

atlétika

OLYASÖTÉRÉN



1982/6

atlétika

XXVI. ÉVF. 6. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1982. JÚNIUS

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. június

Élversenyzők

teljesítményeinek változásai *

I. BEVEZETÉS

Az edzők, versenyzők számára, fontos annak ismerete, hogy a fiatal korban elért teljesítmények milyen felnőttkori eredményt tesznek lehetővé, ki az, aki-vel és akinek érdemes minden mást háttérbe szorítva atlétikával foglalkozni. Hasonlóan fontos annak eldöntése, hogy a versenyeredmények fejlődése megfelelő ütemű-e, szinkronban van-e a világ élvonalához tartozók fejlődésével.

II. KÉRDÉSFELTEVÉS

1. A speciális felkészülés nemzetközileg elfogadott kezdésétől megállapítható-e nagy biztonsággal, milyen eredmények szükségesek a későbbi klasszis teljesítményekhez?
2. Milyen az átlagos fejlődési dinamika az egyes versenyszámokban, meddig tart a dinamikus fejlődés, mettől meddig tart a csúcsteljesítmény időszak?
3. Milyen hatással van az évkihagyás a versenyző fejlődésére?

III. A VIZSGÁLT MINTA

A mintát európid és negroid versenyzők alkotják. Bár az antropológiában nem képezik együttes vizsgálat tárgyát, abban a speciális tevékenységben, melyre szelektálódtak, különböző rasszhoz tartozók vesz-

nek részt. 24 atlétikai versenyszámban végeztem vizsgálatot /férfi 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 110 m gát, 400 m gát, valamennyi ugró- és dobószám, női 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 100 m gát, valamennyi ugró- és dobószám/.

Nem vizsgáltam a 10.000 m-t, a maratont és akadályfutást, a gyaloglásokat, a női 3000 m-t, a női 400 m gátat és az összetett versenyszámokat. Ezeknél olyan alacsony az egy versenyző által egy évben a csúcsteljesítményre való törekvéssel teljesíthető versenyek száma, hogy a külső körülmények befolyásoló volta miatt nem tekinthető statisztikai vizsgálat alapjául az éves legjobb teljesítmény. Olyan versenyzők eredményfejlődését vizsgáltam, akik az 1980-as világranglista 30. helyezettjének eredményét 1978–80-ban érték. A minta így az egyes versenyszámok nemzetközi élvonalát reprezentálja. Az adatgyűjtés során több nehézség merült fel:

- Az USA atléták fiatalkori teljesítményei igen hiányosak. Zömük csak az egyetemre kerüléskor kezd versenyezni, és igen jó eredményt kell elérniük ahhoz, hogy ranglistára kerüljenek. Figyelembe kell azonban venni, hogy az iskolai testnevelés igen magas színvonalu, és az első regisztrált teljesítményt úgy kell tekinteni, hogy az igen alapos általános előképzés után született.

- Hasonló gond van a szovjet női versenyzőkkel. A mi fogalmaink szerint viszonylag idősen jelentkeznek teljesítményeikkel.

- A fejlődő országok versenyzőinek fiatalkori teljesítményei szintén hiányosak.

IV. MÓDSZER

1. Megállapítottam az egyes évjáratokban elért legjobb és legrosszabb teljesítményt /jelzése max., min./.
2. Kiszámoltam az egyes évjáratok teljesítményeinek középértékét $\bar{x}$.
3. Az $s = \pm \sqrt{\frac{ED^2}{N}}$ képlet alapján /ahol D= a közép-

értéktől való eltérés, N= az adatok száma/ kiszámítottam a szórást. A $\pm s$ -sel normálövetket alkottam.

* A több mint 100 oldalas anyagból nem közöljük az irodalmi áttekintést, s az Eredmények című fejezet 54 táblázatából, ill. 54 ábrájából - bemutatásképp - mindössze a ffi 100 m-es síkfutást emeltük ki. A komplett dolgozat minden érdeklődő számára hozzáférhető a TF könyvtárban!

			15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
RAY	57	NOK	10,9	10,4	10,2	10,57	10,52	10,12	10,29	10,27	10,23									
KURRAT	55	NOK	11,3	10,9	10,4	10,32	10,4	10,13	10,22	10,48	10,45	10,34	10,33							
PRENZLER	58	NOK	12,4	10,93	10,63	10,56	10,48	10,43	10,28	10,32	10,48	10,34	10,33							
MENNER	52	OL	-	-	10,8	10,5	10,2	10,0	10,2	10,29	10,20	10,35	10,25	10,19	10,01	10,19				
WORONIN	56	LEN	-	11,2	10,7	10,47	10,55	10,38	10,61	10,25	10,16	10,19	10,19							
SLJAPNYIKOV	59	SZU	10,9	10,8	10,6	10,3	10,48	10,34	10,32	10,32	10,32	10,32	10,32							
WELLS	52	NBR	-	-	-	-	11,1	10,9	11,1	-	11,0	10,55	10,62	10,15	10,19	10,11				
SCHLEGEL	60	NOK	10,8	10,9	11,10	10,54	10,48	12,20												
GLANCE	57	EA'	10,75	10,55	10,35	10,40	10,11	10,16	10,15	10,13	10,14									
LEONARD	55	KUB	11,4	10,8	10,4	10,1	10,0	9,9	10,28	9,88	10,08	10,11	10,15							
MC TEAR	57	EA'	-	10,45	10,14	10,0	10,16	10,13	10,23	10,17	10,24	10,08								
KOKOT	48	NOK	-	11,8	11,3	11,1	11,0	11,1	10,6	10,5	10,0	10,1	10,1	10,12	10,17	10,28	10,32	10,43	10,46	-
QUARRIE	51	JAM	-	10,7	10,3	10,4	10,3	10,1	10,1	10,2	10,0	10,0	10,08	10,12	10,22	10,27	10,29			
WILLIAMS	53	EA'	-	-	-	10,15	10,1	9,9	10,08	10,2	9,9	10,13	10,07	10,15	10,18					
HOFF	59	NOK	11,0	10,65	10,65	10,41	-	10,45	10,52											
THIEME	54	NOK	-	-	11,1	10,4	10,4	10,4	10,36	10,33	10,22	10,10	10,10	10,10						
CRAWFORD	50	TRI	-	-	-	-	-	10,3	10,4	10,2	10,1	10,0	10,1	10,06	10,20	10,24	10,41	10,19		
DUNECKI	56	LEN	-	-	-	11,0	10,46	10,69	10,38	10,31	10,28	10,31	10,2							
BORZOV	49	SZU	-	-	10,5	10,5	10,2	10,0	10,3	10,0	10,07	10,28	10,2	10,2	10,16	10,4	10,32	10,45		
HAAS	58	NOK	-	-	-	11,0	10,90	10,79	10,45	10,14	10,15	10,0	10,05	10,15	10,25	10,22	10,19	10,34		
RIDDICK	51	EA'	-	-	-	-	-	10,25	10,0	10,15	10,0	10,05	10,15	10,25	10,22	10,19	10,34			
HOYTE	57	NBR	-	-	-	-	10,8	10,7	10,70	10,40	10,39	10,39	10,25	10,39	-	10,33	10,65			
CARPENBORG	52	SVE	11,3	11,4	10,9	10,7	10,7	10,6	10,2	10,39	10,55	10,25	10,39	-	10,33	10,65				
AKSUNYIN	54	SZU	11,2	10,8	10,5	10,5	10,3	10,57	10,2	10,40	10,46	10,35	10,32	10,26						
PANZO	58	FRA	-	10,8	10,6	10,67	10,40	10,35	10,29	10,24	10,24	10,1	10,31	10,32	10,45	10,26				
KOLESZNYIKOV	53	SZU	-	-	11,2	10,9	10,2	10,3	10,4	10,2	10,15	10,22	10,31	10,45	10,26					
GILKES	52	QUY	-	-	-	-	-	-	10,35	10,15	10,22	10,32	10,37	10,19	10,23	10,19				
OBEHQ	53	QHA	-	-	-	-	-	-	-	-	10,71	10,29	10,29	10,29	10,21	10,28				
NKOUNKOU	52	KON	-	-	-	-	-	10,6	10,5	10,7	10,6	10,2	10,54	10,13	10,28	10,28				

4. Megállapítottam a koreltéréseket, tehát azt, hogy a középérték egyik évről a másikra természetes egységben kifejezve mennyit változott. Tekintve azonban, hogy a proporciók ugyanazt a fejlődési tényezőt fejezik ki, a koreltérésekkel egyéb számítást nem végeztem. Közlésre azért került sor, hogy az edzői tervező munkát elősegítsem.
5. Végül kiszámítottam a proporciókat /a legjobb középértékű évet 100 %-nak tekintve, az egyes évjáratok középértéke ennek hány %-át érte el/.
6. Csucsteljesítmény-életkornak tekintettem azokat az éveket, melyekben a középérték proporciója elérte a 99 %-ot.

A fenti számításokat zömmel addig végeztem el, míg legalább 10 adatot találtam egy évjáratban. Ettől csak akkor tértem el, ha világcsucs szerepelt az adatok között, vagy a versenyszám kiemelkedő egyénisége indokolta a számítást.

Megjegyzések:

- ad. 1. A szélsőértékek vizsgálata rámutat arra, hogy nagyon különböző kiindulópontokról lehet a csucsra elérni, túlértékelésük azonban veszélyes, ezek az adatok a kivételt képviselik.
- ad. 2. Az átlag a fejlődési tendencia mutatója, az adott versenyző eredményeit az átlag fejlődését figyelembe véve kell értékelni.
- ad. 3. Tekintve, hogy a szórási sáv az adatok 68 %-ára jellemző, az átlag mellett ez a legfontosabb adat.
- ad.4-5. A fejlődési dinamika kifejezője.

V. EREDMÉNYEK /Vö. az 1. old. ldbjegyzetével!/
VI. AZ EREDMÉNYEK ÉRTÉKELÉSE

Hangsúlyozzuk, hogy az egyes versenyszámoknál tett megállapítások a vizsgált mintára vonatkoznak. Negatív jellegű következtetések levonására jelen minta nem alkalmas /pl.: aki 15-16 stb. éves korában nem kerül be a normálövbe, nem lesz klasszis versenyző/.

Az értékelő rész megállapításain kívül, természetesen egyéb következtetések is levonhatók, itt azonban elsősorban a II. részben feltett kérdésekkel kapcsolatban teszünk megállapításokat.

100 m-es férfi síkfutás /I., 1.sz. táblázat, 1 a-b. ábra/

- 17 éves életkorban a normálöv értékét 16 versenyző teljesítette, közülük a csucsteljesítmény időszakában /22-28. életév/ 13-an jutottak a középérték fölé /81,25 %/;

- 22 éves korban a középérték proporciója meghaladja a 99 %-ot;
- a fiatalkori értékek nagy óvatossággal kezelendők, mert a versenyszámokban igen nagy szerepet játszó USA atléták teljesítményei a korábban vázolt okok miatt hiányosak;
- négy versenyzőnél fordul elő évkihagyás /WELLS Allan 22. évben, HOFF Bernard 19. évben, BORZOV Valerij 24. évben, CARPENBORG Christer 26. évben/, számottevő teljesítménycsökkenés nem jelentkezett;
- már 17 éves korban találkozunk kiváló teljesítménnyel /SCHLEGEL Sören, 10,10, 1980-ig elért legjobbjára 10,10/.

VII. KÖVETKEZTETÉSEK

A feltett kérdésekre a vizsgálat és az elemzés alapján az alábbi válaszok adhatók:

1. Igazoltnak tekinthető, hogy azok a versenyzők, akik a versenyszámspecifikus felkészülés általánosan elfogadott kezdésekor a minta normálövének alsó értékeit elérték, a csucsteljesítmény időszakában a minta középértéke fölé kerülnek. Leginkább elmondható ez az alábbi versenyszámokról:

5000 m-es síkfutás	100 m-es női síktuás
férfi magasugrás	800 m-es női síkfutás
rudugrás	1500 m-es női síkfutás
férfi súlylökés	női magasugrás

Legkisebb mértékben a 200 m-es férfi síkfutásban és a női súlylökésben igazolódott a feltételezés.

2. A fejlődési dinamika, illetve a csucsteljesítmény-életkor alapján három csoportba oszthatók a versenyszámok:

I. csoport: a fejlődési dinamika 21-22 éves életkorban lelassul, innen számítható a csucsteljesítmény-életkor. Ebbe a csoportba az alábbi versenyszámok tartoznak:

versenyszám	csucsteljesítmény-életkor	
100 m-es férfi síkfutás	22-28. év	7 év
200 m-es férfi síkfutás	22-25. év	4 év
400 m-es férfi síkfutás	21-25. év	5 év
800 m-es férfi síkfutás	22-26. év	5 év
1500 m-es férfi síkfutás	21-27. év	7 év
110 m gátfutás	22-26. év	5 év
400 m férfi gátfutás	22-24. év	3 év
hármassugrás	22-26. év	5 év
100 m-es női síkfutás	21-23. év	3 év
200 m-es női síkfutás	20-24. év	5 év
400 m-es női síkfutás	21-27. év	7 év

400 m-es női síkfutás	22-25. év	4 év
női magasugrás	22-25. év	4 év
női távolugrás	22-26. év	5 év

II. csoport: a fejlődési dinamika 23-24 éves életkor lassul le, innen számítható a csúcsteljesítmény időszaka.
Ebbe a csoportba az alábbi versenyszámok tartoznak:

versenyszám	csúcsteljesítmény-életkor	
5000 m-es síkfutás	24-29. év	6 év
férfi magasugrás	23-24. év	2 év
férfi távolugrás	23-27. év	5 év
rudugrás	24-27. év	4 év
férfi diszkoszvetés	24-30. év	7 év
100 m gátfutás	24-25. év	2 év
női gerelyhajítás	24-25. év	2 év

III. csoport: a fejlődési dinamika 27 éves korig tart. Ebbe a csoportba az alábbi versenyszámok tartoznak:

versenyszám	csúcsteljesítmény-életkor	
férfi súlylökés	27-31. év	5 év
férfi gerelyhajítás	27-29. év	3 év
kalapácsvetés	28. év	1 év
1500 m-es női síkfutás	27. év	1 év
női súlylökés	27. év	1 év
női diszkoszvetés	27. év	1 év

A fenti csoportosítás a vizsgált mintára vonatkozik. Figyelembe kell venni, hogy a mintában szereplők zöme még aktív versenyző, és további eredményjavulás feltételezhető, így a csúcsteljesítmény-életkorban is lehetséges változás.

A 100 m-es férfi síkfutók teljesítményei

1. táblázat

kor	n	szélsőértékek	átlag	szórás/s/	±S
15	10	10,75 - 12,64	11,41	± 0,45	10,96 - 11,86
16	15	10,45 - 12,04	11,04	± 0,40	10,64 - 11,44
17	19	10,10 - 11,54	10,82	± 0,36	10,46 - 11,18
18	22	10,24 - 11,34	10,65	± 0,32	10,33 - 10,97
19	23	10,15 - 11,34	10,59	± 0,32	10,27 - 10,91
20	27	10,12 - 11,34	10,49	± 0,31	10,18 - 10,80
21	27	10,14 - 11,34	10,45	± 0,18	10,27 - 10,63
22	24	9,98 - 10,94	10,32	± 0,20	10,12 - 10,52
23	23	10,08 - 11,24	10,35	± 0,25	10,10 - 10,60
24	18	10,05 - 10,40	10,28	± 0,11	10,17 - 10,39
25	17	10,07 - 10,62	10,31	± 0,14	10,17 - 10,45
26	14	10,06 - 10,70	10,28	± 0,16	10,12 - 10,44
27	13	10,01 - 10,64	10,27	± 0,14	10,13 - 10,41
28	10	10,11 - 10,65	10,27	± 0,13	10,14 - 10,40

A 100 m-es férfi síkfutók teljesítményeinek

proporciói		koreltérései	
kor		kor	
15	88,99 %	15 - 16	+ 0,37 s
16	92,50 %	16 - 17	+ 0,22 s
17	94,64 %	17 - 18	+ 0,17 s
18	96,29 %	18 - 19	+ 0,06 s
19	97,85 %	19 - 20	+ 0,10 s
20	98,24 %	20 - 21	+ 0,04 s
21	99,51 %	21 - 22	+ 0,07 s
22	99,31 %	22 - 23	- 0,02 s
23	99,90 %	23 - 24	+ 0,06 s
24	99,61 %	24 - 25	- 0,03 s
25	99,90 %	25 - 26	+ 0,03 s
26	100 %	26 - 27	+ 0,01 s
27	100 %	27 - 28	0,00 s
28	100 %		

/a legjobb teljesítményű év: 100 %/

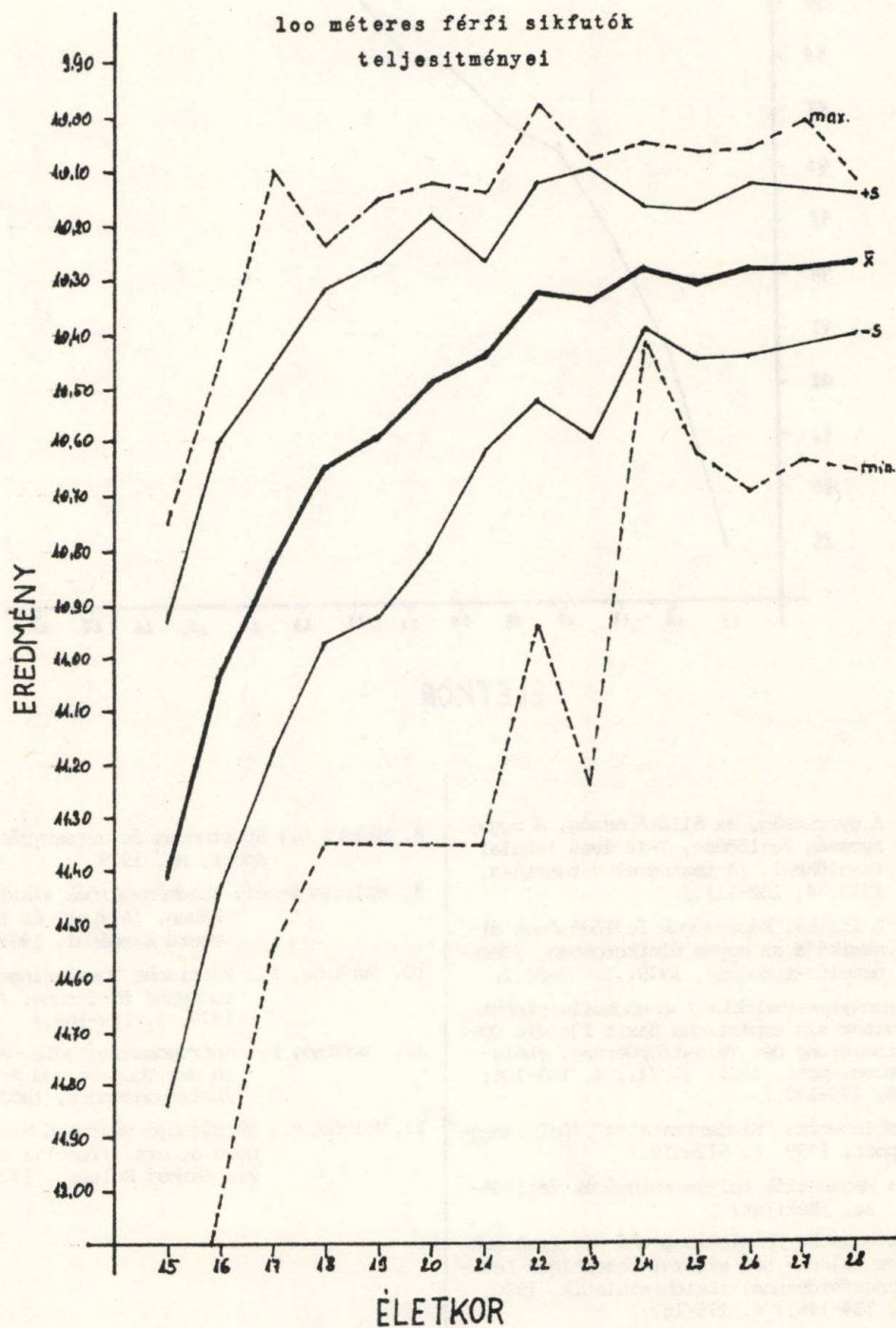
3. Az évkihagyás után a versenyzők túlnyomó többsége javított eredményén /90,17 %/.

VIII. ÖSSZEFOGLALÁS

A fenti vizsgálatban a világ élvonalához tartozó atléták éves egyéni csúcsteljesítményei alapján kísérletet tettem annak meghatározására, hogy milyen

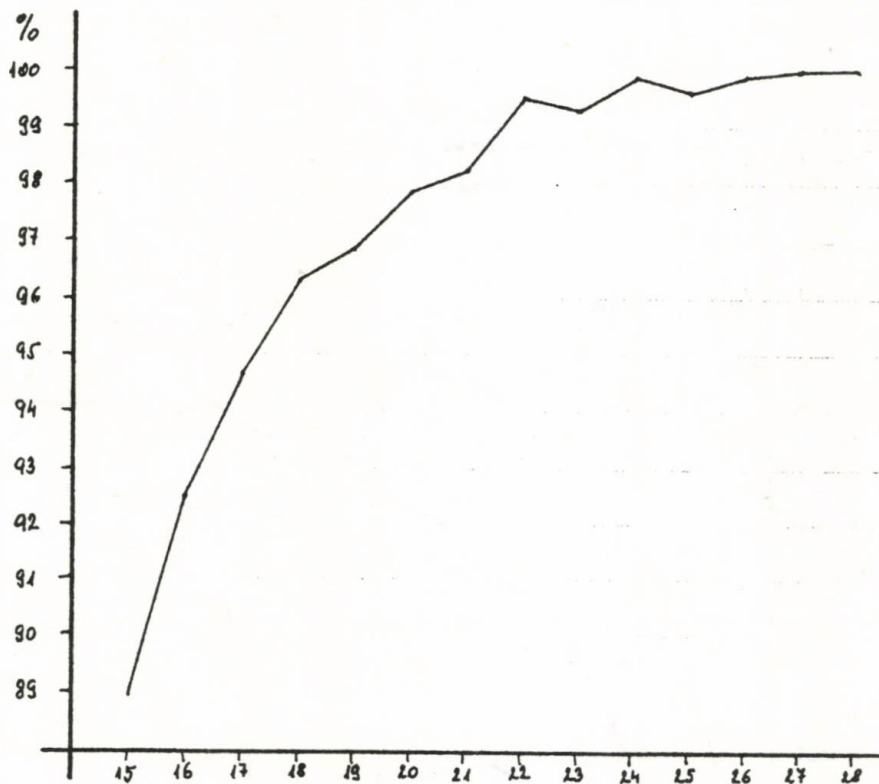
fiatalkori teljesítmények szükségesek a felnőttkori klasszis teljesítményekhez. Igyekeztem megállapítani az egyes versenyszámokra jellemző fejlődési dinamikát. A kapott eredmények felhasználhatók egy meghatározott versenyző lehetséges legjobb teljesítményének előrejelzésére, teljesítményjavulási dinamikájának megítélésére.

1/a. ábra



100 méteres férfi síkfutók eredményeinek
preparációi

/legjobb teljesítményű év: 100 %/



ÉLETKOR

IRODALOM

1. Bakonyi F.: A gyorsaság, az állóképesség, a ruganyosság fejlődése, 7-18 éves iskolai tanulónál. /A testnevelés tanítása, 1973. 4. 102-111./
2. Bakonyi F.: A fizikai képességek fejlődésének dinamikája az egyes életkorokban. /Testnevelés-tudomány, 1975. 2. 59-80./
3. Feige, K.: Leistungsentwicklung u. Höchstleistungsalter als empirische Basis für die Optimierung der Talentförderung. /Leistungssport, 1981. 3. 74.; 4. 103-106; 5. 135-139./
4. Hahn, E.: Schlagwort: "Kindertraining". /Leistungssport, 1979. 6. 512-519./
5. Harsányi L.: Magasugrók teljesítményének fejlődése. /Kézirat/
6. Joch, W.: Motorische Entwicklung und die Probleme der Talent- und einer frühzeitigen Leistungsförderung. /Leichtathletik, 1980. 5. 139-146.; 6. 175-182./
7. Náadori L.: A teljesítmény mint pedagógiai módszer. /A testnevelés tanítása, 1967. 3. 80-84./
8. Náadori L.: Sportedzés és versenyzés címszavakban. Sport, Bp. 1979.
9. Spiriev B-né.: Eredménygörbék alkalmazása atlétikában. /A sport és testnevelés időszerű kérdései, 1977. /17./ 29-55./
10. Tschine, P.: Kritische Überlegungen zur Talent-suche und förderung. /Leistungssport, 1979. 3. 158-166./
11. Tschine, P.: Antropomaximologie - ein neuer Ansatz in der Theorie und Praxis des Sports. /Leistungssport, 1980. 1. 65-67./
12. Volkov, V.: Aktuálnyje voproszju biologii szportivno otbora. /Teorija i Praktika Fiziceszkoj Kulturü, 1974. 3. 58-61./

SEBŐ ATTILA



INDUL A FÉRFI IFJUSÁGI MEZŐNY
AZ 1982. ÉVI ORSZÁGOS MEZEI BAJNOKSÁGON

A PSZICHIKAI FELKÉSZÜLÉSRŐL

Minden sportoló leghőbb vágya kiemelkedő teljesítményt nyújtani a fontos versenyeken. Az edzők munkáját is aszerint értékelik, hogy mit tudnak "kihozni" tanítványaikból a nagy világversenyeken.

Köztudott, hogy a versenyzőket általában három osztályba sorolják:

- van, aki képtelen versenyein úgy szerepelni, hogy elérje edzéseredményeit, - ezek a kudarc-kerülő típusok;
- a másik csoport versenyeken azt hozza, amire edzéseken is képes, - az átlagember típusa;
- végül, a legszűkebb réteg, amely felülmúlja edzéseredményeit, ha versenyre kerül sor, de ezen belül is vannak olyanok, akikről el lehet mondani, hogy minél nagyobb a feladat, annál inkább "felülmúlják" saját magukat, ezek a sikerélmény-motivált típusok.

Hajlandók vagyunk elhinni, hogy a jó versenyző típus születik, mert számos ellenpéldával bizonyíthatjuk, hogy a rossz versenyző típusokkal ugyyszólván tehetetlenek vagyunk. Azonban ez nem így van! A felkészülés nagyon sokrétű, bonyolult edzési tevékenység. Mindenki elfogadja, hogy van fizikai oldala; a képességfejlesztés és nagy szerepe van a technikának, mert az döntően kihat a teljesítményre. Ezt a két területet igen tervszerűen művelik, számos szakkönyv és rengeteg tapasztalat segíti az edzőket, de éppen ezért megdöbbentő, hogy milyen kevés segítséget várhat az, aki szeretné megismerni a kiemelkedő versenyteljesítmények hátterét, pontosabban, hogy mi is az, ami képessé tesz egynémely versenyzőt arra, hogy tartalékainak mozgósításával a versenyszituációk azonnali kihasználásával felülkerekedjen a nálánál edzéseken jobbakkal szemben is?

Az alábbiakban ez utóbbi típusuk kialakításának néhány eszközét szeretném leírni, illetve az odavezető ut buktatóit ismertetni, hogy azok ezáltal kikerülhetők legyenek.

Induljunk ki abból, hogy a versenyre való közvetlen felkészülés, az időzítés alapfeltétele a korábbiakban végzett tervszerű és szakszerű munka, vagyis a jó forma, de ez még nem elég.

Szükséges még a tökéletes pszichikai állapot is, ami az eredményes versenyzés döntő feltétele.

Mielőtt azonban ennek alapjait feszegetném, szeretnék idézni néhány véleményt a tatai edzőtáborban elhangzottakból, amikor néhány éve a dobók felmérése alkalmából a jelenlévő edzők a "formaidőzítésről" mondták el véleményüket egy belső továbbképzés során.

Fejes Zoltán: A formaidőzítés csak egy emberre vonatkozik, akinél szükség van egy "pszichikai tükörre", amiben az egyéniség szerepe a döntő. A munkaeffektus, vagy maximális teljesítmény a háromhetes ciklus révén domborítható ki igazán.

Tamás László szerint is teljesen egyéni a módszer, aminek az ingerhatárok alsó és felső határai közötti munka mennyiségi és minőségi alkalmazásával, differenciálással – egy-egy héten belül is – kell dolgozni. Figyelembe kell venni az egyéni bioritmust is, s mindent dokumentálni kell.

Zsivótzky Gyula a körülményekhez való alkalmazkodás tudatosítását tartotta a legfontosabbnak /mi miért van?, a jó alvás szerepe, a "versenyritmus" edzéseken való alkalmazása/.

Papp Margit fontosnak tartotta a versenyző tulajdonságainak megismerését és az intenzív pihenők betartását.

Tihanyi József szerint is "ahány versenyző, annyi módszer" van, amire a két Jámber teljesen ellentétes irányú felkészülése a legjobb példa, továbbá fix pontnak tartotta, hogy idegileg nem szabad kimerülésig dolgozni.

A magam részéről megpróbálom az elmondottakban található közös vonásokat összegezni és mindezt egy másik oldalról megközelíteni. Ehhez Selye János professzor stressz-elméletét hívom segítségül.

Mi a stressz? Selye szerint "azért vagyunk azok, akik vagyunk, mert stressek érnek bennünket és ezekhez fizikailag és más szempontból is alkalmazkodunk. Testünk, szellemünk és egyéniségünk mind ezeknek az adaptációknak az eredménye".

A továbbiakban; "a stressz kiváló lehetőséget ad a lappangó tehetségek kifejlesztésére, akár a testben, akár az elmében szunnyadnak azok. Valójában az egyéniséget tökéletesen formálni csak a stressz hőjében lehet".

Minden stressz változtat tehát rajtunk, ami fajtájától, intenzitásától, tartósságától függően, a szervezetben egy általános reakciót és egy – a stressz típusára jellemző – specifikus hatást eredményez.

A folyamatnak három szakasza van;

1. Az első fázisban az inger hatására növekszik a mellékvese kéregállomány /vészreakció/, megnövekszik a vérben a mellékvesekéreg kortikoid.

2. Az ellenállás szakaszában fokozott a hormontermelés, összehúzódnak a nyirok szövetek.

3. A kimerülés szakaszában a mellékvese tevékenysége csökken, megszűnik a hormontermelés.

Számunkra a második, az adaptálódás szakasza a fontos. Webster az adaptációt úgy jellemzi, hogy egy állat, illetve növény esetében az élőlény alkalmazkodik a környezet által megszabott körülményekhez.

Selye az alkalmazkodó-képességet az élet talán legsajátosabb jelenségének tartja.

Az edzési adaptáció kialakulását a legkönnyebben úgy értjük meg, ha megfigyeljük hogyan hajtjuk végre az új és a már elsajátított mozgásfeladatot. Az ismétlések során ugyanis egyre jobban belénk vésődik a helyes végrehajtás módszere és az számunkra egyre könnyebbé válik, hiszen a gazdaságosság révén eltűnnek a fölösleges mozdulatok, erőfeszítések.

A csúcsteljesítmény kialakítása felé vezető úton nem hagyhatjuk figyelmen kívül azt a tényt, hogy az edzés hatékonyságának alapja, az ingerfelfogóképesség meghatározója, a versenyző motiváltsága. Ez egy tettrekész állapot, ami meghatározza a tanulás eredményességét, de döntő az elvégzett edzőmunka hatása szempontjából is. Szinte katalizátorként említhető, az edzésvezetés szempontjából döntő, tehát az edzésstervezésnek is szerves része kell, hogy legyen.

A versenyzőt érő stresszhatások szabályozása az edző kezében van. Az ő feladata tanítványát olyan módon hangolni, hogy a motiváltság szintje megfelelő legyen. Az együttműködés tónusa kell, hogy alapját képezze – hosszú távon is – a közös munkának. Éppen ezért nagyon fontos, hogy az edző munkastilusa ne merüljön ki állandó javítgatásban, negatív közlések sorozatával, de főleg tulságosan szigorú magatartásban. Ez ugyanis a versenyzőben szorongásos állapotot alakít ki, amelyben az egyén egyre jobban aggódni kezd, nyugtalan, gondterhelt lesz, fél, hogy mi fog történni az edzésen, rossz előérzet, kételkedés fejlődik ki benne.

A versenyzők többségénél a tulságosan erős szorongás gátolja a tanulás ütemét, éppugy, mint az általános mozgást, míg az enyhe szorongás ezzel szemben meggyorsíthatja a tanulás folyamatát.

Az okos edzők képesek arra, hogy a szorongás fokát a kellő szintre állítsák be. Az a szakember, aki tulságosan keveset vagy éppen túl sokat követel,

Akik pszichésen is jól felkészültek! Az 1982. évi orsz. mezei bajnokság helyezettei: Szeke-res F. /III./, Kerékjártó I. /I./, Bauer A. /II./.



általában lemarad az optimális eredménytől. Bizonyos foku izmfeszülés szükséges a mozgáskészség tanulásánál, végrehajtásánál. Ez előkészíti az izmokat az összehuzódásra és egyes kutatók szerint az agykéreg működtetésével növeli az izmok inger szintjét.

Az izmok párhuzamosan vagy csoportosan dolgoznak. Az összehuzódás és ellazítás koordinációját, amelyet a központi idegrendszer irányít, kölcsönös beidegzettségnek nevezik és automatikusan megy végbe.

A feszültség és a félelem a stresszhelyzetekben fokozódik, különösen a nagyon aggodó emberben. Ezért az edzőnek arra kell törekednie, hogy a versenyző elkerülje a túlzott stressz-állapotot.

A szorongás és a közömbösség két ellentétes irányú állapot, mindkettő alkalmatlan nagy teljesítmények elérésére.

A szigorú edző, aki az edzéseken, versenyeken teljesítménye, magatartása miatt állandóan megfeddi versenyzőjét vagy valami más módon csökkentő önbizalmát, feszült állapotot és félelmet idéz elő, miáltal a finom érzeteket, melyet a kinesthetikus érzőidegeivel felfog, elnyomja az izmaiban keletkezett feszültség. Ilyen helyzetek teljesen lebénítják a versenyzőt, de hasonló állapotot idéz elő a teljes közömbösség is, amely a motiváció hiányát idézi elő.

Főleg stressz-állapotot idéznek elő azok a szülők is, akik fokozott elvárásaikkal végülis negatív irányba terelik az eredményeket.

Az elmondottakból világosan kitűnik, hogy az eredményes edzés alapja a központi idegrendszer megfelelő állapota a kívánt időpontban. Ennek mértékét ma már nagyon sok műszerrel lehet rögzíteni, s az így szerzett információk az edző munkáját is segíthetik. Ilyen eszközök egyike a galvanikus bőrreflexmérő /népszerű nevén "hazugságvizsgáló"/, amely folyamatosan kimutatja a versenyző érzelmi szintjét, megadott feladatra történő koncentrációs mértékét, annak hullámzását stb. További módszerek a manipulációs tesztek, attitűd-skála eljárás, reakcióidő mérése, Szondy-teszt stb.

Ezekkel a módszerekkel megállapíthatjuk tanítványunk pszichikai tulajdonságait és az információk segítségével irányt szabhatunk az edzéseknek.

A foglalkozások módjának beütemezése az egész felkészülés időtartamára, lehetőséget ad olyan képességek kifejlesztésére, aminek birtokában elvárhatjuk a tanítványtól a kívánt helytállást akkor is, amikor nagy feladat előtt áll, mert az edzések során erre felkészült.

Végül megemlítenék még egy általános, minden helyzetben döntően befolyásoló dolgot: az effektus-törvény helyes alkalmazását.

Az effektus-törvény azt jelenti, hogy a tanulásnál, alkalmazkodásnál minden esetben az asszociálódik pozitívan az egyén tudatában, amihez "jutalom" kapcsolódik. Esetünkben ez annyit jelent, hogy egy mozdulat végrehajtása után, ha az edző dicsér, akkor a végzett mozdulat sokkal jobban megmarad a tudatunkban, mint ha annak minősítése "rossz", hibás, tehát a véleménynyilvánító "büntet". Ez a jelenség arra épül, hogy mindenkinek veleszületett tulajdonsága a dicséretre, jutalmazásra vágyás, a sikerélmény. Ezért megismételjük a cselekvést, az újabb jutalom reményében. Ugyanakkor az elmarasztalás, szidás, büntetés olyan elhatározásra készíti a cselekvőt, hogy a korábbiakat ne ismétlje. Nem biztos ugyan, hogy ekkor már azt végezi, ami jó, de mindenesetre megpróbálja a szidást, büntetést elkerülni.

Az edzőnek tehát munka közben nem szabad sorozatosan csak negatívumokkal értékelni tanítványa munkáját, mert előbb-utóbb elkedvetlenedik, elmegy az önbizalma és edzőjében nem tudja megtalálni a "segítőt". Mindig van valami jó, mindig elvárják a biztatást és főleg miután ez az eredményesebb, ezt célszerű alkalmazni. Ez természetesen nem megalkuvást kíván az edzőtől. Például ha tanítványom futás közben nem emeli a térdét, azt mondom: "emeld jobban a térded", ha megpróbálja: "ez már jobb"/ és nem,

hogy még mindig nem jó!/, de mindig hozzá is tehetem: "próbáld még magasabbra"!

Ez a magatartás még sokkal inkább fontos a versenyeken. Ott a tanítvány nagyon egyedül van, szorong, fél, segítőre, együttérzőre van szüksége. Nem ellenséget, hanem barátot keres, nem szidást, hanem biztatást vár!

Kitől kapja ezt meg, ha nem mesterétől? A verseny ünnep, kivételes alkalom, beszámolás a felkészültségről. Az edzőről is sugározzon az ügy fontossága. Ez szárnyakat adhat a tanítványnak. A biztatás mindig és mindenkinek használ. Ezért az egészséves /vagy akár többéves/ segítőkészséggel felépített közös munka, ami során az elmondottakat az edző betartja, sok esetben csodákat művelhet.

Megpróbáltam az eredményes versenyzéshez vezető egy-két utat megmutatni és rámutatni annak fontosságára, hogy milyen döntő folyamatosan ébrentartani a versenyző motiváltságát, szabályozni aktivitását és befolyásolni a kívánt mérték kialakításáig. Az alkalmazott módszerek természetesen nagyon sokfélék lehetnek. Pedagógiai érzék, szeretet és a sportág fanatikus üzése jelenti a hosszútávú lehetőségeket és egy ilyen beállítottságu - vagy ilyené formált - versenyző sikere nem maradhat el.

SÜJTÖR JÓZSEF

A KÖZÉP- ÉS HOSSZÚTÁVFUTÁS TAKTIKÁJA

A közép- és hosszútávú futó versenyek nagy része a hajrában dől el. Aki gyorsabb az utolsó métereken az nyer. Márpedig minden rajthoz álló futó nyerni akar, tehát minden versenyzőt és edzőt érdekel a győzelem lehetőségeinek titka.

Titok ugyan nincs, de a kérdés mégsem olyan egyszerű, hogy egy mondatban válaszolhatnánk rá. A problémát sokan - általában a hozzá nem értők - hajlamosak elbagatellizálni: "Az a legjobb taktikus, aki a legjobb formában van" - állítják. Akkor miért szenvedett annyi világcsúcstartó kudarcot a különböző világversenyeken?

Napirenden van az ugynevezett bátorság kérdése is. Az a jó versenyző aki bátor!? És hányszor nyernek a gyávák? A bátor pedig lelkiileg összetörve andalog az öltözőbe. Szerintem nem az esztelen bátorságot, hanem az ésszerű versenyzést kell megtanítani.

A versenyző ismerje meg saját képességeit és válassza meg az adott pillanatban legmegfelelőbb taktikát. Erre szeretnék felsorolni néhány változatot.

Az alkalmazott taktikának két fő csoportja ismert:

- a győzelmi és
- a rekordtaktika.

1. Győzelmi taktika

A versenyzők gyakran indulnak olyan versenyeken, ahol elsősorban a győzelem a fontos. Ilyenek a különböző bajnokságok, a válogatott viadalok, az utóbbi időben divatbajlott Grand Prix versenyek stb. A győzelmi taktikát természetesen csak olyan versenyző alkalmazhatja, akinek esélye van elsőként célba érni.

A győzelmi taktika megtervezése és végrehajtása éles ész, improvizációs készség, rutint, átlagon felüli hajrágyorsaságot és kitartást igényel.

A taktika megtervezésének szempontjai:

- A taktikai megoldásokat a legjobb, természetadta futótulajdonságaidra kell alapozni. Gyors vagy-e, vagy kitartó? Ezt tisztázd magaddal!
- Imerd meg ellenfeleidet! Mérd fel, hogy melyik az a képesség, amelyikben te vagy a jobb. Ne becsüld alá vagy túl ellenfeleid képességeit, tehát megfelelő önbizalommal állj a rajtvonalhoz.
- Terved mindig tartalmazzon néhány változatot, lehetőleg te szolgáltatass meglepő megoldást. Ez sikerre vezethet még a jobbak ellen is.
- Ha gyorsabb vagy ellenfeleidnél, akkor ez a legelőnyösebb, ha a döntést a verseny végső szakaszára hagyod. Ennek érdekében jó megoldás lehet, ha egyszer vagy többször is az élre törsz és az erős iramot visszafogod, hogy több erőd maradjon a hajrára.

- Ha lassabb, de állóképesebb vagy mint ellenfeleid, akkor minél előbb menj előre és próbáld kemény irammal lerázni vagy elfárasztani őket.

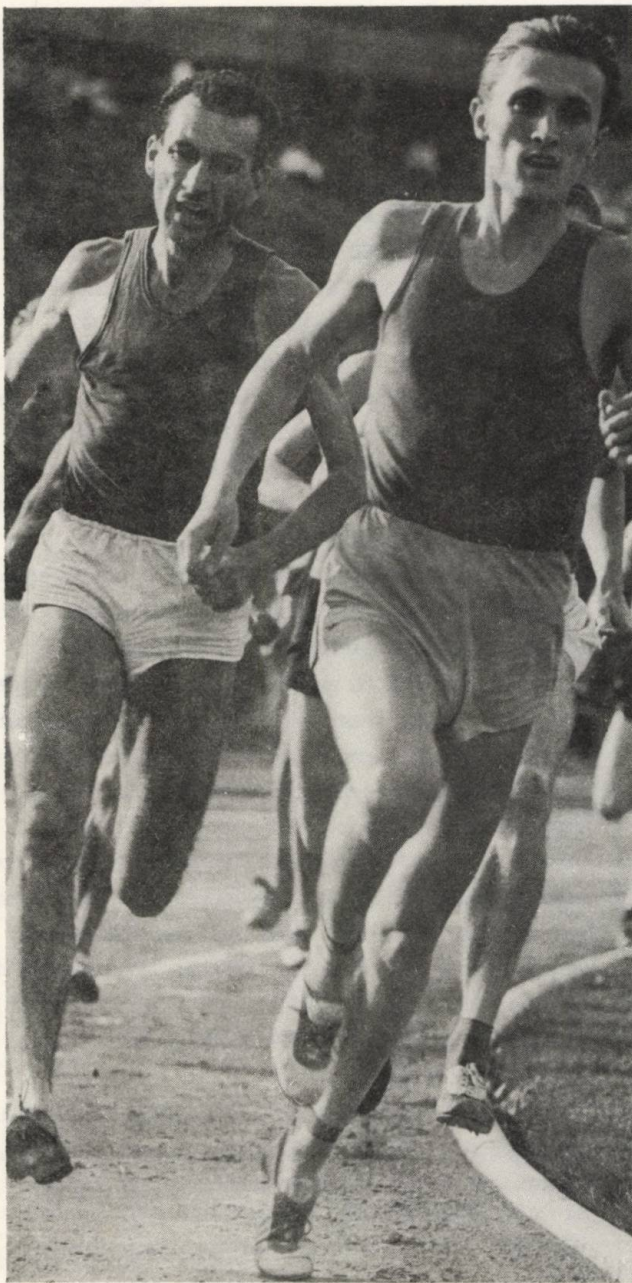
- Akkor vagy a legkönnyebb helyzetben, ha gyorsabb és állóképesebb vagy ellenfeleidnél. Akkor nem kell sokat gondolkodnod, de itt is érhet meglepetés. Tehát ne lezserkedj!

A. A rajt

Fontosságát elsősorban a versenytáv hossza határozza meg.

800 m-en még akkor is fontos a jó rajt, ha nem akarsz vezetni. A kimért pálya 110 m-en eldöntheted, hogy elreálulsz vagy hagyod, hogy más vágjon be elsőnek, te pedig csak a pozícióra ügyelsz. Ha külső pályán rajtolsz, a kanyar után ne törekedj azonnal a belső pálya felé. Ez gazdaságtalan és nagyobb az esély az ütközésre is.

Talán furcsán hangzik, de még 1500 m-en is van jelentősége a jó rajtnak. Az elhelyezkedést segíti, hogy a rajt egyenesbentörténik. A hosszabb távokon viszont már szinte semmi szerepe a rajt minőségének.



A táv első köreiben elegendő idő van arra, hogy összerázdjon a mezőny.

B. Távközi futás

Itt is döntő a versenyszám hossza. A rövidebb távokon ügyelni kell, hogy egy pillanatra se veszítsd el a kontaktust az élcsoporthal. Egy pillanatnyi elmélázás jóvátehetetlen lehet. 800 m-en alig van távközi futás, a rajt után azonnal a pozícióharc, majd a hajrá következik. Ez az idő 1500 m-en is csak alig valamivel hosszabb, viszont könnyebbséget jelent, hogy a futás ritmusa lassabb.

Néhány szó a pozícióharcról:

Ha úgy döntöttél, hogy vezetsz, nincs sok tennivalód. A jó rajt után keményen gyúrod az iramot és igyekszel mindenkit leszakítani. Ilyenkor a legritkább esetben fordul elő, hogy valaki távközben fel akar váltani.

Eredményes taktika lehet az élbolyban helyezkedve "utazni". Ez energia-megtakarítást eredményez, s biztosítja, hogy ellenfeleidet szemmel tarthatod, minden akciójukra időben reagálhass. Nagyon sok információt szerezhetsz az előtted vagy melletted futó mozgásáról, arckifejezéséről, légzéséről. Ezek a tényezők jelzik az elfáradást, a holtponthoz, amikor érdemes meglepőt cselekedni. Ilyenkor akár a verseny kimenetelét is eldöntheted!

Tudjuk, hogy a "szegély" mellett a legrövidebb a pálya, mégsem célszerű "belül" futni, mert ilyenkor a legnagyobb a bezárás veszélye. A közvetlenül előtted futó zavarja a ritmusodat, nem engedi, hogy "kilépd" magad. Célszerű a vezető versenyző mögött, - még az egyes pályán is - kissé kihúzódva futni. Így érhet legkevesebbet meglepetés. A cél felé közeledve, innen a legkönnyebb a hajrá előtti pozíciót kialakítani!

Előzni leginkább az egyenesben szoktak. Kivételt képez, ha fáradt, lassuló versenyzőt érsz el a kanyarban. Ilyenkor nem érdemes beállni mögé, mert ritmuszavarhoz, lendületvesztéshez vezethet a lassítás. Arra kell törekedni, hogy az előzés a lehető legrövidebb ideig tartson.

C. A hajrá

A hajrában derül ki igazán, hogy kinek vannak jó versenyzői adottságai, ki az éleselméjű, kinek van nagyobb lelkiereje, kiben él jobban a győzni akarás vágya stb.

Az ellenfeleidről szerzett ismeretanyag birtokában, verseny közben kell eldönteni, hogy hosszú vagy rövid hajrát nyitasz. Fokozófutással vagy robbantással érheted el a maximális sebességedet. Az természetes, hogy minél gyorsabban akarsz hajrázni a saját maximális sebességedhez viszonyítva, annál rövidebbre kell szabni annak hosszát.

Ritka formája a cél előtti futásnak a taktikus hajrá. Ez általában hosszabb uton történik: Többször felfutva a vezető mögé, az előzést mímled. A megtámadott versenyző valamiképp reagál az akcióra /pl. gyorsít/. Ekkor visszaállsz mögé, s amikor már elhitte, hogy sikerült visszaverni, újra támadsz. Mindezt többször megismétled, s amikor ellenfeled elbizonytalanodik, mert nem tudja, hogy mi a szándékod, maximális sebességre



A cikkiró /második helyen/, amint kemény taktikai csatát vív 800 m-en Parsch Péterrel egy régen volt országos bajnokság döntőjében.

kapcsol. Te csak erre vársz, felveszed sebességét és mindent elsöprő hajrával teljes erőből megindulsz. Erre már általában nem tudnak reagálni, mert mind fizikailag, mind pedig pszichikailag felőrölted, kimerültek energiataartalékaik.

D. A csapattaktika

Válogatott viadalokon, csapatversenyeken vagy akár a bajnokságokon is beszélhetünk csapattaktikáról, amikor két vagy több versenyző egymásnak segítve küzd egyesületük vagy hazájuk győzelméért. Általában a legjobbnak segítenek a versenyzőtársak /pl. valaki bizonyos elgondolásból felvezeti a mezőnyt még olyan áron is, ha saját jobb eredményét ezzel feláldozza/. Ilyen esetekben megfelelő helyezkedéssel védik a legesélyesebbet, igyekeznek leszerelni az ellenfél minden kezdeményezését. Például a gyorsabb, robbanékonyabb versenyző visszafogja a mezőnyt, míg a lassabb, tempósabb csapattárs egérutat nyer, majd hirtelen gyorsítással utánairamodik. Miután elérte, egymást segítve, majd egymással versenyezve közelednek a cél felé. Ismert módszer a váltott vezetés is, amikor együttes erővel próbálják lerázni ellenfeleiket.

2. Rekordtaktika

Lényegesen egyszerűbb és egysíkúbb mint az előbb tárgyalt taktika. Itt az ellenfelek megfigyelése, gyengéik kifürkészése helyett, az irammal és annak beosztásával törődj!

Tervegyeztető tárgyalások

Amikor a MASZ Elnöksége 1981/VII/2.sz. határozatával elfogadta a módosított sportági követelményrendszert, többek között arról is rendelkezett, hogy a követelményrendszer szellemének megfelelően, készüln az olimpiai ciklus minden felkészülési évében "éves végrehajtási terv". A tervet az egyesület és a MASZ illetékes vezetői kétoldali tárgyalások után kölcsönösen fogadják el és ennek megfelelően dolgozzanak. A tervegyeztető tárgyalásokra a felkészülési év zárásakor, illetve az új év indulásakor kerüljön sor.

Mint ismeretes a követelményrendszer végleges elfogadására /elnökség határozata, OTSH Sportágak Főosztálya jóváhagyása/ késve került sor /1982. január/ így az egész tervegyeztető munka késett, s csak erőltetett ütemben tudtuk befejezni márciusra.

A tárgyalásokra 1982. február 1. és március 30 között került sor. Az egyesületek szakosztályainak az elnökség által elfogadott szempontok, előzetes vázlat alapján 1981. december 31-ig kellett tervezetüket elkészíteni, s a MASZ-nak megküldeni. Kétoldali időegyeztetés után az egyesületeknél tartottuk a tárgyalásokat.

A legjobb eredmény megjavításának az alapfeltétele a csúcstartás!

Előre tervezd meg az összedődet, az egyes körök idejét és azt igyekezz betartani. Ez nagyon fontos, mert akkor van a legnagyobb esélyed a csúcstartásra, ha az iram egyenletes. Segítséget csak az jelenthet, ha társakat keresel és találatsz arra, hogy az általa tervezett iramot fussák. Ha ez sikerül, akkor ragadsz hozzájuk és edződdel együtt figyeled, hogy ne essen vissza az iram. Ha mégis csökken, akkor abban a pillanatban élménysz, mert a legrövidebb ideig tartó töprengés is meghiúsíthatja a kitűzött eredmény elérését.

E kérdésben persze nem lehet receptet írni. Futottak már rekordot egyenletes iramban, de fokozódó ritmusban is. Előfordult, hogy az elért rekord alkalmával mi lett volna, ha ... Gondolkozzhatunk rajta, egyértelmű bizonyítékkal azonban nem szolgálhatunk, hisz nincs lehetőség a más beosztású kontrollra. Fogadjuk el, hogy a rekord az egyén legjobbja, amit elért, ő tette és nem más és nem másként.

KISS GYÖRGY

A kilenc "A" kategóriás, a 19 "B" kategóriás és a BVSC kiemelt SE "C" kategóriás szakosztálya tárgyalásain a főtitkár - 2 "B" kat. szakosztály kivételével - személyesen vett részt.

Az "A" kategóriás szakosztályok megbeszélésein egy kivételével /időpont egyeztetési probléma/, valamint szakmai szempontból néhány "B" kategóriás szakosztály egyeztető tárgyalásán a vezetőedző is részt vett, s megosztva a szakfelügyelők is bekapcsolódtak a tárgyalásokba.

Előzetes értesítéseink alapján az egyesületek "komolyan vették" felkérésünket, s általában alaposan átgondolt tervezeteket vitathattunk meg, az ügyvezető elnökök, a szakosztályi elnökök, vezetőedzők és technikai vezetők társaságában. Az egyeztető munkába természetesen bevontuk a területi sportirányító szervek, szakszövetségeink vezetőit /elnök, szakfelügyelő/, függetlenül attól, hogy kiemelt SE-ről vagy "A-B" kategóriás szakosztályról van szó, hisz a későbbi folyamatos segítő és ellenőrző munkába nekik is tevékenyen részt kell venniük. Néhány megyében a megyei, illetve a városi Testnevelési és Sporthivatal elnöke is részt vett a tervegyeztető munkában /Szolnok, Szabolcs-Szatmár, Hajdu-Bihar, Zala, Békés megye/.

A követelményrendszer végrehajtási tervének tárgyalásai során szerzett általános tapasztalatokat, vázlatosan a következőkben foglalhatnánk össze:

Az eredményességi mutatók tekintetében /minősített versenyzők száma, bajnoki pontversenyben tervezett helyezés, nemzetközi szereplés/

általában reálisan terveztek a szakosztályok, azonban jelentős részük ma még nem képes a követelményrendszerünk normáinak teljesítésére, főleg a magas minősítések /nemzetközi szint, I.oszt./ és a nemzetközi szereplés terén. A mutatókat elemezve, teljesen egyértelmű, hogy a jelenlegi magyar atlétika nem bír el több magas minősítésű /A-B kat./ szakosztályt, sőt jelenlegi számuk is megkérdőjelezhető!

A személyi feltételeket vizsgálva, megoszlik a kép. Viszonylag jó a helyzet edzőellátottságban, legalábbis ami a szakosztályi munkamegosztásban szükséges edzői létszámot jelenti. A jól képzett és aktív edzők száma már korántsem kielégítő. Több helyen nehézséget okoz a jó vezetői érzékkel rendelkező, ugyanakkor a szakmát is értő vezetőedző személyének megtalálása.

Reménytelenül rossz a helyzet a sportorvosi ellátás terén, több helyen nem, hogy a szakosztályban, de még az egyesületnek sincs sportorvosi szakképesítésű orvosa.

A szakosztályvezetőségek sok helyen csak formálisan léteznek.

A tárgyi és létesítmény-feltételek, számunkra megdöbbentő módon javultak! Szinte nincs olyan szakosztály, ahol valamilyen módon még a téli futófolyosó rendszerű felkészülés is ne lenne biztosítva. Több helyen olyan kiemelkedően jó létesítmények vannak, illetve készülnek, amelyek az Olimpiai Csarnokkal versenyeznek /Tatabánya, Debrecen, Dunaujváros, U.Dózsa, FTC, Pécs, Nyíregyháza stb./. Ha arra gondolunk, hogy öt éve az Olimpiai Csarnok, 10 éve pedig a Kisstadion gumival burkolt folyosója volt az egyedüli fedettpályás lehetőség, igazán nem panaszkodhatunk.

A fenti megállapításnak látszólag ellentmond, hogy a legtöbb szakosztályi, egyesületi segítségkérés, a személyi feltételek javítása mellett, a tárgyi feltételrendszer javítására irányult. Tény, hogy az atlétika a fiatalok számára nem olyan vonzó tevékenység mint igen sok labdajáték, ezért az ifjúság számára vonzóbb feltételek megteremtését mindenképp segítenünk kell, hogy a társadalmi változásokból következő "elszívó" hatást kiküszöböljük.

Az anyagi feltételek terén nincs jelentős visszaesés a szakosztályok működésre fordítható pénzeszközeiben. Ha reálértékében a támogatások egyes helyeken csökkentek is, a bázisintézmények különböző területeken pótolják ezt. Kivételt képeznek az egyetemi szakosztályok.

Kedvező volt az a tapasztalatunk, hogy a szak-

osztályok kivétel nélkül elfogadták versenyzőik központi edzőtáboroztatásához szükséges hozzájárulást. Ugy éreztük a megbeszéléseken "csatát nyert" az általunk szigorubb központosított edzőtáboroztatási és nemzetközi versenyeztetési terv, s a szakosztályok jó befektetésnek ítélik versenyzőik ilyen irányú támogatását.

A szakosztályi fejlesztési koncepció terén néhány szakosztálynál kiegészítésre szorult a különböző szakágak eltérő, differenciált fejlesztésének meghatározása. Elsősorban a "B" kategóriás szakosztályok nem jelölték meg azokat, vagy azt a szakágot, melyet kiemelten kívánnak fejleszteni, ha személyi, tárgyi, anyagi feltételeik azt teszik lehetővé. Még a legfejlettebb "A" kategóriás szakosztályokban is csak kialakulóban van a minden szakágra nyitott, komplex fejlesztés. A "B" kategóriásoknál feltétlenül, de az "A" kategóriás szakosztályoknál is törekedni kell a szakági munkamegosztás további finomítására. Ezt a tárgyalásokon elindítottuk, de a jövő évi megbeszéléseken súlyponti kérdésnek kell tekinteni.

Az élversenyzők szociális, egzisztenciális ellátása terén érdekes, színes képet kaptunk az eltérő egyesületi szakosztályi bázisokból következően. Összességében jószándéku törekvések jellemzik ezt a területet, s egy olyan írott ösztönzési rendszer van kialakulóban, amely valóban ösztönzi és azonos mércével méri a teljesítményeket. Persze attól még távol vagyunk, hogy ezek a mérceek az egyesületek között is azonos értékhatárokat jelöljenek. Ezt rendeleti uton soha sem lehet megoldani, hiszen a sportolónak juttatandó naturális értékek /lakás, munkahely, prémium stb./ mereven nem szabályozhatók, de annak a szűk körnek, aki erre érdemes, a szövetség koordináló közbenjárásával "igazságosan" biztosítható mindez.

Edzők, szakvezetők képzése, továbbképzése terén végtelenül nyitottak az egyesületek, szakosztályok. Bárkit jószándékkal ösztönöznek a továbbképzésre, a magasabb képesítéshez szükséges támogatást megadják. Sokkal inkább az a gond, hogy mi magunk nem tudunk olyan értelmes, tartalmas képzési, továbbképzési formákat biztosítani, ahol valóban hasznos ismeretekkel gyarapodnának edzőink, szakvezetőink.

A szakfolyóiratok megrendelésében, a szűkebb anyagi körülmények ellenére, elég aktívak a szakosztályok. Az újjászületett "Atlétika" rövid idő alatt népszerű szaklappá vált, ami azonban az előfizetők számának növekedésében nemigen érződik.

A szakosztályok szervezeti rendje terén, kiemelten foglalkoztunk a versenyzők átadásának, a különböző szakági edzők munkamegosztásának rendszerével. Pozitívum, hogy nagyon sok szakosztályban írott, meghatározott rendje van a továbblépésnek. Az utak nem uniformizáltak, a vezetőedzők tartják kézben, s az egyéni és közérdeket megfelelően súlyozva döntenek.

A szakosztályok és az iskolák együttműködése lényeges pontja volt a tervezetnek. A BTSH kezdeményezésének, - egyesületek és iskolák együttműködési rendszerének meghatározásában - kézzel fogható nyoma van az egyesületekben /a szerződés aláírva vagy aláírásra előkészítve megvannak/. Természetesen ez nem azt jelenti, hogy az együttműködés felhőtlen. Érdekes módon vidéken nincsenek ilyen szerződések, de az együttműködésnek igen sok megyében, városban sokkal határozottabb nyomait fedeztük fel, mint a fővárosban. Igaz e területeken az "egy nyelven beszélés" jóval könnyebb feladatnak látszik.

Nehéz feladatnak látszik a szakosztályok együttműködési rendjének meghatározása /D-C, B-A/ a fővárosban és vidéken egyaránt. Minden ésszerű gazdaságossági megfontolás, együttműködési, munkamegosztási rend a felfeléáramlason

alapuló rendszert látszik támogatni, ugyanakkor mégis sok helyütt ellenállásba ütközik. Véleményünk szerint ennek főbb oka, hogy az ilyen munkamegosztáson alapuló felfeléáramlást feltételező rendszert nem támogatja a közösségeket és az egyént ösztönző értékelési rendszer. Azaz, a D kategóriás szakosztályoknak nem érdeke továbbadni tehetséges, magasabb ellátási szintet igénylő versenyzőjét, mert e továbbadást senki sem értékeli. Ez ugyanis érvényes a rendszer minden tagjára. Vannak helyi próbálkozások, szövetségi kezdeményezések, hogy a nevelőmunkának, s minden szintű szakosztály munkájának meg legyen az értelme, de ezek csak egy generális rendezésben érik el céljukat. Most derült ki ugyanis, hogy a MASZ értékelési rendszerében bevezetett pontszámítás, mely szerint a versenyző átigazoláskor a megszerzett bajnoki pontok fele még a következő évben is a nevelő egyesületet illeti, csak a MASZ pontversenyében van így. Az OTSH olimpiai pontversenyében ennek nyoma sincs. E szabályozó csak egy lehetőség a hirdetett felfeléáramlás támogatására, s ahhoz, hogy a rendszer élővé váljon, a további rendelkezések egész sorát kellene bevezetni.

Részlet a MASZ követelményrendszer végrehajtási terv 1982. évi tárgyalásainak jelentéséből.

BAJNOKI PONTVERSENY

Az atlétikai szakosztályok 1981. évi rangsorát lapunk 1982/3. számában ismertettük. Áprilisban pedig megkezdődtek a szabadtéri bajnokságok és ezzel kezdetét vette az 1982. évi atlétikai bajnoki pontverseny, változatlan tartalommal és pontozással, úgy ahogyan azt lapunk 1981/11. számában közöltük.

A bajnoki nyitányt az április 11-én Dunakeszin megrendezett mezei OB jelentette. Összesen 41 szakosztály és a rangsorban nem szereplő KSI szerzett bajnoki pontot. Az élen a Vasas atlétái végeztek és ezzel a "Munka Vándordíj"-at is elnyerték, bár annak pontozása eltér a bajnoki pontversenyétől.

Április 24-én a kaposvári kismaratoni bajnoksággal folytatódott az idény. A Vasas fiatal futói voltak ismét a legeredményesebbek. Ezen az OB-n 28 szakosztály gyűjtött pontot, de mindössze 3 olyan, amely

a mezei OB-n pont nélkül maradt. Így az áprilisi összesített rangsorban - a Vasas előségevel - 44 szakosztály foglal helyet.

Az 1982. évi bajnoki pontverseny állása május 15-ig

egyesület	mezei OB	kismara- toni OB	Összesen
1. Vasas	136	84	220
2. Csepel	107	30	137
3. U.Dózsa	69	22	91
4. Szekszárdi Dózsa	46	44	90
5. TBSC	67	20	87
6. Építők SC	49	35	84
7. DVTK	30	46	76
8. DKSE	36	34	70
9. NYVSSC	37	31	68
10. PMSC	32	35	67
11. STC	27	36	63
12. KVSE	45	13	58
13. DMVSC	55	-	55
14. Bp.Honvéd	32	20	52
15. KBSK	42	4	46
SZVSE	18	28	46
17. Haladás VSE	31	5	36
18. Volán SC	30	5	35
19. Ajkai Aluminium	30	-	30
Rába ETO	22	8	30
21. Kaposv.Rákóczi	14	14	28
22. BEAC	8	19	27
23. Pápai Textiles	11	11	22
24. Sz.MÁV-MTE	17	-	17
Győri Dózsa	-	17	17

26. H.Kun Béla SE	16	-	16
DUSE	16	-	16
28. ZTE	7	8	15
29. FTC	10	4	14
Szeol AK	14	-	14
31. Keszthelyi Hal.	8	5	13
32. Gyulai SE	12	-	12
33. Gyöngyösi SE	-	9	9
34. Bp. Spartacus	7	-	7
Videoton	3	4	7
36. Bp-i TK	6	-	6
37. H.Papp J. SE	5	-	5
Hajduböszörmény	5	-	5
39. Dombóvári VSE	4	-	4

40. Csabai MÁV	3	-	3
MVSC	3	-	3
42. Bcs.Előre Sp.	-	2	12
43. Ikarusz	1	-	1
Bólyi Medosz	1	-	1
<u>rangsoron kívül</u>			
KSI	1	-	1

Összedílitotta: dr. Istenes Vilmos



KOROSZTÁLYOS RANGLISTA *

LEZÁRVA: 1981. DECEMBER 31.

NŐK

100 m

13	Rostás Mónika	FTC	64	12.5	Győr	1977.VI.25.
	Krisztián Anikó	ZTE	65	12.5	Zegerszeg	1978.VI.13
	Könczöl Emőke	VOSE	66	12.5	Budapest	1979.IX.1.
	Šille Nóra	TBSC	67	12.5	Tatabánya	1980.V.31.
14	Petróczi Ágnes	SZEBOL	62	12.2	Budapest	1976.VIII.7.
	Rostás Mónika			12.2	Budapest	1978.VIII.14.
	Kuris Judit	Bgy.SE	64	12.00	Budapest	1979.V.30.
16	Neszmélyi Vera	Bp.Dózsa	39	11.5	Varsó	1955.VIII.4.
17	Károly Zsuzsa	DVIK	55	11.6	Miskolc	1972.X.7.
18	Károly Zsuzsa			11.5	Budapest	1973.VII.20.
19	Szabó Ildikó	NYVSC	55	11.4	Budapest	1974.VII.20.

200 m

13	Csöke Andrea	KSC	68	26.6	Budapest	1981.VII.26.
14	Kovács Julia	CVSE	65	25.5	Szeged	1979.VII.15.
15	Kuris Judit	Bgy.SE	64	24.5	Budapest	1979.VI.10.
16	Neszmélyi Vera	Bp.Dózsa	39	24.1	London	1955.VIII.12.
17	Bartha Angéla	SKSE	59	24.1	Budapest	1976.VIII.29.
18	Szabó Ildikó	NYVSC	55	23.5	Budapest	1973.IX.30.
19	Szabó Ildikó			23.2	Budapest	1974.VII.31.

300 m

13	Káposzta Mónika	KSI	65	43.0	Budapest	1978.
14	Káposzta Mónika			40.9	Budapest	1979.IX.11.

400 m

13	Csöke Andrea	KSC	68	60.7	Kiskunhalas	1981.V.23.
14	Káposzta Mónika	KSI	65	58.0	Budapest	1979.IX.13.
15	Palanek Éva	KSI	63	54.82	Budapest	1978.VIII.29.
16	Palanek Éva			55.7	Budapest	1979.VI.19.
17	Palanek Éva			53.24	S.de Cuba	1980.VIII.15.
18	Forgács Judit	Bp.Honvéd	59	53.44	Budapest	1977.VIII.27.
19	Forgács Judit			53.43	Budapest	1978.VIII.14.

600 m

13	Kolláth Ildikó	Debr.SI	60	1:39.8	Budapest	1973.IX.16.
14	Bencsik Mária	Sop.Text.	60	1:37.9	Debrecen	1974.VIII.4.
15	Palanek Éva	KSI	63	1:31.2	Budapest	1978.VIII.17.
16	Palanek Éva			1:31.4	Budapest	1979.V.30.

* Az összedílitó ezuton kéri az edzők, versenyzők, szakosztályi vezetők segítségét a hiányzó adatok pótlásában /cím: Szabó Gábor, 3070. Nagybáttony. Pf. 47./

800 m

13	Barócsi Helena	U.Dózsa	66	2:19.3	Budapest	1979.
14	Schmidt Ildikó	Pécsi SI	66	2:16.9	Székszárd	1980.IX.30.
15	Czeizel Barbara	Vasas	65	2:13.7	Budapest	1980.IX.14.
	Papp Éva	Gy.Dózsa	66	2:09.78	Budapest	1981.VI.14.
16	Schmidt Andrea	SZVSE	59	2:12.3	Budapest	1975.VI.13.
	Rácz Katalin	Gy.ETO	65	2:10.42	Debrecen	1981.VIII.1.
17	Palanek Éva	KSI	63	2:08.8	Ostrava	1980.VIII.10.
18	Banykó Erika	TBSC	61	2:07.3	Budapest	1979.VIII.8.
19	Horváth Janka	Szh.Hal.	55	2:05.5	Budapest	1974.IX.8.

Kismaratoni /10 km/

15	Rogányi Izabella	Pécsi SI	66	39:34.0	Kaposvár	1981.IX.27.
16	Nagy Judit	Gy.Dózsa	65	38:07.0	Kaposvár	1981.IX.27.

Kismaratoni /15 km/

17	Pék Teréz	DKSE	64	59:07.0	Kaposvár	1981.IX.27.
18	Noszály Edit	NYVSSC	63	55:02.0	Kaposvár	1981.IX.27.
19	Csamangó Krisztina	SZEBOL-AK	62	57:50.0	Kaposvár	1981.IX.27.

80 m gát

13	Elek Dóra	Vasas	67	11.9	Budapest	1980.IX.6.
	Sille Nóra	TBSC	67	11.9	Budapest	1980.X.1.
14	Szabadkai Bernadett	BGYSE	66	11.3	Budapest	1980.X.1.

100 m gát /76.2 cm/

14	Szántó Annamária	Hatv.K.	65	15.62	Gödöllő	1979.V.13.
15	Gazdag Zsuzsa	MTK-VM	64	14.37	Budapest	1979.VIII.22.
16	Bartha Angéla	SKSE	59	13.9	Budapest	1975.IX.6.

100 m gát

14	Klenóczky Beáta	Vasas	56	16.4	Budapest	1970.VII.25.
15	Rostás Mónika	FTC	64	14.2	Budapest	1979.VI.9.
16	Gazdag Zsuzsa	MTK-VM	64	14.0	Budapest	1980.V.3.
17	Bartha Angéla	SKSE	59	13.5	Budapest	1976.VII.11.
18	Siska Xénia	Vasas	57	13.7	Budapest	1975.VI.29.
19	Siska Xénia			13.7	Budapest	1976.VIII.21.

300 m gát /76.2 cm/

15	Rostás Mónika	FTC	64	42.8	Budapest	1979.VIII.23.
16	Tóth Judit	Hal.VSE	63	43.2	Sz.hely	1979.VIII.8.
17	Zarnóczai Klára	NYVSSC	61	42.6	Budapest	1977.VII.3.
18	Zarnóczai Klára			42.19	Budapest	1978.VIII.13.

400 m gát

15	Juhász Gabriella	KSI	65	64.1	Ny.háza	1980.IX.20.
16	Torda Erzsébet	Bgy.SE	62	62.82	Budapest	1978.VII.22.
	Garas Ildikó	Kkhalas	65	60.71	Budapest	1981.VII.23.
17	Palanek Éva	KSI	63	58.70	Budapest	1980.VIII.29.
18	Gyovai Gertrud	U.Dózsa	61	61.82	Szófia	1979.VIII.5.
	Palanek Éva			59.93	Utrecht	1981.VIII.21.
19	Zarnóczai Klára	NYVSSC	61	62.00	Budapest	1979.VI.16.

Magasugrás

12	Szántó Annamária	Hatv.K.	65	1.55	Győr	1977.VI.24.
13	Szántó Annamária			1.65	Eger	1978.VI.16.
14	Dancs Adrienne	BEAC	60	1.71	Stockholm	1974.VIII.25.
15	Juha Olga	Ajk.Al.	62	1.75	Budapest	1977.VI.14.
	Szántó Annamária	Vasas	65	1.75	Budapest	1980.X.4.
16	Csörsz Magdolna	DVTK	60	1.80	Szombathely	1976.VI.27.
	Szántó Annamária	Vasas	65	1.80	Debrecen	1981.VIII.1.
17	Rudolf Erika	MAFC	54	1.82	Győr	1971.V.30.
18	Rudolf Erika			1.84	Kiev	1972.IX.16.
	Mátay Andrea	MAFC	54	1.84	Budapest	1973.V.6.
19	Sterk Katalin	TBSC	61	1.87	Budapest	1980.VI.22.

Távolugrás

12	Könczöl Emőke	VOSE	66	5.35	Gödöllő	1978.V.23.
13	Könczöl Emőke			5.74	Sz.hely	1979.VI.19.
14	Könczöl Emőke			5.96	Gödöllő	1980.V.22.
15	Szabó Ildikó	NYVSC	55	5.99	Budapest	1970.IX.6.

16	Ziegner Anikó	U.Dózsa	54	5.97	Budapest	1970.VII.6.
17	Fazekas Beáta	SZMÁV	59	6.16	Budapest	1976.VIII.22.
18	Szabó Ildikó			6.38	Budapest	1973.IX.29.
	Zarnóczai Klára	NYVSSC	61	6.38	Budapest	1978.VII.23.
19	Szabó Ildikó			6.59	Budapest	1974.VII.21.

Súlylökés /3 kg/

12	Szabó Katalin	Hal.VSE	62	11.94	Sz.hely	1974.VIII.15.
13	Takács Mária	VOSE	66	12.87	Budapest	1979.IX.20.
14	Takács Mária			14.77	Budapest	1980.IX.6.

Súlylökés

13	Szabó Katalin	Hal.VSE	62	11.22	Ljubjana	1975.X.19.
14	Armuth Edit	Bp.Honvéd	53	11.83	Budapest	1967.X.22.
15	Krepsz Ildikó	Vasas	65	12.97	Budapest	1980.VII.31.
	Takács Mária	FTC	66	14.31	Budapest	1981.IX.13.
16	Elekes Tünde	BEAC	63	13.70	Budapest	1979.VI.25.
17	Elekes Tünde			14.72	Budapest	1980.V.17.
18	Bognár Judit	MTK	39	14.98	Prága	1957.IX.12.
	Elekes Tünde			15.04	Budapest	1981.V.30.
19	Armuth Edit	Bp.Honvéd	53	15.14	Budapest	1972.IX.2.

Diszkoszvetés

12	Szabó Katalin	Hal.VSE	62	33.89	Sz.hely	1974.X.23.
13	Szabó Katalin			33.56	Sz.hely	1975.X.5.
14	Szabó Katalin			38.88	Sz.hely	1976.X.31.
15	Hunyadvári Mária	Bajai SK	60	41.52	Budapest	1977.IX.11.
16	Kripli Márta	BVTC	60	45.50	Sz.hely	1976.VIII.28.
17	Kripli Márta	BVTC	60	48.70	Budapest	1977.VIII.31.
18	Csöke Katalin	Csepel	57	51.50	Budapest	1975.VIII.8.
19	Csöke Katalin			54.64	Miskolc	1976.V.29.

Gerelyhajítás

13	Sipos Edit	ZTE	65	40.40	Budapest	1978.IX.10.
14	Sipos Edit			41.14	N.Kanizsa	1979.IX.5.
15	Rákóczi Zsuzsa	Csepel	55	48.54	Budapest	1970.IX.20.
	Palla Katalin	Gy.ETO	66	50.46	Russe	1981.V.
16	Hartai Katalin	Vasas	63	50.18	Budapest	1979.VIII.11.
17	Hartai Katalin			53.96	Waldkraiburg	1980.VI.8.
18	Malovecz Zsuzsa	U.Dózsa	62	57.90	Budapest	1980.X.7.
19	Janák Márta	Baj.SK	58	58.88	Szeged	1977.VIII.20.

Négypróba "A" változat

/80 m gát - suly - magas - 300 m/

13	Sille Nóra	TBSC	67	3.031	Budapest	1980.VIII.16.
				/12.4; 8.07; 162; 43.1/		
14	Berzsenyi Anita	Ajk.AL.	66	3.197	Budapest	1980.VIII.16.

Négypróba "A" változat

/80 m gát - magas - távol - gerely/

13	Szabó Judit	U.Dózsa	68	3.121	Budapest	1981.IX.30.
14	Rappai Mónika	MAFC	67	3.265	Budapest	1981.VI.21.
				/12.2; 165; 492; 30.44/		

Négypróba "B" változat

/80 m gát - 300 m - távol - 800 m/

13	Barócsi Helena	U.Dózsa	66	2.959	Budapest	1979.VIII.18.
				/13.0; 42.1; 4.79; 2:26.9/		
	Csöke Andrea	KSC	68	2.980	Kecskemét	1981.VI.7.
				/12.8; 42.5; 5.78; 2:33.8/		
14	Káposzta Mónika	KSI	62	3.236	Budapest	1979.IX.11.

Négypróba "C" változat

/100 m - suly - távol - gerely/

13	Könczöl Emőke	VOSE	66	2.870	Budapest	1979.VIII.6.
14	Könczöl Emőke	VOSE	66	3.110		1980.

Négypróba "C" változat

/távol - súly - diszkosz - gerely/

13	Horváth Judit	ZTE	68	2.829	Zalaegerszeg	1981.IX.24.
				/460; 12; 29.44; 33.94/		
14	Soltész Adrienne	DVTK	67	2.791	Miskolc	1981.V.16.
				/491; 10.45; 26.54; 34.92/		

Ötpróba serdülő "A"

/100 m gát - távol - súly - magas - 600 m/

15	Palanek Éva	KSI	63	4.336	Budapest	1978.VIII.17.
				/14.5; 501; 9.33; 154; 1:31.2/		

Ötpróba

/100 m gát - súly - magas - távol - 800 m/

15	Palanek Éva	KSI	63	3.580	Budapest	1978.V.17.
				/15.70; 8.94; 157; 549; 2:19.5/		
16	Keresztes Zsuzsa	KSI	61	3.741	Szófia	1977.VIII.5/6.
				/15.37; 11.34; 154; 562; 2:22.1/		
17	Vanyek Zsuzsa	KBSE	60	3.926	Szófia	1977.VIII.5/6.
				/14.50; 10.21; 166; 570; 2:20.6/		
18	Vanyek Zsuzsa			4.001		1978.VII.2.
				/14.8; 10.56; 168; 608; 2:22.2/		
19	Vanyek Zsuzsa	TFSE	60	3.981	Drezda	1979.IX.1.
				/14.85; 11.64; 164; 598; 2:23.9/		

Hatpróba

/80 m gát - súly - magas - távol - gerely - 800 m/

13	Bak Gabriella	Szol.SI	68	3.770	Szolnok	1981.VII.22.
14	Varga Ildikó	STC	67	4.350	Budapest	1981.VII.24/25.
				/13.2; 11.81; 158; 502; 31.18; 2:51.8/		

Hétpróba serdülő "A"

/100 m gát - súly - magas - 200 m - távol - gerely - 600 m/

15	Szántó Annamária	Vasas	65	5.437	Budapest	1980.VII.5/6.
				/14.7; 8.58; 168; 26.3; 523; 29.42; 1:44.6/		
	Berzsenyi Anita	BVTC	66	5.525	Budapest	1981.IX.5/6.
16	Téglási Eleonóra	NYVSSC	64	5.653	Budapest	1980.IX.20/21.
				/15.19; 11.10; 160; 27.54; 504; 43.80; 1:45.5/		
	Osztertag Livia	KBSK	65	5.818	Budapest	1981.IX.5/6.
				/14.9; 10.93; 155; 26.0; 559; 33.18; 1:36.2/		

Hétpróba ifjúsági

15	Bajorics Zsuzsa	Vasas	66	4.833	Budapest	1981.VI.19/20.
				/15.83; 9.06; 162; 27.97; 532; 32.50; 2:20.4/		
16	Osztertag Livia	KBSK	65	5.132	Debrecen	1981.VII.31/VIII.1.
				/16.07; 10.50; 162; 25.85; 560; 35.04; 2:24.09/		
17	Téglási Eleonóra	NYVSSC	64	5.416	Budapest	1981.VIII.29/30.
				/15.12; 12.10; 170; 26.60; 572; 41.14; 2:29.49/		
18	Tamás Andrea	PMSC	62	5.206	Budapest	1979.X.6.
				/15.3; 12.16; 155; 26.6; 564; 39.30; 2:28.9/		
19	Kozák Ildikó	MÁV-MTE	62	4.731	Budapest	1981.VI.6/7.
				/16.19; 10.20; 168; 27.26; 560; 31.84; 2:50.2/		

/FOLYTATJUK/

Összeállította: SZABÓ GÁBOR

70 ÉV

10 OLIMPIA



"Kaja bácsi" nem öregszik!

- Pedig az utóbbi években már csak napi husz-harminc percet fordítok kondicionálásra, gimnasztikai gyakorlatozásra, anélkül viszont nem is tudnék megenni - mondja a BBTE egykori kiváló vágtázója, a futás nagy szerelmese. - A kocogáshoz nemigen fülök a fogam, talán csak azért nem, mert a lakásom közelében sehol sem akad megfelelő földes-füves terep...

Dr. Sir József a Nemzetközi Atlétikai Szövetség vezérkarának egyik legfoglalkoztatottabb tagja - idehaza 1973 óta nyugdíjas -, az év 365 napjából olykor 100-nál is többet tölt utazással, fontos megbízatások teljesítésével. Nincs olyan földrész, ahol még nem járt volna, kevés az olyan nemzetközi szövetséghez kapcsolódó tagország, ahol az elmúlt évtizedekben ne akadt volna dolga. Ismerik Japántól az Egyesült Államokig, a skandináv országoktól Afrika déli tájaiig. Fogadták már kormányfők, királyok, miniszterek, császárok és hercegek, baráti levezése évi 5000-nél is több küldemény érkezéséből, s csaknem ugyanennyi utra-indításából áll! A közelmúltban az India-Fülöp-szigetek-Olaszország utvonalat járta be, 31 ezer kilométert hagyott maga mögött repülőgépen.

- Nem fárasztanak ezek a "maratoni" utazások, mert véremmé váltak a különféle missziók, hivatalos látogatások. Különlegességnek számítanak azok az átállások, amikor például öt napi Los Angeles-i tartózkodás után egy husz-harmincezres lélekszámu afrikai városba visz utam, hatalmas metropoliszból a harmadik világ egyik jóval kevésbé fejlett településére. Azt persze el kell ismernem, hogy nekünk is kijár a "diplomáciai" fogadtatás és elhelyezés, panaszra ritkán lehet okunk.

Dr. Sir József 1950-től 1968-ig a magyar atléta válogatott szövetségi kapitánya volt, tevékenységének csúcspontja egybeesett a hasonló tisztséget betöltő Bay Béla /vívás/, Matura Mihály /birkózás/, Eszéki Rezső /kosárlabda/, Sárkány István /torna/ vezetői pályafutásának legsikeresebb esztendőivel. Sir nem sokkal a mexikói játékok előtt azték-földre "igazolt", az olimpia előkészítő munkálatainak támogatására kérték fel. Fájó szívvel bucsuzott, hiszen kapitányi éveéhez szebbnél szebb sikerek fűződtek, többek között az 1954-es berni Európa-bajnokság, amelynek mérlege - négy arany - azóta is felülmúlhatatlannak tűnő mércét jelent az utódok számára.

- 1962-ben, tehát éppen husz évvel ezelőtt választottak meg az Európai Atlétikai Szövetség tanácsstagjának, majd két évvel később a tokiói kongresszuson a nemzetközi szövetség tanácsa is kooptált. 1984-ben éppen a soron következő olimpiai játékok esztendejében mondhatom majd el, hogy két évtizedet tölthettem a világ egyik legnagyobb és - nem az elfoglaltság diktálja - legszebb sportágának szűk létszámu vezérkarában. A nyári játékok atlétikai versenyein én látom el a technikai delegátus cseppet sem könnyű feladatát, ez lesz az utolsó - atlétanyelven szólva - dobásom. Eddig tíz olimpián vehettem részt: az 1936-ost még versenyzőként jártam meg, az 1948-ason pedig magánemberként voltam ott. Most következik a 11., az utolsó...

A jövő után egy rövidke visszapillantás: dr. Sir József 1934-ben 10.4 másodperces teljesítménnyel iratkozott fel a 100 méteres síkfutás rekordereinek névsorába, s ugyancsak 1934-ben az első atlétikai Európa-bajnokságon, Torinóban bronzérmét nyert 100-on, ezüstöt 200-on. Nagy bánata: az 1936-os olimpián érem nélkül maradt, pedig dobogóra pályázott. Az előfutamok után csapatvezetői javaslatra visszatért az olimpiai faluba, erőt gyűjteni, balszerencséjére viszont elfeledkeztek róla, s a stadionba "autóstoppal" csak a középfutam előtt néhány perccel érkezett. Néhány méter futás és három törzshajlítás vajmi kevés volt bemelegítésként, így aztán nem is csoda, hogy a berlini salakon nem pörögtek úgy Sir József lábai, ahogy szeretne volna.





Ulrike

München, 1972. szeptembere. Az olimpiai stadion 85 ezres nézőserege Ulrike Meyfarthot ünnepli, az olimpiai atlétikai versenyek történetének legfiatalabb bajnoknőjét, az NSZK büszkeségét, a női magasugrás újdonsült győztesét. Az esélylistákon a szerény tizedik helyet elfoglaló 16 éves nyugatnémet iskoláslány 1.92 méteres eredménnyel, az esélytelenek nyugalmával viszi el a pálmát, a Fosburyról elnevezett technikát "nagyos" tökéletességgel alkalmazza. A sajtókonferencián a világsztár visszavedlik kisleányá:

- Valóban én lennék a világ legjobbjá? Igaz az egész? Vagy csak álmodom?...

Tíz nehéz esztendő következik Ulrike Meyfarth életében. Köln ifjú büszkesége egy évtizeden keresztül "ildőzses versenyt viv a "fantomjával", a legendás 1972-es versenynap megismétlődéséért, de mindhiába. Közben az NDK-s Ackemann és az olasz Simeoni eléri a bűvös két métert, Ulrike megakad az 1.90-nél, sőt...

- Montreal egyszerűen szörnyű volt, már a selejtezőben elbuktam. Sohasem feküdt nekem a korra délelőtti versenyzés, azt viszont álomban sem hittem volna, hogy már az 1.78-nál befellegzik nekem. Szegény szüleim, azért jöttek át Európából, hogy személyes tanui lehessenek a lányuk újabb olimpiai sikerének. No, arra várhattak...

Egy évvel az olimpiai kudarc után még lejjebb süllyedt a müncheni győztes, az NSZK országos ranglistáján csekély 1.93 méteres teljesítménnyel csak a 10. helyig jutott.

Elszabadult a pokol, a nyugatnémet szakírók egyre sötétebb képet festettek Meyfartról, már-már pocs-kondiázni kezdtek. Szegény Ulrike, mi mást tehetett, a hirtelen jött morfológiai változásokra hivatkozott, a gyorsan felszedett kilókra, a megnövekedett testmagasságára, no és sérülésekre. Azt sem titkolta, hogy óriási, leküzdhetetlennek tűnő pszichológiai gátak emelkedtek előtte, olyan blokk, amely egyszerűen megbénítja.

Két évvel ezelőtt Ulrike életében jelentős változás történt. Pelfedezője, Osenberg edző segítségével hívta a nyugatnémet válogatott jugoszláv származásu ugró-szakedzőjét, Tancsicsot. Ettől kezdve a két szakember együtt próbált rájönni a "Meyfarth-titok" nyitjára. Minden bizonnyal ennek az összefogásnak is köszönhető, hogy tavaly a zágrábi Európa Kupa döntőben a nyugatnémet olimpiai bajnoknő ismét magára talált, 1.94-gyel győzött, s aztán Rómában, a Világ Kupa döntőben hasonló módon folytatta, 1.96-tal, újabb győzelemmel. A nagy visszatérést azonban Milánó, a fedettpályás atlétikai Európa-bajnokság jelentette számára. Tíz évvel München után Ulrike Meyfarth egy centiméter hiján két méteres teljesítménnyel a kontinens legjobbjá lett, három centimétert javított korábbi legjobb "téli" teljesítményén. Biztató kísérletet tett a 2.01 méteren is, s eredményén az sem kisebbített, hogy előbb az NDK-s Bienias, aztán a magyar Sterk Katalin is átvitte a 1.99-et.

A május 5-én 26 esztendőös Ulrike életében 1982-ben ez volt a második nagy esemény. Az első: jeggyűrűt kapott egyik fiatal klubtársától, az NSZK kalapácsvető utánpótlásának nagy reménységétől. Lehet, hogy hamarosan házasságot is kötnek, miként azt Andrea Reichstein - ma Bienias - tette az elmúlt esztendőben...



Két világhírű atléta életében ebben a szezonban a jelek szerint nem a sport, hanem más játssza majd a főszerepet. Edwin Moses, a 400 méteres gátfutás világcsúcstartója - négy éve veretlen ezen a távon - májusban oltár elé vezeti nyugatnémet barátnőjét, s ezért június végéig minden versenyt lemondott.

"Az 1982-es szezon számomra viszonylag későn kezdődik, s nagyon rövid lesz" - így foglalta össze idei terveit a világ egyik legjobb amerikai atlétája.

- "Most csakis a házasságra készülök, de alaposan"

- tette hozzá. Elvégre a magánéletben is biztosan szeretné venni az akadályokat.

Persze egyelőre, legalábbis fél szemmel Moses nemcsak a menyasszonyra, hanem kedvenc sportágára is kacsintgat. Távolati tervei között az 1984-es Los Angeles-i olimpián való sikeres helytállás szerepel. S még valamit rejteget "sporttársolyáiban". Egy régi titkos vágyát szeretné megvalósítani. Megpróbálkozik a 800 méterrel is. És ha sikerül, könnyen Sebastian Coe vetélytársa lehet, feltéve, ha a brit sportoló akkor még egyáltalán fut.



Edwin Moses

A világ leggyorsabb futónője, Evelyn Asford ezt az évet mindenekelőtt tanulmányainak kívánja szentelni. Ezért idén szabadtéri versenyen egyáltalán nem indul. A 25 éves "sprinterkisasszony" most minden erőfeszítésével nem a rajtpisztolyra, hanem az egyetemre koncentrál, hogy azután - diplomával a kezében - még lelkesebben döntögethesse 100 és 200 méteren a világrekordokat. Nem beszélve az 1984-es olimpiáról, amelyen Moseshez hasonlóan ő is két aranyra tör.



Az Oberhausenben született Karsten Stolzot "csodagyerekként" emlegetik nyugatnémet atlétikai körökben. Aligha tulzás ez a minősítés egy olyan fiatalember esetében, aki 17 esztendősen 2.08 méter magas, s 135 kilogramm a súlya. Ennek megfelelően 51-es cipőt visel, s vacsorára egy hattagu családnak kijáró husadagot fogyaszt el, nem beszélve a különféle gyümölcslevekről, gyümölcsökről és édességekről...

Peter Ogiolda már két évvel ezelőtt megmondta, hogy Stolz megválthatja a nyugatnémet atlétikát, bármilyen dobószámánál is köt ki, előbb-utóbb - csaknem biztos - világcsúcstartó lesz. Akad valaki, aki már jóval korábban nagy jövőt jósolt Karstennek, mégpedig a világra jövőtelét segítő bába, aki a szülésnél segédkezők szerint összecsapta a kezét, s ámulva mondogatta: "Óriás született, óriásbébi!"

Günther Stolz testnevelő tanár és edző, - az oberhauseni gimnázium pedagógusa - elsőszülött fia már 14 évesen két méternél magasabb volt, s azóta minden korosztályos nemzeti csúcst megjavított a súlylökésben. Legutóbb, a Sindelfingenben megrendezett nyugatnémet ifjúsági bajnokságon gyors egymás utánban négyszer irta át a fedettpályás csucslistát, 20.20 méteres legjobbjá még az ifjúsági világrekordot is megközelítette. A tavalyi utrechti ifjúsági EB-n bronzérmet nyert nyugatnémet fiatalember az ott egybegyűlt szakembergárda szerint ideális dobóalkat, s azt még csak nem is sejtették róla, hogy a 100 méteren 11.5 másodperc a legjobbjá, a távolban 6 méteres, a magasugrásban 1.80 méteres eredményre képes. Az édesapa-edző mondta a közelmúltban:

- Karsten tulajdonképpen igazi erőfejllesztő edzéseket még nem is végzett, jobbára csak medicinlabdákkal és kisebb súlyzókkal dolgozik. A technikáját próbáljuk tökéletesíteni, türelmesen építjük a jövőjét, a fő cél: Los Angeles!



Könnyen lehet, hogy sikerült megfejtetni a nagy rejtély titkát. Edzők és sportorvosok hosszú évek óta hiába keresik-kutatják a váratlanul jött nagy kudarcok okát, azoknak a parirformát felborító vereségeknek magyarázatát, amelyek első számú esélyesek terveit húzzák keresztül. A nemrégiben Montrealban megrendezett sportorvosi kongresszuson, amelyen első sorban az allergiás megbetegedésekről, a túlérzékenység okairól volt szó, Stephen Rice professzor, a washingtoni egyetem tanára meglepő bejelentést tett.

Elmondta, hogy három évvel ezelőtt kezdődött kísérlet-sorozata első eredményeképpen már csaknem biztosra veszi, hogy a "nagy fejdőlások" oka csaknem mindig egy titkos betegség, az orvostudomány jelenlegi állása ellenére is nehezen izolálható asztma. Rice professzor előadása szerint az asztmás betegek és a sportolók között az a különbség, hogy utóbbiak nincsenek tisztában a teljesítményüket hátráltató tényezőkkel.

- Számos olyan versenyzőt hívtam meg a laboratóriumomba - mondta az amerikai orvos -, akik már hosszabb ideje panaszoknak hirtelen fáradásra, rövidebb-hosszabb mélypontokra. Elsősorban labdajátékosokról van szó, akik az esetek többségében a 30. perc táján "dőltek le", s ha nem cserélték le őket, akkor a második félidőben - a történetek ellenére is - még képesek voltak fellángolásra. A kutatások, a többször megismételt kísérletek bebizonyították, hogy a sportolók, erő kifejtés következtében feltámadó asztmás rohamai azért maradnak olyan sokáig titokban, mert a kimerült játékosokat a labdarugásban és a kosárlabdában is lecserélik, időt adnak nekik a pihenésre, a regenerálódásra.

Stephan Rice a washingtoni egyetemek első évfolyamos hallgatóit is bevonta kísérletsorozatába. Csaknem 500 fiatal lányt és fiút vizsgált meg, illetve kért fel kérdőívek kitöltésére. Nem kevesebb, mint 24 magát egészségesnek mondó egyetemistáról derült ki, hogy közepes súlyosságú asztmás betegségben szenved. Csaknem valamennyien a "futógépen" akadtak fenn, azon a készüléken, amely laboratóriumi körülmények között vizsgálja a keringési és légzési szervek működését - mesterséges futópróba közben.

- Kíváncsi lennék - tette fel önmagának és hallgatóinak a kérdést Rice professzor -, milyen eredmény születne, ha minden egyetemistát, s minden fiatal sportolót alaposan kivizsgálnánk.

Ennyit a nagy visszhangot keltő montreali előadásról, s kiegészítésképpen csak annyit, hogy az amerikai professzor nem tartja lehetetlennek az asztmás sportolók gyógyszeres kezelését, az átfogóbb vizsgálatok megkezdéséig pedig csak azt javasolja, hogy az érintettek kerüljék a szeles, száraz időben való edzéseket, még inkább a versenyeket...



bajnokok

*

csúcstartók

*

emlékek

Az ez évi fedettpályás bajnokság helyezett férfi magasugróinak Noszály Sándor egykori csúcstartónk, többszörös bajnok és válogatott versenyző adta át a díjat. Akik régóta látták őt, mindjárt felismerték, hiszen mióta abbahagyta a versenyzést, szinte semmit sem változott. A verseny után arra kértük, hogy válaszoljon néhány kérdésünkre, beszéljen egy kicsit magáról. A "riporter" szerencséjére a beszélgetés nem ment nehezen, mert Noszály Sanyi készségesen tett eleget a kérdésnek.

- Ugye jól tudjuk, hogy te voltál az első ifjúsági versenyző, aki Magyarországon 2 métert ugrott?

- Igen - válaszolja -, 1959-ben 203 cm-re javítottam az országos ifjúsági csúcst. /Abban az időben a felnőtt rekord 204 cm volt./

- A következő állomás?

- 1960-ban Bodó Árpád csúcst javítottam meg 1 cm-rel és ezzel az ugrásommal sikerült kikerülnöm a római olimpiára. Ez a csúcscsökkentés nem ment könnyen, ugyanis hat hónappal előtte térdcsúszásom miatt még járni is alig tudtam. TF-es voltam és egy gyakorlat bemutatása során a térdem csúnyán "kiment". Ez a sérülés sajnos egész pályafutásom alatt elkísért. A térdemet 16-szor kezelték, hogy valahogy rendbe jöjjön, de mindvégig gumifászlival kellett versenyeznem, mert a kezelések sosem voltak egészen eredményesek.

- Hányszor javítottál csúcst?

- Ha jól emlékszem hétszer vagy nyolcszor. Az utolsó csúcst 1967 augusztusában állítottam fel, 210 cm-re javítva a magyar rekordot.

- Milyen technikával ugrottál?

- Az ún. guruló technikával /a mai gyerekek már nem is igen ismerik!/, bár a 210-et floppal is átugrottam később az egyik újpesti versenyen.

- Más technikával nem kísérleteztél, hiszen a flop előtt a hasmánt technika is modernebbnek számított, mint a guruló?

- De igen, azonban a sérült térdem miatt nem tudtam a hasmánt technikát teljes egészében kihasználni és így ezzel sem ugrottam jobban.

- Hányszor voltál válogatott?

- Harmincszor, utoljára éppen tanítványommal, Majorral, aki ezen a versenyen második lett.

- Mikor fejezted be pályafutásodat?

- Harminc éves koromban hagytam abba és utána két évig nem ugrottam, csak az egyik ötös csapatbajnokságon vettem részt megint, ahol csapatunk országos csúcst javított.

- Amikor a pályafutásodat befejezted, elbucsuztattak a válogatottnál vagy egyesületednél?

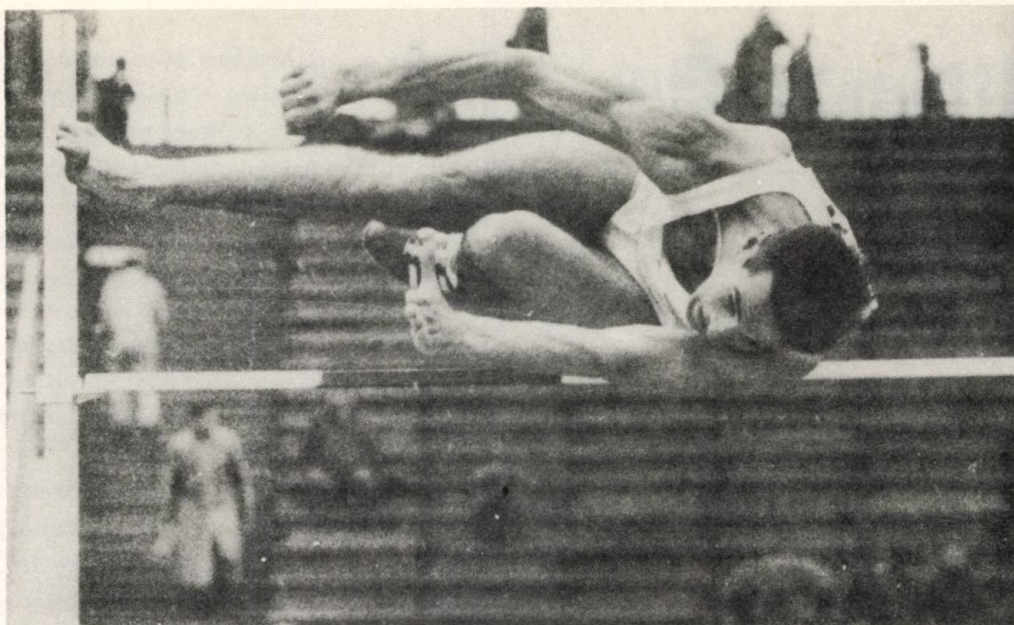
- Nem, ilyen nem volt - válaszolja mosolyogva, majd így folytatja: Nem szakadtam el a sporttól, hiszen edző voltam, hivatásom a testnevelés. 32 éves koromban mesteredzői címet kaptam. Edzői pályafutásom alatt, mintegy 8 felnőtt válogatott versenyzőt neveltem. Közülük Major Pista volt a legeredményesebb.

- Jelenleg is edző vagy?

- Nem, 1978 óta nem végzek edzői munkát, de ennek pusztán az időhiány az oka. Én mindig melőfoglalkozásban voltam edző, s most valahogy nem jut rá időm.

- Hivatalos elismerés, kitüntetés?

- Ha a mesteredzői címet elfogadod annak, akkor kaptam. A munkahelyemen végzett tevékenységemet kétszer is kitüntetéssel ismerték el, a Magyar Népköztársaság Sportérdemérem bronz és ezüst fokozatával tüntettek ki.



- Az atlétikai szakvezetéssel, országos vagy egyesületi szinten milyen a kapcsolatod?

- Jelenleg is tagja vagyok a Bp.Honvéd atlétikai szakosztályvezetésnek, a MASZ bizottsági ülésein is részt vettem, de az igazság az, hogy az utóbbi időben munkahelyi és egyéb elfoglaltságom miatt nem értem rá.

- Váltunk témát! Biztosan ismered a problémákat, amelyek a doppingszernek minősülő hormonkészítményekkel kapcsolatosak, mi erről a véleményed?

- Erről csak annyit tudok mondani, hogy tanítványaim és én ilyet nem szedtünk. Nagyon károsnak tartom ezt a hormonszedést, mert kiismerhetetlen betegségekhez vezethet. A biológia törvényszerűségeit nem lehet kijátszani. Az a jelenség, hogy fiatal sportolók idő előtt visszavonulnak, megbetegszenek, összefüggésben van az anabolikák használatával.

- Ha összehasonlítjuk a régi salakos pályákat a modern műanyagborításokkal, mekkora különbséget látsz közöttük?

- Ha a magasugrást nézzük, legalább 15-20 cm-t jelent ez a modern pálya.

/Itt a riporternek el kell mondani, hogy a verseny nézése közben, egy régi emléket elevenített fel Noszály Sándor és egykori mestere Báthori Béla, amikor arról beszélgettek, hogy megpróbálva a salakot

valahogy tömöríteni, másfél mázsa cementet kevertek az elugróhely talajába, de nem sokat használt. Noszály Sándor ugyanis úgy "odatette" a lábát elugráskor, hogy csak úgy freccsent a salak. Gondoljuk el, hogy mekkorát ugrott volna ezen a ragyogó pályán, a Budapest Sportcsarnokban.../

- Mi a véleményed a flopról, amely úgy látszik minden más technikát kiszorít?

- Ez a technika nagy jövő előtt áll, de még idő kell a továbbfejlődéséhez. Nyilván a versenyző számára olyan technikát kell kiválasztani, amely alkalmazkodik annak alkatához, részletesen ki kell dolgozni a technikai elemeket.

- Köszönjük a beszélgetést.

- Szívesen.

Ezzel elbucsúztunk Noszály Sándor örnagytól, a Magyar Néphadsereg főtisztjétől, akiről még annyit el kell mondanunk, hogy boldog családapa, két gyermeke van. Felesége /Steitz Anna/ szintén sokszoros válogatott magasugró, ő volt az első nő, aki átjutott a 170 cm felett Magyarországon.

Igazán nem lenne csoda, ha gyermekeik közül valamelyiket egyszer csak olvashatnánk a Népsport hasábjain. A név kötelez...

DR. KARNER OTTO

MiNdeNféle

Május 14-én tartotta alakuló összejövetelét a MASz Veterán bizottsága. A főtítkár megnyitó szavai után Tesch Ferenc számolt be a veterán-atlétika helyzetéről, problémáiról. Az előterjesztett javaslatok tárgyalása során olyan fontos kérdések kerültek napirendre, mint például: - a veteránkorú versenyzők kapcsolatteremtése régi egyesületükkel;

- rendszeres versenyzési lehetőségek biztosítása a hazai és nemzetközi /EB, VB/ viadalokon;
- a veteránkorú versenyzés orvosi problémái;
- kapcsolatteremtés a Tájfutó és a Természetbarát Szövetséggel, valamint a MASz Tömegsport bizottságával.

Végezetül a július 14-18 között, Strasbourgban megrendezésre kerülő III. Atlétikai Veterán Európa-bajnokságon való részvétel lehetőségét tárgyalták meg a jelenlévők.



FELHÍVJUK A MEGYEI ATLÉTIKAI SZÖVETSÉGEK FIGYELMÉT, HOGY A VERSENYNAPTÁRBAN LEVŐKÖN KIVÜL, HAVONTA 1 IFJUSÁGI, VALAMINT 1 SERDÜLŐ "A" ÉS "B" ARANYJELVÉNY MEGSZERZÉSÉRE JOGOSÍTÓ VERSENYT RENDEZHETNEK. A VERSENYEKET A TÁRGYHÓ ELSŐ NAPJÁIG KELL A MASZ-NAK BEJELENTENI.



HELYESBITÉS

Az 5.számban megjelent hazai fedett-pályás ranglistába néhány sajnálatos hiba csuszott:

A férfi nyolcpróba országos csúcsa helyesen: 5852 Damm József 1982
 Kimaradt a női 3.000 m :
 orsz.csúcs: 9:25,77 Jankó Ilona 82
 9:25,77 Jankó Ilona 57 Ajka
 9:26,49 Wéninger Katalin 61 TBSC
 A női hatpróbában Vanyek távolugró eredménye : 6,23 m.

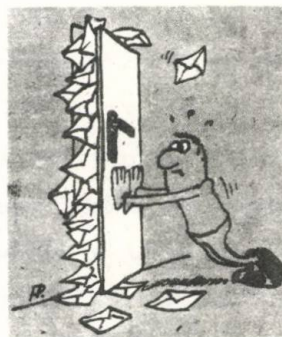
A hibákért az érintettek és az olvasók szíves elnézését kérjük.

Az ez évi országos mezei bajnokságra izléses, hasznos tudnivalókat közlő műsorfüzetet jelentettek meg a rendezők. A "Mezei história 1895-től napjainkig" című színes történeti áttekintés szerzőjének neve alatt az szerepelt, hogy "volt válogatott hosszútávfutó". Ezt olvasva, néhány idősebb edző és atlétabarát kutatni kezdett emlékezetében, de egyikük sem jött rá, hogy a cikkiró mikor és milyen alkalommal huzhatta magára a címeres mezt. Sőt, volt közöttük egy olyan neves /mondjuk ki: Hires/ mesteredző, aki tollat ragadott és levélben kért felvilágosítást a kérdésben szerkesztőségunktől.

Nos, az említett személy sosem volt válogatott!

Érdeklődésünkre a MASZ illetékesei elmondták, hogy a tartalmas és mindössze 4 Ft-ért árult programfüzetből csak minimális mennyiségben fogyott! Minden bizonnyal nem az előbb említett "baki" miatt! De ez már egy másik probléma...

Kedves Olvasónk!



Szerkesztőségünk ajtaját sajnos nem kell a képen látható módon védeni olvasóink leveleitől! Pedig nagyban segítené munkánkat, ha megírnák véleményüket lapunkról, észrevételeikkel, javaslataikkal Önök is részt vállalnának az Atlétika szerkesztésében. Egyetlen változatos, színvonalas tartalomra és kinézetre törekvő lap sem nélkülözheti olvasói visszajelzéseit. Szerkesztőségünk szeretné ezek közé sorolni az Atlétikát, úgyhogy várjuk olvasóink leveleit...



HELYZETJELENTÉS. Lapunk előfizetőinek száma 1177-re nőtt! A legutóbb közölt adatokhoz képest tehát újabb emelkedésről számolhatunk be, de úgy gondoljuk, hogy még ez is messze elmarad az elvárható számtól! Kérjük olvasóinkat, hogy csatlakozzanak egy kis hírverést környezetükben, s próbáljanak újabb előfizetőket toborozni az Atlétika /de írhatnak kis "a"-val is! /számra! /Előfizetési csekkek személyesen vagy levélben kérhetők a MASz-ban./

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 jelzőszámra. 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!