

atlétika



1988/3

ATLÉTIKA. A Magyar Atlétikai Szövetség lapja. Felelős szerkesztő: Krasovec Ferenc. Kiadja a HungariaSport Vállalat. Felelős kiadó: Száraz András igazgató. Készült a HungariaSport Vállalat sokszorosító üzemében (1143 Bp., Dózsa Gy. út 1–3.) Műszaki vezető: Novotny Tibor. Az előállítás ideje: 1988, május. **TZ 880426** Megjelenik havonként. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbetítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HFLIR) Budapest V., József nádor tér 1. – 1900; közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215–96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Számonként kapható a HungariaSport Vállalat terjesztési iroda és nyomtatványboltjában (1061 Bp., Népköztársaság útja 6.). Előfizetési díj egy évre: 108,— Ft, számonkénti ára: 9,— Ft.

ISSN 0571–799X

INDEX SZ.: 26–035

atlétika

3. SZÁM

1988. MÁRCIUS

VIDEO- TECHNIKA A SPORTBAN

A videotechnikát sokoldalúsága miatt néhány év óta egyre nagyobb mértékben használják a sport területén is. Különösen előtérbe kerültek azok a sportágak, amelyek mozgásanyaga összetett és így használatának alapvető jelentősége van a pontos mozgáselképzelés kifejlesztésében, amely a gyakorlati mozgásvégrehajtás előfeltétele új mozgások tanulásánál. A videotechnika alkalmazásával a mozgástanulási folyamatban meggyorsíthatók a visszajelző információk. Mivel a mozgáselképzelés és a saját információ a motoros tanulási folyamat kezdeti stádiumában még aránylag elmosódott és hiányos (sőt esetenként félrevezető és hamis), a mozgástanulási folyamat optimalizálására kívülről jövő pótlólagos információk szükségesek. Nagy jelentőségű a saját információ, a folyamatok minősítése (szenzibilitás) és a saját mozgás észlelése (izomérzés), kinezteízise. Ezek nagymértékben meghatározzák a mozgáskoordinációt, mivel elősegítik a helyes döntést a mozgások önkorrektúrájánál és befolyásolják az ideális mozgásképp kialakítását.

E folyamatok céltudatos kialakítása növekvő mértékben igényli a technikai segédeszközök és objektív kontrollmódszerek időleges alkalmazását

és a folyamatok objektívizálását. E követelményeknek a videótechnika minden szempontból megfelel, mind a mozgásfolyamatok szemléltetésére, (amely lehet modellmozgás), mind a saját mozgás azonnali visszajelzésére; a technikai edzésben pedig mint objektív kontrollmódszer használható.

A célok szempontjából a sport gyakorlatában a videotechnika alkalmazásának kétféle formája alakult ki:

- járulékos készülékek nélkül,
- járulékos készülékek kombinációjával.

A járulékos készülékek nélküli alkalmazás megfelel a videótechnika specifikumának, mivel ez különbözteti meg például a film alkalmazási lehetőségeitől. Például egy hordozható kamerával felvett mozgásfolyamat akár azonnal a felvétel után, akár később, tetszés szerinti időben bemutatható. Ebben az esetben a kamera, a képmagnó és a monitor kombinációja képviseli az alapfelszerelést, de a mai korszerű videokamerák már mindhármat magukban foglalják.

Az információközvetítés és a mozgásvégrehajtás idejének viszonya szerint a következő alkalmazási módok léteznek:

- előinformáció (orientálódási alap, kell-érték, technikai példakép),
- gyorsinformáció (mozgásanalízis a rövid idejű emlékezés lappangási tartományában),
- késői információ (a hosszú idejű emlékezés segítségével),
- szinkroninformáció (közvetlen információ a mozgásfolyamat végzése alatt).

Előinformációként való alkalmazás. A motoros tanulási folyamat kezdetén nagy gondot kell fordítani arra, hogy a sportoló felfogja a feladatot, mert ezáltal alakul ki a megtanulandó mozgás első elképzelése. Az edzői gyakorlat főként a magyarázat

és a bemutatás oktatási módszereit alkalmazza, míg a videótechnika a két módszer optimális összekapcsolását jelentheti. A videófelvétel megfelelő átdolgozásával (trükktechnikai kiemelésekkel) a mozgás fő részeit és csomópontjait az érdeklődés és figyelem előterébe lehet állítani, a lassításokkal és állóképekkel pedig növelhető az információ-tartalom.

Jelentős előnyt jelenthet a hagyományos szemléltető eszközökkel szemben a videótechnika a motoros tanulás folyamatában például akkor, ha az aktuális kell-értéket ismert sportolók mozgásának felhasználásával mutatjuk be. A mozgást tanítónak éppen ezt a motiváló és teljesítményfokozó hatást kellene kihasználnia. Ungerer és Dangs kísérletet végeztek a videótechnika alkalmazására a programozott tanulásnál. A mozgásfeladatot, mint vizuális információt monitoron sugározták, az alapszöveget (auditív információt) a tanuló részére a tanár közvetítette a program lépéseinek megfelelően.

A gyorsinformációként való alkalmazás elsősorban az edzésgyakorlatban terjed el. Segítségével az edző a mozgás végrehajtása után közvetlen elemzéseket végezhet a sportolóval együtt, a mozgásfolyamatot tetszés szerinti számban megismételtetheti és a technikai példaképpel történt szubjektív összehasonlítás nyomán helyeslő vagy korrigáló megjegyzéseket tehet. Eközben a mozgást tanuló sportoló figyelmét az egyes mozgásrészetekre tereli, megkísérelve azok előszóban való megfogalmazását. Ezzel lényegesen hozzájárul a mozgáselképzelés pontosításához és ezzel a szenzorikus információk differenciált felvételéhez és feldolgozásához - vagyis a kinesztétikus információt tudatosítja.

Itherhauer szerint ebben "az összefüggésben éppen annak az ismételt hangoztatott követelménynek tudunk eleget tenni, hogy az információt abban az időszakban adjuk, amikor a mozgást tanuló még abban a helyzetben van, hogy a kapott információt a saját mozgásérzeteivel össze tudja hasonlítani, ezzel a friss nyomokat a mozgásemlékezetben felhasználni." Ratov szerint "az előrehaladott tanulási stádiumban a tudatos gyakorlást a mozgásfolyamat képernyőn való megfigyelésére irányuló részletes feladatok adásával kell elősegíteni. A saját mozgásvégrehajtás ismételt megtekintése, összekapcsolva azt egy videomotoros ismétléssel és a példaképpel való összehasonlítással, a tanulót tudatos önkorektúrára készíti, és ezzel lehetővé teszi a mozgásvégrehajtásnak egyre magasabb szinten történő megismétlését, mintegy ismétlést ismétlés nélkül".

Az önállóság és a tudatos gyakorlás a videótechnikában alkalmazott egyszerűsítésekkel még tovább fokozható. Rolett és Weltner például jobb tanulási eredményeket értek el úgynevezett "videótrénerrel", mert képmagnójuk automatikus visszatekereslő berendezéssel volt ellátva. Fecht és Permer a "késleltetett kép- és hangvisszaadásra szerkesztett videórekorder technikáról" számolnak be. Ebben az esetben elmarad a felvétel utáni visszatekereslés és keresés időigényes tevékenysége. A mozgást tanuló közvetlenül a mozgásvégrehajtás után megnézheti a monitoron saját mozgását és meghallgathatja a tárolt hanganyagot, amely az oktató (edző) kritizáló vagy helyeslő kísérelő szövegét tartalmazza. Megjegyezni kívánjuk, hogy a vizuális élményen túl nagy jelentősége van annak, hogy auditív visszajelzésre is azonnal alkalmazható a mozgás dinamikai szerkezetének vizsgálatához.

Mindez igen nagy jelentőségű az azonnali visszajelzés miatt. A visszatekereslő automatikával ellentétben, a késleltető kép-visszaadású kamera már egy másik mozgását veszi fel folyamatosan.

E technika előnyei:

- a kezelés egyszerűsítése a visszatekereslés elmaradásával,
- a késleltetési idő szabályozhatósága,
- optimális visszajelzési körülmények biztosítása a vizuális és a verbális információk összekötésével,
- folytatólagos, megszakítás nélküli felvétellel az egész mozgástanulást végző csoport munkája utólagos analizisének lehetősége.

Ezek az előnyök megtalálhatók a videótechnika késői információként való alkalmazásának módszerében is. Ide sorolható a videótechnika mindazon felhasználása, amely a rövid távú emlékezés lappangási tartományán kívül vannak ("friss nyomok" már nincsenek a mozgásemlékezésben). Az alkalmazási területei:

- mozgásiskolázás későbbi "kell-van" összehasonlítással a motoros emlékezésben már meglévő mozgáselképzelések felfrissítésére (pl. technikai edzés);
- a megfigyelés és a részletes mozgásanalízis képességének iskolázása elsősorban mások mozgásának megfigyelésével (pl. edzőképzés);
- technikai-taktikai cselekmények magyarázata és iskolázása, játék- és versenyszituációk elemzése.

A nemzetközi szakirodalom tapasztalatai egyértelműen pozitívan ítélik meg a késői információ alkalmazását. A vizsgálatok kimutatták, hogy a mozgásfolyamatok későbbi megmutatása és a különféle mozgások egymással való összehasonlítása lényegesen hozzájárult a mozgást tanuló sportoló önálló analízisének, tanulási készségének és megfigyelőképességének javításához.

Szinkroninformációként való alkalmazás. Mozdásvégrehajtás alatti vizuális visszajelzésre a videótechnika csak feltételesen használható. Mivel a mozgást tanuló sportolónak a végrehajtásra kell összpontosítania a figyelmét, a videóképpel való összehasonlítás csak korlátozott mértékben lehetséges, elsősorban azért, mert a kép láthatósága nagyobb távolságban erősen lecsökken. Mindezek ellenére a szinkroninformáció nemcsak elméleti variáns, vannak konkrét alkalmazási területei (pl. mérés-technikai célokra, erőmérő berendezéssel összekötve), biomechanikai kutatásoknál, elsősorban a ciklikus mozgásoknál, többnyire egyes testrészek mozgáselemzésénél használják.

A járulékos készülékeket elsősorban a motoros tanulás racionalizálásánál használják. Az eddig ismertett eljárásoknál a mozgást tanító csak azokra az információkra volt utalva, amelyek őt az optikai analizátor útján érik. A mozgást tanuló sportoló nincs olyan helyzetben, hogy a mozgás biomechanikai jellemzőit (pl. a kifejtett erő nagyságát, a mozgásamplitúdók méreteit, a mozgás és az egyes mozgásbizisok időtartamát) összehasonlító mértékegységekben pontosan érzékelje.

A mozgást tanulás legfejlettebb stádiumában a videótechnikát a kronometria technikai eljárásaival együttesen alkalmazzák, így a pontos időértékek megállapítása is lehetséges. Összeköthetők elektromiográfiával, dinamometriával is, bár ezek csak nagy anyagi és technikai ráfordítással valósíthatók meg, ezért elsősorban csak kutatási célokat szolgálnak. Jelenleg a motoros tanulás folyamatában elsősorban a mozgáselképzelés pontosítására, a mozgást tanulási folyamat lerövidítésére és hatékonyabbá tételére alkalmazzák szélesebb körben a videótechnikát.

IRODALOM

1. Fecht, R. - Permer, E.: Die verzögerte Bild und Tonwiedergabe am Video-Recorder, eine unterrichtsrelevante Möglichkeit zur Verbesserung des Feedback um motorische termprozess. (Késleltetett kép és hangvisszaadás a videorekorderen.) = Sportunterricht, 1974. 24. sz.
2. Pótyzné dr. Keresztesi Katalin: Videotechnika alkalmazásának lehetőségei a motoros tanulás-tanítás folyamatában. = Audiovizuális Közlemények, 1984. 1. sz. 45-49. p.
3. Ratov, T.P.: Az edzésrendszer átalakításának perspektívái technikai eszközök és készülékek használatával. = Teorija i Praktika Fiziceszkoj Kulturü, 1976. 39. sz.
4. Rolett, B. - Weltner, K.: Empirische Untersuchungen mit dem Videotrainer. Perspektiven des Programierten Unterrichts. (Kísérleti vizsgálatok videotrénérrel. A programozott oktatás perspektívái.) Wien 1970.
- 5./ Therhauer, H.: Az "objektív kiegészítő gyorsinformáció" időstrukturája. = Theorie und Praxis der Körperkultur, 1971. 20-21. sz.
- 6./ Ungerer, -De-Dangs, R.: Der Video-Recorder als Lehrmaschine im Sportunterricht. Taschenbuch das Video-Trainings. Köln, 1974.

DR. KERESZTESI KATALIN

A DOBÓATLÉTÁK KIVÁLASZTÁSÁRÓL

Írta:

DR. KOLTAI JENŐ

Mielőtt a magyar dobóatléták kiválasztásának jelenlegi gyakorlatát ismertetném, elemezném, szükségesnek tartom felvázolni azokat a fontosabb feladatokat, amelyeket a sportolók kiválasztása során feltétlenül meg kell oldani. A kiválasztás általános elméleti-módszertani kérdéseivel részletesen nem foglalkozom, de beszélnem kell néhány olyan alapelvről, mely a dobók kiválasztása hazánkban is tapasztalható problémáinak feltárásához segítségül szolgál, felszámolásához irányt mutat. (A témakört alaposabban megismerni kívánó olvasók figyelmébe ajánlom az irodalomjegyzékben felsorolt munkákat.)

Induljunk ki abból a meghatározásból, amely szerint a "kiválasztás tehetséges, kedvező adottságú sportolók keresésének folyamata, tudományosan igazolt próbákkal, korszerű edzés módszerekkel. E szerint a tehetségek keresése az edzésfolyamatba ágyazottan történik ...". A kiválasztásnak tehát fontos jellemzője a folyamatos keresés, amelynek sportágtól és egyéntől függő időtartama (kezdeté és befejezése) van. Konkrét adatokkal alátámasztott tapasztalatok bizonyítják, hogy az atlétika dobószámaira való kiválasztás - a sportágak nagy többségéhez viszonyítva - az átlagosnál hosszabb folyamatot igényel és befejezése rendszerint túlnyúlik az ifjúsági korhatáron. A végleges, "egy dobószámra specializálás" pedig a nőknél 18-20, a férfiaknál 19-21 éves korban történik jó esetben. Csakis így érhetjük el, hogy a versenyszám végleges kiválasztásában a versenyző egyrészt "érettebb fejjel" vegyen részt, nagyobb szerepet kapjon saját elhatározása, másrészt természetes biológiai fejlettsége befejeztével, előzetes tapasztalatok birtokában realitásabban lehessen a számára kedvezőbb versenyszámot kiválasztani.

Ez a nagy türelmet igénylő nevelő-munka akkor valósul meg, ha a fiatal dobók távlati felkészítését - ezen belül a dobószakágra, majd a versenyszámra kiválasztását - úgy végzik el, hogy az alábbi irányelveknek minél maradéktalanabban feleljen meg:

- A felkészítés ne károsítsa, feleslegesen ne is veszélyeztesse a sportoló egészségét, ne hátráltassa harmónikus fejlődését. Ennek érdekében úgy kell tanítványunkat nevelnünk, gondoznunk, hogy minél magasabb szintű sporteredmény teljesítéséig jusson el. Ugyanakkor versenyzése befejezése után a társadalom teljes értékű, hasznos tagja maradjon.
- Biztosítani kell, hogy az egyén és a társadalom érdeke ne kerüljön ellentmondásba, minél jobban közelítsen egymáshoz. Ennek feltételei:
- = a sportolót lehetőleg arra a sportágra, majd szakágra, versenyszámra válasszuk ki, amelyben adottságait, tehetségét a legjobban tudja kibontakoztatni;
- = a dobók felkészülését úgy kell irányítani, hogy a kiválasztott versenyszámban a csúcsteljesítményén, biológiai fejlettségének befejeződése után több éven át, többször is tudjon javítani, és minél hosszabb időn át legyen képes egyéni csúcsához közeli eredmények teljesítésére.

E célokat csakis olyan türelmes oktató-nevelő munkával érhetjük el, amely módszereiben hasonlatos a fiatalok iskolai neveléséhez: "általános sokoldalú" képzéssel kezdve, "sokoldalú speciális" képzéssel folytatva, fokozatosan eljutni a befejező "speciális" képzésig. A fiatalok sportfelkészítése ilyen menetrendjének betartására nemcsak azért van szükség, mert így nagyobb valószínűséggel állapítható meg, hogy ki, milyen sportág, versenyszám üzésére alkalmasabb.

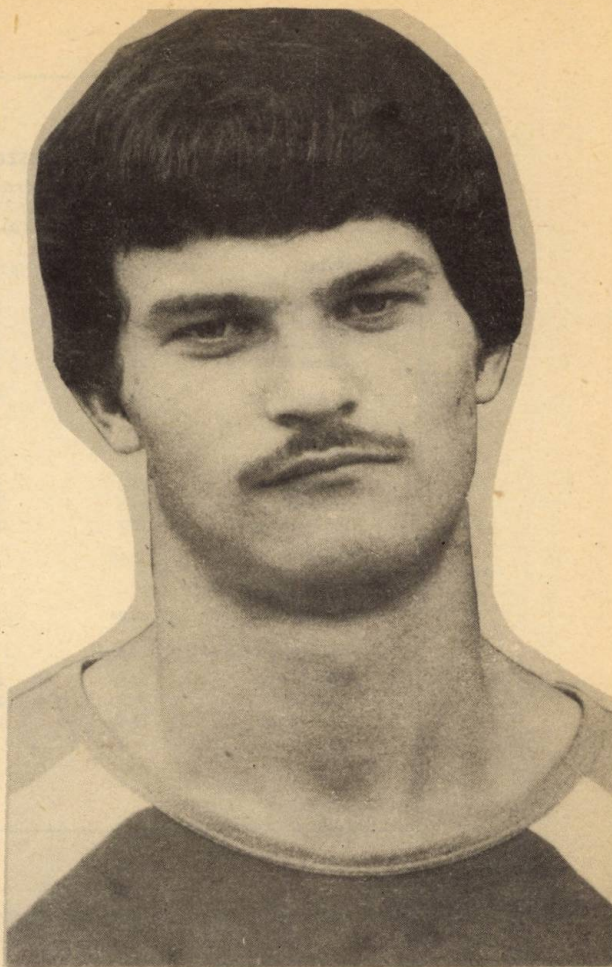
Légálább ennyire szükséges azért is, mert a motoros tanulás szempontjából éppen a 10-14 éves fiatalság a legfogékonyabb. Aki ezt a lehetőséget kihasználatlanul hagyja, soha vissza nem térő alkalmat szalaszt el, tanítványai ügyességének, motoros tanulási képességének optimális fejlődését károsítja.

Nem nagy merészség annak megállapítása, hogy hazánkban a rátermett, tehetséges fiatalok kiválasztása még korántsem a fentebb leírt módon történik. A kiválasztásban még jelenleg is döntő szerepet játszik a szerencse és a véletlen. Nyomát sem látni a tervszerű, tudományos igényű eljárások alkalmazásának. Nincs kidolgozva az egyes sportágak - hazai sajátosságoknak is megfelelő - tudományosan igazolt kiválasztási próbaanyaga; a kiválasztási folyamat megközelítő időtartama (optimális kezdési időpontja és befejezése); a sportági sajátosságoknak megfelelő, a fiatal szervezet természetes fejlődésével kedvezően összehangolt sportfelkészítés eszköz- és módszertára.

Nagy hibának tartom, hogy még a kiemelt egyesületekben sincs megoldva azoknak a szűréskor tehetségesnek ítélt, de végül is be nem vált fiatalok kellő időben történő, tervszerű, szervezett átirányítása más sportágba, illetve egy sportágon belül (pl.: atlétika) más szakág, versenyszám kipróbálására. Emiatt - nehogy más sportágak megelőzzék a "tehetségek" lefőlözésében - egymással versenyezve szinte minden sportág egyre fiatalabb korosztályokból "merít", azonnal egyoldalú, csak a sportágra, versenyszámra szűkített, specializált felkészítésre kényszeríti a tehetségesnek vélt gyermekeket.

Ez a sietség semmiképpen nem indokolt azokban a sportágakban, amelyekben a csúcsteljesítmény időszaka a felnőtt korra esik. Az örök-világranglisták legjobbainak adatai tanúsítják, hogy az atlétika dobószámai is ide tartoznak. (1. táblázat)

Elfogadható viszont a sietség azokban a sportágakban, amelyekben a 12-16 évesek világversenyeken is eséllyel tudják felvenni a küzdelmet a felnőtt élvonallal (ritmikus sportgimnasztika, női úszás, torna, stb.). De nem szabad megfeledkezni arról, hogy kisgyermekkortól kezdett és a szervezet teljes biológiai kifejlődéséig tartó sokoldalú sportfelkészítés, a mozgáskultúra széles körű fejlesztése - bármelyik sportágról is legyen szó - csak haszonnal járhat; nemcsak az optimális sportág-versenyszám kiválasztása, hanem a kondicionális és koordinációs képességek kedvező fejlesztése szempontjából is. Felbecsülhetetlen még a jelentősége egyrészt az egyhangúság okozta káros hatások csökkentése, elkerülése, másrészt a fáradtság kipihenésének (regenerálódás) felgyorsítása szempontjából is.



A kalapácsvető Sinka Albertnak jó reményei vannak a nemzetközi színvonal elérésére

A tárgyilagosság kedvéért meg kell jegyeznem, hogy a példaként felsorolt ritmikus sportgimnasztika, női torna és úszás - sokrétű, gazdag mozgásanyagával - önmagában is biztosít bizonyos sokoldalúságot. Ezzel a tulajdonsággal bőven rendelkezik az atlétika is, sokféle futó-ugró-dobó mozgásanyagával. Mindemellett, az atlétikát - különösen a dobók- felkészítésében kiemelt szerepe van minden olyan játékos, labdás tevékenységnek, amely a jó hangulat megteremtése, a mozgékonyság, a cselekvési gyorsaság, a helyzetváltoztatási állóképesség fejlesztése mellett, kitűnő hatással van a dobásoknál nélkülözhetetlen izomérzékelés és egyensúlyérzék optimális fejlődésére. A dobók számára különösen értékesek az olyan játékok, amelyekben különböző súlyú labdák távolságra és célba dobálása az atlétikai dobások (lökő, hajító, vető) mozdulataihoz hasonló módon történik.

Az ilyenfajta széles körű, sokszínű képzés mellett szól az a tapasztalati tény is, hogy a sokféle mozgáscselekvési feladat megoldása kelti ki a fiatalok érdeklődését, teszi színessé, szóra-

1. táblázat

ÖSSZESÍTÉS				
A férfi és női dobószámok – 1984. december 31-i állapotot rögzítő – örökranglistáinak 1–30. helyezettje korátlagáról				
Férfiak	1–10-ig	11–20-ig	21–30-ig	1–30-ig
Gerelyhajítás	26,3	27,3	24,9	26,2
Súlylökés	26,6	25,1	25,1	25,6
Diszkoszvetés	30,0	28,9	29,2	29,4
Kalapácsvetés	27,2	25,8	25,3	26,1
Összesítve:	27,52	26,77	26,12	26,82
Nők				
Gerelyhajítás	24,8	27,0	24,3	25,4
Súlylökés	27,0	27,7	26,6	27,1
Diszkoszvetés	26,7	26,4	26,0	26,4
Összesítve:	26,16	27,04	25,66	26,30
Férfiak és nők Összesítve	26,84	26,90	25,89	26,56
Férfiak és nők számonként összesítve:				
Gerelyhajítás	25,55	27,15	24,60	25,80
Súlylökés	26,80	26,40	25,90	26,35
Diszkoszvetés	28,35	27,65	27,60	27,90

2. táblázat

Az 1984. évi férfi és női dobók világranglistái (férfiak 1–15 és 1–50; nők 1–10 és 1–30) legjobbjainak életkor szerinti megoszlása										
Férfiak		Dobószámok				Nők		Dobószámok		
Életkor	S	D	K	G	Ö	Életkor	S	D	G	Ö
18	—	—	—	—	—	18	–/1	–/1	–/1	–/3
19	—	—	—	—	—	19	–/1	–/1	–/1	–/3
20	–/1	—	–/1	—	–/2	20	–/2	–/2	–/3	–/7
21	–/2	–/1	1/4	–/1	1/8	21	—	–/2	1/2	1/4
22	1/2	–/2	–/3	2/4	3/11	22	1/5	1/4	–/1	2/10
23	3/5	–/2	–/3	–/4	3/14	23	–/1	–/1	2/2	2/4
24	3/7	1/5	1/8	2/7	7/27	24	1/2	3/4	1/2	5/8
25	2/5	–/4	3/5	1/6	6/20	25	2/5	—	1/5	3/10
26	–/8	3/3	1/5	2/8	6/24	26	—	–/1	1/1	1/2
27	1/4	1/5	4/7	–/2	6/18	27	—	–/2	–/1	–/3
28	2/5	1/5	2/5	3/6	8/21	28	2/3	–/2	2/3	4/8
29	1/5	2/6	3/5	4/6	10/22	29	1/4	2/3	–/2	3/9
30	–/1	1/2	—	1/2	2/5	30	–/2	1/2	–/1	1/5
31	–/1	3/5	—	–/1	3/7	31	—	1/1	1/1	2/2
32	–/1	–/1	–/2	–/1	–/5	32	2/2	–/1	1/3	3/6
33	—	–/1	–/1	–/1	–/3	33	–/1	1/2	—	1/3
34	—	1/2	—	—	1/2	34	—	1/1	–/1	1/2
35	–/1	—	—	—	–/1	35	1/1	—	—	1/1
36	1/1	–/1	—	—	1/2	36	—	—	—	—
37	—	1/1	—	–/1	1/2					
38	—	1/2	—	—	1/2					
39	1/1	–/1	–/1	—	1/3					
40–47.	—	—	—	—	—					
48	—	–/1	—	—	–/1					

Jelmagyarázat: a „/” jellel elválasztott számok közül a „/” jel előtti szám a férfiaknál az 1–15-ig helyezett számát, a nőknél az 1–10-ig helyezett számát; a „/” jel utáni szám a férfiaknál az 1–50-ig helyezett számát, a nőknél az 1–30-ig helyezett számát jelzi.

Az Ö = összesen oszlopban bekerítettük a hat legnagyobb számadatot a hozzátartozó életkor számával együtt.

koztatóvá, vonzóvá számukra az edzéseket. Különösen akkor, ha e sokfajta mozgástechnika egyszerű formáit elsajátítva, versengési vágyukat - edzéseken és versenyeken egyaránt - kielégíthetik; egyúttal saját fejlődésüket maguk is figyelemmel kísérhetik. Az ilyen beállítottságu felkészülés a legbiztosabb módja az olyan csábító veszélyek elkerülésének, amelyet a túlzottan korai specializálódás hordoz magában.

A pubertás kor előtti és alatti dobásokra specializálás veszélyei: A specializált edzés és versenyzés - különösen ebben a fiatal korban - az eredmények tetszetős, sokszor ugrásszerű fejlődését vonja maga után; ez pedig - szinte automatikusan - az egyoldalú eredményhajszoláshoz, és - ami ezzel együtt jár - a fizikai képességek leszűkített körének erőltetett fejlesztéséhez vezet.

A másik veszélyt, az egyoldalú szakosított technikai képzés jelenti, amelynek során ugyan lényegesen több idő jut a kiválasztott versenyszám gyakorlására, de ennek nagy ára van. Egyrészt károsan leszűkül a mozgáskultúrát fejlesztő sportmozgások köre. Emiatt a fiatal dobó meg sem ismerhet, ki sem próbálhat más sportmozgásokat, a néhány évvel későbbi "váltás" szinte lehetetlenné válik számára. Másrészt, az egyoldalú technikai gyakorlás következtében könnyebben, hamarabb rögződik egy olyan technika, amely messze van még attól, amire a szervezet teljes kifejlődése után, a felnőtt korban szükség lesz. Márpedig addig, amíg a szervezet fejlődésben van, minél többször és minél erősebben rögződik egy adott kondícióhoz, fejlettségi szinthez tartozó dobótechnika, annál nehezebb lesz annak "lebontása" s az új felépítése; annál több gondot okoz a felnőttkori technika kialakítása.

A felsorolt problémák azért jelentkeznek fokozottan a dobók felkészítésében, mert a bonyolult dobástechnikák kialakítását nemcsak a versenyzők testméreteinek, fizikai képességeinek növekedésével, hanem a versenyszerek méreteinek - az egyes korosztályok fejlődésével össze nem hangolt - aránytalan növekedésével is összhangba kell hozni.

Mindez belejátszik abba, hogy a dobók korai kiválasztása és specializált felkészítésre fogása nem más, mint önbecsapás, mert óhatatlanul zsákutkába vezet. A korán kiválasztottak - nagyobb testi erejük, testméreteik, fejlettebb képességeik miatt - döntő többségben a korábban érőkből (akceleráltakból) kerülnek ki. Mégpedig azért, mert az akceleráltság a dobószámok szempontjából különösen a 12-től 16 éves korig jelent igen nagy előnyt. Nem

véletlen tehát, hogy a dobótehetségek keresése során a gyermek- és serdülőkoruakból rendszerint az akceleráltakat választják ki. Ők azok, akik korosztálybeli társaiknál könnyebben, jóval eredményesebben végzik el a dobószereket, s a különféle egyéb nehezékek dobálását, az erőfejlesztő eszközökkel folytatott gyakorlatokat. Kezdeti látványos érvényesülésüket, fölényüket - különösen a súlylökésben és a kalapácsvetésben - több tényező is jelentősen elősegíti. Komoly problémát jelent e téren a versenyszerek túlzottan nagy súlya (pl. a 13 éves fiúknak 4 kg-os súlygolyóval és kalapáccsal kell versenyezniük; a 15 éves fiúk serdülő "A" kategóriás bajnokságait felnőtt gerellyel rendezik; a lányok 13 éves kortól felnőtt szerekkel versenyeznek gerelyhajításban és diszkoszvetésben).

Könnyű belátni, hogy minél nehezebb és nagyobb méretű a dobószer, annál előnyösebb helyzetben vannak azonos korú társaikkal szemben a nagyobb testméretű, fejlettebb, akceleráltabb versenyzők.

A nagyobb testtömegű, fejlettebb izomzatú akceleráltak erőfejlesztése magasabb intenzitással történhet, csontozatuk, in-szalagrendszerük nagyobb fejlettsége nagyobb ellenállások legyőzését teszi lehetővé. Mindezek markánsabb erőfejlesztésre bátorítják, készítetik az edzőt.

Az izomerő látványos fejlődése és a dobóeredmények ugrásszerű javulása között éppen a fiatal kezdők körében legnagyobb az összefüggés. Ezért nem lehet csodálkozni azon, hogy az eredményt hajszoló edző, már gyermekkortól az erőfejlesztést, mint elsődleges edzéseszközt állítja a felkészülés homlokterébe. Számos hazai példa van arra, hogy 11-13 éves lányok és fiúk edzenek rendszeresen maximális erőfejlesztési céllal, gyakran szülői biztatásra, sőt szülői irányítással is.

Nehezen érthető, hogy a 13 éves fiúk bajnokságait miért nem könnyebb (pl. 3 kg-os) súlygolyóval, illetve kalapáccsal rendezik; miért kell - szó szerint - bírkóznuk a kezdők, még gyermekkorban lévő versenyzőknek a 4 kg-os dobószerekkel? Célszerű lenne a 13 éves lányok dobószereit is könnyíteni.

Az érvényben lévő hazai versenyszabályzat az egyes korosztályokban használatos versenyszerek tömegének (súlyának) előírásakor nem volt tekintettel arra, hogy a fiatalok fejlődésben lévő szervezetét csak fokozatosan szabad terhelni. Például a fiú "A" kategóriás bajnokságon (15-16 évesek), illetve az ifjúsági bajnokságon (17-18 évesek) használatos súlygolyók és kalapácsok tömege (5 kg, illetve 7,26 kg) között aránytalanul nagy a különbség.

Érthetetlen, hogy a fejlődés e kritikus időszakában - a szervezet fokozatos terhelése érdekében - a korosztályos bajnokságokon, s egyéb versenyeken miért nincs beiktatva a 6 kg-os (sőt a 7 kg-os) súlygolyó, illetve kalapács. Hiba az is, hogy a fiú serdülő "A" kategóriás bajnokságokat felnőtt gerellyel rendezik. E helyett nagyon jó átmenetet biztosítana a 700 g-os, úgynevezett ifjúsági gerely.

Ma már nem lehet arra hivatkozni, hogy hazánkban nem kaphatók ilyen könnyebb dobószerek. A korszerű felkészülés egyébként is megköveteli a könnyebb, normál és nehezebb dobószerek edzéseken történő rendszeres használatát. Az igények kielégítésére a világ sportszergyárai ma már minden dobószerből bőséges választékú sorozatát kínálják a különböző tömegű és méretarányos, versenyek, bajnokságok rendezésére is alkalmas dobószereknek. A szerek méreteinek, tömegeinek célszerű differenciálásával biztosítani lehetne minden dobószámban az évenkénti zökkenőmentes átmenetet, fokozatos hozzászoktatást a felnőtt szerekhez.

Ez a megoldás több haszonnal is járna:

A sérülésveszély jelentős csökkentésével, óvna a fiatal dobók egészségét, javítaná a felnőttkori versenyzés meghosszabbításának esélyét. A fiatalok általános képességszintjének jobban megfelelő dobószerek megkönnyítenék, hozzáférhetőbbé tennék a jó dobótechnika megtanulását, és a képességek fejlődésével összehangolt, arányos formálását. Az "erő mindenek előtt" beállítottaságú felkészítés helyett, nagyobb szerepet kapna a "gyorsaság és az ügyesség az elsődleges" szemléletű edzésvezetés. A könnyebb dobószerek messzebbre röpítése minden fiatal számára nagyobb sikerélményt, ezáltal nagyobb vonzerőt jelentene a dobások iránt, nemcsak a kezdő éveikben, hanem egész fiatalkori fejlődésük során is. A fiatal korukban még kisebb erejű, fejletlenebb, de gyors és ügyes kezdők jobban versenyben maradhatnának a biológiailag érettebbekkel.

A felsoroltak következtében minden bizonnyal csökkenne a dobásokkal foglalkozó fiatalok - köztük esetleg igazi tehetségek - lemorzsolódása és jelentősen javulna a felkészítés szakmai színvonala. Ahhoz, hogy e célokat mielőbb elérhessük, jelentős és gyors szemléletváltásra van szükség. Ennek alapfeltétele, hogy központi szabályozással, célszerűen differenciálják a serdülő-bajnokságokon használatos dobószerek tömegét és méreteit, ugyanígy ezeknek a versenyeknek - e tekintetben is - döntő szerepe van a felkészítésben részt vevők hozzáállásának, szemléletének alakításában.

Az ilyen szemléletű felkészítés akkor lehet igazán eredményes, ha a szakosztályok gyermekcsoportjaiban valóban sokoldalú, az atlétika mindegyik szakágára kiterjedő képzés folyik és ebben a képzésben 8-9 éves kortól a többi szakággal azonos mértékben kapnak helyet a dobások is. A hangsúly itt az olyan szórakoztató mozgástanuláson van, amely során a tanítványok nem csupán csak megismerkednek az atlétikai dobásokkal, hanem rendszeresen, folyamatosan, kellő ismétlésszámmal gyakorolhatják is azokat és - házilag is elkészíthető könnyű dobószerekkel - rendszeresen részt vehetnek a különféle versengésekben.

A gyermekkorban és a serdülőkor kezdeti éveiben favorizált maximális erőfejlesztés megnehezíti a fiatal szervezet harmonikus fejlődését, gátolja a képességek és a sporttechnikák arányosan összehangolt fejlesztését. Legnagyobb veszélyét abban látom, hogy hatására durván felbomlik az izomszövet és az inak-szalagok arányos, optimális fejlődése. A maximális erőfejlesztés hatására az erekkel és idegekkel gazdagon ellátott izmok gyorsan növekednek, vastagodnak, erősödnek. Az izom felgyorsított fejlődésével a hozzá tartozó inak és szalagok nem tudnak lépést tartani. A túlvastagított izmok oly nagy erő kifejtésre képesek, amit a fejletlenebb inak nem bírnak el, gyakran - nem ritkán súlyosan - sérülnek, beszakadnak, izesülési helyükről csontot szakítanak ki. Fokozza a sérülési veszélyt a fiatalok csontozatának (gerincoszlop, csigolyák-porcokorongok, kézfejcsonatok, stb.) és ízületeinek fejletlensége, mert elősegíti a javíthatatlan deformálódásokat, elferdüléseket kialakulását, az ízületi szalagok sérülését, az ízületek kilazulását. Káros lehet a fiatalok számára a maximális erő kifejtés végzése közben fellépő gyakori, több másodpercen át tartó, nagyfokú "préselés" is. Végül, nem szabad lebecsülni azt a kárt sem, amit a fiatalkori maximális erőfejlesztéssel túlvastagított izmok, az izom nyúlékonyságának elrontásával, az ízületek mozgáshatárainak beszűkítésével okoznak, lerövidítve a dobószers gyorsításának útját, kizárva az optimális technika kialakítását. E tekintetben a legnagyobb veszélyt a fiatalok felkészítésében, a nehezített dobószerekkel végzett technikai gyakorlatok eltűlése, a felnőtt dobószerekkel való versenyzés favorizálása jelenti.

Az edzőknek mindezt tudniuk kell. Tanulták a korszerű szakmai, orvosi, kutatói állásfoglalásokat is. Ismerhetik a sérülési statisztikákat és a gya-

korlatban is tapasztalhatták a túlerőltetésből származó fiatalkori sérüléseket, s azok későbbi káros következményeit. Mégis, jelenlegi érdekeikre hivatkozva nyíltan kimondják: ha versenyben akar-nak maradni a serdülő korosztályos bajnokságok ér-meiéért, helyezéseiért járó pontokért vívott küzde-lemben, nekik is minden eszközt - így a maximális erőfejlesztést is - latba kell vetni a "minél előbb, minél jobb" eredmény elérése érdekében. Ezt várja el tőlük a laikus környezet, a szurko-lói közvélemény, erre készíti őket a szakosztály, az egyesület és a szövetség szinte valamennyi ösz-tönző eszközével. A távlatban gondolkodó felkészí-tés, a tehetségek féltő gondozása úgy tűnik, ná-lunk csak utópia, kizárólag csak elméletben léte-zik. Nem titkolt a cél: 13 éves kortól 18 éves korig minél több hasznot kipróbálni a versenyzők-ből. Az ilyen szemlélet kialakulásában, felerősö-désébe belejátszik az ugynevezett "nevelődzők" és "nevelő szakosztályok" sajátos érdeke, ugyanis kevés ilyen szakosztálynak és edzőnek adatik meg, hogy tehetséges tanítványuk 18 éves kora után is az ő versenyzőjük marad.

A szakosztályok szakmai vezetőinek, elsősor-ban az edzőknek, azt is tudniuk kell, hogy a sokol-dalú felkészítés szempontjából az atlétika külö-nösen szerencsés helyzetben van, mert a gyalogló, futó, ugró és dobó mozgások széles skáláját tudja e cél érdekében rendelkezésre bocsátani egyazon szakosztály keretén belül. Ráadásul nem csupán csak edzéseszközként, hanem a különböző futó-, ugró, dobó-számokból, különféle szempontok alapján összeállított többpróba versenyek formájában is. Más kérdés, hogy az atlétikának ezt a kedvező helyzeti előnyét hazánkban nem vagy csak kevés-sé használják ki az atlétikai szakosztályok, sport-iskolák. A legtöbb helyen nem "vesződnek" a gyer-mekek és serdülők sokoldalú mozgásképzésével, nyomát sem látni az ésszerű, "távlatban gondolko-dó", tervszerű felkészítésnek. Túl korán, már a serdülőkor elején megtörténik a szakági vagy ami még rosszabb, az egy számra specializált felkészí-tés. Divattá vált a serdülők és ifjúságiak erőlt-etett eredményhajszolása a kiválasztott verseny-számban. A serdülő és ifjúsági bajnokságok nem eszközei a felkészülésnek, ezek a versenyek nem a minél jobb, és eredményesebb felnőttkori szereplés szolgálatában állnak, sokkal inkább a mielőbbi, híressé válás, az egzisztencia-teremtés, az erköl-csi és anyagi megbeszülés előkészítésének eszkö-zei. Az egyesületeknek, szakosztályoknak a fiata-

lok igen jól hasznosítható és kihasználható pont-gyűjtői. Az edzők döntő többségének megbecsülése a fiatalokkal elért eredménytől (a begyűjtött pont-számoktól) függ. Ezért - miután tanítványait 18 éves koruk után rendszerint elvesztik - nem csoda, ha már serdülőkortól siettetik a nagy eredmény elérését, kiemelt feladatként kezelik az ifjúsági válogatottba kerülést, a sikeres IBV-szereplést.

A felsorolt káros jelenségek szokássá válásá-ban, a szakmai vezetők és edzők hibás szemléleté-nek kialakulásában kétségkívül döntő szerepet ját-szott, játszik jelenleg is az egyéni és a csoport-érdekeltség. De erősen besegít ebbe a MASZ szak-osztály-értékelési rendszere s ez irányban hatnak a szakosztályok közötti pontverseny szabályai is. A jelenlegi gyakorlat szerint az országos korcso-portos egyéni bajnokságok első nyolc helyezettje már 13 éves kortól - a felnőttekhez viszonyítva - aránytalanul sok bajnoki pontot szerezhet szakosz-tályuk részére. A bajnoki pontszerzésben egy fel-nőtt versenyzőt négy serdülő "B" kategóriás (1:4) vagy kettő serdülő "A" kategóriás (1:2) versenyző pótolhat; illetve három felnőtt versenyző, négy ifjúságival (3:4) helyettesíthető. Ugyanakkor, a különböző korcsoportok országos bajnokságainak helyezettjeiről készült kimutatások szerint a fi-atalok felnőttkori bevalóságának aránya többszörösen rosszabb a fenti bajnoki pontszerzési aránynál.

Még torzabbá válik az arány, ha a bajnoki pontokhoz hozzávesszük a fiatalok által is meg-szereshető egyéb pontokat (rekordok, nemzetközi eredményesség, válogatott viadatok, minősítési szint, átigazolási pont); hozzáátve azt is, hogy egy tehetségesnek mutakozó fiatal, saját korosz-tályánál magasabb korosztályokban is szerezhet pontokat.

Mindezek alapján megfogalmazhatjuk, hogy a je-lenlegi pontozási rendszer szinte rákényszeríti a szakosztályokat a korai specializálás erőltetésére. A szakosztály azt az edzőt honorálja jobban, aki több pontot szerez tanítványával. Ezért az edző mindent elkövet, hogy minél fiatalabb kortól, minél többet hozzon ki tanítványaiából. Ezt a törekvését nem csak a szakosztályi elvárás, a több pont meg-szerzése motiválja, hanem az is, hogy így válhat anyagilag és erkölcsileg megbecsült, ismert, sze-rencsés esetben híres emberré. Így juthat el kül-földre válogatott tanítványával, lehet riporta-lany újságokban, rádióban, tv-ben, stb. Az a tény is sietségre ösztönzi őket, hogy legtöbbjük kény-telen megválni ifjúsági korú, tehetségesnek mutat-

kozó tanítványától (lakóhely-, iskolaváltás, átigazolás, edzőváltás, stb.). Az is természetes, hogy a tudományosan megalapozott kiválasztási módszerek hiányában, a "tehetségek felfelé áramoltatásának" egyenletlen mércéje a serdülő- és ifjúsági korban elért kimagasló eredmény. Ezért a kiemelt egyesületek, szakosztályok ebből a körből igyekeznek beszerezni az utánpótlást. Még azt sem vizsgálják, hogy a kimagasló eredmény mögött hány éves, milyen és mennyi kemény edzőmunka áll. El kellene jutnunk oda, hogy a dobótehetségek megítélésében ne hagyjuk elkápráztatni magunkat a serdülőkorban, felnőtt dobószerekkel elért "eredménygörbe merekségtől". Nőknél a 15-21, férfiaknál a 17-23 éves korig produkált töretlen és megfelelő színvonalú eredmény-fejlődést kellene figyelembe venni. Ennek megfelelően a menedzselési politikán is változtatni kellene: a dobóknál a támogatás hangsúlya a serdülő "A", ifjúsági és junior korukra tevődjön át. A most alakuló középiskolás diáksport és a - nemcsak szavakban, de tettekben is komolyabban vett - egyetemi-főiskolai sport ismét termékeny színhelye, területe lehetne a dobóatlétikának.

A MASZ egyik legfontosabb feladatának tartom a jelenlegi "egységes" értékelési rendszer felülvizsgálatát, mert a teljesítőképesség szempontjából nem lehet "egy kalapba tenni", ugyanazon szempontok szerint elbírálni egy 18 éves vágtázót vagy magasugrót és egy hasonló korú hosszútávfutót vagy egy dobóatlétát. A világ legjobbjaiknak adatait, fejlődésük menetét alapul véve, a realitásnak megfelelően, legalább szakáganként kell értékelési rendszert készíteni, az elvárásokat és az ösztönzőket meghatározni, összeegyeztetni. A jelenlegi állapoton csak gyökeres változtatással lehet javítani. Nem kétséges, manapság nehezen lehetne olyan szakosztályt találni, amely a serdülőktől elsődlegesen nem a pontszerzést várja el; hanem a minőségileg jobb kiválasztás és az eredményesebb felnőttkori szereplés érdekében vállalja a fiatalok - lényegesen több vesződséggel és anyagi ráfordítással járó - sokoldalú edzésének és versenyeztetésének terheit, gondjait. Következésképpen, egyre kevesebb lesz azoknak az edzőknek a száma, akik e távlati célt, tanítványaik valódi érdekeit fölérendelik saját érdekeiknek, ellenállva a szakosztályi elvárásoknak, a szülői kívánságoknak, vállalva a várható anyagi, egzisztenciális kockázatot is. Ne áltassuk magunkat! A serdülőkoru-

ak felkészítésében felelős közreműködők körében, s közvetlen környezetükben, elenyészően kevés azoknak a száma, akik elsődlegesnek tekintik a tehetségesnek mutatkozó türelmes, távlati felkészítését, gondozását.

De ki veheti rossznéven, ki kérheti számon a fiatalok közvetlen környezetétől (pl. a szülőktől), hogy lelkes támogatói a siker mielőbbi elérésének? Ők nem tudják eldönteni - nem is feladatuk, hogy a végzett munka megfelel-e gyermekük harmonikus fejlődésének, a távlati sportcéltnak. A gyermek- és serdülőkorú tanítvány szüleivel, környezetével együtt az eredmények bővületében él. Amíg az eredmény évente ugrásszerűen javul, semmivel, még az egészségkárosítás figyelmeztető jeleivel sem törődnek.

El kell ismerni, hogy a korai "egy versenyszámra specializálás", a "siettetett eredményhajszolás" csábításának nehéz ellenállni. De a felkészítés irányítása az edző kezében van, a célravezető út megtalálása az ő feladata. Ha lelkiismeretes, jó szakember, a helyes uton vezeti tanítványait.



W. GÜNTHER

ÖSSZESÍTŐ KIMUTATÁS A VILÁG ÉLVONALÁBA TARTOZÓ 13 NŐ ÉS 16 FÉRFI DOBÓ FŐ- ÉS
KIEGÉSZÍTŐ VERSENYSZÁMÁBAN ELÉRT VERSENYEREDMÉNYEIRŐL

N É V	FŐ VERSENYSZÁM	KIEGÉSZÍTŐ VERSENYSZÁMOK
Liszovszkaja, N. (1962)	S. 16 é.: 13,22 m 22 é.: 22,86 m	D. 20 é.: 63,44 m
Briesenick, S.I. (1956)	S. 14 é.: 12,50 m 24 é.: 22,45 m	D. 21 é.: 64,40 m
Fibingerová, H. (1949)	S. 17 é.: 13,61 m 28 é.: 22,50 m	D. 28 é.: 50,28 m
Pufe, M. (1952)	S. 14 é.: 10,61 m 26 é.: 21,58 m	D. 27 é.: 68,64 m
Müller I. (1959)	S. 16 é.: 13,03 m 25 é.: 21,32 m	D. 23 é.: 65,04 m
Losch, C.I. (1960)	S. 15 é.: 12,58 m 27 é.: 21,46 m	D. 25 é.: 63,12 m
Sylhavá, Z. (1954)	D. 19 é.: 39,84 m 30 é.: 74,56 m	S. 16 é.: 11,96 m 29. é.: 21,05 m
Szavinkova, G. (1953)	D. 18 é.: 33,00 m 31 é.: 73,28 m	S. 27 é.: 16,50 m
Beyer, G. (1960)	D. 14 é.: 34,06 m 24 é.: 73,10 m	S. 22 é.: 18,02 m
Opitz, M. (1960)	D. 14 é.: 34,67 m 24 é.: 72,32 m	S. 18 é.: 17,10 m
Sanderson, T. (1956)	G. 14 é.: 31,86 m 27 é.: 73,58 m	Hétpr. 25 é.: 6110 p
Whitbread, F. (1961)	G. 14 é.: 34,94 m 25 é.: 74,44 m	S. 23 é.: 15,41 m
Felke, P. (1959)	G. 14 é.: 36,06 m 28 é.: 78,90 m	Gyermekkorában: torna és kerékpár
Oldfield, B. (1945)	S. 19 é.: 16,38 m 30 é.: 22,86 m	D. 30 é.: 62,26 m
Andrei, A. (1959)	S. 17 é.: 15,32 m 28 é.: 22,91 m	D. 20 é.: 47,54 m
Beyer, U. (1955)	S. 16 é.: 15,71 m 28 é.: 22,22 m	D. 19 é.: 56,42 m K. 18 é.: 66,84 m
Günthör, W. (1961)	S. 16 é.: 12,12 m 26 é.: 22,47 m	G. 20 é.: 74,88 m D. 24 é.: 54,48 m
Machura, R. (1960)	S. 16 é.: 14,50 m 22 é.: 21,77 m	D. 22 é.: 60,30 m
Powell, J. (1947)	D. 20 é.: 50,01 m 37 é.: 71,26 m	S. 29 é.: 17,09 m K. 37 é.: 58,80 m
Plucknett, B. (1954)	D. 19 é.: 55,55 m 27 é.: 72,34 m	S. 27 é.: 20,59 m
Schult, J. (1960)	D. 18 é.: 51,82 m 26 é.: 74,08 m	S. 24 é.: 18,59 m
Bruch, R. (1946)	D. 18 é.: 52,36 m 38 é.: 71,26 m	S. 27 é.: 20,28 m K. 25 é.: 61,08 m
Wilkins, M. (1950)	D. 18 é.: 44,00 m 30 é.: 70,98 m	S. 27 é.: 21,06 m K. 27 é.: 63,66 m
Hohn, U. (1962)	G. 13 é.: 41,92 m 22 é.: 104,80 m	S. 17 é.: 14,60 m D. 19 é.: 54,50 m
Petranoff, T. (1958)	G. 19 é.: 77,48 m 25 é.: 99,72 m	19 éves koráig base-ball játékos
Roggy, B. (1956)	G. 18 é.: 61,86 m 26 é.: 95,80 m	Magasugrás: 21 é.: 203 cm
Németh M. (1946)	G. 16 é.: 59,46 m 30 é.: 94,58 m	Tu. 18 é.: 726 cm S. 21 é.: 15,00 m
Rodehau, G. (1959)	K. 18 é.: 49,94 m 26 é.: 82,64 m	D. 19 é.: 51,42 m
Tiainen, J. (1955)	K. 17 é.: 40,94 m 29 é.: 81,52 m	S. 21 é.: 15,14 m

Rövidítések: S = súlylökés, D = diszkoszvetés, G = gerelyhajítás, Tu = távolugrás, K = kalapácsvetés,
é.= éves korban (a versenyző a jelzett eredményt hány éves korban érte el)

4. táblázat

A MAGYAR DOBÓATLÉTIKA ÖSSZEHASONLÍTÁSA AZ 1976. ÉS 1986. ÉVI RANGLISTÁK ELSŐ ÖTVEN
HELYEZETTJÉNEK EREDMÉNYEI ALAPJÁN

	ÉV	H E L Y E Z É S					
		1-50.	1-10.	11-20.	21-30.	31-40.	41-50.
F É R F I A K							
Súlylökés	1976.	15,30	17,65	15,74	14,88	14,31	13,90
	1986.	15,17	17,89	15,76	14,58	14,07	13,57
Diszkoszvetés	1976.	49,92	60,20	51,44	47,92	45,48	44,52
	1986.	49,38	60,57	51,48	47,16	44,94	42,79
Gerelyhajítás	1976.	68,88	82,40	71,78	66,06	63,08	61,08
	1985.	67,77	77,47	68,47	65,48	64,21	63,21
Kalapácsvetés	1976.	57,54	65,42	59,92	56,56	54,20	51,62
	1986.	54,18	72,55	59,40	51,00	46,10	41,86
N Ő K							
Súlylökés	1976.	13,082	15,37	13,88	12,65	12,19	11,82
	1986.	13,088	16,19	13,44	12,51	11,86	11,44
Diszkoszvetés	1976.	43,98	53,12	46,90	41,95	39,69	38,28
	1986.	43,55	56,75	45,50	41,20	37,98	36,31
Gerelyhajítás	1976.	44,90	53,51	46,60	44,03	41,11	39,27
	1986.	49,14	59,11	52,04	47,52	44,57	42,49

5. táblázat

AZ EREDMÉNYÁTLAGOK VÁLTOZÁSA DOBÓSZÁMONKÉNT 1976 és 1986 KÖZÖTT (%-BAN KIFEJEZVE)

F É R F I A K						
Súlylökés	- 0,84	+ 1,36	+ 0,13	- 2,02	- 1,68	- 2,37
Diszkoszvetés	- 1,08	+ 0,61	+ 0,02	- 1,58	- 1,19	- 3,88
Gerelyhajítás	- 1,61	- 5,98	- 4,61	- 0,88	+ 1,79	+ 3,48
Kalapácsvetés	- 5,83	+10,90	- 0,86	- 9,83	-14,94	-14,90
N Ő K						
Súlylökés	+ 0,04	+ 5,33	+ 0,45	- 1,11	- 2,71	- 3,21
Diszkoszvetés	- 0,98	+ 6,83	- 3,00	- 1,79	- 3,25	- 5,15
Gerelyhajítás	+ 9,44	+10,46	+11,67	+ 7,93	+ 7,84	+ 8,20

+ = javulás

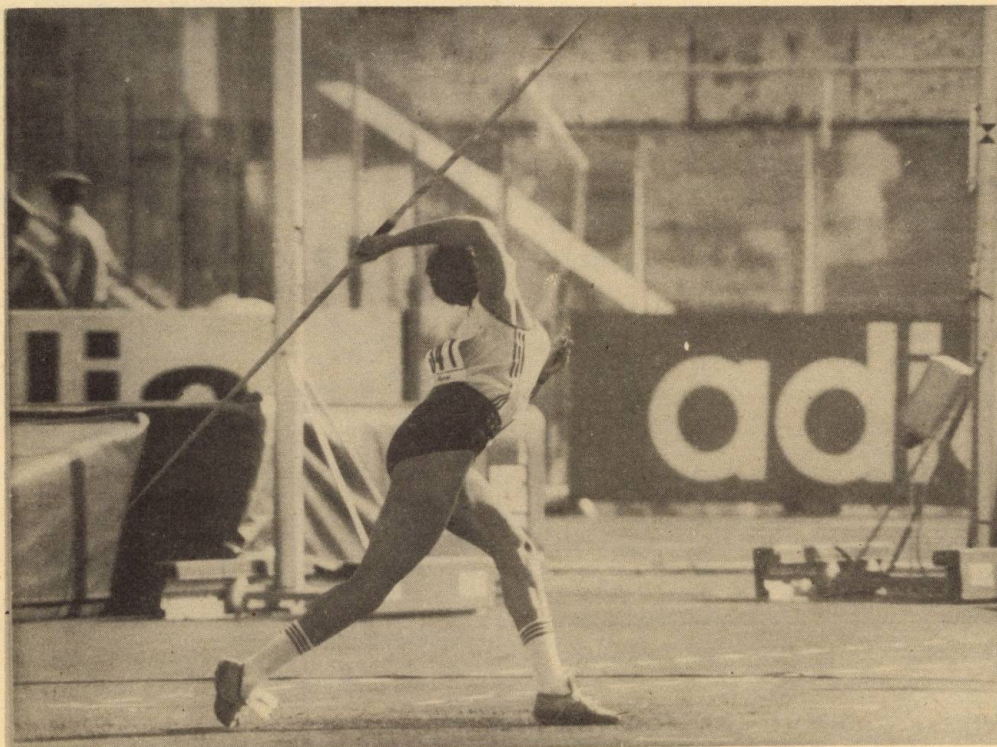
- = romlás

Az atlétika dobószámairól készült különféle ranglisták, a világ legjobbjainak fejlődését ismerető kimutatások egyértelműen bizonyítják, hogy történjék a felkészítés bármilyen profi módon, bármilyen tudományos, orvosi segítséggel, az atlétika dobószámaiban a csúcsteljesítmény időszakát ezideig nem sikerült a biológiai beérés előtti időszakra előrehozni. A világ legjobbjainak nagy többsége a férfiaknál 24-29, a nőknél 20-28 éves korban képes az egyéni csúcsteljesítményét elérni és az akkori eredményt több éven át teljesíteni. E versenyzők többsége serdülő és ifjúsági korában több dobószámban és más atlétikai számokban (nem egy közülük más sportágakban) is rendszeresen versenyzett (3. táblázat). A közelmúltból arra is több példa van, hogy az ifjúsági korokban még kiegészítő számként kezelt dobószámban értek el világcsúcsot felnőtt korokban.

Ezzel szemben, az egy számra specializált, korai eredményhajszolás veszélyeire figyelmeztet azon dobóatléták életútja, akik serdülő és ifjúsági korokban korosztályuk a világ legjobbjai voltak a világon, de később nem váltották be a hozzájuk fűzött reményeket.

Az ilyen és hasonló jelenségekre hazánkban is fel kellene figyelni azoknak, akiknek kezében van fiatal dobóatlétáink kiválasztása és felnevelése. Mert bármilyen kimutatásokat elemzünk, hasonlítunk össze, arra az eredményre jutunk, hogy a dobószámokban sok serdülő és ifjúsági korában még nemzetközi összehasonlításban is jó eredményt elért fiatal versenyzőnkből, felnőtt korára egy sem tudott olimpiai vagy európa-bajnoki döntőbe kerülni. A helyzetkép még szomorúbb, ha figyelembe vesszük az 1967-1980 közötti, 18 éven aluliak részére évente megrendezett ORT, illetve IBV versenyek dobószámaiban elért 15 érmet (4 arany, 6 ezüst, 5 bronz) és 40 egyéb (4-8.) helyezését. A helyzetet csak súlyosbítja, hogy nagy többségük még érmet sem tudott nyerni a hazai felnőtt bajnokságokon. Az IBV a dobók részére is értékes verseny lehet, de csak akkor, ha eredeti rendeltetésének megfelelően, a felnőttkori minél jobb, eredményesebb szereplés érdekében, a felkészülés egyik eszközeként használják fel.

/Folytatjuk./



HARTAI KATALIN

a 1987. évi világranglista 19. helyezettje

FEDETT PÁLYÁS

RANGLISTA

1987/88

Összeállította:

KALOVITS ISTVÁN

» FÉRFIAK «

60 méter

Országos csúcs: 6,65 Kovács Attila 1984, 1985.
Tatár István

1987. évi rangelső: 6,69 Kovács Attila 1986.

6,66	Karaffa László	64	Bp.Honvéd
80	Havas Endre	66	Bp.Honvéd
85	Kovács Attila	60	U.Dózsa
86	Tóth Sándor	68	ZTE
	Utasi Sándor	67	SKSE
89	Fetter György	63	Spartacus
	Molnár Tamás	68	NYVSSC
93	Rezák Pál	66	U.Dózsa
95	Lángi László	66	Sz.MÁV-MTE
98	Daragó László	66	BEAC-MAFC
	Zajovics Csaba	69	Gy.Dózsa
7.00	Gaszner József	71	U.Dózsa
	Juhász István	66	TFSE
	Karlik Pál	63	Bp.Honvéd
01	Gelencsér András	61	PVSK
07	Vodics György	70	Bp.Honvéd
11	Benczenleitner Ottó	66	TFSE
12	Kránitz Zoltán	71	K.Építők
	Rick Gábor	69	Szekszárd
13	Boldis István	68	Szekszárd
	Varga István	68	Szekszárd



HAVAS ENDRE

200 méter

Országos csúcs: 20.84 Nagy István 1985.

1987. évi rangelső: 21.21 Kovács Attila

21.22	Karaffa László	64	Bp.Honvéd
24	Molnár Tamás	68	NYVSSC
46	Fetter György	63	Spartacus
67	Menczer Gusztáv	59	U.Dózsa
70	Havas Endre	66	Bp.Honvéd
76	Rezák Pál	66	U.Dózsa
22.37	Hargitai Pál	67	DVTK
43	Hencz Csaba	62	BEAC-MAFC
4 +	Risztics Frank	64	Spartacus
60	Németh Sándor	65	Bp.Honvéd
62	Szatmári Zoltán	65	TFSE
73	Aklan László	67	BKV-Előre
6 +	Kovács János	64	BVSC
+ Török Csaba	67	Gy.Dózsa	
+ Zsizsó István	67	Bp.Honvéd	
75	Varga Attila	66	U.Dózsa
79	Hajdu Sándor	66	Szeged
8 +	Amadou Bailo	61	Építők
+ Tóth Zoltán	68	U.Dózsa	
9 +	Fügedi Zsolt	67	Spartacus

400 méter

Országos csúcs: 46.69 Ujhelyi Sándor 1983.

1987. évi rangelső: 47.64 Katona Ervin

46.96	Menczer Gusztáv	59	U.Dózsa
47.34	Katona Ervin	65	U.Dózsa
69	Molnár Tamás	68	NYVSSC
7 +	Szabó Gábor	65	U.Dózsa
48.49	Martina Tibor	69	Bp.Honvéd
65	Kiss László	64	Bp.Honvéd
81	Amadou Bailo	61	Építők
7 +	Szabó Dezső	67	U.Dózsa
8 +	Sómfay Dávid	69	BEAC-MAFC
49.0 +	Risztics Frank	64	Spartacus
+ Szatmári Zoltán	68	TFSE	
49.1 +	Németh Sándor	65	Bp.Honvéd
48	Hajdú Sándor	66	Szeged
50	Varga Attila	66	U.Dózsa
4 +	Hencz Csaba	62	BEAC-MAFC

70 Aklan László

84 Szűcs József

7 + Nagylaki Attila

96 Zsizsó István

50.0 + Kullai András

67 BKV-Előre

63 BVSC

67 U.Dózsa

67 Bp.Honvéd

69 KSC

800 méter

Országos csúcs: 1:46.79 Bereczki József 1982.

1:48.80 Reichnach Ferenc

1987. évi rangelső:

1:48.36	Szalai István	62	TBSC
78	Sári Zoltán	67	Bp.Honvéd
49.5 +	Bereczki József	62	DVTK
8 +	Pocsai Tamás	62	TBSC
50.4 +	Martina Tibor	68	Bp.Honvéd
52.5 +	Kovács Attila	61	Sz.Ikarus
6 +	Benedek Zsolt	69	BVSC
8 +	Nagylaki Attila	67	U.Dózsa
53.1 +	Szabó Zsolt	61	DVTK
2 +	Csikós Rudolf	67	SZIM Vasas



MENCZER GUSZTÁV

6 + Egyed Sándor	67 BVSC
+ Kiss Attila	69 V.Ikarus
55.0 + Czukor József	67 Bp.Honvéd
25 Fekete János	70 BKV-Előre
9 + Gergely Béla	55 Ajka
+ Gyimes Zsolt	69 Bp.Honvéd
57.1 + Szabó Pál	68 H.Papp J.
47 Major Imre	70 Debr.SI
79 Szabó István	69 U.Dózsa
58.0 + Baski Imre	71 FTC

1500 méter

Országos csúcs: 3:39.25 Knipl István 1985.

1987. évi rangelső: 3:43.6 + Tóth László

3:42.11 Bereczki József	62 DVTK
0 + Knipl István	61 Bp.Honvéd
43.23 Pocsai Tamás	62 TBSC
67 Sári Zoltán	67 Bp.Honvéd
94 Tóth László	55 Bp.Honvéd
44.0 + Serfőző Sándor	66 DVTK
35 Markó Gábor	60 Bp.Honvéd
45.8 + Pécsi Zoltán	66 TBSC
+ Szalai István	62 TBSC
46.0 + Mallár Zsolt	62 MVSC
48.32 Szabó Tamás	61 PMSC
50.2 + Zeller Zsolt	65 Szeged
6 + Kozma Attila	60 Építők
7 + Nyikos Attila	61 BVSC
51.0 + Szatzker Csaba	62 BVSC
52.3 + Vörös László	70 K.Építők
53.2 + Szász László	61 MVSC
4 + Benedek Zsolt	69 BVSC
+ Kardos István	64 PMSC
54.6 + Csikós Rudolf	67 SZIM Vasas

3000 méter

Országos csúcs: 7:48.81 K.Szabó Gábor 1986.

1987. évi rangelső: 7:54.21 Szabó Gábor

7:56.34 Markó Gábor	60 Bp.Honvéd
62 Vágó Béla	63 MTK-VM
8:00.35 Káldy Zoltán	69 U.Dózsa
04.34 Szabó Tamás	61 PMSC
05.0 + Tóth László	55 Bp.Honvéd

28 Szász László	61 MVSC
5 + Kozma Attila	70 Építők
08.38 Mallár Zsolt	61 MVSC
98 Pécsi Zoltán	66 TBSC
09.2 + Serfőző Sándor	66 DVTK
11.47 Kadlót Zoltán	62 SKSE
12.1 + Knipl István	61 Bp.Honvéd
16.5 + Szücs Csaba	65 Vasas
18.5 + Nyikos Attila	62 BVSC
22.2 + Banai Róbert	67 Dombóvár
7 + Szabó Gábor	57 PMSC
23.34 Kiss István	59 Salg.Öbl.
24.90 Vörös László	70 K.Építők
25.0 + Holba Zoltán	68 U.Dózsa
27.5 + Kliszek Tamás	70 Gyula

60 méteres gát

Országos csúcs: 7.60 Bakos György 1985.

1987. évi rangelső: 7.67 Bakos György

7.98 Kelemen Zoltán	64 U.Dózsa
Varga Zoltán	65 MTK-VM
8.05 Sárközi Lajos	67 Sz.MÁV-MTE
14 Polgár Róbert	67 MTK-VM
15 Villányi Balázs	62 MTK-VM
17 Molnár Zsolt	67 MTK-VM
28 Fábián Csaba	67 U.Dózsa
29 Szücs Béla	69 Építők
31 Lados Péter	62 Gy.Dózsa
32 Szabó Dezső	67 U.Dózsa
41 Páni András	66 Bp.Honvéd
42 Munkácsi Sándor	67 Építők
47 Borosta Róbert	67 Veszprém
Paulinyi Péter	57 Építők
50 Terhes Tibor	65 Bcsaba
53 Rákóczi György	66 U.Dózsa
54 Bánszky Gábor	70 KSI
72 Nagy Zsigmond	67 TFSE
77 Fügedi Zsolt	67 Spartacus
Makszin Áron	69 TFSE

5 km-es gyaloglás (műanyagpálya)

Országos csúcs: 18:45.91 Urbanik Sándor 1988.

1987. évi rangelső: 19:06.19 Urbanik Sándor

18:45.91 Urbanik Sándor	64	TBSC
20:07.0 + Andrásfay Endre	44	Postás
+ Kirszt Károly	69	KBSK
45.0 + Bajzáth Sándor	61	TBSC
51.0 + Drahota Mihály	67	Bp.Honvéd
21:01.10 Kánya Sándor	61	DVTK
08.0 + Szép János	70	KBSK
35.81 Faragó Károly	61	DVTK
22:35.0 + Kovács Zsolt	71	KBSK
39.0 + Szarvas József	70	KBSK
40.0 + Fekete Zsolt	70	GEAC
23:22.0 + Orsós Mihály	72	KBSK
40.0 + Tamics István	71	Haladás
25:48.0 + Hesz Zoltán	73	Bgyarmat
27:24.0 + Vőd Attila	72	GEAC
29:11.0 + Mákos Csaba	73	Bgyarmat

Magasugrás

Országos csúcs: 2,26 Gibicsár István 1980:

1987. évi rangelső: 2,24 Németh Gyula

2,24 Németh Gyula	59	Csepel
15 Szendrei Zsolt	65	DMVSC
14 Tresch András	68	Vasas
11 Nagy Attila	69	Bp.Honvéd
10 Bese Benő	66	TFSE
08 Farkas László	69	Bp.Honvéd
Rácz Róbert	69	PMSC
05 Farkas Zoltán	70	Bp.Honvéd
04 Bános Csaba	67	Bp.Honvéd
Deutsch Péter	68	Építők
Frikker Márton	68	H.Kilián
Horváth Ádám	71	Bp.Honvéd
Lantos Gábor	67	Bp.Honvéd
Pál Ferenc	66	Bp.Honvéd
Somogyvári Tamás	63	Bp.Honvéd
00 Benicz Zsolt	71	K.Építők
Jámbor József	57	Építők
Kordé Zsolt	68	PMSC
Szabó Dezső	67	U.Dózsa
Szentpétery Zsolt	70	Bp.Honvéd

Távolugrás

Országos csúcs: 8,24 Szalma László 1986.

1987. évi rangelső: 8,16 Szalma László

8,03 Szalma László	57	Vasas
7,79 Pálóczi Gyula	62	TBSC
62 Hertelendy Alfonz	63	TBSC
50 Szekeres Attila	67	ZTE
45 Almási Csaba	66	TFSE
41 Antal Tamás	66	DVTK
36 Tóth Péter	59	ZTE
32 Andó Károly	62	DVTK
Tóth Csaba	67	TBSC
27 Stvertetczy Zsolt	70	KSI
24 Földessy Csaba	66	
20 Hargitai Pál	67	DVTK
14 Fábíán Csaba	67	U.Dózsa
13 Szabó Dezső	67	U.Dózsa
12 Olasz Tamás	65	Videoton
09 Gáspár László	71	Vasas
6,98 Cseh István	65	Szeged
Uzsoki János	72	Mezőtúr
94 Czingler Zsolt	71	KSI
Kovács Dusán	71	Bgyarmat



PÁLÓCZI GYULA

Hármasugrás

Országos csúcs: 17,25 Bakosi Béla 1988.

1987. évi rangelső: 15,88 Kiss Tibor

17,25	Bakosi Béla	57	NYVSSC
16,52	Pálóczi Gyula	62	TBSC
17	Földessy Csaba	66	Bp.Honvéd
05	Tóth Péter	59	ZTE
15,93	Olasz Tamás	65	Videoton
86	Kovács István	63	BEAC-MAFC
64	Bagi Zoltán	67	Bp.Honvéd
45	Kárpáti Péter	68	PMSC
30	Boldis István	68	Szekszárd
20	Czinger Zsolt	71	KSI
17	Andó Károly	62	DVTK
12	Sári Kálmán	60	Veszprém
14,96	Oláh Bertalan	63	Váci Izzó
87	Simon Gábor	60	MTK-VM
84	Janovszki Zoltán	66	H.Kun B.
81	Rittler Gábor	68	PMSC
67	Vácz János	70	Vasas
65	Gáspár László	71	Vasas
52	Iglódi Ervin	70	Mezőtur
51	Téglási István	71	NYVSSC

Rúdugrás

Országos csúcs: 5,50 Salbert Ferenc 1983.

1987. évi rangelső: 5,40 Bagyula István
Molnár Gábor

5,40	Bagyula István	69	Csepel
	Molnár Gábor	64	Bp.Honvéd
20	Szabó Dezső	67	U.Dózsa
00	Balogh László	67	U.Dózsa
4,90	Makó Ernő	55	DMVSC
80	Bende Gusztáv	66	U.Dózsa
	Burger Béla	67	Csepel
	Franke László	64	Bp.Honvéd
	Rákóczi György	66	U.Dózsa
	Rohánszky Pál	70	Csepel
	Veisz János	47	Építők
70	Bujtor Zoltán	71	U.Dózsa
30	Mihály Csaba	70	U.Dózsa
20	Kálmán Zsolt	72	U.Dózsa
00	Maróti Gábor	71	U.Dózsa
3,90	Glódi Csaba	72	U.Dózsa
80	Balczer Tibor	71	Csepel
	Erdei Sándor	70	Spartacus
60	Liedloff Péter	72	U.Dózsa
	Szabó Károly	70	BEAC-MAFC



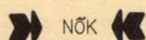
BAKOSI BÉLA

Súlylökés

Országos csúcs: 19,98 Ladányi Zsigmond 1988.

1987. évi rangelső: 18,69 Szabó László

18,98	Ladányi Zsigmond	61	Szeged
46	Szabó László	55	TBSC
18,09	Kóczyán Jenő	67	Bp.Honvéd
16,46	Hlavati Attila	65	Bp.Honvéd
34	Jónás Ferenc	64	Spartacus
15,28	Fehér Lajos	54	PMSC
14,53	Gurin Attila	60	Csepel
13,90	Németh Szabolcs	69	Haladás
12,86	Ojtó Csaba	69	PMSC
73	Terhes Tibor	65	Bcsaba
17	Verebes János	69	PMSC



60 méter

Országos csúcs: 7.37 Ecsekiné Juhász E. 1988.

1987. évi rangelső: 7.44 Ecsekiné Juhász Erzsébet

7.37	Ecsekiné Juhász Erzsébet	58	Sz.MÁV-MTE
46	Könye Irma	54	Bp.Honvéd
56	T.Daku Mónika	66	NYVSSC
60	Forgács Judit	59	TBSC
65	Barati Éva	68	Bp.Honvéd
67	Ács Judit	66	ZTE
68	Molnár Edit	65	TFSE
	Nagy Radka	59	U.Dózsa
75	Palombi Margit	61	TBSC
77	Mádai Mónika	68	NYVSSC
78	Antók Zsófia	70	Bp.Honvéd
80	Gáspár Katalin	70	ZTE
	Kozáry Ágnes	66	ZTE
81	Einer Edit	69	K.Építők
82	Bagoly Csilla	68	NYVSSC
	Barna Krisztina	72	Szeged
	Molnár Emese	73	Spartacus
83	Kovács Mónika	69	Szeged
84	Bólyi Andrea	71	Debr.SI
	Ináncsi Rita	71	KSI

200 méter

Országos csúcs: 23.61 Orosz Irén 1982.

1987. évi rangelső: 23.78 Forgács Judit

23.66	Könye Irma	54	Bp.Honvéd
24.08	Forgács Judit	59	TBSC
37	Szopori Erika	63	Szeged
55	Kozáry Ágnes	66	ZTE
56	Ács Judit	66	ZTE
5 +	Szabó Erzsébet	63	Szeged
70	Antók Zsófia	70	Bp.Honvéd
73	T.Daku Mónika	66	NYVSSC
6 +	Molnár Edit	65	TFSE
95	Barati Éva	68	Bp.Honvéd
9 +	Bátori Noémi	70	KSI
	+ Má dai Mónika	68	NYVSSC
	+ Nagy Radka	59	U.Dózsa
25.0 +	Gazdag Zsuzsa	64	Bp.Honvéd
27	Balázs Éva	68	Bp.Honvéd
4 +	Fodor Kinga	72	BKV-Előre
5 +	Gáspár Katalin	70	ZTE
70	Einer Edit	69	K.Építők
6 +	Erdélyi Andrea	67	Videoton
	+ Lábady Ágnes	70	KSI

400 méter

Országos csúcs: 52.29 Forgács Judit 1987.

1987. évi rangelső: 52.29 Forgács Judit

52.47	Szabó Erzsébet	63	Szeged
68	Forgács Judit	59	TBSC
53.42	Szopori Erika	63	Szeged
88	Bátori Noémi	70	KSI
55.34	Antók Zsófia	70	Bp.Honvéd
8 +	Mádai Mónika	68	NYVSSC
56.01	Kozáry Ágnes	66	ZTE
05	Molnár Márta	66	Bp.Honvéd
50	Balázs Éva	68	Bp.Honvéd
4 +	Bálint Mónika	70	V.Ikarus

9 + Bartakovics Andrea	67 U.Dózsa
57.26 Kiss Tiborné	64 MTK-VM
56 Endes Györgyi	70 Sz.MÁV-MTE
8 + Marczona Tünde	70 MTK-VM
9 + Szánti Szilvia	66 K.Építők
58.1 + Barati Éva	68 Bp.Honvéd
4 + Csete Gyöngyvér	71 KSI
+ Kóczyán Judit	69 MTK-VM
+ Urr Anita	72 Volán
+ Mátrai Ágnes	70 MTK-VM

800 méter

Országos csúcs: 2:03.42 Szabó Erzsébet 1988.

1987. évi rangelső: 2:06.94 Biacsics Elvira

2:03.42 Szabó Erzsébet	63 Szeged
04.76 Bálint Mónika	70 V.Ikarus
06.47 Csordos Rita	67 Haladás
7 + Bugya Mariann	64 BVSC
9 + Barócsi Heléna	66 U.Dózsa
07.1 + Rácz Katalin	65 U.Dózsa
40 Bartakovics Andrea	67 U.Dózsa
75 Szabó Andrea	67 U.Dózsa
90 Javos Anikó	71 DKSE
08.07 Todorán Erzsébet	70 Nyirbátor
09.4 + Horváth Emőke	63 BVSC
63 Kiss Tiborné	65 MTK-VM
12.02 Molnár Márta	66 Bp.Honvéd
16.34 Hegyi Judit	66 DKSE
9 + Dér Andrea	71 PVSK
+ Szánti Szilvia	66 K.Építők
17.27 Gaál Gabriella	66 BEAC-MAFC
49 Schwannauer Zsuzsa	72 V.Ikarus
8 + Jakabos Zsófia	72 TBSC
+ Marczona Tünde	70 MTK-VM
+ Tóth Enikő	69 PVSK



1500 méter

Országos csúcs: 4:07.58 Rácz Katalin 1988.

1987. évi rangelső: 4:19.92 Rácz Katalin

4:07.88 Rácz Katalin	65 U.Dózsa
09.69 Ágoston Zita	65 Bp.Honvéd
12.63 Csordos Rita	67 Haladás
15.88 Barócsi Heléna	66 U.Dózsa
19.4 + Bugya Mariann	64 BVSC
23.4 + Todorán Erzsébet	70 Nyirbátor
27.5 + Javos Anikó	71 DKSE
28.9 + Bálint Mónika	70 V.Ikarus
29.37 Szabó Andrea	67 U.Dózsa
34.94 Dér Andrea	71 PVSK
45.39 Tóth Mónika	73 Csepel
50.4 + Schwannauer Zsuzsa	72 V.Ikarus
7 + Szaplonczay Orsolya	73 Videoton
54.2 + Pessek Szilvia	73 Bp.Honvéd
55.0 + Laczovics Valéria	71 PVSK
57.0 + Recska Henriette	71 NYVSSC
58.1 + Maglay Katalin	72 U.Dózsa
59.5 + Lukács Edina	70 Hatvan
5:01.9 + Kiss Ildikó	71 Csepel
03.3 + Komendó Beatrix	73 Videoton

3000 méter

Országos csúcs: 8:55.99 Ágoston Zita 1988.

1987. évi rangelső: 9:22.82 Ágoston Zita

8:55.99 Ágoston Zita	65 Bp.Honvéd
9:49.6 + Barócsi Heléna	66 U.Dózsa
53.1 + Kavps Anikó	71 DKSE
10:20.4 + Maglay Katalin	72 U.Dózsa
7 + Dér Andrea	71 PVSK
26.5 + Tóth Mónika	73 Csepel
35.2 + Pessek Szilvia	73 Bp.Honvéd
36.3 + Katona Mária	70 K.Építők
45.6 + Komendó Beatrix	73 Videoton
56.9 + Laczovics Andrea	71 PVSK
11:01.3 + Lukoviczki Katalin	71 Bcsaba
15.6 + Szerdahelyi Marietta	73 Sz.MÁV-MTE
17.3 + Sterlik Krisztina	73 Sopron
17.6 + Tóth Ildikó	73 FTC
21.8 + Németh Timea	73 Videoton

22.7 + Simon Lilla	72 SKSE
26.8 + Stépán Rita	71 FTC
29.3 + Kovács Éva	72 Sopron
39.8 + Molnár Katalin	73 Sopron
9 + Kiss Ildikó	71 Csepel

60 méteres gát

Országos csúcs: 8.00 Siska Xénia

1987. évi rangelső: 8.31 Palombi Margit

8.35 Palombi Margit	61 TBSC
48 dr. Baranyai Ildikó	58 Építők
69 Kalamár Andrea	69 MTK-VM
Nagy Andrea	67 Bp.Honvéd
71 Molnár Edit	65 TFSE
77 Bálint Zita	71 Csepel
Szopori Erika	63 Szeged
79 Bokor Edina	69 Haladás
82 Bólyi Andrea	71 Debr.SI
Karczag Ildikó	70 Váci Izzó
92 Tóth Angéla	70 Saujhely
9.17 Balázs Beáta	71 Bp.Honvéd
Pintér Ágnes	70 Mezőtúr
21 Cseh Krisztina	71 FTC
23 Bruckner Ilona	70 Spartacus
Csapó Katalin	69 DMVSC
29 Gyuricska Natália	69 MVSC
31 Juhász Krisztina	72 Csepel
Szent-Királyi Katalin	70 Építők
37 Kiss Gyöngyi	70 Vasas

3 km-es gyaloglás (műanyagpálya)

Országos csúcs: 12:56.55 Illyés Ildikó 1988.

1987. évi rangelső: 14:25.4 + Rosza Mária

12:56.55 Illyés Ildikó	66 Bcsaba
13:04.45 Rosza Mária	67 Bcsaba
13.31 Szebenszky Anikó	65 DVTK
33.05 Alföldi Andrea	64 KBSK
55.0 + Horváth Katalin	67 Haladás
14:09.0 + Sátor Lászlóné	51 BVSC
38.41 Szabó Andrea	72 Bcsaba
46.0 + Veres Hajnalka	70 Bcsaba
53.0 + Tóth Anita	72 KBSK
%:0 + Zsoffay Klára	70 VM-Közért

58.0 + Szászi Beáta	72 Szeged
15:03.0 + Molnár Judit	67 Építők
07.0 + Ligeti Dorottya	71 Bp.Honvéd
41.0 + Ficz Dóra	71 Bp.Honvéd
42.0 + Szokonya Anikó	70 Bcsaba
51.0 + Rakits Rita	71 VM-Közért
58.0 + Oláh Krisztina	73 Bcsaba
16:12.0 + Molnár Györgyi	72 Bcsaba
19.0 + Bölcz Anita	70 PMSC
22.0 + Rozsinecz Erika	73 GEAC

Magasugrás

Országos csúcs: 1,99 Sterk Katalin 1982.

1987. évi rangelső: 1,91 Sterk Katalin

1,88 Mátay Andrea	55 U.Dózsa
84 Sterk Katalin	61 TBSC
Viroszt Beáta	69 NYVSSC
81 Kroh Judit	65 PMSC
80 Kovács Judit	69 DMVSC
Solti Krisztina	68 Bp.Honvéd
74 Ináncsi Rita	71 KSI
Ladányi Andrea	67 DMVSC
Perényi Szilvia	67 TFSE
71 Bölöni Eszter	70 Vasas
Szikszai Ágnes	70 Gyula
70 Pajor Beáta	64 Bp.Honvéd
68 Bácskai Éva	71 NYVSSC
Bálint Zita	71 Csepel
65 Zádori Anita	73 PMSC
64 Jóri Rita	70 KSI
Szalai Aliz	73 MEDOSZ-ERDÉRT
60 Baumgartner Rita	71 PMSC
Keskeny Mónika	71 BEAC-MAFC
Péterbencze Csilla	71 Szekszárd

Szabó Zsuzsa	72 Csepel
Szepesi Andrea	71 Sz.MÁV-MTE
Szeremányi Krisztina	72 Bp.Honvéd
Szilva Katalin	72 Saujhely

Távolugrás

Országos csúcs: 6,65 Vanyek Zsuzsa 1986.

1987. évi rangelső: 6,37 Vanyek Zsuzsa

6,34	Vanyek Zsuzsa	60	Építők
30	Senczi Erika	62	NYVSSC
29	Fekete Ildikó	66	DMVSC
16	Ináncsi Rita	71	KSI
14	Csapó Katalin	69	DMVSC
06	Kovács Judit	69	DMVSC
04	Gippert Beáta	64	GEAC
01	Pácser Gabriella	66	TFSE
5,92	Pilán Ildikó	71	Váci Izzó
75	Bálint Zita	71	Csepel
	Gyuricska Natália	69	DMVSC
68	Deák Katalin	67	FTC
57	Szabó Andrea	70.	U.Dózsa
55	Fagyal Mónika	72	Debr.SI
52	Szirbucz Andrea	72	Testvériség
50	Ladányi Timea	72	Debr.SI
47	Molnár Erzsébet	73	Volán
46	Juhász Krisztina	72	Csepel
44	Posta Katalin	71	Szekszárd
39	Fejér Mariann	71	K.Építők

Súlylökés

Országos csúcs: 18,60 Szélingerné Horváth V. 1988.

1987. évi rangelső: 17,31 Szélingerné Horváth V.

18,60	Szélingerné Horváth Viktória	56	Haladás
16,12	Elekes Tünde	63	Spartacus
15,17	Stefanovics Mónika	70	Gyula
14,37	Takács Erika	69	FTC
30	Bak Krisztina	68	BKV Előre
13,47	Rockenbauer Nóra	66	MTK-VM
18	Ináncsi Rita	71	KSI
12,24	Szikszai Ágnes	70	Gyula
11,83	Jánosi Viktória	72	MTK-VM
78	Polgár Andrea	71	MTK-VM
32	Bálint Zita	71	Csepel
11	Koczka Anikó	70	LEHEL
06	Heim Zsuzsa	67	Spartacus
03	Szécsényi Szilvia	71	FTC
10,95	Prekob Gabriella	70	Szeged
78	Juhász Zsuzsa	73	Veszprém
67	Garamvölgyi Mária	71	DKSE
61	Molnár Ágnes	72	DKSE
57	Szilágyi Erika	73	PMSC
48	Onódi Gabriella	71	Bonyhád



VANYEK ZSUZSA

MAGYAROK A VILÁGRANGLISTÁN

Az atlétika olyan sportág, ahol az eredményeket mérik, a centiméterek és a másodpercek pontosan megmutatják a teljesítményt. Persze vannak különféle "körülmények", a szélviszonyok, az időjárás, a pálya állapota, stb., de éves viszonylatban ezek a különbségek eltűnnek, mivel mindenkinek van lehetősége arra, hogy kifogjon olyan viszonyokat, olyan formát és ellenfeleket, hogy képességeit maradéktalanul érvényre tudja juttatni.

A hazai legjobbak listája már nyilvánosságra került. A világ legjobbjainak teljesítményét azonban csak nagyon nagy szervező, egyeztető munkával lehet elkészíteni. E téren az egyik legnagyobb szaktekintély, az olasz Roberto L. Queroetani. A kitűnő statisztikus - kiterjedt levelezése révén - a világ összes tájáról megkapja a jegyzőkönyveket, eredményeket, információkat /utóbbi a teljesítmények körülményeit, hitelességét tartalmazza/, így az általa készített lista talán a legnépszerűbb, de mindenképpen igényt tarthat a viszonylag legpontosabb jelzőre.

Egy-egy versenyszámban nagyon nagy eltérések vannak, még a legnagyobb atléta-országok között is, ami függ a nemzetek érdeklődésétől, viszonyaitól és földrajzi helyzetétől is. A nagy világversenyeken viszont országonként csak három

versenyző vehet részt, így logikus gyakorlat olyan listákat készíteni, amiben csak 3-3 versenyző szerepel, ez tükrözi leginkább az erőviszonyokat is, hiszen ennél többet nem szerepeltethetnek a legjobbak sem.

Alábbi listánkban Queroetani 1987-es világranglistája alapján felsoroljuk azokat a legjobbak hazai versenyzőket, akik bekerültek ebbe az elit névsorba és ez egyben azt is jelzi, hogy kik azok, akik számíthatnak helyezésekre a világversenyeken vagy esélyesek lehetnek arra, hogy a közeljövőben oda kerülhetnek.

A rangsorban az első szám az 1987. évi helyezést jelenti, 3-3 főt figyelembe véve /zárójelben a legjobb 50 valamennyi eredményét figyelembe véve/ továbbá megjegyezzük a versenyzők előző évi helyezését és eredményét is.

A legjobb magyar női versenyző a 19. helyen végzett /20./ gerelyhajító Hartai Katalin volt 65.18-al, aki a korábbi évben még csak 57. volt 60.36-tal.

A második, Szélingerné Horváth Viktória 22. súlylökésben 18.62-vel /45./. Az előző évben még csak 90. volt 17.32-vel. Érdekesség, hogy az első 50 között 13 szovjet és 12 NDK-beli súlylökő található.

24. volt Rockenbauer Nóra /25./ 64.20-szal, aki a korábbi évben még 38. volt 61.48-al. Szintén 24. volt Bácskai /Kripli/ Márta /44./ 62.40-nel, aki viszont a korábbi évben 14. volt 66.48-cal, de azóta sérült volt és operáción esett át.

Női diszkoszvetésben az 50 között 16 szovjet és 11 NDK-beli versenyző szerepel.

26-27. helyen van Sterk Katalin 192-vel /35-42./ magasugrásban, aki 1986-ban 198-cal 9. volt, míg Juha Olga 194-gyel 25.

30. Ágoston Zita 3.000 méteren /46./ 8:55.53-mal. Az előző évben még nem szerepelt a ranglistán.

30. volt Malovecz Zsuzsa gerelyhajításban 62.78-cal /34./. A korábbi évben 14. volt 66.64-gyel.

33. maratoni futásban Szabó Karolina 2:32.48-cal /44./. A korábbi évben Sipka Ágnes 7., Szabó Karolina 11.

34. Szopori Erika 400 gáton 56.90-nel /49./, aki az elmúlt évben még 84. volt 57.57-tel.

Sajnos több női versenyzőnk ez évben nem szerepel az egyéni legjobbak között. A 4x100-as váltó azonban 44.70-nel 16., míg a 4x400-as váltó 3:31.56-tal 17.

A férfiaknál: 8-9. 100 méteren Kovács Attila /9-10./ 10.09-vel, 1986-ban 65. volt 10.29-vel.

200 m-en 4. Kovács Attila 20.11-gyel /5./, 1986-ban 27. 20.50-nel, míg Nagy István 20.61-gyel 51. volt.

A többi síkfutó számban sajnos nincs versenyzőnk.

110 gáton: 18. Bakos György 13.56-tal /26./, az előző évben 13.60-nal 32.

3.000 akadályon: 32. Vágó Béla 8:25.04-gyel /37./, 1986-ban Markó 8:19.52-vel 19.

Távolugrásban: 16. Szalma László 8.16-tal /24./, az elmúlt esztendőben 24., Pálóczi 55. volt.

Súlylökésben: 30. Szabó László 20.07-tel /50./, 1986-ban: Ladányi 138., Szabó 124.

Diszkosz: 31. Horváth Attila 62.94-gyel, 1986: Ficsor 51. 53.04-gyel, Horváth 105.

Kalapács: 14. Gécsek Tibor 79.14 /23./, 1986-ban: 77.66 -tal 37.

19. Sztítás Imre 78.24 /32./, 1986-ban: 77.28-cal 41.

22. Sinka Albert 77.82 /37./, 1986-ban: 79.12-vel 22.

24. Vida József 77.54 /39./, 1986-ban: 73.68-cal 77.

29. Vörös Sándor 76.34 /49./, 1986-ban: 74.70-nel 67.

Tízpróba: 30. Szabó Dezső 7.918 ponttal /49./, 1986-ban: Vágó Béla 106.

A 4x100-as váltó 8. volt 38.77-tel /Karaffa, Tatár, Nagy I., Kovács A./.

Végül néhány érdekes szám: 100 méteren az 50-ben 30!/ USA versenyző, 200 méteren ugyanannyi szerepelt.

Távolugrásban: 16 egyesült államokbeli és 15 szovjet versenyző.

Kalapácsvetésben: 18 szovjet versenyző van a listán.

SÜJTÖR JÓZSEF



„Minden időben Tisza Cipőben”

A martfői Tisza Cipőgyár Magyarország legnagyobb cipőgyára. Közel ötezer fő állományi létszámával évente több mint 11 millió pár lábbelit és 33 millió pár cipőhöz különféle műtalpat gyárt. Lábbelitermelésének egy jelentős része exportra kerül a Tannimpex és a Hungarocoop Külkereskedelmi Vállalaton keresztül.

A vállalat lábbelitermelésén belül rendkívül széles gyártási profillal rendelkezik.

Termékei között mindenféle rendeltetésű lábbeliféleség megtalálható.

KERESSE, KÉRJE,

Tisza Mintaboltok:

Martfű, Lenin u. 1/a.
 Szolnok, Csanádi krt. Üzletház
 Kecskemét, Szabadság tér 4.
 Karcag, Kossuth tér 11–13.
 Gyula, Béke sgt. 4.
 Mezőtúr, Dózsa Gy. út 42.
 Kenderes, Lenin út 56.
 Kisújszállás, Kálvin út 7.
 Szarvas, Ságvári út 1.
 Tatabánya, Bánhidai ltp. K-4.
 Tápiószéle, Kossuth L. u. 4.
 Hajdúnánás, Bocskai út 4–6.
 Gyöngyös, Iskola út 1.
 Eger, Egészség ház út 1.
 Szentes, Ady E. út 15.
 Debrecen, Csapó út 92.
 Kiskunhalas, Szilády Áron u. 1.
 Csongrád, Felszabadulás út 40.
 Sopron, Lenin krt. 98.
 Győr, Árpád út 41.
 Heves, Tanácsköztársaság tér 5–7.
 Kalocsa, I. István út 35.
 Pécs, Ybl Miklós út 10.



NEM BÁNJA MEG!

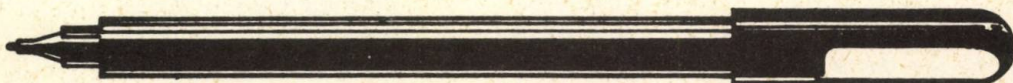
TISZA CIPŐGYÁR
 MARTFŰ
 Lenin u. 1.



Telefon: 1, 2, 14
 Telex: 23-347
 23-504

Ára: 9.-Ft

TINTENPEN



TINTEN PEN...

...finom vonallal ír!

