

atlétika

OLYASOTEREM



1983/5



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
takaréketétkönyv!

TAVASZI REJTVÉNYMAGAZIN
kapható a hírlapárusoknál.

Ára: 9,50 Ft

Még kapható: a **HUMOR OB!**

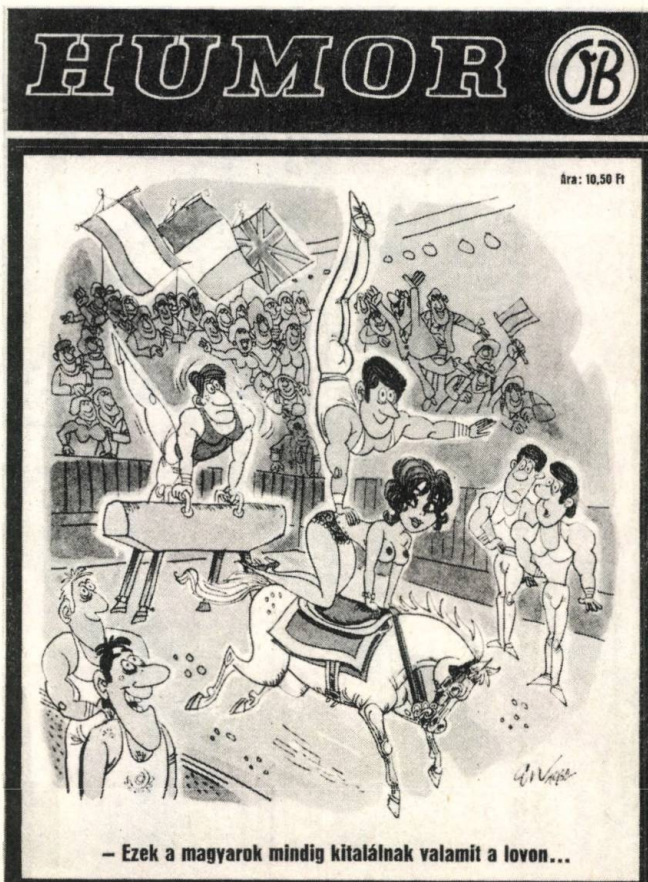
A legismertebb hazai humoristák
írásainak, rajzainak gyűjteménye!
Szórakoztató, vidám időtöltés
a sporthumor magazin olvasása!

Fejtőő 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...

atlétika

XXVII. ÉVF. 5. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1983. MÁJUS

Szerkesztő: KRASOVEC FERENC

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

Kiadja a Sportpropaganda Vállalat — Felelős kiadó: Szebeni István igazgató — Készült a Sportpropaganda Vállalat Sokszorosító üzemében, 1143 Budapest, Dózsa György út 1–3. — Műszaki vezető: Barabás Gábor — Az előállítás ideje: 1983. május

A távfutók felkészítése

A MEGSZAKÍTÁSOS ÉS A FOLYAMATOS MÓDSZERRŐL

Közép-, hosszútávfutók felkészítésének egyik kulcskérdése: a címben szereplő állóképesség-fejlesztő eljárások közül, melyiket, mikor, s milyen arányban alkalmazzuk? Melyek azok az élettani folyamatok, amelyek meghatározó szerepet játszanak a felkészítés során?

Hogy melyik módszert vegyük igénybe, azt nem nehéz megválaszolni: mindkettőt. Hogy milyen céllal, annak különböző okai lehetnek. Az okok mögött meghúzódó élettani, alkalmazkodási folyamatokat tekintjük át röviden a legújabb laboratóriumi eredmények alapján.

A folyamatos módszer

Távfutók eredményes szereplésének, versenyzésének egyik döntő tényezője a maximális oxigénfelvétel /MOF/, más néven aerób kapacitás. Ez a versenyző fizikai munkavégzés alatti legnagyobb mennyiségű oxigén felvételét jelenti. Az oxigénnek a sejtekben való jelenléte, tudjuk, igen fontos. A kiemelkedő teljesítményhez ez önmagában azonban nem elég. A tehetség egyik alappillére mai tudásunk szerint az, hogy milyen sebességgel áramlanak az oxigénmolekulák az izomsejtek "energiatelepébe", a mitokondriumokba. Ezt enzím-folyamatok szabályozzák, amelyek genetikailag kódoltak.

Távfutók edzésében szintén fontos az ún. anaerób küszöb ismerete, megállapítása. Ez azt a határt je-

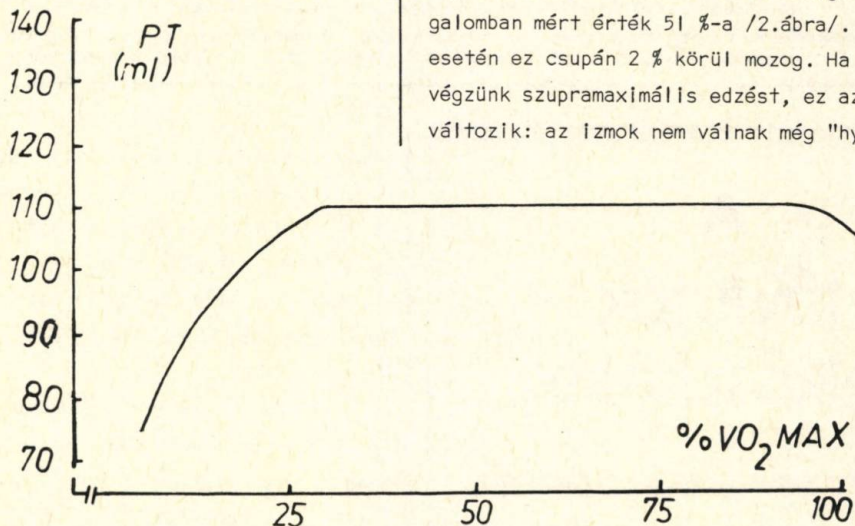
lenti, ahol az aerób-anaerób folyamatok "találkoznak", s ahol rendszerint a tejsav termelődés is megindul. E tényező megállapítása mennyire fontos, tud a MOF ismeretén, azt jól igazolja az is, hogy a távfutók kiemelkedő teljesítményével az anaerób küszöbnél mért MOF szorosabb kapcsolatban áll, mint maga a MOF abszolút értéke.

A MOF-on, illetve az anaerób küszöbön kívül az állóképességi versenyzők teljesítményét befolyásolja még a/ a vér hemoglobin koncentrációja, b/ a tüdő diffúziós képessége, valamint c/ a szív maximális perctérfogata /Q/. Az a/ és a b/ tényezők edzett és nem edzett egyéneknél alig térnek el egymástól, így a felvett oxigén szállításában a Q játszik lényeges szerepet. A $Q/ = \text{a szív által egy perc alatt kipumpált vér maximális mennyisége} / \text{a pulzustérfogat} = \text{a szív egy összehúzódása alatt kilökött vér mennyisége} /$, illetve a pulzusszám szorzata. Régi megfigyelés: edzés hatására a versenyzők maximális pulzusa nem emelkedik még tovább, miáltal a pulzustérfogat eredményezi az edzett egyéneknél a nagyobb Q-t. A pulzustérfogat-növekedés nagyobb kamratérfogattal, szubmaximális munka során kisebb pulzussal, a szív-izom erőteljesebb összehúzódó képességével jár.

Azt is a kutatási eredményekből tudjuk, hogy a MOF 40–50 %-ával végzett munka folyamán lesz a legnagyobb a pulzustérfogat, s ez a munkaintenzitás további növelésével nem mutat emelkedést /1. ábra/. A szív összehúzódási erejének maximumát a MOF 75 %-ával végzett munka alkalmával éri el, s az ennél nagyobb intenzitású munka már nem növeli ezt az erőt.

Ha elfogadjuk azt, hogy a szívizomzat edzésének leghatékonyabb eljárása az, amikor maximális erejű összehúzódásokat a lehető legnagyobb számban idézünk elő, akkor a MOF 75 %-ával végzett FOLYAMATOS munkavégzés látszik optimálisnak. Ezen intenzitás fölött végzett munka, a szív összehúzódási erejének további növelése szempontjából nem sokat nyom

a latba; az edzés időtartamát pedig a fellépő fáradásig a megnövekedett pulzus /mint kompenzáció/ ellenére határolja be. Ha valaki a szubmaximális intervallumos edzést az előbb megadott edzéstípussal helyettesíti hasonló idejű munka során /pl. 45 perc/, akkor az intervallumos edzés alatt a szívizomösszehúzódások száma kevesebb lesz, mint a folyamatos munka alatt, amit a pihenőidőben a pulzus "leesése" magyaráz. Ezzel együtt az szívizomösszehúzódások átlagos ereje a pihenőidőben szintén csökken.



1. ábra

A pulzustérfogat /PT/ változása progresszív gyakorlás folyamán, álló testhelyzetben a maximális oxigénfelvétel $\% \text{VO}_2 \text{ max}$ függvényében. /Astrand és Rodahl, 1977 nyomán/

A távfutók szempontjából alapvető fontosságú MOF-ot, az anaerób küszöböt laboratóriumokban /Sportkórház; TFKI élettani osztály/ kérésre meghatározzák. Az edzők "kézzel fogható" laboratóriumi eszköze mégis inkább a pulzus. A pulzus a végzett munka intenzitásáról nyújt információt. Amennyiben az edzésnapló állandó részét képezi a nyugalmi /ébredési, elalvási/ pulzus, és ismerjük a /laboratóriumban mért/ maximális pulzusértéket, akkor a

$$\text{CP} = \text{NYP} + 75 \% / \text{MP} - \text{NYP} /$$

képlet - az egyéni alkati stb. jegyeket figyelembe véve - tűrhetően használható. /CP= az edzésen kívándó célpulzus; NY= nyugalmi, MP= maximális pulzus/.

Az intervallumos /megszakításos/ edzés

A megszakításos eljárás elméleti alapja az a felismerés, hogy nehéz munkaszakaszok közé rövid pihenőket iktatunk be, a végzett munka teljes ideje /lényegesen/ meghaladhatja a kimerülésig végzett HASONLÓ intenzitású folyamatos munka idejét. Egy erősen motivált versenyző kb. 10 percig képes

a MOF 100 %-ával folyamatosan dolgozni, 30 percig a 95 %-kal, 60 percig 85 %-kal, 120 percig a 80 %-kal. Ha 2-3 perces pihenőket iktatunk be a 2-3 perces munkaszakaszok közé, akkor 10 perc helyett kb. 30 percig dolgozhatunk a MOF 100 %-ával.

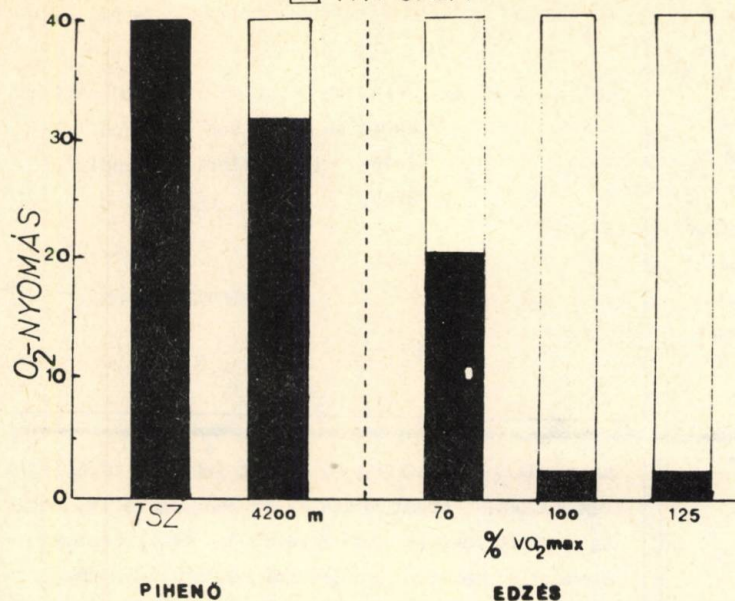
A kutatások fényében az intervallumos edzés lényege a hypoxia /=oxigénhiány, illetve az oxigének a vérben mérhető kisebb nyomása/. A MOF 70 %-ával végzett edzés alkalmával a vér oxigénnyomása a nyugalomban mért érték 51 %-a /2. ábra/. A MOF 100 %-a esetén ez csupán 2 % körül mozog. Ha MOF "125 %-ával" végzünk szupramaximális edzést, ez az érték nem változik: az izmok nem válnak még "hypoxiásabbá".

Ezek alapján az intervallumos edzés - pusztán élettani szempontból nézve - akkor a leghatékonyabb, ha intenzitása megközelíti a MOF 100 %-ának megfelelő munkát. Ennek az értéknek a megtalálása igen fontos, amihez nem árt igénybe venni a laboratóriumok segítségét. Amennyiben az iram ugyanis meghaladja ezt a küszöböt, az oxigénnyomás az izomban nem lesz alacsonyabb, de az anaerób módon kialakuló acidózis /savasodás/ lecsökkenti az ismétlések számát.

Gyakorló edző szemével nézve az edzés intenzitását a munkaszakaszt követő időben 15 mp-ig mért pulzussal tudjuk /körülbelül/ megállapítani. A pulzusnak 3-5 ütéssel kell kevesebbnek lennie a hasonló jellegű munka maximális intenzitással végzésekor mért pulzusnál. Ha ez az érték a kivonás /azaz: maximális pulzus mínusz 3-5 ütés/ után kisebb, akkor alacsony /nem optimális/ az intenzitás. Ha megegyezik a maximális pulzussal, vagy a pihenőben nem sülyed 100-120/perc alá, akkor túlságosan magas az intenzitás.

■ O₂-NYOMÁS AZ IZOMBAN

□ HYPOXIA



2. ábra

Nyugalomban /pihenő/ és a különböző terheléssel /% VO₂ max/ végzett munka alatti oxigénnyomás az izomban tengerszinten /TSZ/ és tengerszint felett. /Saltin et al., 1968 és Astrand és Rodahl, 1977 alapján/

Az intervallumos edzés lényege a munka-pihenő optimális arányának megtalálása. A 3. ábra kerékpár-ergométeres vizsgálat eredményeit mutatja. A kísérleti személy 412 W-os ellenállásnál kb 3 percig volt képes dolgozni. Amikor 1 percig dolgozott, 2 percig pihent, akkor 24 percig bírta ugyanezt az ellenállást /tejsav: 150 mg/100 ml/. Ha 10 mp: 20 mp volt ez az arány, akkor 30 perc alatt teljesítette a terhelést, s nem érzett különösebb fáradtságot /tejsav: 20 mg/100 ml/. 3:60 mp-es munka-pihenés arány átmeneti eredményeket hozott.

A vizsgálatokból kitűnik, hogy a/ a munka-pihenés aránya döntő a terhelés kialakításában és ennek b/ van egy optimuma, ami c/ speciális az adott versenytávra.

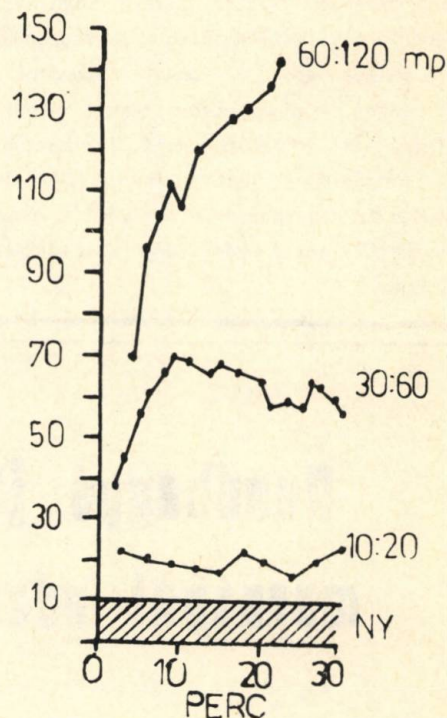
A két edzéstípus összehangja. Ajánlások a főkészítéshez

Az állóképességi versenyzők éves programjának kidolgozásakor igen sok szempontot kell szem előtt tartani. Az edzők munkájának megkönnyítésére néhányat megadunk ezek közül:

a/ Sokkal kevesebb erőfeszítést igényel az álló-

VTS
(mg/100ml)

M:P 1:2



3. ábra

A terhelés ideje 30 perc. A munka-pihenés /M:P/ aránya 1:2. A végzett munka 412W minden esetben. Az egyes munkatípusok alatti vértejsav /VTS/ felszaporodást láthatjuk. Ny=nyugalmi tejsav-szint.

képességi edzettséget megtartani, mint megszerezni. Az átmeneti időszakban sem ésszerű teljes kihagyást alkalmazni, mégha az ekkor végzett edzések terjedelme jóval kisebb is. Ebben az esetben a MOF-ban csak kisebb foku romlás jön létre. Ez különösen igaz a folyamatos edzés esetében /szemben az intervallumossal/.

b/ A megfelelően végzett intervallumos edzés lényegesen jobban igénybe veszi a szervezetet - mind élettani, mind lélektani szempontból -, és alapvetően magasabb szintű motivációt követel meg.

c/ Az edzések csökkentésével az oxigén-felhasználási mechanizmusok alkalmazkodása gyorsabban veszik el /enzim-rendszerek érzékenysége/, mint az oxigén-szállító mechanizmusában létrejött alkalmazkodás /pl. mioglobinn mennyisége/.

d/ Intervallumos edzés után az izmok glikogén-kimerülése sokkalta nagyobb, mint folyamatos edzés után. A kutatások legalább 48 órás "intervall-pihe-

nőt" írnak elő. Folyamatos futások után az energia-
raktárak rendszerint 24 órán belül regenerálódnak.

Ezek alapján célszerűnek látszik a főkészülési időben a szubmaximális tartós munka végzése, s a versenyek előtti 2-3 hónapban az intervallós edzésekre való áttérés. Az intervallumos edzést a versenyidőszakig és alatt /eltérő változatokkal/ is végezni kell; feltehetőleg a legésszerűbb a "nehéz intervallós napot" a "könnyű folyamatos nappal" váltogatni. A magas intenzitású intervallós edzések főkészülési időszakban való alkalmazása nemcsak, hogy nem hatásos, illetve igen megterhelő, hanem lényegesen magasabb fokú motivációt követel a versenyzőktől, ami a nyári idényre való "kiégéssel" fenyeget.

Irodalom

- Astrand, P.O. and K.Rodahl. Textbook of work physiology. McGraw-Hill 2nd.ed.1977.
- Hortobágyi T. A középtávfutók edzésmódszerei. Atlétika. 25/12/: 1-4.
- Saltin, B.et al. Response to submaximal and maximal exercise after bed rest and training. Circulation. 38/Suppl.7./ 1968.

HORTOBÁGYI TIBOR

Rendhagyó (?) maratoni edzés

Frank Horvill, a híres brit edző leírja elképzeléseit a maratoni edzésről, többek közt a szokásostól teljesen eltérő gondolatait a kétórás maratoni teljesítéséről.

*

Néha szinte belebotlunk egy-egy jó, illetve sikeres középtávfutó felkészítésbeli elvbe, s mégis csak évek múlva figyelünk fel rá. Például Ann Parkernek, a tokiói olimpián 800 m-en nyert aranyérme nem nagyon változtatta meg a középtávfutó gondolkodást Nagy-Britanniában. Sok edző szerencsés véletlennek tekintette sikerét, főleg azért, mert a 800 m-t csak második számnak tekintette, s a 400 m-es jó szereplést tűzte ki elsődleges célul. Az edzők még mindig főleg aerob edzéssel készítették fel az atlétákat a 800 m-re. Azonban Fiasconaro és Juantorena feltűnése az addigi módszerek felülvizsgálatát követelte és a heti 100 mérföldet futó 900-asok, utat engedtek a havi 100 mérföldet edzőknek /s e táv nagy része gyorsasági edzés/.

Ugyanezt figyelhetjük meg a maratoni futásban. Tekintsünk vissza az 1952-es helsinki olimpiáig, ahol Zatopek 7 nap alatt 10.000-en, 5000 m előfutamon és döntőn, valamint a maratnin indult. Megnyer-

te az 5000 és 10.000 m-es döntőt /utóbbit olimpiai rekordokkal/. Sokat medítált az indulás előtt, ugyanis ez volt Zatopek első maratonija. Egy versenyző élete első maratoniját lefutni meglehetősen megerőltető és mindezt tenni egy olimpián, örült kockázatos - vélték.

Nagyon nagy érdeklődést tanusítottak Zatopek edzése iránt és sok brit távfutó edző azon a véleményen volt, hogy ő is egy szerencsés fickó, aki felborította a maratoni edzés minden elfogadott szabályát. Ezen szabályok szerint a maratoni edzés tanulmányozást hosszú, lassu futásokból állt, melynek elsődleges célja az volt, hogy az atléta egyáltalán képes legyen teljesíteni a távot, nem pedig az, hogy azelőtt soha meg nem kísérelt, előre eltervezett iramban fusssa végig.

Zatopek edzésmódszere halálosan unalmas, de nagyon hatásos volt. Edzésprogramja szinte csak az erősen változó iramu ismétléses futásból állt. Kedvenc edzése volt a 20x200 m, 40x400 m majd ismét 20x200 m. Minden résztáv után 200 m dzsogg volt a pihenő. A 200 m-ek ideje 34 másodpercnél, a 400-ak pedig 56/! mp-nél kezdődtek, de a végefelé ezek 90 mp-re lassultak. Az edzésein teljesített teljes távolság elérte a 20 mérföldet, s ennek felét 5 percesnél gyorsabb mérföldes iramban futotta.

Mikor megkérdezték tőle, hogy nem találja-e ezt a fajta edzést lélekölőnek, azt válaszolta, "Tulságosan el vagyok foglalva azzal, hogy edzett legyek sem mint ilyen dolgokon gondolkodjak". Arra a kérdésre, hogy mit tenne, ha olyan helyre kellene mennie katonai szolgálata során, ahol nincs pálya, azt válaszolta: "kijelölnék egy 400 m-es kört és folytatnám ugyanezt". Mikor megkérdezték, hogy miért fut néha katonai bakancsban azt állította, hogy a hó tönkretette a melegítőcipőjét. Mindig melegítőben futott, és még meleg időben is rend-



szerint csak a felsőrészt vette le. Véleményem szerint az lesz az első ember aki 2 órán belül futja le a maratont, aki elfogadja és továbbfejlesztani igyekszik Zatopek edzés módszerét és nem pedig az, aki 200 mérföldes heteket fut, tulnyomórészt jelentősen lassabb iramban, mint a verseny.

Íme a javasolt felkészülési program egy 2 órás maratonira, magyarázatokkal:

5 perces mérföldeket futva az idő 2:10, 4:40-es mérföldek majdnem elegendőek a két órás teljesítményhez. Ez az iram 70-es 400 m-eknek felel meg. Ahhoz, hogy az atléta megszokja ezt az iramot, ahhoz az ismétlések során a legrövidebb résztávnak a 400 m-t kell választani, leghosszabbnak a 3200 m-t /9:20/ és a teljes lefutott távnak 13 mérföldnek kell lennie. A 400-ak közt 50 m, a 3200-ak közt pedig 400 m dzsogg van, de ezt egy 6 hónapos periódus alatt 100 m-re kell csökkenteni.

Hetente egyszer legalább 2 órás hosszufutást kell végezni, az atléta által tetszés szerint választott iramban. A teljesített táv nem fontos ebben a szakaszban, a futás teljes ideje a döntő tényező.

Javasolt a dombról, illetve a dombra való le- és fölfutás, melyet 10 %-os emelkedőn kell végezni és a teljes távnak 6 mérföldet kell kitennie. Ez az akaraterő, valamint láberősítő edzés felkészíti a versenyzőt a különböző utvonalak emelkedőire, lejtőire.

Egy másfél-órás futás szintén javasolt. Ezt ismert utvonalon végezzük és amikor lejárt az idő, állapítsuk meg a teljesített távolságot. Arra kell törekedni, hogy egy hosszabb perióduson keresztül minden alkalommal tovább fussunk az adott 90 perc alatt. Ha pl. decemberben 15 mérföldet futottunk, akkor reális célnak tűnik a 17 mérföld elérése márciusban, ugyanazon idő alatt.

Szintén ajánlott egy 45 perces gyors futás is /pl. kimért, országúti 9 mérföldes táv/. A 2:30-on belüli versenyző tényleges programja a következőképp alakul:

1. nap 40x400 70 mp-re, 50 m dzsogg pihenővel.

Egy első osztályú atlétának képesnek kell lennie 20x400-zal kezdeni és havonta 4-gyel emelni a mennyiséget. Ne növeljük viszont az ismétlések számát, ha az előírt 70 mp-es időt nem sikerül teljesíteni./

2. nap 2-6 mérföld futás, 10 %-os meredekségű dombon.
3. nap 2 óra futás tetszés szerinti iramban, havonta 15 perccel növelve az időt.
4. nap Pihenő.
5. nap 45 perces erős iramu futás.
6. nap $1\frac{1}{2}$ óra futás.
7. nap 20x800 m /2:20-ra, pihenő: gyors 100 m dzsogg.
Kezdjük 10x800-zal és havonta 2-vel növeljük a mennyiséget!
8. nap Pihenő.
9. nap $1\frac{1}{2}$ óra futás.
10. nap Ugyanaz mint a 3. nap.
11. nap 45 perc erős iramu futás /közben pihenő:
6x4 perc gyors, 1 perc pedig lendületes dzsogg/.
12. nap 6 mérföld dombra futás.
13. nap Pihenő.
14. nap Verseny.

A ciklust ismételjük meg, avval a különbséggel, hogy az első napi pályaedzést változtassuk meg 12x1200 m-re /idő = 3:30/, és 6x1200-al kezdjük. A 7. napon 10x1600-at fussunk 4:40-re, 5 ismétléssel kezdve. A pihenő 150 és 200 m dzsogg.

Minden 4. nap pihenő. A kutatások kimutatták, hogy az adrenalin mirigy cortisone szintje 2 hónapon belül kimerül, ha az atléta minden nap magas szintű edzést végez. Ez stresszre és sérülésekre teszi alkalmassá a futót. A futók könnyebben képesek emelni edzéseik mennyiségét és minőségét, ha minden negyedik nap pihenőt tartanak. Egy nem régen visszavonult híres futó mondta, hogy "fáradtan kezdtem a pihenő napot és még fáradtabb lettem estére". Lehet, hogy tényleg így érezte, de ebből senki ne vonja le azt a következtetést, hogy nem szabad pihenni. A legnagyobb kihívás a világhírű futók számára, hogy képesek legyenek futni, edzéseiket ne kelljen mindig megszakítani a túleröltetés okozta sérülések és betegségek miatt. Ha általánosan elfogadottá válik, hogy minden 4. nap pihenő /vagy nagyon könnyű mozgás/, akkor ez nagy lépés lehet a sérülésmentes hosszútáv futás felé. Ismert, hogy a futók sokkal hajlamosabbak a mirigygyulladásokra, mint más sportolók. Ez amiatt van, hogy a futók kimerült teste könnyű prédája a betegségeknek.

A pihenés /a megfontolt pihenés! pl. a szovjet nők edzésének is fontos eleme, egyáltalán nem tekintik ezt felesleges idővesztésnek. A jól felkészült atléta 5 napot is kihagyhat anélkül, hogy állóképessége hanyatlana.

Nyilvánvaló, hogy a közölt maratoni edzéstervben megadott idők egy felkészült futóra vonatkoznak, de az iram - akklimatizálódás elve bármilyen szintű maratoni futóra alkalmazható. Ime egy iramtáblázat, amely a legtöbb futó edzése során használható.

TÁV	IRAM	Átlagos vers.	Kezdő versenyző	PIHENŐ
400 m	1:10	1:20	1:30	50 m dzsogg
800 m	2:20	2:40	3:00	100 m dzsogg
1200 m	3:30	4:00	4:30	150 m dzsogg
1600 m	4:40	5:20	6:00	200 m dzsogg

Két nagyon fontos tényezőt szintén figyelembe kell venni, mikor nekifogunk a maratoni felkészülésnek: 1/ étrend és 2/ testsúly. A multban szószólója voltam a futók ésszerű táplálkozásának, mivel úgy találtam, hogy néhány futó fárasztónak tartja elkészíteni saját ételét és megfelelő étkezés helyett inkább csak "falatozgat". A jól megválasztott, megfelelő mennyiségű étel hasznosabb a szintetikus ételeknél. Az atlétának minden nap el kell fogyasztania az alábbi négy pontban foglalt élelmiszereket:

A futás közben végzett munka háromnegyed része arra fordítódik, hogy a test súlyát emelgetjük a nehézségi erő ellenében. Így hozzávetőlegesen 1 kg súlycsökkenés egy-másfél százalékkal csökkenti az elvégzendő munka mennyiségét.

Frank Harvill: A different view of marathon training. /Running Review, 1982.8.sz./

Fordította: Illés Antal



SZABÓ KAROLINA

CASTELLA

Amikor de Castella és Salazar ez év április 9-én Rotterdamban először csapott össze, egyes-egyedül az amerikaiakat tekintették favoritnak, pedig ellenfelének voltak jobb kártyák a kezében. Saját hazájukban győzte le a japánokat, és fantasztikus hajrával multa felül egy erősen dombos terepen az afrikai futókat a Brit Nemzetközösségi Játékokon. A veterán Ron Clarke akkor így áradozott: "Az volt a történelem legnagyobb futása".

De Castella 2:08:18-as idejét mindenképpen össze lehet hasonlítani Salazar érdemeivel, amelyeket eddigi négy USA-beli maratoni versenyén szerzett magának Bostonban és New Yorkban.

Annak magyarázata, hogy amiért az ötödik földrészről származó futót az USA-ban és Európában olyannyira semmibe veszik, az abban a földrajzi elszigeteltségben keresendő, amelyben a földgolyó tulsó felén lévő emberek élnek.

Az első, ami a rotterdami rajtvonalon feltűnt, az de Castella labdarugókhoz hasonló combja volt. Ez bizonyára sokaknak eszébe jutott, hiszen a maratoni futók között sokkal vékonyabb combokat lehet csak találni.

De Castella győzött, s most kétségkívül a 180 cm magas ausztrál biofizikus az augusztus 14-1, helsinki világ bajnoki futás esélyese. Elég szélesek a vállalai ahhoz, hogy ellen tudjon állni az esélyesség ránehezedő nyomásának. Amikor alsó állkapcsát előretolja, egy kissé láthatóvá válik a benne rejlő energia, amelyet optikailag még csak fokoz a két végen lefelé konyuló fókabajsza, amely a hűségesség jelképe is.

Valóban ilyen ez a futó? Nemigen kell újra előhozakodni a gondolattal, hogy az az ember, aki hajlandó 42.195 méteren testének utolsó erőtartalmakait is kipumpálni magából, az egyrésztől bátor ember kell, hogy legyen, másrészt pedig alázatossággal is fel kell, hogy vértézve legyen. Mindezt de Castella igen szemléletesen ábrázolta, amikor Fukuokában 2:08:18-as idővel győzött.

"Mint a kimosott rongy, olyan voltam. Nem tudtam többé a megszokott módon edzeni. Senki sem tudta elképzelni, hogy mit kíván egy maratoni az embertől. Egy éven át sohasem voltam megfáradva, de most kétszer is meghültem, az egyik a másikat követte. Ugy tűnt, hogy a testemből kivesszett az összes ellenálló erő." Azt is elmondta, hogy rendszeresen vizszatérő depresszióban szenved.

Innen tehát az alázatosság.

1979 óta a rotterdami volt de Castella nyolcadik maratoni versenye. Ez évi kettőt jelent, s ez teljesen elegendőnek tűnik.

A 26 éves férfi kéthetes hollandiai tartózkodása alatt két olyan történetet mesélt el, amely valamelyest megvilágítja szenvedélyének hátterét.

Apja 7 évvel ezelőtt szívinfarktust kapott, s egy vizsgálat megállapította, hogy a fia szervezeteiben is nagy koncentrációban található a szívinfarktust "felelős" CPK enzim. A világ legjobb maratoni futója tehát tisztában van a kockázattal, s vele együtt él. Táplálkozása ennek megfelelő. Diéták, semmi só, semmi zsír.

De ez esetben is úgy viselkedik, mint amikor előretolja állát és fókabajszt. Az egyik szélsőség a másikban oldódik fel. De Castella apja az infarktus óta már 16-szor lefutotta a maratoni távot, de hiszen már Erich Kästner is megmondta: élni életveszélyes.

Az ausztrál futó kétszeresen is biztosítja magát, hiszen a vallásosságba menekül. Így kerül tehát az alázatosság újra a körbe. Ehhez kapcsolódik a második, zavaros és naiv történet, ami azonban egyuttal azt is aláhúzza, hogy a csodákba vetett hit nélkül senki sem kezdene bele a maratoni lefutásába.

A Brit Nemzetközösségi Játékok maratoni versenyét a TV egyenes adásban közvetítette. Valahol nézte a TV-t egy 86 éves apáca, a család barátja.

Tudni kell, hogy de Castella egy jezsuita gimnáziumban tanult. Tehát, amikor ez az apáca a fiatal ember küzdelmét látta, imádkozni kezdett, hogy az Ur ragadja őt üstökön és segítse az élre. Az ima után az idős apáca barátnőjéhez fordult, majd így szólt: - Most már minden rendben lesz. S Iőn.

Természetesen önkéntelenül is felvetődik a kérdés, mit csináltak ez idő alatt az afrikai futók istenei?

De Castella más következtetéseket von le a dogmából mint mi. Ő úgy érzi, hogy még 6-7 évig képes lesz futni, s a pénz csak másodlagosan érdekli.

A semleges megfigyelő is felfigyel erre a sorrendre. Ez nemcsak etikailag, hanem észérvekkel is indokolható, s még mindig ez a legfontosabb a mai elüzletiesedett világban. A kísértés tényleg óriási. Megbízható források szerint a két sztár 200.000 dollárt kaszirozott.

Castella példája is azt bizonyítja, hogy a mai maratoni versenyeken csak az számíthat sikerre, aki a rövidebb távokon is az abszolút élvonalhoz tartozik. Az ausztrál a gateshadi mezei VB-n hatodik lett, sőt a rotterdami verseny előtt egy héttel, egy mezei versenyen legyőzte Kunzét és Schildhauert, ami csak akkor lehetséges, ha valaki fantasztikusan tud hajrázni. Februárban 42:46 perccel nem hivatalos világcsúcst futott 15 km-en.

Rotterdamban az utolsó 7 km-en 2:55.5-ös km-eket futott, s ez arra enged következtetni, hogy egy napon a 2 óra 7 perc sem elérhetetlen, sőt a statisztikusok kiszámították, hogy ideális esetben de Castella 2:05:42-t is teljesíthet.

Ez természetesen a jövő zenéje, s ki tudja, hogy összejön-e egyszer minden, s bekövetkezik-e a nagy nap. Enyhe, szélmentes időre, s olyan partnerekre van szükség, akik 37 km-ig el tudják kísérni, de nem fenyegetik győzelmét, mert akkor görcsössé válhat futása. Ez túl sok követelmény egyszerre.

Helsinkiben, a VB-n, a győzelemért futnak, majd de Castellának meg kell szereznie a jogot arra, hogy indulhasson az olimpiai játékokon, tehát csak 1985-ben lesz újra lehetőség arra, hogy üldözőbe vegye a világcsúcst.

De Castella az arányat hajszoja, s nem a pénzt. Ezt bizonyítja, hogy az elmúlt év októberében nem a "pénzes" New York-i maratont, hanem a Brit Nemzetközösségi Játékokon indult.



CARL LEWIS

TÁVOLUGRÓ TECHNIKÁJA

A nekifutás

A távolugró eredmény legalapvetőbb meghatározó tényezője a vízszintes sebesség. Ennek értelmében sok időt kell fordítani a vágtafutás mechanikai elemzésére, s arra, hogy a lehető legnagyobb távolságot találjuk meg a gyorsítási szakasz formájának kialakítására. Lewis nekifutásában 21 lépés van, a megtett távolság pedig 44,95 m. Lewis nekifutása páratlan számú lépésből áll, mivel a nekifutást bal-lábas lépéssel kezdi, majd pedig jobb lábról ugrik el. A nekifutás hosszát az ugró futótechnikája illetve annak alapján alakították ki, hogy milyen a gyorsulási képessége, az ereje, a gyorsasága és a versenyzői rutinja.

Tapasztalati bizonyítékok arra utalnak, hogy - a nekifutás egészének sikeres volta, valamint az ugrás egészének eredményes végrehajtása következtében - a nekifutás első két-három lépésének ritmusa /ez utóbbi következetes végrehajtása/ nagyban közrejátszik az egyre nagyobb ugrások végrehajtásában. A nekifutás elején az erő kifejtés iránya lefelé és hátrafelé hat; ezzel hozza lendületbe az ugró testét, s tesz meg egyre nagyobb távolságot lépésenként. Kezdetben rövidebb, majd hosszabb, elnyújtottabb lépések következnek - összhangban az egyre gyorsuló futással. A törzs fokozatosan függőleges helyzetbe áll be, s az elugrásnál maximális mértékben ellenőrzött gyorsításra kell törekedni. Az utolsó néhány lépés ritmusa az aktiv elugrást kell, hogy előkészítse.

A segédjelet az elugrás előtti negyedik lépésnél helyezzük el. A segédjel - Lewis esetében - 9,90 m-re van az elugró gerendától. A segédjel fontos szerepet tölt be az edző munkájában, sokat segít az elkövetett hiba észrevételében.

Az elugrás előkészítése /az utolsó előtti lépés/

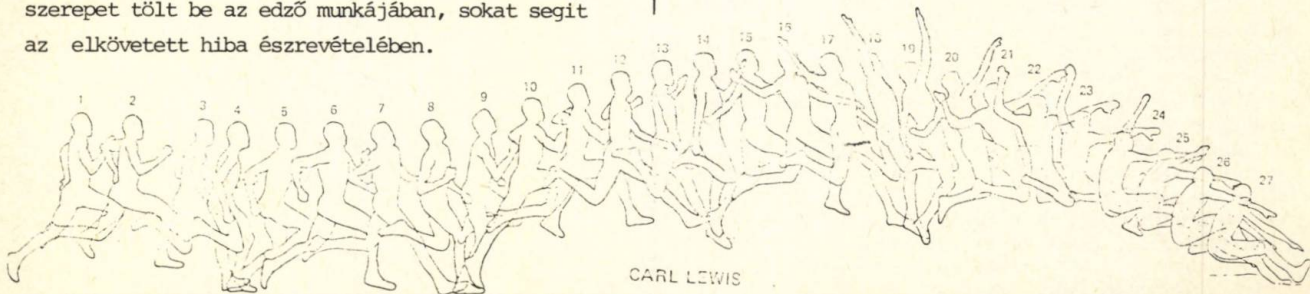
A távolugró gyakorlatilag nem változtathat fizikailag a futás formáján addig, míg az utolsó előtti lépés következik. Az utolsó előtti lépés a leghosszabb.

Az utolsó előtti lépés során a versenyző mintegy "fölkészül" az elugrásra. A versenyző törzse még inkább függőleges helyzetet vesz föl, a boka-, tér- és csípőízület kis mértékben behajlik, elugró lábát pedig minimális vízszintes sebességvesztéssel a talajra helyezi. Ennek eredménye lesz az, hogy a csipő lesüllyed. Az utolsó előtti lépésen továbbhaladva a versenyző csipője emelkedik, és ez az emelkedés az elugrás alatt is tovább tart.

Az elugrás

Az ugró láb talajfogása előtt a boka, a térd és a csípőfeszítő izmok megfeszülnek. A lábletétel a már feszült állapotban levő izmok gyors és rövid ideig tartó megnyújtáson mennek keresztül /nyújtási reflex/. /Ezt a folyamatot egy rugalmas gumiszalaghoz is hasonlíthatjuk./ Lewis esetében a legnagyobb mértékű térdhajlítás az utolsó lépés alatt kb. 140 fok /8. ábra/.

Élvonalbeli távolugrók lépésszerkezetét vizsgálva, úgy tűnik, hogy a rövidebb utolsó lépés alkalmazása a célszerűbb, amennyiben az összehasonlítást az utolsó előtti lépéssel tesszük meg. Egy 1978-as tanácskozáson Haven és Smith nyolc távolugró közül hat esetében az utolsó lépést 76,8 - 78,6 cm rövidebbnek találta, mint az utolsó előtti, míg két ugró esetében 11-13 cm hosszabbnak bizonyult. Lewis 873,12 cm ugrása alatt az utolsó előtti lépés 246,8 cm, az utolsó lépés pedig 232 cm volt. /Meg kell jegyezni, hogy a méréseket kivettített film elemzése alapján - közelítő pontossággal lehetett elvégezni./ Tudomásul kell vennünk, hogy az utolsó két lépés hosszát a nekifutás határozza meg. Amennyiben a gyorsítás folyamatos, akkor az utolsó két lépés nagyjából azonos hosszúságu lesz. Lewis említett ugrása alkalmával belépett a segédjelnél, ami lényegesen befolyásolta az utolsó lépés hosszát /is/.



CARL LEWIS

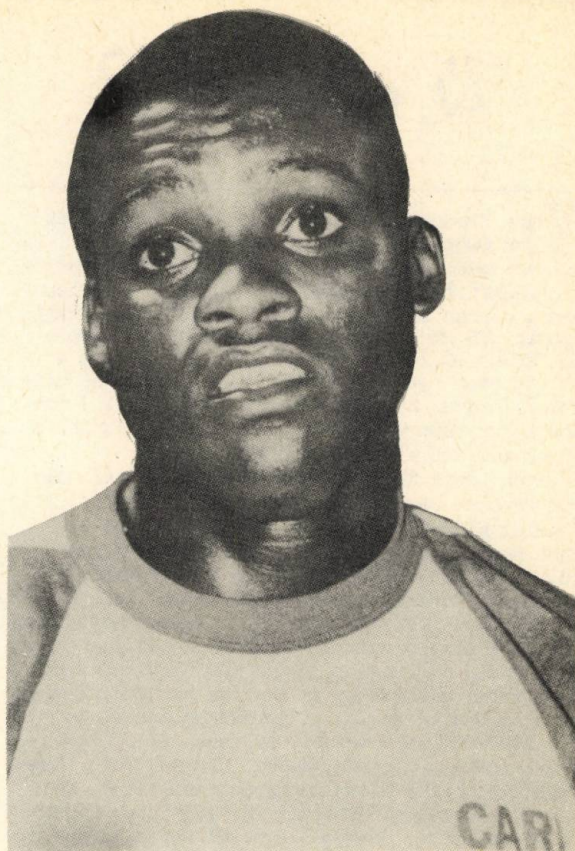
Az utolsó előtti lépés során az ugró törzse a függőlegeshez közelít, ami egyben segíti, hogy az ugró lábat laposan és a súlypont elé helyezze a talajra /a 7. és 8. kép között valósul meg/. Általában az a vélemény, hogy lábletélt a "sarok-talp-lábujj" sorrendben kell végrehajtani - ami a 7. kép alapján indokoltnak is tűnik. Amennyiben a versenyző így hajtja végre a lábletélt, tulságosan sok időt tölt a talajon, miáltal csökken a vízszintes sebesség. Az elugrás folyamán a törzs függőleges helyzetben marad. Ilyen testhelyzetben a kifejtett erő a súlyponton át hat, és létrejön a függőleges erőkomponens.

A lendítő láb /Lewis esetében a bal láb/ térdben erőteljesen hajlított, így a térd és a comb gyors mozgással halad előre, s az elugrás pillanatában - a bal karral együtt - lelassul. Ezzel egyidejűleg csökken a jobb kar sebessége, s ez a hátralendítés szakaszában figyelhető meg. A vízszintes és függőleges erők illetően működésével tehermentesül az elugró láb. Itt tehát az az elv érvényesül, mely szerint bármely testrész negatív gyorsulása abba az irányba hoz létre erőt, mely irányba lassul a szóban forgó testrész. Nyilván ez nem tekinthető a versenyzők felkészítéséhez szorosán kapcsolódó szempontnak, mégis a gerendától való elszakadás természetes velejárója. Érdemes megfigyelni, hogy a 10-11. ábrán az alul lévő láb nem előzi meg a másik láb combjának síkját.

Légmunka

Abban a pillanatban, amikor az ugróláb érintkezésbe kerül a gerendával, a test - e forgási pont körül - forogni kezd, s áthalad a támaszláb fölött. Egyértelmű, hogy a forgás előre irányul. Amint az ugró elszakad a talajtól, a tömegközéppont pályáját már semmi sem befolyásolhatja. A légmunka technikája pályáját már semmi sem befolyásolhatja. A légmunka technikája segíthet a versenyző levegőbeni egyensúlyának kialakításában, s az eredményes leérkezés előkészítésében.

A Lewis által alkalmazott "két és feles" ollózó technika csupán kismértékben képes abszorbeálni /elnyelni/, ill. ellensúlyozni a létrejövő forgást. A levegőben végzett kerékpározó mozgulat során a versenyző egy további forgástengelyt teremt. Amikor a láb a "bicikliző" mozgulat során hátrafelé mozog, a térdet ki kell nyújtani /11-14. ábra/. A mozgulat során a két láb, tehetetlenségi nyomatékának különbsége folytán a test alsó része előre mozog, a törzs pedig hátra forog /5-22. ábra/. A karmunka egy újabb "másodlagos forgási tengelyt" hoz létre, ami szintén a törzs hátraforgását segíti.



Carl Lewis

Az előreforgást a lábak késleltetett kinyújtása akadályozza. Ezért végez Lewis kettős lábmunkát a levegőben.

A talajfogás eredményessége azzal nő, hogy növeljük a sarok és a tömegközéppont közötti távolságot. Az edzők és versenyzők egyik alapvető tévedése, hogy sokak szerint a versenyzők gyöngé hasizmak miatt nem képesek megfelelő magasságba emelni lábukat a leérkezés során. Gyakorlatilag arról van szó, hogy a lábemelést a megnyilvánuló előreforgás gátolja. A kar előre-, majd hátrafelé /23-27. ábra/ azonos nagyságu, de ellentétes irányú reakcióját váltja ki. Ily módon a sarok megemelkedik.

Enlékeztetünk arra, hogy a jó légmunka automatikusan következik a helyesen végrehajtott elugrásból. /Elválaszthatatlan kapcsolatban állnak./ Amikor a versenyző már elszakadt a talajtól, abban a pillanatban az a cél lebeg előtte, hogy optimális talajfogási helyzetet vegyen föl, aminek leglényegesebb eleme az előreforgás megakadályozása. A tökéletes légmunka és a helyes talajfogás teljes mértékben a nekifutás és az elugrás függvénye.

Dorothy Doolittle: The long jump - demonstrated by Carl Lewis. /Track and Field Quarterly Review, 1982. 4.sz./

Ki a nagyobb?

Vajon Frederic Carlton Lewis vagy a halhatatlan Jesse Owens a nagyobb ugró-sprinter /vagy sprinter-ugró/ az atlétika történetében? Az abszolút teljesítményeket tekintve Lewis már "legyőzte" Owenst, hiszen 100 m-en 10,00 mp-et futott, távolba pedig 876 cm-t ugrott, míg az 1936-os olimpia hőse "csak" 10,2-t, illetve 813-at ért el. Ám a sporttörténet nem türi az ilyesfajta összehasonlításokat, hiszen azokkal a teljesítményekkel Jesse Owens a két szám világcsúcsát tartotta, míg Lewis egyszer sem ért el világrekordot.

Vajon Lewis az "első számú" sprinter aki jól ugrik távol, vagy ő a távolugrás első embere, aki mellel kitűnő vágázó is? A válasz annál is inkább nehéz, mert nincs értelme, hiszen minden körülmények függvénye: a szél, a hőmérséklet, a tengerszint feletti magasság, az ellenfelek, s főleg Carl Lewis kedve, hiszen a jó versenykedv csak ritkán fordul elő nála egy atlétikai időnyben! S mindennek, a bámmennyire is paradoxnak tűnik, Bob Beamon távolugró csúcsa az oka, az az az "örökcsúcs" amelyet a mexikói olimpiai játékokon ért el, s amely 1982-ben megremegett. Az eset július 24-én történt Indianapolisban, amikor Észak-, Dél-, Kelet és Nyugat-Amerika válogatottjai találkoztak. Carl Lewis a világcsúcsot kétszer már legyőzte, ám mindkét alkalommal belépett, /nagyon kevéssel ugyan, de az ugrások érvénytelenségén ez mit sem változtat/. A harmadik kísérlet elmaradt, mert a 4x100 méteres váltó következett és ez megzavarta Lewist. Aztán jött a negyedik kísérlet, amelyik a szemtanúk szerint 30 láb vagyis 914 cm volt. Balszerencséjére a versenybírák nem használtak semmiféle anyagot a belépés tényének ellenőrzésére, s csupán a szemükre hagyatkoztak. Megítélésünk szerint Lewis cipőjének orrá-



Beamon "álomugrása"

Időközben Lewis, valós körülmények között, 9,96-ot futott! /a szerk./



Jesse Owens

val lépett be, s az ugrást nem mérték le. Az ötödik kísérlet teljesen szabályos volt és a mérőszalag 876 cm-t mutatott. Ez a teljesítmény a távolugrás történetének második legnagyobb eredménye volt, s csak 14 cm választotta el Bob Beamon 890 cm-étől, amelyet 2,0 m/s-os hátszélben és 2240 m tengerszint feletti magasságban ért el. Az utolsó kísérlettel Lewisnek 854 cm-t sikerült ugrania. Május 16-án Los Angelesben kétszer egymásután 861 cm-t, egyszer pedig 880 cm-t ugrott ám ez utóbbinál belépett /a bírák először lemérték csak azután érvénytelenítették/. Ezt megelőzően Modestóban 10,00 mp-et futott 100 m-en. Tehát csak 5 századmásodperc választja el a 100 m-es világcsúcsától és csak 14 cm a távolugrás világcsúcsától. Ez arra enged következtetni, hogy lehetetlen előre kiszámítani, hogy melyik csúcs dől meg előbb.

Mindez valószínűleg csak akkor derül ki, ha a tanulásért nem tulzottan lelkesedő Lewis talál egy egyetemet, amelyik ösztöndíjat biztosít neki vagy pedig nem hódítja el a profi labdarugás. Az eddig elért eredmények alapján elrendeződhetnek a dolgok, de az amerikai egyetemek nem várják tárt karokkal az olyan bajnokokat, akiknek csak kevés esélyük van a diploma megszerzésére. Annál is inkább így van ez, mert minden amerikai egyetem magánegyetem, s hírneve elsősorban az ott diplomázók számától, s nem attól függ, hogy hány csúcsot javítottak meg a hallgatók.

Frederic Carlton Lewis 1961 július 1-én született Birminghamben /Alabama állam/. 188 cm magas, 73 kiló.

Eredményeinek fejlődése:

1974	/13 éves/	551 cm
1975	/14 éves/	607 cm
1976	/15 éves/	693 cm
1977	/16 éves/	726 cm
1978	/17 éves/	785 cm és 9,3 mp /100 yard/
1979	/18 éves/	813 cm; 9,5 mp /100 yard/ és 20,9 /200 m/
1980	/19 éves/	811 cm; 10,21 mp /100 m/ és 20,66 mp /200 m/
1981	/20 éves/	862 cm; 10,00 mp /100 m/ és 20,73 mp /200 m/
1982	/21 éves/	876 cm; 10,00 mp /100 m/ és 20,27 mp /200 m/

A francia rudugró iskola „TITKAI”



A közelmultban alkalom nyílt rá, hogy egy cserekapcsolat révén megismerjem a francia rudugró-iskolát. Az első hetet Marseilletől mintegy 30 mérföldre, Salon de Province-ban, a tehetséges fiatal atléták sportiskolájában, a második hetet pedig a Nemzeti Testnevelési és Sportintézetben, illetve Franciaország legnagyobb sportegyesületénél, a Racing Clubnál töltöttem.

A saloni atlétikai sportiskolában szerzett első benyomások alapján nem volt nehéz rájönni, hogy miért is van 2-3 francia versenyző a világ első hat rudugrója között/. A főállású rudugró edzők, a legkiválóbb fedettpályákon és szabadtéri létesítményekben, minden igényt kielégítő felszerelésekkel dolgozhatnak. Örömmel állapítottam meg, hogy az első évfolyamba tartozó gyerekek 13-14 évesek, s nem fiatalabbak. A 14 éves gyerekek nem ritkán a 450-es magassággal is próbálkoztak. A sportiskolába százával járó gyerekek közül a "krém", ha már nagyjából "késznek" látják a tanítványt, felkerül Párizsba, az említett Nemzeti Testnevelési és Sportintézetbe.

Franciaország bizonyos részein, mint arról két edzővel folytatott beszélgetésem során is meggyőződtem, fémruddal kezdik az oktatást. Ezt örömmel konstatáltam, mert nekem is mindig az volt a véleményem, hogy a műanyag ruddal csak később kell elkezdeni dolgozni.

A gyerekek kezdeti, általános fölkeszítésében nincs semmi titokzatos újdonság. A fiatal ugrópáldák hamar "megérik" a rudat. Kezdetben a távolugró gödörben versenyeznek, ki tud messzebbre ugrani. Olyan gyakorlatot is végeznek a helyes letűzés beidegzésére, hogy egy, a rudugró szekrényre hasonlító alkalmatosságra végzik a letűzést, s itt szintén az a cél, hogy minél messzebbre tolja el magát. Miután áttérnek az üvegrudra, az elsődleges feladat, hogy meghajlitsák a rudat. Eközben nagy figyelmet fordítanak arra, hogy a testük a felugrás alatt, messze hátul maradjon a rud mögött, miután a fejfelé helyzetbe lendülnek. A kiváló rugalmassági, hajlíthatósági tulajdonságai miatt leggyakrabban a ceruzavékony 4 m-es Lerc-modellt alkalmazzák. A nekifutási jeltől kb. 5 méterenként nádszálakat helyeznek a talajra, hogy minél magasabb térdemeléssel futásra kényszerüljenek a gyerekek. Akit a részletesebb havi edzésprogram érdekel, az vessen egy pillantást az 1. táblázatra.

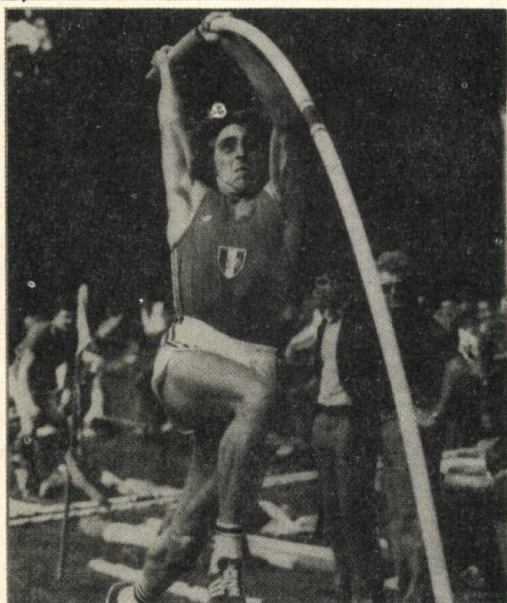
Ezt a ciklikus felépítést ismétlik meg a téli hónapokban, de úgy, hogy ekkor már a versenyzők egyéni képességeit is figyelembe veszik. Az egyes ciklus feladatait a felmérések alapján állapítják meg, mind a képességek, mind pedig a technika vonatkozásában. Ilyen módon folyamatosan ellenőrzik a fiatalok fejlődését. Az első hetet az adott hónapban a tesztek kipihenésére fordítják, és arra, hogy fölkeszítsék a gyerekeket a soronkövetkező munkára. Az alkalmazott 12 teszt rövid leírása a következő:



1. táblázat

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
1. hét	Pihenő	Pihenő	Felmérő verseny	Pihenő	Pihenő	Pihenő	Pihenő
2. hét	Technika	Súlyemelés + köredzés	Technika felugrá-sok	Pihenő	9x150 m /rud nél-kül/ 3x100 m 6x50 /ruddal/	Technika és gim-nasztika	Pihenő
3. hét	Ugyanaz mint a 2. hét						
4. hét	Felmérő hét						

1. Fekvenyomás /1.ismétlésekkel maximumig/.
2. Időre kötélmászás /3 kísérlet/.
3. 30 m futás, ruddal
4. 40 m futás, ruddal.
5. Gátfutás 5 gáton.
6. Helyből távolugrás
7. 20 m időre /lépésszám számolással/. Cél: max. lépésszám.
8. 20 m időre. Cél: minimális lépésszám.
9. Szakítás.
10. 20 m-es szökdelés bal lábon, időre.
11. 20 m-es szökdelés jobb lábon, időre.
12. Rudugrás, fedettpályán, 5 lépéses nekifutásból.



Thierry Vigneron

A tavasz és a versenyzidőszak közeledtével a sulyemelés háttérbe szorul, és a gyorsaságfejlesztésre helyeződik át a hangsúly. A technikai edzések igen hosszúak, sokat ugranak, gyakran az egyéni legjobb felett is. Egy heti munka felépítése a 2. táblázatban látható.

Rendszerint szerdánként vannak versenyek, s ettől függően is 2-3 hét munkája azonos. Ha tehát verseny van, s a versenyt követően észreveszik, hogy a gyerekek nagyon fáradtak, azonnal aktiv pihenőt kapnak a tanítványok /uszás, játék stb./.

Amikor Salonban voltam feltűnt, hogy igen nagy hangsúlyt fektetnek az ügyességi számokra, bár nyilvánvaló, hogy az edzők nem tudnak egyszerre 2-3 helyre is figyelni. /Olaszországgal volt kettős junior viadala a francia csapatnak, s valamennyi ugrószámot megnyerték, de elvesztették a viadalt./

Nagyot lendített a tábor munkáján, amikor a válogatott rudugró edző, Maurice Houivion meglátogatta őket. A komoly felkészülési követelményekkel összhangban, a "rudugró palánták" napi két alkalommal edzettek. A délelőtti foglalkozások igen változatosak voltak: sulyemelés, kötélmászás, nyújtó- és korlátgyakorlatok, talajtorna, az ízületi lazaságot fejlesztő gyakorlatok, futás, a sérülések kezelése az orvosi központban, saját ugrásaikról készült videofelvételek megtekintése /edzés- és versenyugrások egyaránt/, a technikai végrehajtással kapcsolatos elméleti órák látogatása stb., stb.

A délutáni foglalkozásokat három fő részre szokták osztani: a fiatalabb gyerekek 2-kor kezdenek, a középső csoport 4-kor, a legidősebbek pedig 6-kor. Érdekes volt, hogy a versenyzők gyakorlatilag néhány fokozófutás és letűzési gyakorlatot követően, szinte bemelegítés nélkül kezdtek el a teljes intenzitású munkát. Amikor kérdészködtem erről, azt a választ kaptam, hogy a bemelegítést már reggel elvégezték. /Lehet, hogy mégsem tudok olyan jól franciául...?/

Nem célunk, hogy részletekbe menjünk a rudugró technika kérdéseiben, mert akkor a cikk hamarosan könnyvvé dagadna. Ehelyütt csak annyit jegyezzük meg, hogy az ugrásokat nagyon intenzíven és nagy számban végzik. /szinte úgy edzenek, hogy ugrás, séta vissza, rögtön újból ugrás/. Egy-két szót vált az edző a tanítvánnyal, azután máris gyerünk.

2. táblázat

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Sulyemelés 1-2x150 m könnyen + 6x50 m	Mélybeugrások, vágta, gátfutás	Hosszu technikai edzés	Pihenő	Átmozgató + futás ruddal	Pihenő	Verseny

A Racing Clubban van egy 60 m-es csarnok /9 m széles, 8 m magas/, amelyben külön nekifutó helyet alakítottak ki a "rudugró iskola" résztvevői számára. A legkülönbözőbb koru versenyzők edzenek itt együtt, kezdve a 10-12 évesektől a felnőtt, nagyhírű versenyzőkig, mint pl. Abada, Bellot és Vigneron /micsoda versenyzői hármass egy egyesületben!/. Három minden tekintetben jól felkészült edző látja el a munkát, kellemes, baráti hangulatban, és gyakorlatilag megdőlés nélkül folyik a rudugrás. Sohasem láttam még életemben ennyi rudugrót egy helyen. Edzők és versenyzők éjjel-nappal kéz a kézben dolgoznak. Az volt a benyomásom, hogy a gyerekek minden vágya az volt, hogy bekerülhessenek ebbe a terembe.

A CÉL: 9000 PONT

A montreali 1976-ban rendezett olimpián sem az újságírók, sem a szakemberek nem fordítottak még figyelmet Daley Thompsonra, Nagy-Britannia ifju atlétájára. A négyévenként megrendezésre kerülő sportünnepélyen a legkiválóbbak jöttek össze. Így tehát érthető, hogy nem került a sajtó érdeklődésének fókuszába az a tizpróbázó, aki a 18. helyen végzett, 1132 ponttal elmaradva a győztes Bruce Jennertől.

Akadt azonban az olimpiai Montrealban két ember, aki állította, hogy hiba volt nem figyelni Thompsonra. A kettő közül az egyik maga Thompson volt, aki akkor ünnepelte tizennyolcadik születésnapját. A másik pedig nem más, mint maga Jenner, az a tizpróbázó, aki akkor vette át az olimpiai aranyérmét. A sajtókonferencián Jenner ugyanis így nyilatkozott: "A versenyen sok kitűnő sportoló inult, utódomat azonban egy kevésbé ismert fiatal sportolóban, Thompsonban látom. Óriási képességekkel rendelkezik..."

Jóslata beteljesült. Alig egy évvel később Thompson junior Európa-bajnok lett, megjavítva az érvényes junior világcscsot. Az 1978. évi felnőtt Európa-bajnokságon pedig ezüstérmét nyert. A moszkvai olimpia előtt Daley már a szám fő esélyesének számított 8622 pontos kitűnő eredményével. Igaz, ez a világcscs rövid életűnek bizonyult, de Moszk-

Nagy kérdés volt számomra, hogy miként képesek a versenyzők ilyen magas szinten tartani magukat mind fizikailag, MIND MENTÁLISAN a hosszú versenyeken, és a versenyek közötti időszakokban. Ott-tartózkodásom utolsó vasárnapján került sor Párizsban a francia fedettpályás bajnokságra a National Institute-ben. Vigneron 3 óra alatt hármat ugrott; az első ugrásával ott szállt be, ahol addig még senki, a második ugrásával megszerezte a győzelmet, a harmadik ugrásával pedig világcscskisérletet tett!

Robin Sykes: The french approach to pole vaulting. /Track and Field Quarterly Review, 1982. 4.sz./

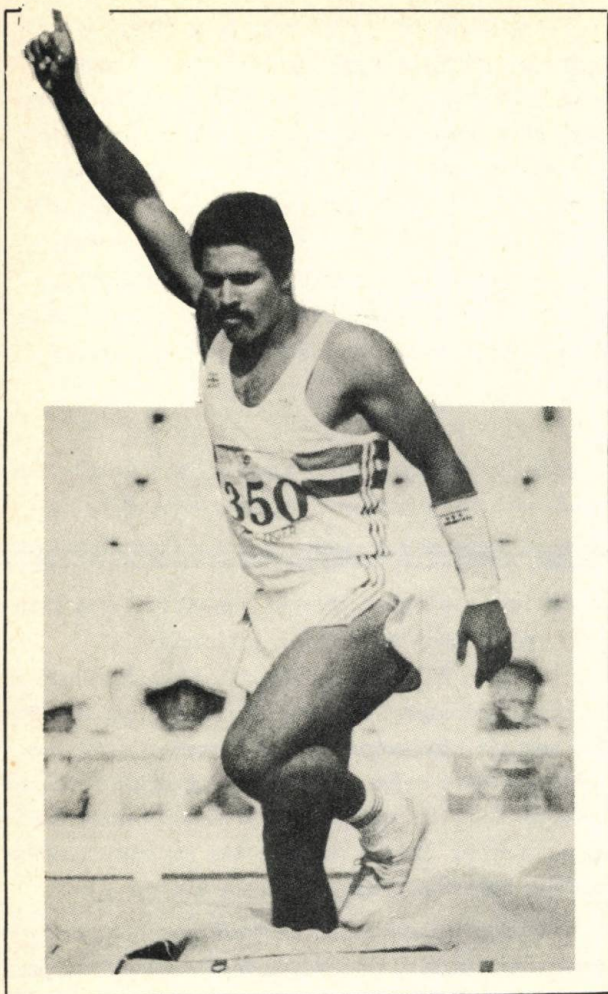
vában így is olimpiai bajnokságot nyert /8495 ponttal/, jelentősen megelőzve vetélytársait.

Thompson 1958. július 30-án Londonban született. Nigériai származású édesapja még Daley gyermekkorában meghalt. Édesanyja, aki skót nemzetiségű, nem sokat törődött fiával, nevelését jobbra a szomszéd-asszonyra bízta. Daley nagyon kedvesen beszél erről az asszonyról. Tulajdonképpen neki és Bruce Longden edzőnek köszönheti, hogy az lett, aki...

Thompson mindössze 15 esztendő volt, amikor Longdennel találkozott. Az edző azonnal elhatározta, hogy Daleyből tizpróbázót farag. Megkezdődtek az edzések, s Longden nem győzött csodálkozni, hogy tehetséges tanítványa olyan egyszerűen és könnyedén csinál mindent. Thompson ugyanakkor rendkívül szorgalmas is volt: még ma is képes akár teljes napon át edzeni.

- Hogy minek köszönhetem sikereimet? - kérdi Daley, s máris válaszol. - Természetesen jelentős részben a tehetségemnek. A legfontosabb azonban - a munka. Napi több órák munka. Nincs lazítás! Természetesen előfordul, hogy pihenni szeretnék, de arra gondolok ilyenkor: amíg én pihenek, valaki erőteljesen edz. Így aztán arra készítem magam, hogy mindig teljes intenzitással készüljek...

Az 1982. év Thompson számára rendkívül sikeres volt. Már az idény első versenyén, az ausztriai Götzis városban rendezett tavaszi versenyen 8707 pontos világcscsot állított fel. Igaz, az NSZK-beli Jürgen Hingsen később túlszárnyalta Thompson eredményét, de csak rövid időre. Szeptember elején, Athénban az Európa-bajnokságon Daley ismét bebizonyította, hogy ő a legjobb. Ujabb világcscs - 8744 pont. Az idényt pedig újabb győzelemmel fejezte be. Az ausztráliai Brisbane-ben rendezett Nemzetközösi Játékokon lett első.



Az egyik angol statisztikus kiszámította: Thompson eredményei a tizpróba egyes ágaiban jobbak, mint amelyeket a különböző idők 92 olimpiai bajnoka saját versenyszámában elért. Mi tagadás, e számadatok tiszteletet parancsolnak. Daley Athénban például a következő eredményeket érte el: 100 m-en 10,51 mp; távolugrásban - 789 cm; súlylökésben - 15 m 44 cm; magasugrásban - 203 cm; 400 m-en 47,11 mp; 110 m gáton - 14,39 mp; diszkoszvetésben - 45 m 48 cm; rudugrásban - kerek 5 m; gerelyhajításban - 63 m 56 cm; 1500 m-en 4 perc 23,77 mp.

A legmeglepőbb, hogy Daley mégis elégedetlen volt athéni eredményével! Ebből arra lehet következtetni, hogy szeretett volna jobb eredményt elérni, készült is erre. A szakemberek állítják: a tizpróbázók közül elsőként Thompson képes tulszárnyalni a 9000 pontos teljesítményt. Ezt a véleményt osztja a versenyző is.

- Az élversenyzőket két csoportra osztanám - mondja Daley. - Egyesek képesek csúcsokat javítani, mások többé-kevésbé közömbösek eredményeik iránt. Számukra a győzelem a legfontosabb, az az érzés, hogy megelőzted, legyőzted az ellenfeleidet. Jógam a második csoporthoz tartozom. Jó érzés a

csúcsjavítás, ez azonban csupán kellemes ráadás a győzelemhez. Nagyon csodálkozom azokon a versenyzőkön, akik azt mondják, hogy a vereség nem olyan szörnyű dolog, majd nyerek legközelebb. S ha a legközelebb elmarad? Ma kell győzni, minden erővel a győzelemre kell törekedni.

A tizpróbázás szakértőinek véleménye megoszlik abban a tekintetben, hogy mely versenyszámok a legfontosabbak. Egyesek állítják, hogy a tizpróbázó sikerének zálogai a jó ugrások. Mások azt mondják, hogy a futáson vagy a dobásokon mulhat minden. Daley véleménye: meg kell feledkezni arról, hogy vannak különböző versenyszámok, s a végeredményre kell összpontosítani. Ő maga az edzéseken gátfutásra, diszkoszvetésre és gerelyhajításra fordít külön figyelmet. Tudja: ezekben a számokban van még mit javítania.

Thompson még sokáig, több évig szeretne versenyezni, hiszen mindössze 24 éves. A tizpróbázók pedig általában 28-30 éves korukban jutnak a csúcsra. Thompson arról álmodik, hogy a Los Angeles-i olimpián is nyerjen sőt, még az 1988. évi olimpián is. Mindenesetre tény: eddig egyetlen tizpróbázónak sem sikerült három olimpiai bajnokságot nyernie.

A legközelebbi célja - a sportág első világbajnoksága, amelyre nyáron Helsinkiben kerül sor. Lehet, hogy a legjobbak küzdelméből már akkor megszületik az új, fenomenális világcsúcs - a 9000 pont?

Szovjet Sport Magazin





TALLÓZÓ

A Lengyel Atlétikai Szövetség elnöke, Czesław Zabecki nyilatkozott azokról az ügyekről, amelyek az utóbbi időben nagy visszhangot váltottak ki a lengyel sportközvéleményben. A szövetség, mint már említettük, nem engedélyezte ismert atléták: Jacek Wszola, Janusz Trzepizur, Władysław Kozakiewicz, Tadeusz Slusarski fellépését a "Rock és Sport" esztrád műsorban. Több okból tagadta meg a szövetség a beleegyezését: először is indokolt volt a vélemény, hogy a fellépés sértette volna a sportolók amatőr státuszát. A sportbemutatók - ez volt a másik indok - olyan technikai körülmények között zajlottak volna le, amely nem biztosította volna teljes mértékben a sportolók testi épségét és biztonságát. A harmadik - formális - indoka volt az elutasításnak: a műsor rendezői nem értesítették idejekorán a szövetséget a sportolók szerepeltetéséről.

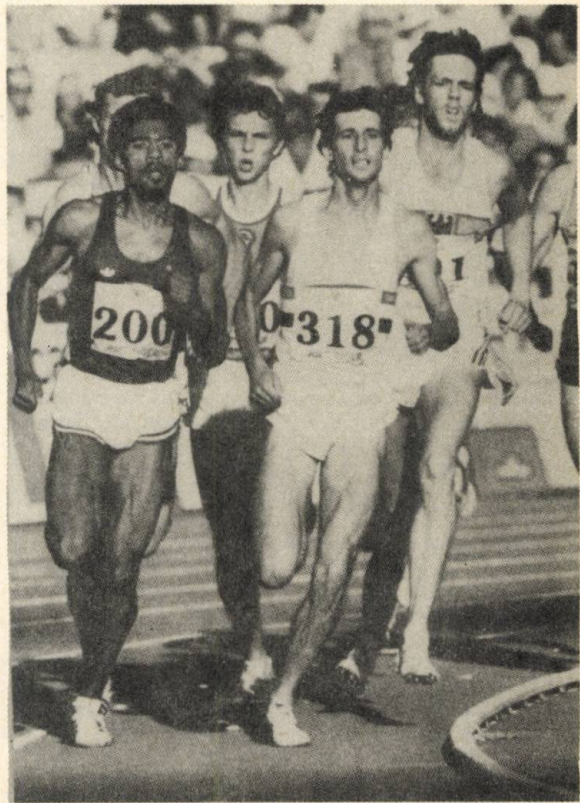
Az elnök leszögezte, hogy a szövetség egyáltalán nincs ellene a sport-esztrád műsornak, sőt a közeljövőben sor kerül ilyenekre Varsóban és Poznańban. Ezekben azonban ügyelnek, hogy minden a szabályoknak megfelelően menjen. Ilyen rendezvényeket már a múltban is szerveztek - a szabályok figyelembevételével.

Przegląd Sportowy



Sebastian Coe lesz a legvonzóbb futója a nyári szezonnak, keresete 2 millió 500 ezer francia frank körül lesz. "Sebastian Coe az a futó, aki nekünk kell az oslói meetingre - jelentette ki S.A.Hansen - mert ő tömegeket vonz. Eddig négy világsúcsot javított a pályákon és ennek nincs pénzben kifejezhető értéke". A szervezők között vannak olyanok, akik 20 000 dollárt is fizetnének Coe-nak, csak náluk is szerepeljen. John Holt: "Az atlétáknak kifizetett összegek nem limitáltak, a szervezők annyit fizetnek, amennyit akarnak, csak azt a szabályt kell betartaniuk, hogy ez az összeg az illető versenyző nemzeti szövetségét illeti. A szövetség maga dönt arról, hogy mennyit ad az atlétának. A Brit Atlétikai Szövetség úgy határozott, hogy ezekhez az összegekhez nem nyúl, ellenben a hirdetésekből befolyó összegekből vesz le bizonyos százalékot. Az IAAF előre vivő lépést tett az amatőrizmus kérdésében, hiszen így elkerülhető a képmutatás, az álpénzek kifizetése.

L'Equipe



Érdekes könyvet jelentetett meg a közelmúltban a "Znanyije" könyvkiadó Moszkvában /1983/. A könyv szerzője háromszoros olimpiai bajnoknő, Tamara Press. A könyv címe: Nem könnyű ez az atlétika. Oldalszámát tekintve nem nagy terjedelmű, de tartalmilag felveszi a versenyt bármely eddig megjelent "színes" atlétikai kiadvánnyal. A szerző élő közelségbe hozza a multat, szinte párhuzamba állítja azt a jelennel, régi legendákat idéz fel szintúgy, ahogyan élő példákkal alátámasztva említi napjaink nagy versenyeit és versenyzőit. T.Press nem idegenkedik a "jövendöléstől" sem, az olvasók számára bizonyára érdekes lehet megtudni nézeteit a sportág elkövetkező eredményeivel kapcsolatban.

Szovetszkij Sport

A jugoszláv sajtó agyondicséri a 14. fedettpályás atlétikai EB szervezőit és vendéglátóit. Véleményük szerint a hétvége Budapesten teljes mértékben az atlétika jegyében telt el. A versenyzők, a vezetők és az Európai Atlétikai Szövetség funkcionáriusai mind csak elismeréssel szólnak az EB rendezéséről, a csarnok és a pályák állapotáról, a szállás és az étkezés minőségéről. Az általános vélemény az, hogy ha nem is lettek volna világcsúcscok a jó hangulat és a jó szervezés miatt akkor is emlékezetes maradt volna ez az EB.

Sport /Belgrád/

A XIV. fedettpályás atlétikai Európa-bajnokságon a 60 méteres síkfutást az olasz Stefano Tilli nyerte. Stefano Tilli Orvietóban született 1962. aug. 22-én, de római lakos, 175 cm magas, 65 kg súlyú. Egy évvel ezelőtt még csak szórakozásból sportolt, hetenként két-három edzéssel. Tavaly októbertől edz rendszeresen Castrucci professzor irányítása alatt. Kiemelkedő tulajdonsága a nyugalom és a rendkívüli koncentrációképesség.

Tuttosport

A hosszútávú futásoknak Lengyelországban is egyre több híve van. A múlt szezonban a futás szerelmeseinek még a maratoni táv sem volt elegendő és Kaliszban már 100 km-es távon mérték össze tudásukat. Egyre több rendezvényt szerveznek az ország legkülönbözőbb sarkaiban; minden időszaknak megvannak már a maga futóversenyei. A fiatalok részére futóversenyeket rendeznek.

1983-ban 5 maratoni várja a lengyel távfutókat. A 10 km-nél hosszabb távokon összesen 100 versenyt rendeznek. Ez a tömegmozgalom már régóta megkívánja, hogy koordinálják, egybehangolják az egyes versenyeket, s rendezzék a mindezzel kapcsolatos kérdéseket. Ennek jegyében tartották Poznanban ülésüket a távfutó versenyek rendezői. Először is kategorizálták a versenyeket. Elhatározták, hogy 14 évnél fiatalabb gyermekek csak 10 km alatti távokon rajtolhatnak, míg a 14-16 éves korú fiatalok rajthoz állhatnak 30 km-es távig. A 42 km-es távon kizárólag 15 évesnél idősebb személyek rajtolhatnak. A maratonnál nagyobb távokon csak felnőttek futhatnak.

Az itt ismertetett kategorizálást az orvosokkal és edzőkkel folytatott tanácskozás után állapították meg. Alapelv: fiatal szervezeteket nem lehet túlterhelni. Az összes futószámra egységes korbeosztást fogadtak el. A kategóriák a következők: 29 éves korig, 30-39 év, 40-49 év, 50-59 év és 60 év fölött.

Két teljesen új kezdeményezés: létrehozzák a Távfutók Központi Klubját. A Mezei és Utcai Futóversenyek bizottsága létre akarja hozni az Amatőrök Grand Prix versenyét.

A cikkíró végezetül megállapítja, hogy tulságosan sok még mindig az utcai futóverseny. Ezt nem tartja egészségesnek, hangoztatva, hogy növelni kell a mezei futóversenyeiket, valamint a tájfutásokat.



Przegląd Sportowy

A Nemzetközi Atlétikai Szövetségnek sikerült elérnie a Los Angeles-i játékok szervezőinél, hogy augusztus 22. és 26. között a Coliseum stadionban előolimpiai versenyeket rendezzenek. A versenyek többnyire délelőtt lesznek, mert az Egyesült Államok-NDK találkozókat délután bonyolítják le, s így egyenes adásban közvetíthetnek a televíziós adóállomások. Sajnálatos módon más sportágakban nem lesznek előolimpiai versenyek, mert ilyenek rendezését a kaliforniai szervezők nem tervezték.

La Gazetta Sportiva



A doping-ellenes vizsgálatokról folytatott beszélgetést a lap munkatársa Marek Daniewskivel, a gyermekegészségügyi központ orvosával, aki egyben vegyész is. Az újságíró feltette a kérdést: szabad-e és kell-e imni a doping-ellenes vizsgálatokról és az utóbbi időben napvilágot látott írások megfelelő-e ebből a szempontból? Az orvos keményen megrotta az Express Wiczorny című napilap cikkét, amelyben azt írták, hogy a doppingszerek az edzett és képzett versenyzőknek nem ártanak. Az ilyenfajta cikkek aláássák az orvosok munkáját, amelynek a sportolók egészségvédelme a célja. A valóság éppen az ellenkezője annak, amit az Express Wiczorny írt. Jelenleg az anabolikus szteroidok jelentik a fő veszélyt. A szintetikus vegyületek brutális bevitelével az organizmusba lefékezi a normális hormontermelést. Tartósan megkárosítják a mellékvesét, s májat, defomálják a versenyzőket: elhiznak, megszűnnek neki jegyeik.

Az újságíró feltette a kérdést: mi a helyzet a doppingok terén a lengyel sporttársadalomban? Számos versenyző vizeletében - válaszolt az orvos - egész gyógyszerészre való vegyi anyagot lehet találni. Mindent lenyelnek, amit csak meg tudnak szerezni a piacon. A laboratórium vizsgálataiból kiderül, hogy a doppingszereket teljesen ötletszerűen szedik. Az orvost az rendíti meg legjobban, hogy különösen a fiatalok körében használnak ilyen segédesszközöket. Nemrégiben egy fiatal sportoló lány jött a központ laboratóriumába azzal, hogy gyógyítás ürügyén szteroidokat adott neki. A gyermekvédelmi központ laboratóriumába a Sport Intézet küldi a sportolóktól vett mintákat. Ezek titkosak, azaz a laboratórium nem tudja sem a személy nevét, sem azt, hogy milyen sportágban versenyez. Gyakorlatból azonban tudja az orvos, hogy mindenek előtt a súlyemelő szedik a doppingszereket. Ezek, ugyanúgy mint a cselgáncsozók, evezősök és atléták szteroidokat használnak. A kerékpárosok megelégszenek a klasszikus doppingszerekkel. Titok marad a laboratórium szakemberei előtt, hogy szedik-e doppingszereket az országos válogatottak tagjai. A Kerékpáros Békeverseny versenyzőit megvizsgálták, egyiknél sem találtak szteroidokat. A laboratóriumnak viszont nincsen felszerelése a klasszikus doppingok leleplezésére. Nem lehet tehát kizárni, hogy valaki nem szedett-e például Amfetamint. Atlétikában két esetben állapítottak meg doppingszerek jelenlétét lengyel versenyzők szervezetében.

Daniewski doktor egyébként azon a véleményen van, hogy a versenyzők "tisztaságának" megállapítása a

rajt előtt egyszerűen nem etikus. A laboratórium feladata, hogy azokat a preparátumokat vizsgálja, amelyek rajta vannak a listán. Rámutatott, hogy a jelenlegi analízis-technika tiszta és biztosabban állapítja meg az ajzószerkeket jelenlétét, mint a régebbi. A lengyel gyermekvédelmi központ laboratóriumának egy öt évvel ezelőtt vásárolt spektrométer áll rendelkezésére, amelyet 250 000 dollárért vettek az USA-ból. Az üzemben tartásához szükséges elemek évi 2000 dollárba kerülnek. Ahhoz, hogy a klasszikus ajzószerkeket jelenlétét meg tudják állapítani, szükséges volna egy chromatográf berendezés, ami 20 000 dollárba kerül.

Przeгляд Sportowy

Csehszlovákiában igen elterjedt szokás a közép- és idősebb korban vállalt versenyzés. Ennek megvannak a maga kockázatai. A lap egyik orvos-munkatársa eseteket sorol fel: idősebb tekézőnő a verseny napján gyöngeséggel ébredt, ezt az előző nap elfogyasztott halnak tulajdonította. Vállalta a versenyt. A verseny alatt infarktust kapott. Ugyanez történt meg egy 70 éves teniszezővel, aki a veteránok versenyére készült. Előtte jóval fiatalabb versenyzővel edzett a forró napon. Edzés közben heves fejfájást kapott, de restelte a játékot abbahagyni. Az edzésről már nem tudott hazavergődni. Infarktussal szállították a kórházba. Egy másik 70 éves férfi, aki nem gyógyított influenza után vállalt távfutó versenyt, az összeroppanás a harmadik kilométer után érte. A sportorvos arra figyelmeztet, hogy alapvető különbség van a sportolás és a versenyzés között. A sportolás önmagában felold, megnyugtat, jó hatással van az egészségre. A versenyek elmaradhatatlan velejárója a feszültség. A körülményeket sem lehet kiszámítani, amelyek között vállalni kell a maximális erőfeszítést. Ezért még a látszólag legkönnyebb sportágakban sem szabad egy bizonyos életkor után könnyelműen vállalni a versenyt. Az orvos nyolc pontban foglalja össze az idősebb korban történő verseny feltételeit:

- 1/ Csak egészen egészséges emberek vállalhatják a versenyt, akiknek egészségi állapotát rendszeresen ellenőrzi az orvos.
- 2/ Csak egészen jó közérzettel szabad rajthoz állni.
- 3/ Bármilyen nehézségről van szó, vissza kell lépni a versenytől.
- 4/ Csak olyan versenyzők mérkőzhetnek egymás között, akik megközelítőleg egyforma életkorúak.
- 5/ Nem szabad figyelmen kívül hagyni a fáradtságot.
- 6/ Nem szabad a versenyzést kedvezőtlen időjárási viszonyok között vállalni. /hőség, fagy, stb./
- 7/ Minden, még a legkönnyebbnek látszó megbetegedést is rendesen kell kezelni.
- 8/ A győzelem kérdését idősebb korban nem szabad elsőrendűnek tekinteni, hanem általában csak a mozgás öröme kell keresni.

Ceskoslovenski Sport



4 kesztyű le van szögezve

Végre fedettpályás atlétikai EB Budapesten! A hatalmas csarnokban telt ház, kitűnő hangulat, világcsucok, magyar aranyérem. Azt gondolná az ember: aki végignézte és egy kicsit is fogékony a szépségre, a tiszta küzdelemre, az erő és ügyesség parádéjára - maradéktalanul elégedett lehet.

És lám, lám nem így van.

Testnevelő tanár, atléta szakedző vagyok, aki mintegy hat éve elszakadt a sportágtól. Közvetlen környezetem természetesen azóta is atlétának tart, így egy-egy verseny után rendszeresen megkapom a - Na mit szólsz? - kezdetű kérdést. Nem figyeltem, vagy nem akartam oda figyelni arra a lekcisinylő hangsúlyra mely mindig együtt járt a kérdéssel. Talán a vérembe ivódott már az évtizedek alatt, hogy eltűnjem: az atléta szót furcsa hangsúllyal ejti a magyar polgár. Röviden úgy lehetne megfogalmazni, hogy a valami miatt hibás emberek foglalkozásáért megbocsátó kedvesség csendül vissza belőle. Ehhez hozzá kell tennem, hogy ez is csak a jobbérzésüektől várható el. Az utak szélén, fagyban, hőségben az elmúlt évek alatt összegyűjthettem volna nyelvünk összes obszcén kifejezését melyet azért a tényért cimeztek eleinte nekem, majd tanítványaimnak, mert futottunk.

No de térjünk vissza az EB-re. Természetesen szombaton és vasárnap az első perctől az utolsóig a képernyő előtt ültem, /csakugy mint a foci VB-n,

- csodálatos volt - vagy a női kézilabda VB-n - drámai volt - / és csak azért nem voltam ott a helyszínen, mert nem jutottam jegyhez. Ezt annak a rádióriporternek a kedvéért jegyzem meg, aki a Magyar Bajnokságtól azt várta, hogy az edzők és versenyzők töltik majd meg a lelátót - mintegy becsületből.

Nos, az EB-n rogyásig tele volt a lelátó. Lezajlott a verseny. Hétfőn aztán keserű arcok fogadtak. - Ez volt az atlétika? Hát hol voltak a magyarok? Egyetlen vacak aranyérem? Erre vagytok olyan nagyra?

Halkan és nyugodtan észérvekkel próbáltam felvenni egy olyan kesztyűt, mely rájöttem: le van szögelve. Hatalmas erővel tartja fogva az alacsony ismeretszinten tartott magyar sportközvélemény.

Elgondolkodtam a dolgon. Beleborsódzott a hátam. A mai nem könnyű gazdasági helyzetben felépítettünk egy csodálatos csarnokot. Megrendeztünk - állítólag kitűnően - egy Európa-bajnokságot. A nem hivatalos pontversenyben az 5. helyen végeztünk. És akkor minderre az átlag polgárunk legyint! Vajon mit csinálnak nálunk nagyon rosszul?

Azt hiszem az összes ok-okozat feldolgozása felérne egy doktori disszertációval. Lehetne kezdeni például az iskolával, ahol a tornatermek száma is elkeserítő, arról pedig szó sem eshet egyelőre, hogy atlétikára alkalmas sportudvarok, esetleg urambocsá', fedett ugróhelyek lennének. De ezek a csunya tárgyi feltételek. A legszembeesőbb, hogy az igazságos versenyre tanítás teljesen hiányzik az iskolából. A tanulmányi versenyek célja az egyetemi felvételi és nem a "ki a jobb"? - kérdése. Például a KISZ sportrendezvényei gondosan kerülnek még a verseny gondolatát is! Az "egészségért", a "hasznos szabadidő eltöltésért", az "edzett ifjúságért" és ki tudja még hány célként állított követelményért állítják sorompóba a fiatalokat. Azt gondolom, hogy mint már annyiszor, jó volna itt is felfedezni a spanyol viaszt!

Nézzünk csak végig a sport történelmén. Miért alkotta meg magának az emberiség a sportot? Legjobb

tudomásom szerint elsősorban a háboru helyett a "ki a jobb?" - kérdés békés eldöntésére. Mint minden tevékenység, mely az emberi teljesítmény maximumára törekszik, igényli az emberiség ismeretanyagát és ebből állapítja meg a h o g y a n t. Ezt a "hogyan" Marx úgy értékeli, hogy a munka és a gimnasztika együtt teszik képessé a fiataalt az életre. A fentiek értelemszerű követése aztán egészséges, edzett fiatalokat eredményez, akik hasznosan töltik a szabadidejüket.

Ugye fölösleges mondanom, hogy az első és legfontosabb: Ki a jobb?! Hogy ennek eldöntése becsületes és minden kétséget kizáróan igazságos körülmények között történjen, abban az emberiség lassan egy évszázados munkája fekszik. A sportágak szabályai, a versenyek, bajnokságok, olimpiák kiírásai, a pályák, a szerek, az időmérések tökéletesítése, mind-mind azért vannak, hogy tényleg a legjobb győzzön. Gondoljuk meg, ezek a szabályok nem az olimpiai bajnoknak íródnak csupán. Mindenkinék, aki az adott sportágban pályára lép. Mindenhol és minden szinten arra vigyáznak, hogy igazságos versenyben dőljön el: ki a jobb?! Aki a sporttal bármikor találkozva ennek szellemében nő föl, már megsejt valamint a tiszta versenyből, így az atlétika sajátos varázsából.

Csunya dolog, de vissza kell nézni: aki soha nem futott szabályos 400-as körön versenyt, annak - bármennyire ismeri a szabályokat és bármennyi EB-t látott a TV-ben - halvány fogalma sem lesz a teljesítmények értékéről!

Az iskola és a közvetlen élmény után emeljünk ki egy másik, az eddigiektől látszólag messze álló dolgot, mely oka lehet a tájékozatlanságnak. A versenyek kommentálásáról van szó. Nem tehetek róla, de képtelen vagyok elfogadni azt a hazai sportközvetítéseknél elterjedt gyakorlatot, hogy jószerivel a laikus szintjén kell megállás nélkül helyenként bántó kiejtéssel beszélni, beszélni és beszélni a

riportereknek. A sportriporterek háza táján már az gyanus, hogy - a külföldi gyakorlattal ellentétben - nekünk csak Gyulai Istvánt sikerült a régi válogatott sportolók közül kommentátorként alkalmazni. Ebből a kicsi, de olimpiai és világbajnokokban bővelkedő országból csak olyan riporterre futja mellette, aki a combfeszítő izmot hátra teszi és egy álló délután azt kutatja, hogy mivel verte le az ugró a lécet és /biztosan jó oka van erre/ nem azt, hogy miért!?

Aztán egyöntetűen és következetesen agyonhallgatják, hogy a nem éremesélyes fiatal EB ujoncaink kitűnően helytállnak. Gyulai aztán a legeslegutolsó pillanatban a zárókép után, mikor a hosszú közvetítés végén a legvérmesebb atlétabarátok is felállnak már, odaveti, hogy na persze elég jól szerepeltek az ujoncok.

A TV-néző az EB előtt alig két héttel ugyanennek a riporternek : a szájából hallotta, hogy az Apjok-lányok mit csináltak az iskolában, otthon, az edzésen, a versenyen stb. Tévedés ne essék minden elismerésem az övék és az elismerésen kívül tiszteletem is: a szüleiké! Csakhogy idén ugye 10 napig volt hó ebben az országban...! A film végét azzal zárta Gyulai István, hogy hát tessék, lehet követni őket!?

Természetesen nem építünk világversenyre alkalmas sáncokat Bánkuton. Természetesen nem szállítják teherautók plusz nyolc fokban hegyeinkre a havat, hogy sielni lehessen. Ám, ha van egy sportágunk melyre milliárdokat költünk, Budapesten rendezzük az EB-t és van egy Ágoston Zitánk, aki 7. lesz ifjúsági létére, egy Szabó Tamásunk, aki husz évenesen döntőt fut Wessinghageval, akkor azt hiszem egy picikével többet kellene róluk is beszélni. Talán értük is illett volna drukkolni a maguk szintjén. Miért is? Hogy pontosan tudja meg a magyar polgár, aki nézi /nagyon ritkán, hiszen együtt megy a krimivel/ az atlétikát, mi van amögött, hogy például

ul 3000 m-en 7. Szász László? Egy kicsivel kevesebbet kellett volna Bikova gyönyörű technikájáról - mely véleményem szerint elég sok kívánnivalót hagyott maga után, ami arra enged következtetni, hogy a hiányosságok kijavítása után a szabadtéri rekord is az övé lesz, hisz ehhez minden adottsága megvan - és egy kicsivel több háttér, apró sikereinkről is.



Ágoston Zita

Igy kerülhetne az egyszerű néző "lelke" egy hullámhosszra a hozzáértő kommentátoréval. Meg kellene értetni az atlétikai közvetítések kapcsán, hogy az első: győztes. Ővé az aranyérem, de ez NEM HÁBORU! Ahelyett találták fel. Itt nincs "jaj a legyőzötteknek"! Erre a dologra komolyan, részleteiben is vissza-vissza kellene térni. Értékelni, hogy mit produkál a második vonalunk versenyzője, korához, önmagához képest, illetve hasonló koru külföldi társaihoz képest. A bajnok mit tudott ennyi idős korában?!

Aztán filmeket kéne készíteni nem csak ifjúsági EB aranyémeseinkről /mert ilyenek is voltak/, hanem mondjuk Zsivótzky Gyuláról, Csermák Józsefről, Németh Angéláról, Németh Miklósról, hogy csak egy-két olimpiai bajnokunkat említsem. Miért is? Mert az atlétika népszerűsítésének az alapja a sztár csinálás. Az igazi értékű sztár csinálás! A foci VB kapcsán olvashattuk, hogy a Puskásékat verő NSZK világbajnokokat ma is sztárolják hazájukban. Ugye nem sértődik meg Szalma László, ha azt

mondom: nem vele kell kezdeni. Ő remek győzelmei ellenére még nagyon messze van a világcsucsoktól és ezt is érzi a magyar polgár. Magyar ember példáján, saját szájából előadva kellene látniuk, hallaniuk a fiataloknak hogyan jutott el a csucsra egy-egy olimpiai bajnokunk. Az NDK-ban, a Szovjetunióban, az USA-ban számtalan ilyen könyv van forgalomban. Nálunk egyetlen atlétáról sem jelent meg még ilyen.

Folytathatnám, de végül is azt hiszem értik már mit akarok mondani. Ami a magyar atlétikát illeti, rendeztünk egy EB-t. A versenyzők itt a nem hivatalos pontverseny szerint 5.-ek lettek /ó, egy 5. hely a foci EB-n!/. Az edzők az egyesületekben nem végeztek túl rossz munkát. A fedettpályás idény függőye legördült. Nagyon kérem ne a szereplőktől, a rendezőtől és a kellékestől várják, hogy a következő prēmieren az előadás mellett ők adják a közönséget is!

Egyszer a Népsportban olvastam, hogy /bizonyára olimpiai év volt/ világstatisztikai adatok szerint az atlétika népszerűségi mutatója /hányan üzik, hányan nézik, együtt/ nagyobb volt mint a labdarugásé. Magyarország ellenére is!

Azt gondolom, kedves tömegkommunikáció ahhoz, hogy a közönség tudjon róla, végre ki kellene a dolgot plakátozni!

MURAI JÁNOS
/Kaposvár/

VÁLOGATOTT KERETEK

/Folytatás/

NŐK

100-200 m

Felnőtt

- | | |
|--------------------|---------------|
| 1. Orosz Irén | 51 U.Dózsa |
| 2. Juhász Erzsébet | 58 Sz.MÁV-MTE |
| 3. Göcze Andrea | 61 Haladás |

Utánpótlás

- | | |
|---------------|-----------|
| 1. Nagy Mária | 64 NYVSSC |
|---------------|-----------|

Ifjúsági

- | | |
|---------------------|-------------|
| 1. Sehr Erika | 65 U.Dózsa |
| 2. Sziveri Zsuzsa | 66 SZEOL-AK |
| 3. Pácser Gabriella | 66 Videoton |

400 m

Felnőtt

- | | |
|-------------------|-----------|
| 1. Petrika Ibolya | 57 NYVSSC |
|-------------------|-----------|

Utánpótlás

-

Ifjúsági

- | | |
|--------------------|-------------|
| 1. Szekeres Judit | 66 MÁV-MTE |
| 2. Földi Ágnes | 66 BVTC |
| 3. Hegedűs Éva | 65 KSI |
| 4. Papp Éva | 67 SZEOL-AK |
| 5. Osztertag Livia | 65 KBSK |

800-1500 m

Felnőtt

-

Utánpótlás

- | | |
|-------------------|----------|
| 1. Szabó Éva | 63 DMVSC |
| 2. Nyitrai Zsuzsa | 62 MVSC |
| 3. Király Anikó | 63 Vasas |

Ifjúsági

- | | |
|---------------------|--------------|
| 1. Topp Erika | 65 Keszthely |
| 2. Papp Éva | 65 Gy.Dózsa |
| 3. Naszályi Nóra | 65 Vasas |
| 4. Rogányi Izabella | 66 PMSC |

5-10.000 m

Felnőtt

-

Utánpótlás

- | | |
|------------------|--------------|
| 1. Visnyei Márta | 62 SZVSE |
| 2. Petrik Éva | 62 Bp.Honvéd |

Ifjúsági

- | | |
|-----------------|---------|
| 1. Ágoston Zita | 65 DKSE |
|-----------------|---------|

Maratoni futás

Felnőtt

- | | |
|-------------------|-------------|
| 1. Jakab Erzsébet | 50 Gy.Dózsa |
| 2. Jankó Ilona | 57 Ajka |
| 3. Sipka Ágnes | 54 Ikarus |

Utánpótlás

- | | |
|--------------------|-------------|
| 1. Vastagh Erika | 64 Volán |
| 2. Felsőbüki Klára | 62 Vasas |
| 3. Fehér Enikő | 62 Gyöngyös |
| 4. Pék Teréz | 64 DKSE |

100 m gátFelnőtt

- | | |
|--------------------|----------|
| 1. Siska Xénia | 57 Vasas |
| 2. Baranyai Ildikó | 58 BEAC |

Utánpótlás

- | | |
|-------------------|--------------|
| 1. Gazdag Zsuzsa | 64 Bp.Honvéd |
| 2. Batovszky Kati | 64 Sal.TC |

Ifjúsági

- | | |
|-----------------|-----------|
| 1. Csehi Andrea | 65 R.ETO |
| 2. Sille Nóra | 67 TBSC |
| 3. Szabó Mónika | 65 Sal.TC |

400 m gátFelnőtt

- | | |
|-------------------|------------|
| 1. Gyovai Gertrud | 61 U.Dózsa |
| 2. Czene Zsuzsa | 53 Csepel |

Utánpótlás

- | | |
|--------------------|-------------|
| 1. Tarjányi Eszter | 62 MIK-VM |
| 2. Cseke Gabriella | 63 DMVSC |
| 3. Szopori Erika | 63 SZEOL-AK |

Ifjúsági

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1. Horváth Irén | 65 Sz.MÁV-MTE |
| 2. Juhász Gabriella | 65 KSI |
| 3. Csizmadia Tünde | 65 DMVSC |

MagasugrásFelnőtt

—

Utánpótlás

- | | |
|-----------------|-----------|
| 1. Juha Olga | 62 Vasas |
| 2. Egyed Ibolya | 62 Csepel |

Ifjúsági

- | | |
|------------------|----------|
| 1. Vajda Katalin | 62 DMVSC |
| 2. Kroh Judit | 65 PMSC |

TávolugrásFelnőtt

- | | |
|---------------------|-----------|
| 1. Novobáczky Klára | 58 Építők |
|---------------------|-----------|

Utánpótlás

- | | |
|-----------------|-----------|
| 1. Senczi Erika | 62 NYVSSC |
|-----------------|-----------|

Ifjúsági

- | | |
|------------------|--------------|
| 1. Nagy Éva | 65 Spartacus |
| 2. Fekete Ildikó | 66 DMVSC |
| 3. Molnár Márta | 66 FTC |
| 4. Könczöl Emőke | 66 MIK-VM |

SúlylökésFelnőtt

- | | |
|---------------------|------------|
| 1. Horváth Viktória | 56 Haladás |
|---------------------|------------|

Utánpótlás

- | | |
|-----------------|------------|
| 1. Miklós Judit | 63 Haladás |
|-----------------|------------|

Ifjúsági

- | | |
|------------------|----------|
| 1. Krepsz Ildikó | 65 Vasas |
| 2. Takács Mária | 65 FTC |

DiszkoszFelnőtt

- | | |
|------------------|----------|
| 1. Herczeg Ágnes | 50 Vasas |
|------------------|----------|

Utánpótlás

- | | |
|---------------------|-----------|
| 1. Hunyadvári Mária | 62 NYVSSC |
| 2. Kertész Tekla | 62 SZVSE |

Ifjúsági

- | | |
|--------------------|------------|
| 1. Hikádé Emese | 65 KSI |
| 2. Lipi Zsuzsa | 65 U.Dózsa |
| 3. Börzsönyi Mária | 66 Haladás |

GerelyhajításFelnőtt

- | | |
|----------------------|---------------|
| 1. Nikolausz Csabáné | 56 PMSC |
| 2. Budavári Éva | 53 Sz.MÁV-MTE |

Utánpótlás

- | | |
|--------------------|------------|
| 1. Malovecz Zsuzsa | 62 U.Dózsa |
| 2. Hartai Katalin | 63 TFSE |

Ifjúsági

- | | |
|---------------------|-------------|
| 1. Palla Katalin | 65 R.ETO |
| 2. Rockenbauer Nóra | 66 KSI |
| 3. Soltész Adrien | 67 DVTK |
| 4. Korányi Rita | 66 SZEOL-AK |

HétpróbaFelnőtt

- | | |
|---------------------|-------------|
| 1. Bebesi Gabriella | 60 Videoton |
|---------------------|-------------|

Utánpótlás

- | | |
|---------------------|-----------|
| 1. Szikszai Zsoltné | 62 PMSC |
| 2. Dancsa Zsuzsa | 64 Vasas |
| 3. Téglási Eleonóra | 64 NYVSSC |

Ifjúsági

- | | |
|--------------------|--------------|
| 1. Balogh Zsuzsa | 66 DMVSC |
| 2. Berzsényi Anita | 66 BVTC |
| 3. Fenyősi Ildikó | 66 K.Rákóczi |

A VERSENYBÍRÓI DÍJAKRÓL

Az 1/1983. /OTSH. K.3./ OTSH számú elnöki utasításból csak a sportágunkra vonatkozó részeket közöljük!

Az utasítás hatálya

1. Az utasítás hatálya a belföldön megrendezésre kerülő sporteseményeken /verseny, mérkőzés, egyéb sportrendezvény stb./ hivatalos minőségben közreműködő játékvezetőkre, versenybírókra /a továbbiakban: versenybíró/, szövetségi ellenőrökre, játékvezető-ellenőrökre /a továbbiakban: ellenőr/, továbbá az ezek tevékenységét segítő más hivatalos közreműködőkre terjed ki.

2. Az utasítás hatálya a külföldi versenybírókra a díjazás tekintetében csak abban az esetben terjed ki, amennyiben az illetékes nemzetközi sportági szakszövetség eltérően nem rendelkezik.

A versenybíró díjazása

3. A sporteseményen hivatalos minőségben közreműködő versenybíró részére versenybírói díjat kell fizetni.

4. A versenybírói díj mértéke:

a/ Egyéni sportágaknál

/Ide tartoznak: atlétika.../

5. A versenybírói díj magában foglalja a közreműködéssel járó szabadidő ráfordítás tiszteletdíját, továbbá az alábbi költségtérítéseket:

a/ a frissítő költségek térítését;

b/ a sportáruházat /forma- vagy utcai ruha/ és egyéb segédesszközök /stopperóra, sip, jegyzet stb./ beszerzési költségeihez való hozzájárulást;

c/ a helyi közlekedési költségek térítését.

6. A 4/a. pontban megállapított díjat a tevékenység megkezdésétől a tevékenység befejezéséig eltöltött időtartamra, de legalább 3 órára kell fizetni. A díjazás szempontjából minden megkezdett óra egész órának számít.

10. A hivatalos nemzetközi sporteseményen a hazai résztvevő szerint alkalmazható díjtételek legfeljebb 50 %-kal felemelt összege: nemzetek közötti /válogatott/ sporteseményeken pedig legfeljebb annak 100 %-kal felemelt összege fizethető. A díjnövelést a sportesemény színvonalának és jellegének megfelelően kell megállapítani. A díjmegállapítás a versenybíró kiküldő szakszövetség, vagy - meghívott versenybíró esetén - a meghívó sportszerv feladata.

Egyéb közreműködők díjazása

14. Az egyéni sportágakban a versenybírók tevékenységének irányításával megbízott versenybírói elnöke 60,-Ft, más tisztségviselője /titkára, jegyzője/ 40,-Ft - az egyébként járó versenybírói díjon felül - külön tiszteletdíjban részesül. A tiszteletdíj a verseny egész időtartamára szól.

Díjkategória	A versenybíró minősítésének megnevezése	Országos bajnokságon és I. osztályu felnőtt versenyen		Egyéb versenyen	
		3 ó. alapdíja /Ft/	további óradíj /Ft/ó./	3 ó. alapdíja /Ft/	további óradíj /Ft/ó./
I.	Nemzetközi és országos minősítésű	80,-	25,-	60,-	20,-
II.	I. osztályu minősítésű	60,-	20,-	50,-	16,-
III.	II. osztályu minősítésű	50,-	16,-	40,-	12,-
IV.	III. osztályu minősítésű	40,-	12,-	35,-	10,-
V.	Gyakorló minősítésű	36,-	10,-	30,-	10,-

Kiküldetési átalánydíjak

18. A versenybíró és az ellenőr részére, amennyiben a lakóhelyének közigazgatási határán kívül rendezendő sporteseményen működik közre, kiküldetési átalánydíjat kell fizetni.

19. A kiküldetési átalánydíj mértéke

a/ A vasutal /MÁV, GYÉSEV, HÉV/ elérhető és a versenybíró lakóhelyének közigazgatási határán kívül eső uticél esetén:

Dij-kate-gória	A kiküldetés céltávolsága	Fizetendő átalánydíj /oda és vissza/
I.	1 - 10 km-ig	36,- Ft
II.	11 - 20 km-ig	40,- Ft
III.	21 - 30 km-ig	50,- Ft
IV.	31 - 40 km-ig	55,- Ft
V.	41 - 50 km-ig	60,- Ft
VI.	51 - 60 km-ig	75,- Ft
VII.	61 - 70 km-ig	80,- Ft
VIII.	71 - 80 km-ig	85,- Ft
IX.	81 - 90 km-ig	90,- Ft
X.	91 - 100 km-ig	95,- Ft
XI.	Bp.-Szolnok /Szolnok-Bp./ 100 km	150,- Ft
XII.	101 - 120 km-ig	190,- Ft
XIII.	121 - 140 km-ig	200,- Ft
XIV.	141 - 160 km-ig	210,- Ft
XV.	161 - 180 km-ig	220,- Ft
XVI.	181 - 200 km-ig	230,- Ft
XVII.	201 - 220 km-ig	265,- Ft
XVIII.	221 - 240 km-ig	270,- Ft
XIX.	241 - 260 km-ig	275,- Ft
XX.	261 - 280 km-ig	280,- Ft
XXI.	281 - 300 km-ig	290,- Ft
XXII.	301 - 350 km-ig	310,- Ft
XXIII.	351 - 400 km-ig	320,- Ft

b/ A kizárólag közforgalmi közúti járművel /VOLÁN/ megközelíthető, a megye közigazgatási határán belül fekvő uticél esetén:

Dij-kate-gória	A kiküldetés céltávolsága	Fizetendő átalánydíj /oda-vissza/
I.	1 - 10 km-ig	50,- Ft
II.	11 - 20 km-ig	70,- Ft
III.	21 - 30 km-ig	90,- Ft
IV.	31 - 40 km-ig	110,- Ft
V.	41 - 50 km-ig	130,- Ft
VI.	51 - 60 km-ig	160,- Ft
VII.	61 - 70 km-ig	180,- Ft
VIII.	71 - 80 km-ig	200,- Ft
IX.	81 - 90 km-ig	220,- Ft
X.	91 - 100 km-ig	240,- Ft
XI.	101 km-től minden megkezdett 10 km-enként további	20,- Ft

20. A kiküldetési átalánydíj az oda-vissza utazási és a napi étellemezési költségek térítését foglalja magában.

21. A kiküldetési átalánydíjat a hivatalos menetrendben feltüntetett kilométer távolság /a céltávolság/ alapján kell megállapítani.

A versenybírók és ellenőrök egyéb költségtérítései

22. A 4/a pont szerint díjazandó versenybíró részére a nyolc órát meghaladó versenybírói tevékenység esetén a versenybírói díjon felül egyszeri étkezést kell biztosítani, vagy annak ellenértékét 25,-Ft-ot kell téríteni. Nem vonatkozik ez a rendelkezés a kiküldetésben lévő versenybírókra.

23. A több napon át tartó sporteseményen közreműködő, kiküldetésben lévő versenybíró, ellenőrt a kiküldetési átalánydíjon felül a sportesemény második napjának "0" órájától megkezdett nyolc óránként 20,-Ft étellemezési költség-térítés illeti meg.

24. Amennyiben a kiküldetésben levő versenybíró vagy ellenőr a reggel 6.00 óra után induló közforgalmi járművel a sportesemény helyszínére nem érhet el, illetve a sportesemény befejezését követően aznap 24.00 óráig lakóhelyének állomására /megállóhelyére/ nem érhet vissza, szállásköltség térítésben részesül.

25. Szállásköltségenként a számla szerinti összeg vagy magánszállás esetén városban 25,-Ft, községben 20,-Ft fizethető. A hivatalos fűtési időben /október hó 15-április hó 15./ 10,-Ft fűtési díj is elszámolható.

26. A 25. pont szerinti költségek elbírálásánál a hivatalos menetrend szerinti indulási, illetve érkezési időpontokat, valamint a sportesemény tervezett kezdési és tényleges befejezési időpontját kell figyelembe venni.

A díjak és költségtérítések kifizetése

27. A versenybíró, az ellenőr és a más közreműködő díját és egyéb költségtérítést - a 28-29. pontokban foglaltak kivételével - a sporteseményt rendező szerv köteles fizetni.

28. Az ellenőr díját és egyéb költségtérítését, ha a kiküldetését nem a rendező szerv kérte, vagy erre egyébként kötelezve nem volt, az ellenőrt kiküldő sportági szakszövetség fizeti.

29. Az NB I. és NB II. osztályú labdarúgó-mérkőzéseken közreműködő versenybírók és ellenőrök díját, kiküldetési átalánydíját és egyéb költségtérítését a Magyar Labdarúgó Szövetség fizeti.

30. A külföldi versenybíró díját és egyéb költségtérítését

a/ amennyiben forintban fizethető, a rendező szerv a helyszínen fizeti ki;

b/ külföldi fizetőszközzel történő fizetés esetén - a 31. pontban meghatározott elszámolás alapján - az OTSH utalja át a Nemzetközi Sportrendezvények devizakeretéből, a rendező szerv bankszámlájának forintfedezete terhére.

31. A 30/b pontban meghatározott elszámolásnak tartalmaznia kell

- a versenybíró nevét és címét /ahová az átutalást kéri/;
- a kiküldő külföldi szerv /sportági szövetség/ megnevezését és címét;
- a díjak és más költségtérítésük tételes felsorolását;
- a rendező szerv hivatalos igazolását a közreműködésről és az elszámolás helyességéről;
- az esetlegesen forintban már kifizetett összeget.

Az elszámolást a külföldi versenybírónak is alá kell írnia és a sportesemény befejezését követő nyolc napon belül a rendező szerv köteles azt az OTSH-hoz megküldeni.

32. A versenybírói díjak, kiküldetési átalánydíjak és más költségtérítések kifizetése a "Versenybíródíj elszámolás" /R. sz. 7./ nyomtatvány alapján történik. Az egy-egy sporteseményen több versenybíró foglalkoztató sportágakban a

helyi versenybírók díjainak és költségeinek kifizetése az "Elismervény a versenybírói díjakról" /R. sz. 66./ nyomtatvány alapján is történhet.

Vegyes rendelkezések

33. Az utasítás alkalmazása szempontjából versenybíró:

a/ egyéni sportágakban a vezető versenybíró és segítőitársai /időmérő, célbíró, mérlegelő, zsűritag stb./;

b/ csapatjátékokban és labdarúgásban a játékvezető és a másodbírók /partjelző, góljelző, vonaljelző, időmérő stb./;

c/ általában a sporteseményen közreműködő minden olyan személy, akinek feladata ellátásához versenybírói képesítésre van szükség és a sportesemény eredményének megállapításában döntési vagy jelzési jogkörrel rendelkezik.

34. A versenybíróval azonos elbírálásban kell részesíteni azt az esetleg külön képesítéssel nem rendelkező személyt /szükség versenybíróként/, aki a hivatalosan kiküldött versenybíró távolmaradása esetén - az országos sportági szakszövetség által meghatározott feltételek alapján - a versenybírói teendőt ténylegesen ellátja.

35. A sporteseményen közreműködő versenybírók kötelező vagy legnagyobb létszámát és elnevezésüket az országos sportági szakszövetség határozza meg.

37. Azokban az esetekben, amikor a versenybírói díj megállapítása a verseny időtartama alapján történik:

a/ a versenybírói tevékenység kezdetének általában a sportesemény első versenyszámának kezdete tekinthető, ha azonban a sportesemény előkészítése is a versenybíró kötelessége, az időtartam kezdete az előkészítő tevékenység /igazolás, pályaelőnézés stb./ megkezdéséhez igazodik;

b/ a versenybírói tevékenység befejező időpontjának a sportesemény utolsó versenyszámának befejezési időpontját kell tekinteni még akkor is, ha ezután az időpont után a versenybírónak még feladata van.

38. Nem számíthatók a versenybírói tevékenység idejébe az egy órát meghaladó megszakítások /pl. ebédidő/.

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

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

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

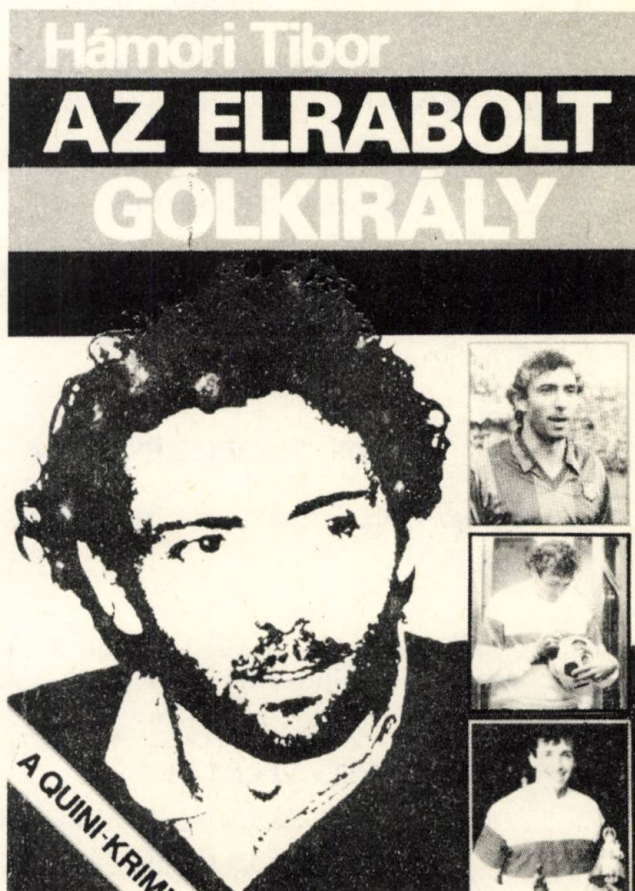
Ára: 22,— Ft

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 Riporterláz 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



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!