

atlétika

OLYMPIA



1985/7

atlétika

XXIX. ÉVF. 7. SZÁM

1985. JÚLIUS

NEKIFUTÁSI SEBESSÉG ÉS UGRÓTELJESÍTMÉNY

I. Irodalmi áttekintés

A távol-, hármassugrók nekifutási sebessége és az ugróteljesítmény közötti összefüggést már több kutató és edző elemezte.

H.DICKWACH, D.THIESZ, J.SCHNEIDER egyértelmű összefüggést állapítottak meg a nekifutás sebessége és a távolugró eredmény között /0,83 korrelációs együttható/, azaz minél nagyobb a nekifutási végsebesség /egy optimális értékhatáron belül/, annál jobb eredmény érhető el.

V.POPOV szerint a roham gyorsaságának összefüggése az ugrás eredményével 0,95 korrelációs együtthatóban jut kifejezésre.

K.DOHERTY: "a nekifutási sebességnek van a legnagyobb jelentősége az ugró teljesítményre."

A nekifutási sebesség szabályozásával kapcsolatban két jelentősebb állásfoglalással találkozhatunk. Az egyik szerint az utolsó 4-6 lépés során már csak az optimális sebesség tartása a feladat, míg a másik felfogás szerint a sebességet az ugródeszka eléréséig fokozni kell. Néhány kutató, mint pl. W.JOCH és J.SCHNEIDER, azonban egyértelműen az ugrógerendáig történő sebesség növelése mellett foglaltak állást, a kísérletek alapján. Különösen tanulságos SCHNEIDER megállapítása, mely szerint: azoknál az ugróknál, akiknél a nekifutási sebesség

az utolsó 5 m-en csökken, az utolsó előtti 5 méterrel szemben, egyértelmű csökkenés mutatható ki a kirepülési sebességnél is.

ZARÁNDI LÁSZLÓ különösen fontosnak tartja, hogy a két utolsó 5 méter ideje közül, az utolsó 5 m ideje mindig jobb legyen.

V.A.KREJER: "... Az utolsó 5 lépés sebességének meghatározása és ennek összehasonlítása a futás abszolút sebességével /a csökkenés nem lehet több 0,20-0,25 m/s/ szolgálja alapvetően a nekifutás maximális sebesség elérésének kritériumát."

SZ.GJUMISEV - A.KOLAROV: "... Az elugrás előtti 5 m-es nekifutáson az elektro fotocellával mért gyorsaság adatai a vizsgáltak 21%-ánál javulást, 7%-ánál csökkenést és 72%-ánál visszatartást mutattak."

GUNDLACH megállapította, hogy a gyorsaság 1 m/s-os növekedése az ugróeredmény 1,21 m-es javulását eredményezi.

W.JOCH kísérleteiben a futógyorsaságról mért adatokat hasonlított össze konkrétan a távolugró teljesítménnyel. A kísérletekben résztvevők adatai szerint egyértelmű összefüggés áll fenn a nekifutás sebessége és a távolugró teljesítmény között. Átlagosan 1,21 m/s-mal gyorsabb nekifutásnak 1,16 m-rel jobb eredmény felel meg.

V.B.POPOV: "... Az utolsó lépéseknél a sebesség 0,1 m/s-mal való növelése, az ugrást 8-10 cm-rel megnyújtja."

ZARÁNDI LÁSZLÓ tanulmányában felhívja a figyelmet arra, hogy amíg a külföld a legmodernebb eszközök felhasználásával kutatja azokat a tényezőket, normákat és mutatókat, amelyek meghatározói lehetnek a távolugró-teljesítmény fokozásának, addig mi magyarok megmaradtunk a szubjektív, az "érzés szerinti" értékelésnél és ezeknek az érzéseknek birtokában foldozgatjuk, javítgatjuk módszereinket, ahelyett hogy mi is hozzákezdeneink az alapos elemző munkához.

Azt, hogy miért szükséges az adott teljesítmény tudományos vizsgálata, többen megfogalmazták már, ezek közül DICKWACH gondolatai ma is helytállónak bizonyulnak!

- mert csak a vizsgálati adatok teszik láthatóvá a távolugró teljesítmény komplexumának egyes tényezőit;
- mert csak ezeknek a birtokában állapíthatjuk meg a különböző tényezők összefüggéseit, kölcsönhatásait;
- mert csak ezeknek a birtokában juthatunk el bizonyos következtetésekhez;
- mert csak ezzel teremthetők meg a feltételek a szükséges mozgástulajdonságok célszerű fejlesztésére, azaz új módszerek kidolgozására.

II. Kérdésfeltevés

- 1./ Milyen nagyságu az összefüggés a távol-, hármasugrók nekifutási sebessége és ugróteljesítménye között?
- 2./ Milyen az átlagos fejlődési dinamika az ugróeredményben, a nekifutás utolsó 5 m-en történő sebességnövelés esetén?
- 3./ Milyen hatással van az ugróeredményre a nekifutás utolsó 5 métere idejének 0,01 s-mal történő csökkentése?
- 4./ Milyen összefüggést mutat a nekifutás két utolsó 5 méterének sebességváltozása?
- 5./ Azonos végsebesség esetén, mekkora az átlagos eltérés a férfi és női távolugrásban?

III. Anyag és módszer

A téma feldolgozásánál 34 hazai és külföldi verseny 1295 ugrását elemeztük. A nemzetközi versenyekről baráti segítséggel megküldött jegyzőkönyvek tartalmazták az ugrások eredményei mellett a két utolsó 5 m idejét, vagy sebesség-értékét, valamint a lécfogás pontosságát és a szél erősségét. A hazai adatokat saját méréseink alapján kaptuk. Salgótarjánban nyolc különböző szintű versenyen - serdülő, ifjúsági, nemzetközi felnőtt - alkalmaztunk fotocellás időmérést. Az időmérő 0,01 másodperc pontosságú volt. A fotocellákat a nemzetközi gyakorlatnak megfelelően az elugrógerenda előtt 1 - 6 - 11 m-re helyeztük el.

Az ugróeredményeket a számítógépes feldolgozáshoz teljesítménycsoportokba soroltuk be. A számítások eredményeit táblázatokban foglaltuk össze.

Az 1. táblázat a nekifutás utolsó 5 métere idejének, illetve vízszintes sebességének összefüggé-

seit tartalmazza a távol- és hármasugró eredmények függvényében. Az időeredmények csoportosításában található a legnagyobb /max/ és legkisebb /min/ ugróeredmények, az átlag $\bar{x}$ /, ötös átlag $\bar{5x}$ és tízes átlag $\bar{10x}$ értékei. A fenti adatok mellett a táblázat tartalmazza a nekifutás végsebességében történő javulás és az ugrások növekedésének mértékét 0,01 másodperces idő-, illetve 1 m/s-os sebességértékekre vonatkoztatva. Az 1. ábrán a férfi és női távolugró eredmények összefüggéseit ábrázoltuk, ugyanazon végsebesség mellett.

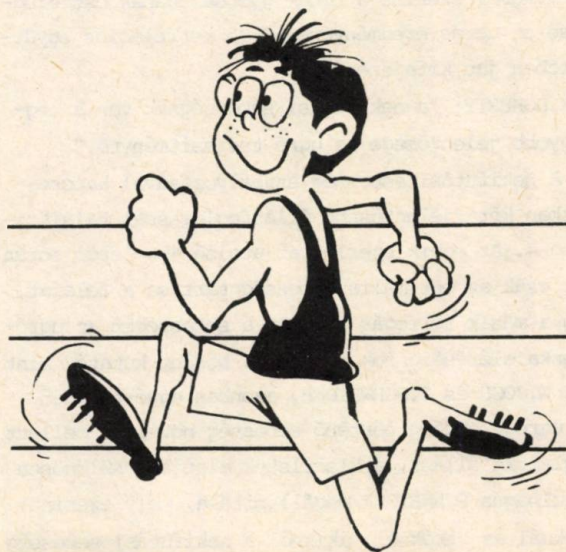
IV. Az eredmények értékelése

1. Férfi távolugrás

13 verseny 516 ugrását elemeztük.

- 1983. 08.10. Helsinki VB döntő
- 1984. 05.25. Pozsony P T S verseny
- 1984. 07.08. Barcelonai nemzetközi verseny
- 1984. 07.14. Prága, 17-18 évesek orsz.bajn.
- 1984. 02.05. Prága, fedettpályás verseny
- 1984. 05.23. Ostrava, Aranycipő verseny
- 1984. 07.22. Prága, csehszlovák orsz.bajn.
- 1984. 07.21. Prága, csehszlovák orsz.bajn. /selejtező/
- 1984. 07.21. Prága, tízpróba bajnokság
- 1984. 02.18. Jablonec, csehszlovák fedettpályás bajnokság
- 1984. 02.11. Salgótarján, fedettpályás verseny
- 1984. 09.25. Salgótarján, ifjúsági verseny
- 1984. 09.29. Salgótarján, Kristály Kupa

Összehasonlításként öt nemzetközi klasszis /LEWIS, HONEY, LEITNER, SZALMA, PÁLÓCZI/, egy II. osztályú felnőtt /NOVÁK Gy./, egy 17 éves ifjúsági /MAGYAR A./, egy 13 éves /SIMON Zs./ versenyző eredményét elemeztük.



LEWIS C.

/USA/

Olimpiai és
világbajnok

Helsinkiben a világbajnokságon
855 cm-es ugrásánál az utolsó
előtti 5 m-t /11-6/ 10,89 m/s,
az utolsó 5 m-t /6-1/ 10,96 m/s
sebességgel futotta. Ugyanezen a
versenyen a 3. sorozatban 842 cm-t
ért el. Ennél az ugrásnál igen
gyorsan futotta meg az utolsó előt-
ti 5 m-t /11-6/ 11,96! m/s, melyet
azonban már nem tudott növelni,
és az ugrásra való "rákészülés"
miatt alaposan - 10,71 m/s-ra -
lecsökkentette sebességét az utol-
só 5 m-en.

HONEY G.

/Ausztrália/

Olimpiai bronz-
érmes

804/10,57 - 10,66
793/11,21 - 10,06
806/11,21 - 10,12
806/10,53 - 10,59
806/10,44 - 10,55

A 8 m feletti ugrásaira jellem-
ző, hogy az utolsó 5 m-t 10,55-
10,66 m/s sebességgel teszi meg.
Az utolsó előtti 5 m-hez képest
általában 0,05-0,1 m/s-os javu-
lás tapasztalható nála, de haj-
lamos idő előtt "tulpörgetni"
a rohamát. Az átlagos magasságu
ugrók közé tartozik, ezért kivá-
ló ugróeredményének a jó neki-
futásban rejlik a titka.

SZALMA LÁSZLÓ

/Vasas SC/

Országos csucs-
tartó, világ-
és olimpiabaj-
noki 4. helye-
zett

be/10,42 - 10,14
793/10,31 - 10,20
be/10,35 - 10,18
819/10,40 - 10,08
827/10,53 - 9,90
812/10,48 - 10,18

A két 5 méter viszonyában álta-
lában 0,2-0,3 m/s lassulás ta-
pasztalható. A 827 cm-es ugrás-
nál ez a csökkenés még feltü-
nőbb 0,63 /!/ m/s-os értéket
mutat. Kiváló ugróerővel ren-
delkezik. Amennyiben sikerülne
nekifutásban a 10,40 m/s kö-
rüli sebességet elérnie az u-
tolsó 5 m-en, és ebből a sebes-
ségből a jelenlegi jó elugrá-
sát meg tudja valósítani, 850
cm-en felüli ugróvá válhat.

LEITNER J.

/Csehszlovákia/

A párizsi fedett-
pályás világjátékok
győztese

764/10,18 - 10,33
784/10,35 - 10,42
790/9,65 - 10,42

Rendkívül energikus a futása,
10,33-10,42 m/s-os végsebes-
ségből végzi ugrásait. Az u-
tolsó 5 m-en 0,1-0,2 m/s-os
gyorsulás mérhető a nekifutás-
ban. Iskolázott futásán látszik,
hogy a fotocellás mérések ered-
ményeit rendszeresen elemzik.



Pálóczi Gyula

PÁLÓCZI GYULA

/NYVSSC/

Fedettpályás
Európa-bajnok
/Athén 1985./

815 cm

Csupán a salgótarjáni Kris-
tály Kupán történt szerep-
léséről van adatunk róla,
ahol már nem volt csucsfor-
mában, 780 cm-t ugrott. Jó
nekifutási ritmussal rendel-
kezik, a két 5 m-t egyaránt
10,0 m/s-mal tette meg, vagy
gyorsult 0,2 m/s-ot.

NOVÁK GYULA

/SKSE/

Nógrád megyei

csucstartó

765 cm.

737/9,80 - 8,92

742/10,00 - 9,09

736/9,43 - 9,25

Tipikus példa a nekifutás
rossz, passzív végrehajtá-
sára. A jó fizikai képessé-
gekkel rendelkező versenyző
fejlődési gátja az elugrás
előtti nagymértékű sebes-
ségvesztés.

A NEKIFUTÁS UTOLSÓ 5m (6-1) IDEJÉNEK ILL. VÍZSZINTES
SEBESSÉGÉNEK ÖSSZEFÜGGÉSE A TÁVOL- ÉS HÁRMASUGRÓ
EREDMÉNYEK FÜGGVÉNYÉBEN

5m sec	10m sec	átl. seb. m/s.	Férfi távolugrás N= 516						
			N	max	min	$\bar{x}$:		$5\bar{x}$:	$10\bar{x}$:
0,46	0,92	10,87	1	855					
0,47	0,94	10,64	11	842	803	813		823	815
0,48	0,96	10,42	11	819	764	782		789	784
0,49	0,98	10,20	30	834	724	783		815	809
0,50	1,00	10,00	50	829	720	773		822	817
0,51	1,02	9,80	56	809	669	752		804	799
0,52	1,04	9,62	49	781	616	714		773	765
0,53	1,06	9,43	59	753	605	691		748	740
0,54	1,08	9,26	38	778	604	680		747	732
0,55	1,10	9,09	41	756	561	670		740	726
0,56	1,12	8,93	29	766	570	644		730	707
0,57	1,14	8,77	26	730	468	609		680	658
0,58	1,16	8,62	14	682	555	606		641	625
0,59	1,18	8,47	14	612	488	561		592	583
0,60	1,20	8,33	8	651	536	572		593	
0,61	1,22	8,20	7	594	445	509		532	
0,62	1,24	8,06	13	560	429	506		547	526
0,63	1,26	7,94	11	560	471	501		530	508
0,64	1,28	7,81	9	527	420	466		490	
0,65	1,30	7,69	12	525	430	468		504	480
0,66	1,32	7,58	5	503	434	475		495	
0,67	1,34	7,46	7	528	450	483		495	
0,68	1,36	7,35	4	495	430	466			
0,69	1,38	7,25	4	470	405	440			
0,70	1,40	7,14	3	534	413	457			
0,71	1,42	7,04	2	432	427	429			

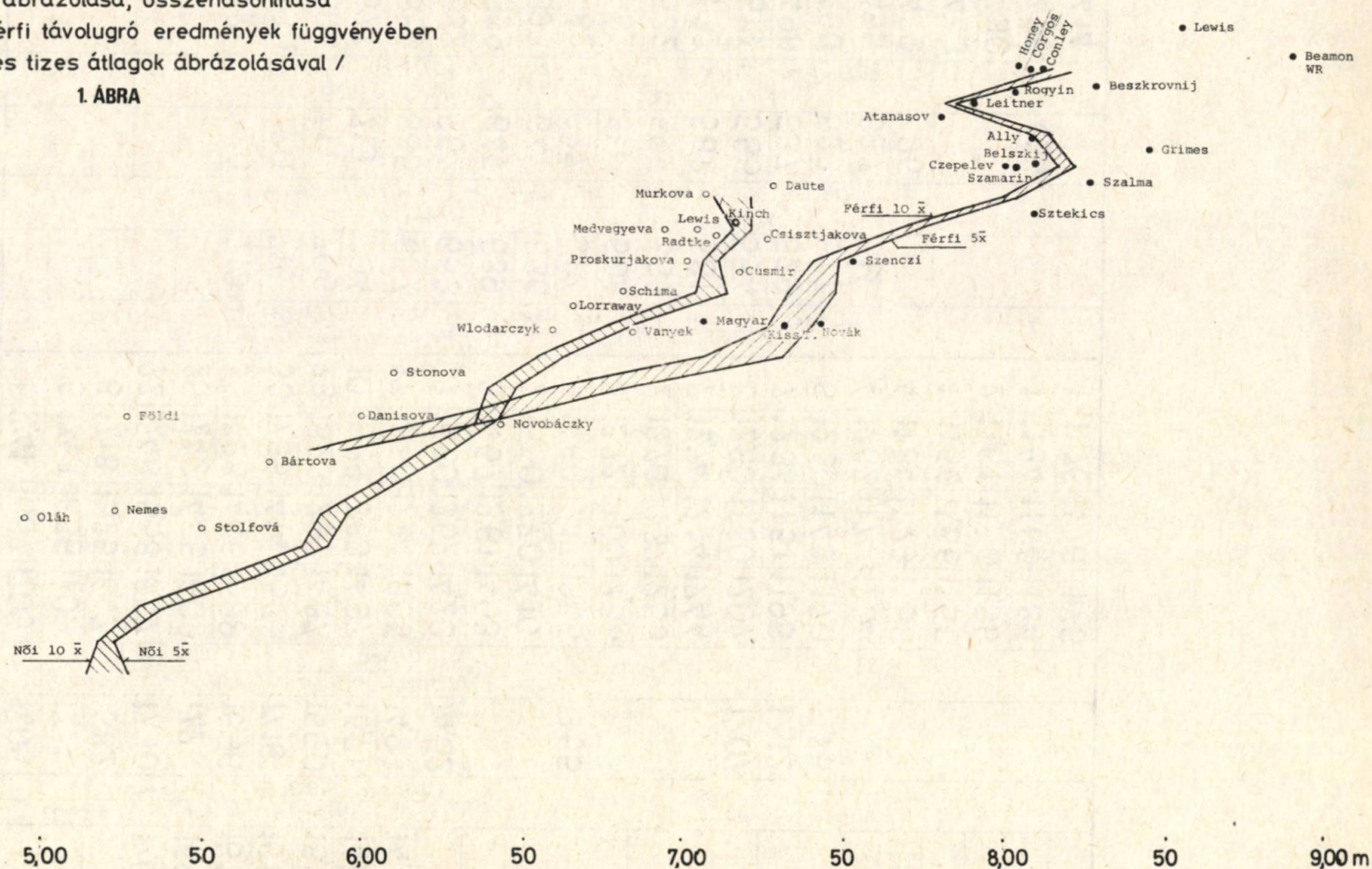
1. TÁBLÁZAT

Női távolugrás N = 519						Hármasugrás N = 247					
N	max	min	$\bar{x}$:	5 $\bar{x}$:	10 $\bar{x}$:	N	max	min	$\bar{x}$:	5 $\bar{x}$:	10 $\bar{x}$:
						5	17,41	16,67	17,05	17,05	
						6	17,43	16,55	17,09	17,21	
						8	17,18	15,25	16,47	16,82	
						22	17,48	15,58	16,57	17,30	17,09
						25	17,42	14,45	16,09	17,23	16,99
10	727	686	710	720	710	38	17,28	14,46	15,99	16,96	16,78
24	726	673	700	720	715	38	17,35	14,14	15,73	17,16	16,95
16	717	657	694	711	706	23	16,23	12,97	14,87	15,90	15,71
24	726	596	677	713	704	10	16,39	13,63	14,97	15,71	14,97
23	699	626	659	685	677	17	15,40	12,61	13,95	14,93	14,46
16	670	510	632	662	653	7	15,60	13,52	14,23	14,52	
37	650	515	599	647	639	3	14,67	13,61	14,03		
60	649	516	593	641	636	2	15,50	12,70	14,10		
38	641	518	582	627	617	5	14,60	12,17	13,55	13,55	
57	620	446	552	611	605	3	12,72	11,80	12,36		
61	616	456	532	595	587	2	12,70	12,37	12,53		
44	607	470	532	589	581	2	12,74	12,14	12,44		
25	588	443	519	565	554	5	12,80	11,60	12,07	12,07	
26	556	415	498	537	529	7	12,34	11,51	11,96	12,12	
23	532	408	488	523	517	6	12,30	11,49	11,70	11,75	
12	567	408	495	527	514	4	12,82	11,74	12,04		
8	514	445	479	496		4	11,84	11,29	11,59		
2	448	438	443			1	11,56	11,56	11,56		
4	450	413	430			2	11,61	11,50	11,55		
8	490	425	450	464		1	11,84	11,84	11,84		
1	414	414	414			1	11,76	11,76	11,76		

5m sec	10m sec	v:m sec
045		
046	0.92	10.87
047	0.94	10.64
048	0.96	10.42
049	0.98	10.20
050	1.00	10.0
051	1.02	9.80
052	1.04	9.62
053	1.06	9.43
054	1.08	9.26
055	1.10	9.09
056	1.12	8.93
057	1.14	8.77
058	1.16	8.62
059	1.18	8.47
060	1.20	8.33
061	1.22	8.20
062	1.24	8.06
063	1.26	7.94
064	1.28	7.81
065	1.30	7.69
066	1.32	7.58
067	1.34	7.46
068	1.36	7.35
069	1.38	7.25
070	1.40	7.14
071	1.42	7.04

A nekifutás utolsó 5 méterén elért vízszintes
sebesség ábrázolása, összehasonlítása
a női és férfi távolugró eredmények függvényében
/ Az ötös és tizes átlagok ábrázolásával /

1. ÁBRA





SZALMA LÁSZLÓ

MAGYAR ATTILA

/SKSE/

705/9,09 - 9,09

702/9,25 - 9,25

696/9,25 - 9,25

Tehetséges 17 éves ifjúsági versenyző, iskolázatlan ne-kifutással. Adatai jelzik az ifjúsági versenyzők sa-játosságait, amely szerint a két 5 m optimális értéke közel egyenlő. Ennek magya-rázata a "gyengébb" elugró-erőben kereshető.

SIMON ZSOLT

/SKSE/

13 éves sersülő

OB VI. helyezett-
je

491/6,94 - 7,57

477/7,46 - 7,93

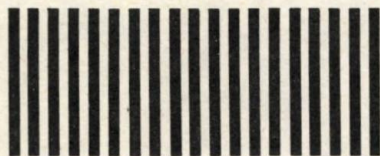
471/7,35 - 7,93

469/7,35 - 7,81

450/7,46 - 7,24

426/7,35 - 7,14

Jobb ugrásainál 0,4-0,5 m/s-os sebességjavulást, gyen-gében sikerült ugrásainál 0,2 m/s-os -csökkenést mér-tünk. Ezek az adatok is bi-zonyítják, hogy már a fia-talok képzésében is kiemelt feladatként kell kezelni a helyes futórítmus kialakítá-sát.

2. Női távolugrás

14 verseny 521 ugrását értékeltük.

1983.08.14. Helsinki VB döntő

1984.08.17. Prága, Barátság verseny

1984.05.26. Pozsony, P T S verseny

1984.05.23. Ostrava, Aranypő verseny

1984.07.22. Prága, csehszlovák orsz.bajn.

1984.02.19. Jablonec, csehszlovák fedettpá-lyás bajnokság

1984.02.04. Prága, fedettpályás verseny

1984.07.15. Prága, 16 évesek orsz. bajnoksága

1984.07.15. Prága, 15 évesek orsz. bajnoksága

1984.07.15. Prága, 17-18 évesek orsz.bajn.

1984.07.08. Barcelona, nemzetközi verseny

1984.09.29. Salgótarján, Kristály Kupa

1984.09.25. Salgótarján, ifjúsági verseny

1984.02.09. Salgótarján, fedettpályás vers.

Elemzésünkben világklasszis ugrók /DAUTE, CSISZT-JAKOVA, MURKOVÁ/ mellett, értékeljük az 1984. év legjobb magyar versenyzőinek /VANYEK, NOVOBÁCKY/ és a csehszlovák 15-18 éves bajnokok adatait.

DAUTE H.

/NDK/

727/9,67 - 9,86

726/10,12 - 9,27

721/9,61 - 9,80

719/9,41 - 9,58

719/9,47 - 9,60

716/9,54 - 9,74

715/9,41 - 9,61

714/9,52 - 9,72

711/9,63 - 9,43

A helsinki világ bajnokság arany-érmese. A női távolugrók közül egyedül neki sikerült tullépni a 10 m/s-os sebesség határt, igaz az utolsó előtti 5 m-en, amelyet azonban jelentősen le kellett csökkentenie a sikeres elugrás érdekében. 715 cm-en felüli ug-rásait elemezve a 9,80 m/s kö-rüli érték tűnik optimális vég-sebességnek számára, de a 726 cm-es eredményénél értékelhető az a törekvés, hogy a gyorsulás mértéke elérje a 10 m/s-os nagy-ságot, ami magában hordozza a 740-750 cm körüli ugrás lehető-ségét.

CSISZTJAKOVA

/Szovjetunió/

726/9,43 - 9,57

720/9,10 - 9,32

719/9,41 - 9,52

717/9,17 - 9,40

715/9,40 - 9,63

711/9,45 - 9,47

709/9,45 - 9,63

Fedettpályás világcsúcstartó és Európa-bajnok /Athén '85/. Az alacsonyabb végsebességű ugrók közé tartozik, amelyet azonban kiemelkedő ruganyossága és tech-nikája révén ellensúlyoz. Átla-gosan 0,16 m/s-mal gyorsabban fut-ja az utolsó 5 m-t.

STANOVÁ R.

/Liaz/

x /8,67 - 8,79

556/8,39 - 8,56

x /8,49 - 8,71

610/8,70 - 8,83

x/ 8,65 - 8,80

585/8,56 - 8,71

Az 1984. évi csehszlovák ifju-sági bajnokság 17 éves aranyér-mese. A két 5 m közül mindig az utolsó 5 m sebessége a jobb. Az ifjúsági ugróknál ő érte el a legmagasabb végsebességet.

BÁRTOVÁ C.

/SK Plzen/

570/8,17 - 8,45

x /7,78 - 8,31

542/7,82 - 8,05

x /7,80 - 8,25

x /7,94 - 8,17

x /7,89 - 8,12

Az 1984. évi csehszlovák ifju-sági bajnokság III. helyezettje /18 éves/. Az utolsó 5 m sebes-ségértékeinek nagy szórása miatt túl sok a belépett ugrása.

NOVOBÁCKY KLÁRA

/Építő SC/

642/8,85 - 8,62

637/8,78 - 8,62

631/8,78 - 8,62

621/8,80 - 8,72

Az 1984. év országos felnőtt bajnokság aranyérmese. Szembe-tűnő, hogy valamennyi ugrásá-nál csökkent az utolsó 5 m se-bessége, és nem éri el a 9 m/s-os értéket.

VANYEK ZSUZSA

/Építő SC/

684/9,03 - 9,01

681/8,93 - 9,01

658/8,88 - 8,91

658/8,88 - 8,90

649/8,50 - 8,62

x /8,94 - 8,88

x /8,81 - 8,76

Országos bajnok és csucstartó, a helsinki VB. 6. helyezettje. A nemzetközi élményben a leg-
alacsonyabb nekifutási sebes-
séggel rendelkezik. A 9:m/s-os
végsebességéből csupán ő tu-
dott 680 cm fölé kerülni, amely
egyben jelzi a továbbfejlődés
lehetőségének útját is. A két
5 m arányában a gyorsulás mér-
téke minimális, gyakran nega-
tív előjelű.



Vanyek Zsuzsa

MURKOVÁ E.

/Csehszlovákia/

707/9,61 - 9,82

704/9,52 - 9,70

703/9,43 - 9,65

701/9,34 - 9,26

701/9,45 - 9,63

Országos csucstartó, a budapesti fedettpályás Európa-bajnokság '83/ győztese. Nem kifejezetten technikás ugró, de kiváló futó-
gyorsaságát rendkívül jól kama-
toztatja nekifutásban. "Agreszi-
szív" futása, előre irányuló tö-
rekvése érzékelteti a nekifutás
tudatos felépítését, begyakorlá-
sát.

FÖLDI ENIKŐ

/SKSE/

526/7,46 - 8,62

525/7,35 - 8,33

520/7,35 - 8,20

516/7,46 - 8,33

514/7,24 - 8,33

512/7,04 - 8,06

18 éves ifjúsági versenyző. Az
utolsó 5 m-ek sebességértékei
közötti túl nagy különbség,
valamint a gyenge ugróerő aka-
dályozza a 6 m-es távolság elé-
résében.

OLÁH HENRIETTE

/SKSE/

494/7,57 - 8,19

490/7,24 - 8,06

487/7,04 - 7,81

458/8,06 - 7,46

Az 1983. évi serdülő OB 13 éves
bajnoka. Nekifutására az ösztö-
nösség jellemző, amely egyben
az abszolút értékek nagy elté-
résében is jelentkezik.

STOLFOVÁ, J.

/Kromeriz/

544/7,96 - 8,08

549/8,00 - 8,13

537/7,78 - 7,94

531/7,72 - 7,90

537/7,72 - 7,90

Az 1984. évi csehszlovák ser-
dülő bajnokság 15 éves bajno-
ka. Valamennyi ugrásánál vé-
gig gyorsul a nekifutása 0,08-
0,18 m/s-mal.

DANISOVÁ, M.

/Besztercebánya/

591/8,42 - 8,62

598/8,50 - 8,65

574/8,39 - 8,61

588/8,00 - 8,62

Az 1984. évi csehszlovák ser-
dülő bajnokság 16 éves győzte-
se. Legjobb ugrásánál érte el
a legnagyobb sebességet. Meg-
lepően jó és stabil az utolsó
5 m-en elért gyorsulása.

/Folytatjuk./

ANGYAL JÁNOS - VILLANGÓ BERNÁT



SERDÜLŐ ÖRÖKRANGLISTA

Lezárva: 1985. május

Összeállította: SZABÓ GÁBOR

FIÚK

100 m

10.53	Havas Endre	KSC	82
10.3	Lépcold Endre	Mohácsi TE	73
10.7	Rezák Pál	Váci Hir.	82
10.8	Horváth László	U.Dózsa	62
10.8	Mészáros László	KSI	71
10.8	Pintér József	Misk.SI	72
10.8	Jakab Lajos	Gy.Dózsa	75
10.8	Bagyura József	Bp.Honvéd	75
10.8	Nagy Mihály	SZEOL	75
11.04	Kelemen Sándor	Bp.Honvéd	78

200 m

21.38	Havas Endre	KSC	82
21.7	Lépcold Endre	Mohácsi TE	71
21.93	Rezák Pál	Váci Hir.	82
22.32	Zsizsó István	GYESE	83
22.2	Ujhelyi Sándor	U.Dózsa	77
22.47	Daragó László	Eger SE	82
22.3	Márkus András	Szol.SI	80
22.63	Martina Tibor	PMSC	84
22.57	Böde József	Szeksz.SI	79
22.64	Papp Tamás	ZTE	

400 m

47.79	Martina Tibor	PMSC	84
49.11	Zsizsó István	GYESE	83
49.4	Jakab Lajos	Gy.Dózsa	75
49.93	Buzási Károly	DUSE	80
50.00	Böde József	Szeksz.SI	79
50.20	Szilágyi Péter	NYVSSC	84
50.2	Hirt Mihály	Kap.SI	71
50.39	Mészáros Pál	NYVSSC	84
50.40	Rezák Pál	Váci Hir.	82
50.3	Kiss István	DASE	72
50.3	Szabó Zsolt	DVTK	77

800 m

1:52.11	Martina Tibor	PMSC	84
53.7	Sándor János	Bp.Honvéd	76
54.38	Tomasovszky Attila	NYVSSC	83
54.6	Nagy Béla	GYUSE	82
54.8	Konkoly Gyula	Szigetv.VSE	77
55.2	Szalai István	TBSC	78
55.3	K.Szabó Gábor	Hajd.Vasas	78
55.5	Szabó Zsolt	DVTK	77
55.7	Kovács Géza	Kap.Gimm.	64
55.77	Sárközi Gyula	Sz.Dózsa	82



Havas Endre

1500 m

3:52.8	Sárközi Gyula	Szeksz.D.	81
53.0	K.Szabó Gábor	Hajd.Vasas	77
58.44	Szücs Csaba	H.Kun B.	81
57.0	Hegedűs József	Kap.SI	79
59.3	Banai Róbert	Domb.SI	83
59.5	Nagy Béla	GYUSE	82
59.8	Fábián József	Vasas SC	83
4:00.0	Sulyok Attila	Spartacus	75
00.2	Konkoly Gyula	Szigetv.VSE	77
00.2	Káldy Zoltán	Gy.ETO	84



Sárközi Gyula

3000 m

8:22.3	K.Szabó Gábor	Hajd.Vasas	78
32.7	Szücs Csaba	H.Kun B.	81
33.55	Sárközi Gyula	Sz.Dózsa	82
35.6	Dancsa Bálint	Bajai SK	77
39.85	Káldy Zoltán	Gy.ETO	84
43.0	Illyés Antal	Szeksz.SI	72
43.41	Fábián József	Vasas SC	83
44.6	Kereszt Attila	Pápai Text.	82
45.31	Ráckeve Miklós	TBSC	84
46.2	Nagy Béla	GYUSE	82

Kismaratoni /15 km/

48:26	Káldy Zoltán	Gy.ETO	84
48:30	Vajkovics Károly	Vasas	84
48:46	Holba Zoltán	KSI	83
49:12	Kárpáti Zsolt	Ajka	84
49:18	Banai Róbert	Domb. SI	83
49:47	Sárközi Gyula	Sz.Dózsa	82
49:48	Barcza Sándor	Kap.Rákóczi	83
49:52	Lénárt György	NYVSSC	81
50:01	Cseperkáló István	Csepel	82
50:07	Kereszt Attila	Pápa	82

110 m gát /91.4/

14.0	Bágyi Róbert	GEAC	83
14.1	Papp Zoltán	Gy.ETO	77
14.2	Bakos György	ZTE	76
14.2	Szalai József	605.DSK	77
14.47	Daragó László	Eger SE	82

14.4	Törőcsik József	Szol.SI	77
14.72	Varga Zoltán	MTK-VM	81
14.73	Polgár Róbert	KSI	83
14.5	Bodó Béla	Debr.SI	75
14.5	Szekeres Péter	ZTE	82

300 m gát /76.2/

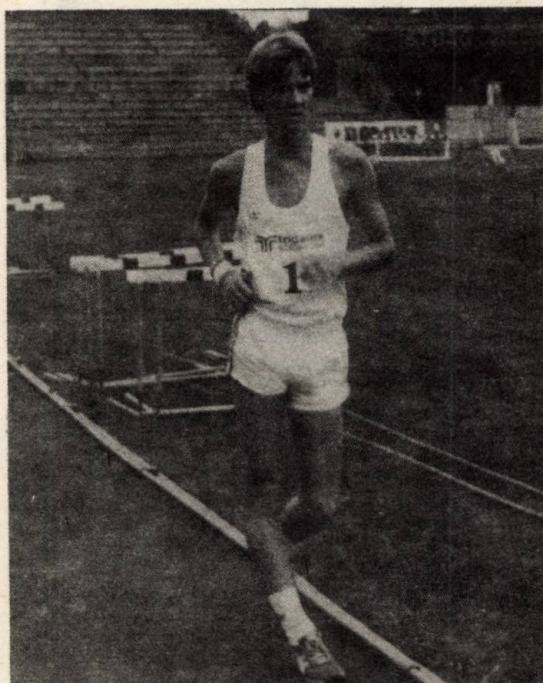
38.3	Tari László	Sal.TC	78
38.43	Hobinka Zsolt	KSI	83
38.5	Bartha Attila	Csepel	73
38.5	Szalai József	605.DSK	77
38.62	Varga Zoltán	MTK-VM	81
38.6	Bakos György	ZTE	76
38.76	Fügedi Zsolt	Spartacus	83
38.8	Mester Miklós	Tőrekvés	75
38.8	Elek Péter	KSI	84
38.95	Bágyi Róbert	GEAC	83

1500 m akadály

4:13.70	Banai Róbert	Domb.SI	83
19.5	Grassalkovich Tamás	DVTK	78
22.7	Szatzker Csaba	Kincsesbánya	79
23.0	Pálfalvi Sándor	DVTK	84
23.1	Vozárik Tibor	DVTK	84
23.8	Serfőző Sándor	DVTK	82
24.4	Kereszt Attila	Pápai SE	82
24.5	Molnár Gábor	DKSE	82
25.2	Saufert Gyula	KSI	79
25.2	Hegedűs József	Kap.SI	79

10 km gyaloglás

47:02.3	Alföldi Csaba	KBSK	82
45.0	Poldán Ferenc	GEAC	83
48.43.7	Szilágyi Zsolt	DVTK	81
28.6	Farkas Zoltán	TBSC	76
49:01.6	Pressmayer Károly	KBSK	80
12.0	Kovács Csaba	Építő	83
15.0	Buzai Zsolt	Bcs.Előre-Sp.	83
28.0	Major Csaba	Csepel	82
37.0	Magyar Mihály	TBSC	82
43.0	Szép József	KBSK	82



Alföldi Csaba

Magasugrás

2.11	Varga Zoltán	ÉpítőK	79
2.08	Tresch András	Vasas	84
2.06	Pál Ferenc	Vasas	82
2.02	Társi Zoltán	Oroszl.Bány.	77
2.02	Mikó Tamás	FTC	82
2.01	Németh Imre	Olajb.	78
2.00	Szikszay Zsolt	Pécsi SI	76
2.00	Csonka László	SZEOL	78
2.00	Szabó Zsolt	Sop. Text.	81
2.00	Bános Csaba	BEAC	83

Rúdugrás

4.90	Bagyula István	Csepel	84
4.50	Szabó Dezső	U.Dózsa	83
4.30	Tóth Ferenc	U.Dózsa	82
4.20	Molnár Gábor	Spartacus	79
4.20	Balogh László	Bp.Honvéd	83
4.20	Bakos Tibor	GYUSE	84
4.16	Salbert Ferenc	Csepel	76
4.15	Pfeiffer László	U.Dózsa	72
4.13	Sidó Szabolcs	Vasas	71
4.11	Rákóczi György	U.Dózsa	82

Távolugrás

7.21	Almási Csaba	DVTK	82
7.17	Horváth Zsolt	Szh.SE-Dózsa	73
7.16	Hobinka Zsolt	KSI	83
7.09	László István	DVTK	76
7.03	Németh T.Zsolt	BVTC	82
6.99	Bakos Dezső	ZTE	77
6.95	Kosztá Antal	KSI	76
6.93	Tari László	Sal.TC	78
6.92	Parti Tibor	Olajb.	71
6.92	Szikszai Zsolt	Pécsi SI	76
6.92	Takáts Pál	ZTE	81



Almási Csaba

Hármasugrás

14.90	Kovács István	GYUSE	83
53	Bagi Zoltán	G-MÁVAG	83
50	Boldis István	U.Dózsa	84
28	Németh T.Zsolt	BVTC	82
24	Rabi Gyula	KSC	82
18	Bodő István	G-MÁVAG	84
10	Perjés Péter	Debr.SI	84
03	Kovács Tibor	Olajb.	79
01	Szabó László	Sopr.SE	82
13.95	Erdélyi Géza	TBSC	79

Súlylökés /5 kg/

18.40	Kóczyán Jenő	MAFC	83
03	Kovács László	ZTE	82
17.37	Fehér Lajos	DKSE	70
20	Modla Ferenc	SZ.MÁV	70
07	Nagy László	Misk.SI	61
16.96	Tarsoly Imre	Szol.SI	75
77	Kovács József	MTK-VM	75
74	Horváth Attila	Hal.VSE	83
73	Kovács István	Bp.Honvéd	70
70	Saskői Alfonz	Csepel	74

Diszkoszvetés /1.5/

61.66	Horváth Attila	Hal.VSE	83
61.04	Saskői Alfonz	Csepel	74
58.70	Kóczyán Jenő	MAFC	83
56.88	Tégla Ferenc	SZVSE	63
56.28	Németh László	Hal.VSE	76
54.82	Kovács Kálmán	Sz.Vizmti	72
54.82	Holló Csaba	Bp.Honvéd	74
50.98	Vágó István	Csepel	72
50.98	Tóth Gyula	Gy.ETO	78
50.79	Fejér Géza	Bp.Honvéd	61

Kalapácsvetés /5 kg/

69.60	Vida József	Hal.VSE	79
65.68	Horváth Attila	Hal.VSE	83
65.40	Sági Zoltán	ÉpítőK	82
65.00	Borbély István	Hal.VSE	79
64.92	Povázson Károly	KSI	76
64.58	Lezsák Balázs	Hal.VSE	81
64.24	Zábó Róbert	Hal.VSE	83
64.22	Nikolausz Csaba	Pécsi SI	75
64.04	Kumor Péter	Csepel	73
63.90	Kocsis Tamás	Hal.VSE	84

Gerelyhajítás

71.28	Pajtás Dénes	Bp.Honvéd	70
67.70	Paragi Ferenc	Csepel	69
67.58	Lukács László	KSI	70
65.82	Mikó Tamás	FTC	82
63.02	Kovács László	KSI	75
63.02	Szamarasz Vangelis	DVTK	77
62.46	Herédi István	SZEOL	75
62.34	Mihályi István	NYVSC	71
62.26	Zátrók Zsolt	CVSE	83
62.08	Palotai László	N.körös	80

Tizesverseny /serd.szerekekkel/

6.537	Herczeg István	KSC	84
6.231	Mikó Tamás	FTC	82
6.135	Bagyula István	Csepel	84
6.002	Kámen Tibor	Csepel	83
5.888	Kovács István	GYUSE	83
5.759	Bodó János	Sal.TC	82
5.728	Szítás László	Móvári SI	81
5.718	Perjés Péter	Debr.SI	84
5.690	Terhes Tibor	Szol.SI	81
5.645	Földy Attila	Szol.SI	81

LÁNYOK

100 m

11.5	Neszmélyi Vera	Bp.Dózsa	55
11.5	Mádai Mónika	MVSC	84
11.8	Bartha Angéla	SKSE	75
11.8	Kuris Judit	BgySE	79
11.9	Petróczy Ágnes	SZEOL	78
11.9	Gáspár Katalin	ZTE	84
12.16	Gazdag Zsuzsa	MTK-VM	80
12.18	Kovács Mónika	DVTK	84
12.21	Daku Mónika	NYVSSC	81
12.0	további hat versenyző		

200 m

24.1	Neszmélyi Vera	Bp.Dózsa	55
24.60	Mádai Mónika	MVSC	84
24.4	Kozmeth Éva	Móvári SI	79
24.56	Petróczy Ágnes	SZEOL	78
24.73	Gazdag Zsuzsa	MTK-VM	80
24.5	Kuris Judit	GgySE	79
24.5	Erdélyi Andrea	Szfeh.Ikarus	83
24.7	Bartha Angéla	SKSE	75
24.96	Pácsér Gabriella	Szfeh.SI	82
25.03	Sziveri Zsuzsanna	SZEOL AK	82

400 m

54.32	Bátori Noémi	KSI	84
82	Palanek Éva	KSI	78
55.50	Mádai Mónika	MVSC	84
56.07	Papp Éva	SZEOL AK	83
56.22	Treiber Zita	Hal.VSE	78
56.24	Bányai Ilona	Hev.SE	78
56.30	Garas Ildikó	Kkhalas	81
56.34	Papp Éva	Gy.Dózsa	82
56.3	Könye Irma	Bp.Honvéd	70
56.3	Forgács Judit	Bp.Honvéd	75

800 m

2:09.68	Papp Éva	Gy.Dózsa	82
09.87	Csordos Rita	Gy.Dózsa	83
10:42	Rácz Katalin	Gy.ETO	81
11.32	Ágoston Zita	DKSE	81
11.64	Bakos Enikő	Vasas	83
12.3	Schmidt Andrea	SZVSE	75
12.5	Csoboth Klára	KBSK	83
12.68	Horváth Marianna	BVTC	84
12.76	Kiss Emese	Bp.Honvéd	84
12.90	Csontos Zsuzsa	Gy.Dózsa	84

1500 m

4:25.26	Ágoston Zita	DKSE	81
29.83	Rogányi Izabella	PMSC	82
30.7	Juhász Anikó	FTC	83
31.1	Csoboth Klára	KBSK	83
32.70	Naszályi Nóra	Vasas	81

33.98	Bakos Enikő	Vasas	83
34.78	Nagy Judit	Gy.Dózsa	81
34.83	Horváth Marianna	BVTC	84
36.4	Schusztér Mária	Csepel	76
36.64	Rédly Szilvia	Vasas	82

3000 m

9:48.43	Bakos Enikő	Vasas	83
52.30	Juhász Anikó	FTC	83
53.79	Ágoston Zita	DKSE	81
53.12	Rédly Szilvia	Vasas	82
57.00	Rogányi Izabella	PMSC	82
10:05.63	Naszályi Nóra	Vasas	81
06.7	Nagy Judit	Gy.Dózsa	81
07.55	Bodóki Emőke	Vasas	83
17.4	Felsőbüki Klára	Vasas	78
19.17	Jeszenszky Emma	Vasas	81



Bakos Enikő

Kismaratoni /10 km/

36:10	Juhász Anikó	FTC	83
36:54	Rogányi Izabella	PMSC	82
37:24	Fried Éva	Vasas	82
37:24	Horváth Mariann	BVTC	84
37:45	Barócsi Helena	U.Dózsa	82
38:01	Halász Ildikó	Vasas	84
38:10	Bakos Enikő	Vasas	82
38:13	Bodóki Emőke	Vasas	82
38:27	Bőnyi Márta	Gy.ETO	82
38:30	Csapó Katalin	TBSC	82

100 m gát /76.2/

13.9	Bartha Angéla	SKSE	75
14.0	Daku Monika	NYVSSC	82
14.25	Ördögh Beáta	Hódm.VSE	84
14.31	Nagy Andrea	Bp.Honvéd	83
14.32	Pácser Gabriella	Szfeh.SI	82
14.34	Gazdag Zsuzsa	MTK-VM	80
14.39	Csehi Andrea	Gy.ETO	81
14.41	Tóth Judit	Hal.VSE	79
14.36	Balázs Éva	Bp.Honvéd	84
14.2	Rostás Mónika	FTC	79
14.2	Vanyek Zsuzsa	KBSK	76

300 m gát

42.8	Rostás Mónika	FTC	79
43.29	Burkus Synthia	Vasas	83
43.2	Tóth Judit	Hal.VSE	79
43.60	Dujmovics Mária	Bajai SK	79
43.6	Horváth Irén	Szol.SI	81
43.96	Gyurcsika Natália	Debr.SI	84
44.09	Szekeres Judit	Szol.SI	82
44.2	Gyovai Gertrud	U.Dózsa	77
44.2	Torda Erzsébet	BgySE	78
44.3	Szopori Erika	SZEOL	79
44.3	Juhász Gabriella	KSI	81

5 km gyaloglás

26:58	Laurinyecz Mária	Bcs.Előre-Sp.	84
27:26	Benedek Krisztina	GEAC	84
27:38	Kerti Eszter	GEAC	84
28:16	Rossza Mária	Bcs.Előre-Sp.	84
28:47	Kollai Krisztina	KBSK	84
30:23	Zsoffay Klára	VM Közért	84
31:12	Takács Andrea	Postás	84
31:13	Poldán Erika	GEAC	84
32:27	Béres Márta	Békési SE	84
32:28	Sári Anikó	DUSE	84

Magasugrás

1.86	Kovács Judit	Debr.SI	84
1.84	Solti Krisztina	Sz.MÁV-MTE	84
1.80	Csörsz Magdolna	DVTK	76
1.80	Szántó Annamária	Vasas	81
1.79	Rudolf Erika	MAFC	70
1.78	Béla Emese	Gyu.MEDOSZ	71
1.78	Ötvös Éva	Dföldvár	76
1.78	Kovács Ildikó	PMSC	83
1.77	Ilovai Zsuzsa	Pécsi SI	77
1.77	Ladányi Andrea	Debr.SI	83
1.77	Rózsavölgyi Emőke	FTC	84

Távolugrás

6.13	Kovács Judit	Debr.SI	84
6.10	Csapó Katalin	Debr.SI	84
6.03	Molnár Márta	FTC	82
6.01	Deák Katalin	BgySE	83
5.99	Szabó Ildikó	NYVSC	70
5.98	Fekete Ildikó	Debr.SI	82
5.97	Ziegner Anikó	U.Dózsa	70
5.96	Donkó Ildikó	Lehel SC	79
5.94	Könczöl Emőke	MTK-VM	81
5.94	Sille Nóra	TBSC	82



Csapó Katalin

Súlylökés /4 kg/

15.16	Takács Mária	FTC	82
14.95	Takács Erika	Bp.Honvéd	84
13.70	Elekes Tünde	BEAC	79
13.65	Szabó Katalin	Hal.VSE	78
13.64	Armuth Edit	Bp.Honvéd	69
13.56	Krepsz Ildikó	Vasas	81
13.32	Malovecz Zsuzsa	U.Dózsa	78
13.18	Tiszavölgyi Aranka	Bp.Honvéd	74
13.16	Kovács Emilia	PMSC	84
13.04	Rácz Mária	BEAC	59

Diszkoszvetés

45.50	Kripli Márta	BVTC	76
45.40	Szücs Éva	SZVSE	77
44.98	Börzsönyi Mária	Hal.VSE	82
44.32	Ladányi Lilla	Nyirbátor	80
44.30	Lipl Zsuzsa	U.Dózsa	81
44.16	Frigyesi Ingrid	U.Dózsa	84
44.14	Hikádé Emese	KSI	81
43.66	Szabó Katalin	Hal.VSE	78
43.14	Firnsthál Vera	Építők	74
43.00	Pógyor Klára	NYVSC	68



Kripli Márta

Gerelyhajítás

50.46	Palla Katalin	Gy.ETO	81
50.18	Hartai Katalin	Vasas	79
50.00	Petz Vera	Bp.Honvéd	70
49.30	Janák Mária	Bajai SI	74
48.56	Rákóczi Zsuzsa	Csepel	70
48.10	Boda Julianna	Debr.SI	73
47.78	Sahin-Tóth Zsuzsa	Csepel	80
47.60	Horváth Judit	ZTE	84
47.28	Bozsik Éva	BKV-Előre	78
46.98	Józsa Zsuzsa	Gy.Dózsa	72

Hétpróba /serd.szerekkel/

5.883	Deák Katalin	BgySE	84
5.818	Osztertag Livia	KBSK	81
5.697	Domonkos Anikó	SZEOL AK	81
5.656	Kozmeth Éva	Móvári SI	83
5.653	Téglási Eleonóra	NYVSSC	80
5.639	Varga Ildikó	Sal.TC	83
5.536	Berzsenyi Anita	BVTC	81
5.530	Rappai Mónika	MAFC	82
5.527	Domonkos Györgyi	GYUSE	80
5.521	Ördögh Beáta	HVSE	84

CUSMIR

A NŐI TÁVOLUGRÁS

VILÁGCSÚCSTARTÓJA

A Steaua klub közzé tette Anisoara néhány edzéciklusát. Ezekből közlünk néhányat. Februárban /1984/ világcsúcsot ugrott, ime az előtte végzett edzések részletes terve.

Hétfő: de. Egy órás erős bemelegítés.

du. Általános melegítés, sok nyújtó, lazító gyakorlattal

7x60 m futóiskola

7x40 m lendületből, időre

6 db helyből távolugrás /legjobb: 3,17 m/

6 db kettős ugrás /legjobb: 5,62 m/

6 ugrás helyből, jobb lábbal, lendítéssel /legjobb: 2,80 m/

6 ugrás helyből bal lábbal, lendítéssel /legjobb: 2,56 m/

10' levezetés, könnyű futkározás.

Kedd: de. Pihenés, gyurás, beszélgetés a pszichológussal.

du. 30' bemelegítés

3 db helyből távolugrás

3 teljes nekifutás elugrás nélkül

5 db 10 lépéses nekifutásból végzett ugrás /legjobb: 6,12 m/

6 db 6 lépéses nekifutásból végzett ugrás /legjobb: 5,60 m/

2x10 sorozat 4 lépés lendülettel, padról végzett elugrás

15' levezetés, sok nyújtó, lazító gyakorlattal.

Szerda: de. Szabad edzés /egyenileg, mindenkől egy kicsi/.

du. Az elugróerő fejlesztése, az állóképesség növelése.

30' bemelegítés sok futóiskolával

6 db hámasugrás helyből /legjobb: 8,79 m/

6 db ötösugrás /legjobb: 14,60 m/

6 db ötösugrás bal lábon /legjobb: 14,16 m/

6 db ötös békaugrás két lábon /? - a szerk./ /legjobb: 13,31 m/

6x60 m rajtból /95%: 7.2; 7.0; 7.1; 7.0; 7.2 és 7.1 mp/

2 km könnyű kocogás, 10' nyújtó, lazító gyakorlatok.

Csütörtök: de. Pihenés, regenerálódás.

du. A gyorsaság és az elugróképesség fejlesztése.

10' lazító gyakorlatok

2 km könnyű futás

6x60 m futóiskola /a végén belegyorsítás/

6x60 m fokozó futás

6 db helyből távolugrás, 6 db kettes 6 db hámasugrás

3x3 50 m-es váltottlábu szökdelés

6x60 m laza repülő, 10' levezető futás.

Péntek: de. Pihenő /gyurás, orvosi vizsgálat/.

du. Technika, gyors erő-fejlesztés.

30' általános bemelegítés és speciális gyakorlatok

Az előző részt ld. az Atlétika 1985.6. számában!

3 db helyből távol /3,39 m/, 5 db kemény nekifutás elugrással

10 db ugrás közepes nekifutással, a leérkezés gyakorlásával /ezek közül 5x12 lépéssel, 4x14 lépéssel és 6x8 lépéssel/

10' gyakorlat a súlyzóruddal

Féltérdhajlítások nagyon gyorsan /2x5x60, 2x4x80, 3x3x100 kg/

5x10x60 kg-mal fellépés támadóállásig

10' könnyű futás, nyújtó, lazító gimnasztika.

Szombat: de. Pihenő /fürdő, gyurás, beszélgetés az orvossal/.

du. A technika csiszolása: 30'

3 db helyből távolugrás /legjobb: 3,36 m/

2x3 teljes nekifutás időre

8 db teljes nekifutás az elugrást mimelve

6 ugrás 12 lépéssel /6,23 m/, 6 ugrás 6 lépéssel /5,63 m/

8 nekifutás 4 lépéssel /5,1 cm/ és 4x80 m vágta

10' levezetés nyújtó, lazító gyakorlatok.

Vasárnap: de. Kirándulás a Bukarest melletti Cernika erdőbe.

A következő nap súlyzós edzés, majd gyorsasági munka. Egy nap szünet, egy nap könnyű átmozgatás, egy nap tonizáló edzés, s jött a versenynap a fedettpályás világcsuccsal. /Szerintem még nem volt formában, de a "pihenő" hét hatására rögtön nagyot ugrott./ Az edzései általában 2 órát tartottak. Sok szünettel, sok magyarázattal. Edzője nem szereti, ha mások beleszólnak az edzésbe. Arra törekszik, hogy Anisoara ne mechanikusan, hanem tudatosan hajtsa végre az elképzeléseit. Az edző végig ír, jegyez, méri az időket, javít, elképzeléseket vet fel Anisoarának, meghagyja egyéniségének érvényesülését, sokszor elfogadja magyarázatait, javaslatait!

Az olimpia után kissé lazultak az edzések, s a felkészülés sem volt zökkenőmentes, az edző is sokat betegeskedett. S a különös megértés sem a régi már. Az új edzőt - gondolom - nem kell majd külön bemutatni. Sötér János érdemes mesteredző, volt már távolugró világcsuccstartója és olimpiai bajnok /Viscopoleanu/. Ha az edzőváltás megtörténik, remélhetőleg ez a szép kis asszonyka még sok szép örömet szerez majd mindannyiunknak.

NAGY PÉTER
/Kolozsvár/

ANDONOVA

Igazából mindössze egy éve ismerik a nevét. Egészen pontosan 1984. július 20. óta. A berlini Friedrich-Ludwig Jahn-stadion nézőserege fergeteges ünneplésbe kezdett, amikor az addig szinte ismeretlen bolgár magasugrónő szenzációs új világcsuccsal, 207 cm-es teljesítménnyel utasította maga mögé vetélytársnőit, köztük az addigi világrekorder szovjet Tamara Bikovát.

A nézők, de a szakemberek is egymást kérdezték: ki ez a Ljudmila Andonova. Már ez is jelzi, hogy szinte berobbant a világ élvonalába. Nagyszerű ugrásával nemcsak hogy tagja lett a "kétszázas ugrónők" zártkörű "klubjának", hanem a legjobb eredményt vallhatta magáénak az illusztris társaságban.

De ki is valójában a női magasugrás világcsuccstartója? Ljudmila Zsecseva 1960. május 6-án született Rosztovban. Édesapja elektromérőkként kiküldetésben dolgozott a Szovjetunióban, itt ismer-

kedett meg Ljudmila édesanyjával. A kislány mind-össze két hónapos volt, amikor a szülők a Don-parti városból Bulgáriába, Sztara Zagorába költöztek. Ljudmilának -bár virgonc kislány volt - 17 esztendőig nem volt szorosabb kapcsolata a sporttal. Utolsó éves gimnazistaként, 1977-ben kezdett el atlétizálni. Versenyszerűen futott, a magasugrással csak kedvtelésből foglalkozott. Ezért jelentett meglepetést, hogy az országos junior bajnokságon ő nyert, 165 cm-es teljesítménnyel. Az apró siker annyira fellelkesítette, hogy ezután már csak a magasugrásra összpontosított.

Ljudmila -immár Andonova néven- első nagy nemzetközi sikerét a bukaresti Universiadén érte el 1981-ben, amikor az olimpiai bajnok olasz Sara Simeoni mögött 194 cm-es teljesítménnyel ezüstérmét szerzett. Jó formáját megőrizve a zágrábi Európa Kupán is második lett. Itt is csak egy olimpiai bajnoknő, az NSZK-beli Ulrike Meyfarth tudta megelőzni. Kitűnő 1981. évi szereplése Szarajevóban tette fel a koronát. A Balkán bajnokságon legendás elődje és példaképe Jordanka Blagoeva országos csúcását megdöntve 195 cm-rel első lett.



Időközben leérettségizett és a szófiai Testnevelési Főiskola hallgatója lett. Itt ismerkedett meg jelenlegi mesterével, Hriszto Conovval. Az Akadémik Szófia edzője elhitette Ljudmilával, hogy sokkal jobb eredményekre lenne képes, ha javítana a stílusán. Conov nem tévedett: tanítványa egy év alatt 11 centimétert javult. Pedig a kiugrás éve, 1981 csak ezután következett.

Előtte azonban a pályán kívül szánta rá magát a nagy lépésre, férjhez ment Atanasz Andonovhoz, az akkori legjobb bolgár tizpróbázóhoz.

Amilyen fényes volt 1981, olyan szürkére sikeredett 1982. Az athéni kontinensbajnokságra nagy reményekkel érkezett, de végül a csalódást keltő hatodik helyet tudta csak megszerezni. A következő évben azután hiába is kerestük volna a nagy versenyek indulói között, még az atléták első, Helsinkiben megrendezett világbajnokságától is távolmaradt. Igaz, igazoltan, hiszen kislánya született.

A kismama azonban nem sokáig bírta a magasugrás nélkül. A kis Jana még nem volt négy hónapos, amikor édesanyja már elkezdte a könnyített edzése-

ket, s 1984 telén újra a régi: januárban 193 cm-re javítja a bolgár fedettpályás csucst. Sokan ezt "kicsuszott" eredménynek vélték, július elején azonban már a tamaskodók is hittek, amikor kitűnő 199 cm-es eredményével egyszerre a világ élvonalába ugrott. Ezzel az "ajánlólevéllel" érkezett Berlinbe, az "Olimpiai Nap" elnevezésű nemzetközi versenyre. Az eredmény már ismert.

Ljudmila Andonova győzött tavaly a Prágában megrendezett A-kategóriás nemzetközi viadalon is,

s méltán választották meg nemcsak hazája, hanem a Balkán legjobb sportolójának.

A merész mester, Conov erre az évre nem kisebb célt tűzött Ljudmila elé, mint, hogy valamennyi versenyét - ahol csak elindul - megnyerje. Az edző vágya már nem teljesülhet, de bizonyára "megbocsát" tanítványának, ha jövőre újra az 1983. évi formájában ugrik...

/skrapits/

VIGNERON

Thierry Vigneronnal, a rudugrás ex-világsucstartójával a múlt év őszén a Párizs melletti Colombes-ben lévő edzőtáborban beszélgettünk. Kollégáim figyelmeztettek, hogy Thierry nem kedveli az újságírókat, hogy egyáltalán nem nevezhető kitárulkozó embernek, és egyébként is untatják már a mindig egyforma kérdések.

Ezért nem lepődtem meg különösebben, amikor a kölcsönös üdvözlés után beállt rövid szünetet kitöltendő, Thierry gyorsan felsorolt négy számot: 24, 72, 182, 591...

A bájos Madame Cecile, a "Franciaország-Szovjetunió" magazin munkatársa, aki a tolmács szerepét töltötte be, egy pillanatra megzavarodott.

47, 78, 175, 280 - sütöttem el saját számaimat. Madame Cecile akkurátusan lefordította, és még jobban zavarba jött, amikor Thierryvel hangosan felkacagtunk. Thierry jót nevetett. Éveim száma, testsúlyom, magasságom még elmenne valahogy, de ki hallott már olyanról, hogy valaki csak 2 m 80 cm-t ugrik ruddal...

Vignerón kitűnő hangulatban volt: a nehéz idény a formartartás kötelezettsége, a megerőltető edzések - mind mögötte volt már. Várta a tenger, a napfény, a gondtalan pihenés...

- Sok gondtalan szabadnapja van egy ismert sportolónak? - hangzott az első, korántsem eredeti kérdés.

- Nemigen. 10-12 nap múlva újra kezdem az edzéseket. Télen Párizsban rendezik az első fedettpályás világbajnokságot - nyáron Európa Kupa és az Univerziadé következik, októberben pedig a Világ Kupa. És más versenyek is lesznek.

- Hogy vett először rudat a kezébe? Emlékszik még az első világsucsára?

- Természetesen kíváncsiságból. Az atlétika szinte valamennyi ágával megpróbálkoztam: futottam, ugrottam, és a dobószámokban is kipróbáltam magam. Végül a rudnál kötöttem ki. És azóta elválaszthatatlanok vagyunk egymástól. Ennek már 12 éve. Természetesen emlékszem első világsucsomra. De még az időjárásra is. Hideg volt, fújt a szél, esett. Az edzőm pedig azt tanácsolta a versenyek előtt: gondolkozzam el azon, nem lenne-e jobb abbahagynom az élsportolást. Egy nap gondolkodási időm maradt.

A választ azonban már a stadionban adtam meg. Már az első kísérletemre sikerült az 5 m 75 cm, ez három cm-rel volt jobb a fennálló világsucsnál. Már akkor komolyan foglalkoztatott a "maradék" 25 cm...

- Ma is gyakran gondol rá?

- Előfordul. Mellesleg nem én vagyok az egyetlen. Az áhitott magasságról az önkök ugrói ugyanugy álmodznak. Elsősorban természetesen Szergej Bubka, az amerikaiak közül pedig Mike Tully. És van még öt-hat rudugró, akik a közeljövőben "kilöhetnek", maguk alatt hagyva a hatméteres határt. Hogy mikor következhet ez be? Hm, hm... Ugy vélem, hogy az 1988. évi olimpián már nem egy rudugró tuljut ezen a határon. /Bubka ezt már júliusban elérte. - a szerk./

...Ezután már könnyen ment a beszélgetés. Thierry készséggel válaszolt kérdéseimre, vitatkozott, néha haragudott...

- Az állandó időhiány miatt az ember természetesen lemarad néhány dologról. Az egyre megerőltetőbb edzések egyre több időt vesznek el. Sokszor még azokra sem jut időm, akik közel állnak hozzám, nem hogy szórakozásra. Az autóvezetés jelenti számomra a fő kikapcsolódást, és főleg akkor, amikor ott van mellettem bozontos barátom, Vitamin nevű kutyám. És tanulok is, a párizsi testnevelési főiskola hallgatója vagyok.

- Mit mondhatnék az eredményeimről? A statisztika ismert, bármely sportkönyvben elolvasható. 1979-ben 5 m 61 cm-rel harmadik voltam a világranglistán. Azután 575, 583 és végül 591 következett, ami egyben negyedik világcsucsomat jelentette... Szerintem tilos valakit arról faggatni, amit már mindenki tud. Lehet, hogy az olvasók nem tudják? Hm, ez is egy érv. Akkor válaszolok: ez a rekord mindössze öt percig élt. A római Arany Gála nemzetközi versenyen minden sikerült nekem. Amikor elsőre vittem a világcsucs magasságot, elhatároztam, itt ma csak én győzhetek. Ám Bubka rögtön egy 5 m 94 cm-es ugrással válaszolt! Nem kaptam ugyan k.o.-t, de pszichikailag nem tudtam már fölvenni a versenyt Szergej-jel. Pedig megpróbáltam. Dehát ilyen a sport: ma te vagy, holnap pedig az ellenfeled a jobb.

- Reménykedik-e még abban, hogy újra ön lesz a legjobb? - kérdeztem végül Thierry-től.

- Feltétlenül. Ellenkező esetben már rég abbahagytam volna.

Már kész volt az anyag, amikor a kezembe akadt a TASZSZ június 6-i, Nimesből érkezett jelentése: "A francia városban megrendezett versenyen a rudugrás fedettpályás világcsucsstartója, a francia Thierry Vigneron 580 cm-rel, Európa idei legjobb eredményével győzött. A Philippe Collét-val, Philippe Houvionnal és Serge Ferreirával folytatott versengésben Vigneron megpróbálkozott az 595 cm-es világcsucs magassággal - ez egy cm-rel több, mint a szovjet csucsstartó, Szergej Bubka eredménye -, egyelőre sikertelenül."

Thierry Vigneronnak korai lenne még visszavonulnia.

Anatolij Danyilevics

/Szovjet Sportmagazin/

Szövetségi hírek

A Magyar Atlétikai Szövetség Elnöksége 14/1985.

sz. határozatával az alábbiak szerint módosította az atlétikai szakosztályok kategóriába sorolását:

A MASZ 1984. évi szakosztályi rangsora alapján - az OTSH jóváhagyásával - 1985-86-ban "A" kategóriás besorolást nyert a szakosztályi rangsor 1-11. helyezettje, míg a 12-35. helyezett szakosztályok "B" kategóriába nyernek besorolást. /Tekintettel a BEAC-MAFC fúzióra, a 36. helyezett BVSC lép előre a 35. helyre./

A "C"- "D" kategóriás besorolásról a területileg illetékes TSH - TSO dönt.

1986. végén a MASZ Elnöksége dönt a szakosztályok kategóriába sorolásáról az 1985-86-ban elért eredmények alapján.

1987 január 1-től a kategória besorolás mindig 2 évre szól. Az előző 2 év eredményei alapján 1-11. helyezett szakosztály kerül az "A" kategóriába. Amennyiben a besorolást követő 2 éven belül rendkívüli erőeltolódás következne be, a MASZ Elnökség javaslatára az OTSH egyedi döntést tesz a módosításról. Alapelvként kell figyelembe venni a kategória besorolásnál, hogy a bajnoki pontversenyben szerzett helyezéstől függetlenül az "A" kategóriás besorolást kizáró okok a következők: pályahiány, szakember hiány, a működőképesség alapvető feltételeinek hiánya /felszerelés, megfelelő költségvetés, stb./

Új minősítési szintek

F É R F I	F E L N Ő T T			J U N. ^{xxx}	I F J U S Á G I			S E R D Ű L Ő " A "		
	I.	II.	III.	I.	A	E	B	A	E	B
100 m	10,50 ^x	10,8/11,04	11,8/12,04	10,85 ^x	11,10	11,2/11,44	12,6/12,84	11,1/11,34	12,0/12,24	13,0/13,24
200 m	21,20 ^x	22,4/22,64	24,0/24,24	21,90 ^x	22,40 ^x	23,0/23,24	25,0/25,24	22,9/23,14	25,0/25,24	26,5/26,74
400 m	47,00 ^x	50,0/50,14	54,0/54,14	49,00 ^x	50,50 ^x	52,2/52,34	56,0/56,14	51,6/51,74	54,5/54,64	56,5/56,64
800 m	1:48 ^x	1:55	2:03	1:51 ^x	1:55 ^x	2:02	2:10	1:59	2:06	2:15
1500 m	3:42 ^x	3:56	4:15	3:46 ^x	3:56	4:10	4:30	4:05	4:15	4:40
3000 m	-	-	-	8:10 ^{xxxx}	8:40	9:20	10:00	8:55	9:30	10:20
5000 m	13:42	15:00	16:00	14:25	15:00	16:20	17:20	-	-	-
10 000 m	28:50	31:20	35:00	29:30	32:20	33:30	35:00	-	-	-
kismar.	-	30 km 2:20 ^{xxx}	2:20 ^{xxx}	1:40	20 km 1:08	1:20	1:35	15 km 52:00	62:00	70:00
maratoni	2:18	2:40	3:20	2:30	-	-	-	-	-	-
110 m gát	-	-	-	-	99 cm 15,30 ^x	16,5/16,74	18,2/18,44	91,4 cm 15,3/15,54	16,0/16,24	17,0/17,24
110 m gát	14,20 ^x	15,7/15,94	17,5/17,74	14,80 ^x	106 cm 15,50 ^x	17,0/17,24	19,0/19,24	-	-	-
300 m gát	-	-	-	-	39,24 ^x	41,0/41,24	46,5/46,74	39,4/39,64	42,0/42,24	46,0/46,24
400 m gát	51,50 ^x	57,0/57,14	62,0/62,14	53,50 ^x	56,20 ^x	61,0/61,14	66,0/66,14	-	-	-
2000 ak.	-	-	-	5:40 ^{xxxx}	6:05	6:25	6:45	1500 4:25	4:45	5:00
3000 ak.	8:38	9:30	10:30	8:55	9:30	10:00	11:00	-	-	-
10 km gy.	-	-	-	43:40 ^{xxxx}	48:00	54:00	65:00	52:00	56:00	70:00

F É R F I	F E L N Ő T T			J U N.	I F J U S Á G I			S E R D Ű L Ő "A"		
	I.	II.	III.	I.	A	E	B	A	E	B
20 km gyal.	1;28	1;50	2;20	1;35	1;40	2;25	2;50	-	-	-
35 km gyal.	-	-	-	3;05	-	-	-	-	-	-
50 km gyal.	4;12	5;10	-	-	-	-	-	-	-	-
magas	220	200	185	214	200	190	170	190	180	165
távol	775	700	640	740	710	640	590	650	620	580
hármás	16,10	14,00	13,00	15,30	14,10	13,10	12,00	13,50	12,50	10,50
rud	520	430	350	480	440	350	300	400	320	280
súly 6 kg	-	-	-	-	15,50	13,50	11,50	^{5 kg} 15,00	13,00	11,00
súly 7,25 kg	18,50	14,00	12,00	16,80	14,00	12,00	10,80	-	-	-
diszk. 1,5 kg	-	-	-	-	52,00	44,00	34,00	45,00	35,00	28,00
diszk. 2 kg	60,00	45,00	38,00	55,00	45,00	37,00	30,00	-	-	-
gerely	80,00	64,00	50,00	70,00	63,00	53,00	45,00	56,00	48,00	38,00
kalap. 6 kg	-	-	-	-	60,00	49,00	40,00	^{5 kg} 53,00	46,00	34,00
kalap. 7,25 kg	70,00	53,00	40,00	63,00	55,00	44,00	34,00	-	-	-
tizp. ifj.	-	-	-	-	6300 [*]	5000/4900	4000/3900	^{serd.} 5300	4500	3000
tizpróba	7200 [*]	6000/5900	4500/4400	6600 [*]	5300 [*]	4800/4700	3800/3700	-	-	-
4x100 m	40,50 [*]	-	-	42,00 [*]	43,00 [*]	-	-	44,50 [*]	-	-
4x400 m	3:10 [*]	-	-	3:17 [*]	3:23	-	-	3:39	-	-

Megjegyzések: * = csak elektromos méréssel ** = csak 19-21 éveseknek *** = csak 19 éveseknek

Valamennyi korcsoportban a "/" utáni szintek elektromos /gépi/ mérés esetén érvényesek.

F É R F I	S E R D Ű L Ő " B " 14 é.			S E R D Ű L Ő " B " 13 é.		
	A	E	B	A	E	B
100 m	12,0/12,24	12,5/12,74	13,8/14,04	12,5/12,74	13,5/13,74	14,5/14,74
200 m	25,0/25,24	26,0/26,24	28,0/28,24	26,0/26,24	28,0/28,24	30,0/30,24
400 m	54,5/54,64	56,5/56,64	58,5/58,64	57,0/57,14	60,0/60,14	63,5/63,64
800 m	2:08	2:13	2:18	2:15	2:20	2:30
1500 m	4:30	4:40	4:50	4:45	4:55	5:10
3000 m	10:00	10:20	10:40	10:30	10:40	11:00
5000 m	-	-	-	-	-	-
10 000 m	-	-	-	-	-	-
kismar.	10 km 38:00	43:00	50:00	41:00	47:00	55:00
maratoni	-	-	-	-	-	-
100 m gát	14,4/14,64	15,8/16,04	17,8/18,04	80 m 12,3/12,54	13,5/13,74	14,8/15,04
5 km gyal.	26:00	31:00	38:00	29:00	35:00	45:00
magas	175	165	150	160	150	140
távol	590	550	500	550	510	460
hármás	-	-	-	-	-	-
rud	320	300	260	250	220	200
súly 4 kg	13,00	12,00	11,00	11,00	10,00	9,00
diszk. 1 kg	40,00	36,00	32,00	34,00	28,00	23,00
gerely 600 g	46,00	41,00	37,00	39,00	34,00	30,00
kalap. 4 kg	40,00	35,00	31,00	33,00	27,00	21,00
négypróba	3000	2000	1200	2200	1600	1000
4x100 m	47,00* o	-	-	47,00* o	-	-
4x400 m	3:45 o	-	-	3:45 o	-	-

Megjegyzések: * = csak elektromos méréssel

o = a váltókban mindkét évfolyamból lehetnek versenyzők!

N Ő I	F E L N Ő T T			J U N. ^{xx}	I F J U S Á G I			S E R D Ű L Ő " A "		
	I.	II.	III.	I.	A	E	B	A	E	B
100 m	11,80 ^x	12,3/12,54	13,5/13,74	12,04 ^x	12,34 ^x	12,6/12,84	13,6/13,84	12,3/12,54	12,8/13,04	13,7/13,94
200 m	23,80 ^x	25,6/12,84	27,6/27,84	24,54 ^x	25,34 ^x	26,2/26,44	28,0/28,24	26,1/26,34	27,0/27,24	28,5/28,74
400 m	53,50 ^x	58,0/58,14	65,0/65,14	55,30 ^x	56,30 ^x	61,0/61,14	66,0/66,14	57,8/57,94	62,0/62,14	67,0/67,14
800 m	2:04 ^x	2:15	2:35	2:08 ^x	2:12	2:20	2:30	2:16	2:25	2:35
1500 m	4:14 ^x	4:40	5:15	4:25 ^x	4:34	5:00	5:30	4:45	5:10	5:40
3000 m	9:18	9:50	11:20	9:35	10:00	10:40	11:20	10:20	11:00	12:00
5000 m	16:45	18:30	20:00	17:30	18:30	20:00	22:00	-	-	-
10 000 m	34:30	40:00	60:00	38:00	39:30	42:00	45:00	-	-	-
kisvár.	-	30 km 1:50 ^{xx}	2:20 ^{xx}	1:17	15 km 60:00	1:20	2:00	10 km 40:30	52:00	70:00
maratoni	2:48	3:20	3:50	3:00	-	-	-	-	-	-
100 m gát	13,70 ^x	15,0/15,24	17,0/17,24	14,10 ^x	14,70 ^x	16,0/16,24	17,2/17,44	76,2 cm 14,7/14,94	16,0/16,24	18,0/18,24
300 m gát	-	-	-	-	44,50 ^x	50,0/50,24	55,0/55,24	45,2/45,44	51,5/51,74	56,0/56,24
400 m gát	58,80 ^x	64,0/64,14	70,0/70,14	61,00 ^x	64,00 ^x	69,0/69,14	75,0/75,14	66,8/66,94	75,0/75,14	85,0/85,14
10 km gyal.	56:00	65:00	80:00	58:00	5 km 27:00	41:00	46:00	28:30	42:30	47:30
magas	184	170	150	178	174	160	145	170	155	140
távols.	635	580	490	620	585	540	500	560	520	480
súly	17,00	13,00	10,50	15,00	14,00	11,00	9,50	12,50	10,50	9,00

diszkosz	58,00	40,00	35,00	50,00	44,00	35,00	28,00	37,00	30,00	22,00
gerely	58,00	40,00	35,00	53,00	45,00	36,00	29,00	40,00	31,00	24,00
hétpróba	5200 ^x	3700/3640	2600/2540	4700 ^x	4400 ^x	4000/3940	3000/2940	4500	4200	3800
4x100 m	46,20 ^x	-	-	47,50 ^x	48,50 ^x	-	-	49,50 ^x	-	-
4x400 m	3:40 ^x	-	-	3:45 ^x	3:49	-	-	3:56	-	-

Megjegyzések: ^x = csak elektromos méréssel

Valamennyi korcsoportban a "/" utáni szintek elektromos

^{xx} = csak 19-21 évesek

/gépi/ mérés esetén érvényesek.

A LEÁNY SERDÜLŐ "B" KOROSZTÁLY MINŐSÍTÉSI SZINTJEIT
KÖVETKEZŐ SZÁMUNKBAN KÖZZÉLTÜK!

Ára: 9.-Ft

MÁRMEGJEJENT!



SEBESTYÉN LÁSZLÓ: VÉDD MAGAD !

Sebestyén László könyve a mindennapi életben is gyakran hasznosítható gyakorlatokat dolgozza fel, edzésmódszertani szempontból, a megtanulhatóság, az elsajátítás módjai felől közelítve. Laikus szemlélő a karate-gyakorlatokat, versenyeket nézve sokszor fájdalmas arccal szisszen fel egy-egy ütés, hárfítás láttán, együttérezve a küzdő felekkel. Pedig a fájdalmat ki lehet küszöbölni. Hogyan? Többek között erre is választ ad a szerző könyvében.

Ára: 45.-Ft.

atlétika

OLVASÓTEREM



1985/8

ATLÉTIKA. A Magyar Atlétikai Szövetség lapja. Felelős szerkesztő: Krasovec Ferenc. A szerkesztőbizottság tagjai: Kalovits István, Képesy József, Lévai György, dr. Nyulászi János. Kiadja a Sportpropaganda Vállalat. Felelős kiadó: Léwald György. Készült a Sportpropaganda Vállalat sokszorosító üzemében (1143 Bp., Dózsa Gy. út 1–3.). Műszaki vezető: Pogány Károly. Az előállítás ideje: 1985. október TZ 850667. Megjelenik havonként. Szerkesztőség: 1143 Bp., Dózsa Gy. út 1–3. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél és a Posta Központi Hirlap Irodánál (Postacím: Budapest V., József nádor tér 1. – 1900) személyesen vagy postautalványon a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Számonként kapható a Sportpropaganda Vállalat terjesztési iroda és nyomtatványboltjában (1061 Budapest, Népköztársaság útja 6.) Előfizetési díj egy évre: 108,— Ft, számonkénti ára: 9,— Ft.

ISSN 0571-799X

INDEX SZ.: 26-035

atlétika

XXIX. ÉVF. 8. SZÁM

1985. AUGUSZTUS

HOZZÁSZÓLÁS

Németh Pál cikkéhez



Irta: DR. KOLTAI JENŐ

Az Atlétika ez évi második számában érdeklődéssel olvastam Németh Pál cikkét és a hozzákapcsolt szerkesztői véleményt. Hozzászólásra kettős indíték késztetett. Egyrészt az a vitathatatlan tény, hogy a szerző sikeres edző, akinek eredményeire, munkájára minden bizonnyal országszerte odafigyelnek a szakemberek. Amit leír, mond vagy cselekszik, annak nagy a hatása dobóatlétánk további sorsára. Másrészt a szerkesztői vélemény, amely jó érzékel tapintott rá a cikk és az edzéselmélet idevágó lényegi mondanivalójának ellentétére, ezáltal - akarva, akaratlanul - a gyakorlat és az elmélet szembenállására irányítja a figyelmet. Egyik oldalon a világ sporttal foglalkozó tudósainak /fiziológusok, biológusok, pszichológusok, edzéselméleti szakemberek stb./ a versenyzők fejlődésével, eredményeik fejlesztésével kapcsolatos - konkrét gyakorlati kísérletekkel alátámasztott - nyilvános vitákban kiérlelt edzéselmélet áll. A másik oldalon egy eredményes - jó értelemben vett fanatikus, megszállottként dolgozó - edzőnek a véleménye áll, aki meg van győződve arról, hogy csak ez, az általa helyesnek tartott út vezet el a csúcsra. Bár következtetéseit egészen kis létszámú példák összehasonlításából /az ellenpéldák teljes kizárásával/, csupán az eredményeket jelző számok alapján

vonja le. Jóllehet az összehasonlítások bizonyító erejét egy helyen "a fenti példa csak játék a számokkal, de tanulságos" kifejezéssel maga a szerző is gyengíti, mégsem lehet közlegyintéssel elintézte, válasz nélkül hagyni megjegyzéseit, következtetéseit. Ugyanis nem mindegy, hogy az Atlétikát olvasó szakemberek milyen következtetéseket vonnak le Németh Pál cikkéből. Másrészről illendő eleget tenni a szerkesztői felszólításnak is, amely az olvasóit véleménynyilvánításra kéri fel.

Mielőtt a részletekre térnék néhány általános észrevételt teszek:

1/ A cikkből hiányzik néhány fontos szakkifejezésnek a szerző által elképzelt értelmezése. Például tudnunk kellene, hogy mit ért a szerző tartalmilag a "nagyon komoly speciális kalapácsvető munka" kifejezés alatt. A szaknyelv egyforma értelmezésének a hiánya sok félreértésre ad okot és a szerző értelmezésének ismerete nélkül nagyon nehéz érdemben hozzászólni a cikkhez.

2/ A hazai kalapácsvetés jelenlegi színvonalát és lehetőségeit /kiválasztás, versenyzők száma és eredményeik, anyagi és személyi feltételek/ figyelembe véve, nem tartom reálisnak azt, hogy csak a három élvonalbeli szovjet kalapácsvető fejlődésével hasonlítja össze saját három tanítványát. Helyesebb lett volna szélesebb körből - legalább az ez idáig 80 m fölé kerültek közül - a valós helyzetünknek jobban megfelelő dobók közül is válogatni, nem kihagyva az ellenpéldákat sem.

3/ Az összehasonlítások során nem kellett volna túlzásba vinni a számokkal üzőt "játékot" /ld.

3.o. jobboldali hasáb/. Ez feltétlenül gyengíti a cikk megállapításainak hitelét. Hasonlóképpen az is, hogy a világ legjobbainak a fejlődésében is tapasztalható stagnálásokról, visszaesésekről szó sem esik. Legalább a figyelmet kellett volna felhívni, ráirányítani erre a - világ legjobbjainál is szinte törvényszerűen bekövetkező - jelenségre.



VIDA JÓZSEF

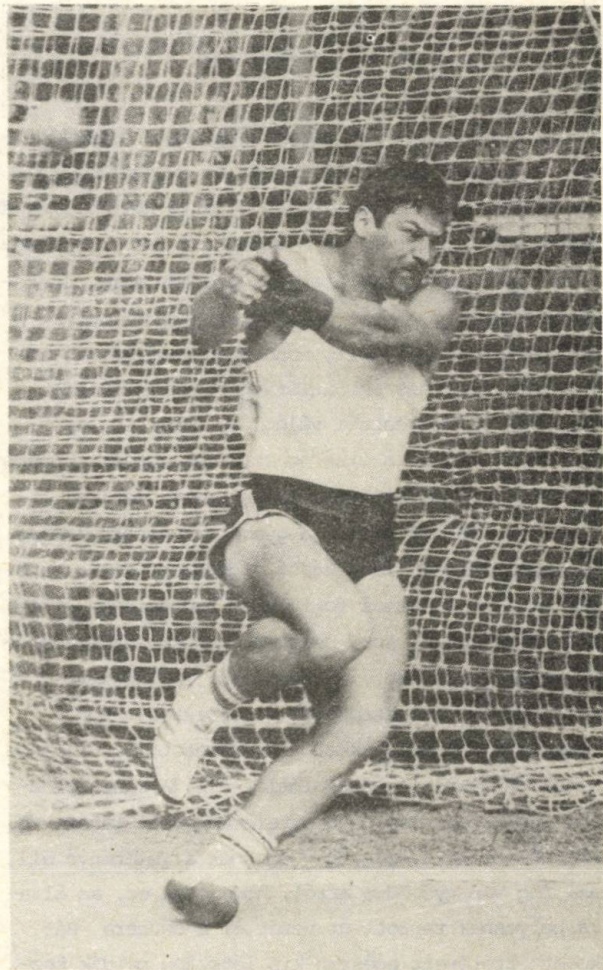
4/ A szerzőnek - nevelési, pszichológiai szempontból - alaposan végig kellett volna gondolni, hogy a kategórikusan megfogalmazott következtetések milyen hatással lesznek saját, jelenlegi legjobb versenyzőire, de a többi hazai felnőtt és junior versenyzőkre is.

Részletezés:

ad 1/ A felhasznált kifejezések értelmezésének, pontos leírásának hiányában nincs sok lehetőség érdemi vitára. Már csak azért sincs, mert - mint azt a következő példából láthatjuk - még vázlatosan sincs leírva, hogy tartalmilag mit foglal magába a mintául ajánlott módszer. A 8.o. baloldali hasáb utolsó előtti bekezdésében írja a szerző: "Ebből következik, hogy legalább 13-14 éves korban vagy előbb, megkezdték a nagyon komoly speciális kalapácsvető munkát." A jelenleg általánosan elfogadott szaknyelvi értelmezés szerint egy versenyszámra /esetünkben a kalapácsvetésre/ specializált felkészítés alatt a kalapácsvető mozgáskészség el-

sajátítását, a versenyszám eredményes üzésében fontos szerepet játszó fizikai képesség fejlesztését elősegítő speciális gyakorlást /gyakorlatanyag, módszer stb./ értjük. Ha Németh Pál ajánlatát e szerint értelmezzük, akkor ez azt jelenti, hogy az eddigi sokoldalú dobószakágra specializált képzést, amit - véleményem szerint nagyon helyesen és eredményesen - gyermekkortól-felnőttkorig még ma is végeztet tanítványaival, fel fogja cserélni a már gyermekkortól "nagyon komoly speciális kalapácsvető munka" végeztetésére. Ez pedig nagy kár lenne. Tápot, biztatást adnak azoknak az elképzeléseknek, miszerint a kalapácsvetésre már gyermekkorban kiválasztott /helyesebb a "kinézett" kifejezés/ fiatalokat óvni kell az egykezes dobások minden fajtájától nehogy "káros transzfer hatások ériék őket".

ad 2/ Miután a hat kalapácsvető fejlődésének összehasonlítása az évenkénti legjobb eredmények alapján történik, az érvelés, bizonyítás kiinduló alapja pedig a fiatal korban elért nagy eredmény, a logikus az lenne, hogy összehasonlításul azokat a külföldi kalapácsvetőket kellett volna kiválasztani, akik fiatal korukban a legnagyobb eredménye-



SZITÁS IMRE

ket érték el /nem egy verseny, a helsinki VB első, második és negyedik helyezettjeit/. A junior /19 éves korig/ örök világranglistán első helyen Roland Steuk /NDK/ áll, a második a szovjet Szergej Dorozson 78 m-rel, harmadik Litvinov 76,32 m-rel, negyedik az NSZK-beli Sahrer 75,24 m-rel, s csak ötödik Nyikulin 75,00 m-rel, Szedih csak 15-ik 70,86 m-rel /három hellyel Vida mögött áll, aki 71,66 m-t dobott/. Az 1984. dec. 31-ig 80 m fölé került 17 kalapácsvetőből 9 nem szerepel a junior örök világranglistán. A ranglistát vezető Steuk /1959/ üstökösként robbant be a kalapácsvetés világába: 17 évesen 67,16 m-t, 18 évesen 76,38 m-t, 19 évesen 78,14 m-t dobott. Ezt követte hat év visszaesésekkel tarkított egyhelyben topogás, majd 25 évesen 79,90 m-re röpitette a szert. A ranglistán második Dorozson /1964/ 17 évesen 70,60 m-t, 18 évesen 76,24 m-t, 19 évesen 78 m-t dobott, 'ez utóbbi eredménnyel az 1983-as felnőtt világranglistán 19-ik. A 84-es világranglistán viszont nincs az első 50 között.

Steuk és Dorozson még korábbi eredményeiről nincsenek adataim, de minden bizonnyal mindketten egészen fiatal korban kezdtek, s erőltetett menetben hajszolták a mielőbbi nagyobb eredmény elérését. Dorozson még nagyon fiatal, nem lehet tudni, hogy mi lesz még belőle. Steuk hat év alatt mindössze 1,76 m-t javult. Nehéz elképzelni, hogy kiheveri a túl korai eredményhajszolás okozta károkat. Kiegyezett? Vagy inkább mondjuk rá, hogy "alkatilag, motorikusan és pszichésen alkalmatlan" a nagyobb feladatok megoldására? Ezt persze nehéz lenne bizonyítani, mert akkor hogyan tudott 19 évesen méltó ellenfele lenni 1978-ban a prágai EB-n Szedihnek /mindössze 2 cm-rel szorult a második helyre/, s hogyan tudta a Moszkvai olimpián megszerezni a negyedik helyet.

És most nézzünk néhány 81 m fölé került olyan dobót, akiknek a fiataalkori eredménye nem nevezhető kimagaslónak. Elsőnek az örök világranglista harmadik helyén 84,40 m-rel álló Jurij Tamot /1957/, aki 17 éves korában csupán 49,16 m-t dobott /Vida 61,04 m-es, Szitás 57,10 m-es eredményével szemben/, de öt év múlva, 22 éves korában 80,46 m-ig jutott. Moszkvában az olimpián bronzérmes lett. Ezt követően - négyéves stagnálás után - az elmúlt évben 84,40 m-t, s ez évben a Budapest Nagydíjon 84,08 m-t dobott.

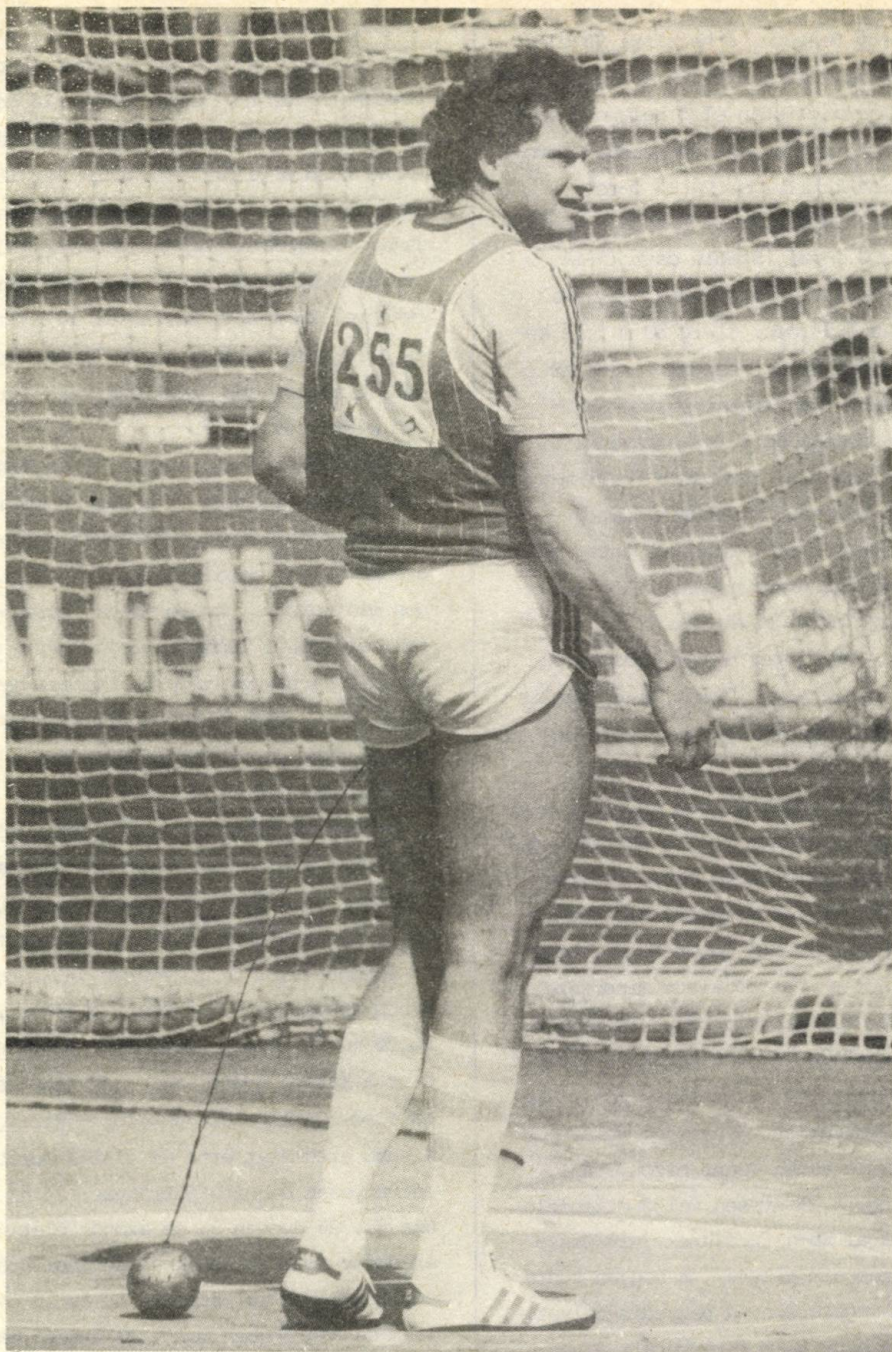
Másik ilyen kirívó ellenpélda az örökranglista ötödik helyezettjének, a finn Juha Tiainennek /1955/ a fejlődése. Tiainen Los Angelesben olimpiai bajnokságot nyert. 1984-ben három versenyen dobott 81 m fölé és még négy versenyen 80 m

fölött. Fejlődése nagyon jó példa arra, hogy egészen szerény fiataalkori eredmények után sem kerül behozhatatlan hátrányba az a kalapácsvető, aki apró lépésekkel, fokozatosan előrehaladva türelmesen küzd a világ élvonalába kerülésért. Tiainen, az azonos életkori eredményeket összehasonlítva, mindhárom magyar kalapácsvetőnél gyengébb eredménnyel kezdett. 17 éves korában Vidától /ke-rekítve/ 20 m-rel, Szitástól 16 m-rel maradt el és a 18 éves korában kezdő Tánczi eredménye /49,70 m/ is jobb, mint amekkorát Tiainen 18 évesen elért /49,62 m/.

Érdekes eredményre jutunk, ha Tamm és Tiainen fiataalkori eredményeit a magyar kalapácsvetők 1984-es ranglistája első ötven helyezettjének eredményével hasonlítjuk össze. E szerint - azonos életkorban - nyolc magyar versenyző ért el jobb eredményt Tammnál: 2 junior, 4 ifjúsági, 2 serdülő koru. Ugyanigy Tiainenhez hasonlítva: 3 felnőtt, 6 utánpótlás, 6 ifjúsági és 6 serdülő versenyzőnk dobott nagyobb, mint Tiainen azonos életkorban.

Számunkra különösen tanulságos lehet az NDK-beli Günther Rodchau /1959-ben született, 180 cm, 114 kg/ fejlődése: 17 évesen 36,00 m, 18 évesen 58,00 m, 19 évesen 60,84 m, 20 évesen 68,90 m, 21 évesen 74,02 m, 22 évesen 74,42 m, 23 évesen nincs eredménye, 24 évesen 78,14 m, 25 évesen 80,20 m, 26 évesen /1985-ben/ 82,64 m /NDK csucs/. Ő az a kalapácsvető, aki - az 1984-es örökranglista első 20 helyezettje közül - kirívóan a legkisebb eredményt érte el fiatal korában, mégis látványosan behozta hátrányát: 24 és 25 évesen már 8., 26 évesen 3. az azonos életkorban elért eredmény szerinti örök világranglistán. A vele egyidős Steuk-kal szemben 18 és 19 éves korban 18 m-es hátrányban volt, 25 évesen már tudta Steuk egyéni legjobbját, s 26 éves korában /82,64m/ az NDK örökranglistája élére került.

ad 3/ Rápillantásra is jól érzékelhető, hogy Rodchau fejlődése és a magyar kalapácsvetők fejlődése számadatainak összehasonlítása milyen hálás érvelési lehetőséget kínál számomra. De nem élek e lehetőséggel, mert meggyőződésem, hogy emberi teljesítmények összehasonlítása, és az összehasonlítás számadataiból következtetések kreálása, a teljesítmények háttérének, összetevőinek /tartalom, módszer stb./ alapos ismerete, elemzése nélkül nem lehet bizonyító erejű, leginkább csak a számokkal játékokra épített találgatás. Miután a cikk következtetései ilyen módon készültek, nem volt más választásom, bele kellett mennem a szám-



IGOR NYIKULIN

játékba, hogy a szerzőnek saját módszerével bizonyítsam megállapításai megalapozatlanságát. Az ellenpéldákat annak érdekében soroltam fel, hogy az olvasók ismerjék meg azt a valós helyzetet, amit a világon ez ideig 80 m-en felül dobók többségének fejlődése reprezentál. Másrésztől biztatásnak szántam az ellenpéldákat azoknak a magyar kalapácsvetőknek /és edzőiknek/, akik pályafutásukat nem kezdték kiemelkedő fiatalkori eredménnyel: a cikk megállapításai miatt ne veszítsék el kedvüket, reményeiket, ne ítéljék kilátástalan-

nak kalapácsvető jövőjüket, mert nincs okuk kishitűségre. Merítsenek erőt a felsorolt példákból és válasszák jelmondatul Németh Pál cikkének befejező sorait: "Csak egy dologban lehet és szabad bizni, és ez egyben a titok nyitja is: a szakadatlan munkában és kitartásban. Ha nem /csak/ az edző, hanem a versenyző /is/ akarja a nagy eredményt."

A félreértések elkerülése végett le kell írnom, hogy a felsorolt ellenpéldákból én nem vonok le olyan következtetést, hogy a fiatalkori szerényebb eredménnyel kezdés az egyedül célravezető út - mert ez sem lenne igaz. A fiatalkorban elért jó eredmény ösztönző hatását senki nem vitatja. De még fontosabbnak tartom azt az ösztönző erőt, amelyet az eredmények minél töretlenebb fejlődésből merít a dobó. Fiatal dobóatlétáinkat úgy kell gondozni, hogy ne csak a kalapácsvető pályára irányítás érdekét tartsuk szem előtt a minél nagyobb kezdeti eredmények kiereszközölésével, hanem a kalapácsvető pályán tartása érdekében tartalékoljunk ebből az ösztönző erőből. Az edzésszakkal, a terhelések adagolásával, a versenyeztetéssel úgy kell gazdálkodni, hogy a további fejlesztéshez maradjon valami tartalék eszköz arra a korszakra, amikor versenyzőnk a maximális teljesítőképessége birtokába kerül. Tapasztalatból tudjuk, hogy az alatt az időszak alatt, amíg az egyén természetes biológiai fejlődése tart, s teljesítményei minden különösebb edzői beavatko-

zás nélkül is fejlődnek, erőteljes edzői beavatkozással - az esetek többségében - nem művészet látványos eredményjavulást elérni. Ehhez nincs szükség komolyabb szakértelemre, elegendő keményen megdolgoztatni, s korán speciális munkára fogni tanítványunkat. Annál nagyobb művészet a dobó mindenkori fejlettségének, egyéni sajátosságainak megfelelő, fokozódó terhelésű edzőmunka és a versenyzés optimális adagolása. Ennek pedig előfeltétele - az elmélyült szakmai tudáson, tapasztalatokon túl - az edző és versenyző akaratából táplálkozó türelem. Jó lenne tudni - mert csak találgatni lehet -, hogy a Szovjetunió hatalmas kalapácsvető gárdája rangsorának sokáig 40-50. helye körül tanyázó Zajcsukban - aki 16 évesen 53,80 m-t dobott, s csak 29 évesen került 70 m fölé - mi tartotta a lelket, hogy 14 évet végigversenyezve 80,14 m-t, majd rá két évre /1981-ben/ 33 éves korában 80,48 m-t dobott. /Az örökranglistán 81-ben 3. volt, jelenleg a 8. helyen áll./ Nálunk az ilyen kalapácsvetők már 23-24 éves korban abbahagyták volna, ha addig



JURIJ SZEDIH

el nem tanácsolják őket. Számomra a legszomorubb statisztikai adat, mely szerint a kalapácsvetők 1983. évi szovjet ranglistája összehasonlítva a két évvel ezelőtti magyar ranglistával, a következő képet adja: amíg a szovjet első 50 közé a 42 felnőtt mellé csupán 8 junior /19-21 éves/ tudott bekerülni /ifjúsági és serdülő koru egy sem/, addig a magyar legjobb 50-ben 13 junior, 6 ifjúsági és 2 serdülő koru található. Az 1984. évi magyar ranglistán még rosszabb a helyzet, ahol is 11 junior, 8 ifjúsági és 6 serdülő került az első 50 közé. Még szomorubb képet mutat az 1976-tól 1984-ig eltelt időszak összehasonlítása: 1976-ban az 50 legjobb magyar közé 10 junior, 9 ifjúsági és 1 serdülő jutott be. Nyolc év alatt ötten csökkent a felnőttek, eggyel az ifjúságiak száma, eggyel nőtt a juniorok és ötten a serdülők száma. Még jobban aláhúzza kalapácsvetésünk színvonalának leromlását az a tény, hogy 1976-ban kerek 50 m kellett a ranglista 50. helyéhez, míg 1984-ben a 42,40 m is elegendő volt ehhez. Ezt ismerve, különösen nyugtalanító az a jelenség, hogy az 1976. évi ifjúsági ranglista első tíz helyezettje közül mindössze ketten található meg az 1984. évi ranglistán. Az 1976. évi utánpótlás ranglistán, az 55 m fölött dobó első tizenkét versenyző közül ketten maradtak meg közülük az egyik 5 méterrel kevesebbet dobott, mint 8 évvel ezelőtt. Ezért a folyamatért a felelősséget nem lehet egyértelműen az egyesületek, szakosztályok, dobásokkal szemben kétségkívül meglévő idegenkedésére hárítani. Abban, hogy a dobóatlétaink - jelesen a kalapácsvetés - fokozatosan a serdülők és ifjúságiak színterévé válik, az a - fokozatosan felerősödő - hibás szemlélet játszik főszerepet, amely a kelletténél nagyobb rangot adott a serdülő és ifjúsági dobók hazai és külföldi versenyeredményeinek. Például nálunk egy IBV érmes helyezés nagyobb sikernek számít, mint mondjuk a felnőtt EB-n a döntőbe kerülés. Legalábbis a tömegtájékoztatóban nagyobb elismerést kap. A kezdetben jó szándékkal, felkészülési eszközként beindított IBV, nálunk sokak számára tekintélyt teremtő, egzisztenciát megalapozó fontos céllá vált. A dobószámokban ezt a célt elérni a nagy többség számára csakis erőltetett, minden eszközt igénybevevő, a serdülőkor elejétől specializált felkészüléssel lehet. Ez alól kivétel lehet néhány koraérett, kiemelkedő adottságokkal rendelkező fiatal. A kialakult szemléletért nagymértékben felelős az ösztönzőrendszer, amely a korosztályi teljesítmények megítélésében egy kalap alá ve-

szi valamennyi atlétikai számot, nem veszi figyelembe, hogy az optimális csúcsteljesítménykor, a beérés mennyire más a sportág különböző szakágiban. Pedig ezt a különbséget az örök és az aktuális világranglisták egyértelműen igazolják. Például az 1984. évi kalapácsvető örök világranglistán 1-30. korátlaga /a legjobb eredményük elérésekor életkorukat figyelembe véve/ 26,1 év /felbontva: az 1-10. korátlaga 27,2 év, a 11-20. korátlaga 25,8 év, a 21-30. korátlaga 25,3 év/. Az 1984. év végéig 80 m-t tudobók korátlaga 26,49 év, ebből a tíz szovjet dobó korátlaga 27,1 év, a többi hét dobóé 26,7 év. A 100-as örök világranglistán szereplő 57 szovjet versenyző korátlaga 26,2 év, a többi nemzetbeli 43 versenyzőé 25,9 év; ez utóbbin belül a 11 NDK-beli dobó korátlaga 24,8 év, a három magyar dobóé 23,3 év. /Mint ismeretes mindhárman Németh Pál tanítványai./ A statisztikai adatok nem azt igazolják, mintha a szovjet kalapácsvetők erőltetnék a fiatalok nagy eredmények elérését. A számadatokból éppen az ellenkezője tűnik ki. Ezért nem értem Németh Pált, mi célja volt dolgozatával. Nem értem miért a még korábbi specializálással akar előbbre lépni, amikor az 1984-es hazai ifjúsági ranglista első 17 helyezettje között jelenleg is négy 15 éves /serdülő A/ és egy 14 éves /serdülő B/ tanítványa van /7,25 kg-os kalapáccsal/.

Jó lenne tudni, hogy a szovjet kalapácsvető edzők-versenyzők milyen edzésszerekkel, módszerekkel érték el, hogy ilyen nyomasztó fölényrel uralják a világot. Jó lenne tudni, milyen módszerekkel érik el, hogy hosszú időn át a kalapácsvető pályán tudnak tartani ilyen nagy tömegű felnőtt, meglelt koru versenyzőt. Tanulságos lenne számunkra tudni azt, hogyan tudják átvészeltetni versenyzőikkel a - néha két-három éves - stagnálást, visszaesést, tovább dolgoztatva türelmesen kiváratni az újabb eredményjavulást. Biztos vagyok benne, hogy ezekre a - kezdetben 5-8 évi folyamatos fejlődés után - később sürűbben várható visszaesésekre előre figyelmeztetik, felkészítik versenyzőiket. Bőven tudnak példákra is hivatkozni. Mást ne említsek a jelenlegi vezetőedzőre, A. Bondarcukra, aki 20 éves korában tért át diszkoszvetésről kalapácsvetésre. 29 évesen kétszer is világcsúcsot dobott, s élete legjobb eredményét 36 éves korában érte el. 1972-ben 32 éves korában olimpiai bajnok, 1976-ban bronzérmes.



TÁNCZI TIBOR

Meglepetéssel olvastam a cikk utolsó előtti bekezdésének három mondatát, amely teljes ellentmondásban van egymással és a cikk fő mondanivalójával. Ugyanis éppen Vida példája igazolja, hogy - bár 16 éves korában mindhárom szovjet kalapácsvetővel szemben jelentős /a szerző fogalmazása szerint "behozhatatlan"/ hátrányba került - 19 éves korában már tudobta Szedih hasonló korban elért eredményét. S ha ehhez még hozzászámítjuk azt, hogy Vida évenkénti fejlődésének átlaga

4,68 m /2,53 m-rel jobb, mint Szedihé, 2,24 m-rel mint Litvinové, s 1,71 m-rel mint Nyikuliné/ néhány éven belül bizarr magyar sikereknek örülhetünk. Különösen akkor, ha beválik Németh Pál reménye: "Merem remélni, hogy ez az átlag ez évben is tovább javul a mi versenyzőink javára." Amikor Németh Pál ezeket a mondatait leírta talán nem is gondolt arra, saját előzetes megállapításait cáfolja meg. Az idézett, reményeit kifejező sorait edzői lelkesedése iratta le vele, hogy

A LEGJOBB KALAPÁCSVETŐK ÉVENKÉNTI FEJLŐDÉSE

[illegible]

kompenzálja előző, kilátástalanságot kifejező elégedetlenségét. Az egészséges elégedetlenséggel párosult lelkesedés edzőben, tanítványban egyaránt nélkülözhetetlen, de kárt csak akkor nem okoz, ha a realitásokat is figyelembe vevő józansággal és türelemmel társul. Németh Pál és tanítványai eddig elért eredményeit minden elismerés megilleti. Semmi kétségem afelől, hogy továbbfejlődnek és még sok sikerrel örveztetnek meg bennünket. Kivánom, hogy az edzői remények minél maradéktalanabban teljesüljenek, az átmeneti visszaesések ne törjék meg munkakedvüket, maradjanak minél tovább kalapácsvető pályájukon.

Befejezésül: Bevallom szívesebben olvastam volna a szerző tollából egy olyan tanulmányt, amelyik a legjobb szovjet és magyar kalapácsvetők felkészülésének tartalmi, módszerbeli összehasonlításával foglalkozik. De, ha erre -pontos ismeretek hiánya miatt- nincs lehetőség, biztosan lenne haszna hazai példák összehasonlításának is.

Bondarcsukhoz hasonló - világcuccokat, olimpiai bajnokságokat elért - kalapácsvetők nálunk is vannak. Az ő felkészülésük és a mai legjobbak felkészülése összehasonlításából -bármekkora fejlődött azóta a világ dobósportja- még ma is lehetne hasznos tanulságokat levonni. A múlt és jelen legjobb kalapácsvetőinek összehasonlítására legalkalmasabb személy Németh Pál. Nemcsak azért, mert saját tanítványai felkészülésének eszközeit, műhelyfogásait részleteiben csak ő ismeri, hanem azért is, mert minden bizonnyal jól ismeri például Zsivótzky Gyula felkészülésének részleteit is.

Egy ilyen tanulmány nyilvánosságra hozása a kalapácsvető edzőknek, versenyzőknek, de egész dobósportunknak hasznára lenne. Haszonnal járna a szerző számára is: a visszajelzések gondolatokat ébresztenek az eszközök, módszerek finomítására, stb. Javul a vitázó készség, a dobásokkal foglalkozó szakemberek között; fejlődik, tartalmasabb lesz az edző-versenyző-orvos /netán pszichológus-kutató/ együttműködése.



INÁNCSI RITA /1971/

az 1985. évi nemzetközi uttörő olimpián /Zielona Gora/ 446 ponttal győzött négytusaiban

/60 m: 8,17; magas: 170; kislabda: 67,38; 500 m: 1:24.09/.

KÜLÖNVÉLEMÉNY

a Bartha-sztori kapcsán

Motto: "Az az edző, aki nem akarja megváltani a világot, az nem edző.

Aki azt hiszi, hogy megváltotta; az sürgősen kezdjen el tanulni. Ha mást nem: szerénységet."

Tehetség! - dobálódzunk e jelzővel, de nem gondoljuk át mit is jelent. Egy 15 éves gyors, ruganyos fiatalember csupán egy akcelerált lakli. Tehetség akkor lesz belőle, ha olyan akarat-erőkölsi tulajdonságokkal rendelkezik, mint egy Balczó, egy Szalma és a többiek. Takács Józseffel, amikor 20 éves korában elkezdtem gátnazni "körberöhögtek". 26 éves korában a világranglista 20. helyére került.

Elveszett tehetségek! - Több van belőlük, mint az egész válogatott csapat. Szemelvény saját edzői pályából: Fluck Miklós is 24 éves korában abbahagyta a versenyzést. Talán nagyobb szám volt, mint Bartha, hiszen ő nemcsak 110 gáton volt magyar bajnok és válogatott, hanem többször futott a 4x100-as váltóban is. - Kész! Ennyire futotta. Ma jónevű sportujságíró.

- "Fél" tanítványom volt az ifi EB magasugró dobogóját is megjárt Dóczy Feri, - mégis csupán egyszer volt válogatott - gáton! Ilyenekkel van tele a padlás!

Gondolom, hogy Sztipits László, amikor tollat ragadott a Bartha sztori megírásához - a köz érdekének szánta.* Miután számos fiatal edzőkollégám megkérdezte; mit szólok a cikkhez, úgy gondoltam elmondom a véleményem elsősorban a kérdezőknek.

*

Ld. Atlétika 1985/4.sz.

Az említett cikk - véleményem szerint - túl magabiztos hangvételű. Vádol, véd, mérlegel, ítéletet mond /legtöbbször burkoltan/, s mindezt nem felépitett, követhetetlen sorrendben.

A "sztori" helyett - a multat "jósolja".

I. Bartha fölfutása, kilenc edzője.

Bartha Attila abban a szerencsés helyzetben volt, hogy a szüleitől kapott "atléta génnek" mellett, 1969-től 1979 végéig, tehát a gyermek, serdülő, ifi, junior és a felnőtt kor kezdetén is tizenegy /!!!!/ szezonon keresztül értő kezekbe került. Hogy kik voltak ezek a - kétségtelenül - értő kezek, név nélkül sorolom fel őket, így a Sztipits László által adott jelzők beszédesebbek:

1. jó kezekbe került;
2. fiatal szakember - lelkes - érti a dolgot;
3. lelkes szakember, a sokoldalú képzés hive, szakmailag jól átgondolt felkészítése több mint 10 év távlatából is helyesnek bizonyul;
4. szakértelme vitán felüli;
5. külföldről hazatért neves szakember;
6. ismét egy elismert szakember;

/mivel a további edzőknél elfogyott a dicsérő jelző, kénytelen vagyok neveket írni/

7. Szekeres Sándor neve nyugodtan kimaradhatott volna a sorból. Mint a Vasas vezetőedzője csupán a "rendező" szerepét látta el /ártatlan/.

8. Damjanovich Ferenc. Itt egy pillanatra álljon meg a gyalogmenet. Nem azért, mert nem kaptam "glóriát", hanem, mert "úgy tűnik nincs akadálya a várva várt fejlődésnek" - írta a szerző.

Elődömnél, Skomál Andrásnál Bartha Attila felnőtt magyar bajnokságot nyert. Ezt a sikert hónapokig - néhai édesapja szerint - több mint egy évig ünnepelte.* Ebben az időben egy éjszakai bárban dolgozott. Heti jövedelme több volt, mint egy "menő" edző havi fizetése. Ezek után került hozzám, szuper nehéz sullyal. A szerző azt írja, hogy "Damjanovich-csal nem jönnek ki, a problémák sokrétűek." Hát igen. Olyan sokrétűek, hogy én vagyok a házassági tanúja, de nem 1982-ben - ahogy olvasható -, hanem 81-ben. 1982 júliusában temettük édesapját - drága barátomat -, akivel az esküvőn mulattunk utoljára. A születés, házasság és halál dátumait csak pontosan illik idézni. Közös munkánk /80-82/ eredményéről a számok beszéljenek.

1980: Az említett műtétet én menedzseltem
/Szednák Attilával együtt operálták őket
Pécsett/.

1981: Országos bajnokság: IV. hely.

Őszi versenykörut: Pozsony, Nyitra, Bécs /minden versenyét megnyerte/ Az eredmény 14,3 mp.

1982: Legjobb eredménye: 14,47 mp az országos bajnoki döntő résztvevője.

Idézettel folytatom: "nyilvánvaló /és ez derül ki az edzőkkel folytatott beszélgetésekből is/, hogy nem lehet egy okra vagy személyre hárítani a felelősséget. Néhány elgondolkodtató tény azonban arra sarkall, hogy elsősorban őket tartsam felelősnek."

Hogy kivel és mit beszélgetett Sztipits László - nem tudom. Velem egy szót sem. Kovács Kléri barátomat megkérdeztem: beszélt-e veled a Sztipits?

* 1978 júniusa és 1979 februárja között!
/Az érintett közlése./

"Az ki?" - kérdezett vissza Kléri. A cikk vádolja az edzőket - tisztelet a kivételnek - "nem fordított gondot a pedagógiára". Miért burkolódzik, miért nem írja ki, hogy kiket illet a tisztelet és kiket a felelősség. Hadd kérdezzem meg Schulek Ágostont vagy Zarándi Lászlót, hogy a hasonló koru Szalmánál milyen pedagógiai módszereket alkalmaztak 24 éves korban?

Miért nem meri nyíltan bírálni Sztipits a szülői házat, miért csak célozgat? Egyáltalán beszélt-e az életben egyszer is Attila apjával Bartha Lászlóval?

II. Fegyelem, fegyelemsértés, ítélet.

A szerző szerint a sportvezetés is a vádlottak padján ül /név nélkül/.

IBV történet. Miért csak Bartha Attilát ítélték el? - kérdi. Az eseményeket jól ismerő szerző ki-nyilatkoztatja: "kétségtelen tény, hogy a szobát rajta kívül még hárman elhagyták /lepedőn ereszkedtek le éjszaka/, de komoly fegyelmit csak Bartha kapott."

Milyen pedagógiája és törvénytisztelete van annak, aki 10 év után nyilatkozik minderről. Nem kellett volna ott helyben feltárni azt a három másik nevet? Így a "balhé" megszlott volna. Négyet nem ítélték volna el egy-egy évre.

Idézek egy esetet abból az időből: A szerzővel kollégák voltunk a Vasasnál. Szegletes Ferenc "tuti" első bajnokságát nyerhetné, de mivel egy edzésen felpofozta Sztipits Lászlót - a gyors fegyelmi leállította Szegleteset. Oda lett a bajnokság. Miért nem állt ki Sztipits az Edzőtanács elé, s miért nem mondta a cél érdekében, hogy megbocsájtok???

Egy másik eset. Bartha Attila egy évi "helybenjárás" után, 1977-ben Plevenben utánpótlás válogatott. Kertész Tiborral voltunk a csapatnál edzők. Attila ismét "beindult". Ha kollégámmal nem beszéljük le Szabó Miklós vezető edzőt, hogy

ne csináljon ügyet a dologból, talán soha nem lett volna magyar bajnok Attila. - Így is lehet!

III. Ellentmondások.

Nézzük csak meg, hogy a felsorolt edzők közül az első hat milyen jeles minősítést kapott Sztipitstől? Tessék csak átgondolni, hogy ezek a valóban kiváló kollégák 10 év alatt a 12 éves gyerekből "csupán" bajnokot és válogatott versenyzőt tudtak nevelni. Ejnye-ejnye uraim, csak ennyire futotta?

- "A csepeli környezet mintha egyre vagányabbá tenné a fiut." Itt az egy éve még versenyző Bakai Józsa az edzője, aki "szakértelme vitán felüli" minősítést kapta Sztipitstől. Mi ez, ha nem ellentmondás.

- A velem való "sokoldalú problémáról" már szoltam. Kérdem én - hogyan szabad tájékozódás nélkül ilyen kijelentéseket használni?

- Az illem megkívánta volna azt, hogy egy-egy sportvezető neve is papírra kerüljön, annál is inkább, mert /idézek/ "a sportvezetés vállát is terheli felelősség /ennek konkrét megnyilvánulását nehéz megállapítani/."

Akkor miért írja le?

- Valamennyien, akik Barthával foglalkoztunk megkaptuk a szerző minősítését.

A sportszerűség és a játékszabályok értelmében, a 9. számú edző /Sztipits László/ minősítésének is ott kellett volna diszelegni, az elért eredményeit a világ elé kellett volna tární.

A cikk Bartha Attila szempontjából nagyon rossz szul lett időzítve. Három éve leállt, versenyzői pályafutásának vége. Néhány hete viszont befejezte szakadói tanulmányait, ahogy mondják, még nedves a pecsét a diplomáján.

Lehet, hogy tíz év múlva "megjósolom" Attilának: milyen edző "volt"!

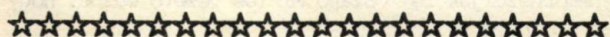
DAMJANOVICH FERENC

MI IS AZ A GYALOGLÁS?

Első pillantásra a címben feltett kérdés furcsának tűnhet. A gyaloglás a helyzetváltoztatás leg-egyszerűbb, legtermészetesebb módja. Olyan természetes az ember számára, mint mondjuk a légzés. A gyermekkorban megtett első lépések után a későbbiekben már, amikor biztonságossá válik a járás, nem foglalkozunk azzal, hogyan csináljuk, hiszen készséggé válik. Gyaloglás és gyaloglás között azonban vannak különbségek. Messze nem mindenki jár rendszeren, gyorsan pedig még kevesebben tudnak. A siető ember átlagosan 5-6 km-t tesz meg óránként. A gyors járásuak akár 14-15 km-t is meg tudnak tenni egy óra alatt. Természetesen férfiakról van szó, de a nők sem nagyon maradnak le mögöttük. Ilyen emberekről, a gyaloglással való kapcsolatukról szólunk a továbbiakban.

Az atlétika fogalomkörébe tartozó sportágak közös jelszava: "Gyorsabban, magasabbra, erősebben!" Az atlétikai jelszó triászának első tagja - "Gyorsabban!" - a futást és a gyaloglást szimbolizálja. De amíg a futásban minden világos, az ellenfeleknél gyorsabban, minél rövidebb idő alatt lefutni az adott távot, addig a távgyaloglással más a helyzet. Egy gyalogló mindenkinél gyorsabban teljesítheti a távot, és mégsem jut el a célba. Vagy célba jut ugyan, de mégsem győz.

A távgyaloglás bizonyos tekintetben - antifutás. A futásban - legyen akár sik-, gát- vagy akadályfutás - nem a technika játssza a vezető szerepet. Lehet futni olyan esetlenül, hogy a biomechanika szakemberei valósággal sokkot kapnak, s



a győzelem mégsem marad el... Számos példát találni erre az atlétika történetében. Szabálytalan technikával viszont tilos gyalogolni.

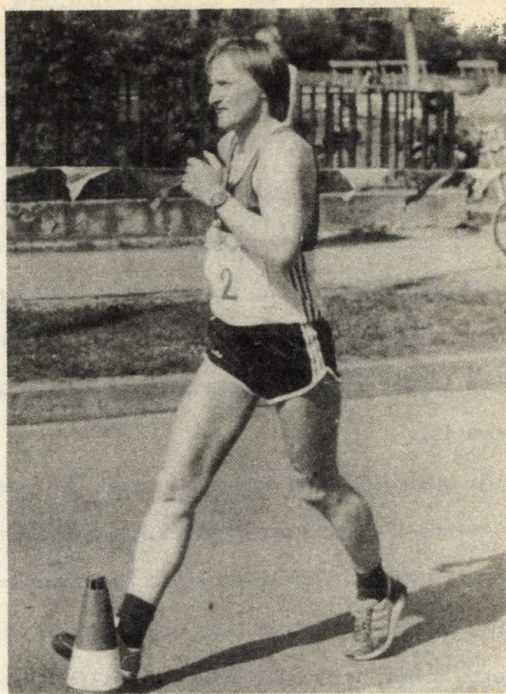
A távsportgyaloglásban mindössze két alapkövetelmény van, melyek be nem tartása kizárást von maga után. Először: a gyalogló soha ne veszítse el a kapcsolatot a talajjal. Ez azt jelenti, hogy a gyalogló támaszkodó lábával mindaddig nem hagyhatja el a talajt, amíg a másik lába a levegőben van.

Másodszor: a támaszkodó lábnak minden egyes lépésnél - ha csak egy pillanatra is - térdben nyújtottnak kell lennie. Ez az a két elem, amely eligazítja a bírókat, mutatja, nem alkalmaz-e a gyalogló futóelemeket, hogy minél gyorsabban haladjon.

A gyaloglás - mi tagadás - nem rendelkezik a torna kecsességével vagy a labdajátékok izgalmaságával. A gyaloglók nem állnak a nézők figyelmének középpontjában, már csak azért sem, mert versenyek nagyobb része a stadionon kívül zajlik. Ennek ellenére a gyaloglás szerelmesei semmi pénzért nem cserélnék fel nehéz sportágukat bármelyik másikkra.

A gyaloglás mint sportág majdnem száz éve létezik. Az orosz gyaloglók első versenyét 1892-ben rendezték. Az indulók 3 és 10 verszt hosszón versenyeztek. A győztesek idejét ma már semmivel sem tudjuk összehasonlítani. Ma a 13-14 éves kislányok ezt a távot 6-7 perccel gyorsabban teszik meg.

A távgyaloglás 1908-ban szerepelt először az olimpia műsorán. A távok azóta állandóan változtak, a gyaloglók azonban - az 1928. évi játékokat kivéve - minden olimpián rajthoz állhattak. A két "legéletképesebb" távnak az olimpiai programban a 10 és 50 km bizonyult. Az 1952. évi játékok azonban megmutatták, hogy a 10 km-es táv tulságosan is rövid. 1956-ban a távokat megkétszerezték.



STÁLAS JÁNOS

Ma már a férfiaknak a 20 és 50, a nőknek az 5 és 10 km-es táv jelenti az olimpiák, Európa- és világ bajnokságok legnépszerűbb távját. A női sport és ezen belül a női atlétika odáig fejlődött, hogy a gyaloglók között megjelentek a gyengébb nem képviselői is. És ami a gyaloglás technikáját illeti, jobban elsajátították, mint a férfiak. Ez azzal magyarázható, hogy a női test felépítése hajlékonysága, lágysága sokkal inkább megfelel a távgyaloglás szabályainak. Lehet-e csodálkozni azon, hogy a női gyaloglók gyors tempóban fejlődnek? Mindössze néhány év telt el azóta, hogy a nők először rajthoz álltak gyaloglóversenyeken. Ezen rövid idő alatt olyan eredményeket értek el, amilyenekkel a férfiak is mindössze 30-40 éve dicsekedhetnek. A 10 km-es világcsúcstartónő, a kínai Jan Hon a helsinki olimpián 1952-ben ezzel az idejével érmes lehetett volna a férfiak mezőnyében. Ez a táv egyébként akkor szerepelt utoljára az olimpia műsorán.

Meg kell jegyeznünk, hogy vannak gyaloglónők, akik gyorsabban teljesítették ugyanezt a távot. Csakhogy egy gyaloglócsucst akkor hitelesítenek, ha stadionban érték el. Ma már azonban a versenyek nagy részét utcákon, parkok sétányain rendezik. Tavaly augusztusban a novoszibirszki Olga Kristop 48 másodperccel gyorsabban teljesítette a 10 km-es távot, mint a világcsucs, sőt Jan Hon csucsánál jobb idővel ért célba Olga Jarutkina és Vera Oszipova is.

A női gyaloglók mind jobb eredményei /a világcsucs évente 3-4 alkalommal változik/, a női gyaloglósport gyors fejlődése és egyre nagyobb népszerűsége a világ szinte minden országában arra készítette a nagy versenyek - Európa- világbajnokságok, olimpiák - szervezőit, hogy programjukban női gyaloglás is szerepeljen. Pillanatnyilag a Szovjetunió, a Kínai NK, Svédország, Olaszország, Nagy-Britannia, Ausztrália és Kanada gyaloglói a legjobbak a világon.

A férfiaknál a század elején és a háborút megelőző években az angol gyaloglók vitték a primet. De azután ők háttérbe szorultak, előretörték az olaszok, 1956 óta pedig a szovjet versenyzők. A 70-es években az NDK-beliek csatlakoztak hozzájuk, a 80-as évtizedben pedig a mexikóiak és a spanyolok.

A mexikóiakról külön is kell szólni. A sportkedvelők a Mexikóvárosban megrendezett olimpiai játékokon 1968-ban ismerhették meg őket először, amikor José Pedraza méltó ellenfele tudott lenni a két szovjetnek, Vlagyimir Golubnyicsijnek és Nyikolaj Szmagának, s ezüstérmet szerzett. Rövid idő múlva pedig valóságos "gyalogló robbanás" következett be az országban. Szinte minden évben megjelent egy-egy, a középhegységből származó mexikói gyalogló, hogy a nagy versenyeken azután dicsőséget szerezzen hazájának. A montreali olimpián 1976-ban Daniel Bautista aranyérmet szerzett.

A Helsinkiben megrendezett világbajnokságon - 1983-ban - Ernesto Canto ugyancsak az első helyen végzett. Egy évvel később a Los Angeles-i olimpián honfitársával, Raul Gonzalesszel megosztottak az aranyérmeken, ráadásul Gonzales a másik távon ezüstöt is szerzett. S ha még mindehhez hozzátesszük, hogy a mexikóiak tartják a világcsucst nagy részét, s hogy a legtekintélyesebb nemzetközi viadalokon rendre ők viszik el a pálmát, akkor világossá válik, hogy napjainkban a férfi gyaloglásban mely ország sportolói játsszák a vezető szerepet.

A Nagy-Britanniában, Douglasban szeptember végén megrendezendő gyalogló Világ Kupa /minden páratlan évben rendezik/ esélyeseit latolgatva aligha mondhatjuk, hogy a mexikóiak harc nélkül, meggyőző fölényvel fognak nyerni. Eredményesen dolgozik az NDK gyaloglóiskolája is, képviselői mindig ott vannak a nagy versenyek helyezettjei között. Hagyományosan erősek a Szovjetunió, Olaszország, Csehszlovákia gyaloglói, a spanyol José Marin és a finn Reima Salomen...

Száz éves kora ellenére a sportgyaloglás népszerűsége csúcára ért, hívei szerte a világon egyre többen vannak.

/Szovjet Sportmagazin/





HEIKE DAUTE

Heike Drechsler-Daute mindössze 19 esztendő, az atlétika kedvelői mégis jól ismerik, hiszen már két éve a távolugrás világbajnoknője.

Helsinkiben az NDK-beli lány mindössze 17 éves volt. Ezt megelőzően Heike 1981-ben a juniorok között Európa-bajnoknő lett, majd a legjobbnak bizonyult az NDK-ban a felnőttek között, megelőzve a moszkvai olimpia ezüstérmesét, Brigitte Wujakot.

Uszásban, tornában, műkorcsolyázásban hozzászoktunk a fiatalok győzelméhez, az atlétikában azonban, valljuk be, ritka az ilyen eset.

Heike számára a tavalyi idény különösen sikeresnek bizonyult. Juliusban Drezdában a nemzetközi versenyen 7 m 40 cm-es ugrásával országos csucst állított fel, amely mindössze 3 centivel maradt el a román Anisoara Cusmir világcsúcsától. Ezt követően Prágában a Barátság '84 nemzetközi versenyen győzött. Télen a fedett pályán 699 cm-es eredményt ért el, s nagyon szeretne volna a világon elsőként meghódítani a 7 méteres határt. A szovjet Galina Csisztyakova azonban az idén februárban megelőzte. A Kisinyovban rendezett szovjet bajnokságon Csisztyakova 7 m 25 cm-es eredményt ért el. Heike így kommentálta az ugrást: "Ismerem Galina képességét, nagyon erős ellenfél, ezért teljesítménye nem volt meglepetés. Véleményem szerint a nyáron a legjobbak 750 cm-es eredményre lesznek képesek. Ez azt jelenti, hogy a fedett pályán 720 cm körüli teljesítmény szükséges."

Milyen teljesítménnyel válaszol Heike egyik legerősebb ellenfele eredményére? Fiatal kora ellenére tapasztalt versenyző, aki tudja, mit jelent a győzelem, s mit a vereség. A két fedettpályás Európa-bajnokságon 1982-ben és 1983-ban bosszantó vereséget szenvedett: belépések miatt nem versenyezhetett az érmes helyezésekért. Megfizette a tanulópénzt. Megtanult küzdeni az utolsó kísérletig, s különösen akkor, ha az ellenfelei "felbosszantják". A fedettpályás 699 cm-es csúcseredményét akkor érte el, amikor a verseny hajrájában a 24 éves Helga Radtke, az Empor Rostock versenyzője tulugrotta. A helyzet a drezdai nemzetközi versenyen megismétlődött. Heike, Helga 721 cm-es eredményére 740 cm-es ugrással válaszolt.

Heike Drechsler-Daute a Saale-parti Jena városában él, nem messze a Schiller és Goethe által megénekelte Weimartól. Négygyermekes munkáscsalád legidősebb lánya. Peter Hein, a fiatal edző még az általános iskolában figyelt fel rá, feltűnt neki Heike kitűnő mozgáskoordinációja, természetes gyorsasága. Azóta együtt dolgoznak. Az edző tanítványát a többpróbán keresztül vitte a távolugráshoz. Érmes helyezést szerzett a junior Európa-bajnokságon hétpróbában. Edzései nagyon változatosak. A fő jellemzője a gyorsaság. A 60 m-t 7,35 másodperc alatt futja, ez egy vágtázó számára is komoly eredmény. Ám itt adódik a probléma: a nekifutás. Ezt ugyanis milliméterre kell kiszámítani, mert különben a versenyző nem tud kellőképp elrugaszkodni a gerendáról. A félelem, hogy belép, görcsössé teszi az ugrást.

Heike példáján nyomom követhetjük, hogyan hat a versenysport a személyiség alakulására. Az első sikert tizenöt évesen érte el. Tizennyolc évesen már bajnoknő, s ezt a "terhet" nem mindenki bírja. Ő azonban megbirkózott vele. Heike az újságírók számára mindig kellemes partner, őszinte, közlékeny, gondosan boncolgatja sikereit és hibáit.

Edzője szerint nagyon jó vele dolgozni, mert alkalmazkodó, nem makacs, ugyankor igyekszik minden részletében megismerni, hogy miért kell valamit így, s nem úgy végrehajtani.

Nemrég végezte el a látszerész-szakközépiskolát Jenában, a világhírű Carl Zeiss művekben. Vizsgamunkájában az általa elkészített lencseszerkezettel foglalkozott. Ősszel a tanítóképző főiskola óvónőképző szakán szeretné folytatni tanulmányait. Nagyon szereti a gyerekeket.

Tavaly még egy fontos esemény zajlott le életében. Férjhez ment. Férje Andreas Drechsler, ugyancsak sportoló, a Wismut Gera labdarugója. Ez a csapat a második osztályban szerepel. A férje híres sportcsaládból való, édesapja Erik Drechsler, a magasugrás szakértője, ő edzette Rolf Beilschmidtet, az NDK volt csúcstartóját./233 cm/. Most egy újabb Drechsler sportcsalád jött létre új felelősséggel, új gondokkal.

A fiatal pár ritkán tartózkodik otthon, ezért nagy szükség van a kölcsönös megértésre. Ebben nincs hiány. Heike úgy érzi, hogy a férjhez menés jól tett neki, megtanulta becsülni az időt. Már most jó háziasszony. Régebben Heike kollégiumban élt, s nem szerette a házimunkát, ma viszont nagy örömmel csinítja új lakását, s készíti Andreas számára a burgonyafánkot. Szeret zenét hallgatni, olvasni, elsősorban a kortárs írókat.

Heike népszerű az NDK-ban. A Jungé Welt szerkesztősége által végzett hagyományos közvéleménykutatás alapján harmadik lett a népszerűségi listán. Peter Hain edző meg van győződve, hogy Heike lehetőségei óriások. Rövid időn belül a távolugrónők képesek lesznek a 760-770 cm-es teljesítményekre, állítja Anisoara Cusmir, a világcsúcstartó.^{*} Peter Hain és Heike Drechsler-Daute egyetértenek vele, s nagyon szorgalmasan készülnek az új csúcscok megdöntésére.

^{*} Időközben - 744-es ugrásával - Heike lett a női távolugrás világcúcstartója. /a szerk./

A Motor Jena sportklubban, amelynek Heike is tagja, nagyszerű hagyományok alakultak ki a női atlétikában. Színeiben versenyzett Ruth Fuchs, a gerelyhajítás kétszeres olimpiai bajnoknője, aki ma az NDK Atlétikai Szövetségének elnökhelyettese. Renate Stecher, aki 1972-ben nyert olimpiai aranyérmeket 100 és 200 m-en, s jelenleg egyetemi előadó.

Heike számára tehát vannak követendő példák. "Bajnokká válni kellemes érzés - vallja Heike. Elégedettnek lenni azonban nem szabad, tovább kell lépni."

NEKIFUTÁSI SEBESSÉG ÉS UGRÓTELJESÍTMÉNY

3. Hármassugrás

Elemzésünkben 5 nemzetközi és 2 salgótarjáni verseny 258 ugrását értékeltük. Az ugrásokat 10 teljesítménycsoportba soroltuk be.

Az értékelésre került versenyek:

- 1983. 08.08. Helsinkiben VB döntő
- 1984. 05.26. Pozsonyban P T S verseny
- 1984. 07.21. Prága. Csehszlovák országos bajnokság
- 1984. 07.08. Barcelonai nemzetközi verseny
- 1984. 02.04. Prága, fedettpályás verseny
- 1984. 09.29. Salgótarján, "Kristály Kupa"
- 1984. 02.10. Salgótarján, fedettpályás verseny

A cikk előző részét ld. az Atlétika 1985.7. számában.

Rövid értékelésünkben a nemzetközi élmezőnyhöz tartozó versenyzők mellett /HOFFMAN, CADO, BANKS, BAKOSI, MARINEC, VALJUKEVICS, CONLEY/ magyar felnőtt, illetve serdülő versenyzők adatait elemezzük.

HOFFMAN Z.

/Lengyelország/ Világbajnok Helsinkiben /1983/.
17,48/9,27 - 10,26 A nemzetközi szinten viszonylag alacsonyabb értékű végsebesség magyarázata, hogy nagy-szerűen ötvözi a Smidt féle klasszikus gyorsasági technikát a szovjet iskola erőre épülő meredek technikájával.
Az első ugrásainak 37,5-38%-os részeredményeit ebből a számára optimális sebességből éri el.

BANKS W.

/USA/ Világbajnoki ezüstérmes /Helsinki, 1983/.
17,32/9,84 - 10,78 Nekifutását szinte a maximumig fokozza, az első ugrásába töretlenül belefut. Az utolsó két 5 m sebességviszonyában nem ritka a közel 1 m/s-os javulás.

CONLEY M.

/USA/ Világbajnoki 4. helyezett /1983/.
17,43/9,84 - 10,59 A gyorsasági technika klasszikus képviselője. A 17 m fölötti ugrásainál a futósebesség mutatói megközelítően azonos értékeket mutatnak. A 16,99-es ugrás utolsó előtti 5 m-e figyelmeztet a nekifutási sebesség hibás végrehajtásának eredménycsökkentő következményére.

MARINEC V.

/Csehszlovákia/ A Helsinki VB 5. helyezetteje.
17,13/9,98 - 10,96 Gyorsasági mutatói kiválóak, az 16,71/9,86 - 10,92 értékelt ugrók közül a legnagyobb sebességet nála mérték.
16,76/10,02 - 10,89 Figyelemre méltó, hogy az 5 m-es sebességértékeiben több mint 1 m/s-os növekedés is található.

ČADO, J.

/Csehszlovákia/ A 21 éves csehszlovák versenyző Helsinkiben meglepetésre a VB 6. helyére került, nála esélyesebb, rutinosabb versenyzőket megelőzve. Azok közé a versenyzők közé tartozik, akik 10 m/s-os sebességből képesek 17 m fölött ugrani. Ezt jó ugrókészségének és az ugrások optimális részarányainak köszönheti. A két 5 m sebességkülönbségei 0,3-es gyorsulást mutatnak.

VALJUKEVICS G.

/Szovjetunió/ Fedettpályás Európabajnok -
16,41/9,98 - 10,46 Bécs '79. A legnagyobb ugróerővel rendelkező hámasugrók közé tartozik. A nekifutás sebessége az utolsó 5 m-en igen változó értékeket mutat, amely a VB-n a tudás alatti szereplés egyik okozója lehetett.

BAKOSI BÉLA

/NYVSSC/ Országos csucstartó, az athéni Európa-bajnokság bronzérmese.
16,83/9,92 - 9,63 Csupán a VB-n mért adatait ismerjük, amelyek igen nagy szórást mutatnak. Feltűnő, hogy

legjobb eredményét a legkisebb

végsebességből érte el, az

utolsó előtti 5 m-hez képest

csökkenő értékben.



Bakosi Béla

SZALÓKI GÁBOR

/SKSE/

21 éves, jó elugró erővel ren-

15,10/9,09 - 9,43

delkező versenyző, akinek fej-

15,00/8,92 - 9,25

lődését az alacsony nekifutási

14,60/9,43 - 8,47

sebesség gátolja. Az edzéseken

14,70/8,77 - 9,09

gyakran elért 9,60-9,80 m/s-os

értékeit nem tudja, nem meri

verseny közben alkalmazni. Ezek

a jelenségek csak a rövid, il-

letve középnekifutásból végzett

ugróedzések nyomán alakultak

pszihés gátlássá.

KISS TIBOR

/MTK-VM/

A válogatott versenyző rövidü-

16,14/10,00- 9,80

lő sebességértékei bizonyítják

16,00/9,80 - 9,80

hogy a nekifutás kialakításá-

15,74/9,80 - 9,61

ban, begyakorlásában a rossz

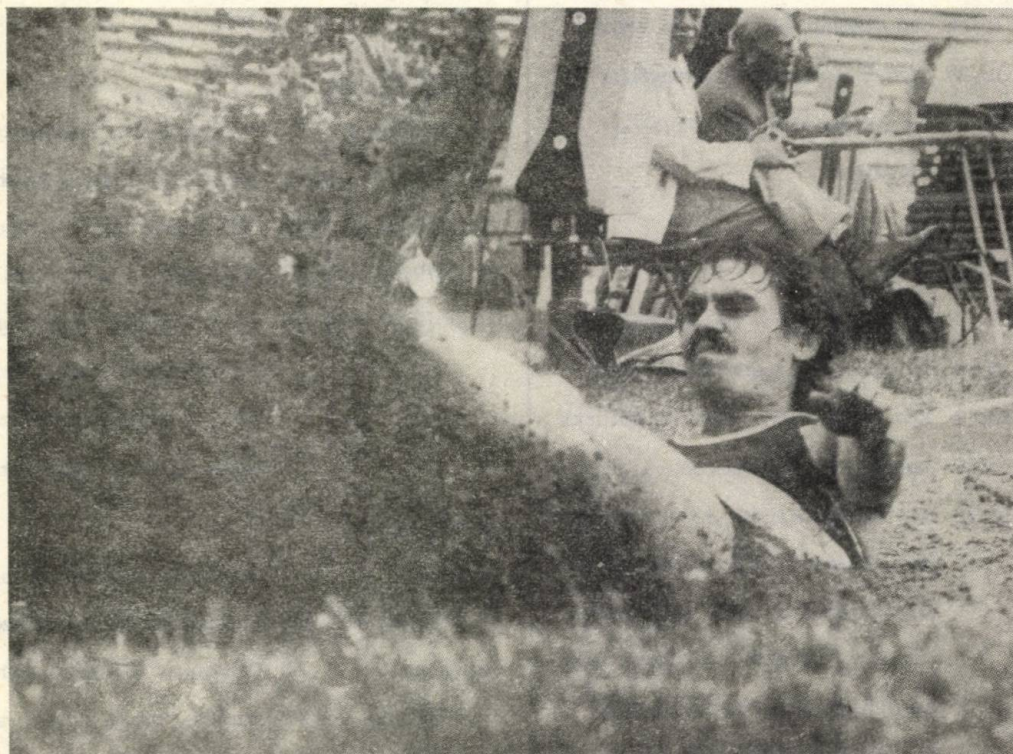
15,70/9,80 - 9,25

"beidegzésnek" milyen káros, a

15,70/9,80 - 9,43

teljesítményt behatároló kö-

vetkezményei lehetnek.



Kiss Tibor

/SKSE/

Az 1984. évi serdülő OB VI. helyezettje.

- 12,60/8,33 - 7,93 A 15 éves versenyző még csak
12,27/7,57 - 7,81 "kóstolgatja" a hámasugrást,
12,25/7,57 - 7,81 de legnagyobb ugrásánál mért
12,14/7,35 - 8,06 sebesség adatai felhívja az
edzők figyelmét a helyes futás-
ritmus megtanításának fontosságára.

V. Következtetések

1. A nekifutás gyorsaságának összefüggése az ugrás eredményével - az utolsó 5 m-re vonatkoztatva - az alábbi korrelációs értékek mutatja:

a. férfi távolugrás /N=516/ $r=0,80$

b. női távolugrás /N=519/ $r=0,84$

c. hámasugrás /N=247/ $r=0,70$

2. A nekifutás utolsó 5 m-e /6-1/ vízszintes irányu átlagsebességének 1 m/s-mal történő növelése az ugróeredményt optimális esetben, átlagosan az alábbi értékekben növeli:

a. férfi távolugrás

7,69-8,62 m/s közötti sebességtartományban 136 cm-rel /N=78/

8,62-9,62 m/s közötti sebességtartományban 113 cm-rel /N=242/

9,62-10,64 m/s közötti sebességtartományban 99 cm-rel /N=159/

b. női távolugrás

7,81-8,77 m/s közötti sebességtartományban 102 cm-rel /N=113/

8,77-9,80 m/s közötti sebességtartományban 109 cm-rel /N=348/

c. hámasugrás

8,77-9,80 m/s közötti sebességtartományban 196 cm-rel /N=104/

9,80-10,87 m/s közötti sebességtartományban 106 cm-rel /N=98/

3. A nekifutás utolsó 5 m-e /6-1/ idejének 0,01 s-mal való csökkentése az ugróeredményt átlagosan az alábbi értékekben javítja:

a. férfi távolugrás

0,62-0,57 s közötti időtartományban 20,6 cm /N=82/

0,57-0,52 s közötti időtartományban 22,6 cm /N=216/

0,52-0,47 s közötti időtartományban 19,8 cm /N=159/

b. női távolugrás

0,66-0,61 s közötti időtartományban 7,4 cm /N=97/

0,61-0,56 s közötti időtartományban 20,2 cm /N=208/

0,56-0,51 s közötti időtartományban 15,2 cm /N=191/

c. hámasugrás

0,56-0,51 s közötti időtartományban 35,2 cm /N=97/

0,51-0,46 s közötti időtartományban 21,2 cm /N=98/

4. A két utolsó 5 m sebességét vizsgálva megállapítható, hogy az utolsó 5 m sebességértékei:

a. férfi távolugrók 60 %-ánál javulást,
/N=516/ 35 %-ánál csökkenést,
5 %-ánál egyenlőséget mutatnak;

b. női távolugrók 74 %-ánál javulást,
/N=521/ 23 %-ánál csökkenést,
3 %-ánál egyenlőséget mutatnak;

c. hámasugrók 78 %-ánál javulást,
18 %-ánál csökkenést,
4 %-ánál egyenlőséget mutatnak.

A legjobb férfi és női távolugrások két 5 m-ének optimális gyorsulási értéke 0,1-0,2 m/s, a hármastugró eredményeknél pedig 0,4-0,9 m/s.

5. Azonos nagyságrendű férfi és női távolugróeredmények összehasonlításánál megállapítható, hogy átlagosan $\bar{x}$ az utolsó 5 m sebességértékei közel azonosak, még ugyanazon teljesítmény minimális sebességértékei a nők esetében 0,3-0,4 m/s-mal nagyobbak. Ennek magyarázata a női távolugrók kisebb elugróerejében rejlik.

Hangsúlyozni szeretnénk, hogy az ugróteljesítmény összetevőinek csupán egy részterületével foglalkoztunk, de a tudatos nekifutás kialakításának bizonyítására szolgálhat a csehszlovák ugrók példája is. Szomszédaink az 1978-as prágai EB óta rendszeresen mérik, elemzik a két utolsó 5 m sebességét, és az már több mint véletlen, hogy az összes elemzésre került távol-, hármastugró valamennyi // ugrásánál az utolsó 5 m sebessége volt a nagyobb, valamint az is figyelemre méltó tény,

E R E D M É N Y					
	6 m	6,5 m	7 m	7,5 m	8 m
Női távol $\bar{x}$:sebesség	8,8	9,0	9,6		
/m/s/ min.:sebesség	8,1	8,65	9,1		
Férfi távol $\bar{x}$:sebesség	8,8	9,0	9,5	9,8	10,16
/m/s/ min.:sebesség	8,1	8,3	8,7	8,9	9,7
	14 m	15 m	16 m	17 m	
Hármastugrás $\bar{x}$:sebesség	8,8	9,3	9,8	10,2	
/m/s/ min.:sebesség	8,6	8,9	9,2	9,6	

A vizsgált ugrásoknál az utolsó 5 m-t az alábbi versenyzők tették meg a leggyorsabban:

Férfi távol: LEWIS C. /USA/ 855 cm - 10,96 m/s

Női távol: DAUTE H. /NDK/ 727 cm - 9,86 m/s

Hármastugrás: MARINEC /Cs/ 17,13 - 10,96 m/s

VI. Összefoglalás

Tanulmányunkban a távol-, hármastugrók nekifutási sebessége és az ugróteljesítmény közötti összefüggést elemeztük. Vizsgálatunk eredményeképpen megállapítható, hogy a nekifutási sebesség az egyik legfontosabb, de nem egyedüli meghatározó tényezője az ugróteljesítménynek. Mivel az eddigi közzé tett adatok, következtetések elsősorban élversenyzőkre vonatkoztak, ezért a "jövő" megteremtéséhez, a hazai és világversenyeken résztvevő - kezdő, haladó és világklasszis - atléták ugrásainak összehasonlító értékelésével kívántunk segítséget nyújtani.

hogy valamennyiük a legnagyobb ugrásnál érte el a legnagyobb sebességet.

Ugyanakkor a kapott eredmények felhasználhatók a kiválasztás és az edzés módszerek alkalmazásának területein is. A nekifutás gyakorlása fotocellás mérés mellett nagymértékben segíti az optimális futóritmus kialakítását.

Végezetül a hazai élversenyző ugróink /SZALMA, PÁLÓCZI, BAKOSI, VANYEK, SZABÓ ZS., NOVOBÁCSKY stb./ versenykörülmények között történő bemérése, objektív segítséget nyújtana a további fejlődéshez. Adataik közzétételével, elemzésével pedig az utódok keresésével, nevelésével foglalkozó szakemberek jutnának értékes információhoz.

ANGYAL JÁNOS -

VILLANGÓ BERNÁT