

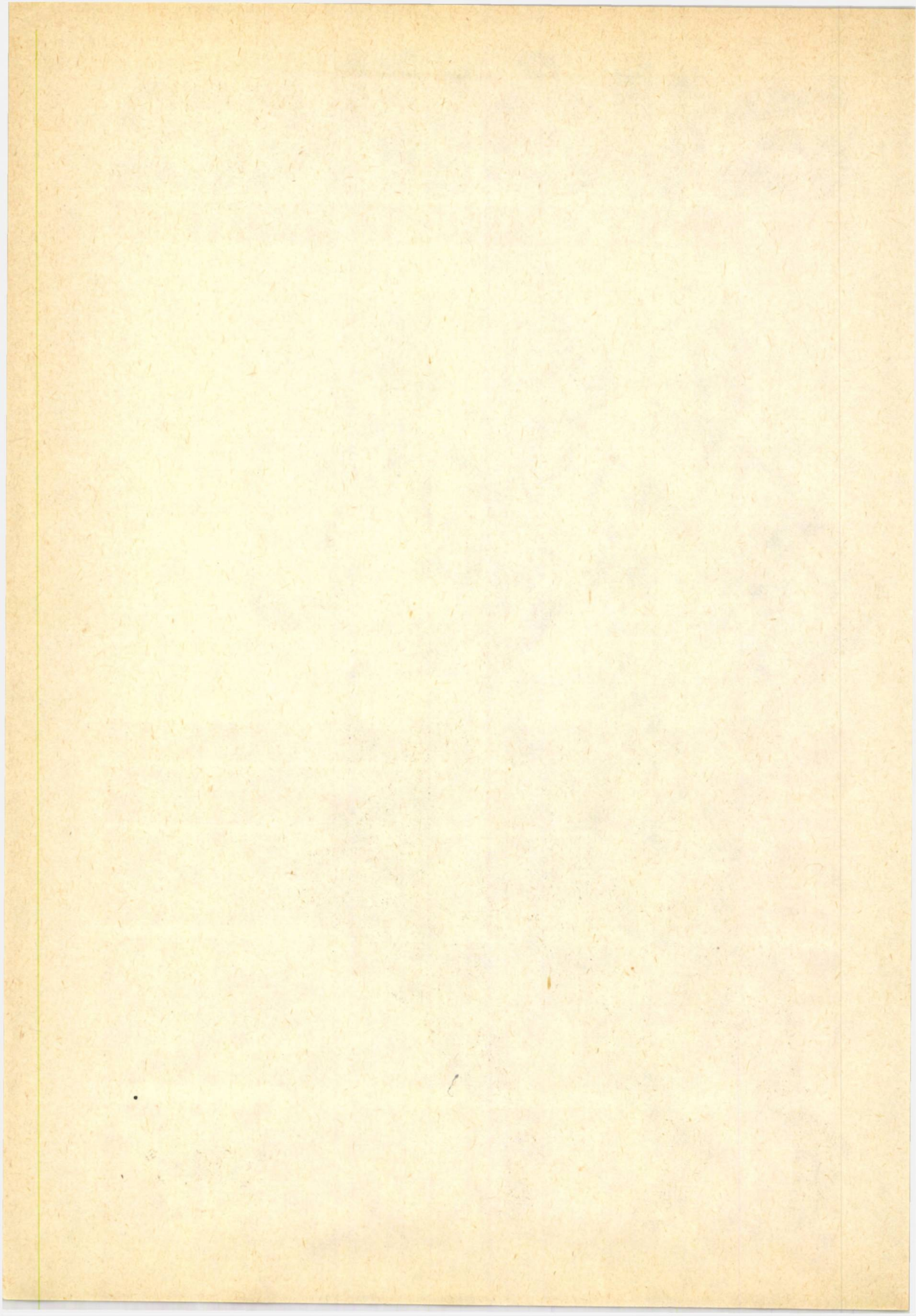
atlétika



OLYMPIA TEREM



1984/2



atlétika

XXVIII. ÉVF. 2. SZÁM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

1984. FEBRUÁR

Szerkesztő: KRASOVEC FERENC

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

Kiadja a Sportpropaganda Vállalat — Felelős kiadó: Léwald György mb. igazgató — Készült a Sportpropaganda V. Sokszorosító üzemében
1143 Budapest, Dózsa György út 1–3. — Műszaki vezető: Pogány Károly — Az előállítás ideje: 1984. március

OLIMPIAI PROGNÓZIS*

Nők /5-8. táblázat/

A döntő résztvevőinek középértéke egyik olimpiáról a másikra mindvégig javult a 200 m, a távolugrás és a 4x400 m-es síkfutás kivételével. Minden esetben szignifikáns változást és visszaesést, nem tapasztaltunk. Csak Moszkvában való visszaeséssel szintén nem találkoztunk. Mexikó - München között 7, München - Montreál viszonylatában 5, Montreál-Moszkva közt 3 versenyszámban találtunk szignifikáns fejlődést. E kérdésben a csökkenő tendencia azonos a férfiaknál tapasztalattal.

A szórások vizsgálata szerint nem volt tömörülési tendencia, többségében hullámzó értékek jelentkeztek. Ez alól kivétel a 200 és a 400 m-es síkfutás, ahol növekvő szóródást találtunk.

A variációs együtthatók a férfiakéhoz hasonló tendenciákat jeleztek.

Az olimpiai bajnokok eredményei három olimpián át javultak 100, 200 és 400 m-en, magasugrásban, súlylökésben és gerelyhajításban. Csak moszkvai visszaesést állapítottunk meg a két váltóban. Ennek az lehet az oka, hogy több vágtafutásban erős ország távolmaradt.

* A cikk első részét ld. az Atlétika 1983. 1. számában.

A VIII. helyezettek 100, 800 és 1500 m-en, magasugrásban, súlylökésben és gerelyhajításban mindvégig növelték teljesítményüket. Csak Moszkvában estek vissza a 400 m, a diszkoszvetés és a 4x400 m VIII. helyezettjeinek eredményei.

A döntő résztvevőinek középértéke az I. és VIII. helyezettek eredményeivel együtt 1968 óta 5 versenyszámban /100 m, 800 m, magas, súly, gerely/ javult egyfolytában. Feltehető, hogy ez a javulás a jövőben erősen mérsékelt lesz.

A fel nem sorolt versenyszámokban mindhárom vonatkozásban hullámzó értékek jellemezték a mintát.

Az olimpiánkénti %-os teljesítmény-eltérések csökkenő, de a férfiaknál mérsékeltébb ütemű fejlődési rátákat eredményeztek /1. ábra/. A prognózisnál tehát a nőknél potenciálisan magasabb fejlődési lehetőségekkel számolhatunk, mint a férfiaknál.

Összefoglalás

Az 1968-1980. között megrendezett négy olimpia döntőseinek közép- és szélső értékeire vonatkozó elemzés alapján, a következőket állapítottuk meg.

1. Mindkét nemnél csökkenő fejlődési ráták jelentkeztek, de ezek az értékek a nőknél jelentősen nagyobb, további színvonal-emelkedést valószínűsítettek.
2. Az egyik olimpiáról a másikra történő teljesítmény-fejlődés egyre kevesebb versenyszámban volt szignifikáns.
3. A döntőbe került atléták eredményei többségében nem utaltak az élező tömörülésére.
4. A versenyszámok egymáshoz való viszonylatában a legszélesebb variációk következetesen a dobószámokban jelentkeztek.
5. A teljesítmények alakulását, kevés versenyszám kivételével, az olimpiánkénti hullámzás jellemezte. A Moszkvából távolmaradt országok versenyzői és Mexikóban a magaslat hatása jelentősen negatív irányban befolyásolták az eredményeket.

5. táblázat

Az 1968. évi olimpián döntős női atléták eredményei

	x	$\pm s_{\bar{x}}$	$\pm s$	CV	Helyezés	
					I.	VIII.
100 m	11,50	11,50	0,33	2,93	11,24	11,84
200 m	23,14	0,08	0,22	0,98	22,74	23,44
400 m	52,74	0,12	0,36	0,68	52,24	53,24
800 m	2:04,11	0,88	2,51	2,02	2:00,9	2:08,2
80 gát	10,75	0,09	0,28	2,62	10,54	10,94
Magas	178,50	0,72	2,07	1,15	182	176
Távol	654,20	6,33	17,90	2,73	682	640
Súly	17,83	0,39	1,11	6,25	19,61	16,23
Diszkosz	54,67	0,80	2,27	4,15	58,28	52,80
Gerely	56,92	0,78	2,22	3,91	60,36	53,96
Ötpróba	4919,20	24,82	70,21	1,42	5038	4848
4x100 m	43,71	0,13	0,39	0,90	43,04	44,44

Megjegyzés: a vágta- és gátszámokban elért eredményekhez 0,24 mp-et hozzáadtunk.

6. táblázat

Az 1972. évi olimpián döntős női atléták eredményei

	$\bar{x}$	$\pm s_{\bar{x}}$	$\pm s$	CV	Helyezés	
					I.	VIII.
100 m	11,45	0,12	0,35	3,06	11,07	11,45 ^o
200 m	22,78	0,09	0,26	1,14	22,40	23,11
400 m	51,79	0,16	0,45	0,88	51,08	52,39
800 m	1:59,57	0,47	1,34	1,12	1:58,6	2:00,2
1.500 m	4:04,97	1,31	3,71	1,51	4:01,4	4:12,2
100 gát	13,05	0,06	0,19	1,49	12,59	13,44
Magas	186,25	1,06	3,01	1,61	192,0	182,0
Távol	658,50	4,72	13,36	2,02	678,0	646,0
Súly	19,35	0,27	0,77	3,98	21,03	18,34
Diszkosz	62,77	0,93	2,63	4,20	66,62	59,00
Gerely	59,59	0,88	2,48	4,17	63,88	56,36
Ötpróba	4624,00	55,40	156,72	3,38	4801	4419
4x100 m	43,45	0,23	0,66	1,52	42,81	44,20
4x400 m	3:27,62	1,11	3,14	1,51	3:23,30	3:31,9

Megjegyzés: ^o A versenyzők száma: 7

7. táblázat

Az 1976. évi olimpián döntős női atléták eredményei

	$\bar{x}$	$\pm s_{\bar{x}}$	$\pm s$	CV	Helyezés	
					I.	VIII.
100 m	11,22	0,03	0,09	0,84	11,08	11,34
200 m	22,82	0,19	0,53	2,35	22,37	23,98
800 m	1:57,07	0,83	2,37	2,02	1:54,94	2:02,21
1.500 m	4:06,88	0,36	1,02	0,41	4:05,5	4:08,5
100 gát	13,00	0,15	0,43	3,36	12,77	13,51
Magas	189,25	0,79	2,25	1,19	193	187
Távol	653,28	4,20	11,13	1,70	666	638
Súly	20,23	0,29	0,82	4,06	21,16	18,89
Diszkosz	66,08	0,64	1,81	2,74	69,00	63,46
Gerely	62,20	1,08	3,06	4,93	65,94	57,50
Ötpróba	4660,25	30,78	87,06	1,86	4745	4535
4x100 m	43,12	0,14	0,40	0,93	42,55	43,79
4x400 m	3:25,04	1,07	3,03	1,48	3:19,23	3:28,91

8. táblázat

Az 1980. évi olimpián döntős női atléták eredményei

	$\bar{x}$	$\pm s_{\bar{x}}$	$\pm s$	CV	Helyezés	
					I.	VIII.
100 m	11,19	0,14	0,41	3,70	11,06	11,34
200 m	22,47	0,16	0,46	2,07	22,03	22,80
400 m	50,41	0,49	1,39	2,77	48,88	52,40
800 m	1:56,71	0,77	2,17	1,86	1:53,5	1:59,2
1.500 m	4:00,07	0,93	2,63	1,09	3:56,6	4:03,0
100 gát	12,76	0,09	0,25	2,03	12,56	13,08
Magas	192,12	1,10	3,12	1,62	197	188
Távol	689,75	4,96	14,02	2,03	706	671
Súly	20,81	0,37	1,04	5,03	22,41	19,66
Diszkosz	66,23	0,77	2,18	3,30	69,96	63,14
Gerely	65,97	0,53	1,51	2,28	68,40	63,94
Ötpróba	4699,62	85,08	240,66	5,12	5083	4431
4x100 m	42,63	0,28	0,76	1,79	41,60	43,59 [°]
4x400 m	3:26,17	1,63	4,33	2,10	3:20,0	3:31,6 [°]

Megjegyzés: [°] Az értékelhető csapatok száma: 7

Ajánlások

Az utóbbi négy olimpia döntőseinek eredményeit elemezve, a Los Angeles-i játékok I. és VIII. helyezéseinek eléréséhez a 9. táblázatban összefoglalt eredményeket tartjuk szükségesnek.

9. táblázat

A Los Angeles-i olimpia I. és VIII. helyezéséhez szükséges eredmények prognózisa

Versenyszám	Férfiak		Nők	
	I.	VIII.	I.	VIII.
100 m	10,00	10,25	10,90	11,30
200 m	19,90	20,70	21,90	22,40
400 m	44,00	45,20	48,00	51,50
800 m	1:43,0	1:47,0	1:52,0	1:58,0
1.500 m	3:34,0	3:39,0	3:55,0	4:00,0
5000 m	13:15,0	13:19,0	-	-
10.000 m	27:25,0	28:00,0	-	-
Maratoni	2:02,00,0	2:07,00,0	-	-
110-100 gát	13,15	13,55	12,40	12,90
400 gát	47,40	49,90	-	-
3000 akadály	8:06,0	8:17,0	-	-
20 km gyaloglás	1:20:00,0	1:25,00,0	-	-
50 km gyaloglás	3:40:00,0	4:00,00,0	-	-
Magas	240	225	200	190
Távol	860	810	720	680
Hármas	17,50	16,60	-	-
Rúd	590	550	-	-
Súly	21,70	20,30	22,60	20,00
Diszkosz	68,00	63,00	71,00	64,00
Gerely	95,00	85,00	70,00	65,00
Kalapács	83,00	74,00	-	-
Tízpróba	8600	7900	-	-
4x100 m	38,10	39,10	41,30	43,10
4x400 m	2:58,0	3:00,0	3:15,0	3:22,0

DR.HARSÁNYI LÁSZLÓ

STRETCHING

DIVAT VAGY TUDOMÁNYOS MÓDSZER ?

Kutatási eredmények a nyújtás módjával kapcsolatban

Warren /1971, 1976/ inakkal végzett vizsgálataiban rámutatott, hogy a folyamatosan adagolt nyújtóerő hatásakor a szövetállomány bizonyos mértékű megnyújtására fordított idő fordított kapcsolatban áll az alkalmazott erővel. Feltételezve azt, hogy ugyanolyan mértékű megnyulást kívánunk kiváltani, a kisebb erővel végzett nyújtás több időt kíván, mint a nagyobb erejű. A kutatások /Johns, 1962.; LaBan, 1962.; Warren, 1971, /1976/ azonban azt is kimutatták, hogy a megnyújtást követően megmaradó szöveti megnyújtottság mértéke a kis erővel, hosszabb ideig tartó változat esetében volt nagyobb.

ELASZTIKUS
DEFORMÁCIÓ

Nagyerejű, rövid ideig
tartó nyújtás

Normális vagy hideg
szöveti hőmérséklet

VISZKÓZUS
/ PLASZTIKUS/
DEFORMÁCIÓ

Kiserejű, hosszan tartó
nyújtás

Magasabb szöveti
hőmérséklet

*A kötőszöveti állomány viszkoelasztikus tulajdonságait
befolyásoló tényezők rövid összefoglalása*

3. ábra

A nagyobb erővel, rövidebb ideig végzett nyújtások /azaz a gimnasztikai értelemben vett utánmozgások, biomechanikai értelemben vett "ballisztikus" nyújtások/ az elasztikus kötőszöveti állományrész bekapcsolását eredményezi, szemben a plasztikus deformációt kiváltó másik eljárással. /3. ábra/

Ezzel természetesen nem azt kívánjuk kiemelni, hogy a gimnasztikai utánmozgások alkalmazása téves, helytelen, túlhaladott. Ellenkezőleg: mint arra a módszertani fejezetben is részletesen kitérünk, a nyújtóhatású gyakorlatokat - mint a csucsteljesítmények sajátos előfeltételeit - új megközelítésben kell értelmeznünk. Röviden: a nyújtás módja és mértéke a leglényegesebb befolyásoló elemek. Warren /1976/ megállapítása szerint a nagyerejű nyújtások esetében számíthatunk inkább szerkezeti torzulásra, szemben a lassabb, folyamatos, kisebb erejű nyújtásokkal.

Módszertani ajánlások

Az izületi lazaság alapvetően kétféle lehet: aktív vagy passzív /Nádori, 1982/. Az előbbi esetben akaratlagos /saját izommunkával végzett/ izületi mozgásokról van szó, míg az utóbbinál társsegíttéssel vagy kényszerítő helyzetben végzett gyakorlatokat szokás említeni a nyújtóhatású gyakorlatok végzése kapcsán.

A gyakorlatokat - éppen a kutatások fényében - további két csoportra oszthatjuk föl a nyújtás jellegéből fakadóan: dinamikus /ballisztikus, utánmozgásos/, illetve statikus /tartós/ nyújtások. Ez utóbbiba sorolhatjuk az ugynevezett "stretching" néven ismertté vált, főként az edzések bemelegítő szakaszában alkalmazott gyakorlatokat. Mint arra már korábban utaltunk: nem lehet célunk a hagyományos "gimnasztika" száműzése. Ellenkezőleg: hatásmechanizmusát tekintve a "stretching" gyakorlatokat a hagyományos eljárások kiegészítő módszerének javasoljuk, így edzésben elfoglalt helye is a bemelegítés második felére tehető. Minthogy a hagyományos gimnasztikai gyakorlatok elmélete és módszertana is jobban ismert, ezért ehelyütt csak az újabb keletű "stretching" alkalmazási elveire térünk ki.

A "stretching" gyakorlatok módszertana

A "stretching" gyakorlatok egy-egy példáját a 4. ábrán mutatjuk be. A gyakorlás során - éppen a kutatási eredmények és a már alkalmazható, lecsúrt edzői tapasztalatok alapján - három szakaszt kell elkülönítenünk /1. táblázat/.

A táblázatban foglaltak értelmében az alábbi módszertani elveket határozhatjuk meg:

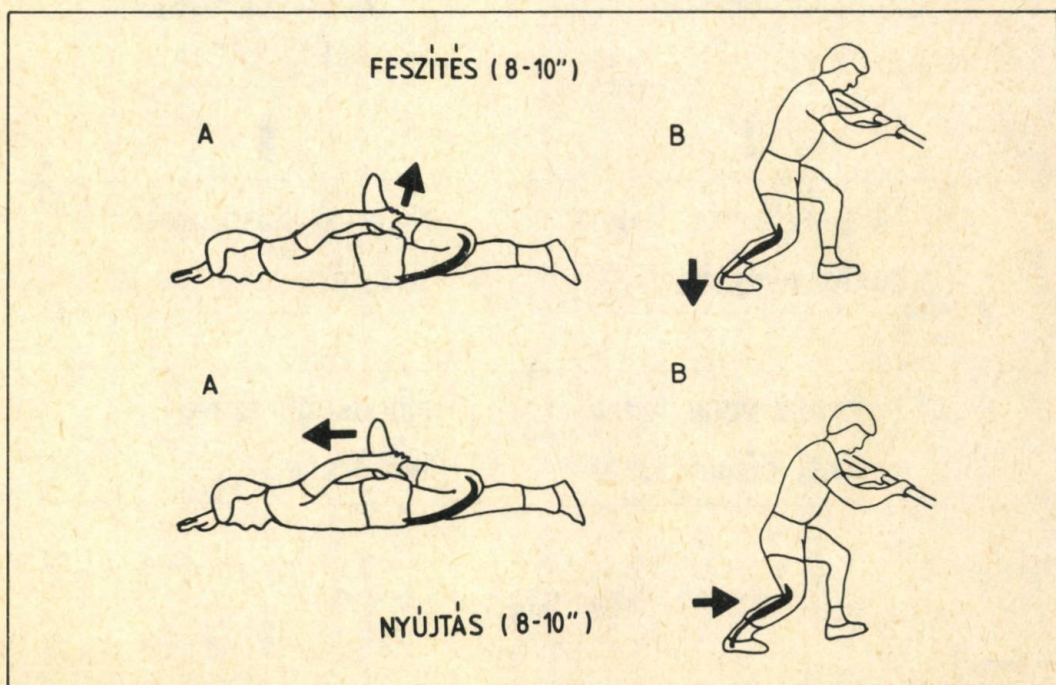
1. A feszítés izometriás működésnek felel meg. Az izometriás erőfejlesztő gyakorlatok maximális erő kifejtésének 30-40 %-át kell kifejteni az első szakaszban. Ennek során az a cél, hogy a vérkeringés pillanatnyi gátlásával, majd pedig a lazítás

/relaxáció/ szakasza során a véráramlás gyors helyreállításával, előkészítsük az izomzatot a soron következő nyújtásra. Ennek eredményeként nő a szöveti hőmérséklet, az izmok oxigénellátottsága, s kedvezőbbek lesznek a feltételek a motoros egységek munkába állításához.

A feszítés tehát "ráhangoló", terhelés nélküli, s nem erőfejlesztés célzatu izometriás kontrakció, aminek időtartama 5-20 mp lehet, edzettségtől, életkortól és egyéb tényezőktől függően. Lényeges módszertani szempont, hogy a feszítés és a nyújtás szakaszának időtartama egyezzen meg.

2. A lazítás /2. szakasz/ segítse elő a feszítésből esetleg fennmaradó izommerevedés oldását. Fontos, hogy ez a szakasz ne passzív lazítás, ernyesztés legyen, hanem aktív izomfelrázással, esetleg hagyományos gimnasztikai gyakorlatok végzésével kitöltött idő legyen. Időtartama általában 5-10 mp, aminek betartása feltétlenül indokolt.

3. A nyújtás /3. szakasz, a tényleges "stretching"/ végrehajtása során ügyeljünk arra, hogy a fokozatos sebességű, egyenletesen szinten kitarzott, azonos ízületi szögben végzett ismétlések, fokozatosan nehezedők legyenek. A gyakorlás mindhárom szakaszát meleg környezetben végezzük. Mindenképpen kerülni kell a hirtelen, gyors mozdulatokat. A szakasz időtartama megegyezik az 1. szakaszéval /5-20 mp/. Tapasztalt versenyzők arra is képesek, hogy a nyújtás hatását - az izomzat mentálisan is segített ellazítása mellett - teljes mértékben az ízületi állományra korlátozzák.



4. ábra

A "stretching" gyakorlatok szakaszai és néhány jellemzője

SZAKASZ	CÉL	IZOMMŰKÖDÉS	IDŐTARTAM	A VÉGREHAJTÁS MÓDJA
1. Izomfeszítés	Izületek szöveti hőmérsékletének emelése. Pillanatnyi vér-gátlás a munkaizomban.	Izometriás feszítés /= <u>á</u> llandó izomhossz/ a MIE ^o 30-40 %-ával	5-20 mp	Fokozatos erő kifejtés. Egyenletes erő kifejtés fenntartása. Meleg környezet.
2. Pihenés	Izületek, izomzat pihentetése. Esetleges izommerevedés oldása. Keringés helyreállítása, oxigénizáció.	Izotóniás /= <u>v</u> áltozó hossz/	5-10 mp	Aktiv izomfelrázás /gimnasztika elemekkel is!/ Ernyesztés tilos!
3. Nyújtás	Az ízületek mozgásterjedésének növelése, rugalmasságának fokozása.	Aktiv nyújtás	5-20 mp	Fokozatos sebesség. Ellazított izomzat. Azonos szinten kitartás.

^oMIE = maximális izometriás erő

4. A gyakorlásnak ki kell terjednie az antagónista izmokra is. Célszerű az agonisták nyújtását követően az antagonisták nyújtását végezni, de ez nem feltétlenül szükséges: egy másik ízületi csoport is dolgoztatható közben.

5. A "stretchinget" minden esetben a nagy izomcsoportokkal ajánlatos kezdeni, így pl. a térdfeszítővel, térdhajlítókkel.

6. A nyújtásos gyakorlatokat a hagyományos és gimnasztikai értelemben vett bemelegítés második felében látszik célszerűnek végezni. Bármilyen sportágról legyen is szó, nem javasoljuk tehát azt, hogy a kellően elő nem készített izmokat, ízületeket "stretchinggel" dolgoztassuk meg, melegítsük be. Ez sérülésveszéllyel járhat, ahogy az is, ha a gyakorlás során - bármely testrészről legyen is szó - a fej nem a gerincoszlop meghosszabbításában foglal helyet.

7. A nagy tapasztalattal rendelkező versenyzők /legalább 6-8 éves edzésműlt/ naponta végezhetik, de napi két foglalkozás esetén, napi egyszeri gyakorlás ajánlott. Kevésbé gyakorlott sportolók esetében heti háromszor ésszerű kezdetben végeztetni, s alkalmanként a gyakorlás ideje ne haladja meg a 15-20 percet. Tapasztalatok szerint 16 éves életkoránál előbb főlegesen végezni, de egyes sportágakban /torna, úszás stb./ alkalmazása nem kerülhető el.

8. Különösen hatékony lehet a "stretching" súlyzós erőedzést követő napon, sőt néhány külföldi sportoló előszeretettel alkalmazza erőedzés közben, a pihenők során is, de ekkor a három ismertett szakaszból csupán a 2. és 3. szakaszt végzik változtatva.

9. A "stretching" általános és speciális hatású gyakorlatokra bontható. Ehelyütt az általános elveket és módszertani szempontokat adtuk közre, bizva abban, hogy az edzők és szakemberek tetten érik a lehetőséget a versenyspecifikus gyakorlatok kidolgozására.^{oo}

HORTOBÁGYI TIBOR

^{oo}
A cikk végén szereplő nagy számú /elsősorban angol nyelvű/ irodalmat, hely hiányában nem közöljük.
/A szerk./

NAPIRENDEN A DOPPING*

A Pánamerikai Játékokon a doppinggal kapcsolatos bonyodalmak az atlétikára is rossz fényt vetettek.

A dologban az a jó, hogy az emberek figyelmét ráirányult egy olyan témára, amit már régóta - különösképpen az Egyesült Államokban - erősen kerülgettek. Ez idő szerint a dopping-kérdés agyontárgyalt, agyonbeszélt téma.

Az USOC ellenőrzési programja

Az USOC /Az USA Olimpiai Bizottsága/ végrehajtó bizottsága és vezetője, Don Miller igen hamar harcba szállt a drogokkal szemben.

A doppingellenőrzéssel megbízott, s az USOC-on belül működő különleges bizottság koordinátora, a Colorado Springsben működő Kenneth Clarke lett. Az ő véleménye szerint kétféle tesztelési forma lesz: a formális és az informális. Csak ez előbbi formában tesztelt versenyzők zárhatók ki az USA olimpiai csapatából. A döntés többi része már a TAC /Atlétika Szövetség/ dolga.

Az olimpiai csapatba bekerülő valamennyi versenyzőt formális ellenőrzésnek vetik alá. Így tesztnek azokkal is, akik később /vagy tartalékként/ kerülnek be a csapatba. Ez a formális tesztelés korlátja. Clarke szerint "az informális ellenőrzést nevelési vagy oktatási, illetve kutatási célból végezzük el... Ha pozitív eredményt kapunk, a versenyző orvosa módot kap arra, hogy föl hívja a ver-

senyzője figyelmét, s hogy tegye a szükséges óvintézkedéseket. Az informális ellenőrzés esetében csak a versenyző és az orvos kapja meg az eredményeket."

Az informális ellenőrzést az USOC coloradoi edzőközpontjában, illetve a különböző tavaszi versenyeken végzik el. Ezen alkalmakkor az atlétákat előre értesítik, hogy a versenyen ellenőrzés alá kell vetniük magukat, illetve vizsgálatra is sor kerülhet.

Valamennyi informális ellenőrzést az USOC végzi, úgy, hogy abba nem vonják be a TAC-ot. "A TAC a nemzetközi szabályok értelmében nem kérhet ellenőrzést" - magyarázza Clarke. "Az IAAF szabályai szerint, ha bármilyen doppingellenőrzést egy nemzeti atlétikai szövetség végez el, akkor az IAAF-nek meg kell kapnia ezeket az eredményeket."

Voltaképpen az informális tesztek senkit sem zárnak ki az informális ellenőrzésből, így valójában nem lesz "meglepetésellenőrzés". Ha a versenyzők megtudják, hogy ezt vagy azt a versenyt ellenőrzik, de nincs tervbe véve büntető szankció, nem fog sokkhatás jelentkezni.

Az USOC a drogok elleni háboruban azért mégsem olyan gáláns lovag, mint ahogy látszik, mert bár az olimpiára gyógyszermentes versenyzőket kíván kiállítani, de nem olyanokat, akik azt megelőzően is gyógyszermentesek voltak.

Biztos sokan lesznek olyanok, akik dicsőítik ezt az álláspontot, hozzá téve azt is, hogy ez nem lesz rosszabb annál, mint hogy az USA a világ más nemzeteivel egy lapra kerül, amennyiben azok igen-igen ritkán zárják ki versenyzőiket a dopping-szabály áthágása miatt /Svédország és az NSZK kivétel e tekintetben/. Akik az USOC csikorgó-nyikorgó bejelentéseit az ördögi erők elleni kőhegyre menő harcként üdvözlötték - nem örülhetnek tulzot-

* Az amerikai Track and Field News című lap cikke nyomán.

Vannak olyanok is, akik az USOC álláspontját képmutatónak tartják. Ken Denlinger a Washington Post hasábjain írta: "Az USOC valami olyasmit tett, ami egyaránt tekinthető politikai inspirációnak és politikai hűhónak is. A gyógyszerek szégyentelen háttérbe szorításának évtizedeit követően, most háborút hirdet ellenük..." Nemes gesztus. De legalábbis az amerikaiak tömegének, akik az olimpia előtt két hónappal és utána egy-két hétig félamatőrként működnek. A nemzetközi berkek bennfentesei szívből nevetnek és tapsolnak, hiszen jól tudják, hogy ez éppen olyan, mint amikor a galamblelkű iskolás kívárja, míg a szájhőst nyakoncsipik, majd bátran megkérdezi: "segíthetek valamiben?".

Denlinger jól fogja meg a dolgot amikor kijelenti: "míg az egész világon ellenőrző laboratóriumokat állítottak föl, az amerikai szervezet semmit nem tett e téren".

Az olimpiai szervező bizottság munkatársai sem szereznek maguknak barátokat, hiszen szándékukban áll bevezetni a NOB által szentesített koffein- és tesztoszteron-ellenőrzéseket.

Akik kidolgozták a teszteket, azok gyorsan igyekeznek elkülönülni. Az IAAF egyik sajtókonferenciáján, Helsinkiben, dr. Arne Ljungqvist megjegyezte, hogy egy versenyző naponta megihat akár 100 csésze kávét is, az ellenőrzés eredménye nem lesz pozitív.

Az IAAF-hez közel álló forrásokból ismert, hogy az Egyesült Államokat is vád érte nehézsége miatt a nemzetközi atlétikai életben. Az amerikai delegátusok azonban évek óta hajtogatják: "Amerikának nincsen dopping-problémája" - s minden megy tovább a maga útján.

Kinek van a legjobb gyógyszere?

Az Egyesült Államokban elterjedt az a nézet, hogy a "Keleti Blokkban" jobb gyógyszereket használnak. Nem osztja ezt a nézetet a NOB doppingcso-

portjának vezetője, a belga Alexandre de Merode herceg. Májusban a francia L'Equipe-ben jelent meg egy interjú vele, ahol fölvetődött, hogy az amerikalaknak rosszabb gyógyszereik vannak. "Nem, nem ez a véleményem - hangzott a válasz. Az amerikaiaknak szintén jó, fejlett tudományos edzés módszereik vannak. Naiv dolog lenne azt hinni, hogy a doppingot ott nem használják úgy, mint másutt." De vajon a kérdéses módszerek nem avultak-e el, nem sokkal inkább tapasztalatiak, mint Európában? - hangzott a kérdés. "A doppingot mindenütt ugyanolyan archaikus módon használják... Ezt mindannyian tudjuk. A gyógyszerhasználat önreklám. A versenyzők jól értesültek, éppen olyan jól, mint környezetük..." - válaszolta Merode, majd így folytatta: "Nincs csodaszer. A gyógyszerelésnek ez a primitív formája uralkodik keleten és nyugaton egyaránt. A népi demokratikus országok versenyzői könnyen ellenőrizhető szereket szednek. E tekintetben gyakran a nyugat mögött állnak. Ma is olyan készítményeket használnak, amiket már régóta tiltanak. Még 1982-ben is dianabol elemeket találtak egyes versenyzőknél. Ezt a gyógyszert nyugaton már régóta száműzték."

Mit mondanak a versenyzők?

A mérföldes síkfutó, Steve Scott kötelező jelleggel vezetné be az ellenőrzést a világcsúcstól elérő versenyzők körében. Az IAAF foglalkozik is ezzel a gondolattal...

John Walker véleménye: "Engem megdöbbent, ami az atlétikában megy. A dobók már jórégen föl pumpálták magukat anabolikákkal, efedrin serkentőkkel. Ma már azonban a vágótázók, a közép- és hosszútáv-futók, valamint az ugrók is gyógyszerekkel élnek."

A súlylökő Ian Pyka hasonló véleményen van: "Azt figyelhetjük meg, hogy a gyógyszereket mindenütt használják már a világon. S nemcsak az olimpia szintjén, hanem egészen lent a középiskolákban, s a főiskolákban..."

AZ ELMULT TIZ ÉVBEN DOPPING-ÜGYEKBE ELTILTOTT
VERSENYZŐK NÉVSORA

1. A doppingellenőrzés pozitív eredményt hozott

FÉRFIAK

Vlagyimir Salosik	/URS/ 1974
Velko Vele	/BUL/ 1975
Markku Tuokko	/FIN/ 1977
Walter Schmidt	/FRG/ 1977
Asko Pesonen	/FIN/ 1977
Knut Hjeltnes	/NOR/ 1977
Seppo Hovinen	/FIN/ 1977
Hans-Joachim Krug	/FRG/ 1978
Jevgenyij Mironov	/URS/ 1978
Hein-Direck Neu	/FRG/ 1978
Vaszilij Jerson	/URS/ 1978
Ronald Desruelles	/BEL/ 1980
Ben Plucknett	/USA/ 1981
Szabó László	/HUN/ 1981
Jerzy Kaduskiewicz	/POL/ 1982

NŐK

Valentina Cioltan	/ROM/ 1975
Joan Wenzel	/CAN/ 1975
Danuta Rosani	/POL/ 1976
Ilona Slupianek	/GDR/ 1977
Vera Csapkalenko	/URS/ 1977
Jekatyerina Gorgyenko	/URS/ 1978
Elena Sztojanova	/BUL/ 1978 és 1982
Nagyezsda Tkacsenko	/URS/ 1978
Jelena Kovaljova	/URS/ 1979
Nadja Kudrjavcseva	/URS/ 1979
Natalia Marasescu-Betini	/ROM/ 1979
Totka Petrova	/BUL/ 1979
Silai Ilona	/ROM/ 1979
Daniela Teneva	/BUL/ 1979
Sanda Vlad	/ROM/ 1979
Rosa Colorado	/ESP/ 1980
Nunu Abasidze	/URS/ 1981
Linda Haglund	/SWE/ 1981
Karoline Käfer	/AUT/ 1981
Evelyn Lendl	/AUT/ 1981
Gael Mulhall	/AUS/ 1981
Anna Wlodarczyk	/POL/ 1982
Herczeg Ágnes	/HUN/ 1983

2. ViSSzautasították a doppingellenőrzésen való megjelenést

Colin Sautherland	/GBR/ 1978
Dave Voorhees	/USA/ 1978
Maria Lambrou	/GRE/ 1982

3. Sajtóközlemények nyomán függesztették fel versenyzési jogukat

Jeff Teale	/GBR/ 1974
Barry Williams	/GRE/ 1977

A „gerelykönyök” megelőzése

Sajnálatos amikor egy fiatal, tehetséges gerelyhajító arra kényszerül, hogy kedvelt versenyszámát abbahagyja és más sportágat választ, vagy véglegesen elfordul a sporttól. Az ismertebb versenyzőknél más a helyzet, hiszen ők már belekóstoltak a sikerekbe, a nagy dobásokba, és egy-egy verseny feladása, több hetes kényszerpihenő jelentheti a gerelytől való időleges elszakadást.

A többi atlétikai dobószámhoz viszonyítva, a gerelyhajítók sokkal inkább ki vannak téve a sérülésnek, hiszen nemcsak a boka, a térd, a derék és a váll, hanem a könyök, ez a kényes ízület is igen hamar károsodást szenvedhet.

A gerelyhajítás bármelyik technikai változatát vizsgáljuk, a könyök intenzív szerepe minden végrehajtásnál dominál. A gyakori könyöksérülés a versenyszám technikájából fakad.

A "gerelykönyök" kialakulását a rossz mozgáskoordinációval végrehajtott dobás okozza. A kidobás-

nál jól megindított láb-, és törzsmunka gyakran nem tud kellően áttevédni a vállra, ha a váll aktív munkáját a kar idő előtti könyökben való behúzása akadályozza. Így, károsan hat a könyökre a nagy kezdősebesség, amit a kar kevesebb és kisebb izmok működtetésével tud csak elvégezni. A behuzott kar lefelé és kissé kifelé, a fül mellett elhuzva halad. Ilyenkor a gerely letér az ideális pályáról, az izmok működése sem harmónikus, ami a hajító mozgást rövidde teszi, s így az eredmény is csökken.

A "gerelykönyök" észrevétlenül, lappangva fejlődik ki. Eleinte kevés panasszal jár, úgyhogy a sportolók többsége tovább végzi edzéseit. A kezdeti, kisméretű fájdalmak a bemelegítés hatására csökkennek vagy megszűnnek. Az ártalom azonban tovább súlyosbodik és gyakran hosszabb pihenőre kényszeríti a dobót.

Az érintett terület fájdalma nyomásra és erőteljesebb összehúzódásra fokozódik, tapintással pedig enyhe duzzanatot észlelhetünk, a kéz szorító ereje is csökken. Az első fájdalom jelentkezésekor pihentetni kell az ízületet. A fájdalmat a többszörös parányi szakadás és a következményes idült gyulladás okozza. A megfelelő orvosi kezelés gyors javulást eredményezhet, de elhanyagolt esetekben a panaszok hónapokig is jelentkezhetnek.

Ha a sérülés mégis bekövetkezik, akkor a pihentetés utáni rehabilitációs szakaszban az edzőnek az a feladata, hogy szakszerű tanácsokkal, célszerű, kiválasztott gyakorlatokkal és kitartó türelemmel segítse versenyzőjét. A technikai edzéseket óvatosan, a megterhelést - különösen a dobókarral - csak fokozatosan növelve szabad újra elkezdni. Eleinte tartózkodni kell a dobókar gyors, nagy erő igénylő mozgásától. A szerrel végzett dobásnál a helyes mozgás legyen az első, s ne a távolság! A versenyzőtől ez komoly figyelmet és kitartó türelmet igényel. Nagyon kell ügyelni a technikára, különösen a kérdéses helyen fontos megváltoztatni a mozgást, ez esetben a dobókar munkáját.

A megelőzés a versenyzőt mind idegi, mind fizikai téren sok kellemetlenségtől kímélné meg.

Az alábbiakban 10 női és 20 férfi élvonalbeli gerelyhajítótól 1978-79-ben gyűjtött tapasztalatokat, ill. a saját észrevételeimet ismertetem.

Manapság már nem elég a gerelyhajítás gyakorlatát ismerni, az elmélettel is tisztában kell lenni. Az elmélethez tartozik, hogy a sportoló ismerje a saját sportágában előforduló tipikus sérüléseket és ezek megelőzési módjait. Akit ezekre előre felkészítenek, az nehezebben sérül meg. Mindig nyílik lehetőség arra, hogy tanítványainkkal elbeszélgesünk a sérülésekről, sőt ezt a tanítványok többsége igényli is.

A sérülés elkerülésének egyik feltétele a jó előképzettség. A gerelyhajításnál különösen fontos a speciális előképzés, tekintettel a nehéz technikai végrehajtásra és a sérülésveszélyre.



BAK ISTVÁN /SZEOL AK/
az ez évi ifjúsági bajnok

A gyerekek többsége hibásan tanulja meg a kislabda- és gránáthajítást, az előkészítő csoportokban. Sok gyereknél látjuk a behuzott kart és az ezzel történő kidobást. Az a gyerek, aki versenyszámának majd a gerelyhajítást választja, annak sok problémája lesz, hiszen mi sem természetesebb számára, mint a gerelyt is úgy eldobni, mint a kislabdát vagy a gránátot.

Az edzőknek tudniuk kell, hogy a kislabda- és gránáthajítás technikai végrehajtása megegyezik a gerelyhajításával, csak könnyebb feltételek között - itt nem kell külön gondot fordítani a szervonalban tartására - és így elsajátítása is sokkal rövidebb időt igényel.

Több, nagyobb gondot kell fordítani a hajítás helyes módszerének megtanítására. Sokszor halljuk a gerelyhajító pályákon azt a szót, hogy "ne" / "ne siesd el karral a dobást", "ne huzd be a karod", stb./. Ez a szó a hibás végrehajtást kíséri, az edző részéről. Az edzőkollégák figyeljenek arra, hogy olyan utasítást adjanak, amik a hibák kijavítását célozzák, és azt tartalmazzák, amit a versenyzőnek csinálnia kellene / "próbáld meg visszanyulni", "hagyd el a karod" stb./. Lehetőleg a hiba kijavításához ne használjunk mindig azonos kifejezést, mert annak többszörös ismétlődésekor nincs meg a megfelelő figyelemfelkeltő hatása. Próbáljunk új és új kifejezéseket használni és a cél érdekében cseréljük is. Egy-egy biztató szó, találó kifejezés, jó hatással van a versenyzőre és sikeresebben hajítja végre a kívánt mozgást.

Fiataloknál a hibás technika adódhat a gyengébb fizikai erőből, amit az edzők már a 15 éves dobóatléták intenzív erősítésével próbálnak kiküszöbölni. Ez nem hátrány, de az edzőnek jól kell ismernie a korosztály erősítő programját.

Nagyon fontos a helyes mozgáskoordináció kialakításához a különböző segédeszközök, ill. speciális eszköz, lehetőség szerint ezzel próbálja a versenyző finomítani a mozgását.

A felsorolt, javasolt gyakorlatok a sérülés megelőzésében és a rehabilitáció szakaszában nyújtanak segítséget, választási lehetőséget az érdekelteknek. Hangsúlyozni szeretném, hogy még ezekkel a gyakorlatokkal nem előztük meg a technikából adódó sérülésveszélyt, legfeljebb csak csökkentettük, az igazi orvosság erre a helyesen kialakított mozgáskoordináció, a jól előkészített ízület, izomzat.

Központi kérdésünk a "gerelykönyök" megelőzése. Ehhez elsősorban azokat a gyakorlatokat javasolom, amelyek a kéz szorító erejét növelik, a kar nyújtásában és hajlításában segítik a könyökizület megerősödését és a helyes mozgáskoordináció kialakítására irányulnak.

I. Saját testsulllyal végezhető gyakorlatok

Húzódzkodás.

Rúd- és kötélmászás, függeszkedés.

Fekvőtámasz mellső-, hátsó-, oldalsó, mély- és magas formái. Hasznos az indiai formája is, bár ez kevésbé ismert: a tanítvány hasonfekvésben van, az egyik karját oldalsó középtartásban, a másikat a váll alatt hajlított helyzetben tartja; a testét kissé elemeli a talajtól és át helyezi a testsúlyát a nyújtott karjára, amit közben behajlít.

Kötélhuzás /Sajnálatos, hogy ezt ritkán alkalmazzák, pedig csoportos foglalkozásokon szórazható, szinte az egész test izomzatát fejleszti, a lábak izmaitól kezdve a kéz markoló erejéig./

II. Különböző segédeszközökkel végezhető könyökerősítő gyakorlatok

A modern edzés módszerekkel csökkent a sérültek száma, ugyanis a gerelyhajítók kezdtek edzőmunkájukban alkalmazni a súlyemelés gyakorlatait. Napjainkban ez a sérülés is kezd kiküszöbölni, ez elsősorban a súlyemelő gyakorlatanyag kimeríthetetlenségének köszönhető.

Speciális könyökizületet erősítő, gerelyhajítók körében elterjedt gyakorlat, az alkarhajlítás páros és egy karral, alsó és felső fogással, különböző nehézségű súlyokkal álló vagy ülő helyzetben.

Kedvezőek még az alkar körzések egy karral, súlyzó tárcsával fej fölött, test előtt, mindkét irányban.

A szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok a gimnasztikából közismertek, de legyünk tekintettel a kéz markoló erejének növelésére, a kar hajlítására, nyújtására, körzésére, különböző karhelyzetekben.

Az eszközök súlyát a tanítvány korának, képességeinek és a gyakorlat jellegének megfelelően változtathatjuk.

Kedvező hatású eszköz a csigás kézi tekerőgép, a rugós- és gumis expander, a gumiszalag, a gumikötél, melyeken lehet változtatni az ellenállás mértékét és az erőközlés útját. Ezekkel a szerekek egyben speciális gyakorlatok is végezhetők.

A tömör gumilabda, a teniszlabda, a gumikarika, az összenyomható rugós kézierősítő sokszor ismétlődő szapora működtetése a marokban, a kéz szorító erejének növelését teszi lehetővé.

A könyök erősítése végezhető még izometriás módszerrel: olyan gyakorlat, ha a svéd szekrény felső részét függőlegesen a bordásfalhoz támasztjuk, majd háttal rátámaszkodunk, kidobóhelyzetbe állunk. Megfogjuk a bordásfal megfelelő fokát és ivhelyzetben 10 másodpercig karfeszítést végzünk. A gyakorlat 10-15-ször ismételtető 2 perces pihenővel.

III. Speciális könyökerősítő gyakorlatok:

Ezek a gyakorlatok segítik a tanítványt a gerelyhajítás könnyebb megtanulásában, rávezetik a helyes kidobásra, a hajító mozdulatra.

Például:

- felcsapások állva és fekve, páros karral rudal, valamint egy karral tárcsával;
- vasruddal kétkezes felsődobás;
- golyódobások páros és egy karral hálóba, távol-ságra;
- speciális labdadobások páros és egy karral, különböző kiinduló helyzetekből;
- fejszés páros és egy karral a felfüggesztett vagy a fekvő farönkre;
- kábelcsapások páros és egy karral a kinyújtott karmagasságban felfüggesztett farönkre, helyből és lendületvétellel;
- csigás emelőszerkezettel a hajítómozdulat imitálása különböző nehézségi fokozatra beállítva.

A felhasznált eszközök súlya, mérete, a gyakorlatok nehézségi foka, ismétlési száma feleljen meg a tanítvány életkorának, fejlettségi szintjének, képességeinek és gyakorlottságának.

A neheztett szerrel végzett dobások fejlesztik az atléta robbanékonyságát, az izmok erő kifejtő képességét és az izmok működésének gazdaságos egymásba kapcsolódását.

A kidobás kezdősebessége csökken, így a lassabban végrehajtott mozgásnál a dobásban résztvevő izmok összehúzódásának és elernyedésének sorrendje könnyebben megtanulható a kívánt mozgásmintának megfelelően. Ajánlott a nőknek a férfiszerral való dobás, férfiaknak az 1 kg körüli neheztett, konstruált gerelyek használata.

Hasznos a különböző súlyú tárcsákkal helyből vagy keresztlépéssel a gerelyhajítás imitálása, ügyelve a kar helyes munkájára. A gerelyhajítás dobóhelyzetébe beállva, nyitott, de zárt ujjú tenyérbe helyezzünk egy nehezebb tégladarabot és ezzel a segédeszközzel végezzünk ráforgás nélküli kidobást. Ha ez már jól megy, akár keresztlépéssel is gyakorolhatjuk a feladatot.

Itt említék meg egy szer nélküli speciális gyakorlatot, a gerelyhajítás ritmusának megtartására és esetleges fejlesztésére a rehabilitáció idején. Sérülés után 4-6 hét múlva lehet a technikai edzések helyett gyakorolni, ugyanis ekkor még gerellyel kockázatos a dobálás, de így a gerelyhajítás emlékképe jól megmarad, helyesen rögződik.

Végezhetünk szer nélküli hajítómozdulatokat helyben, keresztlépéssel, rövid és hosszú nekifutással, de nagyon ügyelni kell a kar tudatos, laza tartására, "elhagyására".

Dr. Trényiné
Rákóczi Zsuzsanna

KOROSZTÁLYOS RANGLISTA

Lezárva: 1983. december 31.

ÖSSZEÁLLÍTOTTA: SZABÓ GÁBOR

NŐK

100 m

13	Bátori Noémi	KSI	70	12.4	Budapest	1983.
14	Petróczi Ágnes	SZEOL AK	62	12.2	Budapest	1976.
	Rostás Mónika	FTC	64	12.2	Budapest	1978.
15	Mádai Mónika	NYVSC	66	11.6	Debrecen	1983.
16	Neszmélyi Vera	Bp.Dózsa	39	11.5	Varsó	1955.
17	Károly Zsuzsa	DVTK	55	11.6	Miskolc	1972.
18	Károly Zsuzsa			11.5	Budapest	1973.
19	Szabó Ildikó	NYVSC	55	11.4	Budapest	1974.
20	Markó Margit	Vasas	43	11.5	Budapest	1963.
21	Markó Margit			11.4	Budapest	1964.

200 m

13	Bátori Noémi	KSI	70	25.7	Győr	1983.
14	Kovács Julia	CVSE	65	25.5	Szeged	1979.
15	Kozmeth Éva	Móvári SI	68	24.4	Budapest	1983.
16	Neszmélyi Vera	Bp.Dózsa	39	24.1	London	1955.
17	Bartha Angéla	SKSE	59	24.1	Budapest	1973.
18	Szabó Ildikó	NYVSC	55	23.5	Budapest	1973.
19	Szabó Ildikó			23.2	Budapest	1974.
20	Balogh Györgyi	Vasas	48	23.5	Budapest	1968.
21	Kovács Annamária	Bp.Honvéd	45	23.6	Budapest	1966.
	Orosz Irén	U.Dózsa	51	23.6	Budapest	1972.

400 m

13	Bátori Noémi	KSI	70	56.5	Győr	1983.
14	Káposzta Mónika	KSI	65	58.0	Budapest	1979.
15	Palanek Éva	KSI	63	54.82	Budapest	1978.
16	Erdélyi Andrea	Szfehérvár	67	55.43	Budapest	1983.
17	Palanek Éva			53.24	S.de Cuba	1980.
18	Forgács Judit	Bp.Honvéd	59	53.44	Budapest	1977.
19	Forgács Judit			53.43	Budapest	1978.
20	Forgács Judit	TFSE		52.73	Nevers	1979.
21	Forgács Judit			53.06	Moszkva	1980.

⊙ Az összeállító ezuton kéri a edzők, versenyzők és szakosztályi vezetők segítségét a hiányzó adatok pótlásában, illetve az esetleges pontatlanságok korrigálásában /cím: 3070. Nagybátony, Pf. 47./

800 m

13	Barócsi Helene	U.Dózsa	66	2:19.3	Budapest	1979.
14	Schmidt Ildikó	Pécsi SI	66	2:16.9	Szekszárd	1980.
15	Papp Éva	Gy.Dózsa	66	2:09.78	Budapest	1981.
16	Papp Éva			2:09.08	Erfurt	1982.
17	Palanek Éva	KSI	63	2:08.8	Ostrava	1980.
18	Banykó Erika	TBSC	61	2:07.3	Budapest	1979.
19	Horváth Janka	Haladás	55	2:05.5	Budapest	1974.
20	Wéninger Katalin	TBSC	61	2:01.69	Budapest	1981.
21	Váczi Éva	Csepel	56	2:02.5	Budapest	1977.

1500 m

12	Szabó Andrea	SZVSE	67	5:06.9	Szeged	1979.
13	Varga Mónika		67	4:49.0		1980.
14	Juhász Anikó	FTC	68	4:39.9	B. csaba	1982.
15	Juhász Anikó			4:30.7	Budapest	1983.
16	Ágoston Zita	DKSE	65	4:25.25	Budapest	1981.
17	Felsőbüki Klára	Vasas	62	4:22.2	Budapest	1979.
18	Ágoston Zita	DUSE	65	4:18.97	Plovdiv	1983.
19	Horváth Janka	Hal.VSE	55	4:20.6	Budapest	1974.
20	Wéninger Katalin	TESC	61	4:08.69	Zágráb	1981.
21	Wéninger Katalin			4:16.50	Budapest	1982.

3000 m

14	Juhász Anikó	D.Kőolaj	68	9:51.64	Budapest	1982.
15	Juhász Anikó	FTC	68	9:52.30	Budapest	1983.
16	Bakos Enikő	Vasas	67	9:48.43	Budapest	1983.
17	Felsőbüki Klára	Vasas	62	9:23.0	Budapest	1979.
18	Felsőbüki Klára			9:14.7	Budapest	1980.
19	Felsőbüki Klára			9:25.24	Budapest	1981.
20	Koleszár Éva	NYVSSC	60	9:19.0	Budapest	1980.
21	Szabó Karolina	Csepel	61	9:11.93	Budapest	1982.

Kismaratoni /10 km/

15	Juhász Anikó	FTC	68	36:10:0	Pápa	1983.
16	Rogányi Izabella	PMSC	66	36:54:0	Kaposvár	1982.

Kismaratoni /15 km/

17	Naszályi Nóra	Vasas	65	57:12:0	Kaposvár	1982.
18	Naszály Edit	NYVSSC	63	55:02:0	Kaposvár	1981.

Kismaratoni /20 km/

19	Vastagh Erika	Volán	64	1:11:37	Budapest	1983.
20	Petrik Éva	Vasas	62	1:11:26	Budapest	1982.
21	Szabó Karolina	Csepel	61	1:06:35	Budapest	1982.

Maratoni futás

18	Pék Teréz	DKSE	64	3:08:46	Budapest	1982.
19	Pék Teréz			2:58:54	Otwoch	1983.
20	Tóth Noémi	DKSE	63	2:52:54	Budapest	1983.
21	Szabó Karolina	Csepel	61	2:38:03	Pápa	1982.

80 m gát

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

100 m gát /76.2 cm/

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

100 m gát

14	Klenóczky Beáta	Vasas	56	16.4	Budapest	1970.
15	Rostás Mónika	FTC	64	14.2	Budapest	1979.
16	Gazdag Zsuzsa	MTK-VM	64	14.0	Budapest	1980.
17	Bartha Angéla	SKSE	59	13.5	Budapest	1976.
18	Gazdag Zsuzsa	MTK-VM	64	13.88	Debrecen	1982.
19	Siska Xénia	Vasas	57	13.7	Budapest	1976.
20	Tarjányi Eszter	Bp.Honvéd	62	13.74	Budapest	1982.
21	Siska Xénia	Vasas	57	13.36	Prága	1978.

300 m gát /76.2 cm/

15	Rostás Mónika	FTC	64	42.8	Budapest	1979.
16	Burkus Syntia	Vasas	67	43.29	Budapest	1983.
17	Zarnóczai Klára	NYVSSC	61	42.6	Budapest	1977.
18	Zarnóczai Klára			42.19	Budapest	1978.

400 m gát

15	Juhász Gabriella	KSI	65	64.1	Nyiregyháza	1980.
16	Burkus Syntia	Vasas	67	61.12	Besztercebánya	1983.
17	Palanek Éva	KSI	63	58.70	Budapest	1980.
18	Palanek Éva			59.93	Utrecht	1981.
19	Szopori Erika	SZEOL	63	60.85	Stadlau	1982.
20	Szopori Erika	SZEOL AK	63	57.97	Budapest	1983.
21	Tarjányi Eszter	MTK-VM	62	58.57	Schwechat	1983.

Magasugrás

12	Szántó Annamária	Hatv.K.	65	1,55	Győr	1977.
13	Szántó Annamária			1,65	Eger	1978.
14	Kovács Judit	Debr.SI	69	1,82	Veszprém	1983.
15	Juha Olga	Ajk.Al.	62	1,75	Budapest	1977.
	Szántó Annamária	Vasas	65	1,75	Budapest	1980.
16	Csörsz Magdolna	DVTK	60	1,80	Szombathely	1976.
	Szántó Annamária	Vasas	65	1,80	Debrecen	1981.
17	Rudolf Erika	MAFC	54	1,82	Győr	1971.
18	Rudolf Erika			1,84	Kiev	1972.
	Mátay Andrea	MAFC	55	1,84	Budapest	1973.
19	Sterk Katalin	TBSC	61	1,87	Budapest	1980.
20	Sterk Katalin			1,93	Tatabánya	1981.
21	Juha Olga	Vasas	62	1,97	London	1983.



Rudolf Erika
/anno 1971/



Szántó Annamária
/anno 1981/

Távolugrás

12	Könczöl Emőke	VOSE	66	5,35	Gödöllő	1978.
13	Könczöl Emőke			5,74	Szombathely	1979.
14	Könczöl Emőke			5,96	Gödöllő	1980.
15	Deák Katalin	BGYSE	68	6,01	Budapest	1983.
16	Molnár Márta	FTC		6,03	Debrecen	1982.
17	Fekete Ildikó	BVSC	66	6,37	Debrecen	1983.
18	Szabó Ildikó	NYVSC	55	6,38	Budapest	1973.
	Zarnóczai Klára	NYVSSC	61	6,38	Budapest	1978.
19	Szabó Ildikó			6,59	Budapest	1974.
20	Szabó Ildikó			6,66	Budapest	1975.
21	Szabó Ildikó			6,66	Budapest	1976.

Súlylökés /3 kg/

12	Szabó Katalin	Haladás	62	11,94	Szombathely	1974.
13	Takács Erika	Bp.Honvéd	69	14,52	Békéscsaba	1982.
14	Takács Erika			15,10	Győr	1983.

Súlylökés

12	Szabó Katalin	Haladás	62	11,22	Ljubljana	1975.
13	Takács Erika	Bp.Honvéd	69	13,22	Budapest	1982.
14	Takács Erika			14,51	Budapest	1983.
15	Takács Mária	FTC	66	14,31	Budapest	1981.
16	Takács Mária			15,16	Budapest	1982.
17	Takács Mária			15,30	Budapest	1983.
18	Bognár Judit	MTK	39	14,98	Prága	1957.
19	Miklós Judit	Haladás	63	15,22	Szombathely	1982.
20	Irányi Margit	Bp.Honvéd	53	15,62	Ostrava	1973.
21	Irányi Margit			17,00	Veszprém	1974.

Diszkoszvetés

12	Szabó Katalin	Haladás	62	33,89	Szombathely	1974.
13	Kiss Eleonóra	Bors.B.	70	33,82	Kazincbarcika	1983.
14	Szabó Katalin			38,88	Szombathely	1976.
15	Hunyadvári Mária	Bajai SK	60	41,52	Budapest	1977.
16	Kripli Márta	BVTC	60	45,50	Szombathely	1976.
17	Böszörményi Mária	Haladás	66	50,78	Zalaegerszeg	1983.
18	Molnár Ilona	Haladás	65	51,64	Pápa	1983.
19	Csöke Katalin	Csepel	57	58,64	Miskolc	1976.
20	Csöke Katalin			58,34	Budapest	1977.
21	Csöke Katalin			58,20	Miskolc	1978.

Gerelyhajítás

13	Sipos Edit	ZTE	65	40,40	Budapest	1978.
14	Nagy Ildikó	Bolyi MED.	68	42,36	Békéscsaba	1982.
15	Rákóczi Zsuzsa	Csepel	55	48,54	Budapest	1970.
16	Palla Katalin	ETO	65	50,46	Russze	1981.
17	Hartai Katalin	Vasas	63	53,96	Waldkraiburg	1980.
18	Malovecz Zsuzsa	U.Dózsa	62	57,90	Budapest	1980.
19	Janák Mária	Bajai SK	58	58,88	Szeged	1977.
20	Janák Mária			58,50	Budapest	1978.
21	Malovecz Zsuzsa	U.Dózsa	62	59,60	Szófia	1983.

Négypróba serdülő B. - "A" változat /80 m gát, magas, távol, gerely/

13	Kovács Judit	Debr.SI	69	3.220	Debrecen	1982.
	/13,2; 160; 550; 29,50/					
14	Kovács Judit			3.726	Tatabánya	1983.
	/12,1; 176; 587; 35,60/					

Négypróba serdülő B. - "B" változat /80 m gát, 300 m, távol, 800 m/

13	Tábori Noémi	KSI	70	3.126	Tatabánya	1983.
	/12,9; 40,6; 490; 2:23.6/					
14	Káposzta Mónika	KSI	65	3.236	Budapest	1979.

Négypróba "C" változat /távol, súly, diszkosz, gerely/

13	Horváth Judit	ZTE	68	2.892	Zalaegerszeg	1981.
	/4,60; 12,00; 29,44; 33,94/					
14	Horváth Judit			2.940	Gyula	1982.
	/4,63; 13,11; 31,70; 33,72/					

Ötpróba /100 m gát, súly, magas, távol, 300 m/

15	Palanek Éva	KSI	63	3.580	Budapest	1978.
	/15,70; 11,34; 1,57; 5,49; 2:19.5/					
16	Keresztes Zsuzsa	KSI	61	3.741	Szófia	1977.
	/15,37; 11,34; 1,54; 5,62; 2:22.1/					
17	Vanyek Zsuzsa	KBSE	60	3.926	Szófia	1977.
	/14,50; 10,21; 1,66; 5,70 2:20.6/					
18	Vanyek Zsuzsa			4.001	Budapest	1978.
	/14,8; 10,56; 1,68; 6,08; 2:22.2/					
19	Vanyek Zsuzsa	TFSE		3.981	Drezda	1979.
	/14,85; 11,64; 1,64; 5,98; 2:23.9/					
20	Vanyek Zsuzsa			4.341	Budapest	1980.
	/13,9; 12,31; 1,74; 6,40; 2:22.6/					



Vanyek Zsuzsa

Hátpróba serdülő "B" /80 m gát, súly, magas, távol, gerely, 800 m/

13	Pintér Ágnes	Mezőtur	70	4.038	Szolnok	1983.
	/13,2; 839; 153; 513; 26.10; 2:43.8/					
14	Csapó Katalin	Debr.SI	69	4.484	Budapest	1983.
	/12,2; 861; 163; 532; 29.88; 2:36.5/					

Hétpróba serdülő "A" /100 m gát, súly, magas, 200 m, távol, gerely, 600 m/

15	Rappai Mónika	MAFC	67	5.530	Budapest	1982.
	/14,8; 10,02; 164; 26.4 5,45; 31.45; 1:47.8/					
16	Kozmeth Éva	Móvár	67	5.656	Veszprém	1983.
	/14,8; 8,18 158; 568; ? 28,22; 1:37.0/					

Hétpróba

15	Deák Katalin	BGYSE	68	5.325	Besztercebánya	1983.
	/14,82; 170; 1024; 26,35; 5.75; 37,94; 2:27,10/					
16	Osztertag Livia	KBSK	65	5.132	Debrecen	1981.
	/16,06; 1050; 162; 25.85; 5.60; 35.04 2:24,09/					
17	Téglási Eleonóra	NYVSSC	64	5.416	Budapest	1981.
	/15.12; 1210; 170; 26.60; 5.72; 41.14; 2:29,49/					
18	Dancsa Zsuzsa	Vasas	64	5.426	Budapest	1982.
	/14.72; 1249; 174; 26,98; 5.81; 34.30; 2:27,34/					
19	Téglási Eleonóra	Videoton	64	5.546	Budapest	1983.
	/14.88; 173; 1160; 26.53 5.86 44.84; 2:28,18/					
20	Szopori Erika	SZEOL AK	63	5.446	Budapest	1983.
	/14.32; 163; 950; 24.82; 5.69 31.10 2:12,92/					
21	Vanyek Zsuzsa	TFSE	60	6.010	Zug	1981.
	/14.12; 1265; 178; 25.28; 6.57 36.32 2:16,80/					

Bel- és külföldön mind gyakoribbá válnak a női hosszútávfutó és gyaloglóversenyek. Az alábbiakban három nem bajnoki versenyszám elmúlt évi eredményeit közöljük:

5,000 m síkfutás

16:12.6	Komjáthy Ágnes	50 Csepel
16.4	Jankó Ilona	57 Ajka
21.6	Őzéné, Sipka Ágnes	54 Ikarus
31.4	Szabó Karolina	61 Csepel
42.7	Jakab Erzsébet	50 Gy.Dózsa
17:15.1	Verébné, Farkas Erika	63 DMTK
21.9	Bőnyi Márta	66 ETO
24.68	Vastag Erika	64 VOLÁN
43.2	Rédly Szilvia	67 Vasas
52.75	Hudi Rudolfné	54 Postás

5,000 m gyaloglás

25:52.0	Alföldi Andrea	64 KBSK
28:45.0	Sejben Zsuzsa	55 Postás
29:48.0	Kerti Eszter	68 GEAC
30:19.7	Illyés Ildikó	66 Bcsaba
22.0	Laurinyecz Mária	68 Bcsaba

30:29.0	Benedek Krisztina	68 GEAC
31:18.0	Jasinszky Ildikó	62 Építők
47.0	Tollár Timea	69 Szigetvár
32:26.0	Zsoffay Klára	70 KÖZÉRT
33:03.0	Nemeshegyi Ildikó	64 Építők

10,000 m gyaloglás

56:34	Alföldi Andrea	64 Postás
58	Sátor Lászlóné	51 Építők
59:25	Sajben Zsuzsa	55 Postás
1:02:37	Laurinyecz Mária	68 Bcsaba
03:56	Jasinszky Judit	62 Építők
04:57	Kerti Eszter	68 GEAC
08:20	Tollár Timea	69 Szigetvár
09:45	Nagy Ilona	65 KÖZÉRT
	Nemeshegyi Ildikó	64 Építők
51	Schakkert Ildikó	68 GEAC



TALLÓZÓ

Az Európai Atlétikai Szövetség madridi kongresszusán az egész világ atlétikai életének vezetői is megjelentek. Éppen ezért a madridi tanácskozássokból messzebbmenő következtetések vonhatók le, mint amit a hivatalos jelentésekből meg lehet állapítani. A legelső: az Európa-bajnokságok programjának kibővítése azt jelenti, hogy a konzervatív férfi sportvezetők újabb engedményeket voltak kénytelenek tenni a Nemzetközi Atlétikai Szövetségben tevékenykedő női lobby egyre fokozódó nyomása alatt. A "női emancipáció" egyre diadalmasabban tör előre az atlétikában. A hölgyek egymás után hódítják meg azokat a versenyszámokat, amelyeket mindeddig a férfiak számára tartottak fenn. Az egyik amerikai nő Helsinkiben kijelentette: amennyiben szükséges lesz, még azt is követelni fogják, hogy vegyék fel az olimpiai játékok programjába a női kalapácsvetést.

A második probléma, amely a madridi kongresszuson kirajzolódott: a nemzetközi rendezvények ez idő szerinti hivatalos felosztása fontosakra és nem fontosakra. Az, hogy az IAAF vezetői melyik versenyeket tartják fontosnak, kitűnik abból a versenynaptárból, amelyet most rögzítettek és amely első alkalommal tartalmazza az egész világ atlétikai találkozóit. A naptár első részében helyezték el a pénzdíjas találkozókat. A versenynaptár végére, szinte függelékként illesztették oda a százalékosan amatőr rendezvényeket. Ezek közé soroltak számos szocialista országbeli találkozót. A nemzetközi sportélet sztárjai nyilvánvalóan nem oda fognak repülni, ahol üres kasszákkal várják őket a rendezők. A 27 un. "remít meeting" közül csupán kettőt rendeznek meg szocialista országban: az egyik a budapesti Grand Prix, a másik a nanking-i nemzetközi verseny.

Előre meg lehet állapítani, hogy a "remít meeting" formula egyre több rendezvényt ölel fel, noha az első tapasztalatok nem mindenütt a legjobbak.

A "remít meeting" formula az utolsó próbálkozás, hogy megmentsék a látszatot. Primo Nebiolo kijelentette: "az I.A.A.F ellene van, hogy az atlétikába bevezessék a bizniszt és a profizmust. Le fogjuk küzdeni az egyiket is és a másikat is."

Milyen messze vannak a szavak a valóságtól...
- állapítja meg a lengyel lap.

A Jugoszláv Atlétikai Szövetség szakmai bizottsága elemezte az elmúlt atlétikai szezon eredményeit. Megállapították, hogy a jugoszláv atlétika a lehetőségek és a rossz feltételek ellenére, jó eredményeket produkált. Az elemzés kiemelte a helsinki világ-bajnokságon elért eredményeket, kiemelte Sztekics, Zdravkovics, Ivancsics és Milics jó szereplését. A Mediterrán Játékokkal kapcsolatban kifejtették, hogy az eredmények a sérülések miatt itt elmaradtak a várakozástól. Szemére vetették Zdravkovics és Sztekics edzőjének, hogy túl sok versenyen indították tanítványait s ez a túlterheltség okozta a sérüléseket, a formahanyatlást. A Jugoszláv Atlétikai Szövetség összeállította a Los Angelesre készülő atléták névsorát. Itt 16 atléta kapott helyet, de lehetőség van a következő szezonban jó eredményeket felmutató atléták számára is bekerülni a keretbe.

Szport /Belgrád/

Az NSZK-beli sportolók tanácsa további doppingellenes intézkedéseket követel. A komolyabb versenyek között legyenek hosszabb szünetek, mert a túlgyakori versenyzés is a doppingszerek használatára ösztönöz. Az egyes atléták hosszútávú felkészítési tervét is úgy állítsák össze, hogy abban ne kerüljön sor teljesítményszerkentő szerek használatára. A sporttudományi kutatóintézetek olyan élsporttámogató módszereket kutassanak ki, amelyek szükségtelenné tennék a teljesítményszerkentő szerek használatát. Ezen kívül a sportolók kapjanak átfogó információt a doppinghelyzetről. A sportolók örömmel üdvözlik a NOB döntését, hogy a versenyzők részesülhetnek a velük készített reklámok jövedelméből, de rámutattak, hogy az NSZK 2800 élsportolója közül csupán 100-nak sikerült eddig ilyen jellegű szerződést kötnie.

Sport /Zürich/

Przegląd Sportowy

Igor Ter-Oveneszjan - egykori távolugró világ-csúcstartó - lett a Los Angeles-i olimpiai játékok-ra utazó szovjet csapat vezető edzője - Nyikolaj Politiko helyett. A "Szovjetszkij Sport" közölte a szovjet sportminiszter kritikáját a szovjet atlétika edzőiről, miszerint az idény általános mérlege lesújtó képet mutat; a szovjet edzők képtelenek voltak a sportolókat a kellő pillanatra - a nagy versenyekre - jó formába hozni. Az ujság felteszi a kérdést, hogyan lehetséges az, hogy például véve a hármassugrást, a világ legjobb 30 hármassugrója között tizenöt szovjet versenyző van, a világbajnokságon mégis csupán egyetlen szovjet ugró jutott be a döntőbe?

Szovjetszkij Szport

Mostantól fogva az olasz atléták nem igazolhatnak át szabadon az egyik egyesületből a másikba. Ezentúl az új klubnak kártérítést kell fizetnie a régi egyesület számára, azokért az anyagi áldozatokért, amelyeket addig a sportoló fejlődéséért hoztak.

A cikk mellékletben ismerteti a pontos tarifákat. A lépést Primo Nebiolo történelmi és forradalmi aktusnak tekinti. Eddig igazságtalan volt, hogy a gazdag egyesületek haszonélvezői voltak a kis szakosztályok nagy áldozatok árán folyó nevelő tevékenységének. A kártalanítást akkor is ki kell fizetni, ha a sportoló tanulmányaiban vagy munkaviszonyában bekövetkező változások miatt kénytelen egyesületet változtatni.

Nebiolo, az I.A.A.F. elnöke, a nemzetközi szövetségnek arról a tervéről is beszélt, hogy a Los Angeles-i olimpia után, meghirdetik az Atlétikai Nagydíjat, amelyre a nagy nemzetközi versenyeken lehetne pontokat szerezni. A rendszer hasonlítana ahhoz, amelyet jelenleg a teniszből alkalmaznak.

Tuttosport

Tizennégy lengyel atléta kéthetes pihenőre Nicosiába utazott. Az üdülést a ciprusi hatóságok biztosították a lengyel atlétáknak, annak fejében, hogy részt vesznek a Makarioszi emlékversenyen. Az üdülésre minden lengyel atléta még egy személyt vihetett magával társaként.

A tizennégy meghívott atléta közül az egyik, Edward Sarul nem tudta a többiek példáját követni, akik feleségüket vitték magukkal. Az ő felesége ugyanis néhány hete szült és a kisikét kell gondoznia, nem mehetett a férjével üdülni. Sarul erre elhatározta, hogy egy árva fiút visz magával társnak, akinek bányász édesapja az egyik legutóbbi bányakatasztrófa során halt meg. A 16 esztendőes fiút a Zabrze-i kőszénbánya igazgatója választotta ki.

Przegląd Sportowy

A Lainateben székelő, édességeket gyártó vállalat, a Brooklyn szerződést akart kötni a Helsinkiben ezüstérmet szerző 4x100 méteres olasz váltó tagjaival. 50 millió lírát ajánlott fel azért, hogy a váltó tagjainak a nevével árusíthasson egy új típusú "fiatalos és sportos" rágógumi fajtát. Az összeget a sportolók úgy osztanák el egymás között, ahogy jónak látják. Pietro Mennea azonban, az összeg felét követelte a maga számára. Mennea 31 éves, a váltó többi tagjai 20, 21 és 22 évesek. Mennea nyilván hamarosan abbahagyja a sportot, nevét tehát a vállalat rövidebb ideig használhatja, másrészt nimbusza jelentősebb, mint fiatalabb társaié.

Tuttosport

A nagy német sportszergyártó cég az Adidas látogatásra hívta meg Herzogenaursch helységbe a Lengyel Atlétikai Szövetség oktatási főnökét és azt a négy lengyel atlétát, akik Helsinkiben érmet szereztek /Edward Sarul, Zdzyslaw Kwasnyk, Zdzyslaw Hoffmann és Boguslav Maminski/. A meghívottakat a legmodernebb felszerelésekkel látták el. Utközben 26 darab legmodernebb amerikai gyártmányú rudat is átvettek.

A lengyel atléták sikereinek hatására az utóbbi időben az Adidas és a többi nagy sportszergyártó vállalat ismét jobban odafigyel rájuk - jegyzi meg a hír kapcsán a lengyel sportnapilap.

Przegląd Sportowy

A lengyel atlétika szervezetének meggyöngyüléséről már régóta beszélnek. Az 1983. évi eredmények feltették a pontot az i-re. Az egyes kiugró eredmények ellenére az átlagszínvonal csökkent. Ezt a helsinki sikerek ellenére is meg kell állapítani.

A hanyatlásnak több oka van. A legelszomorítóbb tény, hogy igen nagy mértékben csökkent a versenyzők, az edzők, s különösen az instruktorok és az egyesületi vezetők száma. Régen tömegeket vonzottak az atlétikai szakosztályok, és bővelkedtek szakemberekben is. Most lámpával kell keresni a versenyzőket, illetve az edzőket.

A Przegląd Sportowy munkatársának véleménye szerint a legsúlyosabb problémát az edzők és a szakvezetők képzése jelenti. Sokan, edzői diplomával a zsebükből, nem vállalnak állást a tanult szakmájukban.

Régebben a nemzet "java" volt az atlétika, most viszont semmi kapcsolatuk a tömegekkel. A szakemberek abban látják a kiutat, hogy újból tömegsporttá kell tenni az atlétikát. Az idén 150 futóversenyt rendeztek, de ennél jóval több tömegrendezvényekre lenne szükség.

Przegląd Sportowy

Mi lesz veled Chantal Réga? A szerény lány, aki sohasem utasítja vissza az újságírókat, de soha nem is keresi az alkalmat, hogy róla beszéljenek - úgy nyilatkozik magáról, hogy ő alapvetően optimista, nagyon szeret nevetni, s általában úgy tartják róla, hogy jó a humora. Most annál is inkább igaz ez, mert úgy érzi, hogy végre meggyógyult. A nagyszerű 400 gátas lánynak két hónapig teljesen le kellett állnia az edzésekkel, a sarkában lévő inhválygyulladás miatt. Ha sikerül folytatnia az edzéseket, célja a Los Angeles-i olimpia, ha nem akkor befejezi pályafutását. Tehát már az egyetlen célja a Játékokon való indulás.

L'Équipe

Los Angeles-ben az olimpiai játékok történetének legszigorubb doppingellenőrzésére kerül sor. Tesztoszteront és koffeint is keresni fognak. A NOB szóvivője szerint erre a döntésre azért került sor, mert Ueberroth alaposan áttanulmányozta a caracasi és a helsinki doppingvizsgálatok eredményeit. Manfred Donike professzor, aki a moszkvai olimpiai játékok után először kutatott tesztoszteron után, elmondotta, hogy a minták tíz %-ában talált tesztoszteront az érmeseknél.

Sport /Zürich/

Utánpótlás

"B"

keret



Rövidtávfutók

Dragó László	66 Eger
Karlik Pál	63 Vasas
Mikó Péter	67 Bcsaba
Risztics Frank	64 Spartacus
Bekecs Sándor	67 Olefin
Fetter György	63 Bp. Honvéd
Papp Tamás	67 Z TE
Kiss László	64 TBSC
Frank Tibor	66 Építők
Mizser Zsolt	65 Építők
Fülöp János	65 Gy. Dózsa
Kónya Csaba	66 DVTK
Böde József	63 Sz. Dózsa
Kovács János	64 U. Dózsa
Katona Ervin	65 U. Dózsa
Papp Péter	65 Haladás
Láng Tamás	68 FTC
Szilágyi Péter	68 NYVSSC
Varga Attila	66 CVSE
Budai István	67 SZEOL AK
Karaffa László	64 Sz. MÁV-MTE
Drommer Helga	67 ETO
Kozmeth Éva	67 ETO
Hédai Gizella	68 TBSC
Hüber Klára	66 PMSC
Biacsics Elvira	64 Gy. Dózsa
Sziveri Zsuzsa	66 SZEOL AK
Bakonyi Katalin	66 SZEOL AK
Doktor Mária	68 Haladás
Pácser Gabriella	66 VIDEOTON
Szebenszki Gabriella	66 Sal. TC
Daku Mónika	66 NYVSSC
Balogh Csilla	68 NYVSSC

Gátfutók

Fatér Zoltán	65 ZTE
Szekeres Péter	66 ZTE
Fügedi Zsolt	67 Spartacus
Bágyi Róbert	67 GEAC
Böjtös György	66 Paks
Füleki Csaba	66 Vasas
Megyeri Andor	63 Vasas
Páni András	66 Vasas
Póta György	65 MTK-VM
Polgár Róbert	67 KSI
Orosz Attila	65 NYVSSC
Kelemen Zoltán	64 BVT
Rózsa József	67 Sz.MÁV-MTE
Molnár Zsolt	67 KSI
Szücs József	63 Vasas
Csehi Andrea	65 ETO
Takács Andrea	65 DMVSC
Lőki Andrea	67 DMVSC
Sille Nóra	67 TBSC
Garas Ildikó	65 Vasas
Molnár Edit	65 DVTK
Szabó Anita	68 U.Dózsa
Balázs Éva	68 Bp.Honvéd
Batovszki Katalin	64
Szabó Mónika	65 Sal.TC
Buda Erzsébet	67

Közép- és hosszútávfutók, gyaloglók:

Laurinyecz András	66 Bcsaba
Buzási Zsolt	67 Bcsaba
Bogár Zoltán	65 Bcsaba
Kerkai Attila	66 ZTE
Sipos Miklós	66 ZTE
Lukács Miklós	66 Bcsaba
Markocsán Sándor	65 MVSC
Kereszt Attila	66 Pápa
Zelenák Zoltán	63 U.Dózsa
Kőszegi Zoltán	63 U.Dózsa
Szabó János	63 U.Dózsa
Hegedűs József	63 U.Dózsa
Cseperkáló István	66 Csepel
Tomoga János	66 Csepel
Szirmai István	66 Keszthely
Cselovszky János	67 BKV-Előre
Ponce Elias	66 BVSC
Pécsi Zoltán	66 TBSC
Kovács Attila	65 PMSC
Dombai Gyula	65 PMSC
Magyar Mihály	66 TBSC

Urbanik Sándor

Zsula János	63 TBSC
Sári Zoltán	67 SZVSE
Haraszi Zoltán	64 DMVSC
Bók László	64 Bp.Honvéd
Barcza Sándor	67 K.Rákóczi
Kereszt Gyöngyi	68 Pápa
Bőnyi Mária	66 ETO
Joó Anikó	67 VIDEOTON
Szabó Éva	63 DMVSC
Veréb Rudolfné	63 DVTK
Papp Éva	66 Gy.Dózsa
Horváth Enikő	63 DKSE
Pék Teréz	64 DKSE
Jeszzenszky Ágnes	65 Vasas
Vágó Anita	66 Vasas
Boódoki Emőke	67 Vasas
Nagy Luca	67 Vasas
Fried Éva	67 Vasas
Szabó Andrea	67 SZVSE
Gergely Tímea	68 Dombóvár
Király Anikó	63 Vasas

Magasugrók

Molnár János	66 Bcsaba
Biró Péter	66 Sz.Dózsa
Villányi Zoltán	66 Sz.Dózsa
Kárpáti Péter	68 PMSC
Révész Balázs	67 PMSC
Veress Imre	65 Zalka
Madácsi Zoltán	66 U.Dózsa
Vándori Zsolt	68 Haladás
Morik László	69 Bcsaba
Büki Bernadett	66 ZTE
Szabó Nóra	67 Olefin
Kroh Judit	65 PMSC
Szántó Annamária	65 Vasas

Távol- és hármasugrók

Rabi Gyula	66 KSC
Füzesi Tibor	63 Bp.Honvéd
Dobár Dénes	66 Olefin
Bagi Zoltán	67 Ganz-Mávag
Boldis István	68 Sz.Dózsa
Olasz Tamás	65 VIDEOTON
Tóth Gyula	64 TBSC
Herczegh Zsolt	66 TBSC
Pálfi Zsolt	65 DMVSC
Cseke Zsolt	67 Gyula
Bártfai Tünde	66 Olefin
Könczöl Emőke	66 MTK-VM

Rudugrók

Holl László	64 Bp.Honvéd
Balogh László	67 Csepel
Kovács Sándor	66 DMVSC
Tóth Tamás	67 DMVSC
Ollári Béla	64 Bp.Honvéd
Kozári Gábor	66 Vasas
Krisztován Zsolt	64 Gyula

Súlylőkők, diszkoszvetők

Hlavati Attila	65 TBSC
Kovács László	66 ZTE
Szita Károly	68 Építő
Rózsa László	65 MTK-VM
Nagy Sándor	63 ETO
Farkas László	67 NYVSSC
Balogh Gábor	67 NYVSSC
Barcsay Miklós	65 NYVSSC
Kóczyán Jenő	MAFC
Elekes Tünde	63 TBSC
Ormai Hajnalka	67 PMSC
Lakatos Judit	67 ETO
Krepsz Ildikó	65 Vasas
Bak Gabriella	68 Sz.MÁV-MTE
Börzsönyi Mária	66 Haladás
Lippl Zsuzsa	65 U.Dózsa

Gerelyhajítók

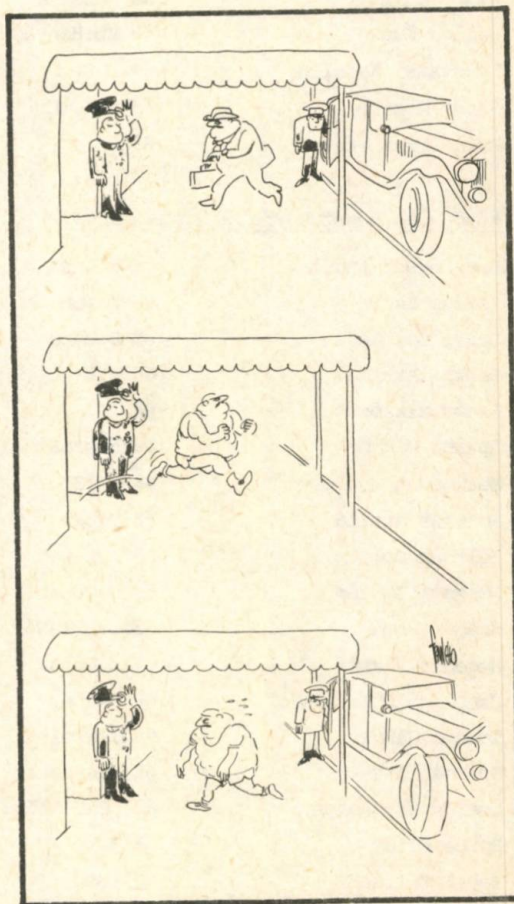
Knausz Ferenc	64 ETO
Szeverényi Kálmán	63 KSC
Varga Attila	67 ZTE
Antal László	67 DMVSC
Bak István	65 SZEOL AK
Koznás László	68 SZEOL AK
Prohászka Tamás	66 Gyula
Csider István	64 BEAC
Lévai Tamás	66 Sz.MÁV-MTE
Mészáros Tamás	68 KSI
Mestyán Judit	65 PMSC
Mészáros Erika	68 ETO
Horváth Judit	68 ZTE
Zaják Ildikó	68 Spartacus
Hadházy Timea	69 DMVSC
Vitális Mónika	66 K.Rákóczi
Palla Katalin	65 ETO
Bozsis Éva	63 Építő
Vetési Edit	67 Sz.MÁV-MTE
Placsintár Éva	65 FTC

Kalapácsvetők

Nagy Gábor	64 Építő
Breznyánszky Tamás	69 Haladás
Kocsis Tamás	68 Haladás

Többpróbázók

Terhes Tibor	65 Sz.MÁV-MTE
Kamen Tibor	67 Csepel
Herczeg István	68 KSC
Gyöngyösi Zoltán	67 Építő
Sárdi Attila	65 K.Rákóczi
Szabó Pál	66 DMVSC
Mártonffy Zoltán	65 Bp.Honvéd
Nagy Zsigmond	67 BEAC
Ivancsics Zsolt	68 FTC
Sárközi Lajos	67 Sz.MÁV-MTE
Nagy Ildikó	68 PMSC
Ördögh Bea	68 HVSE
Varga Ildikó	67 Sal.TC
Berzsenyi Anita	66 BVTC
Baráti Tünde	69 Szentlőrinc



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

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

5 NAPOS MUNKAHÉT: TÖBB SZABADIDŐ!



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

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!