

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 érzékkel 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 csucsra. 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

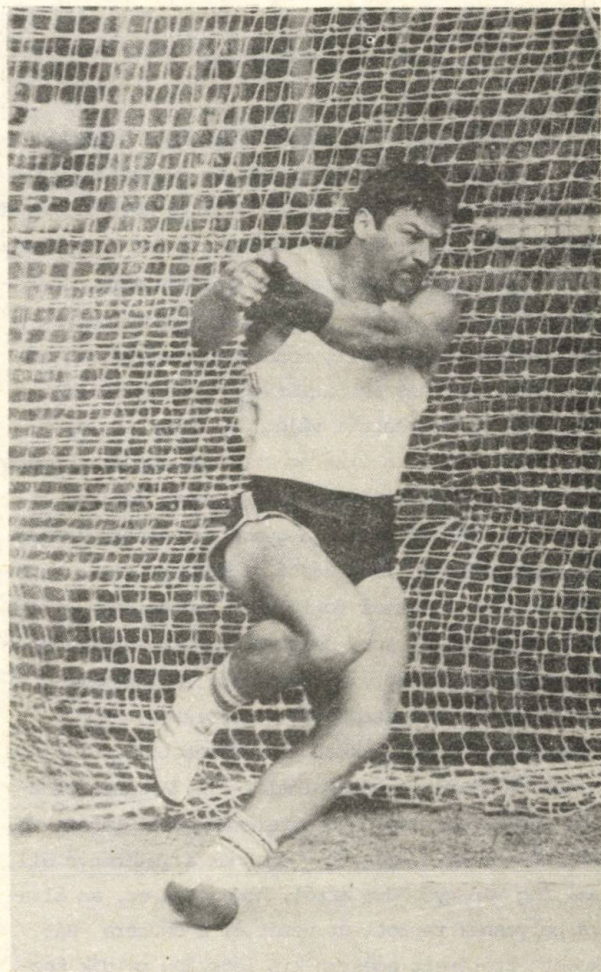
4/ A szerzőnek - nevelési, pszichológiai szempontból - alaposan végig kellett volna gondolni, hogy a kategórikusan megfogalmazott következtetések milyen hatással lesznek saját, jelenlegi legjobb versenyzőire, de a többi hazai felnőtt és junior versenyzőkre is.

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, megkezdtek 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 érvéjék 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.

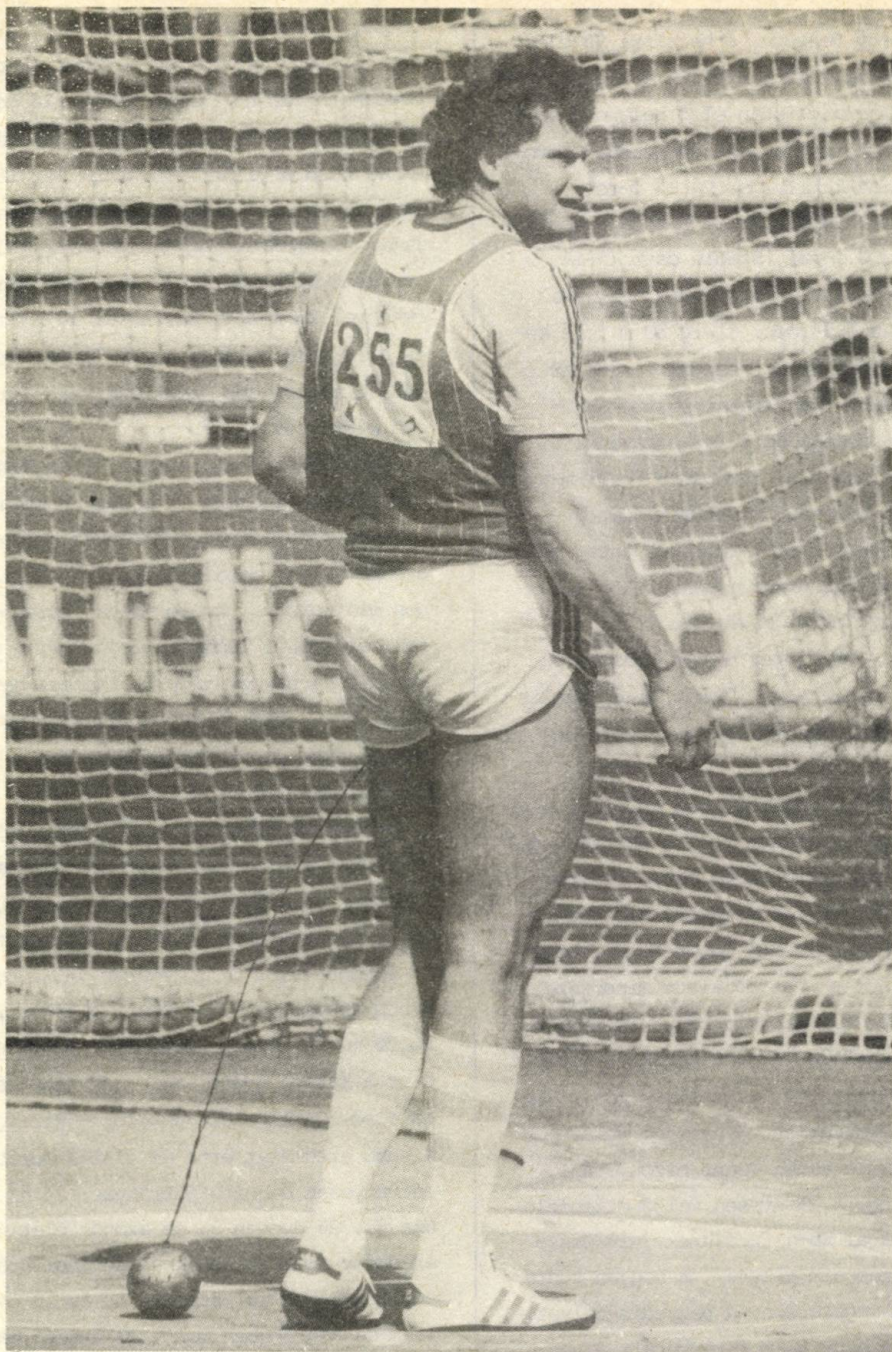
Másik ilyen kirívó ellenpélda az örökranglista ötödik helyezettjének, a finn Juha Tiainennek /1955/ a fejlődése. Tiainen Los Angelesben olimpiai bajnokságot nyert. 1984-ben három versenyen dobott 81 m fölé és még négy versenyen 80 m

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 /kerítve/ 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

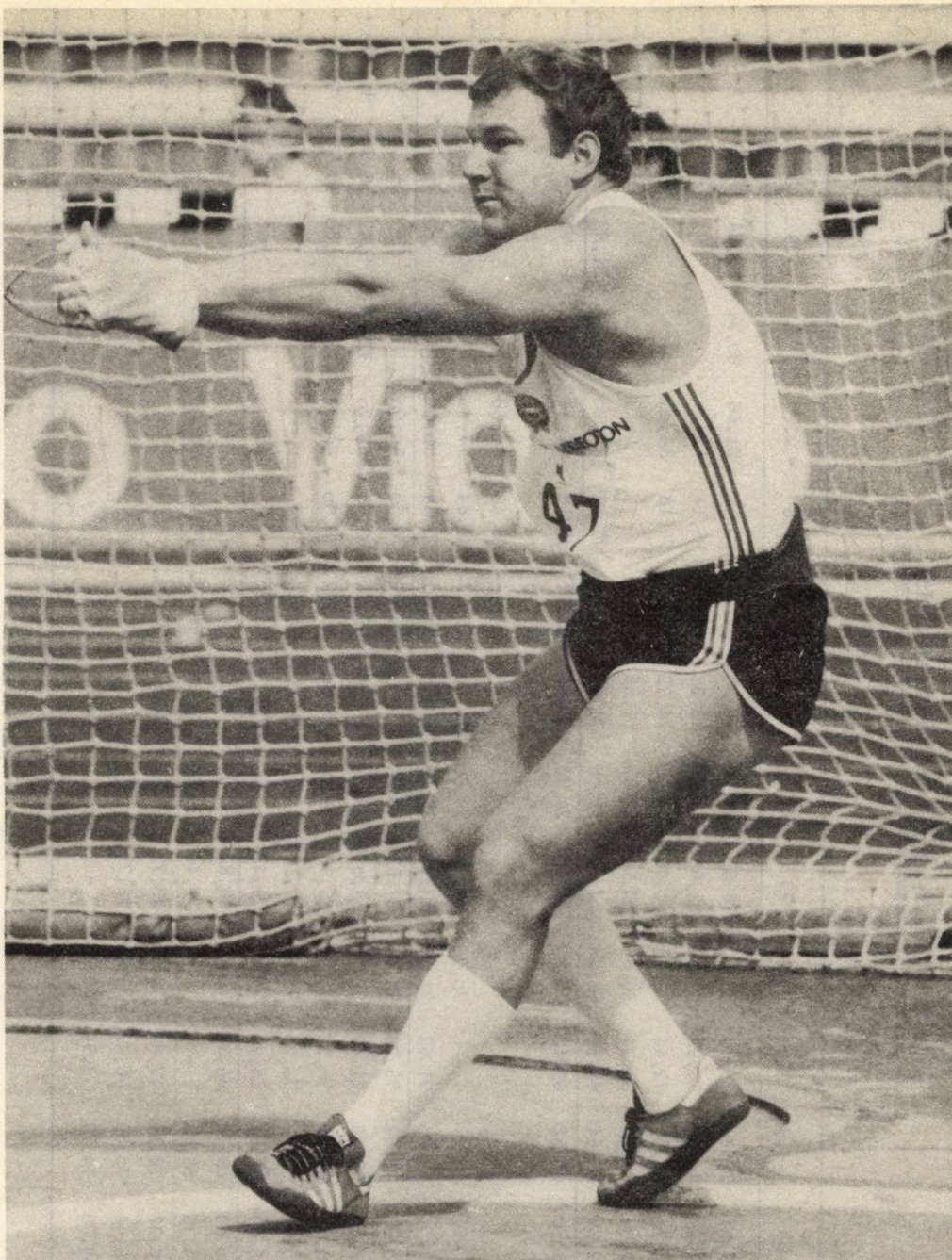


JURIJ SZEDIH

el nem tanácsolják őket. Számonra 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 ötlet csökként a felnőttek, eggyel az ifjúságiak száma, eggyel nőtt a juniorok és ötlet a serdülők száma. Még jobban aláhuzza 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-

szí 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 világranglista 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 túldobta 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 örvendeztetnek 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 - világcsucsokat, 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 megjárta 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 felépített, 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 dolgát;
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, Skoumál 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 /Szedmák Attilával együtt operálták őket Péccsett/.

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" megszólott 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 tené 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 rosszszul lett időzítve. Három éve leállt, versenyzői pályafutásának vége. Néhány hete viszont befejezte szakedzői tanulmányait, ahogy mondják, még nedves a pecsét a diplomáján.

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

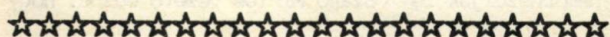
DAMJANOVICH FERENC

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 mindenképpen 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.

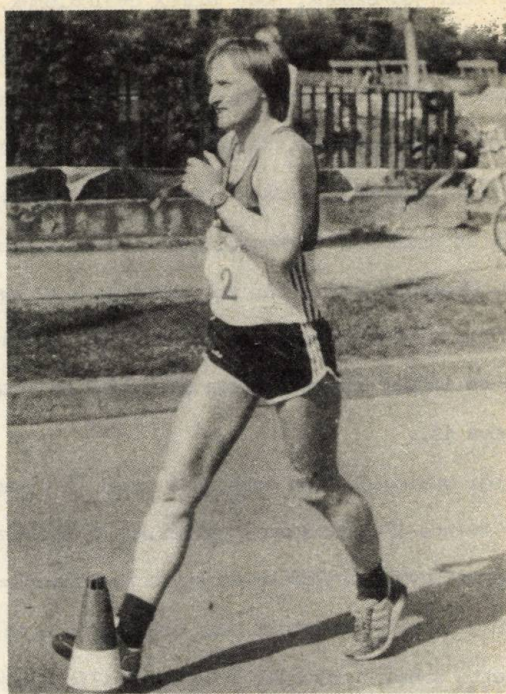
A távsportgyaloglásban mindössze két alapkövetelmény van, melyek be nem tartása kizárást von maga után. Először: a gyalogló soha ne veszítse el a kapcsolatot a talajjal. Ez azt jelenti, hogy a gyalogló támaszkodó lábával mindaddig nem hagyhatja el a talajt, amíg a másik lába a levegőben van.

Másodszor: a támaszkodó lábnak minden egyes lépésnél - ha csak egy pillanatra is - térdben nyújtottnak kell lennie. Ez az a két elem, amely eligazítja a bírót, 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-beliak 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 csucstól 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, ugyancsak 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 csinositja 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 csúcok 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

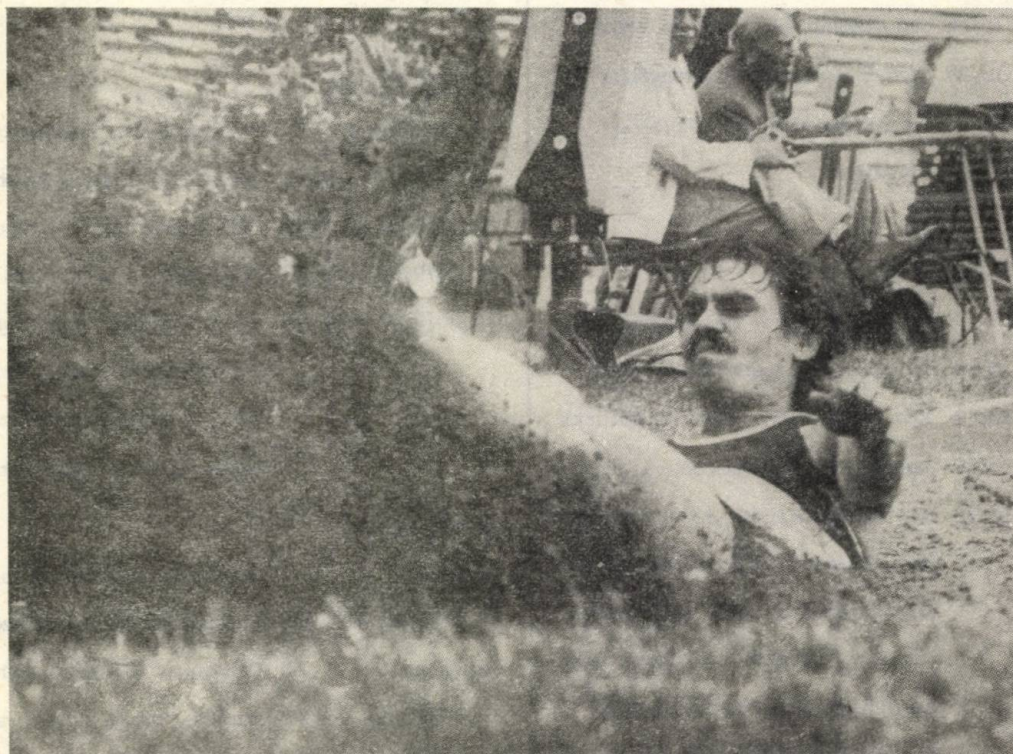
16,00/9,80 - 9,80 hogy a nekifutás kialakításá-

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

Szövetségi hírek

A MASZ Elnökségének 1985. június 10-i 15/85. sz. határozata és a MASZ Intéző Bizottság 1985. július 01-i 8/85. sz. határozata értelmében, az OTSH Sportágak Főosztálya egyetértésével, a Magyar Atlétikai Szövetség az alábbiakban ismertetett értékelési rendszert és pontversenyt vezet be az atlétikai szakosztályokban folyó munka mérése és értékelése céljából.

Célok, alapelvek és feladatok

A pontverseny alapvető célja, hogy hűen tükrözze a szakosztályokban folyó munkát és megbízható alapot nyújtson a szakosztályok kategóriába sorolásához. A fenti célok ismeretében az értékelési rendszer és a pontverseny kidolgozása során az alábbi fontosabb elveket követtük:

- az értékelési rendszer szolgáljon alapul a szakosztályok kategória besorolásához, a pontverseny alapján kialakult erőssorrend egyben objektív - és jól követhető - alapja legyen a szakosztály kategóriába sorolásának.
- az értékelési rendszer elveiben ne térjen el az OTSH által alkalmazott értékeléstől.
- a korábbinál áttekinthetőbb, könnyebben követhető és a valóságot jobban tükröző legyen az új értékelési rendszer.
- a pontverseny a korábbinál jobban ösztönözzön a minél jobb bajnoki eredmények elérésére, ugyanakkor védje a fiatal korosztályokat a korai túlhatástól.
- az értékelési rendszer arra ösztönözzön, hogy a felnőtt korosztályban csak a tehetséges versenyzők megtartása legyen a cél és ezáltal csökkenjen az indokolatlanul kedvezményben részesülők száma.
- az értékelési rendszer ismerje el és méltányolja a kis szakosztályok nevelő- és versenyzőátadó tevékenységét.

- a pontverseny alapvető rendszere nem változik. Továbbra is a bajnokságok, az országos csúcspontjait, a nemzetközi eredményesség, a válogatottság és a megszerzett minősítések jelentik a szakosztályban végzett munka kiemelt mérési és értékelési területét.

A pontverseny alapvető feladatait az alábbiakban határozzuk meg:

- 1./ A szakosztályok tevékenységének értékelése.
- 2./ Az értékelési szempontok alapján a szakosztályok kialakítása.
- 3./ A kialakult rangsor alapján, szakosztályok kategóriába sorolása.

A pontverseny - egységes elvek alapján - az egész szakosztály értékelését hivatott ellátni. Az atlétika helyzete, a sportág jellege azt teszi szükségessé, hogy a szakosztályok rangsorolását, a kategória besorolását a szakosztályi munka minden oldalát figyelemmel kísérjük. A külön korcsoportokra, nemekre bontott pontverseny a MASZ "belső" szakmai értékelését szolgálja, melynek alapján ki lehet emelni, vagy el lehet marasztalni egyes szakágak, korcsoportok stb. munkáját.

A MASZ pontversenye:

I. Hazai bajnokságok.

1./ Serdülő "B" korosztály. /13-14 évesek/ egyéni bajnoki számok:

I.	II.	III.	4.	5.	6.	7.	8.	helyezés
11	9	8	6	5	4	3	2	pont

csapat bajnoki számok:

I.	II.	III.	4.	5.	6.	7.	8.	helyezés
22	18	16	12	10	9	6	4	pont

Megjegyzés: serdülő "B" korosztályú versenyző a pályabajnokságon csak 1 versenyszámban szerezhets bajnoki pontot.

2./ Serdülő "A" korosztály /15-16 évesek/ egyéni bajnoki számok:

I.	II.	III.	4.	5.	6.	7.	8.	helyezés
22	18	16	12	10	8	6	4	pont

csapat bajnoki számok:

I.	II.	III.	4.	5.	6.	7.	8.	helyezés
44	36	32	24	20	16	12	8	pont

Megjegyzés: serdülő "A" korosztályú versenyző a pályabajnokságon csak 2 versenyszámban szerezhets bajnoki pontot.

3./ Ifjúsági korosztály /17-18 évesek/

egyéni bajnoki számok:

I.	II.	III.	4.	5.	6.	7.	8.	helyezés
33	27	24	18	15	12	9	6	pont

csapat bajnoki számok:

I.	II.	III.	4.	5.	6.	7.	8.	helyezés
66	54	48	36	30	24	18	12	pont

Megjegyzés: ifjúsági korosztályú versenyző a pálya-bajnokságon csak 3 versenyszámban szerezhethet bajnoki pontot.

4./ Utánpótlás korosztály /19-21 évesek/

egyéni bajnoki számok:

I.	II.	III.	4.	5.	6.	7.	8.	helyezés
44	36	32	24	20	16	12	8	pont

4x100 és 4x400 m

I.	II.	III.	4.	5.	6.	7.	8.	helyezés
88	72	64	48	40	32	24	16	pont

5./ Felnőtt korosztály

a./ egyéni bajnoki számok:

I.	II.	III.	4.	5.	6.	7.	8.	helyezés
44	36	32	24	20	16	12	8	pont

4x100 és 4x400 m

I.	II.	III.	4.	5.	6.	7.	8.	helyezés
88	72	64	48	40	32	24	16	pont

b./ Amennyiben a versenyző I. osztályú vagy ennél jobb eredménnyel szerzi a bajnoki helyezést:

I.	II.	III.	4.	5.	6.	7.	8.	helyezés
66	54	48	36	30	24	18	12	pont

amennyiben a 4x100 m-es, vagy a 4x400 m-es váltó az I. osztályú, vagy ennél jobb eredménnyel szerzi a bajnoki helyezést:

I.	II.	III.	4.	5.	6.	7.	8.	helyezés
132	108	96	72	60	48	36	24	pont

c./ Amennyiben a versenyző a mellékletben található - az I. osztályú szintnél lényegesen erősebb - eredménnyel szerzi helyezését:

I.	II.	III.	4.	5.	6.	7.	8.	helyezés
88	72	64	48	40	32	24	16	pont

Amennyiben a 4x100 m-es vagy a 4x400 m-es váltó a mellékletben található szintnél jobb eredménnyel szerzi helyezését:

I.	II.	III.	4.	5.	6.	7.	8.	helyezés
176	144	128	96	80	64	48	32	pont

Általános megjegyzések a bajnoki pontokkal kapcsolatban:

- 1./ fedettpályás bajnokságok és a téli dobóbajnokságok nem kerülnek be a pontversenybe.
- 2./ A mezői bajnokság egyéni és csapatversenye csak a serdülő "B", serdülő "A" és az ifjúsági korosztályban kerül értékelésre.

- 3./ Az utánpótlás és a felnőtt korosztályban csak a 4x100 és 4x400 m-es váltók bajnoki eredményei kerülnek be az értékelésbe, egyéb csapatversenyek, váltók nem.

II. Rekordok:

- Országos ifjúsági csucs javításáért 33 pont
- Országos utánpótlás csucs javításáért 44 pont
- Országos felnőtt csucs javításáért 88 pont

Megjegyzések:

- 1./ Pont csak a kiemelt versenyeken elért rekordokért jár.

Kiemelt versenyek a felnőtt korosztályban:

- Olimpia, VB, EB, EK A-B-C döntő, VK, Lugano Kupa, Eschborn Kupa
- Szabadtéri válogatott viadalok
- Nemzetközi "A" kategóriás versenyek
- Szabadtéri országos bajnokságok.

Kiemelt versenyek az ifjúsági korosztályban:

- Ifjúsági EB, ifjúsági VB, IBV
- Szabadtéri válogatott viadalok
- Szabadtéri országos bajnokságok
- Az összes olyan külföldi verseny, melyre a versenyzőt a MASZ utaztatja
- Az összes olyan verseny, melyet a MASZ IBV, ifjúsági EB, ifjúsági VB szintteljesítő versenynek kijelöl.

Kiemelt versenyek az ifjúsági korosztályban:

- Az összes olyan külföldi verseny, melyre a versenyzőt a MASZ utaztatja.

- 2./ Ponttal csak az olimpiai versenyszámokban elért rekordok értékelhetők.
- 3./ Negatív dopping vizsgálati eredmény nélkül a rekordért nem jár pont.
- 4./ A verseny keretében ugyanabban a versenyszámban, különböző versenyzők által elért minden egyes országos csucsert jár a pont. Amennyiben a verseny keretében ugyanabban a versenyszámban, ugyanaz a versenyző, egymás után többször javítja meg az országos csucst, csak az egyszeri csucsjavításért járó pontot kapja meg.
- 5./ A nem olimpiai versenyszámokban - vagy nem a kijelölt versenyeken - elért országos csucsokat a MASZ csak nyilvántartja és hitelesíti. /Felnőtt és utánpótlás korosztályban csak negatív dopping vizsgálati eredmény esetén hitelesíti./
- 6./ A MASZ külön vezeti azokat a rekordokat, amelyeket a fent megjelölt versenyeken értek el és ezekre pontot ad. Külön vezeti továbbá - az előbbi rekordlistától függetlenül - az egyéb

versenyeken elért hitelesítésre alkalmas rekordokat.

Kiindulási alapnak az 1984. év végi rekordlistát tekintjük.

7./ Az olimpiaiai váltók csúcsjavításáért a fenti pontszám kétszerese jár.

8./ SE váltó egyesületi csúcsjavításért nem jár pont.

A fentebb részletezett szabályozással a MASZ azt kívánja elérni, hogy a legjobb versenyzők a legfontosabb versenyeken legyenek csúcsformában és ezt a csúcsformát az értékelés jutalompontokkal honorálja.

III. Nemzetközi eredményesség

1./ IBV

egyéni:

I.	II.	III.	4.	5.	6.	7.	8.	helyezés
66	54	48	36	30	24	18	12	pont

4x100, 4x400 m

I.	II.	III.	4.	5.	6.	7.	8.	helyezés
132	108	96						pont

2./ Ifjúsági EB

egyéni:

I.	II.	III.	4.	5.	6.	7.	8.	helyezés
132	108	96	72	60	48	36	24	pont

4x100, 4x400 m

I.	II.	III.	4.	5.	6.	7.	8.	helyezés
264	216	192	144	120	96	72	48	pont

3./ Ifjúsági VB

I.	II.	III.	4.	5.	6.	7.	8.	helyezés
165	135	120	90	75	60	45	30	pont

4x100, 4x400 m

I.	II.	III.	4.	5.	6.	7.	8.	helyezés
330	270	240	180	150	120	90	60	pont

4./ EK "B" döntő, EK "C" döntő

I.	II.	III.	4.	5.	6.	.	.	helyezés
132	108	96	72	60	48			pont

4x100, 4x400 m

I.	II.	III.	4.	5.	6.	.	.	helyezés
264	216	192	144	120	96			pont

5./ Fedettpályás EB

I.	II.	III.	4.	5.	6.	.	.	helyezés
132	108	96	72	60	48			pont

6./ Fedettpályás VB

I.	II.	III.	4.	5.	6.	.	.	helyezés
176	144	128	96	80	64			pont

7./ EK "A" döntő

egyéni:

I.	II.	III.	4.	5.	6.	7.	8.	helyezés
220	180	160	120	100	80	60	40	pont

4x100, 4x400 m

I.	II.	III.	4.	5.	6.	7.	8.	helyezés
440	360	320	240	200	160	120	80	pont

8./ Gyalogló VK döntő, Mezei VB, Maratoni VK,

Világ Kupa, Országúti futó VB

egyéni:

I.	II.	III.	4.	5.	6.	7.	8.	helyezés
264	216	192	144	120	96	72	48	pont

9./ EB

Egyéni

I.	II.	III.	4.	5.	6.	7.	8.	helyezés
308	252	224	168	140	112	84	56	pont

4x100, 4x400 m

I.	II.	III.	4.	5.	6.	7.	8.	helyezés
616	504	448	336	280	224	168	112	pont

10./ VB. Olimpia

Egyéni

I.	II.	III.	4.	5.	6.	7.	8.	helyezés
380	720	640	480	400	320	240	160	pont

4x100, 4x400 m

I.	II.	III.	4.	5.	6.	7.	8.	helyezés
1760	1440	1280	960	800	640	480	320	pont

IV. Válogatott viadalok

1./ A válogatottság tényéért: /csak a szabadtéri viadalon/

- ifjúsági és utánpótlás viadal esetén
10 pont

- felnőtt viadal esetén
20 pont

2./ Felnőtt szabadtéri válogatott viadalon:

- a mellékelt táblázatban leírt eredmény
elérése esetén + 30 pont
- váltók esetén + 50 pont

V. Minősítési szint

	E	A	II.o	up.I.o	I.o	mellék- let sze- rinti e- redmény	Nk-o.
Serd.B /13/	1	4					
Serd.B /14/	2	6					
Serd.A /15/	3	10					
Ifjus.	4	15					
Utánp.				25			
Felnőtt			10		50	150	300

VI. Átigazolási pont

Aranyjelvényes, utánpótlás I. osztályu, I. osztályu nemzetközi osztályu versenyzők átigazolása esetén a versenyző által megszerzett minden pont jár, az átigazolás után 2 évig mindkét szakosztálynak, ha a versenyző átigazolás előtt legalább 4 évig /up. és felnőtt versenyző esetén/, illetve legalább 2 évig /fiatalabbak esetén/ az átadó szakosztályban versenyzett.

Megjegyzés: Az életkor szempontjából az átigazolás évében betöltött életkor az irányadó.

Az értékelési rendszer és pontverseny hatálya.

Jelen értékelési rendszer és pontverseny 1985. január 1-i hatállyal lép életbe. A MASZ Elnöksége fenntartja magának azt a jogot, hogy az értékelési rendszer tapasztalatainak figyelembevételével a pontversenyt 1986-tól módosítsa.

Melléklet

	Férfiak	Nők
100 m	10,30	11,40
200 m	20,70	23,10
400 m	45,80	50,50
800 m	1:45,90	2:01,0
1500 m	3:37,00	4:08,0
3000 m	-	9:00,0
5000 m	13:26	16:00,0
10.000 m	28:05	33:00,0
maratoni	2:12,30	2:35,0
10 km gyaloglás	-	51:00
20 km gyaloglás	1:25	-
50 km gyaloglás	4:00	-
110 m gát - 100 m gát	13,80	13,24
400 m gát	50,00	56,50
3000 m akadály	8:24,0	-
4x100 m	39,10	44,00
4x400 m	3:05,00	3:30,50
magas	2,28	1,91
távol	8,00	6,75
hármás	16,80	-
rud	5,50	-
súly	20,00	18,50
diszkosz	64,50	64,00
gerely	85,00	64,50
kalapács	76,00	-
tízpróba-hétpróba	7700	5900

A MASZ pontozásban szereplő bajnokságok

Serdülő "B" /13-14 év/

- Pályabajnokságok.
- Mezei egyéni és csapatbajnokság.
- Kismaraton egyéni és csapatbajnokság.
- Gyalogló egyéni és csapatbajnokság.
- Többpróba egyéni és csapatbajnokság.
- Váltóbajnokság.
- /Mindkét nem részére, évfolyamonként./

Serdülő "A" /15-16 év/

- Pályabajnokságok.
- Mezei egyéni és csapatbajnokság.
- Kismaraton egyéni és csapatbajnokság.
- Többpróba egyéni és csapatbajnokság.
- Gyalogló egyéni és csapatbajnokság.
- Váltóbajnokság.

Ifjúsági /17-18 év/

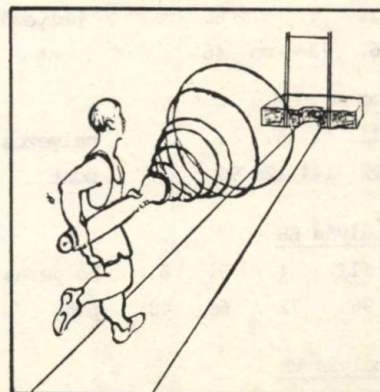
- Pályabajnokság.
- Mezei egyéni és csapatbajnokság.
- Kismaraton egyéni és csapatbajnokság.
- Gyalogló egyéni és csapatbajnokság.
- Többpróba egyéni és csapatbajnokság.
- Váltóbajnokság.
- A serdülő "A" és az ifjúsági korosztály részére ügyességi és gátfutó csapatbajnokság.

Junior /19-21 év/

- Pályabajnokság.
- Kismaraton bajnokság.
- Ffi 20 és 35 km-es gyaloglás.
- Női 10 km-es gyaloglás
- Többpróba bajnokság.

Felnőtt

- Pályabajnokság.
- Maraton bajnokság /ffi-női/
- Ffi 20 és 50 km-es gyaloglás
- Női 10 km-es gyaloglás
- Többpróba bajnokság.



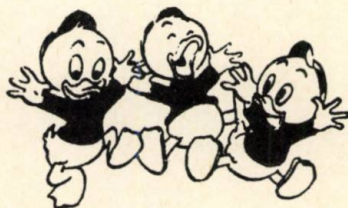
ÚJ MINŐSÍTÉSI SZINTEK

/Az idősebb korosztályok szintjeit ld. az előző számunkban./

N Ő 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	12,8/13,04	13,5/13,74	14,3/14,54	13,3/13,54	14,0/14,24	14,8/15,04
200 m	27,5/27,74	28,7/28,94	31,0/31,24	28,5/28,74	29,5/29,74	31,5/31,74
400 m	62,0/64,14	64,0/64,14	70,0/70,14	63,5/63,64	65,5/65,64	72,0/72,14
800 m	2:23	2:28	2:35	2:26	2:31	2:40
1500 m	5:04	5:17	5:45	5:18	5:25	5:55
kismar.7,5 km	33:00	38:00	46:00	35:00	41:00	49:00
80 m gát	12,5/12,74	13,4/13,64	14,8/15,04	13,0/13,24	13,8/14,04	15,0/15,24
3 km gyal.	16:30	19:00	24:00	18:00	20:30	25:00
magas	155	150	135	145	140	120
távol	520	490	440	485	460	430
súly 3 kg	12,00	10,50	9,00	10,00	9,00	7,00
diszkosz	30,00	25,00	20,00	28,00	23,00	17,00
gerely	35,00	30,00	22,00	30,00	25,00	20,00
ötpróba	3400	2800	2000	3000	2000	1200
4x100 m	51,00 [*] o	-	-	51,00 [*] o	-	-
4x400 m	4:10 [*] o	-	-	4:10 [*] o	-	-

Megjegyzések: * = csak elektromos méréssel

o = a váltókban mindkét évfolyamból lehetnek versenyzők!



Ára: 9.-Ft



tricotex
BUDAPEST

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