

atlétika



1988/8

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. szeptember TZ 880634 Megjelenik havonként. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbesítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) 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 évrre: 108,— Ft, számonkénti ára: 9,— Ft.

ISSN 0571–799X

INDEX SZ.: 26–035

atlétika

8. SZÁM

1988. AUGUSZTUS

I. Bevezető

Ma a versenysportban az egész világon arra törekszenek, hogy az abszolút /mérhető sportágakban a világranglistákon elfoglalt helyezéshez szükséges/ eredményeken túl, a relatív teljesítmények is a lehető legmagasabb színvonaluak legyenek.

Relatív teljesítményen ez esetben - nemzetközi színvonalat feltételezve - világ- és kontinentális versenyeken elért lehető legjobb helyezést értünk.

Még az abszolút teljesítmények elérési lehetőségei - kis tulzással - térben és időben korlátlanok, addig a relatív teljesítményeket meghatározott versenyeken, helyen és időpontban lehet csak abszolválni.

A FORMAIDŐZÍTÉS MÉRTÉKÉNEK VIZSGÁLATA

Ennek az igénynek a kielégítése hívta létre a formaidőzítési törekvéseket.

Formaidőzítésen a sportbeli felkészülés elvei, eszközei és módszerei olyan egy vagy több éven belüli elrendezését értjük, amelyek alapján feltételezhetjük, hogy a sportoló az adott évi legjobb teljesítményét nagy valószínűséggel egy előre meghatározott versenyen, helyen és időpontban érje el.

A formaidőzítéssel szemben mind a sportszakmai, mind az általános közvéleménynek merészek az elvárásai. Valószínű, hogy éppen ezért szinte számtalan mű áll rendelkezésre abból a célból, hogy megismerhessük, hogy a sporttudomány és az edzésgyakorlat mit tehet a sportforma időzítéséért.

Ugyanakkor nem találhatunk szakirodalmi utalást a formaidőzítés reális mértékének meghatározására.

Ezért arra vállalkoztunk, hogy világélvonalába tartozó sportolók az I. és II. atlétikai világbajnokság /VB/ legeredményesebb versenyzői körében feltárjuk a forma időzítésének mértékét.

Abból a feltételezésből indulunk ki, hogy az I. és II. VB legeredményesebb sportolói és a felkészítésüket irányító szakemberek mindent elkövettek, hogy e versenyzők Helsinkiben 1983. augusztus 7-14. és Rómában 1987. augusztus 29. szeptember 7. közt érjék el adott évi legjobb teljesítményüket.

II. Anyag és módszer

A vizsgálatban az I. és II. felnőtt atlétikai VB nagydöntőseit vontuk csak be.

Nagydöntős /ND/ versenyzőknek nevezzük azokat, akik a futószámok középfutamának mezőnyét alkották, amely versenyszámokban nem volt középfutam ott a rangsorban első 16 sportolót tekintettük nagydöntősnek. Ide soroltuk az ügyességi számok résztvevői közül a tulajdonképpen versenybe a selejtezőkből továbbjutókat, s ha selejtező nem volt valamely versenyszámban, akkor a rangsorban első 12 versenyzőt. Ennek alapján versenyszámonként változóan 12-22 versenyzőt vontunk be a vizsgálatba. Ezzel biztosítottuk, hogy a világ élvonalába tartozók mintáját vizsgálhassuk.

Döntősöknek /D/ nevezzük az I-VIII. helyezett atlétákat.

Döntőn kívülieknek /DK/ a döntősök és nagydöntősök különbségét. Azaz azokat, akik a ND-ök közül nem jutottak be az I-VIII. helyezettek közé.

Megállapítottuk a VB-on és a VB évében de a VB előtt elért legjobb versenyeredményeket. A VB évében a VB előtt elért legjobb teljesítményt 100 %-nak vettük. Ezután a VB-on legutolsóként /döntőben, középfutamban stb./ elért teljesítményről kiszámítottuk, hogy az a 100 %-nak mekkora hányadát képviseli. Ezt a %-ban kifejezett VB-on elért teljesítményt tekintettük a formaidőzítés mértékének, s ezt a továbbiakban a formaidőzítési aránynak /FA/ nevezzük.

III. Eredmények

A férfiak FA-ra vonatkozó eredményeket az 1-2. táblázat tartalmazza.

A döntősök, nagydöntősök és döntőn kívüliek formaidőzítési arányai átlagosan az alábbiak szerint alakultak:

	D	ND	DK
I. VB	98,53 %	98,11 %	97,08 %
II. VB	98,82 %	98,14 %	97,05 %

Megállapítható, hogy a két VB adatai között jelentős eltérés nem mutatkozik. Minél jobbak voltak a VB-okon elért helyezések,

annál jobb volt a FA. Az eltérések csak kevés esetben voltak szignifikánsak. D és DK közt.

Az átlagos FA-tól szisztematikusan elkülönült a nagydöntősöknél az 1-2. táblázaton külön jelölve a súlylökés, diszkoszvetés és gerelyhajítás. E versenyszámokban a FA-érték jelentősen alacsonyabb hányadot mutatott a többinél. Nem szisztematikusan, de az I. VB-on ugyan így alacsonyabb volt a FA-érték az 1.500 m-es síkfutásnál. Ezek szerint a ND-ök az I. VB-on a férfiaknál 1,89 %-kal, a II. VB-on 1,86 %-kal maradtak el a VB előtti eredményeiktől.

HARSÁNYI-SEBŐ /1984/ az I. VB összes résztvevőinél /N=908/ ezt az arányt 2,8 %-ban figyelte meg.

A nők FA-t a 3-4. táblázatban foglaltuk össze. A különböző csoportok FA-nak középértékei a következők:

	D	ND	DK
I. VB	99,11	98,05	96,53
II. VB	99,06	98,31	97,22

A nők esetében is ugyanazokat a tendenciákat figyelhettük meg, mint amit a férfiaknál találtunk. Az eltérés azt jelentette, hogy nem szisztematikusan alacsonyabb FA-érték a nőknél az I. VB-on magasugrásban, a II. VB-on távolugrásban jelentkezett. A ND-ök a nőknél átlagban az I. VB-on 1,95, a II. VB-on 1,69 %-kal maradtak el a VB előtti legjobb eredményüktől. Ezt az arányt az I. VB összes résztvevőinél /N=494/ HARSÁNYI-SEBŐ /1984/ 2,77 %-ban állapította meg.

A férfiak és nők D-nél, ND-nél és DK-nél, mindkét VB adatait számolva, a 6 lehetőségből 4 esetben a nők értek el magasabb FA-értéket. Ezek az eltérések azonban nem voltak jelentős mértékűek, 0,17-0,58 % között mozogtak. Lehetséges, hogy ilyen szempontból a nők megbízhatóbbak a férfiaknál.

Az I. VB-on a bajnokok a 37 versenyszámból 14-ben /41,1 %/, a II. VB-on a 39 versenyszámból 18-ban /46,1 %/ értek el jobb teljesítményt, mint az adott évi, VB előtti legjobb eredményük volt.

1. táblázat Az I. /1983./ atlétikai VB formaidőzítési arányai /FA/

FÉRFIAK

Versenyszámok	Döntősök %	Nagy döntősök %	Döntőn kívüliek %	Eltérés D-OK p %
100 m	98,08	98,60	98,12	-
200 m	99,38	99,19	98,99	-
400 m	99,12	98,79	98,46	-
800 m	99,76	99,41	99,06	-
1.500 m	96,46	96,24	95,81	-
5.000 m	98,71	98,36	97,95	-
10.000 m	99,05	98,74	98,38	-
Maratoni	101,28	101,24	101,19	-
110 gát	98,61	98,21	97,81	-
400 gát	99,71	99,66	99,61	-
3.000 akadály	100,38	100,47	100,65	-
20 km gyaloglás	101,68	100,32	98,76	-
50 km gyaloglás	99,34	99,67	100,05	-
Magasugrás	98,79	97,30	95,97	x
Távolugrás	99,67	98,44	96,64	-
Hármasugrás	99,05	97,67	93,70	xx
Rúdugrás	97,82	97,17	95,69	-
Súlylökés	96,99	96,02	94,08	-
Diszkoszvetés	95,74	94,71	92,64	-
Gerelyhajítás	91,50	91,22	90,53	-
Kalapácsvetés	98,03	98,76	94,52	x
Tízpróba	98,81	98,28	97,22	-
$\bar{x}$	98,53	98,11	97,08	-

D = döntősök, ND = nagydöntősök, DK = döntőn kívüliek

- = nem szignifikáns, x = $p < 5\%$, xx = $p < 1\%$, xxx = $p < 0,1\%$

□ = mindkét VB-on szisztematikusan alacsony FA

— = kivételesen jelentkező alacsony FA

Egy korábbi, már idézett munkában az I. VB azon résztvevőit /N=1402/ vizsgáltuk /HARSÁNYI-SEBŐ, 1984/ akiknek adatai teljes egészében rendelkezésre álltak az 1572 összes résztvevő közül. Ezen elemzésnél azt figyeltük meg, hogy a VB-on a sportolók kisebb hányada képes csak a VB előtti teljesítményét elérni /5. táblázat/ Tehát a formaidőzítés iránti igény megvalósulása csak a sportolók egy szűkebb rétegének sikerül.

Mindezek arra utalnak, hogy a sportoló teljesítménye nem azonos a teljesítőképességével. Az egyszeri, főleg magas idegfeszültség melletti /ilyenek a világ- és kontinentális versenyek is/ teljesítmények a sportolók nagy részénél elmaradtak attól az eredménytől, amely más, optimálisabb külső és belső feltételek mellett lehetséges lenne. Ezt tapasztalta WUTSCHERK /1981/ is, amikor

NDK-beli atléták legjobb és az NDK bajnokságán elért teljesítmények összefüggéseit vizsgálta. Azt találta, hogy az NDK bajnokságán elért eredmények versenyszámonként a férfiaknál $r=0,41-0,97$ -os, a nőknél $r=0,59-0,97$ -os összefüggést mutattak csak az egyéni csúcsokkal.

IV. Következtetések

1. A nemzetközi élvonalbeli atléták sem tudják a csucsformát egy adott versenyre maradéktalanul időzíteni.
2. A formaidőzítés aránya átlagosan 97-99 % körüli lehet.
3. Egy világverseny összes résztvevőinél 14-22 % körüli lehet azon atléták száma, akiktől csucsforma várható.

2. táblázat A II./1987./ atlétikai VB formaidőzítési arányai /FA/

FÉRFIAK

Versenyszámok	Döntősök %	Nagy döntősök %	Döntőn kívüliek %	Eltérés D-DK p%
100 m	99,41	98,88	98,36	-
200 m	99,74	98,86	97,99	xx
400 m	98,22	98,89	99,49	-
800 m	100,05	99,03	98,00	xx
1.500 m	97,14	97,21	97,25	-
5.000 m	98,06	98,07	98,07	-
10.000 m	99,70	98,90	98,10	xx
Maratoni	98,28	97,41	96,55	x
110 gát	99,28	98,91	98,55	-
400 gát	100,62	99,98	99,34	x
3.000 akadály	98,89	98,57	97,06	xx
20 km gyal.	100,78	99,56	98,35	-
50 km gyal.	99,60	99,67	99,73	-
Magasugrás	100,44	99,03	97,63	xx
Távolugrás	98,07	97,65	97,25	-
Hármasugrás	99,68	98,75	97,27	xx
Rudugrás	98,99	97,08	94,55	xxx
Súlylökés	95,88	95,07	93,46	-
Diszkoszvetés	97,40	95,95	93,05	xxx
Gerelyhajítás	95,98	95,16	93,50	-
Kalapácsvetés	98,96	97,68	95,13	x
Tízpróba	100,00	98,93	96,49	x
$\bar{x}$	98,82	98,14	97,05	-

Jelölések, mint az 1. táblázaton

3. táblázat Az I. /1983./ atlétikai VB formaidőzítési arányai /FA/

NŐK

Versenyszámok	Döntősök %	Nagydöntődök %	Döntőn kívüliek %	Eltérés D-DK p%
100 m	98,97	98,35	97,73	x
200 m	99,45	98,83	98,21	-
400 m	101,27	99,66	98,05	xxx
800 m	98,21	98,47	98,73	-
1.500 m	99,55	98,84	97,42	-
3.000 m	101,49	100,59	99,56	x
Maratoni	100,79	99,72	98,49	-
100 gát	99,77	99,29	99,69	-
400 gát	100,89	99,89	98,90	x
Magasugrás	98,49	96,57	95,05	xxx
Távolugrás	100,64	99,08	95,97	x
Súlylökés	97,75	97,07	95,71	-
Diszkoszvetés	94,95	93,15	89,56	x
Gerelyhajítás	94,49	92,10	87,32	x
Hétpróba	99,96	99,19	97,65	-
$\bar{x}$	99,11	98,05	96,53	-

Jelölések, mint 1. táblázaton

4. táblázat A II. /1987./ atlétikai VB formaidőztési arányai /FA/

NŐK

Versenyszámok	Döntődők %	Nagydöntősök %	Döntőn kívüliek %	Eltérések D-DK p%
100 m	99,05	98,93	98,81	-
200 m	100,06	99,01	97,96	xx
400 m	98,99	98,65	98,46	-
800 m	99,57	98,47	97,37	-
1.500 m	100,84	100,07	99,05	-
3.000 m	100,15	99,68	98,93	-
10.000 m	101,10	99,88	99,13	-
Maratoni	98,64	98,17	97,71	-
100 gát	99,69	99,11	98,52	-
400 gát	99,71	99,41	99,12	-
10 km gyaloglás	99,07	99,33	99,59	-
Magasugrás	99,57	98,87	97,46	-
Távolugrás	97,36	95,71	92,40	xxx
Súlylökés	97,90	95,72	95,14	-
Diszkoszvetés	95,26	93,83	90,96	x
Gerelyhajítás	96,51	95,99	94,93	-
Hétpróba	100,59	99,50	97,30	-
$\bar{x}$	99,06	98,31	97,22	-

Jelölések, mint az 1. táblázaton

5. táblázat A I. VB-on a VB-ot megelőző legjobb teljesítményüket tulszárnyaló atléták aránya
/ HARSÁNYI - SEBŐ, 1984 /

Megnevezés	A formaidőztés aránya %	
	Férfiak / N=908/	Nők / N=494/
Résztvevők	14,1	22,0
Döntősök	25,0	38,3

4. Minél magasabb színvonalra kvalifikálják magukat a selejtezőktől a bajnoki címig az atléták, annál inkább magasabb színvonalu a formaidőztési arány és egyúttal arányosan emelkedő tendenciát mutat az azon sportolók száma is, akik e magasabb arányt elérik.
5. A nők mind a formaidőztés arányát, mind a csucsformába kerülők számát tekintve megbízhatóbbak a férfiaknál.
6. Három dobószám /súlylökés, diszkoszvetés, gerelyhajítás/ képviselői megközelítően 6 %-os sávon belül változóan elmaradnak a többi versenyszámot űzőktől a formaidőztési arányt tekintve.
7. A fenti következtetésekből az edzés gyakorlat részére a következő feladatok adódnak:
 - A kiválasztás, majd a világversenyekre történő válogatás során olyan sportolókat szükséges keresni, akik nagy idegfeszültség mellett is képesek legjobb eredményüket megközelíteni, vagy túlszárnyalni. Ennek érdekében lehetővé kell tenni a sportolók részére, hogy e képességüket kifejlesszék és bizonyítsák.

- El kell vetni a sportszakmai és általános közvélemény azon elvárását, amely abban jelentkezik, hogy a világversenyeken az ott résztvevő versenyzők valamennyien csucsformában lehetnek.
- Fel lehet tételezni, hogy a nemzetközi élvonaltól elmaradó teljesítményű atléták nem csak az eredmény színvonalában /teljesítőképeségben/ de a teljesítőképeségben /a formaidőztés arányában és a csucsformában lévők számában/ is kevésbé eredményesek lesznek. Ennek a valóságnak megfelelő igényszínter kialakításában célszerű jelentkeznie.

V. Irodalom

- HARSÁNYI L. - SEBŐ A. /1984/: Az első atlétikai világbajnokság néhány jellemzője. = Kézirat, Pécs 91 p.
- WUTSCHERK, H. /1981/: Grundlagen der Sportanthropometrie. = DHFK.Leipzig.

SEBŐ ATTILA - DR. HARSÁNYI LÁSZLÓ



A DOBÓATLÉTÁK KIVÁLASZTÁSÁRÓL

Irta: DR. KOLTAI JENŐ

Az előző részt lásd az Atlétika, 1988. 3. számában!

Minden jel arra mutat, hogy hazánkban az IBV - legalább is ami a dobószámokat illeti - nem a felkészülés egyik eszközeként, hanem célként jelentkezik. Divat lett a 14-15 éves kortól kezdett, leginkább egy számra specializált, kemény felkészítéssel célba venni a majdani IBV csapatba kerülést. Az IBV-s reményeket keltő 15-16 éves serdülők kiemelt bánásmódban részesülnek. Azok pedig, akik az IBV-ken pontot szereznek a legfelsőbb sportvezetéstől, valamint a MASZ részéről olyan ösztönző elismerésben részesülnek, amely arányában /pl. a felnőttkori EB helyezésekhez viszonyítva/ túlzott. Ez a szemlélet a sportsajtó hozzáállásában is megmutatkozik /pl. az IBV-ken nyert érem jóval nagyobb teret, méltatást kap, mint mondjuk a felnőtt VB-n elért 7. helyezés/. Sem a sportvezetés, sem a sajtó jó szándékát, segíteni akarását nem kétlem, de meggyőződésem, hogy a fiataalkori sportteljesítmények ilyen aránytalan, kellő differenciálás nélküli ösztönzése, elismerése elősegíti a dobók serdülőkori eredményhajszolását. Mindazon sportágakban, versenyszámokban, ahol az egyéni csúcsteljesítmények időszaka a

felnőttkorra esik, a 17-18 éven aluli teljesítmények túlzott elismerése, jutalmazása törvénytelenül megbosszulja magát a későbbiekben. Így van ez az atlétikai dobásokban is. Az a dobó, aki serdülő korától hozzászokott a szalagos bajnoki érmekhez, dobogós helyezésekhez, eredményei évről-évre történő tetszetős javulásához - és így tovább - a mindezekkel járó elismeréshez, a gyakori oktalansághoz, felnőtt korában nehéz helyzetbe kerül. Nem csak amiatt, mert a felnőttek közé kerülve közelébe sem jut a dobogónak. Talán még azért sem, mert elmaradnak a megszokott dicséretetek, jutalmazások, anyagi támogatások. Elsősorban azért, mert egyre jobban csökkennek az évenkénti eredményjavulások; mégpedig annál rohamosabban, minél jobban hajszolták az eredményt serdülő korában.

A versenyző éppen akkor veszíti el önbizalmát - nem ritkán edzőjébe vetett bizalmát is -, amikor arra a legnagyobb szükség lenne. A dobásoknál a legmegbízhatóbb motiváló erő az egyéni legjobb eredmény túlteljesítése. Erre az ösztönző erőre különösen a felnőtt kör első 2-3 évében van

szükség. Amikor is a szervezet természetes fejlődése már befejeződött, így az eredmények további javítása kizárólag az edzés-munka /edzésszerek és módszerek/ növelésével, finomításával érhető el. Ekkor kerül bajba az az edző, aki tanítványait serdülő és ifjúsági korukban - terjedelemben és intenzitásban a maximumig növelt - eredményhajsza felkészítésbe fogta, a "minél nagyobb eredmény" elérése érdekében.

Számos hazai és külföldi példa igazolja, a korai specializálással párosult erőltetett ütemű felkészítés hamarabb hoz látványos fejlődést, s lerövidíti a majdani egyéni legjobb eredmény megközelítéséhez szükséges időt. De ennek nagy ára van: a gyakorlat azt bizonyítja, hogy a dobóatléták idő előtti "kiégetésének" legbiztosabb módja a korai eredményhajsza. Nem véletlen az, hogy a négy férfi és három női dobószámban, a jelenlegi világcsúcstartók közül egy sincs, aki 1976 óta az ifjúsági örök-világgranglistán is első tudott volna lenni. Ugyanezt vizsgálva hazai viszonylatban; a hét dobószámban 1976 óta - a jelenlegi hazai felnőtt csúcstartók közül csupán a női gerelyhajításban /Malovecz Zsuzsának/ sikerült az ifjúsági csúcstartó címet is elérni.

Tehát a gyakorlat manapság is azt igazolja, hogy a dobásokban, még a 18 évesen elért kiemelkedő eredmény sem biztosíték a felnőttkori eredményes szerepléshez; nem ad megbízható támpontot a tehetség felismeréséhez. Ezt támasztja alá az is, hogy pl. az 1976-ban /egy év alatt/ ifjúsági aranyjelvényt elért 36 férfi dobóból ez ideig mindössze 6-an, a 20 leány dobóból pedig csak 3-an érték el a jelenlegi felnőtt I osztályú szintet. Elszomorító, hogy ennek - a nem-



MALOVECZ ZSUZSA

zetközi viszonylatban szerény szintnek - csak ilyen kevesen tudnak megfelelni. De még elkészerítőbb, hogy az 56 ifjúsági aranyjelvényes nagy többsége felnőtt korban fokozatosan lemorzsolódott, teljesen abbahagyta a versenyzést.

És ez így megy évről-évre. Rágondolni is rossz, mennyi energia pazarlódik el, fáradságos munka megy veszendőbe, mennyi remény foszlott szét, milyen sok csalódottságot szült és szül ma is a hibás szemléletű felkészítés.

Ugy vélem, e témakörhöz tanulsággul szolgál Arisztotelésznek a "Politika" nyolcadik könyve testedzésről írt fejezetében található megállapítása: "A test fejleszté-

sét korábban kell elkezdni, mint az értelmi képességét" - írja, ami filozófusról lévén szó, meglehetősen figyelemre méltó nézet. Ugyanakkor óva int a fiatal ember túlzásba vitt edzésétől, "mert káros hatása, miként meggyőzően bizonyítja az a tény is, hogy az olimpiai győztesek jegyzékében mindössze két vagy három olyan nevet találunk, amelynek viselője férfiként és fiuként egyaránt győzött, ugyanis az ifjুকori természetellenes edzéssel kimerítette erőit".
/Vojtech Zamarovsky: Élő olimpia./

Igy volt ez régen, de hogy érdemes megszívlelni Arisztotelész intelmét, a világ dobósportjának közelmúltjából álljon itt néhány figyelmeztető példa, azoknak a dobóatlétáknak az életútja, akik ifjúsági korukban világgraszóló eredményt értek el, de felnőtt korukban nem váltották be a hozzájuk fűzött reményeket, csalódást okoztak, vagy meg sem közelítették korábbi legjobb eredményüket. Például Antoaneta Todorova 1981-ben, 18 éves korában 71,88 m-rel felnőtt világcsúcsot ért el gerelyhajításban, egyben felnőtt Európa-bajnok lett. Az azóta eltelt hat év alatti legjobb eredménye több mint öt méterrel kisebb világcsúcsánál. 1987-ben pedig csupán 58,56 m-t hajított. Ide sorolható Ramon González kubai gerelyhajító is, aki 18 évesen /a régi gerellyel/ 87,90 m-t hajítva az ifjúsági örök-világranglista élére került; két és fél méterrel tudta Uwe Hohn 18 évesen elért eredményét. 1985-ben 82,34 m-rel csak 85-ik a felnőttek világranglistáján. Egyesek képtelenek voltak érdemlegesen továbbfejlődni.

Pl. Roland Steuk kalapácsvetésben 1978-ban elért 78,14 m-es eredményével még ma is vezetői az ifjúsági örök-világranglistát; az azóta eltelt 7 év alatt mindössze 1,72 m-t

tudott javulni. Steukkal kapcsolatos érdekesség, hogy 1978-ban a prágai Európa-bajnokságon 19 éves korában mindössze 2 cm-rel kapott ki a nála 4 évvel idősebb Szedih-től, s még ugyanabban az évben 7,20 m-rel megjavította Szedih 19 évesen elért ifjúsági világcsúcsát. Érdemes az 1987. évi felnőtt örök-világranglista első hat helyezettjének 19 évesen elért eredményét összehasonlítani Steuk ifjúsági világcsúcsával /zárójelben a dobók születési éve/: Szedih /1955/ 7,20, Litvinov /1958/ 5,82, Tamm /1957/ 11,28, Nyikulin /1960/ 4,94, Asztarkovics /1963/ 10,06, Rodehau /1959/ 17,30 m-rel dobott kisebbet Steuk 19 évesen elért eredményénél. Steuk /1959/ már nem található az 1987. évi világranglistán. 1978 óta viszont Szedih 6 alkalommal, Litvinov 3 alkalommal javított világcsúcsot. Szedih 31 évesen elért 86,74 m-es világcsúcsával 15,88 m-rel javította meg ifjúsági korában elért eredményét. 1987. évi örök-világranglista 6. helyezettje az NDK-beli Rodehau, aki mellesleg egyidős Steukkal, 82,64 m-es dobásával felnőtt korában, 7 év alatt 21,80 m-t javított ifjúsági eredményén, és 1987-ben is /81,58 m-rel/ az előkelő 8. helyen van a világranglistán.

Steukéhoz hasonló példa a kalapácsvetésben Szergej Dorozson /1964/, aki a második helyen áll a 19 évesek örök-világranglistáján, kerek 78 m-es dobásával. Ezt a kiváló eredményt - felnőtt korában - három év múlva tudta 46 cm-rel tudni. /Az 1987. évi ranglistán 77,96 m-es dobásával 37./ Azt nem tudom, hogy Dorozson négyéves stagnálásának mi az oka. Az is igaz, fiatal még ahhoz, hogy nagy dobó lehessen belőle. De minden jel arra mutat, hogy túl fiatalon, kiméletlenül "kihajszolták". Ha

ez így történt, Dorozson is Steuk sorsára jut.

A fiatal korban elért jó eredmény ösztönző hatását nem vitatom. De még fontosabbnak tartom azt az ösztönzőerőt, amelyet - eredménye töretlen fejlődéséből - a felnőttkor első 3-4 évében merit a dobó. Hibás az az edzői szemlélet, amely a fiatalkori minél nagyobb eredmények erőszakkalásával akarja megoldani a dobópályára irányítást, de nem törődik azzal, hogy az eredményjavulásból fakadó ösztönző erőből tartalékoljon a dobópályán tartás felnőttkori időszakára is. Ennek megvalósítása érdekében az edzésszervezőket úgy kell megszervezni, a terhelések adagolásával úgy kell gazdálkodni, hogy maradjon több-kevesebb, -módszer felnőttkorra is, amikor versenyzőnk biológiailag teljesen beérett.

A dobó mindenkor fejlettségének, egyéni sajátosságainak megfelelően fokozódó terhelésű edzőmunka és versenyzés optimális adagolása annyit is jelent, hogy a terhelések adagolásakor mindenekelőtt az egészség megóvása, a gerinc, az ízületek, izmok épességben tartása, a túlerőltetések elkerülése legyen az edzői munka irányítója. Ez a kritériuma az alkotó edzői munkának; egyben legfőbb érdeke a dobónak is, mert csak így érhető el, hogy a benne rejlő adottságokat és az évek során verejtékes munkával megszerzett képességeket, tudást majd a csúcsteljesítmény időszakában, a felnőtt korban minél hosszabb időn át, maradéktalanul kamatoztathassa.

Bár a sebészek napjainkban ügyesen foltoznak, varrnak össze ízületeket, izmokat, pótolnak inakat, szalagokat, csontokat, de extraklasszis dobók élükön U. Hohnnal/szomorú példái bizonyítják: az operáltak közül

nem egy tehetség nagyon fiatalon kénytelen volt abbahagyni a versenyzést.

Sajnos, sem a mások, sem a magunk hibájából nem okulhatunk, de - úgy tűnik - a jó példák közül sem vagyunk hajlandók a tanulságokat hasznosítani. Pedig előbb utóbb rá kell döbbernünk, hogy az ilyen kis lélekszámu nemzetnek a sportolás terén is meg kell szüntetni a fiatalokkal való pazarló "rablógazdálkodást"; ésszerűbben, előre látóan kell megoldani a fiatalság sportra kiválasztását. Addig is, amíg a jelenleginél megbízhatóbb - a gyakorlatban kipróbált és bevált - tehetség - kiválasztási eljárás nem áll rendelkezésünkre, minden erőnkkal arra kell törekednünk, hogy a fiatal sportolók kellő időben történő átirányítását egyik sportágból - versenyszámból a másikba segítsük elő, fejlesszük szervezett, rendszeres gyakorlattá. Az atlétika oly nagy mértékben sokoldalú sportág, hogy szakosztályaiban minden "külső" segítség nélkül, és kockázatmentesen hozzákezdhet e feladat megoldásához.

Követendő példákkal szolgál az előző részben található táblázat is, amelyből nemcsak az olvasható ki, hogy a felnőttek világranglistáinak legjobb dobói közül sokan, még felnőtt korukban is milyen sokoldalúan - és meglepő magas színvonalon - versenyeztek kiegészítő számaikban. Arra is találunk nem egy példát, hogy az ifjúsági korban még kiegészítő számként kezelt dobószámra felnőtt korukban váltottak át, és abban érték el világraszóló sikereket.

A felnőttkoru sokoldalú versenyzésre, a táblázatban felsorolt valamennyi nő és férfi súlylökő, illetve diszkoszvető példa lehet. Ez a jelenség /mármint az, hogy a súlylökés és a diszkoszvetés kölcsönösen

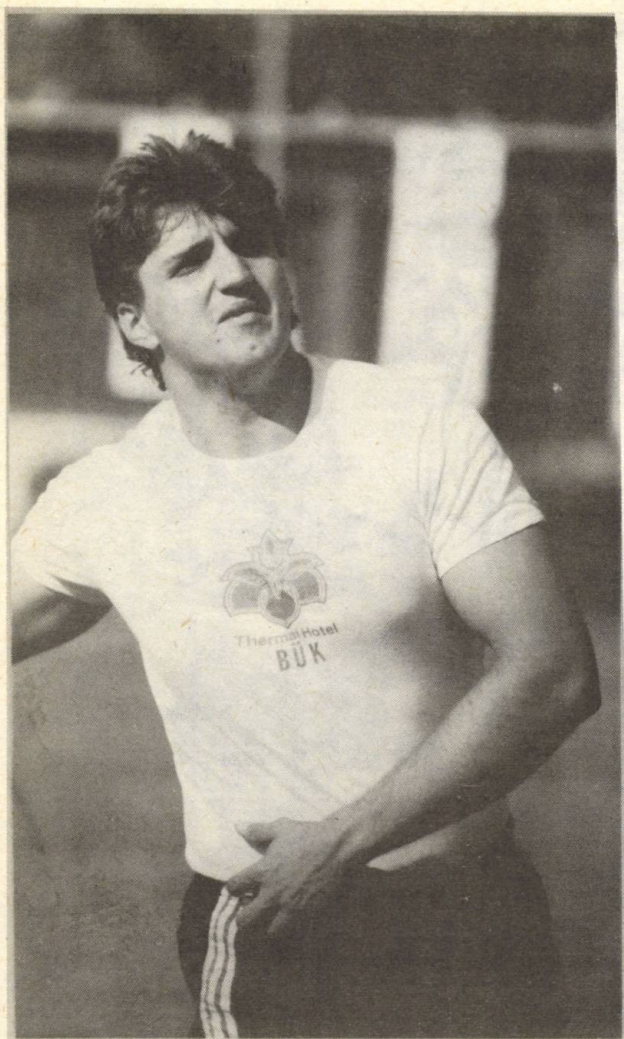
kitűnő kiegészítő száma egymásnak/ hosszú évtizedek óta - és jelenleg is - megtalálható a világ legjobbjainak a gyakorlatában, kezdve Gordientől, Matsontól, Silvestertől, folytatva Briesenicken, Loschon, Pufén, Bruchon, Vilkinsen át a jelenig; Liszovszkaja, Sylhavá, Schult, Brenner, Beyer, Wiludá /ez utóbbi nem szerepe a táblázatban, de annyit feltétlenül tudni kell róla, hogy alig néhány hónappal mult el 18 éves, amikor 1987-ben súlylökésben 20,11 m-t, diszkosszal 71,64 m-t dobott/.

Külön kiemelésre tartom érdemesnek azokat a dobókat, akik több atlétikai számban, sőt más sportágakban is magas színvonalon bizonyították tehetségüket. A felsoroltak példájukkal igazolták, hogy a dobók számára nem hátrányt, hanem előnyt jelent, ha több versenyszámban megközelítően azonos szinten készülnek fel, edzenek és versenyeznek /nemcsak a serdülő-, hanem az ifjúsági korban, sőt a felnőttkor kezdeti éveiben is/. Az előző rész táblázatának un. "Kiegészítő versenyszámok" rovatában feltüntetett, magas színvonalu eredmények elérése, még a nagy tehetségeknek is, csak több éven át tartó rendszeres felkészüléssel sikerülhet. A példa kedvéért emeljünk ki néhány - különböző nemzethez /iskolához/ tartozó - dobót, s "kiegészítő" számukban elért eredményüket hasonlítsuk össze jelenlegi hazai csúcstartóink hasonló korukban elért eredményeivel. A súlylökő Beyer 18 éves korában kalapáccsal 66,84 m-t dobott, a magyar Gécsek Tibor 60,60 m-t, Szitás Imre 61,66 m-t, Sinka Albert 60,96 m-t dobott 18 éves korában.



GÉCSEK TIBOR

A diszkoszvetés volt világcsúcstartója és olimpiai bajnoka Wilkins, 27 éves korában 21,06 m-t ért el súlylökésben. Ez az eredmény 61 cm-rel jobb Varju Vilmos 17 évvel ezelőtt felállított - ma is fennálló - magyar csúcánál. A gerelyhajítás utolérhetetlen világcsúcstartója, Hohn fantasztikus világrekordját követő évben - 23 éves korában - diszkosszal 59,80 m-t dobott. Bár ezt az eredményt hazai diszkoszvetőink közül öten érték el - hasonló életkorukban - Horváth Attila már 18 éves korában jócskán túl is dobta /61,84 m/. De a hozzáértők tudják a legjobban, hogy a 60 m megközelítése pusztán testi erőből, fizikai képességekből - többéves, rendszeres technikai képzés nélkül - nem lehetséges. Shult, aki 1986 óta a



HORVÁTH ATTILA

diszkoszvetés világcsúcstartója, 1984-ben, 24 éves korában 18,59 m-t lökött sullyal. A táblázatban nem szereplő amerikai Brenner 1987-ben - 26 évesen - súlylökésben 22,52 m-rel második a világranglistán, egy évvel korábban diszkoszvetésben 66,62 m-t dobott, 23 éves korában gerelyhajításban 69,86 m-t, kalapácsvetésben 64,34 m-t ért el. Több, mint figyelemre méltó, hogy Brenner, felnőtt-kora 8 éve alatt 34,4 %-os eredményjavulást ért el fő számában, s közben három kiegészítő versenyszámban is milyen magas színvonalon versenyzett. Günthör - világ- és Európa-bajnok svájci súlylökő még Brennernél is nagyobb /49,3 %-os/ javulást ért el felnőttko-

ra első 8 éve alatt: 18 évesen 15,05 m-t, 26 évesen 22,47 m-t dobott. Ez utóbbi eredményével az 1987. évi súlylökő világranglista harmadik helyére került, miközben 20 éves korában gerellyel 74,88 m-t hajított, 24 évesen diszkosszal 54,48 m-t dobott és magasugrásban 200 cm-t ugrott. Brenner 25 évesen, kiegészítő számában elért /66,62 m-es/ diszkoszvető eredményétől jelenlegi legjobb diszkoszvetőink méterekkel elmaradnak, Günthör 20 évesen, gerelyhajításban elért /74,88 m-es/ eredményével 1981-ben a magyar utánpótláskorúak azonos évi ranglistáján első helyen állt volna. Figyelemre méltó Günthör 24 évesen elért magasugró eredménye is, mert igaz ugyan, hogy az atléták körében, magas termettel nem különleges teljesítmény a 200 cm átlugrása; de azzá válik, ha a testmagassághoz - mint Günthör esetében - 125 kg testtömeg párosul. Günthör és Brenner teljesítményeihez hasonlít a magyar dobók jelenlegi gyakorlatában nem találunk. Ennek, nem csupán csak a rátermettség közötti különbség, az adottságok alacsonyabb színvonala, sokkal inkább a felkészüléssel, versenyztetéssel kapcsolatos hibás szemlélet az oka.

A szemléleti különbözőség jól érzékelhető, ha Brenner és Günthör eredményfejlődését összehasonlítjuk - jelenlegi legjobb súlylökőnk - Ladányi Zsigmondéval. /Mindhárman egyidősek, 1961-ben születtek./

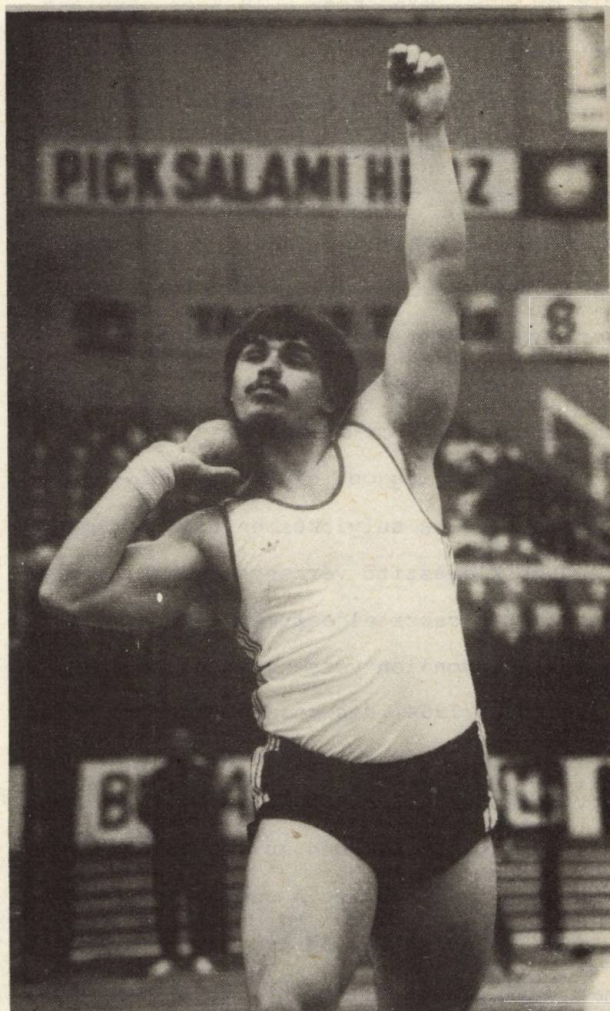
Brenner hozzáállása a sokoldalú felkészüléshez számunkra annak ismeretében válik igazán tanulságossá, ha az alábbi részleteket is megismerjük: 1984-ben /23 éves korában/ - előző évi súlylökő eredményén 1,12 m-t javítva - oly módon ért el 21,92 m-t, és került a világranglista negyedik helyére, hogy egyidejűleg mind a három kiegészi-

Életkor	Ladányi Zs.		Brenner, I.				Günthör, W.			
	S	D	S	D	G	K	S	D	G	M
16	12,28						12,12			
17	14,16	40,54					13,60			
18	15,70	45,72	16,75				15,05			
19	16,49	51,36	17,10				16,42			
20	17,30	52,24	18,08				16,65		74,88	
21	18,90	55,50	19,71				17,51			
22	18,46	49,06	20,80				20,01			
23	19,60	51,12	21,92	63,44	69,86	64,34	20,80			
24	18,87	49,78	20,05	63,38			21,26	54,48		200
25	19,82	49,28	21,72	66,62			22,22			
26	20,07	51,82	22,52	64,80			22,47			

Jelölés: S = súlylökés, D = diszkoszvetés, G = gerelyhajítás, K = kalapácsvetés,
M = magasugrás

tő számában is egyéni csucst ért el. A következő évben - előttem ismeretlen okból - erősen visszaesett súlylökésben /21,05 m-ig/; diszkoszvetésben ekkor 63,38 m volt a legjobb eredménye. Ezt 1986-ban /egy év alatt/ 66,62 m-re javította, és súlylökésben is megközelítette két évvel előbbi egyéni csucsat. Ilyen előzmények után 1987-ben /22,52 m-rel/ került a világranglista második helyére; diszkoszvetésben pedig 64,80 m-rel 29. a világranglistán. Ez is olyan eredmény, amelyet rendszeres rákészülés nélkül elérni képtelenség.

Ladányi eredménylistájából egyértelműen kitűnik, hogy 21 éves koráig komolyan foglalkozott a diszkoszvetéssel is. Súlylökésben és diszkoszvetésben egyaránt a junior ranglista élére került. Súlylökésben utánpótlás /junior/ csucst dobott, amely még ma is él; felnőtt válogatott lett. Ettől kezdve a diszkoszvetést elhanyagolta, nagyon is mellékes számként kezelte. Brenner 18 éves kora előtti eredményeiről nem sikerült adatokat találnom, ezért reálisan, csak Ladányi és Günthör eredményfejlődését



LADÁNYI ZSIGMOND

hasonlíthatom össze. Ladányi és Günthör 16 éves korban majdnem azonos szintről indult. Az első öt éve alatt Ladányi 662 cm-t /éves átl.: 132 cm/, Günthör 539 cm-t /éves átl.: 108 cm/ javult. A második öt év alatt Ladányi eredménye 117 cm-t /éves átl.: 23 cm/, Günthöré 496 cm-t /éves átl.: 99 cm/ javult, tehát több mint négyszeresét Ladányi fejlődésének!

Az adatokból első ránézésre kitűnik, hogy Ladányi, ifjúsági és utánpótlás korában - eddigi pályafutása első öt évében - lényegesen dinamikusabban fejlődött, mint felnőttkorában, pályafutása második öt évében. /Az első öt évben 53,91 %-os, a második öt évben mindössze 6,19 %-os javulást ért el./

Ugyanakkor Günthör, pályafutása első öt évében kevesebbet /44,47 %/ fejlődött, mint a magyar versenyző, viszont a második öt évben alaposan "lekörözve" Ladányit, 28,33 %-ot javult. Miközben, új kiegészítő versenyszámában a diszkoszvetésben - 24 éves korában - egyéni csúcsot dobott és magasugrásban 200 cm-t ugrott.

A világ legjobb diszkoszvetői - értelemszerűen - a súlylökésben találták meg legjobb kiegészítő versenyszámukat, amelyben életük csúcsteljesítmény-időszakában is magas színvonalon versenyeztek. Az amerikai Plucknett /1954/ diszkoszvetésben 19 évesen 55,55 m-t, 27 évesen 72,34 m-t ért el. Felnőttkorában 8 év alatt 16,79 m-t /éves átl.: 2,1 m/ javult. Eközben súlylökésben 27 évesen 20 59 m-t dobott. A szovjet Dumcsev /1958/ 18 évesen 53,57 m-t, 25 évesen 71,86 m-t /világcsúcsot/ dobott. Felnőttkorában, 7 év alatt 18,29 m-t /éves átl.: 2,61 m/ javult. Eközben 24 éves korában 18,40 m-t lökött sullyal. A kubai Delis /1957/ 18 évesen

50,70 m-t, 26 évesen 71,06 m-t dobott; felnőttkorában 8 év alatt 20,36 m-t /éves átl.: 2,54 m/ javult. Eközben 25 évesen 19,89 m-t lökött sullyal. Az NDK-beli Shult /1960/ a jelenlegi világcsúcstartó, 18 évesen 51,82 m-t, 26 évesen 74,08 m-t dobott. Felnőttkorában 8 év alatt 22,26 m-t /éves átl.: 2,78 m/ javult, miközben 24 éves korában 18,59 m-t lökött sullyal.

Shult fejlődését érdemes összehasonlítani jelenlegi élvonalbeli diszkoszvetőink fejlődésével. 1976-tól napjainkig hét magyar dobóatléta dobta tul 18 éves korában Shult hasonló korban elért eredményét: Horváth Attila /61,84 m/ 10,02 m-rel, Saskői Alfonz /56,54 m/ 4,72 m-rel, Ficsor József /54,02 m/ 2,2 m-rel, Holló Csaba /53,62 m/ 1,8 m-rel, Kerekes László /52,88 m/ 1,8 m-rel, Németh László /52,50 m/ 0,68 m-rel és Kóczián Jenő /51,94 m/ pedig 0,08 m-rel volt eredményesebb. Közülük - a súlylökő Kóczián kivételével - eddig senki nem tudta még csak megközelíteni sem Shult 24 évesen elért súlylökő eredményét. Erre most már egvedül Horváth Attilának van lehetősége, aki 20 évesen elért 17,31 m-res súlylökő, valamint 65,60 m-es kalapácsvető eredményével is bizonyította tehetségét; s egyuttal azt is, hogy felkészültségében képes a világ legjobbjai által kitaposott uton járni. A többi felsorolt - korban még fiatal - diszkoszvető már nem található az 1987. évi hazai súlylökő ranglista első harmic helyezettje között. Ez is bizonyíték arra, hogy a magyar dobók tulságosan hamar mellékes eszközként kezelik vagy teljesen abbahagyják a kiegészítő számokban való versenyzést. Pedig éppen a diszkoszvetők tanulhatnának a jó hazai példákából. Az 1970-es években, három legjobb diszkoszvetőnk: Tégla Ferenc

/67,38 m/, Fejér Géza /66,92 m/ és Faragó János /65,84 m/ súlylökésben is jeleskedett. Tégla amikor /30 éves korában/ a jelenleg is fenálló országos csúcsát elérte, súlylökésben /16,78 m-rel/ a 11. volt a hazai ranglistán. Fejér 20 éves korában elért 18,24 m-es utánpótlás-csúcsát csak 1982-ben sikerült a 21 éves Ladányinak megjavítani. Faragó János egyéni legjobb eredményét súlylökésben /19,17 m/ és diszkoszvetésben egyaránt 31 éves korában érte el.

A világ élvonalába tartozó - számos világversenyt nyert, világcsúcsot elért - dobónő sokoldalú versenyzésére, még a férfiakénál is nagyobb százalékban találhatunk példát. Az NDK-beli Slupianek, /1956/ 1978-83-ig 14 versenyen lökött sullyal 22 m-en felül, 14 évesen 12,50 m-t, 24 évesen 22,45 m-t ért el; diszkosszal 21 éves korában 64,40 m-t dobott. A szovjet Liszovszkaja /1962/ a jelenlegi világcsúcstartó 16 évesen 13,22 m-t, 18 évesen 14,91 m-t, 22 évesen 22,53 m-t lökött sullyal. Felnőttkorában 4 év alatt 7,62 m-t /éves átl.: 1,90 m/ javult. Diszkosszal 20 éves korában 63,44 m-t dobott. Az NDK-beli olimpiai bajnok Losch /1960/ 15 éves korában 12,58 m-t, 18 évesen 14,14 m-t, 27 évesen 22,19 m-t lökött sullyal. Felnőttkorában 9 év alatt 8,05 m-t /éves átl.: 89 cm/ javult. Eközben, 25 éves korában 63,12 m-t dobott diszkosszal.

Figyelemre méltó, hogy mindhárom súlylökő diszkoszvetésben elért eredménye jobb, mint a magyar diszkoszvetők hasonló korban dobott eredménye.

Mi a helyzet a női diszkoszvetésben? Amit leírtam a férfiaknál, itt is helytálló; a világ legjobb női diszkoszvetőinek nagy többsége a súlylökést választotta ki-

egészítő versenyszámmal. Különösen az NDK dobólányainál figyelhető meg, hogy serdülő és ifjúsági korukban a súlylökést és diszkoszvetést szinte egyenrangú versenyszámként kezelik, s a tehetségesek - korosztályukban - világszínvonalu eredményt érnek el mindkét számban. Ez napjainkban is így van, amit az is bizonyít, hogy az 1987. évi junior /18 éves korú/ diszkoszvető világranglista 1., 2. és 9. helyezetteje, a súlylökő ranglistán is bent van az első négy között. Wiludda /1969/ mindkét számban listavezető, sőt a felnőttek 1987. évi világranglistáin diszkoszvetésben 4., súlylökésben 23. Kumbornuss /1970/ diszkoszvetésben 9., súlylökésben 2.



KRIPLI MÁRTA

Nyilvánvalóan a gyakorlati tapasztalat vezette rá a dobókat már évtizedekkel ezelőtt arra, hogy hasznos a súlylökést és a diszkoszvetést egymás kiegészítő versenyszámaként, még a felnőtt korban is, magas színvonalon alkalmazni. De az a tény, hogy ez a korábbi gyakorlat a biomechanikai mérések-elemzések virágkorában nem gyengült, inkább felerősödött, azt is bizonyítja, hogy a súlylökés és a diszkoszvetés néhány kulcshelyzetében szerkezeti és dinamikai hasonlóság mutatkozik. A legnagyobb hasonlóság - a dobó legnagyobb erő kifejtési helyzetéből adódóan - a dobóterpeszbe érkezés szilárd, kétlábás támasza pillanatától, a dobószér karral történő gyorsítását előkészítő, bevezető szakaszban mutatható ki./ Ennek köszönhető a forgásos súlylökés kialakulása, továbbá az a sok egyforma képességfejlesztő gyakorlat is, amelyet a súlylökők, diszkoszvetők azonos módon végeznek./

Olyan szoros kapcsolatot, mint a súlylökés és a diszkoszvetés között van, sem a gerelyhajítás, sem a kalapácsvetés nem képes a másik három dobás egyikével sem felmutatni. Ez lehet az oka annak, hogy a világ élvonalába tartozó gerelyhajítók és kalapácsvetők másik atlétikai dobószámában - rendszeresen és a közepesnél magasabb színvonalon - nem versenyeznek. Azoknak a súlylökőknek és diszkoszvetőknek a száma sem nagy, akik felnőttkorukban kiegészítő számként a gerelyhajítást vagy a diszkoszvetést választották.

A világ legjobb dobóiról közreadott életrajzokban csak elvétve találunk példát arra, hogy dobóatléta felnőttkorban kiegészítő számként a gerelyhajítást választotta volna. Nem sokkal többen választják

/inkább csak súlylökők és diszkoszvetők/ kiegészítő versenyszámmal a kalapácsvetést sem. Erősen leegyszerűsítve, azt lehet mondani, hogy a dobókörből végzett dobások között nagyobb a kapcsolat, mint a /nekifutásból végrehajtott/ gerelyhajítás és a többi dobószám között. A lendületszerzés különbözőségén kívül, szerepet játszik még az is, hogy a dobókörből végzett dobásoknál - dobás befejező szakaszában - a lábak együttes emelő-forgató erő kifejtésben sok azonosság található. Ennek ellenére, a világ élvonalába tartozó kalapácsvetők között, mindössze hármat találtam olyant, akinek életrajzi adataiban kiegészítő versenyszámban elért eredmény fel van tüntetve. A finn Tiainen /1955/, Los Angeles olimpiai bajnoka 17 évesen csupán 40,94 m-t, 18 évesen 49,94 m-t, 29 éves korában 81,52 m-t dobott; közben 21 éves korában 15,14 m-t lökött sullyal. Az NDK-beli Rodehau /1959/ 18 évesen - ugyancsak gyenge - 49,94 m-t, 26 éves korában viszont 82,64 m-t /NDK csucsot/ dobott; 19 éves korában diszkoszvetésben 51,42 m-t ért el. Ez ugyan nem világraszóló eredmény, de 1987-ben nem volt olyan 19 éves vagy fiatalabb magyar diszkoszvető, aki ekkorát dobott volna. Az NDK-beli Moder /1963/ a kalapácsvetés örökranglistájának 16. helyezettje, 17 évesen 62,24 m-t, 22 éves korában 80,92 m-t dobott; 17 éves korában 15,98 m-t lökött sullyal.

Az adatok bizonyossága szerint, a magyar élvonalbeli kalapácsvetők - akik a többi hazai dobóhoz viszonyítva a legdinamikusabban fejlődtek - a világ élvonalához viszonyítva, a kiegészítő versenyszámok elterjedtsége és sokoldalúsága vonatkozásában, lényegesen jobban állnak. Ez pedig a kalapácsvető edzők, elsőként Németh Pál érdeme.

A gerelyhajítás sok tekintetben eltér a többi dobószámtól. A jól képzett gerelyhajítók a nekifutás /lendületszerzés/ első /20-25 m-es/ szakaszában, fokozatosan gyorsuló, de erőlködés nélküli futással, jelentős /a férfiak 8 m/s, a nők 7 m/s körüli/ testsebességet érnek el és kezdik meg az un. előkészítő lépéseket. Ez a testsebesség a dobólépés folyamatában - a jobb láb támaszon áthaladáskor - 4-5 m/s-ra, majd bal láb fékező támasza következtében minimálisra csökken. A lábakra háruló kettős követelménynek-figyelembe véve a gerelyhajítók jelentős testtömegét is, -nem könnyű eleget tenni. A szükséges adottságok mellett, ehhez sok speciális gyakorlat elvégzése is nélkülözhetetlen. Nem véletlen, hogy a gerelyhajítók gyakorlatanyagában gyakran találkozzunk atlétikai ugrásokkal, futásokkal. Különösen a távol- és magasugrásban rendszeres versenyzéssel is. A gerelyhajítók képességfelmérésének próbaanyagában - ma már - fontos szerepet kap a vágtafutás /30-60 m térdelő-, illetve repülőrajttal/, a távolugrás nekifutásból /bal és jobb lábbal/, a hármas-, ötös-, tizesugrás kis nekifutásból, a gátfutás térdelőrajtból 3-4 gáton.

Érdemes felfigyelni arra a jelenségre, amit világcsucstartó, olimpiai győztes /férfi és nő/ gerelyhajítók példája igazol, hogy a rendszeres versenyzés sok más atlétikai számban /tizpróba, hétpróba/, nem akadályozza a világszínvonalu gerelyhajítóvá fejlődésnek. A példák élére kívánczik a szovjet Luszisz /1939/ - minden idők egyik legeredményesebb gerelyhajítója-, aki tizpróbában 21 éves korában 7400 pontot ért el; 33 évesen /93,80 m-rel/ világcsucst hajított. Az olimpiai bajnok Sanderson /1956/ 14 évesen 31,86 m-t, 27 évesen 73,58 m-t hajított,

közben 25 éves korában hétpróbában 6140 pontot ért el. Ezzel az eredményével az 1987. évi magyar ranglistán - több mint három és félszáz pontos előnnyel - első, hétpróba közben 100 m gátfutásban elért 13,46 m-es eredményével második, 21 éves korában 400 m-es gátfutásban elért eredményével /60,46 mp/ pedig 6. lett volna. Németh Miklós /1946/ világcsuccsal olimpiai bajnokságot nyert gerelyhajítónk, 16 évesen 59,46 m-t, 30 éves korában 94,58 m-t hajított. Ifjúsági korában kitűnő eredményeket ért el ötpróbában, távolugrásban 727 cm-rel ifjúsági csucstartó volt. TF hallgató korában - 21 évesen - gerellyel 87,20 m-t hajított, sullyal 15,56 m-t lökött és a sportjátékokban is - különösen a kézilabdában és a labdarugásban - kiemelkedő teljesítményt nyújtott. A dobószámokban mutatott sokoldalúságáért is kiemelést érdemel az NDK-beli Hohn /1962/, aki a régi gerellyel - immár örökös világcsucstartó - 22 éves koráig, 8 év alatt 62,88 m-t /150 %, éves átl.: 18,75 %/ javult gerelyhajításban; miközben az IBV-n három dobószámban is döntős volt; a gerelyhajítást megnyerte, súlylökésben 8., diszkoszvetésben 7. lett. Diszkosszal 19 évesen 54,48 m-t, 23 éves korában 59,80 m-t dobott. Ez utóbbi teljesítményével Hohn erősen megingatta azt a gerelyhajítók körében több, mint fél évszázada fennálló hiedelmet, amely szerint a diszkoszvetés rendszeres gyakorlása károsan hat a gerelyhajító technikára. Az amerikai Roggy /1956/ 18 éves korában tért át a gerelyhajításra, amikor is mindössze 61,60 m-t hajított; felnőtt korában, 8 év alatt 95,80 m-re javította eredményét, miközben 22 évesen 203 cm-t ért el magasugrásban.

Érdekes jelenségnek tartom, hogy a női gerelyhajító örökranglista 2-6. helyezetteinek kiegészítő számai között szerepel a súlylökés. Az angol Whitbread /1961/ 23 évesen - amikor gerellyel 71,86 m-t hajított - súlylökésben 15,41 m-t dobott, 200 m-en 24,38 mp-et ért el; mindkét eredményével 6. lett volna az 1987. évi magyar ranglistán. A finn Lillak /1961/ 22 évesen, világcsucsdobása /74,76 m/ évében 14,31 m-t lökött sullyal. A görög Sakorafa /1957/ 25 évesen, világcsucs /74,20 m/ évében, 14,60 m-t lökött sullyal, s ugyanakkor nagyon jó távolugró, és gátfutó volt. Ő is elvégezte a TF-et. Sandersonról már volt szó: hétpróba közben ért el 13,27 m-t. A görög Verouli /1956, 26 éves korában nyert Európa-bajnokságot



HARTAI KATALIN

gerelyhajításban /70,02 m/; ugyanabban az évben 15,24 m-t lökött sullyal. Fiatal korában balettiskolába járt, majd elvégezte a Testnevelési Főiskolát.

Bár a felsorolt súlylökő eredmények - még kiegészítő számként sem különlegesek, meg sem közelítik a diszkoszvetőnőknél ismertett súlylökő eredmények szintjét -, de teljesítésük csak rendszeres gyakorlással érhető el. Feltűnő, hogy a jelenlegi világcsucstartó Felke edzésmultját tartalmazó anyagok között kiegészítő versenyszám nincs feltüntetve, annak ellenére, hogy Felke, nyilatkozataiban példaképül a többszörös világcsucstartó, olimpiai bajnok honfitársát Fuchsot jelölte meg, aki nagyon jó súlylökő volt. Felke nyilatkozatából annyit tudunk, hogy gyermekkorában a torna és a "műkerékpár" volt a kedvenc sportja, felnőtt korában pedig "sportfőiskolás hallgató" volt. Gerelyhajító pályafutását 14 éves korától ismerjük, ekkor 36,07 m volt az eredménye; 18 évesen 61,24 m-t hajított /ezzel az eredményével nincs bent az első husz között a juniorok 1987. évi örökranglistáján/; 28 éves korában 78,90 m-re javította a világcsucst. Felke edzőjének előadásából ismerjük tanítványa által rendszeresen végzett felmérések próbaanyagát /futások, szökdelések-ugrások, különböző súlyu golyókkal dobások, hajítások, súlyemelés/; továbbá azt a feltűnően nagy eredményfejlődést, amelyet Felke az utóbbi 4-5 év alatt ezekben a próbaszámokban elért. Annak ténye, hogy a fejlődés gerelyhajító világcsucokban realizálódott jelzi, hogy a felmérési próba anyaga pótolja a kiegészítő versenyszám hiányát, egyuttal biztosítja a felkészülés sokoldalúságát.

Tapasztalatból tudjuk, hogy egy jól összeállított felmérés felér egy többpróba-versennyel, de hatásában csak akkor lesz értékes, ha a versenyző is komolyan veszi. Edzői feladat a versenyző ilyen irányú nevelése és a felmérésekben a kellő versenyhangulatra való ráhangolása. A jó versenylégkör megteremtése, kialakítása könnyebb, ha közel azonos tudású vetélytársak is részt vesznek a felmérésekben. Ha ez nem biztosítható, célszerű kisebb tudású versenyzők beállításával, előnyverseny formájában lebonyolítani a felmérést. Egyes pszichikai ráhatással, rendszerint ez is elegendő a versenyhangulat megteremtéséhez.

Személyes, helyszíni tapasztalatok alapján mondom, hogy válogatott dobóink többsége nem veszi komolyan a felméréseket. Versenyhangulatot még a dobókeret együttes felmérésein is csak elvétve, a főversenyszámban, illetve a vele szoros kapcsolatban lévő golyódobásokban tapasztaltam.

Az atlétikában élenjáró nemzetek döntő többségénél a felkészülés nélkülözhetetlen eszköze a versenyszámok sajátosságainak megfelelő, gondosan megtervezett és pontosan végrehajtott felméréssorozat. Ha dobóink közelíteni akarnak a világ élvonalához, ezt az eszközt nem vehetik félvállról.

/Folytatjuk./



BOLGÁR TAMÁS

Mintegy fél évszázadon keresztül 13 perccel kezdődött az 5000 méteres táv világcsúcslistája. De 1987. július 22-én olyan esemény történt, amely mérföldköve lett az atlétika történetének: egy versenyző 13 percen belül tette meg ezt a távot. Az atléta Said Aouita volt.

A FÉKTELEN MAROKKÓI

Augusztusban, a római világ bajnokságon a "féktelen marokkói", ahogyan őt az újságírók elnevezték, világ bajnok lett ezen a távon.

Ez a bama bőri futó már ezt megelőzően is ámulatba ejtette a sportvilágot. Mindenekelőtt merész kijelentéseivel. Ime, például:

-A 10 000 méter számomra semmi. Ha kell, 27 percen belül lefutom. Ellenfeleim csak akkor nyerhetnek versenyt, ha áttérnek a maratoni futásra...

Az az esemény, mely másfél évvel ezelőtt Oslóban, a Bislettstadionban a soros Grand Prix-versenyen történt, arra készítette a szakembereket, hogy kevésbé kételkedjenek a marokkói sportoló kijelentéseiben.

Aouita a fájdalomtól fetrengett, s véres lábáról cibálta a szögést. Éppen befejezte futását 10 000 méteren, s minden idők hatodik eredményével - 27.26, 11 - győzött. Ami akkor történt, mindenkit ámulatba ejtett: már az ötödik körben a nagy lökdösődés közepette valaki belelépett a bokájába, melyen mély seb keletkezett. Said azonban nem adta fel, acélos akarásával végigfutotta a távot...

Aouita 1960-ban született a Földközi-tenger marokkói partján, Kemitra kikötővárosban, s alapjában a többi kiemelkedő afrikai atléta útján haladt. Tizenhét évesen a labdarúgástól átpártolt az atlétikához, középtávon próbálkozott. Abban az időben családja nehéz helyzetbe került: édesapja munkanélküli lett. Ez arra készítette a fiatal embert, hogy ott próbálja szerencsáját, ahol erősnek érezte magát: a sportban.

A saját erejébe vetett hit, a kompromisszum nélküli küzdelem Aouitánál a józan számítással társul. Igyekszik elkerülni sok tehetséges afrikai versenyző hibáit, akik gyorsan eljutnak ugyan a dicsőség csúcsára, ám ugyanolyan hirtelenséggel tűnnek el. Ő a legfontosabb versenyekre készül, még olyan áron is, hogy esetleg jelentős rajt pénzeiktől fosztja meg magát.

Aouita versenyzési skálája rendkívül széles. Amikor 1985-ben 1500 méteren megdöntötte az angol Steve Cram világcsúcsát, 800 métertől egészen 10 000 méterig az akadályfutást sem kihagyva próbálta erejét. A helyzete a hosszú távokon rendkívül szilárd, s nem titkolja, hogy csúcsokat szeretne még dönteni.

Fiatal korában Lasse Viren, Minuts Yifter és Steve Ovett voltak példaképei. Ma viszont nyíltan önmagát tartja a világ legjobb futójának. Meg kell jegyezni, hogy Said tiszteli az erős ellenfeleket, bár nem sok dicsérő szót ejt az azok teljesítményeiről. Ugyanakkor leplezetlenül utálja a versenyzők egy csoportját: "Azokat, akik jobb eredmény elérése érdekében a sporttól távol eső eszközökhöz nyulnak" - mondja, anélkül hogy részletesen szólna ezekről az eszközökről.

Said Aouita kétségtelenül kiemelkedő tudású atléta. Szavait és tetteit nem lehet köznapi mércével mérni. Előfordul, hogy nem a bejelentett távon áll rajthoz, hanem a számára szokatlanon, s amikor már úgy tűnik, hogy az ellenfelek háta takarja előle a célt, ő az utolsó csepp erejével küzd és ... győz.

Még a második hely is fájóan érinti. 1985-ben egy nizzai versenyen öt századmásodperccel kapott ki Cramtól, aki abban az évben a világon elsőként 3 perc 30 másodpercen belüli időt ért el 1500 méteren. Az újságírók hiába próbálták szóra bírni Saidot - nem tudták. Bosszus volt, majdnem sirt. Nem sikerült... Akkor... Ám röviddel ezután mégis elhódította Cramtól a rekordot.

Az élete természetesen nem csak a futásból áll.

-Nem szabad összetéveszteni Aouitát, a futót, a nem futó Aouitával - figyelmeztet Said. - Ez két külön ember.

Aouita sokoldalúan képzett férfi, tökéletesen beszél franciául, elfogadhatóan angolul, olaszul és spanyolul. Kitűnő családfő, Kadika, a felesége, biztos támasza.

Said Aouita pillanatnyilag a földkerekség legkiemelkedőbb hosszútávfutója. Ahhoz, hogy az elmúlt idők legjobb atlétái sorába léphessen, már csak az olimpiai babér hiányzik.

VÁLOGATOTT VIADALOK

MAGYARORSZÁG /HUN/ - FINNORSZÁG /FIN/

120 : 92

MEN - FÉRFI

Helsinki, 1955. július 28-29.

100 m

1. Goldoványi Béla	10.7
2. Zarándi László	10.8
3. Hellsten	10.9
4. Rasimperä	11.0

200 m

1. Hellsten	22.0
2. Goldoványi Béla	22.0
3. Tavisalo	22.3
4. Adamik Zoltán	22.3

400 m

1. Hellsten	47.0
2. Adamik Zoltán	48.0
3. Bánhalmi Ferenc	48.9
4. Kivelä	49.1

800 m

1. Szentgáli Lajos	1:49.5
2. Rózsavölgyi István	1:49.6
3. Kakko	1:51.0
4. Salsola	1:51.0

1500 m

1. Iharos Sándor	3:40.8
2. Rózsavölgyi István	3:42.8
3. Vuorisalo	3:46.2
4. Huttunen	3:46.4

5000 m

1. Tábori László	14:26.8
2. Taipale	14:28.0
3. Béres Ernő	14:28.2
4. Tuomaala	14:35.4

10 000 m

1. Kovács József	29:45.6
2. Posti	29:55.0
3. Szabó Miklós	30:06.4
4. Hyppönen	30:41.0

4x100 m /R/

1. HUN /Sebestyén Tamás, Varasdi Géza, Csányi György, Goldoványi Béla/	41.2
2. FIN /Rasinperä, Porrassalmi, Tavisalo, Saukkonen/	42.0

4x400 m /R/

1. HUN /Bánhalmi Ferenc, Szentgáli Lajos, Solymossy Egon, Adamik Zoltán/	3:13.4
2. FIN /Vesaaaja, Kakko, Kivelä, Hellsten/	3:16.6

110 m gátfutás /H/

1. Siukola	15.1
2. Retezár Imre	15.2
3. Csenger Attila	15.3
4. Tammanpää	15.4

400 m gátfutás /H/

1. Botár Attila	53.3
2. Suominen	54.3
3. Myllymäki	54.6
4. Lippay Antal	55.1

3000 m akadályfutás /ST/

1. Rozsnyói Sándor	8:48.0
2. Karvonen	8:50.2
3. Déhény Ferenc	8:57.2
4. Laine	8:58.4

Magasugrás /HJ/

1. Hágya István	192
2. Kettola	192
3. Bodó Árpád	188
4. Salminen	188

Távolugrás /LJ/

1. Földessy Ödön	753
2. Valkama	747
3. Lampinen	729
4. Jakabfy Sándor	721

Hármasugrás /TJ/

1. Lehtó	1515
2. Riikonen	1496
3. Bolyki István	1479
4. Palotás Vince	1445

Rudugrás /PV/

1. Landström	435
2. Pironen	430
3. Homonnay Tamás	425
4. Kovács Ferenc	400

Súlylökés /SP/

1. Mihályfi János	1594
2. Perko	1523
3. Szécsényi József	1521
4. Koivisto	1520

Diszkoszvetés /DT/

1. Szécsényi József	5114
2. Lévai Károly	4929
3. Envik	4708
4. Lammi	4649

Gerelyhajítás /JT/

1. Nikkinen	7548
2. Krasznai Sándor	7332
3. Hyytiäinen	7180
4. Kecskés József	5880

Kalapácsvetés /HT/

1. Csermák József	6084
2. Halmetoja	5717
3. Németh Imre	5649
4. Kallio	5501

NAGY-BRITANNIA /GBR/ - MAGYARORSZÁG /HUN/

60 : 53

WOMEN - NŐK

London, 1955. augusztus 12-13.

100 y

1. Neszmélyi Vera	10.9
2. Pashley	10.9
3. Francis	11.1
4. Dénes Ida	11.3

220 y

1. Scrivens	24.3
2. Neszmélyi Vera	24.3
3. Hampton	-
4. Gremingerne Tilkovszky Ibolya	25.4

880 y

1. Leather	2:09.9
2. Kazi Aranka	2:11.5
3. Bácskai Anna	2:12.5
4. Oliver	2:13.2

4x110 y /R/

1. GBR /Pashley, Scrivens, Armitage, Francis/	47.6
2. HUN /Neszmélyi Vera, Dénes Ida, Gerhardt Zsuzsa, Gremingerne Tilkovszky Ibolya/	48.0

3x880 y /R/

1. GBR /Smalley, Soakes, Leather/	6:48.4
2. HUN /Fürst Helén, Bácskai Anna, Kazi Aranka/	6:50.6

80 m gátfutás /H/

1. Searbone	11.4
2. Francis	11.5
3. Gyarmati Olga	11.8
4. Németh Ida	12.2

Magasugrás /HJ/

1. Hopkins	170
2. Tylor	162
3. Németh Ida	155
4. Kertes Erzsébet	152

Távolugrás /LJ/

1. Hopkins	566
2. Gyarmati Olga	548
3. Péntes Margit	548
4. Desforges	541

Súlylökés /SP/

1. Fehér Mária	1344
2. Szent Juszttina	1326
3. Cook	1205
4. Balkwill	1150

Diszkoszvetés /DT/

1. Serédi Zsuzsa	4182
2. Wicián Klára	4057
3. Needham	3754
4. Schermann	3690

Gerelyhajítás /JT/

1. Laczó Ilona	4486
2. Collins	4463
3. Vigh Erzsébet	4410
4. Coates	3744

MAGYARORSZÁG /HUN/ - NAGY- BRITANNIA /GBR/

116,5 : 93,5

MEN - FÉRFI

London, 1955. augusztus 12-13.

100 y

1. Goldoványi Béla	9.8
2. Sandström	10.0
3. Shenton	10.1
4. Zarándi László	10.8

220 y

1. Goldoványi Béla	21.5
2. Adamik Zoltán	21.7
3. Ruddy	21.7
4. Henderson	22.3

440 y

1. Wheeler	48.3
2. Adamik Zoltán	48.5
3. Fryer	48.8
4. Bánhalmi Ferenc	49.7

880 y

1. Hewson	1:48.6
2. Szentgáli Lajos	1:48.9
3. Rózsavölgyi István	1:51.0
4. Jackson	1:53.4

1 mérföld

1. Tábori László	4:05.0
2. Iháros Sándor	4:05.0
3. Chataway	4:06.4
4. Wood	4:08.2

3 mérföld /M/

1. Tábori László	13:44.6
2. Chataway	13:44.6
3. Bérés Ernő	13:48.2
4. Ibbotson	13:52.2

6 mérföld /M/

1. Pirie	28:36.0
2. Norris	28:41.8
3. Kovács József	29:12.4
4. Szabó Miklós	29:36.8

4x110 y /R/

1. HUN /Zarándi László, Varasdi Géza, Csányi György, Goldoványi Béla/	41.6
GBR /Henderson, Sandström, Ruddy, Shenton/	disq.

4x440 y /R/

1. HUN /Bánhalmi Ferenc, Szentgáli Lajos, Solymossy Egon, Adamik Zoltán/	3:16.2
2. GBR /Higgins, T. Higgins, Wheeler, Fryer/	3:16.6

120 y gátfutás /H/

1. Parker	14.4
2. Hildreath	14.4
3. Retezár Imre	15.0
4. Lippay Antal	15.8

440 y gátfutás /H/

1. Shaw	53.1
2. Botár Attila	53.2
3. Kane	53.4
4. Lippay Antal	55.5

3000 m akadályfutás /ST/

1. Disley	8:55.4
2. Shirley	8:56.2
3. Rozsnyói Sándor	8:56.8
4. Dehény Ferenc	9:21.4

Magasugrás /HJ/

1. Bodó Árpád	197
2. Hagya István	193
3. Piper	188
4. Stableforth	183

Távolugrás /LJ/

1. Földessy Ödön	717
2. Cruttenden	708
3. Wilmshurst	703
4. Jakabfy Sándor	689

Hármasugrás /TJ/

1. Wilmshurst	1492
2. Bolyki István	1488
3. Field	1433
4. Németh Róbert	1388

Rúdugrás /PV/

1. Homonnay Tamás	426,7
2. Kovács Ferenc	396
3. Ward	396
4. Schmidt	393

Súlylökés /SP/

1. Mihályfi László	1584
2. Parker	1551
3. Szécsényi József	1512
4. Pharoah	1363

Diszkoszvetés /DT/

1. Szécsényi József	5120
2. Pharoah	4996
3. Lévai Károly	4856
4. Carr	4583

Gerelyhajítás /JT/

1. Kulcsár Gergely	6498
2. Krasznai Sándor	6044
3. Tucker	5922
4. Smith	5419

Kalapácsvetés /HT/

1. Csermák József	5887
2. Németh Imre	5852
3. Douglas	5544
4. Valentine	5448

MAGYARORSZÁG /HUN/ - OLASZORSZÁG /ITA/

56 : 48

WOMEN - NŐK

Budapest, 1955 augusztus 20-21.

100 m

1. Neszmélyi Vera	11.8
2. Leone	11.8
3. Greppi	12.2
4. Dénes Ida	12.4

200 m

1. Leone	24.6
2. Gremingerné Tilkovszky Ibolya	25.2
3. Bertoni	25.4
4. Gerhardt Zsuzsa	25.4

800 m

1. Kazi Aranka	2:13.3
2. Bácskai Anna	2:18.9
3. Albano	2:22.8
4. Bombardieri	2:26.0

4x100 m /R/

1. ITA /Musso, Leone, Bertoni, Greppi/	46.9
HUN /Gremingerné Tilkovszky Ibolya, Dénes Ida, Gerhardt Zsuzsa, Neszmélyi Vera/	disq.

80 m gátfutás /H/

1. Gyarmati Olga	11.2
2. Greppi	11.4
3. Várkonyi Zsuzsa	12.3
4. Musso	13.6

Magasugrás /HJ/

1. Ciardi	154
2. Németh Ida	154
3. Masoero	150
4. Kertes Erzsébet	150

Távolugrás /LJ/

1. Gyarmati Olga	580
2. Péntes Margit	575
3. Passio	570
4. Mattana	505

Súlylökés /SP/

1. Fehér Mária	1402
2. Szent Jusztna	1280
3. Paternoster	1224
4. Colletti	1158

Diszkoszvetés /DT/

1. Serédi Zsuzsa	4464
2. Paternoster	4362
3. Netzbandt	4193
4. Wicián Klára	4131

Gerelyhajítás /JT/

1. Turci	4351
2. Galambos Klára	4071
3. Rossi	4039
4. Varga Ilona	4008

/Folytatjuk./



„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.
Szentés, 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!

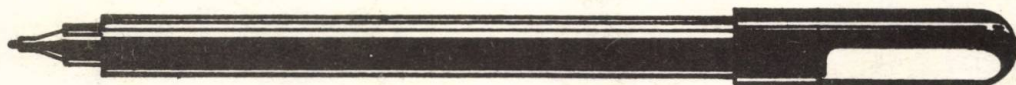
TISZA CIPŐGYÁR
MARTFŰ
Lenin u. 1.



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

Ára: 9.-Ft

TINTENPEN



TINTEN PEN...

...finom vonallal ír!

