salbert Ferenc	60	Csepel
31	Megyeri Andor	33	Vasas
33	Töröcsik József	61	Sz.MÁV-MTE
37	Vaszil Lajos	58	GEAC
42	Szűcs András	56	BEAC
54	Krasznai Antal	59	Bp.Honvéd
59	Benedek Ede	55	SZEOL
63	Bányai István	55	Vasas
71	Varga Attila	59	BHSE
74	Villányi Balázs	61	Bp.Honvéd
5+Nagy László		60	Csepel
+Piczil Sándor		55	DVTK
75	Bodor Barnabás	63	BVTC
77	Majoros László	62	DMVSC
80	Márkus Gábor	61	VIDEOTON
6	+Adamik Zoltán	57	KSC
+Papp László		58	TFSE

Magasugrás

Országos csucs: 2,26 Gibicsár István 1980.
1981. évi rangelső: 2,24 Gerstenbrein Tibor

2,22	Jámbor József	57	Építők
20	Széles István	53	Bp.Honvéd
18	Gerstenbrein Tibor	55	Csepel
15	Gibicsár István	57	U.Dózsa
	Major István	49	VOLÁN
14	Németh Gyula	49	Csepel
	Raus Károly	63	PMSC
12	Kovács Gyula	59	TFSE
10	Varró Gábor	57	FTC
05	Ecseki Tibor	59	H.Kilián
	Kiss József	57	PMSC
	Kovács Miklós	61	Sz.Dózsa
	Somogyvári Tamás	63	BVSC
04	Társi Zoltán	61	TBSC
	Varga Zoltán	63	Építők
02	Szikszai Zsolt	61	PMSC
00	Basa József	55	Spartacus
	Maloviczki Sándor	58	Vasas Izzó
	Pál Ferenc	66	Vasas
	Sárdi Attila	65	K.Rákóczi
	Várhelyi Tamás	62	DUSE

Rudugrás

Országos csucs: 5,36 Fülöp László 1982
1981. évi rangelső: 5,30 Salbert Ferenc

5,36 Fülöp László	57 Bp.Honvéd
30 Makó Ernő	55 Spartacus
26 Novobáczky József	56 Építők
00 Franke László	54 Bp.Honvéd
Veisz János	47 Építők
4,96 Mezei István	56 Építők
80 Holl László	64 Csepel
Molnár Gábor	64 Építők
68 Lévai József	58 Csepel
Nagy László	60 Csepel
60 Kiss Árpád	56 U.Dózsa
50 Damm József	52 Csepel
48 Pfeiffer László	56 Csepel
40 Bagdi István	62 Spartacus
38 Sánta István	55 Csepel
30 Bányai István	55 Vasas
28 Barta Gyula	63 Csepel
26 Ollári Béla	64 Sz.MÁV-MTE
18 Papp László	58 TFSE
10 Piczil Sándor	55 DVTK
Tóth Ferenc	66 U.Dózsa

Távolugrás

Országos csucs: 8,00 Szalma László 1978
1981. évi rangelső: 7,90 Szalma László

7,87 Szalma László	57 Vasas
78 Bakosi Béla	57 NYVSSC
48 Kővesi Tibor	54 Csepel
46 Menczer Gusztáv	59 Spartacus
40 Novák Gyula	60 Salg.TC
37 Bakos Dezső	61 DKSE
24 Fejős Mihály	52 VOSE
21 Szabó Zsolt	64 MVSC
17 Matkó György	59 Bp.Honvéd
14 Katona Gábor	52 Bp.Honvéd
11 Fodor Tamás	61 TFSE
07 Sarudi Károly	59 TFSE
05 Szikszai Zsolt	61 PMSC
6,99 Adamik Zoltán	57 KSC
94 Sárközi András	50 BVSC
87 Kiss Tibor	55 MTK
86 Takáts Pál	65 ZTE
84 Paál László	58 Bp.Honvéd
82 Koszta Antal	60 U.Dózsa
81 Berger Gábor	63 PMSC

Hármasugrás

Országos csucs: 17,13 Bakosi Béla 1982.
1981. évi rangelső: 16,20 Paál László

17,13 Bakosi Béla	57 NYVSSC
16,02 Kiss Tibor	55 MTK
15,70 Matkó György	59 Bp.Honvéd
64 Gábossy Árpád	58 TFSE
60 Paál László	58 Bp.Honvéd
48 Erdélyi Géza	64 TBSC
31 Katona Gábor	52 Bp.Honvéd
24 Verbai Gyula	54 Építők
21 Haszeg János	61 Bp.Honvéd
11 Sió Attila	61 TFSE
02 Stiller Gábor	57 Spartacus
14,92 Farkas Balázs	61 BEAC
90 Simon Gábor	60 Bp.Honvéd
85 Uri József	53 BEAC
50 Oláh Bertalan	63 Váci Izzó
43 Májusi Albert	63 BVTC
33 Pócsik Csaba	64 NYVSSC
32 Andó Károly	62 Salg.TC
26 Balogh Zsolt	65 NYVSSC
Németh Imre	62 Olajbányász



KÁCSOR ISTVÁN

Súlylökés

Országos csucs: 19,73 Kácsor István 1982.
1981. évi rangelső: 18,11 Szabó László

19,73 Kácsor István	56 U.Dózsa
18,12 Gajdán László	55 MTK
17,90 Ladányi Zsigmond	61 SZEOL
09 Várkonyi Gábor	50 MTK
16,69 Torma Sándor	59 GEAC
65 Kiss Árpád	56 U.Dózsa
28 Molnár Gábor	61 U.Dózsa
10 Fehér Lajos	54 PMSC
15,02 Poczos Andor	62 VOLÁN
30 Nikolausz Csaba	59 PMSC
14,90 Tóth István	53 Sz.Dózsa
80 Gurin Attila	60 Csepel
71 Fodor László	62 DMVSC
35 Csiszár Ferenc	55 MTK
29 Hoffer József	56 TBSC
28 Nagy László	60 Csepel
03 Tarsoly Imre	59 H.Kilián
13,79 Berky Pál	63 Keszthely
78 Adamik Zoltán	57 KSC
58 Nick Árpád	53 Vasas

Nyolcpróba

Országos csucs: 5,575 Papp László 1982.
1981. évi rangelső: ---

5,852 Damm József	52 Csepel	6.9, 6,66, 11,93, 1,92, 52.0, 8.9, 4,50, 2:53.1
824 Adamik Zoltán	57 KSC	7.3, 6,99, 13,78, 1,96, 51.5, 8.6, 3,60, 2:42.5
656 Nagy László	60 Csepel	7.4, 6,68, 14,28, 1,92, 54.1, 8.5, 4,50, 3:04.4
652 Bányai István	55 Vasas	7.3, 6,08, 12,25, 1,92, 52.2, 8.5, 4,30, 2:44.0
599 Sággy Antal	54 Hatvan	7.2, 6,69, 13,40, 1,88, 54.0, 9.0, 4,00, 2:46.8
491 Papp László	58 TFSE	7.0, 6,17, 11,77, 1,91, 53.0, 9.1, 4,00, 2:51.0
484 Szikszai Zsolt	61 PMSC	7.0, 7,05, 11,27, 2,02, 51.3, 8.7, 2,80, 2:57.0
265 Kovács Gyula	59 TFSE	7.3, 6,35, 12,26, 2,12, 53.5, 9.5, 3,40, 3:01.0
123 Orosházi József	58 Hatvan	7.2, 6,19, 9,68, 1,75, 52.2, 9.0, 3,40, 2:39.2
107 Majoros László	62 DMVSC	7.2, 5,78, 12,40, 1,70, 52.7, 8.6, 3,60, 2:55.1
4,747 Piczil Sándor	55 DVTK	7.4, 6,69, 12,38, 1,92, 52.1, fel, 4,10, 2:53.1
547 Örsi-Tóth László	8 TFSE	7.2, 6,43, 10,98, 1,92, 53.7, 9.1, 0, 2:53.2

Nők

60 m

Országos csucs: 7.46 Orosz Irén 1982.
7.2 +Nemesházi Imréné 1966.
+Balogh Györgyi 1974.
1981. évi rangelső: 7.53 Siska Xénia

7.46 Orosz Irén	51 U.Dózsa
51 Ecsekiné Juhász E.	58 Sz.MÁV-MTE
74 Vanyek Zsuzsa	60 TFSE
77 Forgács Judit	59 TFSE
83 Szabó Ildikó	55 DVTK
6 +Sehr Erika	65 U.Dózsa
+Varga Nóra	63 DUSE
87 Petróczi Ágnes	62 SZEOL
89 Németh Ilona	56 Spartacus
Zombori Erzsébet	57 Spartacus
91 Mihalkó Anna	64 NYVSSC
92 Hargitai Éva	63 Vasas
7 +Fekete Ildikó	66 Debr.SI
+Nagy Éva	65 Spartacus
+Pácser Gabriella	66 Szfvári SI
+Szabó Katalin	64 Vasas
+Szekeres Judit	66 Szolnoki SI
+Sziveri Zsuzsa	66 SZEOL
+Varga Mária	63 DUSE
96 Elek Edit	63 TFSE

200 m

Országos csucs: 23.61 Orosz Irén 1982.
1981. évi rangelső: 24.78 Kósa Erika

23.61 Orosz Irén	51 U.Dózsa
24.37 Ecsekiné Juhász E.	58 Sz.MÁV-MTE
24.46 Pál Ilona	54 Hatvan
70 Németh Ilona	56 Spartacus
94 Petróczi Ágnes	62 SZEOL
9 +Forgács Judit	59 TFSE
25.0 +Novobáczky Klára	58 Építők
3 +Czene Zsuzsa	53 Csepel
+Gazdag Zsuzsa	64 MTK
55 Elek Edit	63 TFSE
80 Bebesi Gabriella	60 VIDEOTON
6 +Vanyek Zsuzsa	60 TFSE
+Zombori Erzsébet	57 Spartacus
7 +Váczai Éva	56 Csepel
8 +Szopori Erika	63 SZEOL
9 +Perényi Gabriella	62 TFSE
+Sehr Erika	65 U.Dózsa
26.0 +Bányai Ilona	62 TFSE
+Gyovai Gertrud	61 U.Dózsa
1 +Jurbán Éva	66 TBSC
+Szabó Katalin	64 Vasas



OROSZ IRÉN

400 m

Országos csucs: 53.26 Pál Ilona 1980.
1981. évi rangelső: 54.87 Petrika Ibolya

53.60 Pál Ilona	54 Hatvan
5 +Forgács Judit	59 TFSE
55.09 Szabó Erzsébet	63 SZEOL
58 Petrika Ibolya	57 NYVSSC
79 Váczi Éva	56 Csepel
84 Czene Zsuzsa	53 Csepel
57.00 Gyovai Gertrud	61 U.Dózsa
1 +Szopori Erika	63 SZEOL
82 Juhász Gabriella	65 KSI
58.34 Garas Ildikó	65 K.halas
4 +Szekeres Judit	66 Szolnoki SI
65 Osztertag Livia	65 KBSK
6 +Papp Éva	66 Gy.Dózsa
7 +Kakukk Olga	57 Csepel
59.13 Zimonyi Zsuzsa	61 Gy.Dózsa
1 +Bányai Ilona	62 TFSE
6 +Biacsics Elvira	64 Gy.Dózsa
+Fenyő Péterné	60 Csepel
60.0 +Nyitrai Zsuzsa	62 DVTK
1 +Demeter Krisztina	65 BEAC



JANKÓ ILONA



JUHÁSZ GABRIELLA

győzött 400 m-en az orsz.ifj.bajnokságon

800 m

Országos csucs: 2:04.9 Váczi Éva 1979.
1981. évi rangelső: 2:08.6 Váczi Éva

2:05.66 Váczi Éva	56 Csepel
07.58 Ujhelyi Mária	59 DUSE
08.60 Nyitrai Zsuzsa	62 DVTK
10.1 +Szabó Erzsébet	63 SZEOL
48 Jankó Ilona	57 Ajka
11.4 +Czene Zsuzsa	53 Csepel
14.6 +Orendiné Tóth M.	61 NYVSSC
15.14 Kósa Erika	61 SZEOL
6 +Ágoston Zita	65 DKSE
16.08 Pólya Éva	58 Bp.TK
6 Papp Éva	66 Gy.Dózsa
17.2 +Novobáczky Klára	58 Építők
7 +Juhász Gabriella	65 KSI
9 +Topp Erika	65 Keszthely
18.15 Fülöp Zsuzsa	64 MAFC
5 +Bonifert Erzsébet	65 Vasas
+Horányi Zsuzsa	63 NYVSSC
69 Molnár Andrea	64 KSI
8 +Rogányi Izabella	66 Pécsi SI
19.1 +Sebők Mária	60 Olajbányász

1500 m

Országos csucs: 4:13.3 Lipcsey Irén 1978.
1981. évi rangelső: 4:21.6 Koleszár Éva

4:22.39 Horváth Janka	56 Haladás
25.5 +Jankó Ilona	57 Ajka
27.18 Ágoston Zita	65 DKSE
Ujhelyi Mária	59 DUSE
68 Nyitrai Zsuzsa	62 DVTK
34.88 Rácz Katalin	65 ETO
38.39 Rogányi Izabella	66 Pécsi SI
39.73 Noszály Edit	63 NYVSSC
40.19 Szilágyi Piroska	64 DMVSC
41.2 +Bonifert Erzsébet	65 Vasas
42.0 Naszályi Nóra	65 Vasas
18 Nagy Judit	65 Gy.Dózsa
45.0 +Rédly Szilvia	67 Vasas
49.85 Topp Erika	65 Keszthely
50.0 +Juhász Anikó	68 D.Kőolaj
52.5 +Sebők Mária	60 Olajbányász
56.4 +Jeszenszky Ágnes	65 Vasas
57.9 +Fenyősi Ildikó	66 Fonyód
58.96 Stupián Anikó	65 BVTIC
59.2 +Bőnyi Mária	66 ETO

60 m gát

Országos csucs: 8.18 Siska Xénia 1982.
1981. évi rangelső: 8.22 Siska Xénia

8.18 Siska Xénia	57 Vasas
4 +Vanyek Zsuzsa	60 TFSE
68 Balogh Katalin	50 ZTE
70 Csehi Andrea	65 ETO
5 +Bebesi Gabriella	60 VIDEOTON
6 +Czene Zsuzsa	53 Csepel
91 Dancsa Zsuzsa	64 Vasas
Tarjányi Eszter	62 Bp.Honvéd
7+Csüri Zsuzsa	58 U.Dózsa
9.00 Takács Andrea	65 DMVSC
03 Éger Zsuzsa	57 Építők
8.8 +Novobáczky Klára	58 Építők
+Palombi Margit	61 TFSE
9.21 Garzó Erika	61 SZEOL
22 Szabó Mónika	65 Salg.TC
0 +Osztertag Livia	65 KBSK
+Szabó Katalin	64 Vasas
1 +Pácser Gabriella	66 Szfvári SI
+Szöllősi Judit	63 Spartacus
3 +Dembrovsky Éva	63 DMVSC
+Ulbert Erzsébet	65 Sz.Dózsa

Magasugrás

Országos csucs: 1,99 Sterk Katalin 1982.
1981. évi rangelső: 1,88 Béla Emese

1,99 Sterk Katalin	61 TBSC
90 Béla Emese	58 Csepel
88 Mátyás Andre	55 U.Dózsa
86 Gubán Gabriella	57 U.Dózsa
80 Csörsz Magdolna	60 DVTK
Éger Zsuzsa	57 Építők
Juha Olga	62 Vasas
78 Vanyek Zsuzsa	60 TFSE
76 Kroh Judit	65 PMSC
Szántó Annamária	65 Vasas
75 Dancsa Zsuzsa	64 Vasas
Egyed Ibolya	62 Csepel
Töröcsik Józsefné	62 Sz.MÁV-MTE
Vajda Katalin	65 DMVSC
74 Csüri Zsuzsa	58 U.Dózsa
70 Becze Zsuzsa	53 Csepel
Gyöngyösi Marianna	63 Csepel
Pajor Beáta	64 Bp.Honvéd
68 Balogh Zsuzsa	66 Debr.SI
65 Péter Olga	64 Csepel
Szalai Ilona	64 MAFC
Szloboda Mária	64 VIDEOTON

Távolugrás

Országos csucs: 6,62 E. Szabó Ildikó 1976.
1981. évi rangelső: 6,31 Vanyek Zsuzsa

6,39 Vanyek Zsuzsa	60 TFSE
27 Fazekas Beáta	59 Bp.Honvéd
25 Novobáczky Klára	58 Építők
04 Szabó Ildikó	55 DVTK
5,97 Szabó Andrea	61 SZEOL
87 Csüri Zsuzsa	58 U.Dózsa
84 Bebesi Gabriella	60 VIDEOTON
82 Dancsa Zsuzsa	64 Vasas
78 Molnár Rozália	57 BVSC
74 Fekete Ildikó	66 Debr.SI
68 Szikszainé Tamás A.	61 PMSC
66 Ürs Erzsébet	65 Bp.Honvéd
65 Nagy Éva	65 Spartacus
59 Takács Andrea	65 DMVSC
55 Czene Zsuzsa	53 Csepel

54 Ziegner Anikó	54 VOLÁN
50 Turbucz Timea	65 Sopron
49 Domokos Györgyi	64 Gyula
46 Bártfai Tünde	66 OLEFIN
45 Osztertag Livia	65 KBSK

Súlylökés

Országos csucs: 17,90 Bognár Judit 1974.
1981. évi rangelső: 15,23 Prommer Jánosné

16,49 Horváth Viktória	56 Haladás
15,68 Prommer Jánosné	54 VOLÁN
14,88 Takács Mária	66 FTC
13,59 Hatlaczkó Zsuzsa	62 Nagykáta
57 Krepesz Ildikó	65 Vasas
40 Nikolausz Csabáné	56 PMSC
12,98 Éger Zsuzsa	57 Építők
73 Dancsa Zsuzsanna	64 Vasas
68 Szöllősi Judit	63 Spartacus
62 Takács Erika	69 Bp.Honvéd
42 Kaszler Éva	66 Pécsi SI
36 Gábris Mária	59 U.Dózsa
33 Vanyek Zsuzsa	60 TFSE
32 Táglási Eleonóra	64 NYVSSC
08 Kelemen Erzsébet	63 Sz.Dózsa
07 Hikádé Emese	65 KSI
Lábadai Gabriella	64 DKSE
03 Turóczi Katalin	64 Postás
11,99 Palombi Margit	61 TFSE
93 Rockenbauer Nóra	66 KSI

Hatpróba

Országos csucs: 5,155 Vanyek Zsuzsa 1982.
1981. évi rangelső: ---

5,155 Vanyek Zsuzsa	60 TFSE
8.4 12.33 1,78	25.6 0,23 2:27.9
0,97 Czene Zsuzsa	53 Csepel
8.6, 11,91, 1,70,	25.3, 5,55, 2:11.4
4,956 Novobáczky Klára	58 Építők
8.8, 10,77, 1,64,	25,0, 5,92, 2:17.2
933 Csüri Zsuzsa	58 U.Dózsa
8.7, 11,50, 1,74,	26.4, 5,82, 2:21.1
857 Bebesi Gabriella	60 VIDEOTON
8.5, 11,17, 1,60,	25.8, 5,84, 2:21.8
748 Dancsa Zsuzsa	64 Vasas
8.7, 12,39, 1,74,	27.5, 5,82, 2:35.0
673 Palombi Margit	61 TFSE
8.8, 11,99, 1,64,	26.5, 5,27, 2:24.4
572 Éger Zsuzsa	57 Építők
9.1, 12,28, 1,71,	27.6, 5,35, 2:31.4
476 Szikszainé Tamás A.	62 PMSC
9.1, 11,47, 1,64,	26.9, 5,68, 2:40.5
471 Szöllősi Judit	63 Spartacus
9.6, 12,33, 1,64,	27.6, 5,22, 2:22.9
411 Osztertag Livia	65 KBSK
9.0, 10,85, 1,55,	26.4, 5,29, 2:30.2
186 Balogh Zsuzsa	66 Debr.SI
9.4, 9,61, 1,60,	26.8, 5,30, 2:39.5
113 Dembrovsky Éva	63 DMVSC
9.3, 10,19, 1,55,	28.1, 4,76, 2:25.8
3.996 Ulbert Erzsébet	65 Sz.Dózsa
9.4, 9,47, 1,50,	27.6, 5,13, 2:37.2
945 Boda Ágnes	63 TBSC
9.7, 9,29, 1,55,	28.3, 4,90, 2:30.6
761 Józsa Edit	63 DVTK
10.1, 9,07, 1,50,	28.7, 4,96, 2:33.8
747 Gombár Erzsébet	63 Spartacus
10.2, 10.80, 1,50,	29.0, 4,82, 2:40.2

Összedíltotta: KALOVITS ISTVÁN

Január óta magyar edző segíti az olasz atléta válogatott női gerelyhajító tagjainak - Amici, Peroni és a többiek - felkészülését. A vállalkozó szellemű szakember nem más, mint Németh Miklós, a versenyszám exvilágcscsústartója, a hat évvel ezelőtti olimpia győztese.

- Uj esztendő - új élet - ez a monddás 1982-ben váltig igaz az én esetemben.

Az Olasz Atlétikai Szövetség felkérésére havonta két hetet töltök a pompás formái edzőtáborban, magam köré gyűjtve a legtehetségesebb itáliai kollégákat, akik - ezt már most kijelenthetem - nincsenek szűkésben az adottságoknak, csak sajnos kishitűek, s ezért nem is veszik igazán komolyan a dolgot. De ezen könnyen lehet változtatni. Egyszerűen egyik - "külsős" - felelőse lettem az olasz atlétika szakvezetésének, az olimpiai felkészülésnek, miközben a hazai teendőkről sem feledkezhetem meg. A zöld-fehér-piros színeknél cseppet sem kisebb a kötelességem piros-fehér-zöldben, hiszen Bolgár és Temesi munkájába továbbra is megmaradt a beleszólásom.

Németh Miklós amolyan "ingázónak" számít, hiszen az elmúlt hónapokban mintegy tizszer tette meg a Formia-Budapest, illetve a Budapest-Formia utat. Jól járt ezekkel a "retour"-okkal a magyar atlétika is.

- Évek óta keressük-kutatjuk a téli edzőtáboroknak a legmegfelelőbb színhelyet - folytatta Németh Miklós. - Ahol megfelelő árat ajánlottak, ott a pályák vagy az edzőtermek nem ütötték meg a mércét, ahol meg a pénztárca is elég vastag volt, meg a terpre sem lehetett panasz, ott a Budapesttől való távolság hiúsította meg a szerződéskötést. Formiában viszont minden együtt van. Az én szerződésemnek - amely az olasz-magyar sportkapcsolatok egyik új szüleménye - is köszönhető, hogy az Olasz Atlétikai Szövetség már az idén is lehetővé tette 45 magyar atléta kététes edzőtáborozását, s ugyanezt a lehetőséget kínálja a jövőben is.

Németh Miklós tartja versenysúlyát, de januári vállműtétje óta nem hangoztat versenyzői terveket. Sokan úgy tudják, hogy feladta...

- Nem eszik olyan forrón a kását - szolgál a gyors és frappáns cáfolattal. - Tavaly ősszel Kecskeméten, egy őszintén szólva jelentéktelen versenyen próbáltam ki a tudásomat utoljára, egyszerűen távolról sem olyan "gdlát" tartottam, ami egy huszéves pályafutás végére illene. Az igazat megvallva, magam sem tudom, hogy mitévő legyek. Megpróbáljam még egyszer, vagy fogadjam el: eljárt az idő felettem,

nincs már keresnivalóm a szám nagyságai között. Egyelőre csak azt mondhatom, hogy elegendő van a gerelyhajításból, de az a gyanúm, hogy egy év szünet még más belátásra bírhat. Most az edzői feladatokra összpontosítok, aztán majd meglátjuk, Ki tudja, hátha éppen ez kell nekem egy - utolsó - fellángoláshoz?!



Igor Ter-Ovaneszjan, a Szovjetunió eddigi leg-sikeresebb távolugrója - jelenleg a válogatott egyik szakvezetője - nemrégiben arról nyilatkozott, hogy vajon meddig kell még várni Bob Beamon 1968-as távolugró világcscsúsanak tulszámnyalására. A szovjet szakember habozás nélkül adta meg válaszát.

- Könnyen lehet, hogy éppen 1982 lesz a "fordulat éve", de, hogy a Los Angeles-i olimpiáig történik valami, az egészen biztos - mondta. - A világ-rekord első számú várományosa kétségkívül az amerikai Carl Lewis, aki némi segédlettel /4 m/mp hátszél támogatásával/ már 8.73-ig is eljutott, abszolút reális körülmények között pedig 8.62-ig. Ha ezt a remek színesbőrű versenyzőt a nyári csúcsidőszak kellős közepén felvinnék a mexikói magaslatra, egészen biztos, hogy élne a lehetőséggel, talán még a kilencessel /! / kezdődő számmal is megbirkózna. Értik, ugye? Kilenc méternél is nagyobb ugrana!

Igor Ter-Ovaneszjan képmagnós és filmfelvételek alapos tanulmányozásával összeállította az ideális távolugró technika "fantomképét". A felmérések közben igen sok időt szentelt Carl Lewis mozgásának elemzésére.

- Egy olyan távolugró, mint Lewis, aki rendszeresen 10-10.1 mp-s időkre képes a százon, s ráadásul olyan ruganyos, mint egy friss gumilabda, többet is ugorhatna. Az a baj, hogy az elugrás előtt tulságosan lelapul, így csökken sebessége, s a mozgási energiájából ezért sokat veszít.

Igor Ter-Ovaneszjan a mostani alkalmat is megragadta, hogy "védőbeszédet" mondjon az ugynevezett szaltós távolugró technika mellett.

A Nemzetközi Atlétikai Szövetség azért tiltja ezt a technikát, mert túl veszélyes. Szerintem semmivel sem rejt több veszélyt magában, mint a rudugrás, a toronyugrás, vagy a sirepülés. Egyébként is: az élsport sohasem volt gyerekekjáték...

Fedettpályás ÖRÖKRANGLISTA

Összeállította: LÉVAI GYÖRGY

60 m

6.54 Mc Tear	EÁ	1978
6.55 Haas	NSZK	1980
6.56 Akszinyin	SZU	1980
6.57 Woronin	LEN	1979
Lattany	EÁ	1981

200 m

20.99 Skamrahl	NSZK	1982
21.05 Zuliani	OL	1980
21.11 Weisenseel	NSZK	1978
Mennea	OL	1978
21.13 Nagy István	MA	1981
Kovács Attila	MA	1982

400 m

45.96 Weber	NSZK	1981
46.04 Brydenbach	BEL	1974
Linge	SZU	1980
46.08 T.Smith	EÁ	1967
Green	EÁ	1981

800 m

1:46.0 Coe	NBR	1981
1:46.4 Grippo	OL	1977
1:46.6 Fromm	NDK	1969
1:46.79 Bereczki József	MA	1982
1:47.0 Wagenknecht	NSZK	1980

1.000 m

2:19.1 H.P.Wellmann	NSZK	1976
2:19.5 Byers	EÁ	1982
2:19.79 Dixon	EÁ	1981
2:19.7 Fisher	AUS	1973
2:19.9 Stolle	NDK	1976
2:20.0 von Ruden	EÁ	1971

1.500 m

3:35.6 Coghlan	IR	1981
3:36.0 Scott	EÁ	1981
3:52.8 Walker	UZ	1981
3:53.6 Flynn	IR	1981
3:54.5 Bayi	TAN	1980

3.000 m

7:39.2 Puttemans	BEL	1973
7:43.2 H.Rono	KEN	1980
7:44.5 Ryffel	SVÁ	1979
7:45.2 Scott	EÁ	1980
7:45.5 Herle	NSZK	1979
Fedotkin	SZU	1979

5.000 m

13:20.4 Nyambui	TAN	1981
13:20.8 Puttemans	BEL	1976
13:22.6 Salazar	EÁ	1981
13:26.1 Smith	NBR	1981
13:30.7 Rose	NBR	1981

60 m gát

7.54 Prokofjev	SZU	1979
Cservanyev	SZU	1980
7.59 Munkelt	NDK	1979
7.62 Nehemiah	EÁ	1979
7.66 Mozasvili	SZU	1974
Siebeck	NDK	1975

4x400 m

3:05.9 Szovjetunió	1970
3:06.2 Philadelphia/EÁ/	1980
3:06.3 Southern /EÁ/	1980
3:07.5 Lengyelország	1970
UTEF /EÁ/	1980

4x800 m

7:17.8 Szovjetunió	1971
7:18.3 UCTC /EÁ/	1974
7:19.2 Lengyelország	1971
7:20.1 Villanova /EÁ/	1982
7:21.1 UCTC /EÁ/	1973

Magasugrás

236 Jascsenkó	SZU	1978/
234 Mögenburg	NSZK	1982
233 Woodard	EÁ	1981
232 Trzepizur	LEN	1982
Dalhäuser	SVÁ	1982

Távolugrás

856 Lewis	EÁ	1982
838 Myricks	EÁ	1980
830 Beamon	EÁ	1968
826 Ehizuelen	NIG	1975
825 Hines	EÁ	1973

Hármasugrás

17.41 Banks	EÁ	1982
17.31 Connor	NBR	1981
17.30 Abjaszov	SZU	1981
17.29 Valjukevics	SZU	1979
17.16 Szanyejev	SZU	1976
17.16 Muszijenkó	SZU	1982
17.13 Bakosi Béla	MA	1982

Rúdugrás

574 Olson	EÁ	1982
570 Volkov	SZU	1980
Szpaszov	SZU	1982
565 Houvion	FRA	1981
Krupszkij	SZU	1981
Bellott	FRA	1981

Súlylökés

22.11 Oldfield	EÁ	1975
22.02 Woods	EÁ	1974
21.50 Albritton	EÁ	1977
21.44 Feuerbach	EÁ	1974
21.42 De Bernardi	EÁ	1974

60 m			
7.10 Göhr	NDK	1980	
Koch	NDK	1981	
7.11 Popkova	BUL	1980	
7.13 Haglund	SVÉ	1978	
7.16 Stecher	NDK	1974	

200 m			
22.64 Walther	NDK	1982	
22.76 Kratochvilová	CSE	1981	
22.79 Ottey	JAM	1982	
22.93 Griffith	EÁ	1982	
22.94 Sussiek	NSZK	1981	

400 m			
49.59 Kratochvilová	CSE	1982	
51.14 Koch	NDK	1977	
51.18 Rübsam	NDK	1982	
51.57 Bussmann	NSZK	1982	
51.62 Kocembová	CSE	1982	

800 m			
1:58.4 Vakruhseva	SZU	1980	
Steuk	NDK	1982	
1:58.9 Decker	EÁ	1980	
1:59.9 Hook	NSZK	1979	
2:00.39 Melinte	ROM	1982	
2:00.5 Sterrva	BUL	1979	

1.000 m			
2:34.8 Kraus	NSZK	1978	
2:39.6 Veszelskova	SZU	1981	
2:39.9 Szmolka	SZU	1981	
2:40.2 Larrieu	EÁ	1975	
2:40.8 Bukis	LEN	1980	

1.500 m			
4:00.8 Decker	EÁ	1980	
4:03.0 Marasescu	ROM	1981	
4:03.9 Zajcseva	SZU	1979	
4:04.01 Dorio	OL	1982	
4:04.22 Kraus	NSZK	1982	

1 mérföld			
4:24.6 Decker	EÁ	1982	
4:20.5 Tabb	EÁ	1982	
4:28.5 Larrieu	EÁ	1975	
4:30.1 Zajcseva	SZU	1979	
4:32.30 Beckford	EÁ	1980	

3.000 m			
8:47.3 Tabb	EÁ	1982	
8:50.9 Waitz	NOR	1980	
8:53.77 Possami	OL	1982	
8:56.4 Fudge	NBR	1981	
8:56.7 Smith	NBR	1981	

60 m gát			
7.77 Bielczyk	LEN	1980	
7.82 Lebegyeva	SZU	1980	
7.84 G.Rabsztyn	LEN	1980	
7:89 Komiszova	SZU	1979	
7.90 Ehrhardt	NDK	1974	

Magasugrás			
200 Pienstra	EÁ	1982	
199 Meyfarth	NSZK	1982	
Bienias	LEN	1982	
Sterk Katalin	MA	1982	
Brill	KAN	1982	
198 Mátay Andrea	MA	1979	

Távolugrás			
683 Vanyusina	SZU	1982	
677 Hanel	NSZK	1981	
Voigt	NDK	1976	
675 Ionescu	ROM	1981	
674 Wlodarczyk	LEN	1980	
Sussiek	NSZK	1981	

Súlylökés			
22.50 Fibingerova	CSE	1977	
21.59 Slupianek	NDK	1979	
21.23 Pufe	NDK	1978	
21.06 Wilms	NSZK	1977	
20.78 Hrisztova	BUL	1976	
Knorscheidt	NDK	1981	

ÚJ!



ATLÉTIKA

jegyzet a segédedzői tanfolyam hallgatói részére
/TFTI. Bp. 1980. 235 old./

A 6 fős szerzői gárda - Fehér Lajos, Fojarasi Sándor, Gáspár Gábor, Harsányi László, Király László, Mandel András - írásaiból összeállított jegyzet szerkesztője Harsányi László.

A Bevezető nagyon becsületesen fogalmazza meg a jegyzet célját:

"E jegyzet célja részben az, hogy a tanfolyam hallgatói részére elégséges tudnivalókat rendszerez-

zen ahhoz, hogy már a gyakorlati tábor előtt tájékozódhassanak a sportág ismeretanyagában. Másrészt abból a megfontolásból készült, hogy a döntően 10-18 éves, kezdő atlétákkal foglalkozó szakemberek munkáját segítse elő.

Tartalmakisebb részben a tudomány által már igazolt ismereteken, nagyobb részben a tapasztalaton és feltetelezéseken /hipotézisen/ nyugszik. Éppen ezért a ma korszerűnek tartott ismereteket tartalmazza. Ezek a jövőben gyorsan változhatnak. Ha tudomány új ismereteket tár, fel, akkor eddigi felfogásunkat e jegyzet tartalmával együtt szükségszerűen felül kell bírálunk edzői gyakorlatunkkal együtt."

Az alapismeretek, amelyek tényleg csak a lényegre - nyilván az előadások, illetve gyakorlati táborok anyagának ismertetésére - szorítkoznak, jól egészülnek ki az edzéstervezéssel. Ez utóbbit a 39 táblázat dolgozza fel. Meg kell még említeni a jól sikerült szemléltető ábrákat.

A kiadvány 79 Ft-os áron a Testnevelési Főiskolán, illetve a Sportpropaganda Vállalat boltjában /Bp. VI. Népköztársaság u. 6./ szerezhető be.

T.L.

A minősített versenyzők száma területenként

1981

	nk.	I.o.	II.o.	III.o.	A.	E.	Br.	Össz.
BARANYA	-	4	44	37	18	82	245	438
BÁCS-KISKUN	-	4	21	17	15	56	181	294
BÉKÉS	1	1	11	10	20	85	388	515
BORSOD...	-	10	57	29	15	124	460	695
CSONGRÁD	-	5	48	55	25	61	158	452
FEJÉR	-	2	17	34	13	55	159	280
GYŐR-SOPRON	-	1	14	7	32	92	283	429
HAJDU-BIHAR	-	3	23	33	32	74	108	263
HEVES	-	2	23	41	11	41	104	225
KOMÁROM	1	9	18	8	15	62	139	252
NÓGRÁD	-	2	13	14	14	40	139	322
PEST	-	4	20	47	21	78	183	353
SOMOGY	-	1	6	7	10	36	102	162
SZABOLCS-SZATMÁR	1	8	23	15	23	58	267	396
SZOLNOK	1	3	16	34	21	105	214	395
TOLNA	-	3	9	16	18	55	260	361
VAS	-	7	9	80	7	38	60	201
VESZPRÉM	-	3	15	20	15	53	211	318
ZALA	-	-	17	20	21	54	112	224
Megyék össz.:	4	72	405	524	346	1249	3773	6575
BP.	3	66	252	113	132	371	260	1197
Összesen:	7	138	657	637	478	1620	4033	7772
1980	27	134	689	486	460	1469	5454	8685

Az "A" kategóriás szakosztályok versenyzői állománya

	nk.	I.o.	II.o.	III.o.	A.	E.	B.	Össz.	Min. nélk.	Össz-létszám
BP.HONVÉD	-	10	22	11	6	36	27	112	235	347
CSEPEL	1	8	20	3	10	38	87	167	238	405
U.DÓZSA	-	12	22	6	15	31	25	111	170	281
VASAS	1	11	20	11	31	47	30	151	236	387
SZMÁV-MTE	1	5	10	10	20	51	41	138	141	279
NYVSSC	1	8	33	17	21	47	54	181	180	361
TBSC	1	9	13	3	15	51	50	142	182	324
DMVSC	-	3	19	18	25	47	55	167	151	318
DVTK	-	8	23	7	10	45	54	147	181	328
Összesen:	5	74	182	86	153	393	423	1316	1714	3030
1980	13	67	175	48	135	257	451	1136	1700	2836

A "B" kategóriás szakosztályok versenyzői állománya

	nk.	I.o.	II.o.	III.o.	A.	E.	Br.	Össz.	Min. nélkül	Össz-létszám
ÉPÍTŐK	-	12	32	19	4	20	61	148	161	309
HALADÁS	-	8	9	10	8	38	44	109	201	310
SZEBOL	-	2	26	21	14	29	42	134	60	194
PMSC	-	3	22	22	12	36	59	154	208	362
BVTC	-	3	11	3	10	35	69	131	131	262
Sz.DÓZSA	-	2	9	39	10	34	49	143	128	271
SPARTACUS	-	3	16	16	9	19	39	102	173	275
FTC	-	2	11	11	7	21	43	94	160	254
KSC	-	1	5	6	11	22	49	94	105	199
B.CSABA	1	1	8	4	13	40	67	134	174	308
BEAC	-	1	14	17	7	20	26	85	180	265
GEAC	-	3	8	10	10	15	24	70	35	105
STC	-	2	10	7	10	28	44	101	87	188
ZTE	-	-	10	4	14	40	45	127	112	239
DKSE	-	1	7	1	11	26	22	69	78	147
ETO	-	-	6	3	10	28	33	80	128	208
MIK-VM	-	-	8	2	5	8	13	36	93	129
K.RÁKÓCZI	-	1	6	5	6	25	42	85	8	93
Összesen:	1	44	218	200	171	483	771	1896	2222	4118
1980	9	51	286	229	200	584	1170	2529	2719	5247

Szövetségi hírek

Dr. Tarnóc Márton lemondása folytán, dr. Bihari Mihály az MM Egyetemi és főiskolai osztályának vezetője lett a MASz elnökség új tagja.

Mindszenty János nyugállományba vonulása miatt kivált az Intéző bizottságból, viszont az elnökségnek továbbra is tagja marad.

A Vidéki bizottságba, a lemondott Baracs Ferenc helyére, Villányi Nándor a Baranya-megyei Atlétikai Szövetség főtitkára került.

A Sajtó- és propaganda bizottság új vezetője Krasovec Ferenc lett.

Kereszturi Géza, Harmati Sándor és Mindszenty János személyében új tagjai vannak a Szaktanácsadó bizottságnak.

Megalakult a MASz Veterán bizottsága, vezetője: Tesch Ferenc.

A MASz elnökség döntése értelmében az Orvosi, valamint a Sajtó- és propaganda bizottság vezetői minden elnökségi ülésre meghívást kapnak.

Az elnökség március 29-én tárgyalta "Az atlétika helyzete a tanintézetekben, javaslatok a továbbfejlesztésre" című anyagot, amelyet Spiegl József és Pignitzky Péter állított össze. Az elnökség határozata értelmében az anyagot ki kell egészíteni a hozzászólások és a vita során elhangzott legfontosabb javaslatokkal, s az átdolgozott változatot el kell küldeni valamennyi megyei TSH-nak, A és B kategóriás szakosztállal rendelkező egyesületnek, valamint a MASz különféle bizottságainak.

Április 5-i ülésén tárgyalta a MASz Intéző bizottság a Bakony-Vegyész TC atlétikai szakosztályának jelentését. Az IB határozata - többek között - azt állapítja meg, hogy a szakosztály egyenletesen fejlődik, szerepe meghatározó a megyében. A jelenlegi helyzet a mennyiségi fejlődésre ad biztositékot, de a közeljövőben ezt határozott minőségi javulásoknak kell felváltania. A határozat kiemelte, hogy kiegyensúlyozott, erős szakosztály csak megyei összefogás eredményeként jöhet létre.

Az Intéző bizottság arra buzdította a szakosztályt, hogy az eddigieknél is bátrabban támaszkodjanak a mennyiségi és minőségi fejlődés alapjára szolgáló iskolai bázisokra.

Végezetül azt javasolta az IB, hogy a szakmai munka feltételeinek javítása érdekében, a VI. ötéves terv során készüljön el a BVTC új futófolyosója.

A MASz TÖMEGSPORT SZAKBIZOTTSÁG VERSENYNAPTÁRA

V.9.	Pajtás-futás	Budapest	2,4,5,6 km
V.9.	Győzelemnap futóverseny	Salgótarján	17 km
V.18.	Tőfutás	Tata	7 km
V.16.	FIN Futás	Gödöllő	
V.23.	Talponérd	Érd	5 km
V.23.	Rakparti trapp-party	Szeged	5 km
V.25.	Edzett vagyok futópróba	Salgótarján	7,15 km
V.29.	Futnárbatta	Százhalombatta	4 km
VI.5.	Centrum-futás	Budapest	6 km
VI.19.	Velencei-kőr	Agárd	7,14,28 km
VIII.1.	Futnárbatta	Százhalombatta	3 km
VIII.28.	Fabulon-futás	Budapest	5,10 km
IX.11.	Deit-futás	Budapest	3,7,15 km
IX.18.	Köröskörül	Nagykörös	4 km
IX.19.	Talpontarján	Salgótarján	3,5 km
IX.19.	Trapp-party	Hódmezővásárhely	4 km
IX.19.	Tőfutás	Tata	7 km
IX.19.	Rábavágt	Győr	18 km
IX.25-26.	Futófesztivál	Velence	3,7,14,28 km
IX.29.	Emlékfutás	Szfehérvár-Pákozd	12 km
X.2.	Vesszőfutás	Cegléd	7,15 km
IX.9.	Gyerekeszi-gyerekeszi	Dunakeszi	3,5 km
X.10.	Sasad-futás	Budaörs	5,10,20 km
XI.6.	Városátfutóverseny	Mosonmagyaróvár	7 km
XI.28.	Kaposvár - futás	Kaposvár	29 km

A MASz Atlétabarátok Köre március 30-án nagy sikerű baráti összejövetelt rendezett. A Testnevelési és Sportmuzeum előadó termében megjelent közel száz érdeklődőnek sportfilmeket vetítettek, majd Kiss István Ybl díjas építész - egykori tízpróba bajnokunk és csúcstartónk - a Budapest Sportszernak vezető építész tervezője vezetésével megtekintették az új létesítményt.

Olvasóink figyelmébe !

Szerkesztőségünkben az Atlétika több régi példánya halmozódott fel. Kérjük azok jelentkezését, akik rendszeresen gyűjtik lapunkat, de egy-egy szám hiányában nem tudják a komplett évfolyamokat összeállítani. A nevüket és címüket pontosan feltüntetve, levélben jelentkező olvasóink számára megküldjük a hiányzó példányokat.

Megjelenik havonként - Szerkesztőség: 1143 Budapest, Dózsa György út 1-3.

Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél és a Posta Központi Hírlap Irodánál (Postacím: Budapest V., József nádor tér 1. - 1900), személyesen vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámmal. Számonként kapható a Sportpropaganda Vállalat Terjesztési Iroda és Nyomtatványboltjában, 1061 Budapest, Népköztársaság útja 6.

ISSN 0571-799X

Előfizetési díj 1 évre 84,- Ft, számonként 7,20 Ft

INDEX SZ.: 26-035

MÁR MEGJELENT !

Somos István: Az ezerarcú szurkoló

A szerző biztos kézzel válogatta ki a nemzetközi labdarúgó életből, különösen a szurkolók világából azokat a tréfás és mulatságos eseteket, amelyek velejárói és jellemzői a legnépszerűbbnek tartott sportág küzdelmeinek. A mű főszereplője „Az ezerarcú szurkoló”, aki őszinte rajongója a labdarúgásnak.

Terjedelem: 180 oldal

Ára: 24,— Ft

Kozák Mihály: Európai Asztalitenisz Parádé

A könyv az európai unió mind a 33 tagországának valamennyi éljátékosát bemutatja. A mintegy 400 versenyzőről közölt adatok, eredmények, fényképek, s a többi fejezet is az idei budapesti Európa-bajnokság alkalmából szinte nélkülözhetetlen tájékoztatást nyújt.

Terjedelem: 180 oldal

Ára: 22,— Ft

Maratoni Fejtörő

Sok-sok rejtvénnnyel, érdekes riportokkal, élvezetes olvasmány!

A pályázati rejtvény fődíja: 2 személyes utazási utalvány 20.000,— Ft értékben!

Emellett még rengeteg nyeremény vár a szerencsés megfejtőkre!

Ára: 10,— Ft, megvásárolható az újságárusoknál.

A SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT

harmadik évtizede a testnevelés és sportmozgalom szolgálatában

- **SPORT-KIADVÁNYOK, NYOMTATVÁNYOK, ZÁSZLÓK**

Budapest, VI., Népköztársaság u. 6. sz. alatt.

124-234

123-974

- **IMPORT SPORTFELSZERELÉSEK**

Budapest, V., Kecskeméti u. 11. szám alatti boltban

186-931

- **VÍVÓFELSZERELÉSEK ÉS SZABADIDŐ-RUHÁZATI CIKKEK**

Budapest, VII., Garay u. 20. szám alatti sportruházati szakboltban.

423-385

- **ÉRMEK, JELVÉNYEK**

Budapest, VI., Népköztársaság u. 38. sz. alatti üzletben

325-530

325-738

- **SPORTFILMEK KÉSZÍTÉSE ÉS KÖLCSÖNZÉSE**

Budapest, XIII., Margitsziget, Hajós Alfréd sétány

319-951

mindezt a Sportpropaganda Vállalattól, a testnevelési és sportmozgalom célkitűzéseinek elősegítése és népszerűsítése érdekében.

- **NYITVATARTÁS:**

Hétfő–Kedd–Szerda–Péntek: 8–16.30

Csütörtök: 8–17.30

Szombaton zárva!