

W.

atlétika

OLYASOTEREM



1983/4

Májusban megjelenik:

Hámori Ottó: EGY KARDFORGATÓ ÉLETE
(Filmnovella Petschauer Attiláról)

Ez a történet egy különös egyéniségről szól. S egy korról, amely még csak az imént volt, de már régesrég elmúlt.

Nyolcvanéves lenne mostanában Petschauer Attila. Megélhető kor. De neki más sors jutott, és felényi idő. Az egykori ünnepelt kedvenc, a vívó világsztár, a tisztviselő, újságíró, kormányfőtanácsos, olimpiai aranyakkal és sok másféle kitüntetéssel megtisztelt ifjú egy ukrain erdőben, megalázva és magára hagyva megfagyott...

Érdekes, izgalmas, igazi olvasmány Hámori Ottó könyve.

Formátum: LA/4

Terjedelem: 8 ív

Ára: 22,- Ft

Már megjelent:

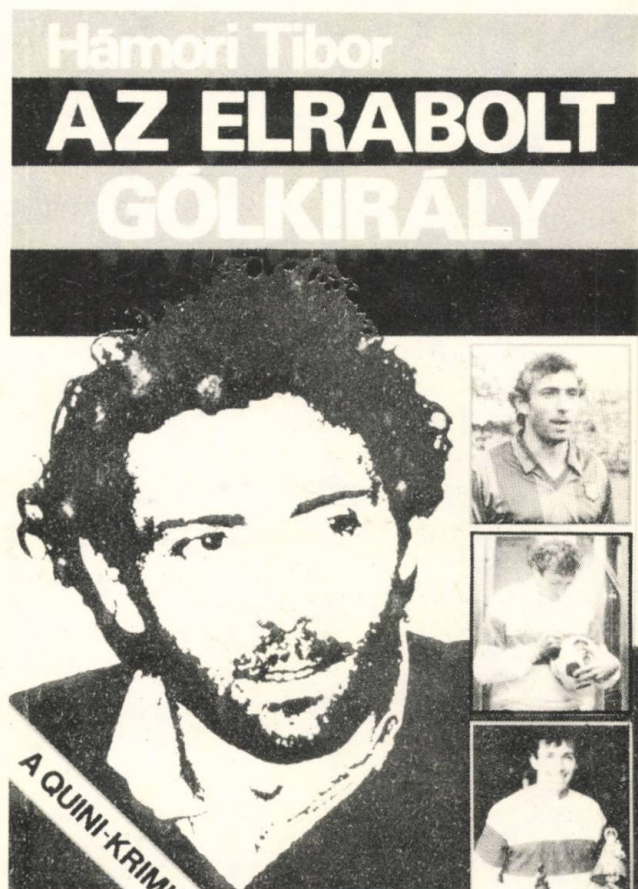
Hámori Tibor:

Az elrabolt gólkirály

Enrique Castro Quinit, az FC Barcelona válogatott játékosát a terroristák elrabolták és százmillió peseta váltságdíjat kértek érte. A híres labdarúgó 25 napig volt fogságban, majd kiszabadította a spanyol rendőrség.

Hámori Tibor – többek között a Deckarm-sztori, a Riporter-láz és a Puskás-könyv szerzője – felkereste Quinit és az eset többi szereplőjét, s arra kérte őket, hogy számoljanak be a nehéz napokról. Így született meg ez az izgalmas és hiteles riportkönyv, amely remélhetőleg nem okoz csalódást a labdarúgás és a krimi kedvelőinek.

Ára: 26,50 Ft



atlétika

XXVII. ÉVF. 4. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1983. ÁPRILIS

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. május

A speciális erőedzés néhány kérdése

Az atlétika számos versenyszámában – sok más tényező mellett – a kiemelkedő teljesítmény nélkülözhetetlen előfeltétele az ún. speciális erő. Ennek fejlesztését természetesen nem csak az edzők, hanem a sporttudományal foglalkozó szakemberek is nap mint nap kutatják a laboratóriumokban.

Mit értünk "speciális erőn" az atlétikában? A speciális erő a szervezet olyan összetett képessége, amely egy versenyszám adott mozgásszerkezetében gyors erő kifejtés formájában jelenik meg.

Érezhető, hogy ez a meghatározás nem a legteljesebb. Éppen ezért az a célunk, hogy a laboratóriumi kutatások eredményeit három fő szempont alapján úgy értelmezzük, hogy adatokat, tényeket nyújthassunk át a gyakorló edzők számára, akiknek mindennapos gondja, feladata a versenyzők speciális erejének fejlesztése.

1. Speciális erő és mozgásmintázat

Furcsának tűnhet, mégis igazolt megfigyelés: a versenyzők speciális ereje javulást mutat sajátos mozgásmintázata, szerkezete kialakulásával. Arra kell gondolnunk, hogy bizonyos mozgások, mozdulatok /pl. a gerelyhajítás kidobó karmunkája, a diszkoszvetés vetőmozdulata vagy a távolugrás elugró mozdulata stb./ ismétlése, akár ellenállás legyőzésével, akár anélkül jobb eredmény elérését teszi lehetővé a gyakorlott mozdulatban. Ez viszonylag egyszerűen beláthatónak tűnik, s mégis, az okok feltárása nem mindig könnyű. Nézzünk néhány kísérletesen igazolt példát.

A kísérleti személyeket arra kérték, hogy 8-10 héten át könyökhajlítás-nyújtást végezzenek állóhelyzetben. A feladatot különböző /könnyebb-nehezebb/ ellenállás legyőzésével kellett végrehajtani. Ebben a helyzetben mérve az erőt, az 8-10 hét elteltével tetemesen megnőtt, ám ha hanyattfekvésben kellett ugyanezt az egyszerű mozgást végrehajtani, alig volt kimutatható fejlődés. Sokan igyekeztek cáfolni ezt a kutatási eredményt, de kevés sikerrel jártak. A legutóbbi idők hasonló jellegű megfigyelése még közelebb áll az atlétika gyakorlatához. Huzamos ideig végeztek súlyzóval térdhajlítás-nyújtást a kísérleti személyek. A láberőfejlődés nagy mértékű volt ebben a helyzetben, meglehetősen hasonló izületi állásban végzett izometriás felmérés alig jelzett erőgyarapodást. /Izometriás összehúzódás = állandó izomhossz mellett kifejtett erő./

Az erőedzésre adott szervezeti válasz /reakció/ a gyakorlás izületi szögállását nézve még sajátosabb lehet. Ha a kísérleti személyek 15 fokot hajlítva térdüket végeztek edzést /valamint felmérést is/, lényegesen nagyobb volt az erőnövekedés, mint amikor ettől eltérő szögállásban /vagy izomösszehúzódási típussal/ hajtották végre a gyakorlatot. Vagyis az erő fejlődése akkor és ott a legnagyobb, "ahol" /izületi szögállás/ az edzéseket, ismétléseket végezzük.

Ennél lényegesen bonyolultabb idegéletteni vizsgálatok eredményeit is szem előtt tartva nem nehéz belátni, hogy amennyiben viszonylag egyszerű mozgások esetében kimutatható e mozgásból fakadó sajátos /speciális/ erőnövekedés, akkor az alkalmazkodás sajátosságának elve még inkább összefüggésbe hozható bonyolultabb cselekvésekkel is. A sajátos mozgásmintázatu edzés kiváltotta sajátos alkalmazkodás mögött érdekes módon nem az izom fehérjeállományának, hanem az azt beidegző /s a mozgás bonyolultságától függően/ magasabb, illetve alacsonyabb szintű idegrendszeri elemeknek változása húzódik meg.

2. A speciális erő és az izomösszehúzódás sebessége

A kondicionáló termék poros levegőjét minden nap beszívó edző ezt a címet kb. így fogalmazza meg maga és tanítványa számára: "Ugorj föl gyorsabban!", "Élénkebben a végén!", "Hajtsd meg a kidobás végét!" stb. Lényegében tehát arról a lényegbe vágó dologról van szó, hogy mindent lehetőség szerint "élénken", "gyorsan" és "frissebben" kell végrehajtani. Vajon a speciális erőedzés, erőfejlesztő gyakorlatok szempontjából nézve igaz-e az állítás?

Lássuk a tényeket. Egy távolugró elugrási ideje kb. 0.10 mp, egy magasugróé 0.14 mp körül van. Ekkor az erő kifejtés nagysága - ha csak ennyire rövid időre is - a testsúly 4-7-szerese lehet. Saját méréseink szerint különböző nagyságú súlyzókkal végzett felugrások /"guggolások"/ mintegy 0.450-0.800 mp-ig tartanak. Tetemes tehát a különbség. A plusz súly nélkül végzett ún. szökdelő gyakorlatok egy-egy elugrásának időtartama már jobban "illik" a versenyszámok idejéhez, mivel 0.20-0.40 mp körüli értékek adódnak. Am ekkor /a testsúly képzete/ az ellenállás nagysága a maximális erő mintegy 25-35 %-a csupán!

Ezek után lássunk néhány további vizsgálati eredményt. Meglehet az atlétikai mozgások dinamikájától kissé távol esik az ún. izokinetikus /= állandó sebességű izomösszehúzódással végzett/ gyakorlás, mégis érdemes néhány, az 1970-es évek elejére visszanyúló ilyen módszert alkalmazó

kísérletet feleleveníteni. Eszerint tömören: a kis sebességgel végzett izokinetikus gyakorlás /kb. 60 fok/mp/ a kis sebességgel kifejtett erőben eredményezett javulást, míg a nagy sebességű erő kifejtésben nem hozott változást. Az 1980-as években végzett, több izomösszehúzódási típust /ún. izokinetikus, rövidülési izomösszehúzódás stb./ alkalmazó mérés is igazolta: sajátos "sebességhatása" van a különböző sebességgel végzett erőedzésnek. Ezt a törvényszerűséget emberi kar- és lábizmokon is kimutatták.

A szóban forgó hatás fordítottja is igazolódott: a nagy sebességgel végzett erősítés elsődlegesen a nagy sebességű erő kifejtési zónában idézett elő számottevő erőgyarapodást, míg a kis sebességtartományban lényegesen kisebb volt a növekedés mértéke. Ha vegyesen gyors-lassu edzést végeztek a kísérleti személyek, akkor a kiváltott hatás is vegyes volt, azaz a gyors és a lassu sebességtartományban egyaránt volt /közepes mérvű/ javulás.

Érdekes és érdemes azt is tudni, hogy az alacsonyabb sebességtartományú mozgásokban az erősítés "könnyebben" hoz eredményt, mint a gyors változatban. Még tovább lépve: a nagy sebességgel végzett "speciális gyakorlatok" sebesség-átviteli hatása jobban érvényesül a kis sebességű mozgásokban, mint fordítva. Vagyis: a "gyors-edzés" közel azonos fejlődést váltott ki mind a nagy, mind a kis sebességű erőedzésnél, míg az utóbbi csak lassu edzésben hozott lényeges erőgyarapodást.

Az említett folyamatoknak 1./ az izmok sebesség-specifikus, 2./ az idegrendszer sebesség-specifikus alkalmazkodása külön-külön vagy együttesen lehet az oka. A 80-as években sikerült ugyanis kimutatni, hogy az emberi agy eltérő módon szervezi és indítja meg a gyors /ún. "ballisztikus" pl. atlétikai ugrások, dobások/, mint a lassu mozgásokat. Az eltérő sebességgel végzett edzés végül is tehát az idegrendszerben hoz létre változást, alkalmazkodást. Ezzel ellentétben áll az a nézet, amit ugyan több vizsgálat is igazol /ezekre itt nem térünk ki/, melyek szerint az erő növekedés inkább a különböző típusú mozgatóegységek bekapcsolódási sorrendjének változásával hozható összefüggésbe.

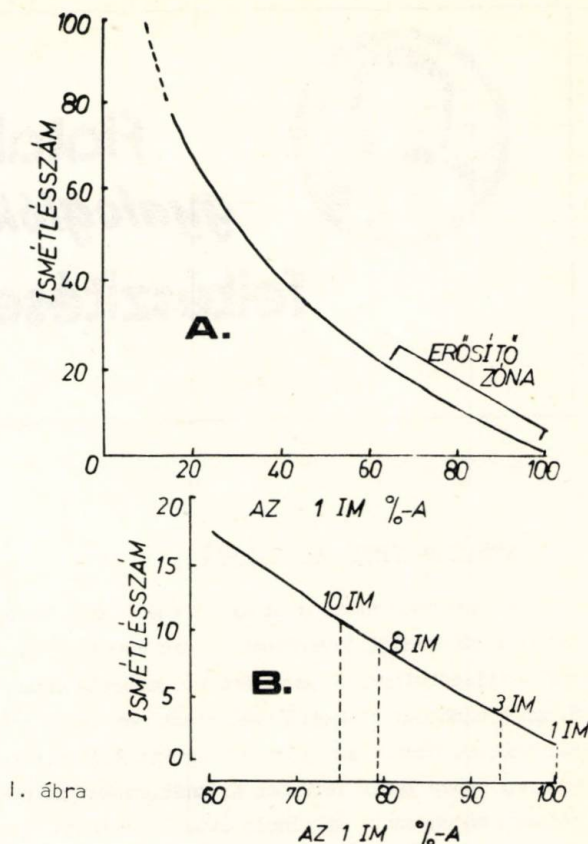
Mindezek alapján vajon mégis miért jó olyan "speciálisnak" nevezett edzés gyakorlatokat végezni, amelyeknek időtartama 0.50 mp-nél is hosszabb? Van-e értelme - az elugrások, felugrások, vagy kidobások szempontjából nézve - viszonylag "lassu" /pl. súlyzós/ gyakorlatokat végezni az ugróknak, dobóknak vagy neheztett szerrel dobni a dobóatlétáknak? Igen, van! A kisebb sebességű edzés adta inger eredményez ugyanis maximális szintű alkalmazkodást az izomban, de ez a kapcsolat - az izomerőkifejtés sebességét nézve! - nem lineáris. Egy példán könnyen beláthatjuk ezt: a testépítők sok ismétlésszámmal, kis ellenállásokat győznek le, nagy foku az izomvastagodás /inger: az izom feszülése; válasz: izomvastagodás/; egy magasugró vagy távolugró a maximális erő 40-80-100 %-ával dolgozik, kevesebb ismétlésszámmal /inger: feszülés+sebesség; válasz: gyors izomerőkifejtés, kisebb izomvastagodás/, minek eredménye lesz a versenyszámhoz illő alkat és izomerőkifejtési teljesítmény.

3. Speciális erő és az izomösszehúzódás ereje

Az izomerőkifejtés elválaszthatatlan annak sebességétől. Hogy a súlyzós edzéseken végzett izomösszehúzódások útján kiváltott alkalmazkodást jobban megértsük, érdemesnek látszik e két tényezőt újra szétválasztanunk.

A súlyzós edzések örök problémája, hogy milyen sorozat /széria/ és ismétlésszámot végeztessen az edző futó-, ugró- vagy dobóatlétájával. Van /volt/ olyan elképzelés, mely szerint 1-1 maximális összehuzódás alkalmankénti végzése maximális alkalmazkodást /erőjavulást/ vált ki. A maximális terhelés azonban nem vált ki maximális választ /Berger, 1962./, s ez az ún. 1 ismétlési maximum /IM= az a legnagyobb súly, amit a versenyző egyszer képes föl/megemelni/. Az "optimális", az "univerzális" széria ismétlésszám keresése, kutatása régi keletű. Annyit leszögezhetünk, hogy 100 kg-os súlyt véve 1 IM-nek, akkor a 8-10 ismétlésennek az 1 IM-nek 75-80 kg-ja lesz. Az 1. ábrán éppen az 1 IM és az ismétlésszám kapcsolatát mutatja. Százaz nagyságrendre rugó kísérletek után Berger /Texas University/ arra a megállapításra jutott, hogy az erőt/ tehát az izomösszehuzódás erejét/ tekintve az optimális a 3-5 széria és a 3-6 ismétlés. /Az izom összehuzódási sebességét csak részben vette figyelembe! Ugy találta, hogy ez az ismétlésszám az összehuzódás sebességétől viszonylag független, mert minden esetben a legnagyobb mértékben változott ki erőnövekedést az izomban. Az ábra szerint is igaz ez, bár ott 1-20-ig jelöltük ki ezt a zónát. Eszerint: az atlétikai mozgások lényegében néhány rövid, maximális intenzitású izomösszehuzódásból állnak, így a "legspeciálisabb" edzés az erő szempontjából az 1-3-as ismétlésszám /az 1 IM 90-100 %-ával végezve/. Ennek az a magyarázata, hogy magas foku az idegrendszeri alkalmazkodás /azaz valamennyi motoros egység szinkronizáltnál áll munkába/, amivel az izomzat összehuzódási erejének alkalmazkodása /növekedése/ is együtt jár még. Nem vitás: 8-10 IM alkalmazásával a motoros egységek aktivitása maximális lesz, ám a fáradás felléptével ezen egységek "belépése" fokozatos. Az izomösszehuzódás ereje kisebb, mint az 1-3 IM alkalmazásakor, sebessége viszont nagyobb. Azt igen nehéz megmondani, hogy a 8-10 IM során a nagyobb ismétlésszám "pótolja-e" a kisebb összehuzódási erőt az alkalmazkodás kiváltása szempontjából. Az mindenestre tény, hogy könnyebb súlyok mozgatasakor kisebb a sérülésveszély...

Az atlétikai mozgások szerkezetét ismerve az izomösszehuzódás ereje /!/ szemszögéből az edzés speciálisabb jelleget ölt akkor, ha a "nagy terhelés kevés ismétlésszámmal" változattal szemben a "kisebb ellenállások, nagyobb ismétlésszám" változatot választjuk. Ez segít a /gyorsan kifejthető/ izomerő fejlesztésében. Ez természetesen nem jelenti azt,



1. ábra

hogy a már említett és más szempontokat /motiváció, akarat, verseny, stb./ feledve ne végeztessünk nagy terhelésű súlyzós edzéseket.

Kezdők esetében az erőedzés ennyire speciális jellegét nem írták le, legalábbis az edzések első 8-10 hetében. Az edzői tapasztalatot, "szemet", ekkor sem szabad sutba dobni: fiatalok speciális erőedzését ne "minél előbb" kezdje meg, hanem éppen ismeretei, "szeme", tapasztalatai alapján a helyes időpontban. Hogy mikor? Erre egy másik alkalommal térünk vissza.

Irodalom

- Berger, R.: Effect of varied Weight training programs on strength. /Res.Quart. 33: 168-191./
- Berger, R.: Optimum repetitions for the development of strength. /Res.Quart. 33: 334-338./
- Coyle, E.F. and D.Feiring. Muscular power improvements: specificity of training velocity. /Med.Sci. Sp.Ex. 1980. 12.: 134./
- Hortobágyi, T.: A speciális erőedzés néhány biokémiai és biomechanikai jellemzője. /TF Tud.Közl. 1982. 2.: 125-150./
- Hortobágyi, T.: Effects of different types of explosive strength training on speed-power muscle characteristics. /Hung. Rev.Sp.Med.: 23.: 185-197, 1982./



Fiatal gyaloglók felkészítése

III./befejező/ rész

18 évesen a minőségi ugrás a cél

Az elmúlt év számadatainak vizsgálatakor ki kell tűnni a mennyiségi javulásnak az azt megelőző esztendőkhöz viszonyítva. A tervezett változtatás ebben az évben a minőségi követelmények miatt nem lehet nagy terjedelmű, hiszen az előző évi munkát kell sikerre váltani. Nagy Zsolt lefutott kilométerszáma szinte méterre megegyezett az elmúlt évivel /3631 km, ill. 3666 km/. A gyalogolt kilométerek kismértékben nőttek /150 km-rel/. Egyéni csúcsa 49:09,6-ról 46:57,6-ra, míg az ötös átlaga 50:31,94-ről 48:04,84-re javult. A gyaloglás aránya az összmunkából 21,65 % volt. Ezek a számok csupán a fejlődés változását mutatják, az igazi következtetéseket munkánk elemzéséből kell levonni. Az év fő feladata, hogy speciális gyalogló terheléssel minőségi változásokat érzünk el. Megfelelő elemző munka után ki kell szűrni az "elhasznált" edzésmódszereket és a célnak megfelelő új edzésrendszert kell felépíteni a hasznosnak ítélt alkalmazásával. Az alábbi edzésmódszereket javaslom elvégeztetni ebben a korban.

- aerob hosszú futás /15-30 km, egész évben/;
- regeneráló futás /6-15 km, egész évben/;
- iramfutás beleerősítésekkel /15 km-ben 3x3 km, alapozáskor/;
- fartlek futás /6-15 km feladathoz kötötten, alapozáskor/;
- vegyes fartlek: futás és gyaloglás /10-20 km, alapozáskor/;
- egyenletes gyaloglás /20 km-ig, egész évben/;
- gyalogló fartlek /15 km-ig, alapozáskor/;
- hosszú résztávós gyaloglás /15 km-ig, egész évben/;
- rövid résztávós gyaloglás /10 km-ig, a forma kialakításakor/;
- váltakozó iramu gyaloglás /10 km-ig, egész évben/;

- intervall gyaloglás /4 km-ig, a forma kialakításakor/;
- szakaszos gyaloglás /10 km-ig, a forma kialakításakor/;
- kontroll gyaloglás /15 km-ig, egész évben/;
- a gyalogló technika iskolázása /2-4 km, egész évben/;
- dombra, ill. lejtőn gyaloglás /feladathoz kötötten/;
- speciális gimnasztika, erősítés /feladathoz kötötten/;
- Kiegészítő sportmozgások, uszás /egész évben/.

A fenti módszereket az elmúlt évnél bemutatott négyhetes ciklusokban helyeztem el. A három- illetve öthetes ciklusokat csak kényszerből /sérülés, versenyek stb/ használtam. Egy ilyen ciklus edzőmunkáját mutatom be az alapozási időszakból. A csoport két hétig nagyon jó körülmények között Komlón volt edzőtáborban. Csak az edzések fő részét írom le.

I. hét/5-ös erősségű hét; edzésszám: 13;
összes kilométer: 186, gyalogolt kilométer: 50/

	Délelőtt	Délután
Hétfő	uszás	15 km könnyű futás
Kedd	2 km gyalogló iskola 3 km gyaloglás technikára	8 km egyenletes gyaloglás
Szerda	10 km futás	20 km-ben 8x1000 m beleerősítés
Csütörtök	2x5 km gyaloglás	10 km futás + erősítés
Péntek	20 km futás	10 km fartlek gyaloglás
Szombat	10 km gyaloglás	15 km futás
Vasárnap	2-2-4-2-2-km gyaloglás	

II. hét /4-es erősségű hét; edzésszám: 12;
összes kilométer: 170, gyalogolt kilométer: 45/.

	Délelőtt	Délután
Hétfő	20 km futás	10 km fartlek futás
Kedd	75 perc gyaloglás	8 km futás + erősítés
Szerda	10 km futásban 8x500 m beleerősítés	25 km futás
Csütörtök	2 km gyalogló iskola 3 km gyaloglás	8x2000 m gyaloglás
Péntek	8 km futás + erősítés	15 km futás
Szombat	45 perc gyaloglás	utazás Miskolcra

III. hét /2-es erősségű hét; edzésszám: 7;
összes kilométer: 70, gyalogolt kilométer: 25/

Hétfő 15 km futás + strand
Kedd tornatermi edzés,
előtte 8 km fartlek
futás
Szerda 2x5 km fartlek gyaloglás
Csütörtök 13 km futás
Péntek 2 km gyalogló iskola
+ erősítés
Szombat 60 perc gyaloglás
Vasárnap közös kirándulás a Bükkbe, szánkózás

IV. hét /3-as erősségű hét; edzésszám: 10;
össz kilométer: 120, gyalogolt kilométer: 35/.

Hétfő reggel 8 km futás
délután 21 km futás + strand
Kedd tornaterem, előtte 10 km futás
Szerda reggel 10 km futás
délután 3x3 km gyaloglás
Csütörtök 13 km fartlek futás
Péntek reggel 7 km futás
délután gyalogló iskola + erősítés
Szombat 7 km futás
Vasárnap 1-2-3-4-5-2-1 km gyaloglás

A hasonló, de fokozatosan nehezebb munkát tartalmazó ciklusok elvégzése jó alapot teremt a tavaszi munkához. A formábahozó gyaloglásokat úgy kell felépíteni, hogy a rövidebb résztávok versenyiramban történő gyalogoltatásával összerendezett mozgástól el lehessen jutni a hosszú résztávos edzéseikig. A fokozatosság elvének betartása mellett először elmarad a téli munkák közül a vegyes fartlek, majd a fartlek gyaloglás is. A hosszú résztávos edzéseket azért kell kiemelni a következő szakaszból, hogy pár hét múlva, mint szakaszos gyaloglás újra szerepeljen, segítve az iramállóképesség fejlesztését. Ezek a változások felelősségteljes munkát kívánnak az edzőtől, hiszen minta edzéstervet nem lehet adni, mert itt már személyre lebontva, az idővel és a pihenőkkel megy a "játék". A terhelés szabályozásában nagy segítséget jelent a tél folyamán regisztrált pulzusok tanulmányozása.

Az év legfontosabb versenye az országos bajnokság, így a nyári ciklusbeosztást ehhez az időponthoz kell igazítani. Most az utolsó hét munkáját mutatom be, amelyet már előre is meg lehet tervezni, mert ez a program nem változik. A korábbi hetek munkájának ismertetése nem tűnik hasznosnak, mert a felmerült hiányosságok pótlásának és a forma kialakításának részletes tervét csak a versenyző pontos ismerete tenné alkalmazhatóvá. Az utolsó hét munkájának

változtatása azért nem indokolt, mert tapasztalataim szerint a közvetlen versenyelőkészület állandósága megnyugtató és önbizalom ébresztő volt. Az adott felkészültségi szinten így tudunk a legjobb formában versenyezni. Az itt közölt hét utáni bajnokságon Nagy Zsolt arany-, Németh Tamás bronzérmes lett.

Hétfő /edzéserősség: 4/ 13 km futás + strand
Kedd /edzéserősség: 2/ 4 km technikai gyaloglás
Szerda /edzéserősség: 4/ 15x300 m gyaloglás
Csütörtök /edzéserősség: 2/ 10 km futás
Péntek /edzéserősség: 2/ 3x1000 + 3x400 m "irambe-lövés"
Szombat /edzéserősség: 1/ átmozgatás
Vasárnap VERSENY

A hátralévő versenyeken könnyített edzőmunkával, jó hangulatban vettek részt a versenyzők. A leállás októberben sem szükséges, mert jobb aktív pihenővel felkészülni az elkövetkezendő alapozásra, mint teljesen leeresztve szinte előlről kezdeni az elmúlt évi munkát.

Az első junior év munkája

Ez az esztendő a korábban felvázolt hosszútávú terv szerint, mennyiségi év lesz. A tervezést nehezítette a korosztályra érvényes nemzetközi és belföldi elvárások közötti különbség. /Az ifi EB-n 10 km, míg itthon 20 km!!! a táv./ Az irreálisan magas EB kiküldetési szintbe beletrőtt a bicskánk, de a mennyiségi mutatók szépen javultak.

Az év eredményei igazolták a versenyző és edző közös döntésének helyességét, miszerint nagy mennyiségi munkával, a fejlődés előre megtervezett útján kell tovább menni, figyelembe véve az érettségi és a felvételi vizsgák pszichikai terhet is.

Számszerű adatok a következőket mutatják: Az évi összkilométer 1600-zal, míg az edzések száma 123-mal nőtt. A gyalogolt kilométerek száma is majdnem megkétszereződött. Az edzőmódszereken alig változtattunk. Az egyik változás azonban figyelmet érdemlő, ugyanis a versenyzők kérésére a nehéz gyaloglások előtt mindig csináltunk egy ráhangoló jellegű gyalogló edzést. A melegítésbe szintén bekerült egy könnyű általában 1 km-es gyaloglás. A téli edzéseken ez a változás a következőképpen nézett ki:

	Délelőtt	Délután
Hétfő	8 km futás /ee.: 2/	10 km gyaloglás /ee.: 3/
Kedd	4 km futás /ee.: 3/	20 km futás /ee.: 4/
	6 km gyaloglás /ee.: 3/	

Szerda	15 km futás /ee.: 2/	6 km futás, gyalogló iskola, intervall gyaloglás /ee.: 4/
Csütörtök	15 km gyaloglás /ee.: 5/	10 km futás /ee.: 2/
Péntek	6 km gyaloglás /ee.: 2/	4x4 km gyaloglás /ee.: 5/
Szombat	25 km futás /ee.: 4/	8 km gyaloglás /ee.: 2/
Vasárnap	2 óra gyaloglás /ee.: 5/	

Az egyre növekvő edzőmunka januárban éri el a maximumot. Pár hét regeneráló munka után megtartva a nagy mennyiséget, el kell kezdeni az intenzitás emelését. Először a hosszú gyaloglásokban történő ritmusváltások, később az egyre erősebb iram jelenti az intenzitás fokozódását. A gyorsasági állóképesség fejlesztése az áprilisi versenyek előtt hat héttel lép be a munkába. Ezekon a korai versenyeken nagyon jól megmutatkoznak azok a hiányosságok, ame-

lyeket a bajnokságokig ki kell javítani. Az alábbiakban bemutatom a Magyar Bajnokság előtti utolsó hét munkáját, mert itt fellelhető a 20 km-es gyaloglásra történő speciális felkészülés utolsó mozzanata.

	Délelőtt	Délután
Szombat	6 km gyaloglás /ee.: 3/	-
Vasárnap	10 km gyaloglás teljes erőbedobással /ee.: 5/	-
Hétfő	13 km futás /ee.: 4/	gyalogló iskola /ee.: 1/
Kedd	10 km gyaloglás /ee.: 3/	10 km futás /ee.: 1/
Szerda	6 km gyaloglás /ee.: 2/	8 km futás /ee.: 2/
Csütörtök	2x2 km + 5x400 m gyaloglás /ee.: 2/	
Péntek	6 km futás, vagy 6 km gyaloglás /ee.: 1/	
Szombat	Országos Junior Bajnokság	



A DVTK két kiválósága:
Nagy Zsolt /37/ és Szűcs József /36/



Veréb Rudolf /DVTK/
az 1982. évi utánpótlás bajnokság
ezüstérmese

A versenyen Nagy Zsolt bajnok, Veréb Rudolf IV., Kollár István V., Kánya Sándor VI. lett. A későbbi felnőtt 20 km-es országos bajnokságon Nagy Zsolt VII. és a DVTK "csikó" csapata III. lett. A terveinket igazolták az eredmények. A következő évek további szép eredményei felé nyitott az ut. A versenyzők elvégezték azt a munkát amit egy különleges igényeket támasztó versenyszám felkészülése megkövetelt. A továbbiakban azonban tovább kell lépni az egyre speciálisabb gyalogló-munka felé, amely biztosan újabb sikereket hoz majd versenyzőnek, edzőnek egyaránt.

Befejezés

Munkámban Nagy Zsolt edzés- és versenyeredményeinek ismertetésén keresztül, egy gyalogló csoport felkészülésének fő vonásait irtam le. Tudom sok edző kollegának kevés és tulzottan futócentrikus ez a felkészülés, de véleményem szerint azt a munkát kell elvégeztetni a versenyzővel, amely a legkevesebb és nem a legtöbb egy bizonyos uton történő egyenletes haladás biztosítására. Ez a munka nem recept a felkészülésre, hanem csak egy ut, amely mutatja, hogy a tervszerű munka meghozza gyümölcsét. Mint ahogy egy világcsúcstartó edzőmunkájának ismerete sem jelent biztos receptet, úgy ez a munka is saját álláspontunk felülvizsgálatát szerette volna elérni. Ha ez sikerült biztosan hasznára fog válni a magyar gyalogló társadalomnak.

Befejezésül szeretném megköszönni Molnár Sándor, Havasi István, Kiss Antal, Tábori László és Antal Andor baráti segítségét, akiknek önzetlen segítése nélkül nehezebb lett volna bejárni ezt az utat tanítvánnyal. Külön köszönet illeti Tóth Ferenc barátomat, aki ezt az utat jóban-rosszban végigjárta velem, sok hasznos tanácsával, megértésével segítve a munkát.

FARKAS FERENC



FÉL ÉVSZÁZAD A PÁLYÁN

Alacsony, köpcös ember.

Időnként fülig szalad a szája és azt kiáltja: "kolosszális", máskor, kicsit halkabban: "nem baj".

Karcsi bácsi már csak ilyen. Szivember.

Idén tölti edzői évei közül az ötvenediket. Tanítványai, felfedezettjei között lexikonra való atléta.

A szüleim nem lelkesedtek azért, hogy testnevelő tanár legyek belőlem, ezért a Pázmány Péter Tudományegyetem bölcsész karára jelentkeztem földrajz-történelem szakra. No de, hogy a másik "szerelmemhez" sem legyek hűtlen, ugyanebben az időben végeztem a TF tanári szakát is. Mindez 1930 és 1934 között történt.

Hogy honnan volt pénze Kismartoninak a két iskolára? Ösztöndíjat kapott a TF-től. A már akkor is kiemelkedő tudású Hepp Ferenc 40 pengőt, Kismartoni 20-at. Jól tanult és olyannyira megszerette az atlétikát, hogy miután ledoktorált végleg a sportok királynőjének szolgálatába állt. A MASZ fizetett edzője, s egyik napról a másikra a Testnevelési Főiskola munkatársa lett. Dr. Misángyi Ottó segítségével az 1934. június 20-i tanévzáró ünnepségen már mint újdonsült edzőt mutatták be.

A kezdet kezdetétől fogva szerencsés ember vagyok. A sors, úgy látszik, a kegyeibe fogadott. Az első tanítványok és sikerek után /Vadas testvérek, Rajkai Tibor, Nagy Zsombor/, majd a hét pécsi év után a magánéletemben is szerencsém volt. 1938-ban megnősültem, s négy év múlva már három gyerekem is volt... így a frontot is elkerültem. Állami ösztöndíjjal végignézhettem a berlini olimpiát, amely egy egész életre szóló továbbképzést jelentett számomra.

A pécsi időszakból külön ki kell emelni Bódosi Mihályt /az első kétnémet ugró magyar atléta/, dr. Csaplár Andrást /világranglistavezető távfutó és

költő/, Lippai Antalt /gátfutó bajnok/ Megyeri Jenőt, Verbőczy Józsefet, Bebesi Gyulát, Szigetvári Ferencet, Józsa Dezsőt, Horváth Vilmost, Karácsony Nándort, Sik Józsefet, s még korántsem teljes a névsor... S jöttek a MAFC-os évek. És az utazások.

A legkedvesebb utam az 1947-es párizsi főiskolai VB. A háború után ez volt az egyik legnagyobb sportesemény. Jőmagam egy nyolcvanhat főnyi társaságot vezettem a francia fővárosba, köztük tíz atléta saját versenyzőm volt. Öt aranyérmet nyertünk azon a káprázatosan jókedvű viadalon. Emlékszem, németül jelentkeztem a versenyirodánál, de mire megmagyaráztuk, hogy magyarok vagyunk már örömmel fogadtak. A magyarokat mindig szívesen látták a világban...

Boldogan emlékszem vissza egy sokkal későbbi utamra, Mátay Andreával jártam a kubai VIT-en, hetvennyolcban pedig Isztambulban a főiskolás válogatottal...

1948-ban megszűnt a MAFC. Dr. Kismartoni a népes és feltörekvő Csepeli Vasas gárdáját vezette négy évig. Ekkor fedezte fel Földessy Ödönt, akivel 1952-ig dolgozott együtt. Földessy mint magasugró sem volt akármilyen, de az igazi nagy tehetségét távolugrásban mutatta. Két hónap alatt megtanulta a két és fél ollót, s 731 centiméteres eredményével egyből Európa elitjébe "ugrotta" magát. A csepeli évek alatt nála edzett Varasdi Géza /a későbbi nagyhirű "villámikrek" egyike/ és a kiváló magasugró: Lehoczky Sándor. Nem sokkal később, másfél évtizedes Vasas SC edzősködés következett. Az itt eltöltött idő edzői pályája legtermékenyebb, legtöbb sikert hozó évei voltak. /A Vasasba egyébként Németh Imre kalapácsvető olimpiai bajnok hívó szavára ment/. Kezei alatt olyan piros-kék mezű versenyzők dolgoztak, mint a rudugró Zsitvay, Homonnay és Csaba András, a magasugró Szilas Éva és Zink Teréz, a gátasok és sprinterek közül: Szőke Gábor, Fluck Miklós, Csányi Zoltán /ő egyébként kitűnő rudugró is volt/ és Grejtor Gábor. Szívesen emlékezik vissza Czapalai Gyulára és Palanek Józsefre is. S persze nem szabad elfeledkezni a Kismartoni testvérekről sem, akik öten voltak, s mindannyian a rudugrással jegyezték el magukat. /Karcsi bácsi nagy álma, hogy egy ötös rudugró csapatot állít ki fiából - sajnos sosem vált valóra./

A régiak közül legszívesebben Jesse Owens-re emlékszem, az ő mozgása maga a csoda. Az atléták királya... A rudugrók között is volt kedvencem. Fél méterrel előzte meg korát, homokba ugrott négyszázhetvenhét centit az amerikai



DR. KISMARTONI KÁROLY

Varmerdam. A magasugrók között nehéz a választás, de most az idei fedettpályás EB-n Bikova vette át az első helyet a szememben is; és hadd említsek akkor egy távolugró is, az amerikai Bostont. Nekem ő tetszett a legjobban. Akárhonnan képes volt nekifutni és belépés nélkül elugrani.

Az 1970-es évek eleje már újra a MAFC-ban találta dr. Kismartoni Károlyt, ahol pályafutásának olyan fényes csillagaival kezdett dolgozni, mint Rudolf Erika és Mátay Andrea. Andrea és Erika, a közelmúlt legtehetségesebb floposai.

Hálát adok az égnek, hogy nyugdíjba vonulásom előtt még ilyen tanítványaim lehettek.

A mester 1976 végén már nyugdíjasként a szakosztályvezetést vette át a klubban, majd amikor újra edzőre volt szükség, 1983-ban újra visszatért régi "szerelméhez", a magasugró dombhoz.

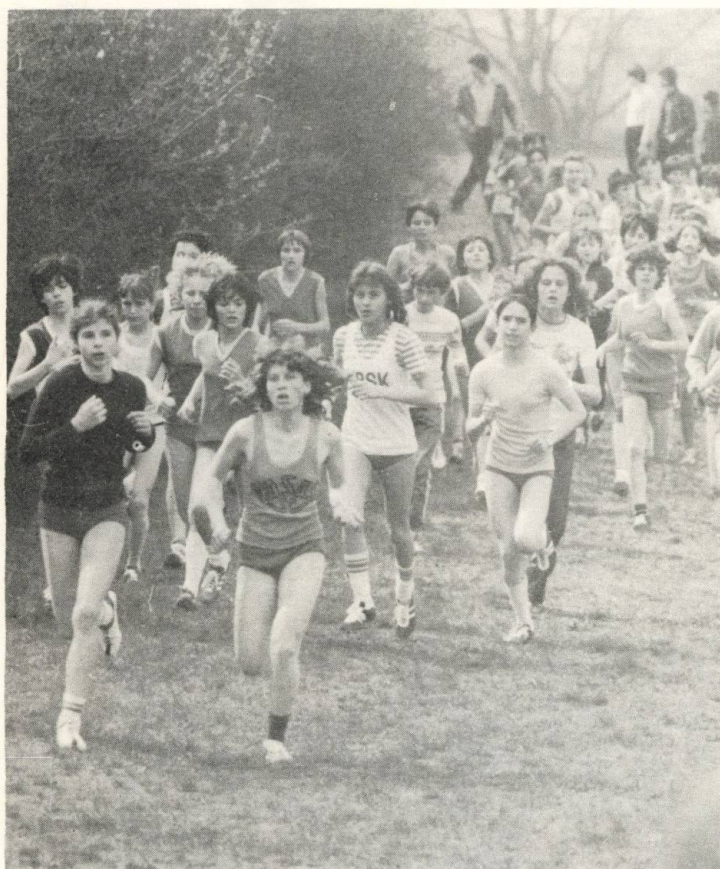
Ötven év. Edzői sikerekkel, szakirodalmi munkássággal, a világ körbeutazásával. Szép, megérdemelt ut.

Alacsony, köpcös ember.

Időnként fülig szalad a szája és azt kiáltja: "kolossalis", máskor, kicsit halkabban "nem baj". Karcsi bácsi már csak ilyen. Szivember.

Morvai Katalin

ORSZÁGOS MEZEI BAJNOKSÁG



A SERDÜLŐ LEÁNYOK...



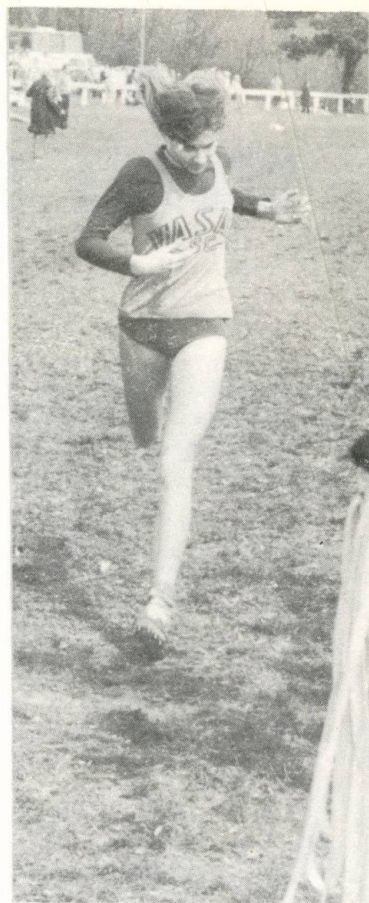
SZEKERES SÁNDOR
a jól megérdemelt tróféával



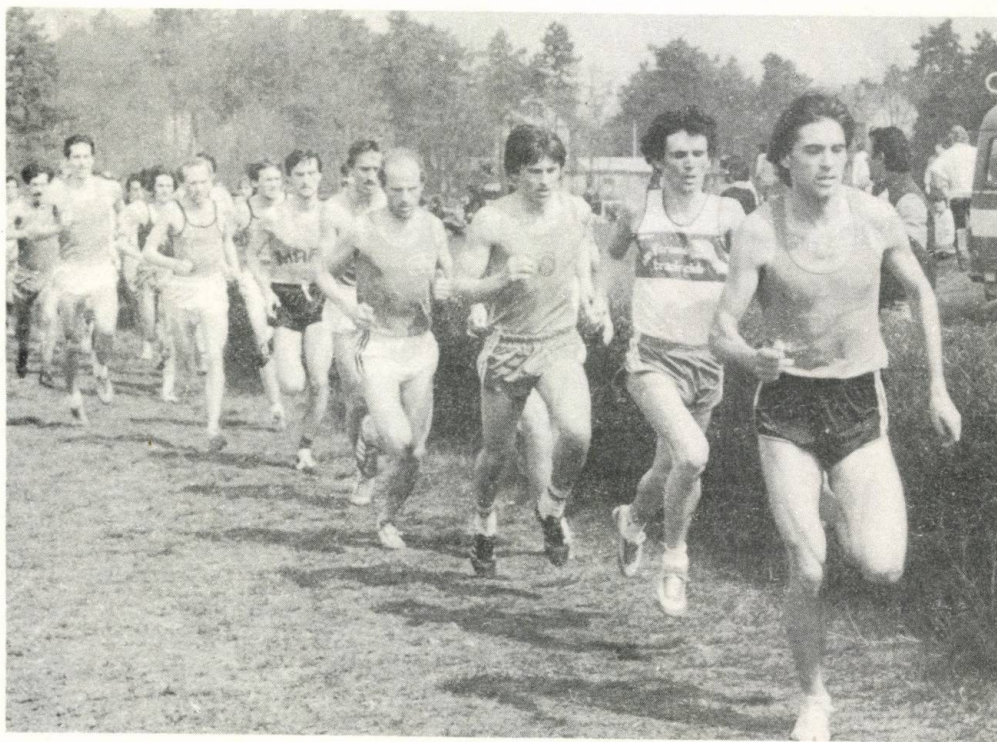
ÉS FIUK MEZŐNYE



SÁRKÖZI GYULA
az ifjúsági győztes



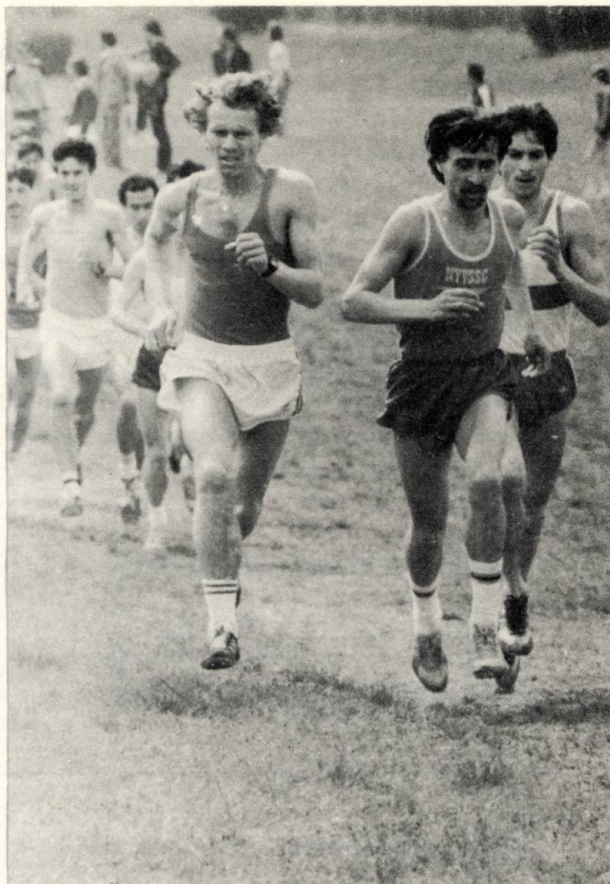
BAKOS ENIKŐ
a serdülő "A" korosztály bajnoka



A "KISMEZEI" MEZŐNYE
Az élen K. Szabó Gábor, a későbbi győztes



A NŐI 4000 M-ES MEZŐNY ÉLBOLYA
A vezető Sipka mögött /félíg takarva/ a verseny
győztese: Jankó Ilona



MÁJER ÉS A BAJNOKI CÍMÉT MEGVÉDŐ
KERÉKJÁRTÓ ISTVÁN VEZETI A
FÉRFIAK 12.000 M-ES MEZŐNYÉT

Rosa Mota

Az 1982-es mezei világbajnokságon az apró termetű lány - 157 cm magas, 45 kg - a 4663 méteres távon csupán a 21. lett. Természetesen nem jegyezték meg a szakemberek a nevét. Három nappal maratoni győzelme előtt Rosa Mota 3000 méteren indult Athénban, s bár 12. lett, megjavította egyéni rekordját /9.04,82/, csaknem öt másodperccel. A mai mérce szerint ez több mint jelentős...

S akkor Mota edzője, Pompillen Ferrara merész döntéssel benevezte tanítványát a maratonira.

- Eleinte nagyon féltem - mesélte Rosa -, ezért az első 15 kilométeren a bolyban maradtam. Aztán azonban megéreztem, hogy lesz elég erőm a hajrára, magabiztos lettem. Fokoztam a tempót, s egyik riválisomat a másik után kezdtem elhagyni.

A 35. kilométernél Mota befogta a szuperhosszu távfutás elismert kiválóságait, s két kilométerrel a hajrá előtt, érezve erő tartalékait, robbantott. Szinte szó szerint repült a számára első győzelmes maratoni céljába.

- Egyszerűen még most sem hiszem el, hogy győzni tudtam - mondta a boldog bajnoknő a döntő után.

Rosa Mota győzelme persze csak első ránézésre váratlan. Egy kis falucskában, Fordouróban született és nőtt fel, parasztcsaládban. Gyermekkorától nehéz munkához szokott, s a sportban sem kereste a könnyű utakat. Elragadta a hosszutávfutás. Portugáliában a közelmúltban tilos volt a nőknek hosszú távon versenyezniük. Ezért, bár Rosa az edzéseken szívesen futott hosszutávokat, a versenyeken vissza kellett fognia magát az elfogadott 1500 és 3000 méterre. Ez utóbbi távon 1976-ban országos csúcst futott.

Két évvel később abba kellett hagynia az edzéseket: az orvosok vérszegénységet állapítottak meg nála. Sok erőt és időt feláldozott az edző, valamint José Pedrosa doktor, mire sikerült meggyőzni a szakembereket, hogy a diagnózis téves, s Rosa bármely távon indulhat. Csak 1981-ben kezdett Mota újra

edzeni, s Ferrara rögtön a maratont vette célba.

1982. előestéjén indult a legnépszerűbb futóversenyen a braziliai Sao Paulóban, s nyert a csaknem 9 kilométeres távon. Ez magabiztossá tette. Az edző úgy döntött, kipróbálja tanítványát hosszabb távon, fél-maratonin is. Rosa télen futotta le ezt a távot, ragyogó idővel, 1 óra 16 perc 29 másodperc alatt. Ez azt bizonyította, hogy helyes volt a választott felkészülési program.

A portugál futónő továbbra is keményen edz /az utóbbi időben Mota a Cedro de Atletismo sportklub tagja Porto városában/, magánéletre sem hagyva időt. Az Európa-bajnoknő nincs férjnél. Hobbira sincs

ideje. "Az én hobbim a futás" - jelentette ki újságíróknak athéni győzelme után.

Természetesen az idei szezon legfontosabb feladata, hogy eredményesen szerepeljen Helsinkiben az első maratoni világ bajnokságon, bár Mota és Ferrara tartózkodnak a jóslatoktól, szeretik titokban tartani terveiket. De van még egy, cseppet sem kevésbé fontos célja Rosának: tavasszal kell megkapnia a liceum befejezéséről szóló oklevelet. Az Európa-bajnoknő arról álmodozik, hogy folytatja a tanulást, s edző lesz.

historia

A női atlétika múltjából

A modern sport számára olyan nagy példaképnek számító görög ókorban a nőket - Spárta kivételével - szinte mindenféle testgyakorlásból kizárták. Az antik világnak ezt a szokását a középkor is átvette, s csak a reneszánsz individualizmusának ébredésével lehetett némi változást észlelni. A nők hajlékonyságának és fürgelábúságának köszönhetően megengedték, hogy a gyengébb nem is rajthoz állhasson a futóversenyeken.

Svájcban, a népiünnepélyeken, már 1472 körül másfél arany értékű "kötényre valóért" versengtek a nők 250 lépésnyi távon /a férfiaknak 400 lépést kellett leküzdeniük/. A lövészversenyeket egészen a 18. századig összekötötték ilyen női futóversenyekkel.

A női futóversenyek szokása a német államokban már a 15. század közepétől ismert, de Itáliában még ennél is korábbi írásos emlékek maradtak fenn. Az annaleszek pl. említést tesznek egy 1325-ös firenzei női futóversenyről. Bresciában 1444-ben az örömlányok részére irtak ki

versenyt, ami a városi tanácsot és a szellemiséget arra ösztökölte, hogy a sportversenyek illetén elfajzását megtiltsa. /Főleg a lángoló szavu minorita szerzetes, Bernardino da Feltre tudta a podesztát és a kapitányt meggyőzni arról, hogy ennek az örületnek véget kell vetni./ Ferrarában még 1500. április 25-én, Szent Márkus napján is versengtek a prostituáltak egy ruhárávaló kartonanyagért. Páduában az ilyen "versenyek" egészen a 17. századig megszokottak voltak. A korabeli feljegyzések szerint a Paduában sorra kerülő versenyeken a könnyűvérű nőcskék a Porta Ponte Corboból indultak el a városközpont irányába, az egyetem előtt, át a Strada Maggiorén. Az utvonalat üvöltöző tömeg, és hangulatsztitók vették körül. A szerencsétlen futónőket obszón kiáltásokkal üdvözlözték, lisztet szórtak az arcukba, leköpdösték és szitkokkal árasztották el őket. A nők versenyét néha a zsidók vagy a nyergeletlen szamarak versenye követte.

Egy 1470 körüli szonettből kitűnik, hogy a világ legősibb mesterségét űző nők egy piniadióval diszitett kendőért versengtek. /Ekkoriban a pinia-dió a megvásárolhatóság szimbóluma volt./ A szonett

arról is beszámol, hogy a nőket megcsipdesték, min-
denféle akadályokat gördítettek az útjukba, s örül-
tek, ha orrabuktak. Az utolsó páduai versenyről a fel-
jegyzések 1688-ból számolnak be. Ugyanebben az év-
ben IX. Kelemen pápa Rómába a zsidók versenyeit is
betiltotta.

Mig Itáliában csak a "rossz lányok" vetélkedhet-
tek, addig a német területeken jó házból való lányok
és asszonyok együtt versenyezhettek a "közönséges
nőkkel". Ilyen volt pl. az 1442-es nördlingeni és
az 1448-as müncheni verseny. A feljegyzésekben sze-
replő "csinos nők" mindig a jó házból valókra, a
"közönséges nők" pedig a bordélyok lakóira vonatkoz-
tak. A tisztességes lányokat és asszonyokat azonban
annyira sértette, hogy a prostituáltakkal kellett
együtt futniuk, hogy elmaradoztak a versenyekről,
s később már csak a "rossz lányok" versengtek.

Bécsben 1296 és 1534 között rendszeresen rendeztek
versenyeket a prostituáltak részére, míg I. Ferdinánd
császár erkölcsrendészeti okokból be nem tiltotta
azokat. Több német városban a szabad nők részére
külön versenyeket szerveztek. 1686-ban egy Breslau-
ban rendezett versenyen a díjakat rudra tüzték
fel, s a versenymester mindenféle tréfával igye-
kezett megakadályozni a nőket abban, hogy eljus-
sanak a célig.

A bordélyházak lakóinak versenyei hosszú
éveken át a városi szokásokkal összefüggésben
maradhattak fenn. Az előkelő városi lányok és
asszonyok már nem akarták fenntartani a régi
falusi élet emlékeit, holott vidéken még a mai
napig is élő hagyomány a lányok futóversenye
tavasszal vagy szüretkor.

/A Leichtathletik cikke nyomán/



eredmények

Fedettpályás világranglista

Az idén számunkra különösen érdekes fedettpá-
lyás idényben 10 EB-számban - férfi 200 m, 800 m,
60 m gát, rud, női 60 m, 200 m, 800 m, 60 m gát,
magas, távol - javítottak világsúcsot. Négyet az
EB-n, a Budapest Sportcsarnokban, s itt a magasugró
Tamara Bikova a szabadtéri világsúcsot is tulsár-
nyalta. A tengerentúli csarnokokban Coghlan mérföl-
des /3:49.78/ és Olson rudugró rekordja emelkedett
ki. A műsoron ritkán szereplő számok közül 5000 m-en
NDK-beli Kunze ért el 13:13.3 perccel kitűnő időt.

Az Európa-bajnoki számokban a fedettpályás idény
tíz világranglistája a következő:

FÉRFIAK

60 méter

6.61	Atanaszov	/BUL/
6.62	Tilli	/ITA/
6.63	Haas	/FRG/
6.64	Graddy	/USA/
6.65	Brizgin	/URS/
6.65	Richard	/FRA/
6.66	Johnson	/CAN/
6.66	Janiak	/POL/
6.67	Jevgenyev	/URS/
6.68	Clarke	/GBR/
6.68	S.Nilsson	/SWE/
6.68	Grazioli	/ITA/

200 méter

20.74	Mennea	/ITA/
20.77	Lübke	/FRG/
20.87	Skamrahl	/FRG/
20.93	Jevgenyev	/URS/
20.94	Nagy I.	/HUN/
20.99	Butler	/USA/
21.04	Jokl	/AUT/
21.04	Kiss F.	/HUN/
21.10	Borlee	/BEL/
21.14	Klein	/FRG/

400 méter

46.20	Lomtyev	/URS/
46.40	Nix	/USA/
46.42	Weber	/FRG/
46.43	Bennett	/GBR/
46.46	Dixson	/USA/
46.57	Heras	/ESP/
46.62	Trappe	/FRG/
46.65	Cameron	/JAM/
46.65	Malovec	/TCH/
46.69	Ujhelyi	/HUN/
46.69	Knapics	/YUG/

800 méter

1:44.91	Coe	/GBR/
1:46.3	Wagenknecht	/GDR/
1:46.71	Elliott	/GBR/
1:46.91	Trabado	/ESP/
1:47.06	Druppers	/HOL/
1:47.3	Wulf	/GDR/
1:47.55	Forbes	/GBR/
1:47.68	Tonnelier	/FRA/
1:47.91	Dragoescu	/ROM/
1:48.10	Rider	/USA/

1500 méter

3:37.6	Hauck	/GDR/
3:38.6	Coghlan	/IRL/
3:39.1	Scott	/USA/
3:39.82	Wessinghage	/FRG/
3:40.39	Abascal	/ESP/
3:40.8	Harbour	/USA/
3:40.9	Woods	/USA/
3:41.31	Loikkanen	/FIN/
3:41.31	Wirz	/SUI/
3:41.7	Buckner	/GBR/

3000 méter

7:44.9	Padilla	/USA/
7:49.8	Tesacek	/TCH/
7:50.18	Krippschock	/GDR/
7:50.89	Abramov	/URS/
7:51.18	Melzer	/GDR/
7:51.47	Zdravkovics	/YUG/
7:51.69	Heine	/GDR/
7:52.30	Krohn	/USA/
7:53.1	Barie	/TAN/
7:53.19	Reitz	/GBR/

60 m gát

7.48	Munkelt	/GDR/
7.56	Bryggare	/FIN/
7.63	Oschkenat	/GDR/
7.63	Campbell	/USA/
7.64	Schaumann	/FRG/
7.64	Bakos	/HUN/
7.67	Gault	/USA/
7.68	Giegiel	/POL/
7.69	Holtom	/GBR/
7.72	McKoy	/CAN/

Magasugrás

233	Thränhardt	/FRG/
231	Carter	/USA/
231	Nagel	/FRG/
230	Bjelkov	/URS/
230	Peacock	/USA/
230	Saunders	/BER/
228	Stanton	/USA/
228	Williams	/USA/
228	Avgyejenko	/URS/

228	Tamberi	/ITA/
228	Zosimovics	/URS/
228	Sevcenko	/URS/
228	Biczysko	/POL/
228	Centelles	/CUB/

Rudugrás

580	Olson	/USA/
574	Obizsajev	/URS/
573	Poljakov	/URS/
571	Ripley	/USA/
567	Buckingham	/USA/
565	Kulibaba	/URS/
562	Slusarski	/POL/
562	Lohre	/FRG/
562	Böhni	/SUI/
562	Pursley	/USA/

Távolugrás

854	Lewis	/USA/
818	Gaffney	/USA/
817	Myricks	/USA/
810	Grimes	/USA/
809	Kelly	/USA/
808	Bradley	/USA/
807	Szemikín	/URS/
807	Sabanov	/URS/
804	Haritonov	/URS/
799	Kilske	/GDR/

Hármasugrás

17.23	Conley	/USA/
17.12	Muszijenko	/URS/
17.10	Udmäe	/URS/
17.09	Connor	/GBR/
17.05	Jakovlev	/URS/
16.97	Valjuevics	/URS/
16.91	Bordukov	/URS/
16.90	Bakosi	/HUN/
16.87	Hohlov	/URS/
16.82	Agbebaku	/NIG/
16.82	Iszajev	/URS/

Súlylökés

21.46	Akins	/USA/
20.76	Vojkin	/URS/
20.64	Laut	/USA/
20.58	Donszkih	/URS/
20.56	Bojars	/URS/
20.49	Oldfield	/USA/
20.48	D.Crouser	/USA/
20.44	Barisnyikov	/URS/
20.40	Carter	/USA/
20.40	Ivancsics	/YUG/

NÖK

60 méter

7.08	Koch	/GDR/
7.09	Göhr	/GDR/
7.12	Gladisch	/GDR/
7.19	Masullo	/ITA/
7.19	Kinch	/GBR/
7.20	Schölzel	/GDR/
7.24	Schmidt	/GDR/
7.25	Müller	/GDR/
7.27	Auerswald	/GDR/
7.29	Ashford	/USA/
7.29	Klöstern	/FRG/

200 méter

22.39	Koch	/GDR/
23.11	K.Walther	/GDR/
23.36	Gaugel	/FRG/
23.36	Cook	/GBR/
23.37	Baptiste	/GBR/
23.40	Gladisch	/GDR/
23.40	Cheeseborough	/USA/
23.55	Mahova	/URS/
23.59	Taylor	/CAN/
23.64	Vader	/HOL/

400 méter

49.69	Kratochvilová	/TCH/
50.43	Kocembová	/TCH/
51.62	Siemon	/GDR/
52.20	Korban	/URS/
52.34	Pinyigina	/URS/
52.36	Sztamenova	/BUL/
52.43	Vladikina	/URS/
52.45	Bjelova	/URS/
52.72	Ivanova	/URS/
52.91	Gyeniszko	/URS/
52.91	Dixon	/USA/

800 méter

1:58.33	Kratochvilová	/TCH/
2:00.23	Melinte	/ROM/
2:00.47	Gurina	/URS/
2:00.4	Vogelgesang	/GDR/
2:01.28	Kitova	/URS/
2:01.47	Matejkovicová	/TCH/
2:01.48	Boriszova	/URS/
2:01.54	Moravciková	/TCH/
2:01.60	Popova	/URS/
2:01.77	Agletgyinova	/URS/

1500 méter

4:06.4	Pozdnyakova	/URS/
4:07.3	Tabb	/USA/
4:07.53	Martins	/GDR/
4:08.73	Podkopajeva	/URS/
4:09.22	Popova	/URS/
4:09.34	Raldugina	/URS/
4:09.43	Libutyina	/URS/
4:09.73	Agletgyinova	/URS/
4:10.52	Turszunova	/URS/
4:10.81	Kraus	/FRG/

3000 méter

8:52.84	Martins	/GDR/
8:53.54	Plumer	/USA/
8:53.55	Benoit	/USA/
8:54.8	Tabb	/USA/
8:57.3	Zajceva	/URS/
8:57.3	Szvecsihina	/URS/
8:57.4	Guszkova	/URS/
9:00.03	Dvirna	/URS/
9:00.96	Libutyina	/URS/
9:01.34	Malihina	/URS/

60 m gát

7.75 Jahn	/GDR/
7.96 Knabe	/GDR/
7.97 Guszarova	/URS/
8.02 Hightower	/USA/
8.04 Maljuvanec	/URS/
8.05 Stoica	/ROM/
8.06 Denk	/FRG/
8.07 Riefstahl	/GDR/
8.08 Zagorcseva	/BUL/
8.10 Oker	/FRG/

Magasugrás

203 Bikova	/URS/
198 Ritter	/USA/
194 Costa	/CUB/
194 Koszicina	/URS/
192 Helm	/GDR/
192 Ewanje-Epee	/FRA/
191 Béla	/HUN/
191 Doronyina	/URS/
190 Gisladdottir	/ISL/
190 Lapajne	/YUG/
190 Holzapfel	/FRG/
190 Prenveille	/FRA/

Távolugrás

694 Cusmir	/ROM/
692 V. Ionescu	/ROM/
688 Daute	/GDR/
677 Murková	/TCH/
670 Radtke	/GDR/
669 Schima	/GDR/
660 Thiele	/GDR/
659 Kolpakova	/URS/
657 Jacuk	/URS/
656 Lewis	/USA/

Súlylökés

20.70 Liszovszkaja	/URS/
20.61 Fibingerová	/TCH/
20.43 N. Abasidze	/URS/
20.42 Knorscheidt	/GDR/
20.34 Slupianek	/GDR/
19.98 Ahrimenko	/URS/
19.96 Rüdric	/GDR/
19.94 Schulze	/GDR/
19.86 Loghin	/ROM/
19.76 Silhavá	/TCH/

Megjegyzés: A nemzetközi gyakorlat szerint 400 m-ig bezárólag a 220 yardnál /201.17 m/ nagyobb kerületű körpályán elért időket nem vettük figyelembe.

Összedílitotta: SUBERT ZOLTÁN

1983. ÉVI FEDETTPÁLYÁS RANGLISTA

Nők

Felnőttek

60 méteres síkfutás

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

7.54 Ecsekiné Juhász Erzsébet	58 Sz. MÁV-MTE
72 Vanyek Zsuzsa	60 Építők
80 Novobáczky Klára	58 Építők
81 Forgács Judit	59 TBSC
83 Németh Ilona	56 Spartacus
85 Szabó Éva	60 MTK-VM
86 Elek Edit	63 TFSE
Palócz Ibolya	60 SZEOL
Tóth Zsuzsa	63 NYVSSC
90 Csüri Zsuzsa	58 U. Dózsa
Gazdag Zsuzsa	64 MTK-VM
94 Gőcze Andrea	61 Haladás
95 Pácser Gabriella	66 VIDEOTON
96 Bagoly Csilla	68 NYVSSC
Bakony Katalin	66 SZEOL
8.01 Kósa Erika	57 U. Dózsa
Sziveri Zsuzsa	66 SZEOL
7.8 +Csőke Andrea	68 KSC
+Mádai Mónika	68 MVSC
+Osztertag Livia	65 KBSK
+Palombi Margit	61 TFSE



Ecsekiné Juhász Erzsébet

200 méteres síkfutás

Országos csucs: 23.61 Orosz Irén 1982.
1982. évi rangelső: 23.61 Orosz Irén

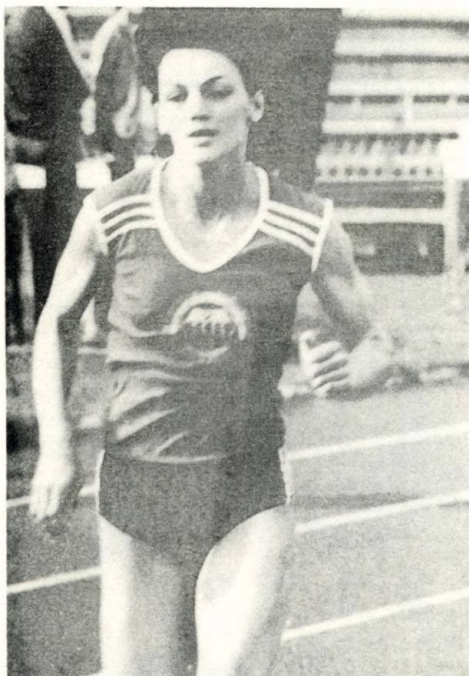
23.96 Forgács Judit	59 TBSC
24.21 Ecsekiné Juhász Erzsébet	58 Sz. MÁV-MTE
44 Vassné Hrác Pirooska	58 NYVSSC
56 Németh Ilona	56 Spartacus
74 Kissné Petrika Ibolya	57 NYVSSC

97 Vanyek Zsuzsa
99 Elek Edit
25.07 Göcse Andrea
41 Kósa Erika
49 Tóth Zsuzsanna

53 Szopori Erika
63 Tarjányi Eszter
75 Gyovai Gertrud
88 Pácser Gabriella
8 +Csöke Andrea
26.00 Madarász Gabriella
04 Márai Mónika
0 +Bányai Ilona
+Osztertag Livia
1 +Juhász Gabriella

60 Építő
63 TFSE
61 Haladás
57 U.Dózsa
63 NYVSSC

63 SZEOL
62 MTK-VM
61 U.Dózsa
66 VIDEOTON
68 KSC
65 MTK-VM
68 MVSC
62 TFSE
65 KBSK
65 KSI



Forgács Judit

400 méteres síkfutás

Országos csucs: 53.26 Pál Ilona 1980.
1982. évi rangelső: 53.60 Pál Ilona

53.27 Forgács Judit
54.95 Kissné Petrika Ibolya
55.74 Gönczölné Molnár Judit
56.27 Gyovai Gertrud
52 Váczai Éva
78 Elek Edit
57.18 Kósa Erika
1 +Szabó Erzsébet
45 Szopori Erika
58 Petrika Erzsébet

63 Szekeres Judit
58.04 Fenyősi Ildikó
57.9 +Tarjányi Eszter
58.05 Csöke Andrea
0 +Zimonyi Zsuzsa
51 Jankovits Julianna
5 +Juhász Gabriella
6 +Bangó Éva
59.0 +Erdélyi Andrea
7 +Zarnóczai Klára

59 TBSC
57 NYVSSC
58 Sz.MÁV-MTE
61 U.Dózsa
56 Csepel
63 TFSE
61 SZEOL
63 SZEOL
53 NYVSSC

66 Sz.MÁV-MTE
66 K.Rákóczi
62 MTK-VM
68 KSC
61 Gy.Dózsa
66 ETO
65 KSI
61 Haladás
67 Hunyadi
60 NYVSSC

800 méteres síkfutás

Országos csucs: 2:04.9 +Váczai Éva 1979.
1982. évi rangelső: 2:05.66 Váczai Éva

2:08.38 Horváth Janka
09.4 +Váczai Éva
10.56 Ujhelyi Mária
68 Ágoston Zita
6 +Jankó Ilona
12.17 Horváth Emőke
14.0 +Rogányi Izabella
2 +Rácz Katalin
59 Bányik Ildikó
15.62 Molnár Rózsa

55 Haladás
56 Csepel
59 DUSE
65 DKSE
57 Ajka
63 DKSE
66 PMSC
65 ETO
60 Spartacus
65 BVTIC

16.4 +Juhász Anikó
18.0 +Koháry Ildikó
44 Koncz Erika
19.1 +Topp Erika
2 +Barócsi Heléna
4 +Fenyősi Ildikó
+Hédai Gizella
5 +Szabó Andrea
7 +Gombos Márta
21.4 +Márkus Edit

68 FTC
65 NYVSSC
66 Csepel
65 Keszthely
66 U.Dózsa
66 K.Rákóczi
68 TBSC
67 SZVSE
67 ETO
66 MTK-VM

1500 méteres síkfutás

Országos csucs: 4:13.3 Lipcsey Irén 1978.
1982. évi rangelső: 4:22.39 Horváth Janka

4:20.20 Jankó Ilona
21.56 Komjáthy Ágnes
22.06 Ágoston Zita
25.07 Horváth Janka
30.4 +Ujhelyi Mária
32.45 Juhász Anikó
33.11 Rogányi Izabella
40.19 Rácz Katalin
42.7 +Horváth Emőke
44.32 Bönyi Márta

57 Ajka
50 Csepel
65 DKSE
65 Haladás
59 DUSE
68 FTC
66 PMSC
65 ETO
63 DKSE
66 ETO

56 Topp Erika
45.1 +Gombos Márta
79 Barócsi Heléna
54.8 +Csavajda Andrea
55.20 Dávid Ildikó
6 +Prigl Ágnes
57.1 +Sztogori Andrea
4 +Varga Ildikó
6 +Szabó Andrea
58.3 +Polyák Piroksa

65 Keszthely
67 ETO
66 U.Dózsa
67 Csepel
66 TBSC
65 Sz.MÁV-MTE
67 FTC
66 MVSC
67 SZVSE
67 DKSE

3000 méteres síkfutás

Országos csucs: 9:15.81 Jankó Ilona 1983.
1982. évi rangelső:

9:15.81 Jankó Ilona
34.08 Komjáthy Ágnes
55.43 Ujhelyi Mária
10:23.35 Pék Teréz
45.75 Tóth Noémi

57 Ajka
50 Csepel
59 DUSE
64 DKSE
63 DKSE



JANKÓ ILONA

60 méteres gátfutás

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

8.53 Csehi Andrea	65 ETO
55 Baranyai Ildikó	58 BEAC
75 Palombi Margit	61 TFSE
84 Csüri Zsuzsa	58 U.Dózsa
85 Szabó Mónika	66 Sal.TC
9.01 Fekete Ildikó	66 DMVSC
8.8 +Pácsr Gabriella	66 VIDEOTON
9.08 Dancsa Zsuzsa	64 Vasas
12 Ruff Klára	65 U.Dózsa
18 Takács Andrea	65 DMVSC
0 +Berczelly Szilvia	65 BVTC
27 Bartha Angéla	59 BEAC
Rappai Mónika	67 MAFC
28 Molnár Edit	65 DVTK
35 Bajorics Zsuzsa	66 Vasas
38 Batovszky Katalin	64 Salg.TC
Turbucz Timea	65 Sopron
39 Fenyősi Ildikó	66 K.Rákóczi
2 +Balogh Zsuzsa	66 DMVSC
+Horváth Irén	65 Sz.MÁV-MTE
+Lázár Ildikó	66 Váci Izzó

Magasugrás

Országos csucs: 1,99 Sterk Katalin 1982.
1982. évi rangelső: 1,99 Sterk Katalin

1,91 Béla Emese	58 Csepel
84 Gubán Gabriella	57 U.Dózsa
Juha Olga	62 Vasas
80 Egyed Ibolya	62 Csepel
Kroh Judit	65 PMSC
Mátay Andrea	55 U.Dózsa
78 Ladányi Andrea	67 Debreceni SI
77 Gyöngyösi Marianna	63 Csepel
75 Éger Zsuzsa	57 Építők
74 Dancsa Zsuzsa	64 Vasas

Vajda Katalin	65 DMVSC
72 Szántó Annamária	65 Vasas
71 Büki Bernadette	66 ZTE
70 Kesztyűs Ágnes	62 PMSC
65 Horváth Beáta	60 BEAC
Kovács Ildikó	67 PMSC
Szabó Nóra	67 OLEFIN
Szikszainé Tamás A.	62 PMSC
64 Rappai Mónika	67 MAFC
Varga Ildikó	67 Sal.TC



BÉLA EMESE

Távolugrás

Országos csucs: 6,62 E.Szabó Ildikó 1976.
1982. évi rangelső: 6,39 Vanyek Zsuzsa

6,53 Vanyek Zsuzsa	60 Építők
17 Novobáczky Klára	58 Építők
06 Fekete Ildikó	66 DMVSC
03 Csüri Zsuzsa	58 U.Dózsa
5,91 Senczi Erika	62 NYVSSC
87 Dancsa Zsuzsa	64 Vasas
Molnár Rozália	57 BVSC
85 Fazekas Beáta	59 Bp.Honvéd
84 Szabó Éva	60 MTK-VM
81 Balogh Zsuzsa	66 DMVSC
75 Bártfai Tünde	66 OLEFIN
74 Dornbach Ildikó	62 BEAC
73 Deák Katalin	68 B.gyarmat
67 Nagy Éva	65 Spartacus
59 Sille Nóra	67 TBSC
Szikszainé Tamás Á.	62 PMSC
54 Mádai Mónika	68 DMVSC
51 Gippert Beáta	64 GEAC
50 Takács Andrea	65 DMVSC
49 Batovszky Katalin	64 Sal.TC
Turbucz Timea	65 Sopron

Súlylökés

Országos csucs: 17,90 Bognár Judit 1974.
1982. évi rangelső: 16,49 Horváth Viktória

15,71 Horváth Viktória	56 Haladás
01 Pallai Sándorné	48 DVTK
14,93 Takács Mária	66 FTC
75 Elekes Tünde	63 TBSC
67 Hollóné Irányi Margit	53 Postás

40 Krepsz Ildikó	65 Vasas
22 Nikolausz Csabáné	56 PMSC
13,93 Bodogán Éva	59 Postás
63 Szokolay Katalin	63 U.Dózsa
56 Szöllösi Judit	63 TFSE
37 Takács Erika	69 Bp.Honvéd
33 Éger Zsuzsa	57 Építők
12,92 Lábadi Gabriella	65 DKSE
65 Nagy Lidia	64 TFSE
56 Gábris Mária	59 U.Dózsa
54 Dancsa Zsuzsa	64 Vasas
30 Szikszainé Tamás Andrea	62 PMSC
28 Rockenbauer Nóra	66 KSI
25 Szabó Edit	65 Haladás
14 Horváth Valéria	65 Érd

Ifjúságiak

60 méteres síkfutás

Országos csucs: 7.4 +Károly Zsuzsa 1973.
1982. évi rangelső: 7.6 +Sehr Erika

7.95 Pácser Gabriella	66 VIDEOTON
96 Bakony Katalin	66 SZEOL
8.01 Sziveri Zsuzsa	66 SZEOL
7.8 +Osztertag Livia	65 KBSK
8.05 Hüber Klára	66 PMSC
06 Szekeres Judit	66 Sz.MÁV-MTE
07 Rostás Erika	65 SZEOL
7.9 +Ács Judit	66 ZTE
+Fekete Ildikó	66 DMVSC
+Madarász Gabriella	65 MTK-VM
+Ruff Klára	65 U.Dózsa
+Szokol Ilona	65 Olajbányász
+Turbucz Timea	65 Sopron

200 méteres síkfutás

Országos csucs: 24.9 +Gazdag Zsuzsa
1982. évi rangelső: 25.3 +Gazdag Zsuzsa

25.88 Pácser Gabriella	66 VIDEOTON
26.00 Madarász Gabriella	65 MTK-VM
0 +Osztertag Livia	65 KBSK
1 +Juhász Gabriella	65 KSI
35 Sziveri Zsuzsa	66 SZEOL
6 +Berczelly Szilvia	65 BVTC
+Molnár Edit	65 DVTK
+Pósa Ibolya	66 DMVSC
+Zaják Éva	66 Spartacus
7 +Henyé Rita	65 Sopron

400 méteres síkfutás

Országos csucs: 56.2 +Palanek Éva 1978.
1982. évi rangelső: 57.82 Juhász Gabriella

57.63 Szekeres Judit	66 Sz.MÁV-MTE
58.04 Fenyősi Ildikó	66 K.Rákóczi
51 Jankovits Julianna	66 ETO
5 +Juhász Gabriella	65 KSI
59.9 +Osztertag Livia	65 KBSK
60.0 +Demeter Krisztina	65 BEAC
+Koháry Ildikó	65 NYVSSC
2 +Berczelly Szilvia	65 BVTC
3 +Varga Mária	65 MTK-VM
4 +Dömölki Katalin	65 BVTC
+Márkus Edit	66 MTK-VM

800 méteres síkfutás

Országos csucs: 2:10.68 Ágoston Zita 1983.
1982. évi rangelső: 2:15.6 +Ágoston Zita

2:10.68 Ágoston Zita	65 DKSE
14.0 +Rogányi Izabella	66 PMSC
2 +Rácz Katalin	65 ETO
15.62 Molnár Rózsa	65 BVTC
18.0 +Koháry Ildikó	65 NYVSSC
44 Koncz Erika	65 Keszthely
19.1 +Topp Erika	65 Keszthely
2 +Barócsi Heléna	66 U.Dózsa
4 +Fenyősi Ildikó	66 K.Rákóczi
21.4 +Márkus Edit	66 MTK-VM

1500 méteres síkfutás

Országos csucs: 4:22.06 Ágoston Zita 1983.
1982. évi rangelső: 4:29.18 Ágoston Zita

4:22.06 Ágoston Zita	65 DKSE
33.11 Rogányi Izabella	66 PMSC
40.19 Rácz Katalin	65 ETO
44.32 Bőnyi Mária	66 ETO
56 Topp Erika	65 Keszthely
45.79 Barócsi Heléna	66 U.Dózsa
55.20 Dávid Ildikó	66 TBSC
55.6 +Prigl Ágnes	65 Sz.MÁV-MTE
57.4 +Varga Ildikó	66 MVSC
5:01.5 +Hardy Éva	66 ETO

60 méteres gátfutás

Országos csucs: 8.53 Csehi Andrea 1983.
1982. évi rangelső: 8.70 Csehi Andrea

8.53 Csehi Andrea	65 ETO
85 Szabó Mónika	66 Sal.TC
9.01 Fekete Ildikó	66 DMVSC
8.8 +Pácser Gabriella	66 VIDEOTON
9.12 Ruff Klára	65 U.Dózsa
18 Takács Andrea	65 DMVSC
0 +Berczelly Szilvia	65 BVTC
27 Rappai Mónika	67 MAFC
28 Molnár Edit	65 DVTK
35 Bajorics Zsuzsa	66 Vasas

Magasugrás

Országos csucs: 1,85 Mátay Andrea 1973.
1982. évi rangelső: 1,76 Kroh Judit
Szántó Annamária

1,80 Kroh Judit	65 PMSC
74 Vajda Katalin	65 DMVSC
72 Szántó Annamária	65 Vasas
71 Büki Bernadett	66 ZTE
60 Balogh Zsuzsa	66 DMVSC
Berzsenyi Anita	66 BVTC
Henyé Rita	65 Sopron
Süle Beáta	65 Haladás
55 Horváth Csilla	65 PMSC
Lódor Annamária	66 BVTC
Takács Viktória	66 PMSC

Távolugrás

Országos csucs: 6,10 Fazekas Beáta 1977.
1982. évi rangelső: 5,82 Dancsa Zsuzsa

6,06 Fekete Ildikó	66 DMVSC
5,81 Balogh Zsuzsa	66 DMVSC
75 Bártfai Tünde	66 OLEFIN
67 Nagy Éva	65 Spartacus
50 Takács Andrea	65 DMVSC
49 Turbucz Timea	65 KBSK
46 Osztertag Livia	65 KBSK
41 Taskovics Klára	66 BVSC
40 Pácsr Gabriella	66 VIDEOTON
33 Nagy Krisztina	66 Sz.Dózsa

Súlylökés

Országos csucs: 14,93 Takács Mária 1983.
1982. évi rangelső: 14,80 Elekes Tünde

14,93 Takács Mária	66 FTC
40 Krepsz Ildikó	65 Vasas
12,92 Lábadi Gabriella	65 DKSE
28 Rockenbauer Nóra	66 KSI
25 Szabó Edit	65 Haladás
14 Horváth Valéria	65 Érd
08 Kaszler Éva	66 PMSC
11,35 Ferenczi Szilvia	65 KSI
19 Soós Mária	66 PMSC
15 Nagy Marcella	65 PMSC

Serdülők

60 méteres síkfutás

1982. évi rangelső: 7,7 Fekete Ildikó
Pácsr Gabriella
Szekeres Judit
Sziveri Zsuzsa

7,96 Bagoly Csilla	68 NYVSSC
8 +Csőke Andrea	68 KSC
+Mádai Mónika	68 MVSC
8,12 Rappai Mónika	67 MAFC
7,9 +Drommer Helga	67 Mosonmóvár
+Katona Mária	67 Eger
+Sille Nóra	67 TBSC

200 méteres síkfutás

1982. évi rangelső: 26,1 Jurbán Éva

25,8 +Csőke Andrea	68 KSC
26,04 Mádai Mónika	68 MVSC
5 +Erdélyi Andrea	67 Hunyadi
6 +File Krisztina	67 DVTK
8 +Varga Róza	67 Szolnoki SI

400 méteres síkfutás

1982. évi rangelső: 58,4 Szekeres Judit

58,05 Csőke Andrea	68 KSC
59,0 +Erdélyi Andrea	67 Hunyadi
60,2 +Papp Éva	67 SZEOL
7 +Hédai Gizella	68 TBSC
8 +Enyedi Andrea	67 Szolnoki SI

800 méteres síkfutás

1982. évi rangelső: 2:16,6 Papp Éva

2:16,4 Juhász Anikó	68 FTC
19,4 Hédai Gizella	68 TBSC
19,5 Szabó Andrea	67 SZVSE
19,7 Gombos Márta	67 ETO
21,5 Bodó Judit	67 Spartacus

1500 méteres síkfutás

1982. évi rangelső: 4:38,39 Rogányi Izabella

4:32,45 Juhász Anikó	68 FTC
45,1 +Gombos Márta	67 ETO
54,8 +Csavajda Andrea	67 Csepel
57,1 +Szotgori Andrea	67 FTC
57,6 +Szabó Andrea	67 SZVSE

60 méteres gátfutás - 76,2 cm

1982. évi rangelső: 8,7 Fekete Ildikó

8,9 Nagy Andrea	67 Bp.Honvéd
9 Deák Katalin	68 Balassagyarmat
Sille Nóra	67 TBSC
9,1 Rappai Mónika	67 MAFC
9,2 Kaló Anna	68 Váci Izzó
Kiss Ildikó	68 Balassagyarmat
Krupánszky Judit	67 TBSC
Vizi Nóra	67 Debreceni SI

Magasugrás

1982. évi rangelső: 1,68 Balogh Zsuzsa

1,78 Ladányi Andrea	67 Debreceni SI
65 Kovács Ildikó	67 PMSC
Szabó Nóra	67 OLEFIN
64 Rappai Mónika	67 MAFC
Varga Ildikó	67 Sal.TC

Távolugrás

1982. évi rangelső: 5,74 Fekete Ildikó

5,73 Deák Katalin	68 Balassagyarmat
59 Sille Nóra	67 TBSC
54 Mádai Mónika	68 MVSC
48 Kovács Zsuzsa	67 Debreceni SI
46 Antal Mária	67 DKSE

Súlylökés

1982. évi rangelső: 14,88 Takács Mária

13,37 Takács Erika	69 Bp.Honvéd
12,10 Horváth Judit	68 ZTE
07 Tóbiás Erika	67 TBSC
11,88 Kovács Emília	68 PMSC
85 Bak Mariann	68 BKV-Előre

Összeállította: KALOVITS ISTVÁN

Elmúlt évi 9. számunkban "Távok és csucsteljesítmények" címmel közzeltük Jevgenyij Arakeljan cikkét, amelyben a szovjet Központi Testnevelési Intézet tudományos munkatársa a közeljövő várható rekordjait mérlegelte. Most visszatér a témára és azt vizsgálja, hogy 1982-ben mennyire igazolódtak be előrejelzései, s mit várhatunk az új idényben.

Mire alapoztam feltevéseimet? A mérlegelésnél nem elsősorban a versenyző által elért időt vettem számításba, hanem a futás sebességét.

Mennyire igazolódtak az előrejelzések?

Nézzük sorjában...

1982-ben négy olyan számban született világcsucs amelyekről tavaly említést tettünk. Julius 9-án az NDK-beli Marlies Göhr Karl-Marx-Stadtban beállította a százméteres női síkfutás világcsucsat - eredménye 10,88 mp volt.

Azt is előre jeleztük, hogy női négyszázon várhatóan megdől a világcsucs. Így is történt. Az athéni EB döntőjén az NDK-beli Marita Koch fantasztikus idővel, 48,14-gyel ért elsőként a célba.

Ami a női háromezres és a férfiak ötezeres mézőnyét illeti, megállapítottuk, hogy az első tíz helyezett eredménye folyamatosan javul, feltételeztük továbbá, hogy ezt világrekord követi majd, de még nem 1982-ben, hanem valószínűleg később. Az élet azonban rácaffolt fejtegetéseinkre. Julius 7-én Oslóban David Moorcroft ötezer méteren 13.00,48-ra javította a világcsucsat, 18 napra rá pedig Kijevben Svetlana Uimaszova 8.26,78-cal ért el új világrekordot női háromezren.

Említett cikkünkben arról is szóltunk, hogy férfi ezerötszázon, maratoni futásban és női kétszázon is új rekordok várhatók. Ezek a "jóslataink" nem jöttek be. A többiek viszont, amelyekről még nem ejtettünk szót, teljességgel beigazolódtak. Most pedig az 1982-es ranglisták első tíz helyezettjének eredményeire támaszkodva vizsgáljuk meg, mit hoz a most kezdődő versenyidény, az első atlétikai világ bajnokság éve, amelyet augusztusban rendeznek Helsinkiben.

100 m: Az elmúlt évben az első tíz helyezett közti különbség továbbra is jelentős - 0,24 m/s. Számításaink szerint új világcsucs csak akkor várható, ha ez az érték eléri a 0,15-öt. Ez egyébként a nőkre is vonatkozik, ahol azonban kedvezőbb a helyzet, a differencia 0,21 m/s. Göhrt tehát ideál versenyzése nagy eredményekre jogosíthatja fel.

200 m: A férfiak sebességértékei alapján nem születhet új világcsucs. A nők eredményei viszont sokkal biztatóbbak, reményt keltőbbek.

400, 800 m: A sebességi mutatók sem a férfiak, sem a nők esetében nem adnak okot a bizakodásra. Egyedül a női 400 ér meg alaposabb áttekintést. Itt elsősorban arra számíthatunk, hogy a második tizes csoport - üldözőbolyként - felzárkózik a legjobbakhoz, így nem lehetetlen, hogy e "csucsforgalomból" új kimagasló eredmény születik.

1500 m: A férfiakban van minden bizalmunk. Az élboly eredményei kiegyenlítettek, és nagyon reméljük, hogy az új csucs már kopogtat az ajtón. Igaz, már tavaly vártuk érkezését, de a kitöréshez szükséges bátorság, úgy látszik, senkinek sem adatott meg. A nőknél a két szélső érték /1-10. helyezett/ közti különbség egyelőre még nem közelít a kritikus határhoz, Tatjana Kazankina 1980-as világcsucsat egyelőre nem fenyegeti komoly veszély.

Női 3000, férfi 5000 és 10 000 m: Az 1982-es eredmények azt sejtetik, hogy az idén valószínűs rekordes várható. A sebességkülönbségi mutató +0,1 m/s-mal minimálisan tér csak el a kritikus értéktől. Ez mindenképpen korszakváltáshoz, új világcsucstartók színre lépéséhez kell vezessen.

Maratoni futás: Tavaly az élcsoporthoz felbolydulása helyett elcsitultak a kedélyek. A mutatott idők alapján nem következtethetünk új világcsucsat elérésére.

/Szovjet Sport Magazin, 1983. 4. sz./

* Az ez év tavaszi londoni és bostoni maratoni eredményei nemigen támasztják alá a cikkirő jóslatát. /A szerk./

Bálint Béla edző az alábbiak közzétételére kérte szerkesztőségünket:

"Mindenféle atlétikai cikkek javításával, felújításával és készítésével foglalkozom - hobbiból! Bármilyen típusú és márkájú szögescipőket megjavítok, szögeket készítek és cserélek, levált talpakat, valamint kopásokat rendbehozok. Gerelyhegyek és kötések, diszkoszok felújítását, rudugró dugók egyedi készítését vállalom..." /Hely hiányában nem folytatjuk a felsorolást./ Levelét a következőkkel zárja: "...mindenkin szívesen segíték. Levelekre válaszolok."

Bálint Béla címe: 1213. Puli sétány 3.

A Nemzetközi Atlétikai Szövetség /IAAF/ szeptemberi athéni kongresszusán úgy határozott, hogy 1983. április 1-től a magas- és rudugró lécek csak körkeresztmetszetűek lehetnek. A "Szárzavölgy" MGTSZ magyar szabadalom alapján megkezdte a korszerű alapanyagból készült, körkeresztmetszetű, üvegszál erősítésű műanyag

A-P REKORD

típusu magas- és rudugró lécek hazai forgalmazását. A lécek kiválóan alkalmasak nemzetközi és hazai versenyek, tömegversenyek lebonyolítására, valamint iskolai oktatásra és edzéseken való használatra. Szilárdsági tulajdonságaik igen kedvezőek, színezésük esztétikus, és megfelelő tájékozódási lehetőséget nyújt a versenyzőknek. A sportszer igen nagy előnye, hogy nincs behajlása, s így a tartócsapokra helyezve teljesen vízszintes. Hengeres kiképzése csökkenti a flop technikával ugrók sérülésveszélyét, aminek következtében nő az ugrók biztonságérzete. Az ugrólécet a Magyar Atlétikai Szövetség Technikai

Bizottsága megvizsgálta, és az érvényes IAAF-szabályok szerint hitelesítette.

A lécek méretei és árai /szállítási költség nélkül/:

Magasugróléc: hossza 400 cm ± 2 cm, súlya max. 2 kp
átmérője max. 30 mm, ára: 850 Ft
Rudugróléc: hossza 450 cm ± 2 cm, súlya max. 2,25 kp
átmérője max. 30 mm, ára: 910 Ft

Megrendelhető: "Szárzavölgy" MGTSZ Bp-i melléküzemága, Budapest, Andor u. 23/B.
1119



VÁLOGATOTT KERETEK

/Folytatás/

Maratoni futás

Felnőtt

1. Szekeres Ferenc	47 Csepel
2. Szekeres János	52 Építők
3. Sinkó György	52 Bp.Honvéd
4. Kiss Zoltán	56 Volán
5. Kerékjártó István	53 U.Dózsa
6. Szendrei Sándor	61 Bp.Honvéd
7. Jenkei András	58 Vasas

Utánpótlás

1. Tari Tibor	62 Építők
---------------	-----------

3000 m akadály

Felnőtt

Utánpótlás

1. Lamuth Jakab	64 Sz.Dózsa
2. Vágó Béla	63 KSC

Ifjúsági

1. Szücs Csaba	65 Vasas
----------------	----------

Gyaloglás

Felnőtt

1. Sátor László	53 Bp.Honvéd
2. Domján Miklós	54 Haladás

Utánpótlás

1. Czukor Zoltán	62 Komló
2. Pressmayer Károly	64 Komló

Ifjúsági

1. Alföldi Csaba	66 Komló
------------------	----------

Magasugrás

Felnőtt

1. Jámber József	57 Építők
2. Széles István	53 Bp.Honvéd
3. Gerstenbrein Tibor	55 Csepel
4. Németh Gyula	59 Csepel
5. Társi Zoltán	61 TBSC

Utánpótlás

1. Raus Károly	63 PMSC
2. Somogyvári Tamás	63 Bp.Honvéd
3. Varga Zoltán	63 Építők

Ifjúsági

1. Pál Ferenc	66 Vasas
2. Szendrei Zsolt	65 DMVSC
3. Bodó József	66 STC

Távolugrás

Felnőtt

1. Kövesi Tibor	54 Csepel
2. Matkó György	59 DKSE
3. Novák Gyula	60 Sal.TC

Utánpótlás

1. Hertelendi Alfonz	62 Haladás
2. Szabó Zsolt	64 MVSC

Ifjúsági

1. Almási Csaba	66 DMTK
2. Takács Pál	65 ZTE
3. Lengyel László	65 Videoton

Hármasugrás

Felnőtt

1. Kiss Tibor	55 MTK-VM
2. Sári Kálmán	60 BVTC

Utánpótlás

1. Erdélyi Géza	64 TBSC
2. Andó Károly	63 STC
3. Csikós József	63 Keszthely
4. Csöke Zsolt	63 NYVSSC

Ifjúsági

1. Garamszegi László	65 SZMÁV
2. Németh T.Zsolt	66 BVTC
3. Rabi Gyula	66 KSC
4. Szabó László	66 Soproni SE

Rúdugrás

Felnőtt

1. Makó Ernő	55 DMVSC
--------------	----------

Utánpótlás

1. Molnár Gábor	64 Spartacus
2. Holl László	64 Csepel
3. Ollári Béla	64 Bp.Honvéd

Ifjúsági

1. Bagyula István	69 Csepel
2. Tóth Ferenc	66 U.Dózsa
3. Rákóczi György	66 U.Dózsa

Súlylökés

Felnőtt

1. Ladányi Zsigmond	61 SZEOL
2. Szabó László	54 TBSC

Utánpótlás

Ifjúsági

1. Barcsai Miklós	65 NYVSSC
2. Kovács László	65 ZTE

Diszkosz

Felnőtt

1. Németh László 60 Haladás

Utánpótlás

1. Kerekes László 64 NYVSSC
2. Nagy Sándor 63 Gy.Dózsa

Ifjúsági

1. Ficsor József 65 NYVSSC
2. Kóczián Jenő 67 MAFC

Gerelyhajítás

Felnőtt

- Kiss Gábor 52 SZEOL

Utánpótlás

1. Stefán László 63 NYVSSC
2. André László 63 Építők
3. Kárpáti Gábor 62 SZEOL
4. Csider István 64 BEAC

Ifjúsági

1. Nagy István 63 Hbőszörmény
2. Bak István 65 SZEOL

Kalapács

Felnőtt

1. Tamás Gábor 51 Építők
2. Vörös Sándor 56 MTK-VM
3. Povázsán Károly 60 Építők

Utánpótlás

1. Gécsek Tibor 64 Haladás
2. Kaltenecker Antal 64 Építők

Ifjúsági

1. Mosdosi Tibor 65 Haladás
2. Lezsák Balázs 65 Haladás
3. Ságir Zoltán 65 Építők

Tízpróba

Felnőtt

1. Hoffer József 56 TBSC

Utánpótlás

1. Czuder Antal 62 Sal.TC
2. Vágó Béla 62 Bp.Honvéd

Ifjúsági

1. Mikó Tamás 66 FTC
2. Sztás László 65 Móvár
3. Donáth Károly 65 ETO
4. Barabás Péter 65 ETO
5. Terhes Tibor 65 SZMÁV

SZAKIRODALOM



FORDÍTÁSOK A TF KÖNYTÁRBAN

FK 9865

LANDA, Luis Miguel

Tapasztalatok a maratoni 30 kilométerétől.
=Deporte 2000. 13. 1981. 125. 53-55.

FK 9933

PETTY, Jack

Felkészülés a nemzeti középiskolás versenyre.
45,5 mp - 400 méteren.
=Track and Field Quarterly Review. 1982. 2. 25-26.

FK 9937

DICK, Frank W.

A magasgátvétel biomechanikája.
=Track and Field Quarterly Review. 1982. 2. 34-35.

FK 9939

SCHNIER, Bill

Vágtafutás és gátfutás.Filmelemzés.
=Track and Field Quarterly Review. 1982. 2. 36-38.

FK 9940

M[a]cINNIS, Andrew

A gátfutás biomechanikai változóinak első film-
analíziséből a nők szempontjából.
=Track and Field Quarterly Review. 1982. 2. 39-41.

FK 9941

MOODY, Jim

A női 100 méteres gátfutás hámas lépésmintája.
=Track and Field Quarterly Review. 1982. 2. 42.

FK 9942

MULQUEN, Mike

A magasgátfutó gyorsaságfejlesztése.
=Track and Field Quarterly Review. 1982. 2. 43.

FK 9943

MASURIER, John

A női 400 méteres gátfutás első két éve.
=Track and Field Quarterly Review. 1982. 2. 44-45.

FK 9944

SHINE, Michiel

A 400 méteres gátfutás.
=Track and Field Quarterly Review. 1982. 2. 46-47.

FK 9945

LURIE, M.

A francia válogatott 4x100-as váltó felkészítésé-
re alkalmazott technikai megalapozás.
=Track and Field Quarterly Review. 1982. 2. 49-52.

FK 9946

GROVES, Harry

A "gyors átadás" a váltófutásban.
=Track and Field Quarterly Review. 1982. 2. 53.

FK 9947

KLEIN, Karl K.

A vágtafutók testtartási aszimmetriái és izom-
egyenletlenségei.
=Track and Field Quarterly Review. 1982. 2. 54.

FK 9948

FREISCHLAG, Jerry

Az élvonalbeli atléták háttérjellemei.
=Track and Field Quarterly Review. 1982. 2. 55.

FK 9949

GAMBETTA, Vern

Bemelegítés. =Track and Field Quarterly
Review. 1982. 2. 56-57.

FK 9950

ARIEL, Gideon

A mozgás. =Track and Field Quarterly Review.
1982. 2. 58-62.

FK 9967

GOSS, M.

A rudugrás hat fő eleme.
=Előadás az Indiana Egyetem atlétikai értekezle-
tén. 1980. dec. 12-14. 44-46.

FK 9968

KRZESINSKI, A.

A rudugrásról. =Modern Athlete and Coach.
1980. 4. 42-43.

FK 9977

SUKNIEWICZ, Malgorzata

Nők állóképességi futása. = Sport Wyczynowy.
20. 1982. 5. 29-37.

FK 9978

KOMOR, Andrzej - PRUSKI, Lukasz

Az edzettségi állapotra vonatkozó adatok ösz-
szegyűjtésének és feldolgozásának rendszere.
=Sport Wyczynowy. 20. 1982. 5. 38-51.

FK 10.017

LEVCSSENKO, A.

Rövidtávfutók speciális erőfejlesztő edzése.
=Legkaja Atletika. 1982. 4. 9.

FK 10.040

SUKNIEWICZ, Malgorzata

Női állóképességi futások - választott edzés-
problémák. =Sport Wyczynowy. 1982. 6. 3-10

FK 10.043

VOLOSIN, J.-SERGIENKO, V.

Új segédeszközök a rudugrás gyakorlására.
=Atletika. 34. 1982. 9. 21.

FK 10.253

MARTIN, Dietrich

Audio-vizuális eszközök alkalmazásának didak-
tikai megalapozása a sportelméleti oktatásban.
=Sportunterricht. 1979. 2. 51-56.

FK 10.254

KEPKA, Tadeusz - CHMIELEWSKI, T.

Futótechnika. Az edzés alapjai a sportgyakor-
latban. =Lekkoatletyka. 1979. 12. 1-7.

FK 10.256

BOECKMANN, K. - HEYMEN, H. - RISCH, G.

A Videorecorder-alkalmazás gyakorlatához a
sportoktatásban és az edzésen. =Sportunterricht.
1979. 3. 94-99.

FK 10.261

DIMITROV, D.

Az edzések bizonyos variánsainak vizsgálata a
fiatal vágtafutóknál. =Vöproszki na Fiziceszkata
Kultura. 1979. 3. 144-150.

FK 10.262

DZSURIN, K. - KARDINSZKI, Iv.

A fizikai állapot hatása a 13-14 éves lányok
távolugró teljesítményére. =Vöproszki na Fizi-
ceszkata Kultura. 1979. 2. 80-82.

FK 10.272

A sportbeli képességek problémájáról.

=Teorija i Praktika Fiziceszkoy Kul'turi. 1982.
5. 46-48.

FK 10.274

KOINZER, Klaus - KRÜGER, Ulrich

A fizikai terhelésekhez való alkalmazkodás
életkori jellemzői. =Theorie und Praxis der Kör-
perkultur. 31. 1982. 4. 277-28.

FK 10.296

JUNG, Klaus

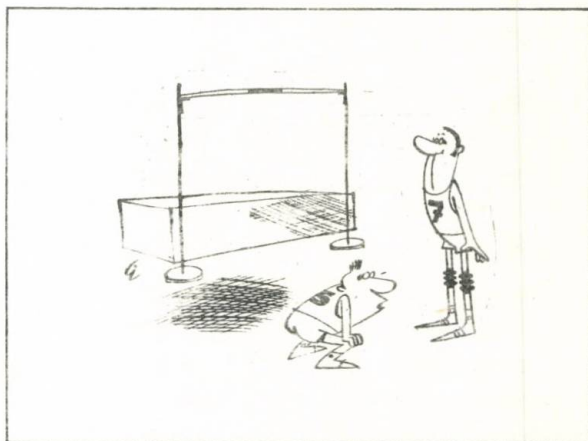
Testnevelő-tanárjelöltek rövidtávutó telje-
sítőnystruktúrájának válogatott elemei.
=Theorie und Praxis der Körperkultur. 1982. 12.
922-925.

FK 10.307

VANEK, Miroslav

Sporttehetségek és azok elősegítése.
=Leistungssport. 1979. 3. 168-171.

Összeállította: NAGY ISTVÁNNÉ



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

Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél és a Posta Központi Hírlap Irodánál (Postacím: Budapest V.,
József nádor tér 1. - 1900), személyesen vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámmal. Számon-
ként 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

Sportpropaganda

TZ 830472



Már kapható: a

TAVASZI REJTVÉNYMAGAZIN!

A tartalomból:

Hogyan változtatja meg az időjárás az embert is?

Csak nőknek...

Vitaminhiány ellen.

SOK-SOK KERESZTREJTVÉNY, HAGYOMÁNYOS ÉS ÚJSZERŰ!

Összesen 50.000,— Ft

értékű nyeremény

a pályázati rejtvény sorsolásán!

Fődíj:

egy 20.000,— Ft-os

takarékbetétkönyv!

TAVASZI REJTVÉNYMAGAZIN

kapható a hírlapárusoknál.

Ára: 9,50 Ft

Még kapható: a **HUMOR OB!**

A legismertebb hazai humoristák
írásainak, rajzainak gyűjteménye!

Szórakoztató, vidám időtöltés
a sporthumor magazin olvasása!

Fejtőró játék: a **FEJJÁTÉK!**

A szerencsés nyertesek minikönyveket
nyerhetnek!

HUMOR OB megvásárolható a
hírlapárusoknál!

Ára: 10,50 Ft



— Ezek a magyarok mindig kitalálnak valamit a lovon...

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!