

atlétika

OLYASOTEREK



10050852
TF Könyvtár

1983/1

5 NAPOS MUNKAHÉT: TÖBB SZABADIDŐ!



Ne várja meg a hét végét,
már korábban fizesse be
kollektív totószelvényét.

atlétika

XXVII. ÉVF. 1. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1983. JANUÁR

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: 1983. január

élvonalbeli

HÁRMASUGRÓK

felkészítése*

c-d/ Az első vegyes felkészülési időszak /2-3 hét/ és a fedettpályás versenydőszak /4-5 hét/

Az éves felkészítési terv elkészítésekor előre összeállítjuk a hármassugró éves versenyeztetési tervét, megjelöljük a fő versenyeket.

A hosszantartó verseny nélküli időszakot – színesítve a versenyző felkészülését – jól feloldja a téli fedettpályás versenyzés. Az élvonalbeli hármassugrók ki is használják ezt a lehetőséget. Ilyenkor a formábahozásnak és a versenyzést előkészítő szakasznak nincs akkora jelentősége, mint a szabadtéri versenyeknél. A téli versenyzést csupán eszköznek kell tekinteni és minden esetben a fő versenyen való jó eredmény elérését kell szolgálnia.

Hogyan készül Bakosi Béla ezekre a versenyekre?

Az edzések száma a vegyes felkészülés folyamán nem változik. A heti 9-10 edzésen a felhasznált edzésszerek egyre inkább a technikai gyakorlatok irányába tolódnak el. A hosszabb résztávok futások a gyorsaság fejlesztése érdekében rövidülnek, a 40 m-es vágta, a rajtok és a különböző rövidtávú gátfutások képezik az edzések anyagát. A hét folyamán a technikai képzés előtt pihenőnapot tartunk. A fő verseny, a jó forma kialakítása érdekében heti 5 edzést tartunk a verseny előtti két hétben.

e/ A második tiszta felkészülési időszak /9-10 hét/

A tiszta felkészülés második makrociklusa nem sokban tér el az első tiszta felkészüléstől. Az általános fizikai felkészítés helyére egyre inkább a speciális fizikai felkészítés lép. A felkészítés során az edzésterjedelem maximalizálása és az intenzitás folyamatos növelése a cél. A speciális erőfejlesztést úgy kell megoldani, hogy az ne járjon az izomtömeg gyarapodásával.

A többféle gyakorlat alkalmazása egy edzésidőn belül, csökkenti a kimerülés fokát./Az egyoldalú gyakorlatok folyamatos, hosszú ideig történő végrehajtása káros biokémiai változásokat hoz létre az ugró szervezetében./ A felkészülési folyamatba be kell iktatni a gyakori, erőteljesen növekvő terhelést. Az aránylag hosszú versenynélküli szakaszba különböző FELMÉRÉSI TESZTEKET kell beiktatni, mert csak így győződhetünk meg a versenyző pillanatnyi felkészültségi szintjéről. Egy-egy makrociklus elvégzése /4-5 hét/ után felmérjük a versenyző felkészülési szintjét, és a nyert mutatókat elemezve dolgozom ki a következő szakasz edzésprogramját. Az általunk használt tesztek a következők:

40 m futás időre

60 m vágta időre

5x150 m /átlag/

2x150 m

5 ugrás 12 m-es ráfutással
/váltott lábon/

30 m szökdelés /helyből/

helyből ötösugrás,

helyből tízesugrások stb.

f/ A második vegyes felkészülési időszak /5-6 hét/

Ebben az időszakban kell megteremteni az eddig megszerzett képességszínvonal és a technikai felkészültség közti összhangot, vagyis a jó eredmény elérését biztosító technika kialakítását.

E szakasz egyik célja azoknak az eszközöknek a kiválasztása, amelyek lehetővé teszik az abszo-

* A cikk előző részét ld. lapunk
1982. 11. számában /1-6.p./.

lut gyorsaság fejlesztését és áttételét a nekifutásba. Főleg a futógyorsaságot és a speciális ugróerőt szükséges fejleszteni. Nagy szerepet kapnak a versenyszerű edzések és a felkészülési versenyek, amelyek a technika megszilárdítását szolgálják. Ekkor kell bevezetni azt a heti edzésszámot és terhelési dinamikát /ritmust/, amely megközelítően egész évben érvényesül majd.

A hármassugróknak olyan speciális futógyakorlatokat kell végezniük, amelyek a vágtafutást is fejlesztik és leginkább hasonlítanak a versenyszám sajátos nekifutásához. Leginkább a magas csipővel végzett futás - amely átmenet a lengyel szkiipp és a vágtafutás között - látszik alkalmasnak a jó nekifutó ritmus kialakításához. Milyen konkrét gyakorlatokkal valósítható meg ez a feladat ?:

- rajtgyakorlatok /álló és térdelő helyzetből/
- rajtgyakorlatok különböző testhelyzetekből /ülés, fekvés stb./
- fokozó és repülő futások
- vágtafutások /fontos szempont a pihenés és az ismétlés aránya/
- taposó, dzsoggoló futás
- ritmusfutások /100-120 m/
- résztávós futások /80-150 m/
- koordinációs futások /a helyes futótechnika csiszolására/
- emelkedőről végzett lefutások
- huzatógéppel végzett futások
- tempófutások /150-200 m/
- gátfutások /a lépésközt a nekifutás utolsó 3 lépésének ritmusához kell alakítani/ stb.

A gyorsaságfejlesztés komplex módszere, az ismétléses módszer. A gyakorlatok közé pihenőket iktassunk be. A pihenőnek a következő ismétlés maximális iramu végrehajtásához kell megteremtenie az élettani feltételeket /az oxigénadósság kiegyenlítése, a központi idegrendszer kipihenése/. Nagy szerepet kap a technikai munka, növekszik a különböző előkészítő és rávezető gyakorlatok jelentősége.

g/ A szabadtéri versenyzőszak /14-16 hét/

A versenyek a felkészülés szerves részét alkotják. A ciklus fő feladata a formaidőztítés a fő versenyekre. A kiemelt és a felkészülési versenyeken, illetve a közbeiktatott kondicionáló szakaszokban kell megoldani a csucsforma kialakításának és formaidőztítés feladatait.

Arra kell törekedni, hogy a megszerzett képesség szintet megtartsák a versenyzők. Sajátos feladat a forma megtartása, mert minden versenyzőre egyénileg kell kikísérletezni a csucsforma kialakítá-



VIKTOR SZANYEJEV

minden idők legjobb hármassugrója

sának legjobb módját. Célverseny után további versenyzés következik, amelyen az eredmény javítására kell törekedni.

A FORMA ALAKULÁSA, A CSUCSFORMA KIALAKÍTÁSA

Amikor az ugró a formábahozó ciklus végén elérte a csucsterhelést, kezdődhet a folyamatos versenyztetés. Atlétikában a hosszantartó versenyzidény miatt rendkívül nehéz folyamatosan magas szintű formát tartani.

A hármassugróknál a forma kialakítására az egyszeri, illetve a kétszeri formábahozás módszere alakult ki.

A felkészülési év 52 hetéből makro- és mikrociklusokat kell kialakítani. A makrociklus 6-7 hétből álló egység, míg a mikrociklus időtartama egy hét. A felkészülési folyamatot a heti terhelés arányában állítjuk össze, ahol a különböző mikrociklusok terhelése változik. Egy-egy makrociklusban ugynevezett mezociklusokat alakítunk ki, ami általában 2-6 hétig tart.

Két mezociklus a felkészülés folyamán:

A mezociklusok terhelési arányánál mindig tekintettel kell lenni a versenyző sajátosságaira és úgy kell a munkavégzést kialakítani, hogy ezek a mikrociklusok egymásra épüljenek. Az első két hétben az idegrendszer stabilizálása /nem versenyen/ mellett párhuzamosan folyik az általános és speciális felkészítés. A 3-4. héten a speciális ugrókészség és a technikai munka csiszolása, stabilizálása a fő feladat. A 4. hét végén egy-két számban ellenőrző tesztet /40 m futás, valamilyen szökdelés/ kell végezni. Az 5-6. héten a futás ritmusa és átmentése az ugrásba jelenti a fő gondot.

Ezekben a szakaszokban a speciális terhelés aránya a döntő, folyamatosan növekszik az intenzitás, a felhasznált gyakorlatanyag szűkül, s ezzel párhuzamosan csökken a terjedelem.

A következő 1-2 héten jöhet a verseny. Az utolsó hét programja egyéni. Van olyan akinél a hét első két napján futás, technikai munka és súlyemelés, a harmadik napon gimnasztika, a negyedik napon szauna, gyúrás és 2 napra rá a verseny szerepel a programban. Van aki a verseny előtt szökdeléseket végez stb.

Ugy gondolom, hogy a hármassugróknál nemcsak az egyszeri, hanem a kétszeri csucsforma is kialakít-

ható, de ez utóbbi esetben korán kell kezdeni a versenyzést.

Bakosi Béla utolsó heti programja:

Hétfő: Nekifutás mérés, 40-60 m-es futások

Kedd: Előkészítő és rávezető gyakorlatok; technikai munka 5-7 lépésből

Szerda: Súlyemelés, mélybeugrások, szauna

Csütörtök: Lazító-nyújtó hatású gimnasztika

Péntek: Pihenő;

Sombat: Séta, zenehallgatás;

Vasárnap: Verseny.

SIGÉR ZOLTÁN

TÍZPRÓBÁZÓK KIVÁLASZTÁSA ÉS EDZÉSE

A cikk előző részét ld. lapunk
1982. 11. számában / 12-16.p./.

A FELKÉSZÍTÉS

1./ Az alapfelkészítés és a sportolásra orientálás periódusa.

Feladatok:

- az egészség megszilárdítása,
- a fizikai fejlődés hiányosságainak pótlása,
- profilaxis,
- a sokoldalú fizikai felkészültség fejlesztése,
- a mozgáskészségek széles alapjainak megteremtése,
- munkaszeretetre, tudásvágyra, figyelemre, szilárd erkölcsi meggyőződésre, helyes viselkedési normák betartására nevelés.

a./ A sokoldalú fejlesztés és sportolásraorientálás szakasza /10-11 évesek/

Feladatok:

- a gyorsaság, az aerob állóképesség, a ruganyosság,
- a medence-, csípő- és vállizület mozgékonyaság,
- az ügyesség és koordináció fejlesztése,
- a technikai gyakorlatok komplex /globális/ módon történő elsajátíttatása.

A felkészítés fő feladata: egészségügyi ellenőrzés, játékos, általános fizikai képzés.

Edzésszerek:

- általános technikai gyakorlatok,
- rajtok különböző helyzetekből,
- mezei futás,
- sokmozgásos játékok,
- akrobatikus gyakorlatok,
- gimnasztika.

Módszerek:

- játékoság,
- ismétléses módszer,
- folyamatos, egyenletes iram.

A felkészülés tartalmának arányait a 6. táblázat mutatja be.

b./ A sportolásra orientálás és kiválasztás szakasza /12-13 évesek/

Ebben az életkorban a testi fejlődés üteme fokozatosan növekszik és az alapvető fizikai képességek növekedési tempója is ekkor a legmagasabb. Ezek összekapcsolódnak a fiúk nemi érésének első szakaszával.

Feladatok:

- a tízpróba számaira irányuló technikai képzés megkezdése,
- a gyorsaság fejlesztése /vágta, dobás és gyors-erő terén/,
- képességhatározás vágtafutásban, magasugrásban, súlyökésben, gátfutásban, rudugrásban és gerelyhajításban.

A felkészítés fő feladata: általános fizikai és játékos technikai képzés.

Edzésszerek:

- speciális futó-, ugró- és dobógyakorlatok,
- fartlek,
- akrobatikus gyakorlatok,
- gimnasztika,
- sportjátékok,
- egyéb sokmozgásos játékok.

Módszerek:

- köredzés,
- játékos gyakorlatok,
- ismétléses módszerek
- tartós módszerek,
- kontrollmódszerek.

A felkészülés tartalmának arányait a 6. táblázat mutatja be.

Tanácsok az edzőknek:

- a gyermekekkel foglalkozó edző köteles ismerni a testi és motoros fejlődés törvényeit,
- a sokféle mozgással végzett felkészülés sablonosság esetén a gyermek részére unalmas, terjedelmes munkává válhat. Ezért:
- az edzés legyen vonzó, a kezdőket tegye a sport "szerelmesévé";
- az edzés végrehajtása legyen független az időjárástól, a hangulattól és más okoktól;
- az edző buzdítson, de a gyermek elsősorban a cselekedetekben hisz;
- a siker záloga az olyan edzésfolyamat, amely a sérülések megelőzését és a biztonságos technikát szolgálja;
- nem szabad túl korán következtetéseket levonni a tanítványok későbbi perspektíváját illetően;
- nem szabad sürgetni a jó eredményeket, a tizpróbázó felkészítéséhez időre és türelemre van szükség.

2./ Az élsportolóvá válás periódusa.

Feladatok:

- az akarati- erkölcsi tulajdonságok fejlesztése,
- a tudatosság és önállóság előtérbe helyezése,
- a tizpróbázó testalkat kialakulásának vizsgálata,
- a tizpróba versenyszámai technikájának elsajátíttatása,
- az összes fizikai képesség fejlesztése,
- az érdeklődés felkeltése a tizpróba versenyeken való részvétel iránt.

a./ Az alaptécnika elsajátításának szakasza /14-15 évesek/

Ebben az életkorban a nemü érés befejező szakasza megy végbe. Ezt a szövetek és szervek viharos morfológiai és funkcionális változásai jellemzik. Így a szervezet egy hároméves folyamat során ugrásszerűen eléri a nemü érettséget. Befejeződik a mozgásanalizátor fejlődése, tökéletesedik a központi idegrendszer tevékenysége. Az ifjak elég jól elsajátítják a tizpróba bonyolult technikai számain.

Feladatok:

- a vágta- és gátfutás technikájának megtanítása,
- a rudgrás és gerelyhajítás oktatásának első éve,
- a távol- és magasugrás technikájának oktatása,

- a súlylökés és diszkoszvetés tanításának második éve,
- a gyorsaság fejlesztésének megkezdése, a szökdelőgyakorlatok bevezetése.

A felkészül fő feladata: speciális és általános technikai és fizikai képzés, játékok alkalmazása.

Edzésszerek:

- a tizpróba számainak technikája,
- futás 20, 30, 40, 60 méteres résztávokon,
- ugró- és szökdelőgyakorlatok.

Módszerek:

- ismétléses,
- köredzéses,
- folyamatos,
- kontroll- és versenymódszerek.

A felkészülés tartalmának arányait a 6. táblázat mutatja be.

b./ A tizpróbára készülés komplex módszerrel történő szakasza /16-17 évesek/

Ebben az életkorban legnagyobb arányu a testsúlynövekedés. Befejeződik a szervezet biológiai átalakulása. Kidomborodnak az öröklött és az edzés hatására létrejött fizikai képességek közötti különbségek. Figyelembe kell venni, hogy a sporteredmények gyors növekedése ebben az életkorban mindenek előtt a szervezet növekedésének és fejlődésének természetes következménye.

Feladatok:

- az alaptécnika kialakítása a tizpróba valamennyi számában,
- a speciális munkabíróképeség alapjainak megerősítése általános és speciális munkával,
- az állóképesség javítása 400 m-en és a tizpróbázók speciális állóképessége tekintetében,
- gyorsaság fejlesztés,
- az önismeret, a tudatosság, a győzelemhez való objektív viszonyulása, a siker és kudarc feldolgozása és a nehézségek leküzdéséhez szükséges képességek színvonalának emelése.

A felkészítés fő feladata: technikai képzés, általános és speciális képességfejlesztés.

Edzésszerek:

- speciális fizikai felkészítés,
- általános fizikai felkészítés,
- általános fizikai képességek növelésének üteme,
- sokoldalú fizikai felkészítés.

Módszerek:

- ismétléses,
- köredzések,
- verseny- és kontrollmódszerek.

A felkészülés tartalmának arányait a 6. táblázat mutatja be.

4. TÁBLÁZAT

A tizpróbázó versenyeredménye, mint a felkészültség
objektív és integratív /összegező/ mutatója

Mutatók	Életkor években és az eredmények						Eltérés / ± /
	14	15	16	17	18	19	
Összpontszám	5000 ^X	5500 ^X	6600 ^X	7000 ^X	7200	7500	100
100 m /mp/	12,13	12,04	11,62	11,51	11,30	11,19	0,18
Távols /cm/	574	601	648	665	687	700	20
Súly /s/	11,04	12,07	12,15	13,05	13,05	13,60	40
Magas /cm/	172	178	183	188	191	194	5
400 m /mp/	-	-	54,07	52,50	52,01	51,20	0,52
110 m g. /mp/	16,63	16,17	15,93	15,51	15,94	15,48	0,27
Diszkosz /m/	31,37	34,50	38,65	41,63	40,97	42,30	1,40
Rúd /cm/	325	350	395	420	420	430	10
Gerely /m/	42,69	46,89	48,65	52,60	55,32	57,30	2,50
1000, ill. 1500 m /perc/	3:04,4	2:58,2	5:02,0	4:54,6	4:45,9	4:42,3	8,0

X = A szerek súlya, a gátak felállítása és magassága és a távok hossza a versenyszabályok értelmében a korosztályi előírásoknak felel meg.

c./ Az élsportolóvá válás s a mozgástulajdonságok alapjainak formálási szakasza /18-19 évesek/

Ebben az életkorban általában megszűnik a testmagasság növekedése. Befejeződik a biológiai érés. Hatalmas tempóban nő az izomerő.

Feladatok:

- a technikai felkészültség terén mutatózó elmaradások kiküszöbölése,
- a maximális erő növelése,
- a mozgástulajdonságok alapjainak kiszélesítése,
- az edzés mennyiségének növelése,
- a versenytaktika elsajátíttatása.

A felkészülés fő feladata: a technikai tudás és a fizikai képességek összekapcsolt komplex fejlesztése.

Edzésszerek:

- speciális fizikai képzés,
- fizikai képzés,
- technikai képzés,
- speciális képzés.

Módszerek:

- ismétléses,
- váltó
- intervallos,

- intenzív köredzéses,
- verseny- és kontrollmódszer.

A felkészülés tartalmának arányait a 6. táblázat mutatja be.

Tanácsok az edzőnek:

- a tizpróba önálló atlétikai versenyszám és nem tiz különböző versenyszám összessége,
- ne utánozzák a kiemelkedő tizpróbázók által alkalmazott módszereket és technikai megoldásokat,
- ne a mennyiségi, hanem a minőségi munkát tartsák szem előtt,
- a tizpróbázó nem súlyemelő, ezért erőfejlesztése is más eljárást igényel,
- a feszített tempóju serdülő és ifjúsági korbeli felkészülés sok sportolónál azt eredményezte, hogy 20 éves kor körül megállt a fejlődésük,
- a flop-technika könnyebb mint a hasmánt,
- a saját tudását meggyőződéssel és lelkesedéssel adja át; csak így válthat ki tanítványai-ból lelkesedést,
- semmi nem nyújthat jobb tapasztalatot a további edzésekhez, mint a versenyek,
- ne változtassa könnyedén munkájának alapvető irányát. Az edző aki mindig csodálatos eszközöket keres és minden évben új alapokon kezd dolgozni, aligha ér el sikert.

5. TÁBLÁZAT

A technikai hatékonyság értékei
eredménydifferenciákban és pontértékekben

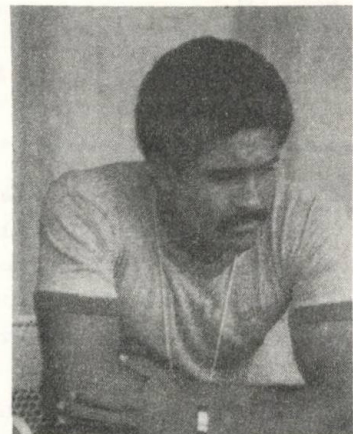
Versenyszám	A mutatók közti különbség	Pontok				
		1	2	3	4	5
100 m	térdelő és repülő rajt 30 m	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0
Távolugrás	teljes nekifutásból és 10 lépésből végzett ugrás	10	20	30	35	40
Súlylökés	helyből és becsuszással	0,5	0,7	0,9	1,10	1,40
Magasugrás	testmagasság tulszárnyalása /cm/	0	5	10	15	20
Gátfutás	110 m-es gátfutás eredménye és 100 m időeredménye + 1 mp közötti különbség	3,7	3,2	2,8	2,4	2,1
Diszkoszvetés	helyből és forgással	2	3	5	7	9
Rudugrás	fogásmagasság és eredmény	10	20	30	40	50
Cerelyhajítás	helyből és nekifutásból	4	7	11	15	18

Pedagógiai ellenőrzés:

A sportbeli felkészülés problémáinak egyike a felkészülési szakaszonkénti edzéshatás értékelése. A sportolók felkészültségének objektív ellenőrzésére és dinamikájának időben történő megállapítására a kontrollgyakorlatok szolgálnak.

Elfogadott, hogy a tizpróbázó edzettségének integratív mutatója az egyes számokban elért és az összpontszámban megmutatkozó versenyeredmény /4. táblázat/.

Jóllehet a versenyeredmény is tükrözi a sportolók speciális munkaképességének színvonalát, mindazonáltal nem teszi lehetővé felkészültségük különböző összetevőinek /fizikai, technikai, funkcionális, pszichológiai/ értékelését. A felkészítésnek ebben a szakaszában az edzőnek a pedagógiai mutatókra, a jellemző fizikai és technikai felkészültségre és az orvosi kontrollra is támaszkodnia kell.



THOMPSON
az év sportolója 1982-ben

6. TÁBLÁZAT

A felkészülés tartalmának arányai %-ban

	Életkor /év/ és arány/%/				
	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19
Technikai képzés	25	30	50	50	45
Általános fizikai képzés	70	60	35	20	15
Speciális fizikai képzés	5	10	15	30	40

A 13-16 éves tizpróbázók fizikai felkészültségének értékelésében a 3. táblázatban bemutatott komplex kontrollgyakorlatokat használhatjuk.

A tesztelést évenként kétszer, az alapozó időszak elején és végén kell elvégezni. Az ajánlott tesztelést verseny formájában két nap alatt a következő program szerint kell lebonyolítani:

1 nap	2 nap
1/ 30 m repülőrajttal	1/ 60 m térdelő- rajttal
2/ helyből hármassugrás	2/ hajlékonyságmé- rés
3/ súlygolyó dobás fej fölül hátra, páros kézzel	3/ fekvenyomás
4/ súlypontemelkedés /Abalakov-teszt/	4/ súlygolyó dobás két kézzel, láb közül előre
5/ 500 m	5/ kislabdahaj- tás /50 dkg-os/
	6/ 5 perces futás

A technikai felkészültség mérése:

A tizpróbázó technikai tudásának értékelésére kidolgozott pontrendszer kritériumai az 5. táblázatban található.

- Évente kétszer kell elvégezni a tesztelést:
- először egy héttel az év első tizpróba versenyén való indulás előtt,
 - másodszor egy héttel az év utolsó tizpróba versenyé előtt.

A tesztelés egy napon történik, a következő sorrend szerint:

1. 30 m térdelő és repülő rajttal,
2. Távolugrás 10 lépés nekifutással,
3. Dobások helyből

A technikai hatékonyság színvonala a tizpróbában való indulás után az ottani eredményekkel való összehasonlításból adódó eltérésekkel meghatározható.

/Legkaja atletika, 1982. 4. sz. 10-13./

ALKOSSUNK műhelyeket

Kis ország a miénk, mindenképpen tenni kell valamit, nehogy atlétikánk hamarosan arra a helyre kerüljön, ahová tizmilliót alig meghaladó népességünk predestinálja!

Több olyan nemzet van, ahol sokkal fejlettebb színvonalu sportágunk, mint ahová a népesség számából szükségszerűen felbukkanó tehetségek emelnék. A magyar atlétika is ilyen volt.

Fejlettebb nivójukat több dolog indokolja. Elsősorban hatékonyabb a kiválasztási rendszerük, nem veszhet el annyi tehetség. Ennél fontosabb, hogy a már felbukkant, ügyesnek ítélt gyerekeket fel is tudják vezetni az élvonalba, ki tudják bontakoztatni lehetőségeiket olyan szinten is, hogy ez közvetve visszahat nemzetük atlétikájának szintjére.

Meg kellene vizsgálni, milyen módszerekkel dolgoznak és ezeket hogyan lehetne átültetni és alkalmazni hazánkban. Most, a nagyon gyengén sikerült athéni EB után be kell látnunk, hogy a nálunk alkalmazott metódusok hatástalanok. Ha nem változtatunk rajtuk, kidobjuk azt a nem kis összeget az ablakon, amit hazánk ebben a súlyos, válságokkal terhes helyzetben is áldoz az atlétikára. Egyre többen tekintik élethivatásuknak, hogy nemzetközi tekintélyünk növelésére minél több világszerte elismert atlétát neveljenek. Az ő munkájuknak is több értelme lenne, ha összefogással és erőink célszerű átcsoportosításával hatékonyabb munkát végezhetnének.

Mi hiányzik most a hazai atlétikából?

Miért hiányoznak a világ élvonalából a magyar versenyzők?

Sokáig azt hittem az lenne a legeredményesebb megoldás, ha radikálisan csökkentenénk a szakosztályok számát. Így nyilvánvalóan csökkenne a széttagoltság, "sűrűbb" lehetne a hazai élvonal. Később beláttam, ezzel a változással csökkenne az atlétikára fordított összeg, mert a bázisvállalatok kevesebbet fordítanának sportágunkra. Talán ennél is nagyobb kárt okozna, hogy maradnának, sőt nőnének a fehér foltok, az ellenőrzés nélküli területek. Biztosan több tehetség veszne el, mert a kevesebb szakosztály nehezebben tudná ellenőrizni az iskolákat és az egyéb "tehetségbányákat". Az sem garantált, hogy a kevesebb szakosztályban ennek megfelelően magasabb szintű munka

folyna, ami biztosítaná a világszintre emelkedést. Egy valami biztos. A kialakult, teljesen felületes, koncepció nélküli szakmai munkát folytató hazai klubok képtelenek biztosítani a fejlődés legalapvetőbb feltételét:

a KONKURENCIÁT, az EGYÉNI PÉLDAMUTATÁST!!!

Sok példát lehetne felsorolni, miként futott össze egy-egy sikereket halmozó szakcsoport. Ezek rövidebb-hosszabb csillogás után eltűntek, legfeljebb nosztalgiát hagyva maguk után. Hová süllyedt a magyar hosszútávfutás az ötvenes évek közepén világcsuccsöt produkáló Iharos - Tábori - Rózsa-völgyi trió eltűnése után? Mi lett a magyar kalapácsvetésből öt évvel a mexikói 1-3-5 helyezett Zsivótzky - Lovász - Eckschmiedt visszavonulása után? Ha nem vigyázunk így írhatunk 1-2 év múlva a gerelyhajításról is! Érdekes, pontosan a kalapácsvetés szolgáltatja az ellenpéldát, aminek alapján teszem javaslatomat az atlétika fellendítésére. Az utóbbi néhány évben két megfelelő szakértelemmel - és nagyon sok fanatizmussal megáldott szakember körül alakult ki ugyanazon célért lobogó, a haladásért mindent megtevő csoport. A szombathelyi Németh Pál és az Építők kalapácsvetőit vezető Encsi István példát mutattak, miként lehet felfuttatni egy olyan versenyszámot a világszintig, amelynek csak multja volt. Korszerű, kemény edzéseket folytató versenyzőik hétről-hétre egyre jobb eredményekkel hívták fel a figyelmet magukra. E két csoportban a magas szintű edzőmunka előfeltétele: a konkurencia helyben van! A legtöbb versenyszámban - tekintettel a jelen széttagoltságra - még a dologi feltételek sincsenek biztosítva. Legjobb példa a rudugrás. Itt egy-egy tehetség felfuttatásához a komoly anyagiakat igénylő téli és nyári ugráslehetőségeket biztosító, az épséget és egészséget megóvó pályákon kívül a valutáért beszerezhető rudak egész sora szükséges. És ez még csak az objektív előfeltétel! A mesterség csinját-binját ismerő, a pedagógiában és a pszichológiában is jártas edző éppen úgy hiánycikk, mint a fejlődésre leginkább sarkalló helyi edzőkonkurencia. Ha egy tehetség folyamatosan magas szintű edzőmunkát végző csoporton belül lehetőségei megvalósításáért mindent megtesz, pályafutása végén elmondható, rajta semmi nem mulott, mindent megtett a sikerért!

Ismereteim meglehetősen felületesek a sportéletünket felépítő, az anyagiakat mozgósító szervezeti alapokról. Így szükséges a tervezésbe bevonní olyan szakembereket, akik tapasztalata hozzásegíthet megvalósítani, olyan MŰHELYEKET, ame-

lyekkel az odakerült tehetségek felkerülhetnének a világ élvonalába. Erre azért van szükség mert a mostani szervezeti formák alkalmatlanok e célt megvalósítani. Ha pedig nem tudunk nemzetközileg is elismert versenyzőket felnevelni, szavak nélkül ismételtetjük: nincs létjogosultságunk, nem versenyezhetünk olyan nemzetekkel, akik erre képesek. Akkor ne is legyenek olyan céljaink, hogy versenyzőink helytálljanak a világversenyeken!

Tanítványom, Salbert Ferenc /s ez nem csak szubjektív megállapítás/ tehetség szintje állja az összehasonlítást bármelyik világklasszissal. Amíg a hazai szint elérése motiválta, sérülései dacára gyorsan fejlődött. Szerencsére 1981 tavaszán tagja lehetett annak a delegációnak, amely a világhírű francia edző: Houvion vendégeként tíz napot edzett Párizsban. Láttam, hogy a francia élversenyzők is hus-vér emberek, éppen olyan gondokkal küzdenek mint ő, de ismerik a válságokból kivezető utat. Biztos, hogy Salbert idei nagy fejlődésében ezek az emlékek jelentősen hatottak. Megfigyelhettük a fejlődést előmozdító jeleket a többi kintjárt ugrón is, de a kialakultabb, megállapodottabb /s talán kevésbé tehetséges/ugrók - nyilván - nem tudtak ekkorát fejlődni. Tulzás lenne a MASZ vezetésétől elvárni évente hasonló táborozást. /Bár a legjobbaknak - kis létszámokban - célszerű lenne, ők "importálnák" az új ismereteket, módszereket./ Ha gyökeres fejlődést kívánunk elérni, itthon kell megteremteni azt a konkurenciát, amely mozgósító hatásával kihozza a maximumot a versenyzőkből. Biztos vagyok benne, nemcsak a rudugrás az egyetlen atlétikai versenyszám, amelyben a példamutatás, konkurencia ennyire fejlődést kiváltó hatású. Gondolom, például a hosszútávfutásban sem mindegy, a hosszú résztávokat, időre futásokat milyen partnerekkel teljesíti a fejlődő tehetség. Egyik versenyszámban sem lehet közömbös az a versenyző, aki látja, hogy a hozzá hasonló szintű társa miként teljesíti edzéseit! Biztos, hogy a közvetlen rivalizálás komoly fejlődést indítana meg, e mellett feljavulna az utóbbi években erősen visszaesett edzőmorál is.

A MASZ irányításával MŰHELYEKET kellene létrehozni! A vetélkedés miatt kedvező lenne, ha versenyszámonként két-két műhely létesülne. Azokban a versenyszámokban, ahol viszonylag kisebb anyagi ráfordítással is lehet funkcionálni - például a hosszútávfutásban - létre lehetne hozni akár hármat is. Itt viszont speciális profilokat kellene kialakítani például: középtáv, hosszútáv- maraton, akadály. A legmagasabb anyagi ráfordítást igénylő rudugrásban elég lenne egy műhely is. /Ez maximális terv.

Ha az illetékesek nincsenek meggyőződve a módszer helyességéről, kísérletképpen kellene megvalósítani ezt a tervet néhány versenyszámban. Az így nyert tapasztalatok hasznosak lennének a tovább-szervezésben./

Fel kellene térképezni az ország atlétikáját, megvizsgálni, melyik szakosztályok lehetnének gazdái egyes műhelyeknek, hol lehetne az addigi alapokra építeni. Még fontosabb lenne megtalálni és megnyerni az ügynek azt a szakembert, aki vállalná a műhely vezetését. Ennek a vezetőnek a szakmai irányításon kívül feladata lenne irányítani a segédedzőt/ket és a műszaki és orvosi segéd személyzetet. A MASZ szakvezetésének - több műhely esetén - ki kellene jelölni, hogy a magyar élversenyzők melyik műhelyben végezzék edzéseiket. Ha a megbeszélés nem vezetne célra, hatalmi szóval kellene odavezényelni az illetőt, ahol a fejlődése leginkább biztosítottak látszana. Központi támogatásban csak a műhelyekben edző élsportoló részesülhetne. A műhelyek tagjai megtartanák klubtagságukat. Két dolog jelenthetné a műhelyrendszer sebezhető pontját. Ezeket azonban megfelelő elővigyázatossággal ki lehetne védeni:

1. A műhelymunka elsekélyesedne, a műhelyvezető edző munkájának hatékonysága csökkenne. Ennek elkerülésére rendkívül szigorú és gyakori ellenőrzést, beszámoltatást kellene a MASZ vezetőedzőjének tartani. /Ő felelne végső soron a műhelyekért./ Ki kellene dolgozni a jó munka végzésére serkentő bérrendszert. Szerződést csak 1 évre lehetne kötni, így minden évben a MASZ vezetőedzője fontolóra vehetné az illető újraalkalmazását. A műhelyvezető edző továbbra is végezze a klubedzéseket, a MASZ mellékállásban alkalmazná. A műhelyeknek otthont adó klubokat valamilyen formában kártérítés illetné.
2. Azok az edzők, akik nem a műhelyekben dolgoznak, nem lesznek érdekeltek a további eredményes munkában. A célt itt is az érdekeltség fokozásával lehetne elérni. El kellene érni, hogy anyagi haszonnal is járjon, hogy egy-egy edző tanítványa bekerül a műhelybe. Itt a sajtónak is jelentős szerepe lenne: éppen olyan terjedelemben kellene méltatni az újságokban a felfedező edzőt, mint a sikerkovácsot is. /Igy van ez a NDK-ban!/ A megfelelő szakembereket és a műhelyeket eltartó klubokat megtalálni, a MASZ nehéz feladata lenne. Gondolkodni kellene a távollakók szállás- és tartózkodási helyéről, valamint a megfelelő táplálkozásról.

Gond lenne a fiatalok besorolása is. A műhelyvezető edző felelősségteljes munkát végezne. Team-je megszervezésén, annak gördülékeny és hatékony munkájának biztosításán kívül kezében lenne a szakmai irányítás és a sportoló egzisztenciális jövőjének a gondja is. Nagyfokú önállóságot kapna a juttatások odaitélésében, így motiválhatna leginkább! Döntene a MASZ vezetőedzőjével való megbeszélés után a külföldi utak odaitélésében és a válogatásban is. Belátása szerint versenyeket íratna ki a felkészülés érdekében.

Meggyőződésem, hogy a vázolt elképzelés mindenképpen eredményes lehetne, de ha megfelelően szerveznék meg, talán olcsóbb is. E két szempont már több mint elég! Éppen ezért teszem meg javaslatomat és nyújtom be tervezetemet, mind az OTSH, mind a MASZ vezetőinek.

GAGYI ENDRE



HAVAS ENDRE
a Kecskeméti SC vágtázója
az olimpiai válogatott keret legfiatalabb
tagja

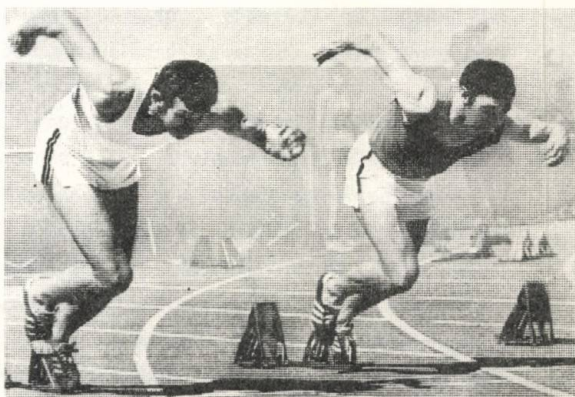
Koncentrálódnak az erők?

Az 1982-es év bajnoki pontversenyének végeredményét vizsgálva biztató jeleket láthatunk élvonalbeli szakosztályaink munkájával kapcsolatban. A szerzett pontokat az első harminc szakosztály, a helyezéseket főként az első husz eredményei összehasonlításával végeztem. Az 1981-es évhez viszonyítva az új versenyformákat és pontszerzési lehetőségeket az Ifjúsági CSB és a Budapest-Vidék felnőtt és ifjúsági válogatott viadal adták. Az első harminc szakosztály szerzett pontjait elemezve, husz szakosztály szerzett több pontot, mint 1981-ben, ezek közül kiemelkedett a Csepel, a Vasas a Haladás, a Bp. Honvéd és az Építők; mindegyikük több száz ponttal többet szerezve, mint ez a két új versenyformából adódott. A Rába ETO az STC, a ZTE, a DKSE, az SZVSE, a PMSC, a DMVSC, a SZEOL-AK tavalyi és nagyságrendileg az idei összpontszámához viszonyítva többet szerzett mint a két új versenyformában szerzett pluszpontok. Viszonyítva némileg több pontot gyűjtött - az új pontszerzés lehetőségén kívül - a Bp. Spartacus, az FTC, az MTK-VM és a TBSC. A többi szakosztály vagy abszolút értelemben, vagy relative - leszámítva a két új bajnoki pontversenyben szereplő versenyt - kevesebb pontot szerzett mint 1981-ben. Feltűnő az előző évinél gyengébb szereplés az U. Dózsnál, a DVTK-nál és az MVSC-nél, a kisebb visszaesést mutató vagy stagnáló szakosztályokat ne emlitsük. Természetesen az Ifjúsági CSB-n és a Budapest-Vidék viadalon is nagyon keményen kellett harcolni a győzelemért, helyezésekért, az eredményekért és csak a relatív összehasonlíthatóságért nem számoltam a szakosztályok így szerzett pontjait.

Nézzük a továbbiakban hogyan alakul a szakosztályok 1982. évi rangsora a bajnoki pontversenyben, részben előző évi helyezéslükhöz, illetve gyűjtött pontjaikhoz viszonyítva. Érdekes, hogy az öt lényegesen több pluszpontot hozó szakosztály közül csak a Vasas /1981-ben 4. hely - 1982-ben 1. hely/,

a Csepel /7-2/, és az Építők /10-7/ lépett előre, míg a Haladás /3-3/ és a Bp. Honvéd /6-6/ megtartotta előző évi helyét, pedig mind abszolút, mind relatív viszonyításban több száz (!) ponttal szereztek többet. A középmezőnyből a helyezések szerint az STC /31-18/, a DKSE /35-19/, a PMSC /13-16/, a Rába ETO /36-20/, az SZVSE /30-21/ az MTK-VM /27-23/ és a ZTE /37-27/ értek el lényegesen jobb pozíciót, mint 1981-ben, ahogy ezt pontjaik is mutatják. Meglehetősen furcsa a BVTC helyzete, a szakosztály ugyanis abszolút viszonyban csak két hellyel lépett előre /14-12/. A helyezésekben is mutatkozik a visszaesés az U. Dózsnál /1-5/, a DVTK-nál /8-11/, az MVSC-nél /21-30/; helyezéslben gyengébb eredményt ért el az előző évinél az NYVSSC /2-4/, a TBSC /5-8/, a Szeksz. Dózsa /13-16/ és a Szoln. MÁV-MTE /12-14/, hogy csak az első husz helyezettet vizsgáljuk. A hazai bajnokságok és a csúcseredmények alapjai a nemzetközi szereplésnek és lényeges összetevői a szakosztályok rangsorának. A pontok és helyezések a gyakorlati munka fokmérői. Az elemzésből is látható, hogy élvonalbeli szakosztályaink nagy többsége lényegesen jobban szerepelt a bajnokságokon, illetve pontszerző versenyeken, mint az előző évben. A vizsgált harminc szakosztály mintegy felénél nagy rivalizálás, illetve erősödés tapasztalható. Koncentrálódnak az erők és ez alapja lehet a jobb munkának. Reméljük, hogy az 1982-es év ezen tendenciája a következő években szélesedik és folytatódik.

DÓZSA GYÖRGY



Egy riport margójára

Az Atlétika 1982/8. számában interju jelent meg Rimely Andrásal a Bp. Honvéd vezetőedzőjével. A viszonylag hosszú írás több részletével nem értetem egyet, sőt volt egy olyan passzusa, amelyet semmiképp sem hagyhattam szó nélkül.

A cikkíró, Hires Lászlóról kérdezve a vezetőedzőt, a következő megjegyzést teszi: Markó javulása, új csúcsa 3000 m akadályon mindenestre a meseter mellett szól... Rimely válaszána töredéke: Markónak megmondtuk, hogy vagy komolyan veszi az atlétikát vagy adja le a szerelést, ugyanis mielőtt átkerült a Hires-csoportba partnerek nélkül és rendszertelenül edzett.

A most 22 éves Markó Gábornak 1973 óta voltam az edzője, s munkámban nagyon sokat segített a férjem is. Ezért igencsak meglepett amikor olvastam, hogy Hireshez való átkerülése előtt rendszertelenül edzett.

Edzői munkám során soha nem adtam a rosszindulatú, valótlan megjegyzésekre, hiszen az edző munkáját ugyis az idő igazolja. A meggondolatlan kijelentéseknek azonban határai vannak! Szerencsére könnyű dolgom van. A birtokunkban lévő éves, havi és heti edzéstervekből, értékelésekből könnyűszerrel megcáfolhatnám a fenti kijelentést, de ez egy kicsit hosszadalmas lenne. Ehelyett inkább felsorolom a Markó fejlődésére jellemző eredményeket:

1975:	1000 m ak.	2:55,9
1976:	1000 m ak.	2:46,0
	3000 m sik.	9:02,8
1977:	2000 m ak.	5:58,7
	3000 m ak.	9:30,6
1978:	1500 m sik.	3:51,0 /ifi OB 1. hely/
	2000 m ak.	5:46,1 /ifi OB 1. hely/
	3000 m sik.	8:22,3 /ifi OB 1. hely/
	3000 m ak.	9:05,3
1979:	2000 m ak.	5:38,9 /országos ifjúsági csúcs/
	3000 m ak.	8:41,0 /felnőtt országos bajnok/
1980:	3000 m ak.	8:36,5 /egyéni csúcs, a felnőtt OB-n második, két tizeddel elmaradva az elsőől/
	1500 m sik.	3:43,7 /egyéni csúcs/
	800 m sik.	1:49,6 /egyéni csúcs/

Megszakítva a felsorolást, néhány szóval szeretném jellemezni Markót. Meglehetősen labilis versenyzőtípus volt, futott csúcsokat, leszerepelt az IBV-n, nyert felnőtt bajnokságot, majd jó formája ellenére rosszul futott az ifi EB-n, de néhány nap múlva ismét országos csúccsal rukkolt ki. Könnyen indulatba jövő, szeszélyes alkat, de szeretett edzeni és versenyezni. Rossz szereplései mindig a túlzott akarásból származtak. Nálá mindig szükség volt arra, hogy ésszerűen kordában tartsuk, s mindig nagy türelmet igényelt. Markó azonban labilitása ellenére is egyenletesen fejlődött. Amikor megházasodott, majd kisgyermekük született, megszorodtak egzisztenciális gondjai, nem volt lakásuk, s három főre már kevésnek bizonyult egy fizetés. Mindezek természetesen igen kedvezőtlenül befolyásolták 1981-es teljesítményét. Versenyzőnek, edzőnek igen nehéz év volt ez. Igyekeztünk legalább a szinten tartást elérni, de ez is csak viszonylag sikerült. Az év őszén férjem megállapodott Gáborral abban, hogy megpróbál minden zavaró körülményt kiküszöbölöni, összeszedi magát, s felkészül az athéni EB-re. Egész télen nagyon keményen edzettünk. Férjem elkísérte Markót és egy másik akadályfutót a 15-40 km-es országúti futásokra is. A fedettpályás bajnokságon betegség után is 1500 m-en 2., 800 m-en pedig a 3. helyen végzett. Az egyesület tudományos csoportja egyik munkatársa által végzett felmérés eredményei szerint a versenyző igen jó állapotban volt. Ezt bizonyították a sportkórházi, valamint a tatabi felmérések is. Bakai József MASZ vezetőedző a következőket mondta ebben az időszakban: "Ilyen jónak, elszántságnak még nem láttam Markót, csak így dolgozzatok tovább". Maga a versenyző is érezte javulását: "Ilyen jól még egyetlen alapozásom sem sikerült..." - nyilatkozta a Néphadsereg című újságban.

A Bp. Honvéd atlétikai szakosztályának élére két fiatal vezető került, akik több, általam nem helyeselt engedményt is tettek Markónak, amit én szóvá is tettem. A szakosztály említett vezetői később közölték velem, hogy ezentul csak a gátfutóimmal foglalkozzam. Megállapodásunk szerint Markót férjem edzette a továbbiakban - társadalmi munkában. Mindez januárban történt. Közvetlenül a versenyidény előtt, március 16-án megtudtam, hogy Markó "felsőbb utasításra" átkerült a Hires-csoportba. Férjemet /aki egyébként több vonalon is segítette a szakosztály munkáját/ senki sem értesítette erről a döntésről - igaz, nem volt írásos szerződése. A versenyző erről ezt mondja: Engem is váratlanul ért, hogy át kell mennem a másik csoportba". /Néphadsereg/

Hogy miért történt mindez, mi volt ezzel a cél?
Mindegy! Sokkal érdekesebb ennél, hogy a jól fel-
készített versenyző eredményei miképp alakultak a
továbbiakban:

1982. ápr. 17: 2000 m sik. 5:19,2 /egyéni csucs/
máj. 23: 3000 m sik. 8:03,54 /egyéni csucs/
jun. 23: 3000 m ak. 8:29,01 /orsz. csucs!/

Mivel atlétikai szaklapról van szó, nem részletezem,
hogy egy csucsjavításnak milyen előzményei vannak.

Rimely szavai arra utalnak, hogy egy háromhónapos
munka több, mint a kilenc és fél évi. Ha a másik cso-
portba való átkerülés valóban olyan minőségi ugrást
jelentett, akkor Markó eredményei tovább javultak vol-
na az év során, s az athéni EB sem maradt volna csak
cél.

Az 1982-es versenyyidény végefelé váratlan fordulat
következett be: Markó Gábor felkereste a régi edzőjét,
s arra kérte, hogy újra vele edzhessen. Férjem az el-
mult év októbere óta ismét elvállalta Gábor felkészí-
tésének irányítását. Ez az együttműködés azonban egyre
nehezebben oldható meg, mivel a versenyző sorkatona,
mi pedig egyesületet változtattunk. Az látszott a leg-
jobb megoldásnak, hogy a továbbiakban - a férjem se-
gítségével és közreműködésével - Babinyecz József veszi
át Markó Gábor edzéseit.

Visszatérve a cikkekre: nem értem mi volt Rimely cél-
ja azzal, hogy megkérdőjelezte eddigi munkánkat? Azt
semmiképp nem tételeztem fel, hogy az ország egyik leg-
nagyobb szakosztályának vezetője szakmai meggyőződéssel
állítson ilyesmit... Én már márciusban jeleztem, hogy

másfél évtizedes itt végzett munka után, az év végén
távoznai szándékozom a szakosztályból. A vezetőedző ta-
lán attól félt, hogy nem tartom be a szavamat?

Rimely a cikk végefelé a következőket mondotta:
"Abban a szerencsés helyzetben vagyok, hogy én választ-
hatom ki a kollégákat, saját erkölcsi és szakmai nor-
máim alapján dönthetek ... Egy bizots, csak olyanokkal
leszek hajlandó együtt dolgozni, akik élnek-halnak a
sportágunkért ..."

EBBEN egyezik a véleményünk...

DR. SPIRIEV BOJIDÁRNÉ



A "Mi ujság a Bp.Honvédban?" című cikkben megszö-
laló vezetőedző néhány kijelentésével perlekedő, nő-
hol bizony túlfűtött hangu írás közzétételével, a
magunk részéről lezártunk tekintjük a "szóváltást".
Bizonyára mindkét félnek lennének további pro és
kontra érvei, a piros-fehérek szakosztályvezetésének,
valamint az ügyben érintett többi személynek is len-
ne hozzátennivalója az elhangzottakhoz. Véleményünk
szerint azonban nem lenne célszerű teret biztosítani
az esetleges újabb megnyilvánulásoknak.

Reméljük, Markó Gábor az idén már nem csak saját
csucsának megdöntésére, hanem a nemzetközi színvonal
elérésére is sikerrel indul rohamra. A vitázó felek
pedig remélhetőleg további jó munkájukkal próbálnak
utólagos nyomatékot adni kijelentéseiknek. A magyar
atlétika érdeke is ezt kívánja!



SZABÁLY- MÓDOSÍTÁS

Az 1981. évben kiadásra került ATLÉTIKA verseny- és
játékszabályokban az alábbi pontosítást, illetve
kiegészítést kell 1983. január 1-től alkalmazni:

A versenybíróság elnökének jogai /112. § 2. pontja,
35. oldal/ Kiegészítendő a következővel:

j./ egyes versenyszám megrendezését megtilthatja,
ha a versenyszám rajtjánál háromnál kevesebb
induló jelent meg. Ez a rendelkezés nem vonat-
kozik iskolai vagy tehetségkutató jellegű ver-
senyekre.

141. §. NEVEZÉSEK

Távolmaradás a versenytől. /54. oldal/

A helyes szöveg a következő:

5. Olimpiai játékokon, területi és csoportjátéko-
kon vagy bajnokságokon ajánlatos kizárni a so-
ronkövetkező versenyszámokból /beleértve a vál-
tókat is/ azokat a versenyzőket akik:
 - a./ jelentkeznek a versenyre, de onnan indoko-
latlanul távolmaradnak anélkül, hogy nevüket
a nevezési listáról töröltetnék;
 - b./ a selejtezőkből, illetve előfutamokból to-
vábbjutnak a magasabb futamba, de ott indok-
latlanul nem indulnak el.

Megjegyzés: A rendezőknek meg kell határozni azt
az időpontot, amíg a versenyzők indo-
kolt távolmaradási szándékukat beje-
lenthetik. Hazai vonatkozásban a ver-
senyszámra történő jelentkezéssel az
előbbi lehetőség kimerül, kivéve azt
az esetet, amikor a versenyző a selej-
tezőből vagy előfutamból továbbjut.

Ezen utóbbi esetekben távolmaradási szándékukat a legrövidebb időn belül /a távolmaradást előidéző ok ismerete után azonnal/ közölni kell a verseny-bíróssággal.

A körből történő dobószámokban:

181.§. 6. pont második bekezdéséből,

182.§. 5. pont második bekezdéséből, valamint a

184.§. 8. pont szövegezéséből az utolsó mondat

"Kísérletenként csak egy ilyen megszakítás engedélyezhető" törlendő.

A helyes szöveg mindhárom körből történő dobószám-ban a következő:

"A versenyző - ha nem sértette meg az előbbi szabályokat - bármikor félbeszakíthatja megkezdett kísérletét, leteheti a szert, elhagyhatja a dobókört mielőtt visszatér a kiinduló helyzetbe, majd előlről kezdheti a kísérletet."

Magyarázat: A versenyző kísérletenként a másfél percen /90 mp/ belül többször is megszakíthatja a dobás végrehajtását, amennyiben nem sért meg egyéb idevonatkozó szabályokat.

NYIRŐ GYÖRGY



A 46 esztendőes Jean Bouchard szeptember 30 és október 8 között futva tette meg a Quebec-Montreal 250 km-es távolságot. Ennél hosszabb távon már sokan jutottak túl lényegesen rövidebb idő alatt, ám a kanadai sportember teljesítménye mégis egyedülálló, hiszen Jean Bouchard - vak. Utjára elkísérte - segítőtársaként - Phil Latulipe, észak-amerikai maratonfutó, aki abban is segédkezett, hogy sikerrel záruljon a futással párhuzamosan megrendezett gyűjtőakció. A teljes bevételt a világtalan sportolók alapjának ajánlották fel.



Erdekes könyvet jelentetett meg a közelmúltban a Fiskultura i szport szovjet kiadó, amelynek címe: "Tíz másodperc az egész élet". A könyv szerzője Valerij Borszov, a müncheni olimpia 100 és 200 m-es vágtaversenyének győztese, a példás sportember, aki jelenleg az ukrán Komszomol központi bizottságnak titkára. Borszov saját pályafutását írja meg, azokról az erőfeszítéseiről emlékezik meg, amelyeknek köszönhetően a világ legjobb futói közé kerülhetett. "A sportoló különleges embernek számít, olyannak, aki egyszerre két életet élhet. Amint egy kisfiú, vagy egy kislány elkötelezi magát a sporttal, szinte újjászületik, s ebben második életében ugyanugy felfedezhetők a különféle nagy korszakok, mint egy "civil" emberében. Ami a legszomorubb, a versenyzői pályafutás vége olyan mint az elmúlás, ezt a "halált" sok nagy sportoló nem is tudja elfogadni." - Ez a néhány mondat rövid összefoglalója Borszov nagy sikerre számot tartó könyvének.

Egy különleges adatgyűjtésre specializálódott amerikai atlétikai statisztikus még azt is számon tartja, hogy a világcsúcstartók a hét melyik napján érik el rekordjaikat. Jed Brickner, Los Angeles-i ügyvéd "nagykönyvéből" például az is kiderül, hogy a 400 méteres gátfutásban a 47.13 mp-es világcsúcs amerikai gazdája Edwin Moses hétfőtől vasárnapig világrekordernek számít, köszönhetően annak, hogy az eddigiekben a hét minden napján ő futotta a leggyorsabban e nehéz számot. Így a "hétfői világcsúcsot" 47.90 mp, a keddit 47.14, a szerdait 47.64, a csütörtököt 47.13 /ez az abszolút világcsúcs/, a péntekit 47.17, a szombatit 47.45, a vasárnapit pedig 47.59 másodperccel tartja. Illetve... az athéni EB után Moses egy babér-

ral szegényebb lett, miután a nyugatnémet Harald Schmid a 400 gát Európa-bajnoka szeptember 8-án, szerdán 47.48 mp-es kitűnő idővel végzett az élen, s ezzel Moses nagy sorozatának is véget vetett!



SIMON BALLA ISTVÁN

Sikerül-e végre-valahára Kipwambrok Rononak - vagy ahogy a világ megismerte: Henry Rononak - a nagy elhatározás megvalósítása, három olimpiai érem - köztük legalább egy arany - kivívása két év múlva Los Angelesben? Teljesül-e a kenyai futó álma, aki már két nyári játékról is lemaradt, s mindkétszer a politikai helyzetnek a sportolók szempontjából is kedvezőtlen alakulása miatt.

Henry Rono /"uj" keresztnevét akkor kapta, amikor az Egyesült Államokba költözött, egyetemista lett és John Chaplin mesteredző tanítványa/ 1984-ben - közvetlenül a nyári játékok előtt - tölti be 32. életévét. A szakemberek szerint ez csaknem ideális versenyzői kort jelent egy hosszútávfutó számára.

- Bizony, szomorúbb lennék, mint a Nandi-törzs bármelyik tagja, ha úgy járnék, mint 1980-ban az ausztrál Ron Clarke, aki egy időben hét különféle versenytáv világcscsúszával büszkélkedhetett, csak a legszebb álma nem valósult meg, az olimpiai bajnoki cím kivívása - mondta Rono Nairobiban, nem sokkal azután, hogy a Brit Nemzetközösségi Játékokon hiába várták a szereplését, s lemondása miatt - nem először - csunya pletykák keringtek körülötte.

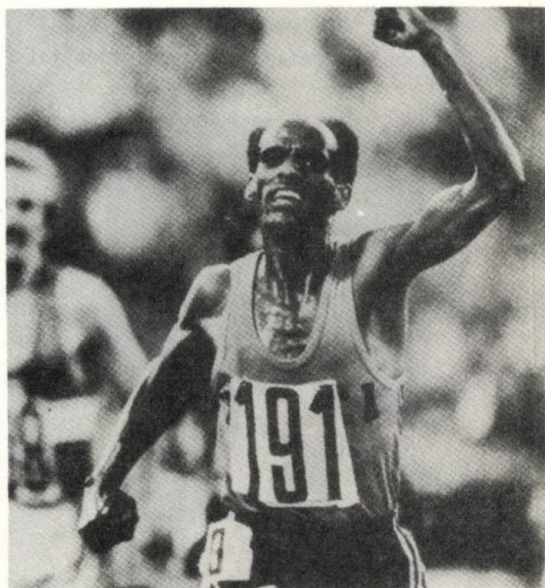
- Tudom, Los Angeles az utolsó nagy lehetőség a számomra. Lehet, hogy rosszul taktikázok, de egyszerre három számot is megpróbálok, az 5000 és a 10000 métert, no és - ez újdonság - a maratont. A háromból egy csak bejön...

Rono tehát a Nandi-törzs fia, amelyről az atlétikában jártas szakemberek már régóta tudják, hogy az atlétikára - azon belül is futószámokra - termett férfiak "aranybányája". Itt született, ehhez az embercsoporthoz tartozott Kipchoge Keino és Ben Jipcho is, akik nem szorulnak bemutatásra.

Ami Ronot illeti, 1978-ban tette le a névjegyet, méghozzá úgy, hogy három hónap leforgása alatt négy világcscsúszot is megdöntött. Az elmaradt moszkvai bizonyítási lehetőség után felhagyott a versenyzéssel, de aztán meggondolta magát, visszatért és 1981-ben Knarvikban ismét sikerült lefaragnia az 5000-es világrekordból, 13:06.20 perccel. A csúcshoz nem sokáig örvendezhetett, mert jött a brit futó-csoda, David Moorcroft, aki nem csak "detronizálta" a kenyait, hanem kis hiján a 13 perces álomhatárt is megdöntötte: 13:00.42 perces idővel.

- Moorcroft futása is bizonyítja, hogy a 13 percnél jobb 5000-es idő megvalósítható feladat, csak egy jó verseny és néhány klasszis versenyzőtárs szükséges a dologhoz, nem utolsósorban pedig egy olyan futó, aki már legalább ötször futott 13:10 percen belül. Nem akarom elhamarkodni a dolgot, de nekem ez már sikerült is...

Rono tehát tervez, új és új taktikai elképzeléseket sző, mert - mint mondja - szeretne a hosszútávfutás nagyjai - Nurmi, Zatopek, Kuc és Viren - közé lépni, akik azzal többek nála, hogy olimpiát is nyertek...



HENRY RONO

Az október 24-én New Yorkban megrendezett maratoni futóverseny 1982-ben is az atlétika egyik legnépesebb, leglátványosabb és legtöbb érdekes-séggel szolgáló felvonulásának számított. Ime néhány különlegesség, amely még a rajt előtti eseményeket idézi.

Fred Lebow, a verseny - magyar származásu - főrendezője hónapokon keresztül váltig csak azt hangoztatta - több nyilatkozatában is -, hogy a résztvevők a helyszínen, tehát a táv befejezése után azonnal felvehetik a helyezésüknek megfelelő tiszteletdíjat, s hogy a kérésére ezt a pénzügyi tranzakciót az amerikai televízió egyenesben közvetíti majd! Nos, ebből semmi sem lett: Lebow az Amerikai Atlétikai Szövetség, az "Athletic Congress" illetékeseinek tanácsára eltekinteni kényszerült a "fuss és tartsd a markod" akciótól. Tette ezt azért, mert máskülönben - a Nemzetközi Atlétikai Szövetség előre jelezte - minden pénzdíjas azonnal elvesztette volna az amatőr státuszát. A nemzetközi szövetség ugyan már engedélyezi az ugynevezett rajtpénzek, s a teljesítményekért járó honoráriumok kifizetését, de azt csak az illetékes nemzeti szövetségeknek lehet átutalni, amelyek aztán kellő mérlegelés után "adják ki" a versenyző jussát.

48 órával a tervezett érkezése előtt lemondta részvételt a finn Lasse Viren, az 1972-es és az 1976-os olimpia kétszeres bajnoka. Táviratában indoklásul csupán ez állott: "Egyéb elfoglaltságok miatt". A jól értesültek tudni vélik, hogy Viren ezekben a hetekben lázasan edz, mert hogy óriási fába vágta a fejszéjét. Jövőre hazai pályán, a Helsinkiben megrendezésre kerülő világ bajnokságon újra győztesként szeretne hallatni magáról. Mások azt híresztelik, hogy Viren már nem is akar futni, hiszen a japán "Tiger" cég egyik európai képviselőjeként tekintélyes fizetéshez jut - futás nélkül is...

A verseny előestéjén adták át a Bikila Abebéről elnevezett díszes trófeát az amerikai Frank Shorternek, aki 1972-ben első lett az olimpiai maratoni futóversenyen, majd 1976-ban a második helyen végzett Montrealban. A vándorserleget minden évben annak ítélik oda, aki a legtöbbet teszi az amerikai hosszútávfutás fejlődéséért.



Az egyre nagyobb teljesítményekért még az egészségüket is kockára tevő sportolók dopplinghasználatára, és a kihágások mind körmönfontabb módzatai már aggasztó méreteket öltenek. Ezt a véleményt hangoztatja dr. David Cowan, az egyik legismertebb brit drog-szakértő.

- Ugy tapasztaltam az utóbbi időben, hogy a sportolók már "profi-módon" szedik a gyógyszereket - mondta a londoni Kábítószer Ellenőrző Központ helyettes igazgatója. - Mindenki tudja, hogy melyik a számára legmegfelelőbb szer. Az ezekkel kapcsolatos információk terjedési sebessége orkánszerű.

A négyéves multa visszatekintő különítmény, amely a Brit Sporttanács támogatását élvezi, megakadályozza a kábítószer használatát. Harcuk sajnos egyáltalán nem fölösleges. Habár a legtöbb serkentőszer és hormonkészítmény szerepel a különböző nemzetközi sportági szövetségek tilalmi listáján, minden könnyűszerrel megvásárolható a fekete piacon.

Az Ellenőrző Központ figyelmét ujabban egy rohamosan terjedő hormonkészítmény, a Cortico vagy más néven katabolikus szteroid köti le. A régóta közismert és betiltott anabolikus szteroidokkal szemben - amelyek gyors izom- és súlynövekedést eredményeznek - az új szer, amelyet eddig csak a kerékpársportban tiltottak be, szuperhatásfokú fájdalomcsillapító, amelyekkel a sportoló észrevétlenné teheti az esetleges sérülése következményeit, anélkül, hogy annak okát megszüntetné. A gyógyszert egyébként orvosságként asztma és ízületi gyulladás /köszvény/ ellen használják, és orvosi felügyelet nélküli szedése halálos is lehet.

- A katabolikus szteroidok roppant erős gyógyszerek, és igen veszélyes mellékhatásokkal is kell számolni, még halállal is - hangzik dr. Cowan szakvéleménye.

Az edzők és sportorvosok gyakran alkalmazzák a "csodaszert" abban az esetben, ha a sérült sportolót szeretnék azonnal csatásorba állítani. Ha azonban a Cortico-szteroid dózist nem követi kiadós pihenés, kivonja a csontokból a kalciumot, és ezzel megnöveli a törésveszélyt. A másik mellékhatása az, hogy felduzzasztja a páciens arcát, a harmadik pedig, hogy gyomorfekélyt okoz.

- Az a doktor, aki Cortico-szteroidot ír fel sportoló-betegének, többé nem aludhat nyugodt lelkiismerettel, mert súlyosan vétett az orvosi etika ellen - ez Cowan elmarasztaló véleménye.

További halálos veszélyt jelent a versenyzőre,

ha hirtelen - egyik napról a másikra - leáll a szteroid szedésével, jöllehet, korábban hosszú ideig élt vele. A gyógyszer szintetikus alkotóelemei csökkentik a Cortisol természetes képződését. A Cortisol olyan hormon, amellyel a szervezet ellensúlyozza az idegesség élettani következményeit. Ha tehát a katabolikus szteroiddal élő embert hirtelen erős felindulás éri, akár bele is halhat, mert Cortisol hiányában leállhat a vérkeringés.

Rendkívül megnehezíti a szer kimutatását a doppingellenőrzéskor az a tény, hogy a szintetikusan előállított szteroid csaknem teljesen megegyezik a szervezetben jelen lévő természetes anyaggal.

Persze nem a katabolikus szteroid az egyetlen "csodaszer", amely aggasztja Cowant. Legalább ilyen veszélyesek a diuretikus szerek, amelyek a súlyemlők, ökölvívók, birkózók - tehát a mérlegelésre kényszerített sportolók súlyhozását könnyítik meg. Ezek a vízajtók valósággal kiszáritják a sportolót, és így a vörös vértetekben annyira csökken a víz mennyisége, hogy megállhat a vérkeringés, vérrög keletkezhet, amelynek következménye: azonnali halál.

A görög női atlétika egycsapásra kilépett az árnyékból. Az athéni EB-n Anna Verouli 70,02 méterrel diadalmaskodott gerelyhajításban, s a közelmúltban honfitársnője Sofia Sakorafa 74,20 méterrel állított fel új világrekordot ugyanebben a számban. Sakorafa a negyedik nő, aki tuljutott a bűvös 70 méteres határon. Ilyen jelentős javulásra senki sem számított. Sofia szeptember 17-én, Londonban 71,52 métert ért el, s már ezzel a dobásával is az örökranglista 3. helyére került. A Kréta szigetén elért nagyszerű eredménye nem csupán világcsucs, hiszen ezzel új célokat tűzött a női gerelyhajítók elé. Irány a 75 méter, amit a szakemberek eddig még nem igen célloztak meg, hiszen a 70 méteres határ is csak két évvel ezelőtt dőlt meg.

A rendkívül csinos Sofia Sakorafa 1957. április 29-én született, 176 cm magas és 65 kg. A világcsucsjavítás során az alábbi sorozatot érte el: 66,48 - 61,82 - 65,72 - 74,20 - 65,90 - 0. A finn Tiina Lillak világcsucsát egyszerre 1,80 méterrel javította meg. Sofia - akinek edzője egyben a válegénye is - csak ez évben került a világ élvonalába, bár három évvel ezelőtt már Balkán-bajnok volt.

Eddigi eredménylistája nem valami fényes: 1975-ben a junior EB-n ötödik, 1976-ban az olimpián már a selejtezőben bucsut mondott a küzdelemnek, s ugyanez fordult elő vele 1978-ban az EB-n és 1980-ban a moszkvai olimpián is. Az elmúlt évben az újdonsült világcsucstartó legjobb eredménye csupán 63,46 méter volt...

NŐI GERELYHAJÍTÓ ÖRÖKRANGLISTA

74,20	Sofia Sakorafa /GÖR/	1982
72,40	Tina Lillak /FIN/	1982
71,88	Antoaneta Todorova /BUL/	1981
70,08	Tatjana Birjulina /SZU/	1980
70,02	Anna Verouli /GÖR/	1982
69,96	Ruth Fuchs /NDK/	1980
69,70	Tessa Sanderson /NBR/	1980
69,32	Kathy Schmidt /EA/	1977
69,28	Petra Rivers /AUS/	1982
68,80	Éva Raduly-Zörgö /ROM/	1980
68,40	Maria Colon /KUB/	1980
68,38	Antje Kempe /NDK/	1982
68,28	Saida Gunba /SZU/	1980
68,10	Ingrid Thyssen /NSZK/	1982



EMLÉK A MÚLTBÓL

Németh Angéla és Paulányi Magda
az 1969. évi Athéni EB győzelmi emelvényén

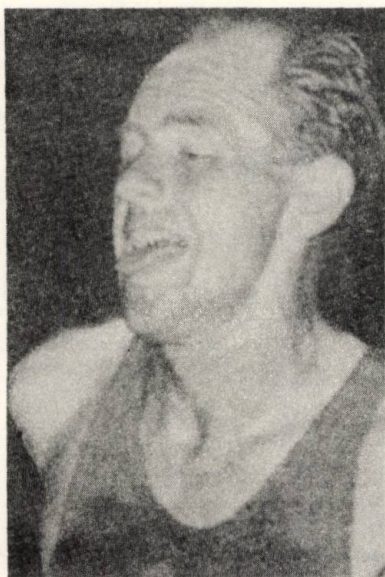
Szeptember 19-én 60. születésnapját ünnepelte Emil Zatopek, a csehszlovák sport történetének egyik legsikeresebb alakja, a nemzetközi atlétika egyik legeredményesebb hosszútávfutója. Zatopek jelenleg a Csehszlovák Testnevelési Szövetség információs osztályán dolgozik, de életéből most sem hiányzik a mozgás, minden nap futóedzést tart.

- Nem tudnék megenni a rendszeres testmozgás nélkül, csak az bosszant, hogy ma az 5 km-es távot pontosan kétszer hosszabb idő alatt futom le, mint 30 év, Helsinkiben az olimpián - mondta a népszerű

sportember, akinek a felesége Dana Zatopkova is olimpiai bajnok címmel büszkélkedhet, 1952-ben a finn fővárosban a gerelyhajítás legjobbjának bizonyult.

Emil Zatopek kivételes pályafutásának csúcspontját jelentette a három évtizeddel ezelőtti nyári olimpia, amikor - az ötkarikás játékok történetében először és eddig utoljára - gyors egymásutánban megnyerte az 5000, a 10.000 méteres síkfutást, majd a maratoni aranyérmét is. Négy évvel korábban Londonban már az olimpiai dobogó legfelső fokán állhatott, mint a 10 ezres táv bajnoka, s az 5000 méteren is csak kis különbséggel szorult a második helyre. Háromszor nyert Európa-bajnoki aranyat, kettőt 1950-ben, egyet 1954-ben Bernben ért el. Többször javított világcsúcsot, az 5000-től a maratoniig nincs olyan szám, ahol egyszer-többször ne lenne a neve fellelhető a világrekordjavítók listáján.

- Sohasem soroltak a nagy tehetséggel megáldott atléták közé, sikereimet elsősorban az akaratomnak, a győzni akarásomnak köszönhetem - mondta Zatopek. - Mindenről hajlandó voltam lemondani, aminek nem volt köze a futáshoz, bennem egyetlen versenyen sem maradtak percek vagy másodpercek, az utolsó csepp erőt is felhasználtam a nagy hajrákban.



EMIL ZATPEK

Egy francia újságíró jellemezte a legtalálóbban és a legszebben Zatopek pályafutását, akinek többször volt alkalm a csehszlovák atlétát a célbaérkezés után megfigyelni: fáradtságtól eltorzult ar-

cát, remegő lábait. "Olyan Zatopek, mint egy lokomotív, amely az utolsó állomáshoz érkezve minden tüzelőanyagot felhasznált". A "prágai lokomotív" valóban a sportág hőségének számított, sohasem keltett csalódást, télen-nyáron, esőben, sárban, fagyban és kánikulában rőtta a köröket a pályán, s ha valaki elmondhatja, hát ő igen: megérte...



Az első atlétikai világbajnokság emblémája

Se szeri, se száma azoknak a szakértői megállapításoknak, hogy a világ sportja az "úrkorszakba" érkezett, az eredmények döbbenetes tempóban fejlődnek: az új rekorderek könnyedén semmisítik meg az előző - már felső határnak vélt - csúcsokat. A példálózás tárgya az esetek többségében az atlétika, ahol valóban elképesztő eredmények születnek, csakhogy... itt sem minden mulandó. Talán hihetetlenül hangzik, de négy versenyszám - valamennyi férfi - 1972-es élvősa tiz esztendő múltán az 1982-es világranglistán is első helyet érdemelne, arról nem is beszélve, hogy további hat számban /ugyancsak a férfiak próbatételeiről van szó/ második, vagy harmadik hely jutna a tiz évvel ezelőtti sztárnak. Ime egy kis emlékeztető az egykori nagyságokra és nagyszerű eredményeikre, amely arra is jó, hogy összehasonlítául szolgáljon 1972 és 1982 között. A listán a tiz esztendővel ezelőtti világranglista vezetői, a mellettük zárójelben feltüntetett szám pedig azt mutatja, hogy 1972 legjobbjai vajon hol állhatnának az idei "elszámolásnál". Néhány számban a zárójel üres, mert tiz éve ezekben még nem foglalkoztak az eredmények rögzítésével, illetve nem is tartották nyilván ezeket a számokat.



100 m:	9.9 mp /kézi méréssel, azaz 10,14 elektronikusan/ Hart /amerikai/ /8/
200 m:	20 mp, azaz 20,24 Black /amerikai/ és Borzov /szovjet/ /5/
400 m:	44.1 mp, azaz 44.24 Colett /amerikai/ /1/
800 m:	1:44.3 p, azaz 1:44.44 Wottle /amerikai/ /1/
1500 m:	3:36.3 p, azaz 3:36.44 Vasala /finn/ - huszban sem lenne
5000 m:	13:13.0, azaz 13:13.14 Puttemans /belga/ /11/
10000 m:	27:38.4 p, azaz 27:38.54 Viren /finn/ /11/
Maraton:	2:10:39 ó, Shorter /amerikai/ /9/
110 m gát:	13.2 mp, azaz 13.34 mp Milburn /amerikai/ /4/
400 m gát:	47.8 mp, azaz 47.94 mp Akii-Bua /ugandai/ /2/
3000 m akadály:	8:20.8 p, azaz 8:20.94 Gärderud /svéd/ /10/
Magas:	2.25 m Tarmak /szovjet/ huszban sem lenne
Távol:	8.34 m Williams /amerikai/ /3/
Hármas:	17.44 m Szanyejev /szovjet/ /3/
Rúd:	5.63 m Seagren /amerikai/ /12/
Súly:	21.54 m Briesenick /NDK/ /4/
Diszkosz:	68.58 m Bruch /svéd/ /6/
Kalapács:	75.88 m Bondarcsuk /szovjet/ huszban sem lenne
Gerely:	93.80 m Lusizs /szovjet/ /3/
Tízpróba:	8454 p Avilov /szovjet/ /4/ - új pontszámítást vezettek be!
4x100 m:	38.2 mp, azaz 38.34 Egyesült Államok /3/
4x400 m:	2:59.8, azaz 2:59.94 Kenya /1/
20 km gyaloglás:	1:24.50 ó Nihil /brit/ huszban sem lenne
50 km gyaloglás:	3:52.44 ó Kannenberg /NSZK/ huszban sem lenne

100 m:	11 mp, azaz 11,24 Stecher /NDK/, Stropahl /NDK/, Gleskova /csehszlovák/ /16/
200 m:	22.4 mp, azaz 22,64 Stecher /NDK/ /12/
400 m:	51 mp, azaz 51.14 Zehrt /NDK/ /18/
800 m:	1:58.6 p, azaz 1:58.74 Falck /NSZK/ /18/
1500 m:	4:01.4, azaz 4:01.54 Bragina /szovjet/ /17/
100 m gát:	12.5 mp, azaz 12.64 Ehrhardt /NDK/ és Ryan /ausztrál/ /5/
Magas:	1.94 m Blagoeva /bolgár/ /14/
Távol:	6.78 m Rosendahl /NSZK/ /18/
Súly:	21.03 m Csizsova /szovjet/ /7/
Diszkosz:	67.32 m Menis /román/ /11/
Gerely:	65.06 m Fuchs /NDK/ /14/
Ötpróba:	Megszűnt ez a versenyszám
4x100 m:	42.8 mp, azaz 42.94 NDK /5/
4x400 m:	3:23 p, azaz 3:23.14 NDK /5/

És a magyar atléták? Eredményesebbek voltak 1972-ben, vagy kevésbé eredményesek? Bizony jóval sikeresebbek, már ami az első 12 között elfoglalt helyeik számát, s azokkal járó pontokat illeti. Ha a világranglistán elfoglalt első helyekért 12 pont jár, a tizenkettedikért pedig 1, akkor a tíz évvel ezelőtti és az idei mérleg egymás mellett így fest:

1972

Férfiak:

Magas:

7. Tihanyi 6 pont

7. Szepesi 6 pont

Diszkosz:

7. Fejér 6 pont

10. Téglá 3 pont

Gerely:

4. Németh 9 pont

Nők:

400 m:

6. Balogh 7 pont

Magas:

9. Komka 4 pont

Ötpróba:

11. Papp M. 2 pont

4x100 m:

10. Válogatott 3 pont

Összesen: 46 pont

1982

Férfiak:

4x100 m: 6. Válogatott 7 pont

Távol: 5. Szalma 8 pont

Hármas: 7. Bakosi 6 pont

Nők:

4x100 m: 12. Válogatott 1 pont

4x400 m: 12. Válogatott 1 pont

Magas: 7. Sterk 6 pont

Összesen: 29 pont

Az EB után mondták...

ULRIKE MEYFARTH:

- Amikor megnéztem a felvételt a 2 méteren, láttam, hogy magasan a lécc fölött voltam. Elméletileg az ugrás 206-208 cm volt. Ugy érzem, hogy rövidesen már ilyen eredményekkel számolhatunk, s erre több sportolónő is képes. A távolabbi cél - 215 centiméter körüli eredmény.

FRANCIS D. THOMPSON:

- Az új csúcsum - 8744 pont - még nem a plafon. Azt is mondhatnám, hogy ez átlagos eredmény. Igaz, nehéz körülmények között állítottam fel - a napi hőség meghaladta az átlagost, s reggeltől késő estig kellett versenyeznünk. Ha az időjárás kedvezőbb, már most 9000 pont fölötti eredményt érhettem volna el. S holnap? A legjobb tízpróbásokat 9500, sőt ennél jobb eredményre tartom képesnek. Ehhez olyan számokban kell jobb eredményeket elérni, amelyekben még vannak tartalékok, mint például a 400 és 1500 m, a gátfutás, a rudugrás, a diszkoszvetés, a gerelyhajítás...

MARITA KOCH:

- Természetesen Kratochvilová is sokat segített, mert a csucs elérésére készítetett. Világosan láttam, hogy a jövőben a nők 48 másodpercen belül fogják futni a 400 métert. Meg kell tanulni az első 200 métert 22,5 másodperc alatt megtenni. Erre többen is képesek. Más dolog, hogy az ember késztesse magát erre a gyorsaságra. Ez azt jelenti; le kell tudni küzdeni egy pszichikai akadályt. Akinek ez sikerült, az elsőként érheti el a 48 másodpercen belüli eredményt.



historia

Testvérek megnevezésekor az ember rendszerint a legidősebbel kezdi, s születési sorrendben folytatja. A Znamenszkij fivérekkal többnyire fordítva volt: a sajtóban és a rádióban a fiatalabb Szerafimot említették elsőnek. Maga Georgij is így tartotta helyesnek: "Én vagyok a nagyobb, ha az éveink számát nézzük, de ha a tehetséget, akkor Szerafim." Georgij természetesen szerénykedett, hiszen több éven keresztül szovjet rekorder volt 1500 méteren. Igaz viszont, hogy Szerafim gyakrabban győzött. Ennek oka aligha abban rejlett, hogy három évvel később, 1906-ban született. Georgij külsőre zömök, tömzsi ember volt, esetlenül, kissé imbolyogva futott. Szerafim viszont mindenkit elbűvölt sudár termetével, elegáns futásával, tüdejének térfogata pedig egyszerűen fantasztikus: 6500 köbcenti volt. Ismerősei szerint amikor a légzésmérőt használta, a készülék biztosan tönkrement...

A két fivér a magánéletben mindent megtett volna egymásért, de a sportpályán nem volt köztük rokon kapcsolat. Biztosan ezért nevezték el őket a futópálya lovagjainak. Igaz, volt rá eset, hogy előre megbeszélten egyszerre szakították át a célszalagot. Ez a GTO alapításának évében, a jelvény megszerzésére kiírt versenyen történt. Az egy kilométert mindketten három percen belül futották, ami akkor nemcsak a kezdő versenyzők között számított jó időnek.

Egy kis szobában éldegéltek, Moszkvától mintegy harminc kilométerre, a Szpartak sportegyesület telepén, amely egyesülethez mindvégig hűségesek maradtak. Télen a legnagyobb hidegben sem fűtöttek, s minden reggel megfürödtek a folyó jeges vizében. Télikabátot elvől nem hordtak, s gyakran futva tették meg az utat Moszkváig, ahol dolgoztak, igazi XX. századi spártaiak voltak.

Egyszerű rakodómunkásként kezdték, és kitüntek nagy tudásszomjukkal. Sokat olvastak, ezért is sikerült megvalósítani régi álmukat: felvételiztek az orvostudományi egyetemre. Diplomás orvosok lettek.

Megőriztem egy 1939-es sportévkönyvet, amelyben gyakran szerepel a Znamenszkij családnév. A könyv felsorolja a nagy nemzetközi versenyeket, amelyeken a fivérek indultak, s a rekordokat, amelyeket megdöntöttek. A későbbiekben gyakran fogok utalni ennek a zsebkönyvnek s más forrásoknak néhány adatára.

A fivérek sportpályafutását a következő számok jelzik. Hatszor javították meg az országos rekordot 5000 és 10 000 méteren, négyszer 1500-on, s többször a ma már nem létező 2000 és 3000 méteres távon. A szovjet atléták közül elsőként futottak 4 percen belül 1500, s 32 percen belül 10 000 méteren. Különösen kiemelkedőek voltak Szerafim eredményei: 1933-tól 1940-ig huszszor (!) javította meg a szovjet rekordot, háromszor nyerte meg Párizsban a L'Humanité által kiírt mezei futóversenyt, s győzött a harmadik nemzetközi munkásolimpián is Antwerpenben. 1934 nyarán Szerafim 5 kilométeren 14.56.6-ot futott, az 1939. január 1-én megjelent zsebkönyv szerint pedig legjobb eredménye ugyanezen a távon már 14.38.7.

Előre látom, hogy ezek a számok mosolyra késztetik a szkeptikusokat. Ezért szükséges hangsúlyozni, hogy amikor 1934-ben a párizsi stadionban Szerafim az 5 kilométeres távot mindössze 14.57.2 alatt futotta, a helyi lapok, az Evre, L'Hoto és mások, a világ egyik legjobb hosszútávfutójának nevezték. Tulzás nélkül állitható, hogy a Znamenszkij fivérek, csakugy mint a többi szovjet induló a L'Humanité mezei futóversenyén, megnyitották a nemzetközi küzdőtér kapuit a szovjet atléták számára.

Ugyancsak 1934-ben Moszkvába érkezett a világrekorder francia Jules Ladoumègue és a finn Eino Purje. 1500-on a fivérek kikaptak Ladoumègue-től, de Purjét könnyedén megverték a 2000 és a 3000 méteres távon. Mi több, a második versenyen, nem bírva a fivérek által diktált tempót, a finn 600 méterrel a cél előtt feladta a versenyt. Ujra előveszem a sportzsebkönyvet: 1936-ban Szerafim országos rekordja 3000 méteren 8.31,6 volt.

Figyelembe kell venni, hogy azokban az években elsősorban az őstehetségek küzdöttek fel magukat az első helyekre, s legtöbbször felnőttkorukban. Hiszen akkor gyakorlatilag még nem léteztek gyermek- és ifjúsági sportiskolák, sőt teljesen újdonság számba ment, ha valaki beosztotta az erejét a távon, taktikázott. Fedettpályás atlétikai versenyekről pedig szó sem lehetett.

Emlékszem, 1940 nyarán Szerafimmal interjút készítettem a Krasznij Szport című lap számára.

Egyebek között megkérdeztem tőle, meddig akar még versenyezni. Tréfásan így válaszolt:

- Ameddig a lábaim visznek.

Szerafimot a lábai még két évig vitték.

Amikor meghalt, éppen a fronton voltam, s csak néhány hónap múlva értesültem a szomorú eseményről és bátyja keserű szavairól: "Ebben is megelőzött".

Georgij mindössze négy évvel élte túl öccse halálát.

Végezetül abból a beszélgetésből idézek, amelyet annak idején Vera Znamenszkajával, a kiváló pedagógussal, a két fivér leánytestvérével folytattam. Szavai nem mint kiemelkedő sportembert jellemzik Szerafimot, hanem mint kiemelkedő egyéniséget, de ezek lényegüket tekintve elválaszthatatlan fogalmak.

Nyáron Szerafim a moszkvai erdőben edzett.

Az utvonalat nem határozta meg előre, találomra futott, s egyszer egy kis falu végén kötött ki. Az egyik parasztház mellett néhány idősebb, kétségbeesett asszonyt pillantott meg. Egyikük hangosan zokogott. Szerafim megtudta, hogy súlyosan megbetegedett egy gyermek, orvos kellene, de a kórház körülbelül tíz kilométerre van, s nincs kit odaküldeni.

Szerafim bement a házba. Az ágyon veritékében uszva dobálta magát egy kislány. Znamenszkij, aki akkortájt végezte el az orvostudományi egyetemet, s gyermekgyógyászatra szakosodott, rögtön látta, hogy a kis beteg súlyos, talán életveszélyes állapotban van. Hamarjában megtette, amit ott helyben megtehetett a gyerekért, s elmagyarázta az asszonyoknak, mit kell tenniük az orvos megérkezéséig. Aztán megkérdezte, hol találja a kórházat - s máris futni kezdett tovább. Később úgy emlékezett, hogy soha ilyen kétségbeesett erőfeszítéssel nem futott, mint akkor. Fejében állandóan ott zakatolt a gondolat: csak időben érkezzen...

Befutott a kórházba, mindenkit fellármázott, s amikor az orvossal utnak indult a gépkocsi, futott utána. Két órát töltött az ágy mellett, amíg meg nem gyógyodott arról, hogy a gyermek jobban érzi magát. S csak akkor hagyta el a falut.

A következő napokban a már jól ismert futótáv nemegyszer vezetett a kórházba, ahol a kislány fekvőlt. Amikor felgyógyult, Szerafim nem látta többet. Valószínűleg nem is tudta meg soha, ki az az ember, akinek talán az életét köszönheti.

Még egy érdekes epizódot említett meg Vera Znamenszkaja.

Egyszer egy verseny befejeztével, amikor Szerafimnak és Georgijnak átadták a díjakat, a sta-

dion tribünjéről Vera észrevette, hogy a fivérekhez odament egy ismeretlen ember. Rövid ideig tárgyaltak valamiről, majd kezét fogtak és elváltak. Később Vera megkérdezte, ki volt az. "Csak egy ismerős"

- válaszolta kényszeredetten Szerafim. Georgij később elmondta, hogy ez az ember annak a kórháznak az igazgatója volt, ahová Szerafim akkor befutott és később gyakran ellátogatott. Az orvos felismerte őt a pályán - ezek szerint akkor nem mondta meg a nevét -, s feltétlenül köszönetet akart mondani: "Most már elárulhatom: még néhány óra késedelem, s a gyermek meghal - mondta az orvos. - Önnek most érmet adtak át, s valószínűleg nem az utolsót. De a legemlékezetesebb és legdrágább dija az ön által megmentett emberi élet legyen..."



A Znamenszkij-testvérek
verseny közben

Vera Muhina, a kiváló szovjet szobrászművész gyönyörű szobrot alkotott a Znamenszkij fivérekéről. A híres sportolónak azonban azoknak az embereknek a hálás emlékezete állítja a legfőbb emlékművét, akik ismerik a szovjet sport történetét, s értékelik az emberekben a jóságot, a becsületességet és a saját elhivatottságukba vetett hitet.

Írta: I. Baru

/Szovjet Sport Magazin,
1982. 10.szám 32-33. oldal/



Szövetségi hírek

December 13-án tartotta elmult évi utolsó ülését az elnökség. Az első napirendi pont tárgyalása során értékelték a MASZ társadalmi bizottságainak tevékenységét. Végülis, dr. Békesi László javaslatára, az elnökség az alábbi határozatot hozta:

Sokat és alapvetően jól dolgoztak a bizottságok. A jó munkáért az elnökség köszönetét fejezi ki.

Kiemelkedően jó munkát végzett a Vidéki, az Utánpótlás és a Budapest Bizottság.

Nem látványos, de igen hasznos és folyamatos munkát végzett a Versenybíró, a Nyilvántartó és a Technikai Bizottság.

Sajnálatosan sok munkáját igen korrekt módon, az elnökségi irányelvek szellemében végezte a Fegyelmi Bizottság.

Sok vitát váltott ki az Edzőbizottság működése. Bár az értékelésben szereplő erős megfogalmazás /destruktív kritizálás/ mellőzendő, meg kell állapítani, hogy nem nyújtott érdemi támogatást a vezetőedzőnek, sem konkrét segítő javaslatokkal, sem a tervek végrehajtásának ellenőrzésében. Szerkezetileg is át kell alakítani a bizottságot, felül kell vizsgálni korábbi terveinket és a MASZ főhivatású dolgozóinak is helyet kell biztosítani. Az elnökség ennek szellemében rendeli el a bizottság összetételének véglegesítését.

A Szaktanácsadó Bizottság szintén nem töltötte be maradéktalanul feladatát, az érdemi segítség helyett itt is a bírálat dominált.

Az Orvosi Bizottság értékelése a felkészítés tárgyalásakor megtörtént, a személyi összetétel a későbbiek folyamán alakul ki.

A lelkes Veterán Bizottságot támogatni kell, bázisteremtő, népszerűsítő feladatai is vannak.

Egyenetlen, kampányszerű munkát végzett a Tömegfutó Bizottság, munkáját a későbbiek folyamán egyenletessé kell tenni.

A Sajtó- és Propaganda Bizottság ügykörébe tartozó Atlétika c. szaklap színvonala magas, de hiányos volt a bizottság tevékenysége. A bizottságnak többet kellett volna tennie a sajtó felé irányuló tájékoztató munka és a sportág vezető testületei döntéseinek propagálása terén.

Az ujonnan alakult Női bizottság célja a női szakág fejlesztése. Személyi összetétele a későbbiekben alakul ki.

Az Elnökség megállapítja, hogy a MASZ apparátus munkája rendkívül sokat javult, amiért az Elnökség elismerését fejezi ki, de felhívja az apparátus figyelmét, az egyenletes munkavégzésre, és a határidők betartására.

A második napirendi pont, Steinhacker Róbert előterjesztésében, az utánpótlás és ifjúsági válogatott 1982. évi munkájának értékelése, illetve jövő évi felkészülési programjának megvitatása volt. Itt a következő határozat született:

Az előterjesztés helyzetelemzése reális, az 1983. évi felkészülési program végleges megfogalmazásban az alábbi tényezőket be kell építeni:

- felméréseket egész éven át alkalmazni kell;
- megbízható, célirányos tesztekkel kell kidolgozni, az edzésszervezőként használt felmérések alapján mutatószámokat kell kialakítani;
- a felméréseket gondos szakmai elemzés kövesse;
- meg kell teremteni annak a lehetőségét, hogy az edzőtáborokban a legtehetősebb versenyzők edzői is résztvehessenek, egyben azt is biztosítani kell, hogy az edzőtáborokban csak olyan edzők tevékenykedhessenek, akiknek emberi magatartása, pedagógiai, szakmai felkészültsége kiváló;
- meg kell keresni a lehetőséget a megynéknél meglévő KISZ-iskolák kihasználását edzőtáborozás céljára;

- különös gondot kell fordítani a legtehetségebb versenyzők menedzselésére, beleértve ebbe a szomszédos országokban történő versenyeztetést is;
- növelni kell az edzők ismeretanyagát a felkészülés és versenyzés orvosi-egészségügyi kérdéseiben, különös tekintettel az edzettségi állapot megállapításának egyszerű eszközeire, a sérülések megelőzésére és gyógykezelésére;
- továbbra is törekedni kell a legtehetségesebb versenyzőknek olyan centrumba történő áramoltatására, ahol felkészülésük a lehető legjobban oldható meg;
- mellékletként ki kell adni az éves munka tervezéséhez szükséges ciklusbeosztást.



A MASZ INTÉZŐ BIZOTTSÁG
ELSŐ FÉLÉVI ÜLÉSTERVE

I. 1983. január 24.

1. A korszerűsített állásfoglalás végrehajtási utasítása az atlétika sportág középtávu fejlesztési terve a MASZ feladatrendszerében.
Felelős: Nyerges Mihály

2. Javaslat az 1983. évi jelentős hazai versenyek felelőseire, nemzetközi versenyek felelőseire, nemzetközi versenyek csapatvezetőire.

Felelős: Nyerges Mihály

II. 1983. február 21.

1. A követelményrendszer szerinti munka első évének tapasztalatai az A-B kategóriás szakosztályokban; 1983. évi tervegyesztetés. Javaslat az A-B kategóriás szakosztályokra, összhangban a középtávu fejlesztési elképzelésekkel. A szakosztályok fejlesztésének, munkamegosztásának kialakítása /szakági profilok/ Budapesten és vidéken.

Felelős: Sebő Attila

Pignitzky Péter

Szabó József

Nagy István

2. Javaslat a Fedettpályás Európa-bajnokságon induló magyar csapatra.

Felelős: Bakai József

III. 1983. április 15.

1. A SZEOL-AK atlétikai szakosztályának beszámoltatása.

Felelős: Szabó József

Sebő Attila

2. A válogatott keretek 1984. évi szakmai programjának tervezhető elemei.

Felelős: Bakai József

IV. 1983. május 16.

Az Építők SC Atlétikai szakosztályának beszámoltatása.

Felelős: Nagy István

Sebő Attila

A MASZ ELNÖKSÉG
ELSŐ FÉLÉVI ÜLÉSTERVE

I. 1983. február 07.

1. A korszerűsített állásfoglalás végrehajtási utasítása az atlétikai sportág középtávu fejlesztési terve a MASZ feladatrendszerében.
Felelős: Nyerges Mihály

2. Javaslat az 1983. évi jelentős hazai versenyek felelőseire, a nemzetközi események csapatvezetőire.

Felelős: dr. Békesi László

3. Beszámoló a Fedettpályás EB szervezési előkészületeiről, az EB-n induló magyar csapat válogatási elveiről.

Felelős: dr. Spiegl József

Bakai József

II. 1983. március 07.

1. A követelményrendszer szerinti munka első évének tapasztalatai az A-B kategóriás szakosztályokban; 1983. évi tervegyesztetés. Javaslat az A-B kategóriás szakosztályokra, összhangban a középtávu fejlesztési elképzelésekkel. A szakosztályok fejlesztésének, munkamegosztásának kialakítása /szakági profilok/ Budapesten és vidéken.

Felelős: Sebő Attila

Pignitzky Péter

Szabó József

Nagy István

2. A Fedettpályás EB értékelése, szervezési és szakmai tapasztalatok.

Felelős: dr. Spiegl József

Bakai József

AZ ÚJ VÁLOGATOTT KERETEK *

Név	Szül. év	Egyesület	Versenyszám	Edző
<i>Olimpiai és világbajnoki keret</i>				
1. Bakosi Béla	1957	NYVSSC	hámasugrás	Sigér Zoltán
2. Szalma László	1957	Vasas	távolugrás	Zarándi László
3. Sterk Katalin	1961	TBSC	magasugrás	Tihanyi József
4. Nagy István	1959	Heves	4x100, 200 m	Tóth Gyula
5. Kovács Attila	1960	Sz.Dózsa	4x100, 200 m	Mozolai János
6. Tatár István	1958	Bp.Honvéd	4x100, 100 m	Adamik Zoltán
7. Babály László	1957	DMVSC	4x100, 200 m	Kövesdi István
8. Szabó Karolina	1961	Csepel	maratoni	Kárai Kázmér
<i>Olimpiai keret</i>				
1. Paragi Ferenc	1953	Csepel	gerely	Tamás László
2. Vanyek Zsuzsa	1960	Építők	távolugrás	Skoumál András
3. Pálóczi Gyula	1962	NYVSSC	hámasugrás	Sigér Zoltán
4. Salbert Ferenc	1960	Csepel	rudugrás	Gagyi Endre
5. Béla Emese	1958	Csepel	magasugrás	Pfeiffer László
6. Ujhelyi Sándor	1961	U.Dózsa	4x400 m	Oros Ferenc
7. Vasvári Sándor	1962	NYVSSC	4x400 m, 800 m	Orendi Mihály
8. Bankó Pál	1960	U.Dózsa	4x400 m	Oros Ferenc
9. Bakos György	1960	U.Dózsa	4x400, 110 gát	Oros Ferenc
10. Paróczai András	1956	SZMÁV	4x400, 800 m	Balassi Péter
11. Takács István	1959	U.Dózsa	400 gát, 4x400	Oros Ferenc
12. Forgács Judit	1959	TBSC	4x400, 400 g.	Kertész Tibor
13. Pál Ilona	1954	Hatvan	4x400, 800 m	Benkő Ákos
14. Szabó Erzsébet	1963	SZEOL	4x400, 800 m	Kelemen Béla
15. Blacsics Elvira	1964	Gy.Dózsa	4x400, 800 m	Hollósi László
16. Ladányiné S.A.	1953	VOSE	maraton	Ladányi Péter
17. Szalai István	1962	TBSC	800-1500 m	Kiss György
18. Bereczki József	1962	MVSC	800-1500 m	Schweickhardt Gy.
19. Balogh Gyula	1961	Sz.Dózsa	3000 ak.	Németh Gyula
20. Markó Gábor	1960	Bp.Honvéd	3000 ak.	Babinyecz József
21. Kiss Ferenc	1955	Csepel	4x100, 200 m	Bakai József
21. Havas Endre	1966	KSC	4x100, 100 m	Krasznai Tivadarné
22. Csiszár Ferenc	1955	MTK-VM	diszkosz	Erdei László
24. Janák Mária	1958	Csepel	gerely	Tamás László
25. Tánczi Tibor	1959	HVSE	kalapács	Németh Pál
26. Sztás Imre	1961	HVSE	kalapács	Németh Pál
27. Vida József	1963	HVSE	kalapács	Németh Pál
28. Sinka Albert	1962	Építők	kalapács	Encsi István
29. Füzesi Sándor	1959	Építők	kalapács	Encsi István

* A felnőtt, az utánpótlás és az ifjúsági válogatott keretek, versenyszámonként bontott névsorát, későbbi számainkban fogjuk közölni.

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

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!

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!