

2

atlétika

OLIMPIAI

1985-05-27



1985/2

SPORTKÖNYVEK

Antal Z.—Sass T.: A magyar sport kézikönyve	1984	152,—
Atlétika, TFTI segédkezési jegyzet	1980	79,—
Atlétikai pontértéktáblázat	1984	90,—
Bajnai T.—Kürti A.: Nagy visszatérések	1983	35,—
Dávid S.: A FORMA 1 világbajnokság története	1984	46,—
Dr. Frenkl: A sport belülről	1983	33,—
Hármori T.: Riporter a Cosmosban	1983	32,—
Dr. Harsányi László—Sebő Attila: Útmutató az atlétikai utánpótlás kiválasztásához és felkészítéséhez 1985—88.	1984	60,—
Kun: Egyetemes testnevelés és sporttörténet	1984	93,—
Madarász I.: A sportági szakszövetségek vezetése és munkamódszerei	1984	58,—
Peterdi P.: Hoppá!! (Sportszebkönyv) atl. ugrások	1984	45,—
Rekreáció, TF válogatott cikkek	1984	32,—
Rózsahegy: Karikatura stadion	1983	40,—
Sportküzdőterek mérete, szerkezete (Nácsa Károly) 120,— helyett	1981	60,—
Szabadidő könyv, szerk.: dr. Berend Iván	1983	160,—
Szamay György: 1001 kérdés a sportról	1984	33,—
Sportorvostan, szerk.: dr. Frenkl Róbert	1984	121,—
Tótiás A.: Csodázokni, Wágner úr és a többiek	1984	26,—
Versenyben Tarzannal. Bárány István úszó sporttörténete	1984	45,—

Fenti könyvek megvásárolhatók vagy megrendelhetők:

SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT

Terjesztési Iroda és nyomtatványbolt

1061 Budapest, Népköztársaság útja 6.

Levélcím: 1366 Bp. Pf. 66.

atlétika

XXIX. ÉVF. 2. SZÁM

1985. FEBRUÁR

ÚJJÁALKULT A MASZ ELNÖKSÉG

A MASZ elnökség 1985. február 11-i ülésén

- Páder János elnökhelyettes az OTSH nevében átadta a megbízóleveleket az elnökség tagjainak.
 - Dr. Békesi László röviden indokolta az elnökség személyi összetételében beállott változásokat, bemutatta a négy új tagot, s tájékoztatta a jelenlevőket, hogy dr. Tóth Lajos elnökségi tagságáról külföldről történő visszatérése után születik végleges döntés.
 - Dr. Békesi László javaslatot tett a MASZ intéző bizottság személyi összetételére. A javaslatot az elnökség elfogadta, s az IB tagjai átvették megbízóleveleiket.
 - Békesi László elnök javaslatot tett a MASZ szakbizottságok vezetőinek megbízására. A javaslatot az elnökség elfogadta és döntött a szakbizottsági vezetők felkéréséről.
 - Dr. Békesi László röviden értékelte az elmúlt négy év munkáját és vázolta a jövő legfontosabb feladatait. Tájékoztatta az elnökséget, hogy az IB a folyamatos munkavégzés érdekében már jóváhagyta az 1985-ös programot. A jövő legfontosabb feladatai között hangsúlyozta az MSZMP PB testnevelésről és sportról szóló határozatának következetes végrehajtását az atlétikában.
- Páder János utalt a PB állásfoglalás iskolai testnevelésről és sportról szóló döntéseire, s javasolta, hogy a MASZ munkaprogramja bővüljön az iskolai atlétika kiemelt kezelésével.

A MASZ elnökség tagjai

- Dr. Békesi László /elnök/ az MSZMP Budapesti Bizottság titkára
- Dr. Spiegl József /elnökhelyettes/ a BTSH elnöke
- Bakai József a MASZ vezető edzője
- Dr. Dombóvári Ottó a KISZ KB Sportosztályának vezetője
- Dr. Gregor Gábor a XVII. ker. Pártbizottság első titkára
- Gyulai István a Magyar Televízió Sportosztályának főmunkatársa, IAAF tanácsstag
- Kardos Bálint a Bp. Honvéd elnökének általános helyettese
- Mátraházi Imre a Fegyver- és Gázkészülékek Gyárának gyártásfejlesztési osztályvezetője
- Mindszenty János nyugdíjas
- Németh Miklós a Budapest Nagydíj menedzsere, az Olasz Atlétikai Szövetség edzője
- Orendi Mihály az NYVSSC vezető edzője
- Dr. Rácz Zoltán a BRFK helyettes vezetője
- Szabó József a Szolnok megyei TSH elnöke
- Szalay Péter az MII sportrovat vezetője
- Dr. Tóth Lajos a Lenin Kohászati Művek kohászati term. főmérnöke
- Dr. Zarándi László a TF Atlétika tanszékének vezetője

A MASZ Intéző bizottság tagjai

- Dr. Békesi László
- Dr. Spiegl József
- Dr. Nyerges Mihály
- Bakai József
- Mátraházi Imre



Bakos György pályafutásának eddigi legsikeresebb éve az 1984-es esztendő volt. A 13,45-ös nemzetközileg is rendkívül jó idő, új országos csúcst jelentett számára. Megnyerte a moszkvai nagy nemzetközi versenyt /számára fő verseny/, a fedett-pályás Európa-bajnokságon második volt. Ezek után szinte természetes volt, hogy ő lett az "év atlétája".

★★★

- Mennyiben más egy ilyen év után nekiállni az új felkészülésnek, alapozásnak?

- Sokkal nagyobb felelősség hárul a vállamra, mint eddig bármikor. Már nem csak itthon, hanem külföldön is figyelemmel kísérik eredményeimet. Ezentúl minden egyes versenyre komolyan figyelni kell, nem engedhetem meg magamnak, hogy esetleg gyengébb képességű versenyzők "elkapjanak".

- Alkalmaztok-e valamilyen változtatást az edzés módszerben, illetve az edzésszerszözök terén?

- Felkészülésem fő vonalán edzőm, a mester 1979 óta nem változtatott. Az éves kisebb eltérések a technikai szintem és a képességeim javulása miatt szükségesek. Idei felkészülésem méginkább eltoló-

dott a gyorsaság-fejlesztés és a technikai munka irányába. Az erőfejlesztő gyakorlatok közül, dominánssá vált a súlyzóval felugrás 90° - 135° -os térdszögállásból, esetenként 50° -ból is, de az utóbbinál a súly csak 40 kg. A technikai munkában a gátiskola-gyakorlatok mennyisége növekedett. Változatlanul nagyon sokat futóiskolázom. Minden gyakorlatot maximális frekvenciával, pörgetve hajtok végre, a gátközi futásom javítása érdekében. Elmondhatom, hogy a jobb futótechnika következtében javult a sikgyorsaságom és gazdaságosabbá vált a mozgásom is.

- Kiegyensúlyozottan versenyeztél, mindig tudtad "hozni" magadat, úgy érzem technikailag beértél.

- Hát... egy-két kisiklásom azért volt júniusban, de szerencsére az augusztusi és szeptemberi fő versenyekre, sikerült elkapnom és stabilizálnom egy jó ritmust. Az én technikám az erőre épül és ha valamelyik erőkomponensnél visszaesés tapasztalható, az rögtön jelentkezik a technika szintjén.

Nem vagyok még mindig megelégedve a rálépésem dinamikájával és időnként figyelnem kell a gát fölött a törzs jobboldalára is /bal lábas lendítő/. A fedett-pályás versenyek előtt mindig újra és újra problémát jelent "belőni" a hét lépést /hét lépést tesz meg az első gátig - a szerk./ Nagyon nehéz feladat az erőltetetten megnyújtott első lépés után, a következő hat lépést fokozatosan lerövidíteni és közben a megfelelő súlyponti helyzetet is kialakítani a gátvételhez.

- Kinek a mozgása közelítette vagy közelíti meg legjobban szerinted az optimális technikát?

- Nemcsak szerintem, hanem általában a szakemberek szerint is G. Druté. Kimagaslóan ő csinálta a legjobban. A jelenlegi versenyzők közül pedig Munkelté. Nála az a megdöbbenő, hogy ha nincs is igazán formában, a technikája azért jó. Ugy érzem az élvonalbeli gátasok között a közepes technikával rendelkezők közé tartozom. Az amerikai gátfutók a gátközi futás és a rálépés mesterei. Szinte hihetetlen, hogy hogyan képesek ezek a 190 cm körüli rendkívüli gyorsasággal rendelkező futók így leporgetni azt a három lépést. A gát fölött néha elemei hibákat követnek el, de ez úgy látszik nem zavarja őket a kiváló eredmények elérésében.

- Mi a véleményed az idén induló Grand Prix sorozatról?

- Az atlétika számára bizonyára jó propagandának fog bizonyulni. Végre kialakul egy olyan versenylánc, ahol garantált a színvonal és legalizálódik a pénzdíj kérdése is. Edzőmmel körülbelül hét-nyolc indulást tervezünk a G.P.-ken. Ezek jelentik az idei év célversenyeit is.

- Sok fórumon foglalkoztak a pénzdíjak szerepéről. Mi a véleményed az érdekelt versenyző szemével nézve?

- A mai eredmények elérése rendkívül nagy energiát igényelnek, vagyis sok-sok munkát és nem utolsósorban rengeteg lemondást. Szerintem természetes, hogy aki átlag felett teljesít, az átlagon felül keres. Azt hiszem ez így van az élet más területein is.

- Ritka az ilyen "zökkenőmentes" kapcsolat mint a tiétek Oros Ferenccel.

- A jó eredmények előfeltétele a jó légkör, a kölcsönös bizalom. Ez nem jelenti azt, hogy nem szoktunk vitatkozni, hiszen egy bizonyos idő elteltével a versenyzők visszajelzései is fontos információkat jelentenek. Megmondom őszintén, az edzőm elég nehéz vitapartner, közismerten kemény ember, aki az elképzeléseit "tűzön-vizen" át keresztül viszi.

BARTHA ATTILA



Coubertin

sem találna kivetnivalót

A Budapesti Testnevelési és Sporthivatal évfárá értékelésén "megdicsérték" az Amatőr Atléták Sport-egyesületét. Teljesítették, amit vállaltak. Azaz , elérték - a semmit. Hogy is van ez?

- Valóban ezt kaptuk értékelés gyanánt - mondja Fülöp József ügyvezető elnök, aki nemrég még a Vasasban versenyzett. - A sportág és a felügyeleti szervek a számszerű eredményeket, a pontokat és a pontversenyben elért pozíciót tekintik valaminek. Ilyen szemszögből tényleg nem sok vizet zavartunk.

● De hogyan vetemedtetek ilyen "grandiózus" vállalkozásra?

- Ugy, hogy mi egy deviáns egyesület vagyunk.

● Miben nyilvánul meg a devianciátok? Nem arról van szó, hogy csak ti tartjátok magatokat rendkívülinek?

- Nem biztos, hogy a kettő kizárja egymást. Nagy felhajtás nincs körülöttünk, de attól még lehetünk az átlagostól erősen eltérők. Először is: a céljaink lényegesen különböznek a többi klubétól. Az AASE tulajdonképpen egy kvázi-egyesület. Mi igazán amatőr társaság vagyunk, és nem is kívánunk ezen változtatni. Mindenki magának csinálja amit csinál. Nálunk nem léteznek önálló, az egyes tagok érdekeit, ambícióit keresztező, fölélük emelkedő klubérdekek! Ugy vélem, ez a legjellemzőbb vonásunk.

● Ez mit jelent a gyakorlatokban?

- Egyszerű. Pont az ellenkezőjét, mint a többiekénél.

● Talán mégis egy kicsit konkrétan...

- Hát persze. Eszembe sincs titkolódnia. Nem tölünk ki elvárásokat sem helyezés, sem időeredmény tekintetében a tagsággal szemben. Rögtön érthető lesz miért, ha elmondom kikre épül e miniegyesület.

Az alapszabályunkban lefektetett célokkal összhangban az atléták három csoportjára építünk. Egyfelől a veteránokat igyekszünk összefogni és a versenyzési alkalmakat biztosítani részükre. Másfelől azokra számítunk, akik "kinőtték" a Futapest-klubot, és komolyabb versenyeken szándékoznak rajthoz állni. Ehhez pedig kék könyvre van szükségük.

● Apropos! Futapest-klub.

- Ne is mondd! Tudom, mit akarsz kérdezni! Sietek kijelenteni, nem vagyunk konkurrensei a Futapesteknek, mint azt a megalakulásunkról tudósító írás a Népsportban sejtetni engedte - igaz, kérdőjellel - az alcímében. Mi nem tömegsportot akarunk csinálni, mint Ők, hanem az amatőr versenyzők helyzetét szeretnénk jobbitani. Egyébként az áranyok is jelzik, a rivalizálás kizárva, mert nekünk ma 45 igazolt sportolónk van.

● És a harmadik csoport?

- Ők, vagyis inkább mi vagyunk az alapító tagok. Olyan hosszútávfutók, akik kiöregedőfélben vannak vagy konfliktusba kerültek az egyesületünkkel, és a szabadságot egy saját szervezetben vélik megtalálni.

● Milyen konfliktusokra céloztál az imént?

- Most visszaértünk megint a kiindulási ponthoz.

A többi egyesület atlétikai szakosztályainak elsőrendű célja: minél több pontot szerezni! Ennek rendelkeznek alá minden mást. Velem is megesett, hogy akkor is el kellett indulnom egy versenyen, ha félig még sérült voltam. Mert a magasztos klubérdek azt kívánta. Ám hosszútávon ez nem jó sem a sportolónak, sem az egyesületnek.

● Mennyire amatőrök az "Amatőrök"?

- Annyira, hogy még Coubertin báró sem találhatna semmilyen kifogást. A legzordabb idők Olimpiai Chartájának legszigorubb 26. pontja is elismerte volna az amatőrségünket. Akár az olimpián is elindulhatnánk.

● Feltéve, ha teljesítitek a nevezési, illetve a kiküldetési szinteket...

- No, igen... De ez más kérdés.

● És e más kérdésben, azaz a minőség vonatkozásában hogyan álltok?

- Mint mondtam, ez nem középponti probléma nálunk. Persze, ha van említésre érdemes eredményünk, azt se szégyelljük. Az első idényünk volt

a tavalyi. A legjobb teljesítményt az 1926-os születésű Csider Tibor érte el. A maratoni Budapest-bajnokságon nyújtott teljesítményével korcsoportjában a világranglista huszadik helye körül található.

● Milyen az igazolt versenyzők összetétele?

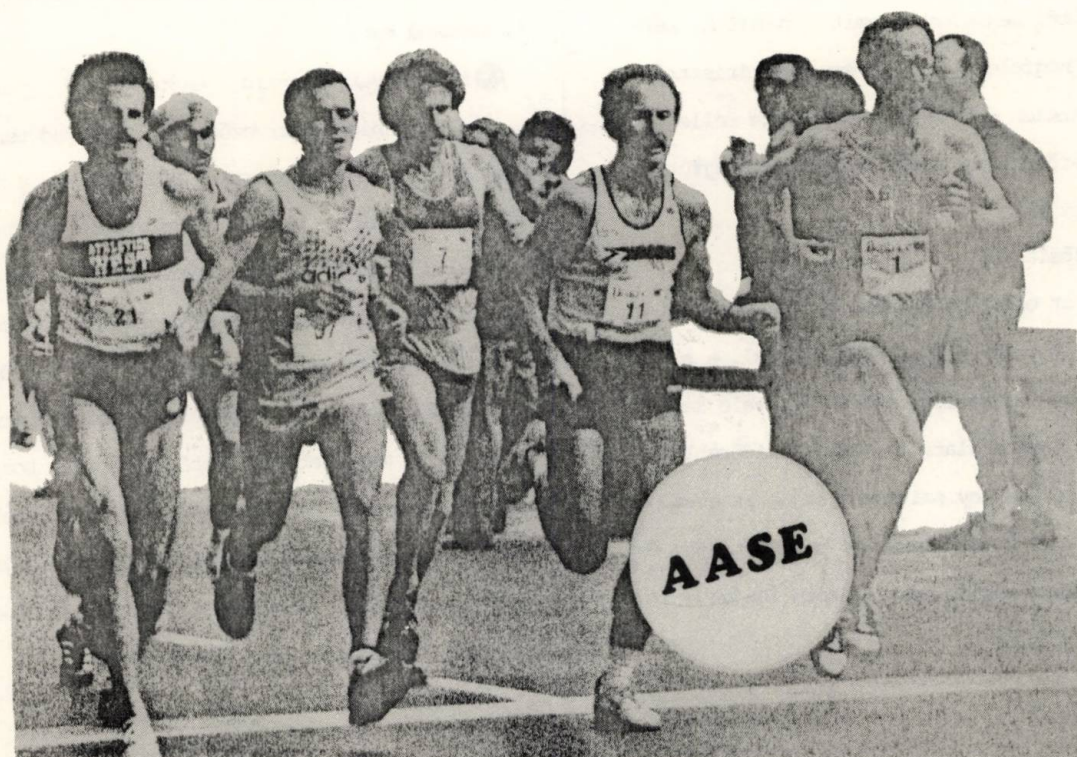
- A 45 tagnak kb. fele vidéki, a nemek megoszlása is hasonló. Valamennyien felnőtt, illetve veterán korosztályúak és hosszútávfutók.

● Ugrók, dobók, sprinterek nem jelentkeztek, vagy nem fogadtátok be őket?

- Nekünk semmi kifogásunk ellenük, de érthető okokból nem tolongtak. Mivel csak jogi személyként létezik az AASE, nincs pályánk, felszerelésünk. Enélkül viszont csak a hosszútávfutást lehet versenyszerűen üzni.

● Jogi személy az AASE. Tudja ezt hasznosítani a tagság?

- A versenyzési lehetőség, az indulás joga a legfontosabb. Ezen túl a tájékoztatást, a nevezéssel kapcsolatos adminisztrációt tudjuk vállalni. Tóth Béla és Kárai Kázmér személyében saját "szakembergárdánk" is van, hozzájuk lehet fordulni az edzés-



sel, versenyzéssel kapcsolatos szakmai gondokkal. Mindezt természetesen társadalmi munkában végezzük. Ezzel ugyan még nem élt senki, de bármely sportolónk akár a Népstadionban is edzhet korra és eredményre való tekintet nélkül, ha edzésjegyet igényel az egyesülettől, mert magánszenélyek ilyet nem vásárolhatnak.

● Mekkora a költségvetés és mik képezik a főbb tételeket?

- Kb. hatezer forint fordult meg a kezünkön az elmúlt esztendőben. A bevételt csak a tagdíjak gyarapították, kiadásaink zömét a tagokkal történő levelezés postaköltsége jelentette. Nem szeretnénk üzletté zülleszteni a klubot. Igazából annak örülünk, ha az egyenleg nulla és minél kisebb a pénzforgalom, mert mindez a feleségem szabadidejét növeli. Ő ugyanis az egyesület "pénzügyminisztere". Még az anyagiak kapcsán megjegyezném: ha valaki díjat nyer egy versenyen vagy a pontszerzése után a szövetségtől kap juttatást, az összeget teljes egészében megkapja az illető, - kivéve a csapatban szerzett tiszteletdíjakat. Erről egyébként az alapszabályunkban is rendelkezünk.

● Mennyire vagytok elégedettek az első évvel?

- Nagyjából megvalósult amit terveztünk. Létszámunk is megfelelő, - több ember adminisztrációját már nehezen győznénk a napi munka mellett. Ámbár felvetődött az igény, alakítsunk tájfutó szakosztályt is.

● Megvalósítható?

- Abban az esetben, ha akad vállalkozó, aki a szakosztály ügyeit viszi. A tájfutókkal, a szövetségünkkel és a felügyeleti szervekkel való kapcsolattartás - tapasztalatból mondom -, időrabló tevékenység. De épp így szívesen látjuk az evezősöket is, mert az ő amatőrjeik is jelezték, hogy egy hasonló elveken működő szervezetben látják a jövőjüket kibontakozni.

● Tehát tárt karokkal várjátok a többi sportág amatőrjeit?

- Ha a szervezési gondokkal képesek saját erejükből megbirkózni /mint ahogy mi is tesszük/, bárkit örömmel várunk. A tájfutók ügye látszik a legreménykeltőbbnek. Kiss Zoli - aki maratonistaként is kitűnő versenyző - már jelezte, vállalja a társadalmi edző és szaktanácsadó szerepét.

● kívül miként reagált a megjelenésekre?

- Nyilván arra lennél kíváncsi, kik akarták megtorpedózni különös társaságunkat. Hát szerencsére még senki. Csekély létszámunknál fogva amúgy sem vagyunk utjában senkinek, jöllehet egyszer-kétszer kissé megnőtt az "amatőrök" száma. Ma már gyakran rajthoz állnak hosszutávu versenyeken olyanok is, akik nincsenek leigazolva sehol sem. Ők a célban, ha kérdik, melyik egyesülettől vannak, belihetik: amatőr vagyok. Aztán a rendezők odajönnek hozzám: - Hogy ti mennyire elszaporodtatok! Pedig ezek a srácok talán még a hírünket sem hallották.

● Milyen reményekkel néztek a jövő elé?

- Micsoda kérdés? Ha egy amatőr klub vezetője nem mondja, hogy rózsaszínben látja a jövőt, akkor ki mondaná ezt?

● Mit terveztek az idei esztendőben?

- A közösséggé szerveződésben még akad tennivalónk jócskán. Elegendő szabadidő hiján és a nagy távolságok miatt - hiszen sok a vidéki köztünk - alig-alig ismerjük egymást. Április 13-án rendezük az első saját versenyünket, mégpedig a Farkasvölgyben, a régi motocross pályán. Ha jól tudom, ez lesz az első igazi crossfutó-viadal Magyarországon. Eddig meglehetősen diétás terepeken bonyolították le a mezeiket hazánkban. Erre az alkalomra várjuk a tagságunkat, vegyenek részt versenyzőként vagy rendezőként valamennyien. Talán egy lépéssel közelebb jutunk az igazi közösséghez.

SZABÓ JENŐ

SZOVJET ÉS MAGYAR KALAPÁCSVETŐK ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA

A következőkben három szovjet versenyző, Szedih, Litvinov és Nyikulin /a helsinki VB első, második és negyedik helyezettjének/ fejlődését hasonlítom össze az 1984. évi magyar kalapácsvető OB első három helyezettjének /Szitás, Tanczi, Vida/ fejlődésével. Az összehasonlítással azt szeretném bizonyítani, hogy a fiatal korban elért nagy eredmény milyen óriási és döntő jelentőséggel bír a további fejlődésben.

Mivel a jelenlegi szovjet iskola, kétséget kizárólag a legjobb a világon /több mint száz 70 m-en felüli kalapácsvetőjük van/, minden kétkedés nélkül el kell fogadnunk, hogy amit és ahogy csinálják, az jó.

KIMUTATÁS

a három szovjet és a Szombathelyi Haladás VSE három legjobb kalapácsvetőjének fejlődéséről.

A táblázatból kitűnik, hogy Szedih 14, Vida 6, Szitás 8, Tanczi 9, Litvinov 11 és Nyikulin 7 év alatt érte el élete eddigi legjobb eredményét, ami a hat versenyzőt figyelembe véve, 9,16 éves átlagnak felel meg. /A 16 éves koruknál előbb elért eredményeket senkinél nem vettem figyelembe./ Az így kapott 9,16 éves átlagérték igazolni látszik azt az állítást, hogy kalapácsvetőknél 7-12 év kell a csúcsteljesítmény eléréséhez. A kétszeres olimpiai bajnok Szedih, most már világcsúcstartó is, 14 év alatt érte el eddigi legjobbját.

Életkorukat vizsgálva látjuk, hogy Vida 21, Szitás 23, Nyikulin 24, Tanczi és Litvinov is mindössze 26 éves, ami arra enged következtetni, hogy 4-5 év múlva /feltételezve fejlődésüket, ami életkoruknál fogva természetes/ ez a 9,16 éves átlag 11-14 évre fog emelkedni!

	Szedih	Vida	Szitás	Tanczi	Litvinov	Nyikulin
Szül.év	1955	1963	1961	1958	1958	1960
Magasság /cm/	185	192	186	176	180	190
Testsúly /kg/	110	115	113	93	100	102
16 éves	57,02	55,65	46,26	-	60,68	58,14
17 éves	62,96	61,04	57,10	-	65,32	63,40
18 éves	69,04	67,14	61,66	49,70	72,38	71,60
19 éves	70,86	71,66	66,74	55,78	74,32	75,20
20 éves	71,18	74,92	69,42	59,10	76,22	80,34
21 éves	78,86	79,06	74,08	66,20	79,82	77,50
22 éves	76,60		73,28	69,74	81,66	83,54
23 éves	79,76		78,84	71,84	79,60	82,92
24 éves	77,58			75,48	83,98	82,56
25 éves	81,80			75,42	84,14	
26 éves	80,80			76,80	85,14	
27 éves	81,66					
28 éves	80,94					
29 éves	86,34					

Most vizsgáljuk meg a versenyzőknél azt a tényt, hogy ki mikor kezdte a versenyzést. A táblázatot nézve minden további nélkül látszik, hogy Tánccit kivéve, mind az öt versenyző, tizenhat éves korában versenyzett és közülük a három szovjet versenyző klasszis, felnőtt szintű eredményt ért el! Szedih 57,02; Nyikulin 58,14 és Litvinov 60,68-at, szemben a három szombathelyi versenyzővel, akik közül Táncki 16 évesen még nem ismerte a kalapácsvetést, Szitás 46,26 és Vida 55,65 m-t dobott. Nem kell nagy hozzáértés, annak megállapítására, hogy a 16 éves korban elért eredmény döntően befolyásolja a további eredményességet.

A három szovjet versenyző élete legjobbjá a következő: Szedih: 86,34

Litvinov: 85,14

Nyikulin: 83,54 m. Ha megnézem, hogy mennyi volt a versenyzők közti különbség 16 éves korukban és a mostani legjobbjuk között, a következő eredményt kapjuk:

Szedih és Nyikulin között: 1,12 m

Szedih és Litvinov között: 3,66 m

Litvinov és Nyikulin között: 2,54 m

és jelenleg:

Szedih és Nyikulin között: 2,80 m

Szedih és Litvinov között: 1,20 m

Litvinov és Nyikulin között: 1,60 m

Szedih 1984. évi látványos fejlődését leszámítva látszik, hogy a 16 éves koruktól eltelt 8-10-14 év alatt a versenyzők közti különbség alig-alig változott.

A fentiekből, valamint abból, hogy 8-10 éven át csúcson voltak /és valószínű még néhány évig lesznek is/ annak ellenére, hogy 16 évesen, felnőtt szintű eredményt értek el, le kell vonni azt a mérés, de általam nagyon régen megfogalmazott következtetést, hogy téves és tarthatatlan az a magyar szemlélet, miszerint nem szabad korán speciális munkára fogni a versenyzőket. Aki valaha dobott, az tudja, hogy milyen óriási munka szükséges az 58-60 m-es eredmény eléréséhez. Ezek a versenyzők ennyit dobtak. Ebből következik, hogy legalább 13-14 éves korban, vagy előbb, megkezdték a nagyon komoly speciális kalapácsvető munkát!

A három versenyző hosszan tartó csúcsmunkája bizonyítja, hogy a korai edzés ellenére nem törvényszerű a kiégés, mint ahogy ez rendre megfogalmazódik a korán kezdő hazai kalapácsvetőkkel kapcsolatban. Inkább talán arról van szó, hogy a kiszemelt versenyzők alkatilag, motorikusan és pszichésen alkalmatlanok a nagyobb feladatok megoldására.

A következő táblázatokban összehasonlító számításokat végeztem a három szombathelyi kalapácsvető és a szovjet hármas között. Az összehasonlítást elsőnek a legfiatalabb, 1963-as születésű Vidával végeztem el. 16 éves korában Szedih 1,37, Nyikulin 2,49, Litvinov 5,03 m-rel dobott többet, mint Vida. 21 éves korára Szedihhez szemben az 1,37-es hátrányból 0,20 m-es előny lett. Litvinovval szemben az 5,03 m-es hátrány 0,76 m-re, Nyikulinval szemben a hátrány 2,49 m-ről 1,28 m-re csökkent. Ha az indulásnál /16 éves korban/ meglévő előnyöket hozzáadom Vida 21 éves korában elért eredményéhez, akkor a kétszeres olimpiai bajnok Szedihhez szemben 1,57 m-es /eredményben 80,43/ Litvinovval szemben 4,27 m-es előnyben /eredményben 84,09/ és Nyikulinnal szemben pedig 0,16 m-es hátrányban lenne /eredményben 80,18/.

Szül.év	1963	1955	1958	1960
Név	Vida	Szedih	Litvinov	Nyikulin
16 éves	55,65	+1,37	+5,03	+2,49
17 éves	61,04	+1,92	+4,28	+2,36
18 éves	67,14	+1,90	+5,24	+4,46
19 éves	71,66	-0,80	+2,66	+3,54
20 éves	74,92	-3,74	+1,30	+5,42
21 éves	79,06	-0,20	+0,76	-1,56
22 éves	?	76,60	83,54	81,66

Szül.év	1961	1955	1958	1960
Név	Szitás	Szedih	Litvinov	Nyikulin
16 éves	46,26	+10,76	+14,42	+11,88
17 éves	57,10	+ 5,86	+ 8,22	+ 6,30
18 éves	61,66	+ 7,38	+10,72	+ 9,94
19 éves	66,74	+ 4,12	+ 7,58	+ 8,46
20 éves	69,42	+ 1,76	+ 6,90	+10,92
21 éves	74,08	+ 4,78	+ 5,74	+ 3,42
22 éves	73,28	+ 2,92	+ 8,38	+10,26
23 éves	78,84	+ 0,92	+ 0,76	+ 4,08
24 éves	?	77,58	83,98	82,56

Szüll.év	1958	1955	1958	1960
Név	Tánczi	Szedih	Litvinov	Nyikulin
18 éves	49,70	+19,34	+22,68	+21,90
19 éves	55,78	+15,08	+18,61	+19,42
20 éves	59,10	+12,08	+17,12	+21,24
21 éves	66,20	+12,66	+13,62	+11,30
22 éves	69,74	+ 6,86	+11,92	+13,80
23 éves	71,84	+ 7,92	+ 7,76	+11,08
24 éves	75,48	+ 2,10	+ 8,50	+ 5,76
25 éves	75,42	+ 6,38	+ 8,72	?
26 éves	76,80	+ 3,38	+ 8,34	
27 éves	?	81,66	?	

A fenti példa csak játék a számokkal, de tanulságos. Egyértelműen felhívja a figyelmet, hogy már kezdő korban behozhatatlan hátrányban kerülünk későbbi ellenfeleinkkel szemben és ezt nem észrevenni már több mint szakmai tudatlanság, bűn!

Az alábbi táblázat azt mutatja, hogy azonos életkorban mennyi volt az eltérés a magyar és a szovjet kalapácsvetők között:

Név	Szedih	Litvinov	Nyikulin	Vida	Szitás	Tánczi
16 éves	57,02	60,68	58,14	55,65	46,26	-
17 éves	5,39	4,64	5,26	5,39	<u>10,84</u>	-
18 éves	6,08	<u>7,06</u>	<u>8,20</u>	<u>6,10</u>	4,56	49,70
19 éves	1,82	1,94	3,60	4,52	5,08	6,08
20 éves	0,32	1,90	5,14	3,26	2,68	3,32
21 éves	<u>7,68</u>	3,60	-2,84	4,14	4,66	<u>7,10</u>
22 éves	-2,26	1,84	6,04		-0,80	3,54
23 éves	3,16	-2,06	-0,62		4,76	2,10
24 éves	-2,18	4,38	-0,98			3,64
25 éves	4,22	0,16				-0,06
26 éves	-1,62	1,00				1,32
27 éves	1,48					
28 éves	-0,72					
29 éves	4,68					
	14 év	11 év	9 év	6 év	8 év	9 év

Az aláhuzott számok a versenyzők eddigi legnagyobb javulását jelentik.

Nézzük, mit mutatnak a táblázatok:

A felsorolt hat versenyző rangsora az éves legnagyobb fejlődést tekintve a következő:

1. Szitás 10,84 /17 évesen/
2. Nyikulin 8,20 /18 évesen/
3. Szedih 7,68 /21 évesen/

4. Tánczi 7,10 /21 évesen/
5. Litvinov 7,06 /18 évesen/
6. Vida 6,10 /18 évesen/

Átlagos fejlődésük 7,83 m, amelyet átlagban 18,83 évesen értek el!

Hasonló módon kiszámítva az éves leggyengébb fejlődést /többnél visszaesést/ az alábbi rangsort kapjuk:

1. Nyikulin -2,84 /21 évesen/
2. Szedih -2,26 /22 évesen/
3. Litvinov -2,06 /23 évesen/
4. Szitás -0,80 /22 évesen/
5. Tánczi -0,06 /25 évesen/
6. Vida +3,26 /20 évesen/

Átlagos visszaesésük 0,79 m, amely átlagban 22,16 évesen következett be. Ezt az értéket nagyon feljavította Vida eredménye, mivel fejlődésében ez ideig visszaesés nem volt! Nélküle a visszaesés mértéke -1,60 m.

Pályafutásuk alatti éves fejlődésük átlaga, rangsorolva a következő:

1. Vida 4,68
2. Szitás 4,55
3. Tánczi 3,38
4. Nyikulin 2,97
5. Litvinov 2,44
6. Szedih 2,15

A fenti összehasonlítást erősen befolyásolja, hogy ki hány éve versenyez. Ugyanezt kiszámítva az első öt évre a következő rangsort kapjuk /ennyi ideje dob a legrövidebb idő óta versenyző Vida/:

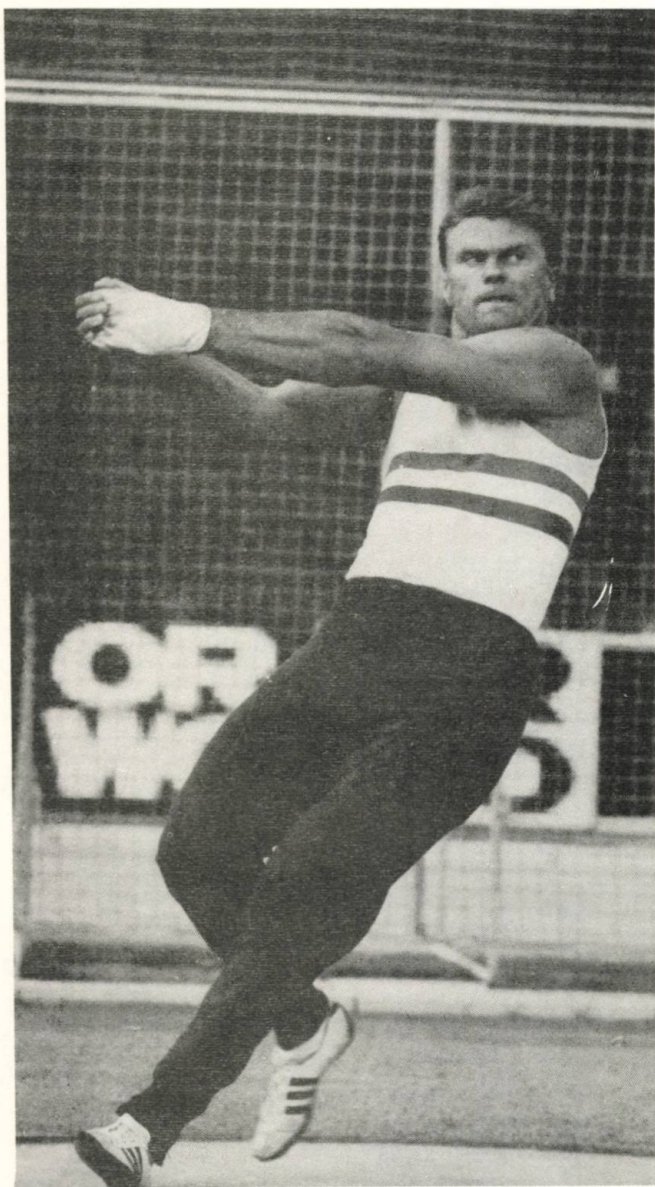
1. Sztítás 5,79
2. Nyikulin 5,55
3. Tanczi 5,01
4. Vida 4,68
5. Litvinov 3,88
6. Szedih 3,54

Az előzőekben felsorolt kimutatások egyértelműen bizonyítják, hogy milyen óriási szerepe van a fiatal korban elért kimagasló teljesítménynek. Mindhárom szovjet kalapácsvető már 16 éves korában lépéselőnybe került a szombathelyi kalapácsvető

hármassal szemben. Az éves fejlődésük átlaga, egész pályafutásukat tekintve rosszabb, mint Vida, Sztítás és Tanczi átlaga! Merem remélni, hogy ez az átlag ez évben is tovább javul a mi versenyzőink javára.

Tulajdonképpen egy több éves mulasztást kell behozni, ami nem megy egyik napról a másikra. Bármily fantasztikus is a jelenlegi világcsucs, nincs ok kishitűségre. Csak egy dologban lehet és szabad bizni, és ez egyben a titok nyitja is: a szakadatlan munkában és kitartásban. Ha nem az edző, hanem a versenyző akarja a nagy eredményt.

NÉMETH PÁL



Minden idők legeredményesebb magyar kalapácsvetője:

ZSIVÓTZKY GYULA

Megvallom, egy kicsit zavarban vagyok. Ha jól értettem Németh Pál írásának lényegét, akkor a világraszóló nagy eredmények elérésének egyik feltétele a fiatal korban elért kiemelkedő teljesítmény. Nagyon dobni viszont csak speciális edzőmunkával lehet. Hogy is van ez? Dilemmámat eldöntendő, felütöttem "Az edzés elmélete és módszertana" című munkát /Bp. 1981./ ahol többek között a következők olvashatók:

Nem lehet az alapvető működési tényezőket a specidlis felkészülés érdekeire hivatkozva elhanyagolni. A fiatal sportolónak tehát egyaránt érdeke az erő, a gyorsaság, a robbanékonyság, az ügyesség, az állóképesség fejlesztése még akkor is, ha a sokoldalú képzs miatt a sportbeli fejlődése átmenetileg lelassul. Az alakulásban, érésben lévő anatómiai szerkezeteket, élettani funkciókat optimális ingerekkel kell segítenünk, mégpedig az érésük, fejlődésük periódusában. A későbbi fejlesztés természetesen szintén lehet eredményes, de nevelési deficittel is számolhatunk. Esetünkben a nevelési deficit a következőt jelenti. Ha ifjúsági korban a versenyző nem részesült megfelelő edzésben, szervei, szervrendszerei, személyisége nem kapta meg az adottságainak optimális kifejtéséhez szükséges környezeti ingereket, akkor a mulasztás felnőttkorban többé nem pótolható /deficit/. A sokoldalú képzs és a sajátos képzs közel egyenrangú feladat a fiatal sportoló felkészítésében.

A kétségek nélkül sikeres dobó szakembernek és az edzésmélet legnagyobb hazai szaktekintélyének /dr.Nádori László/ szemmel láthatóan eltérő a véleménye. Kérjük olvasóinkat, hogy véleményük kifejtésével segítsék elő a probléma tisztázását. Lapunk hasábjait örömmel bocsájtjuk a hozzászólók rendelkezésére.

A szerkesztő

ÖRÖKRANGLISTA

minden idők legjobb tíz eredménye

Összeállította: SZABÓ JENŐ

FÉRFIAK

100 m

9,93	Calvin Smith	USA	1983	M
9,95	James Hines	USA	1968	M
9,96	Mel Lattany	USA	1984	
9,97	Carl Lewis	USA	1983	
9,98	Silvio Leonard	CUB	1977	M
10,00	Marian Woronin	POL	1984	
10,01	Pietro Mennea	ITA	1979	M
10,02	Charles Greene	USA	1968	M
10,02	James Sanford	USA	1980	
10,03	Stanley Floyd	USA	1982	

200 m

19,72	Pietro Mennea	ITA	1979	M
19,75	Carl Lewis	USA	1983	
19,83	Thomas Smith	USA	1968	M
19,86	Donald Quarrie	JAM	1971	M
19,92	John Carlos	USA	1968	M
19,96	Kirk Baptiste	USA	1984	
19,99	Calvin Smith	USA	1983	M
20,00	Valerij Borzov	URS	1972	
20,03	Clancy Edwards	USA	1978	
20,03	Larry Myricks	USA	1983	M

400 m

43,86	Lee Evans	USA	1968	M
43,97	Larry James	USA	1968	M
44,1	Collett Wayne	USA	1972	K
44,26	Alberto Juantorena	CUB	1976	
44,27	Alonso Babers	USA	1984	
44,2	Frederick Newhouse	USA	1971	K
44,41	Ronald Freeman	USA	1968	M
44,45	Ronald Ray	USA	1968	M
44,50	Erwin Skamrahl	FRG	1983	
44,4	Vincent Matthews	USA	1968	M,K

M= magaslapon

K= kézi mérés

800 m

1:41,73	Sebastian Coe	GBR	1981
1:41,77	Joaquim Cruz	BRA	1984
1:42,28	Samuel Koskei	KEN	1984
1:42,96	John Gray	USA	1984
1:43,44	Alberto Juantorena	CUB	1977
1:43,6	Michael Boit	KEN	1976
1:43,61	Stephen Cram	GBR	1983
1:43,63	Alberto Guimaraes	BRA	1984
1:43,65	Wilhelm Wilbeck	FRG	1983
1:43,7	Mario Fiasconaro	ITA	1973



SEBASTIAN COE

1500 m

3:30,77	Stephen Ovett	GBR	1983
3:31,24	Sidney Maree	USA	1983
3:31,54	Szaïd Aouita	MAR	1984
3:31,58	Thomas Wessinghage	FRG	1980
3:31,66	Stephen Cram	GBR	1983
3:31,95	Sebastian Coe	GBR	1981
3:31,96	Stephen Scott	USA	1981
3:32,0	Harald Hudak	FRG	1980
3:32,2	Filbert Bayi	TAN	1974
3:32,4	John Walker	NZL	1975

5000 m

13:00,42	David Moorcroft	GBR	1982
13:04,78	Szaid Aouita	MAR	1984
13:06,20	Henry Rono	KEN	1981
13:07,29	Wodajo Bulti	ETH	1982
13:07,54	Markus Ryffel	SUI	1984
13:07,70	Antonio Leitao	POR	1982
13:08,54	Fernando Mamede	POR	1983
13:09,50	Peter Koech	KEN	1982
13:10,40	Hans-Jörg Kunze	GDR	1981
13:11,50	Timothy Hutchings	GBR	1984

10 000 m

27:13,81	Fernando Mamede	POR	1984
27:17,48	Carlos Lopes	POR	1984
27:22,47	Henry Rono	KEN	1978
27:24,95	Werner Schildhauer	GDR	1983
27:25,61	Alberto Salazar	USA	1982
27:26,95	Alex Hagelsteens	BEL	1982
27:29,2	Craig Virgin	USA	1980
27:30,5	Samson Kimobwa	KEN	1977
27:30,5	Brendan Foster	GBR	1978
27:30,69	Hans-Jörg Kunze	GDR	1983

Maratoni

2:09:05	Stephen Jones	GBR	1984
2:08:18	Robert de Castella	AUS	1981
2:08:33,6	Derek Clayton	AUS	1969
2:08:38	Tosihiko Szeko	JAP	1983
2:08:39	Carlos Lopes	POR	1983
2:08:51	Alberto Salazar	USA	1982
2:08:53	Richard Beardsley	USA	1982
2:08:55	Juma Ikangaa	TAN	1983
2:08:55	Takeshi Szoh	JAP	1983
2:08:59	Rodney Dixon	NZL	1983

110 m gát

12,93	Renaldo Nehemiah	USA	1981
13,03	Gregory Foster	USA	1981
13,16	Roger Kingdom	USA	1984
13,17	Samuel Turner	USA	1983
13,21	Alejandro Casanas	CUB	1977
13,23	Anthony Campbell	USA	1984
13,24	Rodney Milburn	USA	1972
13,26	William Gault	USA	1982
13,27	Mark McKoy	CAN	1984
13,28	Guy Drut	FRA	1975

400 m gát

47,02	Edwin Moses	USA	1983
47,48	Harald Schmid	FRG	1982
47,78	Andre Philips	USA	1983
47,82	John Akii-Bua	UGA	1972
48,02	Daniel Harris	USA	1984
48,05	David Patrick	USA	1983
48,12	David Hemery	GBR	1968
48,16	Anthony Rambo	USA	1984
48,26	Thomas Hawkins	USA	1984
48,35	Vaszilij Arhipenko	URS	1979



JOHN AKII-BUA

3000 m akadály

8:05,4	Henry Rono	KEN	1978
8:07,62	Joseph Mahmoud	FRA	1984
8:08,0	Anders Gärderud	SWE	1976
8:09,12	Boguslaw Maminski	POL	1984
8:09,2	Bronislaw Malinowski	POL	1976
8:10,4	Frank Baumgartl	GDR	1976
8:11,80	Julius Korir	KEN	1984
8:12,0	Kiprotich Rono	KEN	1980
8:12,37	Henry Marsh	USA	1983
8:12,5	Filbert Bayi	TAN	1980
8:12,5	Mariano Scartezzini	ITA	1980

Magasugrás

239	Csu Csien-hua	CHN	1984
237	Valerij Szereda	URS	1984
237	Carlo Thränhardt	FRG	1984
236	Gerd Wessig	GDR	1980
236	Szergej Zosimovics	URS	1984
236	Dietmar Mögenburg	FRG	1984
235	Jacek Wszola	POL	1980
234	Vlagyimir Jascsenko	URS	1978
234	Eddy Annys	BEL	1983
234	Paul Frommeyer	FRG	1983
234	Dwight Stones	USA	1984
234	Sorin Matei	ROM	1984

Rudugrás

594	Szergej Bubka	URS	1984
591	Thierry Vigneron	FRA	1984
585	Konsztantyin Volkov	URS	1984
582	Pierre Quinon	FRA	1983
582	Alekszandr Krupszkij	URS	1984
582	Michael Tully	USA	1984
581	Vlagyimir Poljakov	URS	1981
580	Earl Bell	USA	1984
578	Wladyslaw Kozakiewicz	POL	1980
577	Philippe Houvion	FRA	1980

Távolugrás

890	Robert Beamon	USA	1968	M
879	Carl Lewis	USA	1983	
859	Larry Myricks	USA	1984	
854	Lutz Dombrowski	GDR	1980	
845	Nenad Sztekics	YUG	1975	
839	Jason Grimes	USA	1983	
838	Konsztantyin Szemikin	URS	1984	
837	Szergej Rogyin	URS	1984	
837	Jaime Jefferson	CUB	1984	
836	Joao Carlos de Oliveira	BRA	1979	
836	Frank Paschek	GDR	1980	

Hármasugrás

17,89	Joao Carlos de Oliveira	BRA	1975	M
17,57	Keith Connor	GBR	1982	
17,56	William Banks	USA	1981	
17,55	Vaszilij Griscsenkov	URS	1983	
17,53	Alekszandr Beszkrovnij	URS	1983	
17,52	Oleg Procenko	URS	1984	
17,50	Alekszandr Jakovlev	URS	1984	
17,50	Michael Conley	USA	1984	
17,47	Gennagyij Valjukevics	URS	1984	
17,46	Kenneth Lorraway	AUS	1982	

Súlylökés

22,22	Udo Beyer	GDR	1983
22,19	Brian Oldfield	USA	1984
22,09	Szergej Kasnauskas	URS	1984
22,02	David Laut	USA	1982
22,00	Alekszandr Barisnyikov	URS	1976
21,92	John Brenner	USA	1984
21,85	Terry Albritton	USA	1976
21,82	Al Feuerbach	USA	1973
21,78	Randall Matson	USA	1967
21,76	Michael Carter	USA	1984

M= magaslátón

Diszkoszvetés

71,86	Jurij Dumcsev	URS	1983
71,32	Ben Plucknett	USA	1983
71,26	Rickard Bruch	SWE	1984
71,26	John Powell	USA	1984
71,18	Arthur Burns	USA	1983
71,16	Wolfgang Schmidt	GDR	1978
71,06	Luis Delis	CUB	1983
70,98	Morris McWilkins	USA	1980
70,72	Bugár Imre	TCH	1983
70,38	Jay Silvester	USA	1971
70,00	Juan Martinez	CUB	1983

Gerelyhajítás

104,80	Uwe Hohn	GDR	1984
99,72	Thomas Petranoff	USA	1983
96,72	Paragi Ferenc	HUN	1980
96,72	Detlef Michel	GDR	1983
95,80	Robert Roggy	USA	1982
94,58	Németh Miklós	HUN	1976
94,22	Michael Wessing	FRG	1978
94,20	Henio Puuste	URS	1983
94,08	Klaus Wolfermann	FRG	1973
93,90	Hannu Siitonen	FIN	1973



KLAUS WOLFERMANN

Kalapácsvetés

86,34	Jurij Szedih	URS	1984
85,14	Szergej Litvinov	URS	1984
84,40	Jurij Tamm	URS	1984
83,54	Igor Nyikulin	URS	1983
81,52	Juha Tiainen	FIN	1983
81,44	Jurij Taraszjuk	URS	1984
81,20	Igor Grigorasz	URS	1984
81,12	Grigorij Sevcov	URS	1983
80,80	Karl-Hans Riehm	FRG	1980
80,68	Anatolij Litvinyenko	URS	1984

Tízpróba

8798	Jürgen Hingsen	FRG	1984
8797	Daley Thompson	GBR	1984
8718	Siegfried Wentz	FRG	1983
8704	Uwe Freimuth	GDR	1984
8652	Grigorij Gyegtyarjov	URS	1984
8649	Guido Kratschmer	FRG	1980
8643	Alekszandr Apajcsev	URS	1984
8618	Bruce Jenner	USA	1976
8535	Thorsten Voss	GDR	1984
8530	Igor Szoboljevszij	URS	1984

NÖK100 m

10,76	Evelyn Ashford	USA	1984
10,81	Marlies Göhr	GDR	1983
10,83	Marita Koch	GDR	1983
10,94	Diane Williams	USA	1983
10,95	Bärbel Wöckel	GDR	1982
10,99	Florence Griffith	USA	1984
11,00	Angela Taylor	CAN	1982
11,01	Annegrette Richter	FRG	1976
11,01	Marlene Ottey	JAM	1984
11,02	Ludmilla Kondratyeva	URS	1984

200 m

21,71	Marita Koch	GDR	1979
21,74	Marlies Göhr	GDR	1984
21,81	Valerie Brisco-Hooks	USA	1984
21,83	Evelyn Ashford	USA	1979
21,85	Bärbel Wöckel	GDR	1984
21,97	Jarmilá Kratochvilová	TCH	1981
21,99	Chandra Cheeseborough	USA	1983
22,04	Florence Griffith	USA	1984
22,09	Marlene Ottey	JAM	1984
22,10	Kathryn Cook	GBR	1984



MARITA KOCH

400 m

47,99	Jarmilá Kratochvilová	TCH	1983
48,16	Marita Koch	GDR	1982
48,59	Tatjana Kocembová	TCH	1983
48,83	Valerie Brisco-Hooks	USA	1984
48,98	Olga Vladikina	URS	1984
49,05	Chandra Cheeseborough	USA	1984
49,19	Maria Pinyigina	URS	1983
49,24	Sabine Busch	GDR	1984
49,29	Irena Szewinska	POL	1976
49,42	Kathryn Cook	GBR	1984

800 m

1:53,28	Jarmilá Kratochvilová	TCH	1983
1:53,43	Nagyeczda Olizarenko	URS	1980
1:54,9	Tatjana Kazankina	URS	1976
1:54,9	Olga Minyejeva	URS	1980
1:55,05	Doina Melinte	ROM	1982
1:55,4	Nikolina Stereva	BUL	1976
1:55,5	Tatjana Providohina	URS	1980
1:55,6	Elfi Zinn	GDR	1976
1:55,69	Irina Podjalovszkaja	URS	1984
1:55,7	Anita Weiss	GDR	1976

1500 m

3:52,47	Tatjana Kazankina	URS	1980
3:54,23	Olga Dvirna	URS	1982
3:56,14	Zamira Zajceva	URS	1982
3:56,50	Tatjana Pozdnyakova	URS	1982
3:56,63	Nagyeczda Ralgyugina	URS	1984
3:56,65	Jekatyerina Podkopajeva	URS	1984
3:56,7	Ljubov Szmolka	URS	1980
3:56,8	Nagyeczda Olizarenko	URS	1980
3:57,05	Szvetlana Guszkova	URS	1982
3:57,12	Mary Decker	USA	1983

3000 m

8:22,62	Tatjana Kazankina	URS	1984
8:26,78	Szvetlana Ulmaszova	URS	1982
8:27,12	Ljudmila Bragina	URS	1976
8:29,36	Szvetlana Guszkova	URS	1982
8:29,71	Mary Decker	USA	1982
8:31,67	Maricica Puica	ROM	1982
8:31,8	Grete Waitz	NOR	1979
8:32,0	Tatjana Pozdnyakova	URS	1984
8:33,40	Galina Zaharova	URS	1982
8:33,5	Natalia Marasescu	ROM	1978

10 000 m

31:13,78	O. Bondarenko-Kreecer	URS	1984
31:15,00	Galina Zaharova	URS	1984
31:27,58	Raisza Szadrejdinova	URS	1983
31:35,01	Ljudmila Baranova	URS	1983
31:48,94	Tatjana Pozdnyakova	URS	1983
31:52,85	Aurora Cunha	POR	1983
31:53,53	Zsanna Turszunova	URS	1984
31:56,01	Ludmilla Konyukova	URS	1984
31:56,02	Anna Domoradszkaja	URS	1984

Maratoni

2:22:43	Joan Benoit	USA	1983
2:24:26	Ingrid Kristiansen	NOR	1984
2:25:29	Grete Waitz	NOR	1983
2:26:01	Rosa Mota	POR	1984
2:26:24	Julie Brown	USA	1983
2:26:46	Allison Roe	NZL	1981
2:26:52	Kathrin Dörre	GDR	1984
2:27:40	Lisa Martin	AUS	1984
2:27:51	Patricia Catalano	USA	1981
2:28:19	Mary O'Connor	NZL	1983

100 m gát

12,36	Grazyna Rabsztyn	POL	1980
12,39	Vera Komiszova	URS	1980
12,42	Bettine Gärtz-Jahn	GDR	1983
12,43	Lucyna Kalek	POL	1984
12,44	Jordanka Donkova	BUL	1982
12,49	Ginka Zagorcseva	BUL	1983
12,54	Kerstin Knabe	GDR	1982
12,54	Sabine Paetz	GDR	1984
12,56	Johanna Klier	GDR	1980
12,59	Annelie Erhardt	GDR	1972

400 m gát

53,58	Margarita Ponomarjova	URS	1984
53,67	Marina Sztjebanova	URS	1984
54,02	Anna Ambrazene	URS	1983
54,12	Jekatyerina Feszenko	URS	1983
54,20	Ellen Fiedler	GDR	1983
54,28	Karin Rossley	GDR	1980
54,43	Tatjana Zubova	URS	1984
54,55	Barbel Broschat	GDR	1980
54,56	Jelena Filipisina	URS	1984
54,58	Ann-Louise Skoglund	SWE	1982

Magasugrás

207	Ludmilla Andonova	BUL	1984
205	Tamara Bikova	URS	1984
203	Ulrike Meyfahrt	FRG	1983
201	Sara Simeoni	ITA	1978
201	Dorothy Ritter	USA	1983
200	Rosemarie Ackermann	GDR	1977
200	Sztefka Kosztadinova	BUL	1984
199	Kerstin Brandt	GDR	1983
199	Silvia Costa	CUB	1984
198	Coleen Sommer	USA	1982
198	Larissa Koszicina	URS	1983
198	Valentyina Polujko	URS	1983
198	Deborah Brill	CAN	1984
198	Ljudmila Butuzova	URS	1984



ROSEMARIE ACKERMANN

Távolugrás

743	Anisoara Cusmir	ROM	1983
740	Heike Dauté	GDR	1984
729	Galina Csisztyjakova	URS	1984
721	Helga Raßtko	GDR	1984
720	Vali Ionescu	ROM	1982
712	Sabine Paetz	GDR	1984
709	Vilma Bardauskiene	URS	1978
709	Jelena Kokonova	URS	1984
706	Tatjana Kolpakova	URS	1980
704	Brigitte Wujak	GDR	1980
704	Szvetlana Zorina	URS	1983
704	Tatjana Proszkurjakova	URS	1983

Súlylökés

22,53	Natalja Liszovszkaja	URS	1984
22,45	Ilona Slupianek	GDR	1980
22,32	Helená Fibingerová	TCH	1977
2,189	Ivanka Hrisztova	BUL	1976
21,86	Marianne Adam	GDR	1979
21,60	Virginia Veszelinova	BUL	1982
21,58	Margitta Pufe	GDR	1978
21,53	Nunu Abasidze	URS	1984
21,45	Nagyezsda Csizsova	URS	1973
21,43	Eva Wilms	FRG	1977



HELENA FIBINGEROVÁ

Diszkoszvetés

74,56	Zdenká Silhavá	TCH	1984
73,36	Irina Meszynski	GDR	1984
73,28	Galina Szavinkova	URS	1983
73,10	Gisela Beyer	GDR	1984
72,32	Martina Opitz	GDR	1984
72,14	Galina Murasova	URS	1984
71,80	Maria Petkova	BUL	1980
71,50	Evelyn Jahl	GDR	1980
71,22	Ria Stalman	HOL	1984
70,64	Cvetanka Hrisztova	BUL	1982



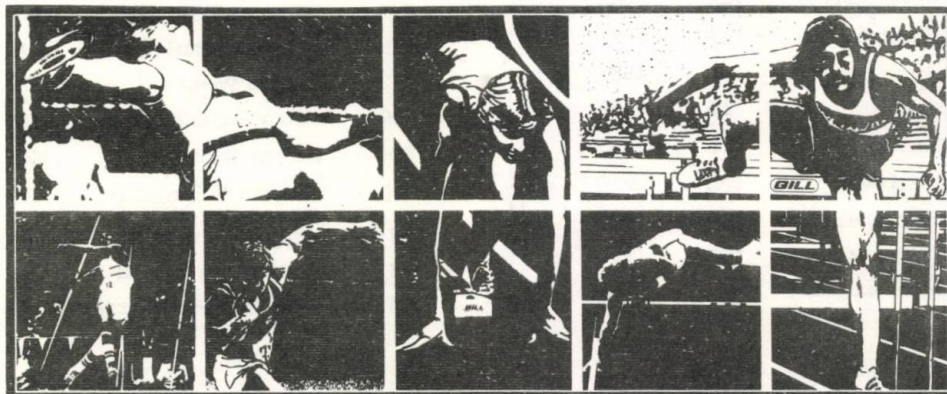
MARIA COLON

Gerelyhajítás

74,76	Kristina Lillak	FIN	1983
74,72	Petra Felke	GDR	1984
74,20	Szofia Szakorafa	GRE	1982
73,58	Teresa Sanderson	GBR	1983
72,70	Anna Verouli	GRE	1984
72,16	Antje Kempe	GDR	1984
71,88	Antoaneta Todorova	BUL	1981
71,86	Fatima Whitbread	GBR	1984
70,08	Tatjana Birjulina	URS	1980
69,96	Ruth Fuchs	GDR	1980
69,96	Maria Colón	CUB	1984

Hétpróba

6867	Sabine Paetz	GDR	1984
6836	Ramona Neubert	GDR	1983
6799	Natalja Subenkova	URS	1984
6722	Anke Vater	GDR	1984
6714	Jane Frederick	USA	1984
6611	Natalja Gracseva	URS	1982
6595	Sabine Möbius	GDR	1982
6532	Nagyezsda Vinogradova	URS	1984
6520	Ellen Joyner	USA	1984
6493	Jekatyerina Szmirnova	URS	1983



Rákgátló csodaszer?

Az ismert amerikai szaklap, a Runner's World tavalyi júniusi számából vettük át az alábbi cikket. A magunk részéről szkeptikusak vagyunk a cikk lényegét illetően, de döntse el Ön, kedves olvasó...

- Egyre jobb az erőnléte ... - állapította meg az orvos a 38 éves mémőkről, aki ha esett, ha fujt, minden áldott nap lefutotta a maga 10 kilométerét. Többnyire a felesége és tízéves fia is vele tartott, mindannyian lelkesedtek a futásért. - Többször futunk együtt, mint ahányszor együtt étkezünk - tréfálkozott a férfi.

Egy nap, amikor a futás utáni gimnasztikai gyakorlatokat végezte, a hóna alatt egy kis csomót vett észre. Szövettani vizsgálat következett, majd megtudta: a daganat rosszindulatú. A hirt nagy megdöbbenéssel fogadta és mélységesen csalódottnak érezte magát. Korábban azt gondolta, hogy a rendszeres futás minden betegségtől megvédi szervezetét. Való igaz, hogy a futás sok mindentől megvéd, de nem mindentől.

Pedig volna védekezés az ilyesfajta kórok ellen. Furcsa, de a tudósok egyre inkább hajlanak arra, hogy ez a védekezés nem valami költséges új gyógyszer vagy technikai eljárás, hanem egyszerűen az étkezési szokások átforgalmazása. Az amerikai Kongresszus szakbizottsága megállapította, hogy a rák miatt bekövetkező halálesetek 35 %-át megfelelő étrenddel meg lehetne akadályozni.

A dolog nagyon egyszerű. Bizonyos dolgokból többet kellene ennünk, másokból pedig sokkal kevesebbet.

Kezdjük először azzal, mit célszerű enni?

A rákellenes diéta ábécéje természetesen az A-vitaminnal kezdődik. Pontosabban a béta-karotinnal, amelyből a szervezet A-vitamint termel. A béta-karotin fokozott fogyasztása mellett jelentősen csökken a tüdő-, a gyomor- és a gégerák veszélye. Ügyeljünk azonban arra, hogy az A-vitamin napi

25.000 NE-nél /nemzetközi egységnél/ nagyobb adagja mérgező. A sárgarépában nagy mennyiségben lévő karotin azonban egyáltalán nem mérgező, legfeljebb kreolos színárnyalatot kap a bőrünk, ha nagyon sokat fogyasztunk belőle.

A karotinhoz hasonlóan, a C-vitamin rákellenes hatását is kimutatták, különösen a gyomor- és gégerák esetében. A C-vitamin azonban egy másik fontos, rákot elhárító mechanizmusban is részt vesz. Régóta ismeretes, hogy a husok tartósítására használt szálétomsav-só bizonyos körülmények között ismert rákkeltő anyagokká, nitrosavakká alakulhat át. A kutatók megállapították, hogy a C-vitamin megakadályozza ezeket a vegyi átalakulásokat. A gyakori következtetés kézenfekvő: ha valaki sonkát vagy kolbászt akar enni, bőséges salátaadag kíséretében fogyassza azt. A C-vitamint éppúgy, mint az A-vitamint, természetes formában és nem gyógyszerkészítményként célszerű a szervezetbe juttatni. A C-vitamin tulajdolgolása, - az elterjedt hiedelmekkel ellentétben - korántsem veszélytelen, az arra hajlamosaknál vesekövet és köszvényt okozhat.

Igen fontos a kellő mennyiségű rostos anyag fogyasztása. A kereskedelemben kapható étkezési korpa kiválóan alkalmas arra, hogy mint valami kefe, végigsimítsa és letisztítsa a bélbolyhokat, gyorsítsa a tápanyagnak az emésztő rendszeren való végighaladását. Ezáltal az esetleges káros anyagoknak kevesebb idejük van hatni.

A kutatások egyik legizgalmasabb területe az, amely a "rákgátlókkal" foglalkozik. Ezek az anyagok megakadályozzák, hogy a rákkeltő anyagok kifejtsék hatásukat. Milyen táplálékok tartalmazznak "rákgátló" anyagokat? A kutatások még távolról sem fejeződtek be, de máris meglehetősen hosszú a lista, amelynek élén a káposztafélék szerepelnek. A kísérleti állatoknál a brokkoli, a káposzta, a karfiol és a kelbimbó fogyasztása megakadályozta a rák kialakulását.

Az éremnek azonban van másik oldala is. Bizo-
nyos csemegékből kevesebbet kell fogyasztanunk,
esetleg célszerű lenne végleg lemondanunk róluk.
Csak röviden: a zsir sok bajt okoz. A mell, a vas-
tagbél, a prosztata, a méh és a petefészek rákos
megbetegedése gyakoribb a sok zsirt fogyasztók
között. Hasznos lenne elkerülni a magas zsirtar-
talmu tej és tejtermékek, valamint a zsirban sült
csemegék fogyasztását.

A másik kerülendő termékcsoporthoz a füstölt, pá-
colt húsu. Mint már említettük, a tartósításhoz

használt nitritek rákkeltő nitrosaminokká alakulnak
át a szervezetben.

*Eddig a cikk. Nem tudván megnyugodni, megjelenés
előtt azzal a megjegyzéssel, hogy "egy kicsit fé-
lünk megjelentetni" - megmutattuk egy ismert sport-
orvosnak. - Én is félnék - mondta nevetve, majd
komolyan hozzátette: - Ha a rákbetegség megelőzése
nem is ilyen könnyű probléma, azért az ismertetett
diéta feltétlenül egészséges, különösképp a hosszú-
távfutók részére ajánlott.*

Ezzel a megjegyzéssel el is dőlt a kérdés...

Új varázsszó:

STRETCHING!

Nincs ebben semmi különös. A sportéletben meg-
szoktuk már, hogy időről időre egy-egy varázsszó
fut végig a világon, tömegeket mozgósítva egy-egy
új meglátás, ötlet mellett. Ilyen volt évekkel
ezelőtt az izometriás edzés: nekifeszültünk az
ajtófélfáknak, megpróbáltuk szétnyomni a falakat,
mert a "legujabb" kutatások azt bizonyították, hogy
így erősödhetünk meg leghamarabb. A lelkesedés
azóta alábbhagyott. Felismertük, hogy tényleg nem
rossz ez az izometriás edzés, de azért a jó öreg,
bevált súlyzókat sem felesleges emelgetnünk.

A másik, talán még ennél is rövidebb életű di-
vat az aerobik volt. Csinos filmszínésznők, a sport-
életből visszavonult tornásznők népszerűsítették,
kezdetben nagy sikerrel és tekintélyes anyagi ha-
szonnal. Utóbb kiderült, hogy valóban nem rossz
dolog ez, de az egyszerű háziasszony vagy tiszt-
viselő - amint azt sokan gondolták -, néhány
hónap alatt az aerobik révén sem tehet szert olyan
alakra, mint mondjuk Jane Fonda.

Természetesen ezek a "hóbortok" nem voltak hiá-
bavalók. Azóta - a kizárólagosság igénye nélkül -
az izometriás edzés bevonult az edzéselmélet fegy-
vertárába, és a zenére végzett gimnasztikai gyakor-
latok - kellő óvatossággal és fokozatossággal al-
kalmazva őket, - hozzájárulhatnak nagyon sok ülő-
foglalkozásu ember erőnlétének, egészségének fenn-
tartásához, sőt fokozásához.



A stretching népszerűsége ugyancsak futótüzként
terjedt a sportolók és a szabadidő sportot űzők
népes táborában. A szó maga nyújtást, pontosabban
az izmok megnyújtását jelenti. Az ötlet önmagában
nem új. Az amerikai sportolók körében már régóta
divó módszer az utóbbi években kezdett népszerűvé
válni Európában, jöhet az öreg kontinens balett-
táncosai már régóta hódolnak ennek a "divatnak".



Már régóta felismerték, hogy az izmok teljesít-
ménye javul, ha kellően kinyultak. Minden izomkö-
teggel szemben áll egy másik izomköteg, az antago-
nisztikus izom. Ha az egyik összehúzódik, a másik
megnyulik. Gondoljuk meg, ha a karunkat behajlítjuk,
akkor a bicepsz összehúzódik, de a felsőkarunk hátsó
oldalán lévő izmok ugyanakkor megnyulnak. Amikor
a karunkat kinyújtjuk, fordított a helyzet: ekkor
a hátulsó izmok húzódnak össze, a bicepsz pedig
megnyulik.



Az izom összehúzódásakor végzett munka tehát részben arra is fordítódik, hogy az antagonisztikus izmokat kinyujtsa. Ha az izmok kellően megnyultak, akkor ez nem igényel sok energiát. Ha azonban az antagonisztikus izmok merevek, nem nyulékonyak, akkor az izmoknak az antagonisztikus izmok ellenállásával is meg kell küzdeniük, így a megmutatkozó teljesítmény szükségképp kisebb lesz.



Az izmokat tehát célszerű megnyújtani. Ebben mindenki egyetért. A kérdés csak az, hogy hogyan? Aki már megpróbált összezárt, nyújtott lábakkal előre hajolni és ujjhegyeivel maga előtt a talajt vagy akár a lábujját elérni, az tapasztalta, hogy az izmok nyulása és nyújtása meglehetősen fájdalmas dolog. Ismételt, lendületből végzett előrehajlással feszítgetjük ugyan az izmokat, de néhány perces ismétlés után azt tapasztaljuk, hogy utóbb kevésbé sikerült előrehajolnunk, mint első próbálkozásra.



Az izomélettan kutatói kiderítették ennek a jelenségnek az okát: minél jobban rángatjuk, feszítgetjük az izmokat, azok annál inkább ellenállnak ennek a hatásnak, tehát megrövidülnek. A keleti testkultúra ajánlott alternatívát: a jóga különleges testtartásai - amelyekben hosszabb időn keresztül kell megmaradni - hozzásegítenek bizonyos izmok megnyújtásához. Persze ez sem megy fájdalom nélkül.

Amerikai és svéd kutatók próbálkoztak meg ezzel, hogy valamiképpen "be kellene csapni" az izmok védekezési mechanizmusát a nyújtással szemben. Egy tudós úgy fejezte ki magát, hogy az izmok olyanok, mint a gyerekek, mindig mást akarnak: ha összehuzzuk őket megnyulnának, ha nyújtani akarjuk őket, akkor meg össze akarnak húzódni. A vizsgálatok során felmerült, mi lenne, ha először sokáig összehuzzánk, felfeszítenénk az izmokat, és - amikor azok már ugys nagyon nyulni akarnának - ellazítva az izmokat, tudatosan, hosszan alkalmaznánk a nyújtó hatást. A módszer tehát: a kinyújtott izmokat összehúzás nélkül megpróbáljuk megfeszíteni /20-30 mp-ig/, mint az izometriás edzésnél, majd 3-4 másodperces szünet után lassan, 20-30 mp-ig nyújtjuk. Így a nyújtás kevésbé fájdalmas és hatékonyabb is, mert az izometriás összehúzás után nem jelentkezik az izmok természetes, nyújtással szemben ható ellenállása.



Ez a lényeg, a többi részletkérdés. Részletesen ki kellett dolgozni ugyanis, hogy az egyes izomcsoportok nyújtását milyen testtartásban célszerű leginkább végezni. A megnyult izmok révén nem csak a teljesítmény növekszik, hanem a sportoló sérülésének veszélye is csökken. Ez ugyancsak jelentősen hozzájárult a stretching elterjedéséhez.



Mint a varázsszavak általában, a stretching sem oldja meg a sportolók minden problémáját. De ha a mozgásunk könnyebbé válik, ha csökken a sérülés veszélye, akkor érdemes a stretchinget elsajátítani.

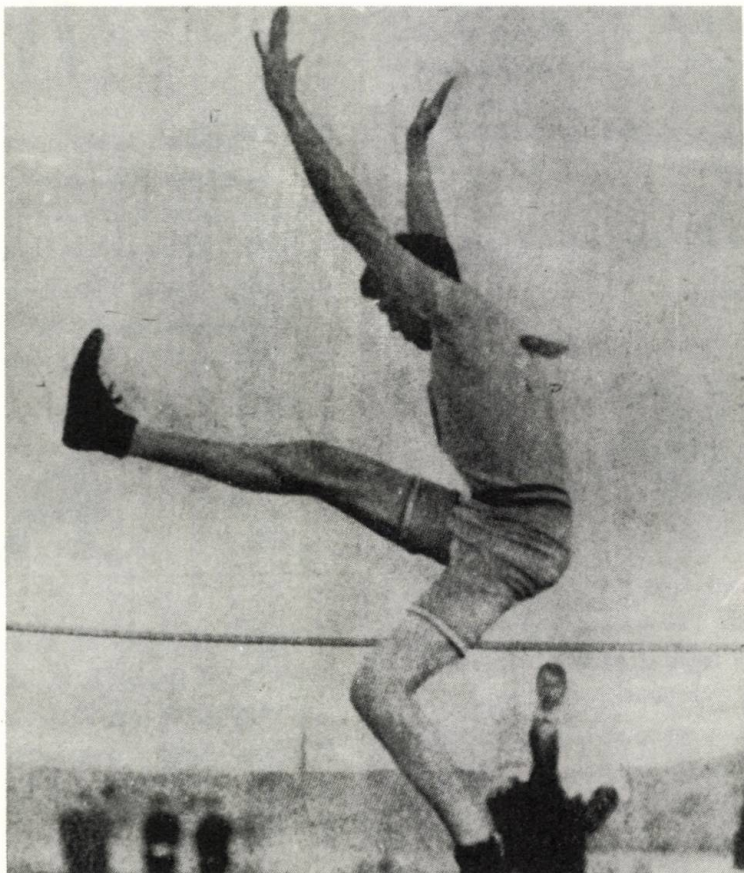
DR.FÜLDÉNYI JÁNOS

OLIMPIÁK HŐSEI



Az 1900 és 1908 közötti olimpiákon, beleértve az 1906. évi nem hivatalos athéni játékokat is, tiz helyből ugró versenyszám volt. Valamennyit az Egyesült Államok-beli Ray Ewry nyerte. Az 1873. október 14-én született versenyző győzelmeiben az a legkülönösebb, hogy kiskorában járványos gyermekbénulás miatt mozgásképtelenné vált és egy ideig toló kocsi-ban kellett ülnie. Volt úgy, hogy azt gondolták: soha sem lesz képes járni. A helyből ugrásokat azért

kezdte el gyakorolni, hogy életet leheljen elsorvadt végtagjaiba. Mivel a magas és vékony fiatalember egyre jobb eredményeket ért el, belépett a New York Athletic Clubba. A 347 cm-es helyből távolugró világcsúcsa mindaddig fennmaradt, amíg a versenyszámot 1938-ban le nem vették a versenyek műsoráról. Az olimpia programjáról 1912-ben tűntek el a helyből ugrások. Ewry a "gumiember" - ahogy fénykorában elnevezték - 1937. szeptember 29-én halt meg.



Paavo Nurmi világcsucsait régen megdöntötték már, hiszen minden rekordnak előbb-utóbb ez a sorsa. Azonban hosszú sportpályafutásának eredményessége /22 világcsucs, 9 olimpiai aranyérem/, s az a tény, hogy négy éven keresztül egyetlen versenyt sem veszített, valamint az a mód, ahogyan győzni tudott, a legnagyobb sportemberek közé emelik. A finn futócsoda 1897. június 13-án született Turukuban. Csak 20 éves kora után lett sportoló, miután bevonult katonának. Három esztendő múlva bekerült az 1920. évi olimpián induló finn válogatottba, s ezzel kezdetét vette bámulatos olimpiai pályafutása. Antwerpenben aranyérmet nyert a 10.000 m-es síkfutásban, a mezei futás egyéni és csapatversenyében, ezüstérmet az 5.000 m-es síkfutásban.



A 10.000 m-es távon kezdte el döntögetni a világcsucsokat. 1921. júniusától az 1924-es olimpiáig hétszer javította meg a világrekordot. 1.500 m-en, egy mérföldön, 2.000 és 3.000 m-en, 3 mérföldön, valamint 5.000 m-en. Pályafutása csúcsa az 1924. évi párizsi olimpia volt. Itt, július 10-én, talán élete legnagyobb teljesítményét produkálta. Ekkor már a négy éve veretlen, Nurmi aranyérmet nyer az 1.500 és a 3.000 m-es síkfutásban. A két versenyszám között alig többet, mint egy órát pihent. Néhány nap múlva megnyeri a mezei futást és aranyérmet szerez a csapatversenyben is. Másnap pedig első befutója volt a 3.000 m-es síkfutásban győztes finn csapatnak. Ezekben a versenyszámokban az összes előfutamot is megnyerte. 10.000 m-en nem indult, pedig valószínűleg ezt a versenyt is megnyerte volna. Még ennek az évnek a vége előtt új világcsucsokat állított fel a 10.000 m-

es, a négy- és az ötmérföldes síkfutásban. Öt hónappal az Egyesült Államokba megy, ahol kiderül róla, hogy ő sem verhetetlen: 70 versenye közül kétszer nem ő nyert...

Nurmi - akkoriban még nem mondták be a részüket - mindig stopperórával a kezében futott. Állandóan ellenőrizte, hogy sikerül-e tartania az egyenletes iramot. Alkalmanként gondosan letette óráját a pálya mellé, amikor az utolsó kör következett. Egyes felsőtesttel futott, soha nem látszott rajta a fáradtság. Kortársai gépembernek titulálták. Miután 2.000 és 3.000 m-en, valamint a 4x1.500 m-es váltó tagjaként visszahódította, illetve megjavította a világcsucsokat, részt vett az 1928. évi amszterdami olimpián, ahol 10.000 m-en aranyérmet nyert, de 5.000 m-en "csak" második lett honfitársa, Ritola mögött. Megpróbálkozott a 3.000 m-es akadályfutással is, és újabb ezüstérmet szerzett. Az 1932. évi olimpia előtt további világcsucsokat javított 3.000 m-en, hat mérföldön, 1.500 m-en, tíz mérföldön, 20.000 m-en és az 1 órás futásban. A lefutott távolságok egyre hosszabbak lettek és a Los Angeles-i olimpián maratoni futásban készült rajthoz állni. Minden előjel arra utalt, hogy itt sem talál legyőzőre. A Nemzetközi Atlétikai Szövetség azonban úgy találta, hogy túl magas utazási és egyéb költségeket vett fel, s ezzel megsértette az amatőr szabályokat. Nurmit végül is - bár ott volt Los Angelesben - nem engedték elindulni. A döntést a hazai versenyekre vonatkozóan felfüggesztették ugyan, de Nurmi számára, élete végéig keserűséget okozott az IAAF vádja. 1952-ben a helsinki olimpián ő vitte az olimpiai fáklyát az utolsó szakaszon és mesterével, Hannes Kolehmainennel együtt, ő gyújtotta meg a lángot a stadionban. A finn csodafutó 1973. október 2-án hunyt el Helsinkiben.



Négy világcsúcsa ellenére a diszkoszvető Al Oerterre nem mint a rekordok emberére, hanem mint az utolérhetetlen versenyzőre fognak emlékezni. Négy egymást követő olimpián nyert aranyérmet, gyakran nem csak az előzőleg jobb eredményt elérő ellenfeleivel, hanem a nyilaló fájdalommal is megküzdve. Teljesítménye egyedülálló az olimpiák történetében.

1936. szeptember 9-én született Astoriában /New York állam/. 1954-ben országos középiskolás

bajnokságot nyert diszkoszvetésben. Huszéves korában a melbourne-i olimpián nagy meglepetésre, egyéni csuccsal, aranyérmét szerzett. Fortune Gordien, a világrekorder csak második lett. Az 1960-as római játékokon újra tulszárnyalta egyéni legjobbját, s a világcsucstartó Richard Babkának csak az ezüstérem jutott. 1962-ben két alkalommal Oerter maga is világcsucst dobott, amit 1963-ban és 1964-ben tovább javított. Az 1964. évi olimpia idején azonban már csehszlovák vetélytársa, Ludvik Danek neve szerepelt a csucslista élén. Oerter úgy dobott Tokióban, hogy kötés védte törött bordáit, nyakán fásli volt, hogy enyhítse porckorong-fájdalmait. Ötödik dobásával legyőzte Daneket, s így harmadszor utasította a világcsucstartót a győzelmi emelvény második fokára.



Oerter keményen készült az 1968-as olimpiára, de edzéseit újabb sérülések nehezítették, fájt a nyaka, elszakadt a combizma. Danek újra indult a versenyen és ott volt Jay Silvester is, aki éppen arra várt, hogy hitelesítsék új világcsucsat, amely öt méterrel nagyobb volt, mint Oerter élete legjobbját. Al Oerter azonban újra egyéni rekordot dobott és Danek harmadik, Silvester pedig ötödik lett. Az elnyíhetetlen Al "kihagyta" ugyan a müncheni olimpiát, de továbbra sem adta fel, tartotta formáját és még a 70-es évek végén is ott volt a világ legjobbjai között. Vetélytársai legnagyobb aggodalmára, indulni szándékozott az 1980. évi moszkvai olim-

pián is, s ha nem marad távol az amerikai csapat, könnyen lehet, hogy újból az ő nyakába akasztották volna az aranyérmét.



Csak néhány centiméteren mulott, hogy Viktor Szanyejev nem tudta megismételni Al Oerter győzelmi sorozatát, s nem négy, hanem "csak" három aranyérmét nyert az egymást követő olimpiákon. Szanyejev a hármasugrás legkiválóbb specialistája volt. A bokáiról azt mondták, hogy olyan lehet, mint a vas, hiszen egy ilyen hosszú sportpályafutás irtózatos megterhelését másképp nem bírta volna ki.



Szanyejev 1945. március 10-én született Szuhumiban. Az izmos, nyurga, 188 cm magas, 82,5 kg súlyú szovjet versenyző első nemzetközi győzelmét 1967-ben aratta és a későbbiek során, jelentősebb versenyen csak egyszer kapott ki 1971-ben az NDK-beli Drehmeltől. A "szuhumi kenguru" - ahogy az egész világ ismerte - 1968-ban a világcsucs megjavításával szerezte első olimpiai aranyérmét. A következő esztendőben Európa-bajnokságot nyert, 1972-ben pedig újabb olimpiai aranyérmét. Nem sokkal ezután újra megjavította a világcsucst, amelyet időközben Pedro Perez elhódított tőle. Az 1974-es év újabb európa-bajnoki címet hozott számára. A brazil Joao de Oliviera 1975-ben nagy tengerszint feletti magasságban több, mint 30 centivel megjavította a világrekordot. Szanyejevet azonban ez nem gátolta abban, hogy az 1976. évi montreáli játékokon legyőzze Olivierát, s átvegye harmadik olimpiai aranyérmét. 1980-ban, Moszkvában, a már 35 éves Szanyejevnek újból sikerült megvernie de Olivierát, azonban most meg kellett elégednie az ezüstéremmel, átengedve a győzelmet honfitársának, Jaak Uudmäennek.

Szövetségi hírek

A MASZ SZAKBIZOTTSÁGAI ÉS UJRAVÁLASZTOTT VEZETŐI

Edzőbizottság:	dr. Oros Ferenc
Fegyelmi bizottság:	dr. Karner Ottó
Ifjúsági és utánpótlás bizottság:	Orendi Mihály
Nyilvántartó bizottság:	Főző János
Sajtó- és propaganda bizottság:	Krasovec Ferenc
Szaktanácsadó bizottság:	dr. Báthori Béla
Technikai bizottság: /időszakos/	Mátraházi Imre
Orvosi bizottság:	dr. Csépe Imre
Versenybíró bizottság:	dr. Tölg-Molnár László
Veterán bizottság:	Tesch Ferenc
Vidék bizottság:	Szabó József

A MASZ intéző bizottságának 1985. évi feladat- és ülésterve

1985. március 11.

1. A Salgótarjáni Kohász SE atlétikai szakosztályának beszámoltatása.
2. Az 1986-os év felkészülési programjából előre tervezhető elemek jóváhagyása /felnőtt és up. program egyaránt/.
3. Az atlétikai sportág fejlesztését meghatározó legfontosabb szabályozók /igazolás, átigazolás, ösztönzés, minősítés stb./ tervezetének véglegesítése.
4. A szakbizottsági vezetőknek a bizottsági tagokra tett javaslatának jóváhagyása.

1985. április 15.

1. Békés megye atlétikájának helyzete az állásfoglalás végrehajtásának alapján. /Kihelyezett ülés Békéscsabán./
2. A Békéscsabai Előre-Spartacus SC atlétikai szakosztályának beszámoltatása.

1985. május 13.

1. A Szekszárdi Dózsa atlétikai szakosztályának beszámoltatása.
2. A korszerűsített atlétikai állásfoglalás végrehajtási tapasztalatai és a követelményrendszer szerinti munka megvalósulása az A-B kategóriás szakosztályokban.

1985. július 1.

1. A Dunaujvárosi Kohász SE atlétikai szakosztályának beszámoltatása.
2. A vezető edzők beszámolója a válogatott keretek első félévi munkájáról.

1985. október 7.

1. A GEAC atlétikai szakosztályának beszámoltatása.
2. Az 1985. évi felkészülési év értékelése, s a felnőtt és utánpótlás válogatott keret nemzetközi szereplésének mérlege.

1985. november 4.

1. A TFSE atlétikai szakosztályának beszámoltatása.
2. Az 1986. évi felkészülési programok megvitatása /felnőtt és up. válogatott keret/.



A MASZ elnökség 1985. évi feladat- és ülésterve

1985. április 1.

1. Javaslat az 1985. évi jelentős hazai versenyek felelőseire és a nemzetközi események csapatvezetőire.

2. Az 1986-os felkészülési év szakmai programjából, az előre tervezhető elemek jóváhagyása /felnőtt és up. keretprogram egyaránt/.

3. Az atlétika fejlesztését meghatározó legfontosabb szabályzók /igazolás, átigazolás, ösztönzés, minősítés stb./ tervezetének véglegesítése.

4. A maratoni Világ Kupán részt vevő magyar csapatok jóváhagyása.

1985. június 17.

1. A korszerűsített atlétikai állásfoglalás végrehajtási tapasztalatai és a követelményrendszer szerinti munka megvalósulása az A-B kategóriás szakosztályokban.

Javaslat az A-B kategóriás szakosztályok új besorolására.

2. A gyalogló Világ Kupa selejtezőin részt vevő magyar csapatok jóváhagyása.

1985. augusztus 5.

1. A vezető edzők beszámolója a válogatott keretek első félévi munkájáról, eredményeiről.

2. Az EK "B" döntőn részt vevő magyar csapatok jóváhagyása.

3. Beszámoló az Európa Kupa "B" döntő előkészítő munkálatairól.

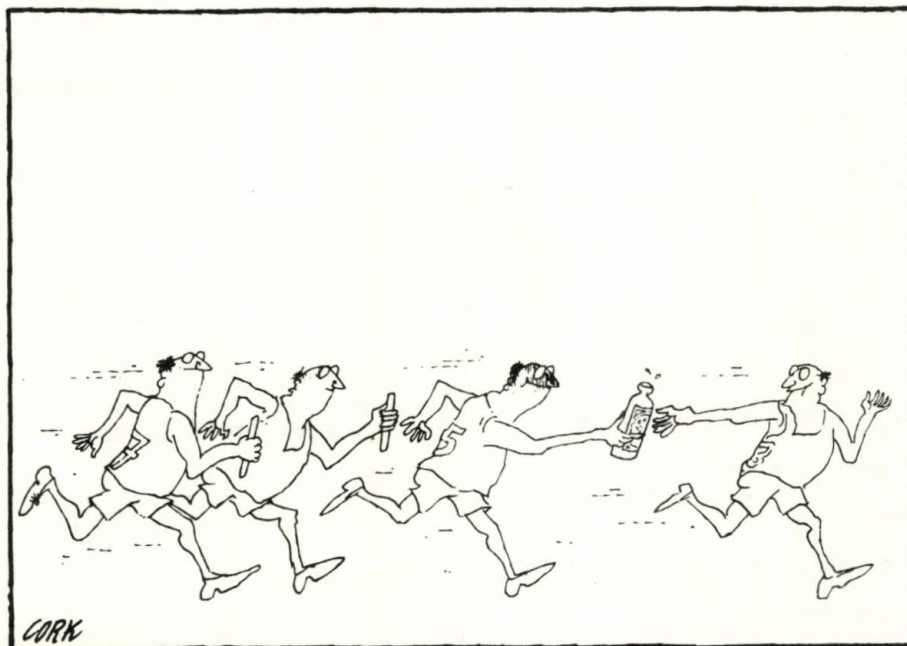
1985. október 21.

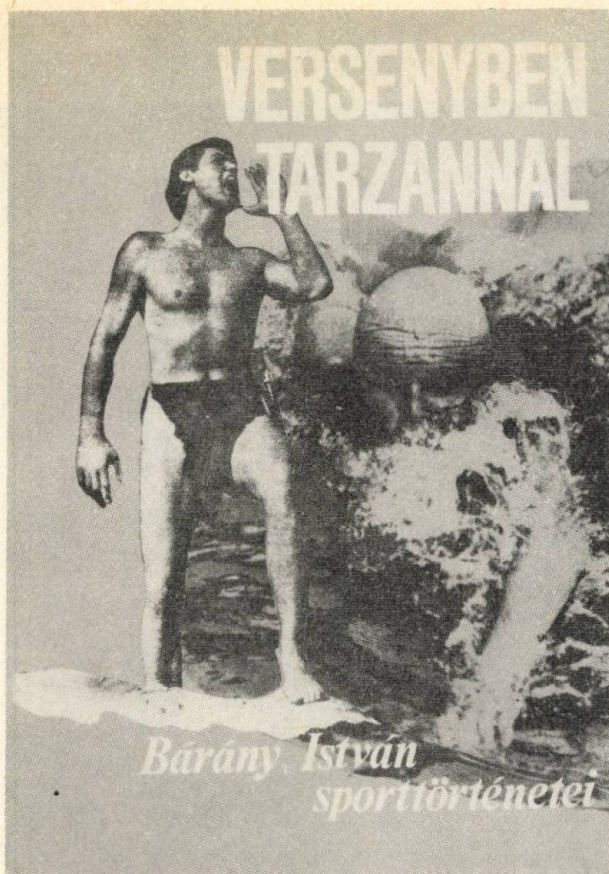
1. Az 1985. évi felkészülési év értékelése, a felnőtt és utánpótlás válogatott keret nemzetközi szereplésének mérlege.

1985. november 18.

1. Az 1986. évi felkészülési programok megvitatása /felnőtt és up. válogatott keret/.

2. Beszámoló az Elnökség, az Intéző Bizottság és a szakbizottságok 1985. évi munkájáról, s a legfontosabb 1986. évi feladatokról.





MÁR MEGJELENT !

dr. Bárány István:
Versenyben Tarzannal

A szerző hatalmas élményanyagot gyűjtött össze versenyzőként, sportvezetőként és újságíróként. Pályafutása kis vidéki városból indult, de eljutott a világ nagyvárosaiba: Bécsbe, Párizsba, Londonba és Amerikába is. Ismeretséget kötött a sportélet olyan nagyságaival mint Johny Weismüller, Arne Borg, Rademacher, Nurmi, s a magyarok közül Hajós, Csik, Harangi. Könyvében tapasztalatait, pályafutását írja meg színesen, olvasmányosan.



TAVASZI REJTVÉNYMAGAZIN

Sok értékes nyeremény
50.000.—Ft értékben !

Fődíj: színes televízió !

Érdekes írások
az egészséges életmódról
és étkezésről.

Rengeteg rejtvény és fejtörő !

Ára: 12.—Ft.
Kapható a hírlapárusoknál !



Ára: 9.-Ft



Tricotex
BUDAPEST

TRICOTEX Foreign Trading Company
for Knitwear and Knitted Fabrics Subsidiary of Hungarotex
Foreign Trading Company for Textiles
Address: H-1052 Budapest V., Tanács krt. 26.
Phone: 183-333 • Telex: 226756 Htexh