

ATLÉTIKA



A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA ÁRA 50,-FT 35. ÉVF. 10. SZÁM 1991. OKTÓBER



R-COMP



**HUNGÁRIA
BIZTOSÍTÓ RT.**



NIKEX

Kereskedelmi Rt.

A több, mint 40 éve alakult NIKEX Magyar Külkereskedelmi Vállalatból létrejött magyar-angol részvénytársaság – a NIKEX Kereskedelmi RT – bejegyzett tőkéje 800 millió Ft.

Kibővítve korábbi tevékenységünket – a nehéz- és gépipari termékek export- és importját – Részvénytársaságunk felkínálja Önöknek szolgáltatásait a következő területekre:

- termelő berendezések és vegyesiparcikkek kül- és belkereskedelme
- idegenforgalmi szolgáltatás
- különböző termékek, műszaki szellemi termékek és szolgáltatások külkereskedelme
- külkereskedelmi fővállalkozói tevékenység
- külkereskedelmi képviselő, ügynöki tevékenység
- egyéb külkereskedelmi szolgáltatások
- különböző beruházások, amelyek elősegítik a versenyképes termékek exportjának növekedését

Tanácsadóként a NIKEX a jövőben is rendelkezésre áll.

Szakembereink a legelőnyösebb különleges feltételek kidolgozásával, vonzó árakkal és pénzügyi feltételekkel állnak ügyfeleink szolgálatára.



NIKEX Kereskedelmi Rt.

1016 Budapest I., Mészáros u. 48–54. • Postafiók: H-1809
Telefon: 1560-122 • Telex: 22-4971 • Telefax: 1755131 NIKEX H

Tartalom

3. Atlétikai Világ bajnokság

HÁROM VILÁGCSÚCS – KÉT MAGYAR ÉREM TOKIÓBAN	1
ÍGY LÁTTA BAGYULA EDZŐJE	9
NÉMET-BRIT-MAGYAR HÁRMASVIADAL	12
ORSZÁGOS FELNŐTT ÉS UTÁNPÓTLÁS TÖBBPRÓBA BAJNOKSÁG AZ INTERÁG KUPÁÉRT	14
A HUNGÁRIA BIZTOSÍTÓ KUPA PÉNZDÍJAS VERSENYSOROZAT DÖNTŐJE	16
ORSZÁGOS IFJÚSÁGI ÉS SERDÜLŐ A-KORCSO- PORTOS TÖBBPRÓBA BAJNOKSÁG	19
35 km-es utánpótlás gyalogló bajnokság KIRSZT KÁROLY HATODIK BAJNOKSÁGA	20
A 13-15 ÉVESEK ORSZÁGOS EGYÉNI BAJNOKSÁGA	21
OSTER BÉCS-BUDAPEST SZUPERMARATONI 1991	23
„BÜTYÖK FÉLMARATONI”	27
VETERÁN HÍREK	28
A 25 ÉVVEL EZELŐTTI BUDAPESTI EB-RE EMLÉKEZTEK	29
TIZENKÉT FONTOS KÉRDÉS A DOBÁSOKRÓL	30
NÉHÁNY GONDOLAT A KEZDŐ GÁTFUTÓK OKTATÁSÁRÓL	35
A VAS JELENTŐSÉGE	37
Patti Sue Plumer „sokkterápiája”	39
Egy pillantás a jövőbe	40
Jean-Marc Bellocq, a 100 km-es futás „francia csillaga”	41
Harris a medencében	42
Ők mondták	43
Katrin Krabbe szupersztár	43
Greg Foster: a gáta királya	44
Merlene Ottey Tokió nagy vesztese	45
SZAKIRODALMI TALLÓZÓ	46

Címlapfotó: Bubka: „Ennyivel győztem Bagyula előtt”

ATLÉTIKA

35. évfolyam 10. szám

1991. október

A Magyar Atlétikai Szövetség Lapja
Szerkesztőség: Magyar Atlétikai Szövetség
1143 Budapest, Dózsa György út 1-3.
Szerkesztő: Krasovec Ferenc
Felelős kiadó: dr. Facskó István
ISSN 0571-799
Készült ÁKV Rota 91/463

3. Atlétikai Világ bajnokság

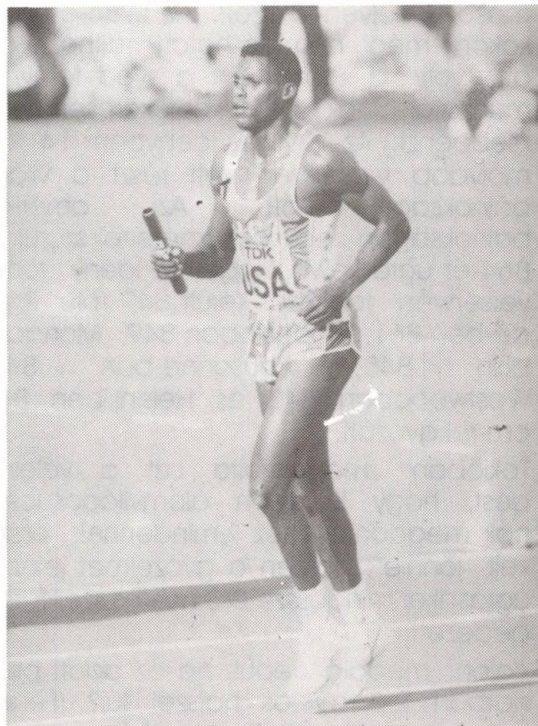
HÁROM VILÁGCSÚCS – KÉT MAGYAR ÉREM TOKIÓBAN



Várakozás és egy kis félelem előzte meg a harmadik atlétikai világ bajnokságot. Várakozás, mert a szöuli olimpia óta most találkozott egymással először a világ teljes élmezőnye és fél-elem, mert mindenki tudta: augusztus vé-gén Tokióban nagy hőségre és magas páratartalomra számíthat. Ez pedig első-sorban a hosszútávfutók és a gyaloglók számára „több mint elviselhetetlen”. Nos, az időjárással szerencséje volt a ver-senyzőknek, mert az a szokásosnál eny-hébb volt, igaz ehelyett gyakran esett az eső. Az eredmények azonban minden vá-rakozást felülmúltak.

Az élre a férfi távolugrás kívánczik, melyben Bob Beamon 23 éves, elérhe-tetlennek tűnő világcsúcsa dőlt meg.

Az új rekordot mindenki Carl Lewistől várta, ami nem csoda, hiszen az amerikai atléta utoljára 1981 február 27-én ka-



pott ki - fedettpályán, Myrickstól. Utolsó szabadtéri vereségét pedig 1980 július 17-én szenvedte el Philadelphiában. Sorozatban 65-ször volt veretlen.

A döntőben Lewis jutott a legnagyobb ugrással (856), Haaf 821-et, Myricks 820-at, Powell 819-et ért el. A selejtezőben 8 métert teljesítő Emmijan már nem jutott tovább.

A döntőben Powell 785-tel (+0.2 m-es széllel) kezdett, Lewis viszont szélcsendben is 868-ra szállt. Másodikra Powell 854-gyel (+0.4) feljött Lewis mögé, aki viszont belépett. Harmadikra Powell 829-ig (+0.9) jutott, ellenfele ugyanakkor lázba hozta a közönséget: igaz széllel, de 883-at (+2.3) ugrott. Negyedikre Powell 890 körü ért homokba - ám belépett. Lewis nem hibázott, s a világ eddigi legjobb eredményét érte el, csakhogy - megint hátszállal (+2.9).

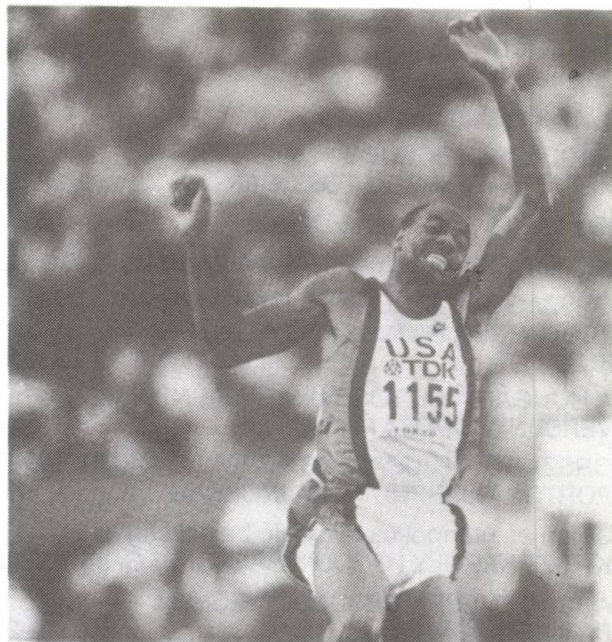
Az ötödik sorozatban jött a nagy meglepetés: Powell 0.3-mas hátszállal 895-ös világcsúcsnál landolt, amire Lewis 0.2-es ellenszállal „csak” 887-tel válaszolt. Bizony nehéz megmondani melyik a nagyobb teljesítmény.

Mike Powell egyáltalán nem ismeretlen ember a nemzetközi távolugró körökben.

A szöuli olimpián C. Lewis mögött a második helyen végzett. (Az 1984-es játékokon még nem állhatott rajthoz, de ott volt a közelben: a svéd televízió munkatársainak sofőrjeként keresett némi zsebpénzt.) Az 1991-es idényben 14 komolyabb versenyen vett részt a világ bajnokság előtt. Az amerikai bajnokságon egy centiméterrel szorult a 864-et ugró Lewis mögé. Az idény többi versenyén többször került 840 fölé: Rhode-ben 861, Modestóban 849, Monaco-ban 845, Lausanne-ban 843, Westwoodban 843 és Helsinkiben 840 cm-rel győzött.

Tokióban megcáfolta azt a vélekedést, hogy Beamon átomvilágcsúcsának megdöntéséhez „mindennek össze kell jönnie”, hiszen a győzelmet jelentő ugrásakor mindössze 0,3 m/s-os szellő lengedezett.

Vajon meddig repül, ha az adott pillanatban 2,0 m/s-os hátszél fúj? (Lehet, hogy belépett volna? - A szerk.)



Powell utolsóra már belépett, Lewis újabb 880 fölötti ugrással rukkolt elő: 884 (+1.7). Ám hiába volt fantasztikus a sorozata, a távolugrás világ bajnoka és világcsúcstartója Powell lett.

Azért Lewis sem maradt rekord nélkül. 100 m-en és a 4X100 m-es váltó tagjaként egyaránt szenzációs eredményt ért el. S 100 m-en - a távolhoz hasonlóan - nemcsak maga a világcsúcs volt elképesztő, hanem a döntő futam is.

Már az előfutamok során látszott, hogy valami nagy dolog készül. Mert a legjobbak - erős hátszállal ugyan -, de „szórták” - még hozzá a táv végén kiengetve -, a hihetetlen eredményeket. Lewis: 9.80 (+4.3), Fredericks: 9.89 (+4.1), Christie: 9.90 (+4.3). Az elődöntőben - már valós hátszállal - Lewis 9.93-at (+1.3), Burrell 9.94-et (+1.1) futott.

A döntő minden képzeletet felülmúlt. Lewis rajtja nem a legjobban sikerült, s 30 m-nél még csak a hatodik helyen futott. De mint mindig, a végét most is ő bírta a legjobban, s 9.86-os (+1.2) új rekorddal győzött. A döntő minden idők legjobb futama volt: a második helyezett Burrell is a régi világcsúcson belül, 9.88-cal ért célba, a harmadik, Mitchell 9.91-et, Christie 9.92-t, Fredericks 9.95-öt, Stewart 9.96-ot futott.

A harmadik világcsúcsot szintén az amerikaiak állították fel: 4X100 m-en 37.50-et értek el. Ez egyáltalán nem volt váratlan, hiszen a váltóban futott a 100 m-es síkfutás első három helyezettje.

**A férfi 100 m-es döntő
10 méterenként mért részidejei**

	Lewis	Burrell	Mitchell
10 m	1.88	1.83	1.80
20 m	2.96	2.89	2.87
	1.08	1.06	1.07
30 m	3.88	3.79	3.80
	0.92	0.90	0.93
40 m	4.77	4.68	4.68
	0.89	0.89	0.88
50 m	5.61	5.55	5.55
	0.84	0.87	0.87
60 m	6.46	6.41	6.42
	0.85	0.86	0.87
70 m	7.30	7.28	7.28
	0.84	0.87	0.86
80 m	8.13	8.12	8.14
	0.83	0.84	0.86
90 m	9.00	9.01	9.01
	0.87	0.89	0.87
100 m	9.86	9.88	9.91
	0.86	0.87	0.90

Ezek a rekordok mind szenzációsak, számunkra mégis a magyar sikerek a legemlékezetesebbek. Márcsak azért is, mert a világbajnokságok történetében először nyertek atlétáink érmet, s mindjárt kettőt.

A rúdugró Bagyula István ezüstérmes lett, méghozzá hogyan! Az egész stadion rá figyelt, s egy jó ideig biztosan nem felejtene el a világ a nevét még akkor sem, ha valamilyen okból egy ideig nem ugrana. Mert alaposan megszorogatta a „nagy” Szergej Bubkát. Pista ugyanis elsőre ugrotta az 590-et, Bubka pedig verte. A verseny 595-ön dőlt el, melyre a szovjet ugró hátralévő kísérleteit áttette. Utolsóra sikerült is átvinnie ezt a magasságot, Pistának viszont nem. Így Bagyula ezüstérmes lett. A másik két szovjet mögötte végzett. Pista egyébként 540-en kezdett, ezt elsőre ugrotta. 550-en javított egyet, az 560 és az 570 első kísérletére sikerült, 580-on ismét másodszorra jutott át. Taraszovnak itt nem kellett javítania, így ezen a magasságon még Pista előtt állt. Gataullin egy rossz kísérlet után 585-re ment. Ezt másodszorra ugrotta, akárcsak Bagyula, Taraszov viszont ismét elsőre vitte. Az 590 azonban már csak a magyar ugrónak sikerült.

Másik érmesünkkel, Horváth Attilával éppen az ellenkezője történt. Az utolsó sorozatig a második helyen állt, ám ekkor a holland De Bruin túldobta. Attila mindvégig egyenletesen dobott, 64.36-tal kezdett, s egy kísérlettől eltekintve, folyamatosan javított: 64.38, 64.66, 63.72, 65.20, 65.32. S bár a végén kissé boszszankodott, nem lehetett oka panaszra, hiszen olyan ellenfeleket előzött meg, mint Schmidt, Buncic és Schult. A számot Riedel magabiztosan nyerte. Már elsőre 66.20-at ért el, s még két 65 m fölötti (65.78, 65.82) eredménye volt.

Gécsek Tibornak nem sikerült felállnia a dobogóra, s ezt valószínűleg középfülgyulladásának köszönhetette. A betegségtől legyengülten nem jutott 80 m fölé, de küzdőképességből most is bemutatót tartott: utolsóra dobta legjobbját, 78.98-at, s így az ötödik helyről eggyel előrébb rukkolt. A győztes Szedihnek ezen a napon nem akadt igazi ellenfele. A szovjet dobó első három kísérlete közül bármelyikkel nyert volna.

A fentiekén kívül még két döntős helyezést szereztek atlétáink. A magasugró Kovács Judit 190 cm-rel lett nyolcadik. Biztosan, elsőre ugrotta a magasságot, de az is igaz, hogy maradt még benne néhány centiméter. A szám győztese, Henkel 7 cm-rel előzte meg a második helyezettet, s 205-ös ugrása is ugyancsak levegős volt.

4X400 m-es női váltónk szintén nyolcadik lett. A Molnár Edit, Kozáry Ágnes, Bátori Noémi, Forgács Judit összeállítású csapat az előfutamban érte el a jobb időt, 3:28.38-cal az eddigi második legjobb magyar eredményt futotta. A döntőben a szovjet és az amerikai nők külön harcot vívtak, s csak az utolsó 400 m döntött a szovjetek javára.

S most nézzük a többi számot, sorrendben.

Férfi 200-on az előfutamok meglepetéseit a fáradt százasok „elhullása” okozta: Burrell és Christie sem jutott a döntőbe. A végső győztes, Michael Johnson teljesítménye csak a világcsúcsokhoz hasonlítható: 20.01-et futott 3.4 m-es ellenszélben, s több mint három méterrel előzte meg a második helyezett Fredrickset.

400 m-en felborult a papírforma: Black ugyanis, aki a résztvevők közül az ötödik legjobb idővel érkezett Tokióba nagyon erősen, 11 mp-es 100 m-rel kezdett, így nem csoda, hogy 300 m-ig vezetett is, ám az utolsó métereken Pettigrew befogta.

A férfi 400 m-es döntő
100 méterenként mért részidejei

	100 m	200 m	300 m	400 m
Pettigrew	11.35	21.39	32.23	44.51
		10.04	10.84	12.34
Black	11.00	21.15	32.06	44.62
		10.15	10.91	12.56
D. Everett	11.19	21.53	32.34	44.63
		10.34	10.81	12.29
Hernandez	11.24	21.51	32.37	44.86
		10.27	10.86	12.49
Valmon	11.36	21.49	32.40	45.09
		10.13	10.91	12.69
Morris	11.60	21.76	32.61	45.12
		10.16	10.85	12.51
Takano	11.31	21.41	32.37	45.39
		10.10	10.96	13.02
Garner	11.39	21.39	32.49	45.47
		10.00	11.10	12.98

800 m-en a címvédő Konchallah neveltségesen könnyedén nyert. 700 m-ig a mezőny végén futott, ekkor megrázta magát, s úgy ment el az ellenfelei mellett, mintha nem is egy világbajnoki döntőben lennének. Még azt is megengethette magának, hogy az utolsó lépéseken kiengedjen.

1500 m-en - ahogyan mondani szokták - előre kiadhatták volna az aranyérmet. A világranglistát ugyanis majd 'egy másodperces előnnyel vezette a szám új királya - aki egyébként is ez évi versenyeit rendre megnyerte -, Morceli. Nos a teljesen együtt futó mezőnyben az algériai csöngetéskor robbantott, s fölényesen győzött.

Az 5000 és a 10000 m-t egyaránt kenyai futó nyerte, s a futam forgatókönyve is hasonlóan alakult, egyetlen kicsi, ám lényeges különbséggel: ötezren ugyanis Ondieki, tízezren Chelimo ment el két kör után a mezőnytől, s próbált meg végig egyedül futva nyerni. Ez Ondiekiének sikerült is, Chelimo azonban

honfitársa, Tanui lassanként felkapaszkodott, s a hajrát ő bírta jobban.

A maratont szokatlanul korán, reggel 6 órakor indították, ám így is 28 fokos melegben rajtoltak a futók. Ez a szám hozta meg a hazaiak egyetlen aranyérmét, Tanigucsi révén. A japán versenyző a táv második felétől a hatfős élbollyal futott, hét km-rel a cél előtt iramot váltott, s fokozatosan elhúzott ellenfeleitől.

Bizonyára sok vitára ad majd okot a 110 m-es gát döntője. Két amerikai, a már kétszeres vb-győztes Foster és Pierce teljesen együtt futott át a célon s ők maguk sem tudták, melyikük a győztes. A futamról készült felvétel visszajátszása után hol egyikük, hol másikuk ünnepelte első helyét. A zsűri egyértelműen Foster mellett döntött, ám az erről szóló bizonyítékot, a célfotót Pierce nem véletlenül mutogatta fűnek-fának. Akik látták, azok ugyanis, a legkevesebb, hogy kétség ébredt a döntés helyességét illetően.

Sokan 400 gáton világcsúcsot vártak, az idén már 47.10-et is futó Matetétől. A zambiai futónak azonban ezúttal csak az aranyérem volt a célja, s ezt meg is szerezte. Meglepetésre, a szám másik esélyese, Harris csak az 5. helyen végzett.

Az előfutamok alapján úgy tűnt, a 3000 akadály is pontot hoz majd számunkra. Markó Gábor igen jól mozgott, de a balszerencse megint utóllépte: alig futottak nyolcszáz métert, amikor egy lökdösődésben valaki lelépte a lábáról a cipőt, így Gábornak nem maradt semmi esélye. A szám a kenyaiak nagy sikerét hozta: az első, a második és a negyedik helyet szereztek meg.

Ki tudja miként végződött volna a magasugrás, ha Sotomayor 236-on nem sérül meg. Így - bár 240-re egy kísérletet még tett -, feladta a versenyt. A szintén látványosan ugró Austin nyert.

Hármasugrásban az első két helyezett egyaránt háromszor ért 17.50 fölé a homokba, a harmadik Conley-nak pedig két 17.60-on fölüli ugrása volt. Harrison győztes ugrását 0.9 m-es ellenszélben érte el.

Nagy meglepetést hozott a gerelyhajítás: az esélyesek közül ketten, Backley és Zelezny a selejtezőben kiesett. A győztes Kinnunen első dobásával eldöntötte

a versenyt, a világcsúcstartó Rätty csak utolsó kísérletével lett dobogós.

A papírformának megfelelően O'Brien nyerte a tízpróbát. Alig maradt el a világcsúcstól, annak ellenére, hogy mindkét nap délelőttjén esett az eső. Szabó Dezső, bár 740 körül ért homokba, háromszor belépett távolugrásban, ezért nem folytatta a versenyt.

Furcsán fejeződött be mindkét gyaloglószám. 20 km-en, a stadionba érve Scsennnyikov úgy vélte, csak a célig kell gyalogolnia, ott leállt, maga elé engedve ezzel Damilanot. 50 km-en Potaszov és Perlov egymást átölelve érték célba, ám a célfotó - természetesen - „eldöntötte” közöttük a versenyt. A magyarok közül Urbanik Sándor a rövidebb távon 16 km-ig az élbollyal ment, akkor azonban visszasetett. Az újonc Dudás Gyula mindkét távon rajthoz állt, s 50 km-en 14. lett, mely azért is nagy szó, mert ezt a számot 90%-os páratartalommal rendezték meg.

Nagy meglepetést hozott a 4X400 m. Az amerikai és a brit váltó harcát csak az utolsó emberek döntötték el: a gátfutó Akabusi megelőzte a világbajnok Petigrew-t. A britek új Európa-csúcsot állítottak fel.

A női 100 és 200 m esélyeseként Ottey érkezett Tokióba, ám mindkét aranyat Krabbe vihette haza. Ráadásul rendkívül magabiztosan győzött, s Ottey-t még Torrence is megelőzte. Érdekesség, hogy a két számban még a negyedik helyezett is ugyanaz volt: Privalova.

400 m-en Perec nem hagyta a végére a döntést. Rettenetesen bekezdett, s bár az ifjúsági világcsúcsot elérő Breuer a végén veszélyesen megközelítette, a célvonalig kitarzott a francia futónő előnye.

800 m-en a célegyenesig együtt futott a mezőny. Itt még Quirot vezetett, ám az utolsó százon Nurutgyinova nagy hajrába kezdett, s győzött. A negyedik Mutuola ifjúsági világcsúcsot javított.

1500-on is csak a hajrában dőlt el az első hely sorsa. Boulmerka Algéria első vb-aranyát nyerte, a szülés után ismét kitűnő Dorovszkih (Szamolenko) előtt. 3000 m-en aztán már senki nem előzte meg a szovjetek versenyzőjét.

10000 m-en McColgan két körrel a rajt után elment a mezőnytől, s teljesen egyedül, saját ritmusát futva győzött.

Wanda Panfil esetéből bárki megértheti, mit jelent egy futónak a magaslat. A néhány éve még a második vonalba tartozó lengyel futónő Mexikóba ment férjhez, két éve ott készült, s azóta eredményei ugrásszerűen javultak. Most maratonin nyert.

Már a rajtgéptől elsőként jött el 100 gáton Narozsilenkó, s a papírformának megfelelően győzött. Honfitársa, Ledovszkaja - akiről ránézésre senki nem mondaná, hogy futó -, rendkívül jó idővel lett első a színvonalas 400 gáton.

Távolugrásban Joyner-Kersee első kísérletével nyert. Másodszorra belépett, s ezután a harmadik kísérletét kihagyta. Ez, mint Bagyula Istvántól megtudtam, amerikai szokás: rápihent a döntőre. Negyedikre az elugrásnál kicsavarodott a bokája, de utolsóra így is 711-et ugrott.

Három súlylökőnő dobta túl a 20 m-t, de a győztes Huang minden - érvényes - kísérletére.

Meglepetés született diszkoszvetésben: a három éve veretlen Wyludda kikapott - majd egy méterrel - Hrisztovától.

Gerelyhajításban Hszi Tö-mej lepte meg az ellenfeleit. Felkének ezúttal sem sikerült vb-t nyernie, 10 cm-rel lemaradva lett második.

Hétpróbában a biztosan vezető Joyner-Kersee 200-on megsérült, fel kellett adnia a versenyt, így Braun nyakába akasztották az aranyérmet. Ináncsi Rita ugyan egyetlen számban sem javította meg a legjobbját, egyenletes, jó teljesítményével országos rekordot ért el.

A papírformának megfelelően a szovjet Ivanova nyerte a gyaloglást, ám meglepetésre Saxby csak ötödik lett. Rosza Mária és Alföldi Andrea végig együtt gyalogoltak, s a 13., 14. helyet szerezték meg.

Nagy meglepetésre Jamaica nyerte a 4X100 m-es váltót. Ehhez azonban az is kellett, hogy az előfutamban kizárják az amerikaiakat, a döntőben pedig a németek két váltást is elrontsanak.

*

FÉRFIAK

100 m. Világbajnok: Carl Lewis (Egyesült Államok) 9.86 világcúcs (régi: 9.90 Burrell, 1991). 2. Burrell (Egyesült Államok) 9.88, 3. Mitchell (Egyesült Államok) 9.91, 4. Christie (Nagy-Britannia) 9.92 Európa-cúcs (régi: 9.97 Christie, 1988), 5. Fredericks (Namibia) 9.95, 6. Stewart (Jamaica) 9.96, 7. Da Silva (Brazília) 10.12, 8. Surin (Kanada) 10.14. (+1.2)

Carl Lewis:

- Mindenki a rajtomat kritizálja, pedig ha úgy kezdem volna mint Zürichben, akkor most is utolsó lettem volna. Magamhoz képest igen is jól rajtoltam. Talán nem annyira jól mint azok, akik kifejezetten erre koncentrálnak, de nekem valahogy szükségem van erre a rajt utáni hátsó pozícióra. ... Ha Burrell korábban nem fut világrekordot, bármily jó formában is érkezem Tokióba, nem nyertem volna. A világbajnoki cím pusztá motivációja nem lett volna elégséges ... Valószínűtlenül nagy nap ez számomra!

200 m. Világbajnok: Michael Johnson (Egyesült Államok) 20.01, 2. Fredericks (Namibia) 20.34, 3. Mahorn (Kanada) 20.49, 4. Da Silva (Brazília) 20.49, 5. Adeniken (Nigéria) 20.51, 6. Trouabal (Franciaország) 20.58, 7. Antonov (Bulgária) 20.59, 8. Goremin (Szovjetunió) 20.78. (-3.4)

400 m. Világbajnok: Antonio Pettigrew (Egyesült Államok) 44.57, 2. Black (Nagy-Britannia) 44.62, 3. D. Everett (Egyesült Államok) 44.63, 4. Hernandez (Kuba) 44.86, 5. Valmon (Egyesült Államok) 45.09, 6. Morris (Trinidad) 45.12, 7. Takano (Japán) 45.39, 8. Garner (Ausztrália) 45.47.

800 m. Világbajnok: Billy Konchellah (Kenya) 1:43.99, 2. Barbosa (Brazília) 1:44.24, 3. M. Everett (Egyesült Államok) 1:44.67, 4. Ereng (Kenya) 1:44.75, 5. Piekarski (Lengyelország) 1:45.44, 6. Gray (Egyesült Államok) 1:45.67, 7. Szudnik (Szovjetunió) 1:46.36, 8. De Teresa (Spanyolország) 1:47.65.

1500 m. Világbajnok: Noureddine Morceli (Algéria) 3:32.84, 2. Kirochi (Kenya) 3:34.84, 3. Fuhlbrügge (Németország) 3:35.28, 4. Herold (Németország) 3:35.37, 5. Cacho (Spanyolország) 3:35.62, 6. Silva (Portugália) 3:35.76, 7. D. Kibet (Kenya) 3:36.03, 8. Di Napoli (Olaszország) 3:36.56.

5000 m. Világbajnok: Yobes Ondieki (Kenya) 13:14.45, 2. Bayesa (Etiópia) 13:16.64, 3. B. Boutayeb (Marokkó) 13:22.70, 4. Baumann (Németország) 13:28.67, 5. Do. Castro (Portugália) 13:28.88, 6. Skah (Marokkó) 13:32.90, 7. Ulmala (Finnország) 13:33.46, 8. Di. Castro (Portugália) 13:35.39.

10000 m. Világbajnok: Moses Tanui (Kenya) 27:38.74, 2. Chelimo (Kenya) 27:38.94, 3. Skah (Marokkó) 27:41.74, 4. Osano (Kenya) 27:53.66, 5. Nerurkar (Nagy-Britannia) 27:57.14, 6. Nizigama (Burundi) 28:03.03, 7. Ntawulikura (Ruanda) 28:10.38, 8. H. Boutayeb (Marokkó) 28:12.77.

Maratoni. Világbajnok: Hiromi Taniguchi (Japán) 2:14:57, 2. Salah (Dzsibuti) 2:15:26, 3. Spence (Egyesült Államok) 2:15:36, 4. Huruk (Lengyelország) 2:15:47, 5. Sinohara (Japán) 2:15:52, 6. Bettiol (Olaszország) 2:15:58, 7. Castillo (Mexikó) 2:16:15, 8. Bordin (Olaszország) 2:17:03.

110 m gát. Világbajnok: Greg Foster (Egyesült Államok) 13.06, 2. Pierce (Egyesült Államok) 13.06, 3. Jarrett (Nagy-Britannia) 13.25, 4. McKoy (Kanada) 13.30, 5. Philibert (Franciaország) 13.33, 6. Siskin (Szovjetunió) 13.39, 7. Schwarhoff (Németország) 13.41, 8. Li (Kína) 13.46 (+0.7)

400 m gát. Világbajnok: Samuel Matete (Zambia) 47.64, 2. Graham (Jamaica) 47.74, 3. Akabusi (Nagy-Britannia) 47.86, 4. Young

(Egyesült Államok) 48.01, 5. Harris (Egyesült Államok) 48.46, 6. Adkins (Egyesült Államok) 49.28, 7. Keter (Kenya) 49.99, 8. Wallenlind (Svédország) 50.28.

3000 m akadály. Világbajnok: Moses Kiptanui (Kenya) 8:12.59, 2. Sang (Kenya) 8:13.44, 3. Brahmi (Algéria) 8:15.54, 4. Kariuki (Kenya) 8:16.81, 5. Diemer (Egyesült Államok) 8:17.76, 6. Sahere (Marokkó) 8:19.40, 7. Carosi (Olaszország) 8:20.80, 8. Panetta (Olaszország) 8:26.79... 15. Markó Gábor (Magyarország) 9:11.53.

Magas. Világbajnok: Charles Austin (Egyesült Államok) 238, 2. Sotomayor (Kuba) 236, 3. Conway (Egyesült Államok) 236, 4. Grant (Nagy-Britannia) 236, 5. Drake (Kuba) és Kemp (Bahama) 234-234, 7. Sjöberg (Svédország) 231, 8. Noji (Egyesült Államok) 228.

Rúd. Világbajnok: Szergej Bubka (Szovjetunió) 595, 2. Bagyula István (Magyarország) 590, 3. Tarasov (Szovjetunió) 585, 4. Gataullin (Szovjetunió) 585, 5. Widen (Svédország) 575, 6. Bright (Egyesült Államok) 575, 7. Fehring (Ausztria) 560, 8. Vigneron (Franciaország) 560.

Távol. Világbajnok: Mike Powell (Egyesült Államok) 895 világcúcs (régi: 890 Beamon, 1968), 2. Lewis (Egyesült Államok) 891, 3. Myricks (Egyesült Államok) 842, 4. Haaf (Németország) 822, 5. Tudor (Románia) 806, 6. Culbert (Ausztrália) 802, 7. Evangelisti (Olaszország) 801, 8. Oskan (Szovjetunió) 799.

Hármas. Világbajnok: Kenny Harrison (Egyesült Államok) 17.78, 2. Volosin (Szovjetunió) 17.75, 3. Conley (Egyesült Államok) 17.62, 4. Szokov (Szovjetunió) 17.28, 5. Henriksson (Svédország) 17.12, 6. Wellman (Bermuda) 16.98, 7. Quesada (Kuba)

A férfi távolugrás döntőjének néhány adata

		V1	V2	Szél	C-P	TH
		(1-6 m)	(6-11 m)			
Powell	895	10.94	10.79	+0.3	3	898
	854	10.70	10.57	+0.4	0	854
Lewis	891	11.26	11.23	+2.9	0	891
	887	11.21	11.18	-0.2	0	887
Myricks	842	10.82	10.94	+0.8	1	843
	841	10.79	10.72	-0.8	3	844

V1: átlagsebesség az elugrás előtti 1-6 m-en (m/s)

V2: átlagsebesség az elugrás előtti 6-11 m-en (m/s)

C-P: a cipő és a plastik közötti távolság a deszkán (cm)

TH: az ugrás teljes hossza (cm)

16.94, 8. Sainte-Rose (Franciaország) 16.92.

Súly: Világbajnok: Werner Günthör (Svájc) 21.67, 2. Andersen (Norvégia) 20.81, 3. Nilsen (Norvégia) 20.75, 4. Klimenko (Szovjetunió) 20.34, 5. Buder (Németország) 20.10, 6. Nyikolajev (Szovjetunió) 19.98, 7. Larsson (Svédország) 19.92, 8. Peric (Jugoszlávia) 19.83.

Diszkosz: Világbajnok: Lars Riedel (Németország) 66.20, 2. De Bruin (Hollandia) 65.82, 3. Horváth Attila (Magyarország) 65.32, 4. Schmidt (Németország) 64.76, 5. Buncic (Egyesült Államok) 64.20, 6. Schult (Németország) 63.12, 7. Sevcenko (Szovjetunió) 62.90, 8. Moya (Kuba) 61.44.

Kalapács. Világbajnok: Jurij Szedih (Szovjetunió) 81.70, 2. Asztapkovics (Szovjetunió) 80.94, 3. Weis (Németország) 80.44, 4. Gécsek Tibor (Magyarország) 78.98, 5. Abduvaljev (Szovjetunió) 78.30, 6. Ciofani (Franciaország) 76.48, 7. Flax (Egyesült Államok) 75.98, 8. Piolanti (Franciaország) 73.64.

Gerely: Világbajnok: Kimmo Kinnunen (Finnország) 90.82, 2. Rätty (Finnország) 88.12, 3. Szaszimovics (Szovjetunió) 87.08, 4. Lovegrove (Új-Zéland) 84.24, 5. Hill (Nagy-Britannia) 84.12, 6. Einarsson (Izland) 83.46, 7. Wennlund (Svédország) 81.14, 8. Bodén (Svédország) 78.58.

Tízpróba. Világbajnok: Dan O'Brien (Egyesült Államok) 8812, 2. Smith (Kanada) 8549, 3. Schenk (Németország) 8394, 4. Zmelik (Cseh és Szlovák SzK) 8379, 5. Keskitalo (Finnország) 8318, 6. Poelman (Új-Zéland) 8267, 7. Hamalainen (Szovjetunió) 8233, 8. Penalver (Spanyolország) 8200.

20 km gyaloglás. Világbajnok: Maurizio Damilano (Olaszország) 1:19:37, 2. Scsennikov (Szovjetunió) 1:19:46, 3. Miszula (Szovjetunió) 1:20:22, 4. De Benedictis (Olaszország) 1:20:29, 5. Massana (Spanyolország) 1:20:29, 6. Ihly (Németország) 1:20:52, 7. Arena (Olaszország) 1:21:01, 8. Li (Kína) 1:21:15... 14. Urbanik Sándor (Magyarország) 1:21:57, 28. Dudás Gyula (Magyarország) 1:25:52.

50 km gyaloglás. Világbajnok: Alekszandr Potaszov (Szovjetunió) 3:53:09, 2. Perlov (Szovjetunió) 3:53:09, 3. Gauder (Németország) 3:55:14, 4. Popovics (Szovjetunió) 4:00:10, 5. Kononen (Finnország) 4:02:34, 6. De Gaetano (Olaszország) 4:03:43, 7. Imamura ((Japán) 4:06:07, 8. Piller (Franciaország) 4:06:30, ... 14. Dudás Gyula (Magyarország) 4:14:23.



4X100 m Világbajnok: Egyesült Államok (Cason, Burrell, Mitchell, Lewis) 37.50, világcúcs (régi:37.67 Egyesült Államok, 1991), 2. Franciaország 37.87, 3. Nagy-Britannia 38.09, 4. Nigéria 38.43, 5. Olaszország 38.52, 6. Jamaica 38.67, 7. Szovjetunió 38.68, 8. Kanada 39.51.

4X400 m. Világbajnok: Nagy-Britannia (Black, Redmond, Regis, Akabusi) 2:57.53, Európa-cúcs (régi: 2:58.22 Nagy-Britannia 1990), 2. Egyesült Államok 2:57.57, 3. Jamaica 3:00.10, 4. Jugoszlávia 3:00.32, 5. Kenya 3:00.34, 6. Németország 3:00.75, 7. Marokkó 3:04.49, 8. Kuba 3:05.33.

NŐK

100 m. Világbajnok: Katrin Krabbe (Németország) 10.99, 2. Torrence (Egyesült Államok) 11.03, 3. Ottey (Jamaica) 11.06, 4. Privalova (Szovjetunió) 11.16, 5. Ashford (Egyesült Államok) 11.30, 6. Cuthbert (Jamaica) 11.33, 7. Onyali (Nigéria) 11.39, 8. Guidry (Egyesült Államok) 11.52. (-0.30)

200 m. Világbajnok: Katrin Krabbe (Németország) 22.09, 2. Torrence (Egyesült Államok) 22.16, 3. Ottey (Jamaica) 22.21, 4. Privalova (Szovjetunió) 22.28, 5. Malcsugina (Szovjetunió) 22.66, 6. Young (Egyesült Államok) 22.87, 7. Davis (Bahama) 22.90, 8. Vinogradova (Szovjetunió) 23.10. (-2.4)

400 m. Világbajnok: Marie-Jose Perrec (Franciaország) 49.13, 2. Breuer (Németország) 49.42 ifjúsági világcúcs (régi:49.50 Breuer, 1990), 3. Myers (Egyesült Államok) 49.78, 4. Brizgina (Szovjetunió) 49.82, 5. Miles (Egyesült Államok) 50.50, 6. Restrepo (Kolumbia) 50.79, 7. Leatherwood (Egyesült Államok) 51.53, 8. Dixon (Egyesült Államok) 51.73.

800 m. Világbajnok: Lilia Nurutgyinova (Szovjetunió) 1:57.50, 2. Quirot (Kuba) 1:57.55, 3. Kovács (Románia) 1:57.58, 4. Mutola (Mozambik) 1:57.63 ifjúsági világcúcs (régi: 1:59.17 Bruhns, 1988), 5. Vriesde (Suriname) 1:58.25, 6. Wachtel (Németország) 1:58.90, 7. Williams (Nagy-Britannia) 2:01.01, 8. Maszterkova (Szovjetunió) 2:02.92.

1500 m. Világbajnok: Hassiba Boulmerka (Algéria) 4:02.21, 2. Dorovszkih (Szovjetunió) 4:02.58, 3. Rogacsova (Szovjetunió) 4:02.72, 4. Melinte (Románia) 4:03.19,

A női 100 m-es döntő 10 méterenként mért részidejei

	Krabbe	Torrence	Ottey
10 m	1.97	2.02	2.05
20 m	3.09	3.16	3.19
	1.12	1.14	1.14
30 m	4.13	4.20	4.23
	1.04	1.04	1.04
40 m	5.11	5.19	5.21
	0.98	0.99	0.98
50 m	6.07	6.16	6.17
	0.96	0.97	0.96
60 m	7.03	7.13	7.13
	0.96	0.97	0.96
70 m	8.01	8.10	8.10
	0.98	0.97	0.97
80 m	9.00	9.08	9.08
	0.99	0.98	0.98
90 m	9.98	10.05	10.06
	0.98	0.97	0.98
100 m	10.99	11.03	11.06
	1.01	0.98	1.00

5. Kiessling (Németország) 4:04.75, 6. Wade (Nagy-Britannia) 4:05.16, 7. Sirma (Kenya) 4:05.47, 8. Rydz (Lengyelország) 4:05.52.

3000 m. Világbajnok: Tatjana Dorovszkih (Szovjetunió) 8:35.82, 2. Romanova (Szovjetunió) 8:36.06, 3. Sirma (Kenya) 8:39.41, 4. Tikkanen (Finnország) 8:41.30, 5. Keszeg (Románia) 8:42.02, 6. Brunet (Olaszország) 8:42.64, 7. Hilaire (Egyesült Államok) 8:44.02, 8. Peters (Egyesült Államok) 8:44.02.

10000 m. Világbajnok: Liz McColgan (Nagy-Britannia) 31:14.31, 2. Csung (Kína) 31:35.08, 3. Vang (Kína) 31:35.99, 4. Ullrich (Németország) 31:38.96, 5. Jennings (Egyesült Államok) 31:54.44, 6. Pippig (Németország) 31:55.68, 7. Kristiansen (Norvégia) 32:10.75, 8. Tulu (Etiópia) 32.16.55.

Maratoni. Világbajnok: Wanda Panfil (Lengyelország) 2:29:53, 2. Jamasita (Japán) 2:29:57, 3. Dörre (Németország) 2:30:10, 4. Arimori (Japán) 2:31:08, 5. Rebelo-Lelut (Franciaország) 2:32:05, 6. Gradus (Lengyelország) 2:32:09, 7. Machado (Portugália) 2:32:33, 8. Burangulova (Szovjetunió) 2:33:00.

100 m gát. Világbajnok: Ludmilla Narozsilenko (Szovjetunió) 12.59, 2. Devers-Roberts (Egyesült Államok) 12.63, 3. Grigorjeva (Szovjetunió) 12.69, 4. Ewanje-Epee (Franciaország) 12.84, 5. Baumann (Svájc) 12.88, 6. Colle (Franciaország) 13.01, 7. Lopez (Kuba) 13.06, 8. Patzwahl (Németország) 13.07. (-1,7)

400 m gát. Világbajnok: Tatjana Ledovszkaja (Szovjetunió) 53.11, 2. Gunnel (Nagy-Britannia) 53.16, 3. Vickers (Egyesült Államok) 53.47, 4. Farmer-Patrick (Egyesült Államok) 53.95, 5. Batten (Egyesült Államok) 53.98, 6. Protti (Svájc) 54.25, 7. Meissner (Németország) 55.26, 8. Ponomarjova (Szovjetunió) 55.27.

Magas. Világbajnok: Heike Henkel (Németország) 205, 2. Jelesina (Szovjetunió) 198, 3. Babakova (Szovjetunió) 196, 4. Holub (Lengyelország) 196, 5. Kahler (Németország) 193, 6. Kosztadinova (Bulgária) 193, 7. Bikova (Szovjetunió) 193, 8. Kovács Judit (Magyarország) 190.



Kovács Judit

Távol. Világbajnok: Jacky Joyner-Kersee (Egyesült Államok) 732, 2. Drechsler (Németország) 729, 3. Berezsnaja (Szovjetunió) 711, 4. Szencsukova (Szovjetunió) 704, 5. Tiedtke (Németország) 677, 6. Ilcu (Románia) 672, 7. Ninova (Ausztria) 672, 8. Bjelevszkaja (Szovjetunió) 669.

Súly. Világbajnok: Huang Csi-hong (Kína) 20.83, 2. Liszovszkaja (Szovjetunió) 20.29, 3. Kriveljova (Szovjetunió) 20.16, 4. Losch (Németország) 19.74, 5. Csou Tien-hua (Kína) 19.64, 6. Storp (Németország) 19.50, 7. Antonjuk (Szovjetunió) 8. Neimke (Németország) 18.83.



Huang

Diszkosz. Világbajnok: Cvetanka Hrisztova (Bulgária) 71.02, 2. Wylud-da (Németország) 69.12, 3. Mihalcenko (Szovjetunió) 68.26, 4. Hellmann (Németország) 67.14, 5. Costian (Ausztrália) 66.06, 6. Csun (Kína) 65.56, 7. Jacsenko (Szovjetunió) 64.92, 8. Jong (Kína) 63.62.

Gerely. Világbajnok: Hszü Tö-mej (Kína) 68.78, 2. Meier (Németország) 68.68, 3. Renk (Németország) 66.80, 4. Csernyenko (Szovjetunió) 65.22, 5. Hattestad (Norvégia) 63.36, 6. McPaul (Ausztrália) 63.34, 7. Garcia (Kuba) 62.68, 8. Alafrantti (Finnország) 62.26.

Hétpórá. Világbajnok: Sabine Braun (Németország) 6672, 2. Nastase (Románia) 6493, 3. Bjelova (Szovjetunió) 6448, 4. Ruotsalainen (Finnország) 6404, 5. Azzizi (Algéria) 6392, 6. Włodarczyk (Lengyelország) 6391, 7. Beer (Németország) 6380, 8. Zsuravljova (Szovjetunió) 6370. ... 11. Ináncsi Rita (Magyarország) 61.98 (13.90, 179, 14.48, 25.06, 627, 44.74, 2:18.81) új országos csúcs (régi: 6158 Vanyek, 1985).

10 km gyaloglás. Világbajnok: Alina Ivanova (Szovjetunió) 42:57, 2. Svensson (Svédország) 43:13, 3. Esayah (Finnország) 43:13, 4. Strahova (Szovjetunió) 43:40, 5. Saxby (Ausztrália) 44:02, 6. Mendoza

(Mexikó) 44:03, 7. Salvador (Olaszország) 44:09, 8. Jü (Kína) 44:11. ... 13. Rosza Mária (Magyarország) 45:00, 14. Alföldi Andrea (Magyarország) 45:22.

4x100 m. Világbajnok: Jamaica (Dunahany, Cuthbert, McDonald, Ottey) 41.94, 2. Szovjetunió 42.20, 3. Németország 42.33, 4. Nigéria 42.77, 5. Franciaország 43.34, 6. Kuba 43.75, 7. Olaszország 43.76, 8. Ausztrália 43.79.

4x400 m. Világbajnok: Szovjetunió (Ledovszkaja, Dzsigalova, Nazarova, Brizgina) 3:18.43, 2. Egyesült Államok 3:20.15, 3. Németország 3:21.25, 4. Nagy-Britannia 3:22.01, 5. Nigéria 3:24.45, 6. Kanada 3:27.42, 7. Spanyolország 3:27.57, 8. Magyarország (Molnár Edit, Kozáry Ágnes, Bátori Noémi, Forgács Judit) 3:29.07.

A magyarok további eredményei.

FÉRFIAK

100 m: Kovács Attila 10.39 (első kör), 10.23 (második kör, +4.1).

200 m: Kovács Attila 21.55 (első kör).

400 m: Molnár Tamás 46.64 (első kör), 46.47 (második kör).

10000 m: Káldy Zoltán 29:00.89 (előfutam). Távol: Almási Csaba 762 (selejtező).

Diszkosz: Ficsor 59.98 (selejtező).

Kalapács: Sztás Imre 71.92 (selejtező).

NŐK

200 m: Kozáry Ágnes 23.99 (első és második kör).

400 m: Forgács Judit 53.24 (első kör), 53.79 (második kör).

10000 m: Ágoston Zita 33:07.19 (előfutam).

Gerely: Hartai Katalin 55.68 (selejtező).

MÁTAY ANDREA



Tanítványom, Bagyula István korábbi eredményei alapján a világranglista második helyén várta a tokiói fellépést. A hazai sajtó megkülönböztetett figyelemmel kommentálta szereplését, aminek több oka is volt:

- Tanulmányai miatt évek óta az USA-ban készül. Az Egyesült Államok még mindig óriási tekintélynek számít, kétségtelenül nagyhatalom az atlétikában. A magyar olvasók legfeljebb az onnan érkező számszerű eredményeket ismerik, a távolság miatt a körülményekről hamis, semmiképpen sem teljes kép alakulhatott ki. Ezt lépten-nyomon érezzük, amikor bizonyos dolgokat, amik ott természetesen, Magyarországon meg kell magyarázni.

- Egyre javuló téli eredményei folytán, télen egyetlen amerikai ugrótól sem kapott ki, tehát annyit minimálisan állíthatok: Bagyula szereplését az olvasók széles tömegének érdeklődése kísérte.

- Rúdugrásban világversenyen az eddigi legjobb magyar helyezést Kauser Jakab érte el, aki az 1904-es, Saint Louis-i olimpián 290 cm-rel a 4. helyezést érte el. (Bagyula 1988-ban az ifjúságiak között nyert világbajnokságot!) A rúdugrás tehát sosem tartozott sikerszámaink közé.

Ha kisebb hatékonyságú edzésekkel töltenénk az időt, elpazarolnánk sok lehetőséget, lassabban fejlődne, fokozatosan beleszürkülne az átlagba, búcsút inthetne nagyratörő álmainak.

Ideális eset lenne, ha naponta (sőt, délelőtt-délután minden nap) képes lenne maximális intenzitású és minél terjedelmesebb edzésekre, de valószínűleg erre senki nem képes. A próbálkozások során kiderült, hetente három valóban hasznos edzés a maximum, amit elvárhatok tőle. Hozzá kell tennem, Bagyula ama ritka eset, akinek szinte hibamentes az alaptechnikája. Így edzésein mindig a tanulás a cél, az ismeretek újabb, erősebb rúddal való alkalmazása, nem pedig hibajavítás, ami szinte minden technikai számot űző atléta „minden napi kenyeré”.

Ezen az edzéseken tanítványom tényleg célja megvalósításán dolgozott. Többnyire 3-3 és fél órában ugrott igazi nagy rudakkal, 91, sőt 93 kg-osakkal is, amelyeken fogása gyakran meghaladta (a rúd alsó végétől) az 500-505 cm-t is. Csaknem mindig el tudtuk jutni a 18 lépésnyi nekifutásig, pedig csarnokunkban ez még éppenhogy csak elért. Már december folyamán többször ugrott 560 felett, pedig

ÍGY LÁTTA BAGYULA EDZŐJE

- Összetettsége és a kísérő pszichés jelenségek miatt gyakori a rúdugrásban a váratlanul gyenge szereplés, ami miatt még annyira sem szabad eredményt vagy helyezést előre tervezni, mint bármelyik másik versenyszámban.

A beavatottak tudták, 1991 volt Bagyulának az első olyan éve, amikor már nemzetközi szinten volt, és versenyzését komolyabb sérülés vagy betegség nem zavarta. Mindketten egyformán képzeltük el a szezon. Helyesnek láttuk, ha sűrűn egymást követik a nem ritkán rangos versenyek. Azokban az időkben technikai edzésekre nem fordítottunk időt, energiát. Gondolom ezt meg kell magyarázni.

Bagyula ideai nagy javulása természetes következménye a végzett nagy terjedelmű és intenzitású edzéseinek. Még decemberben kitapasztaltam, heti hányszor képes maximális intenzitással edzeni. Elvem ugyanis, az edzéseken pontosan azt kell gyakorolni, amire a versenyző készül. Egy 570 cm-es ugró számára aligha a csak úgy megszokásból kiírt súlyemelés, vagy 6X150, netán 20 perc stretching fogja meghozni a várt egyéni csúcst, de még az sem valószínű, ha 480-on ugrádozik. Viszont annál biztosabb a siker, ha minél többször próbálkozik egyéni csúcsközeli ugrásokkal. Természetesen, az ember nem automata, így ritkán képes olyan edzésekre, amikor siker reményében próbálkozhat egyéni csúcs körüli magasságokkal. Pedig csakis ezeket az edzéseket fogadhatom el olyannak, ami 100%-osan a cél, a minél nagyobb eredmény felé visz.

akkor még csak 570 volt a 91 télről származó egyéni csúcsa. A kiválóan sikerült 91-es fedett szezon után az edzéseken való teljesítőképessége tovább javult. Szinte minden alkalommal 570 felett ugrott, ezután pedig gyakran került 580 fölé a lécs, ahol szintén biztatón ugrott. Mindehhez hozzá kell tenni, Bagyula jelentősen felül szokta múlni a versenyeken azt a teljesítményt, amit edzéseken nyújt. Azt is megjegyzem, abban a 4 éves periódusban, amíg nem velem edzett (1984-88) teljesen leszokott a nagy magasságokon történő edzésekről.

Nem lehet kétséges tehát, az idei jó eredményeket a decemberi, de még inkább a március-április-májusi edzéseken alapozta meg. Ő is így gondolja, ami biztosíték lehet a további hasonlóan magas szintű felkészülésre.

Versenyszervezetünket még tavasszal póstán juttattuk el Mérei László vezető edzőnek. Megbeszélni azonban csak Budapestre érkezésem, június eleje után tudtuk, amikor már két versenyen már túl is jutott. (A pozsonyi 560 és a moszkvai 570 biztató volt, hiszen mindkettőre még a visszaérkezés utáni héten került sor, ami kevés az akklimatizálódáshoz.) Mérei azt mondta: nem akar szakmai kérdésekbe beleszólni, csupán azt kérdezi, nem lesz-e egy kicsit túl sok a verseny, mikor, hogyan fogunk edzeni, felkészülni konkrétan a célversenyre, a világbajnokságra? Bevallom őszintén, nem tudtam válaszolni kérdésére. Az elmúlt két évben nem volt egészséges, azelőtt pedig egyrészt nem velem edzett,

másrészt eredményei alapján aligha lehetett világlklasszissnak nevezni. Valóban foglalkoztatott a helyzet. Mindenképpen szükségesnek tartottam a rendszeres ráhatásokat technikai vonatkozásban is, de félttem, egyrészt a mostoha pálya- és időjárási viszonyok, másrészt a nehéz motiválhatóság miatt csak olyan edzéseket tudnék tartani, amik inkább rontanak, mint használnak. Főként ezért tartottam helyesnek a sok versenyzést. A legalaposabb felkészülés, a legkörültekintőbb edzői munka ellenére is akadhatnak olyan versenyszituációk, amik szokatlanok, váratlanok, amiket könnyebb megoldani, ha személyesen találkozik velük az ugró. Ugyan Bagyulának 15 éves rúdugró múltja van, használja a fejét versenyzés közben, mégis mindegyik versenye hasznos volt további rutinszerzésre.

A nyár folyamán összesen 8 alkalommal volt rúdugró edzése. (Ha néhány versenye nem marad el, még ennyi sem lett volna.)

Sokan feltehetik a kérdést, ha Bagyula edzései lényegében egész évben egyformák (mert a rúdugró edzések közötti munkája csakis egyet céloz: felkészülni, alkalmassá válni a következő rúdugrásra; mind a tartalom, mind a kivitelezés Pisti feladata, általában jelen sem vagyok) milyen eszközzel tudom teljesítőképességét fokozni, formába hozni.

Az alkalmazott eszközök között nincs egyetlen sem, amivel megoldanám a formába hozást. Amiért ez mégis sikerülni szokott, az a következő:

Versenyeiktől nagyon távol, novemberben, decemberben sokkal nehezebb motiválni. Ez nála abban mutatkozik meg, ritkán sikerül addig bővíteni, tehát olyan hosszú nekifutásig elvinni, olyan erős rudat olyan magasan fogva nagy magasságra ugratni, ami valóban elérné az általam 100%-osra értékelt ráhatást. Felesleges azonban arra gondolni, hogy ez kárbaveszett időszak lenne, hiszen ilyenkor is a maximumot igyekszik nyújtani, csak a lehetőségek által behatárolt keretek között. Konkrétan, ha csak a legnehezebben motiválható, tehát 6 lépésnél hosszabb nekifutásra nem vihetem hátra, ez a lendületszerzés legfeljebb 82-84 kilós rúd használatát teszi lehetővé. Így is ugrott 502-t, ami ez esetben a maximum. Ráadásul, a rövid nekifutással végzett ugrások mindig alkalmasak a technikai alapok rendszeres, alapos átismétlésére. Ezeknek a biztos alapoknak köszönheti szilárd technikáját, kiegyensúlyozott versenyzését, amiben valamennyi ellenfelét, beleértve a

legjobb szovjeteket is, felülmúl. 1991-ben csupán egyetlen versenyen végzett eredmény nélkül, ráadásul hibáján kívül, ugyanis az USA fedettpályás bajnokságán a rúdugrással párhuzamosan rendezett távolugrás miatt a Madison Square Gardenben olyan rövid nekifutó fért csak el, amin Pisti 18 lépéses nekifutásához rövid volt. Akkor pedig nagyot kellett volna ugrania, csakis akkor utazott volna Sevillebe a fedett vb-re. Bubka, Gataullin, Jegorov stb. a szezon folyamán legalább 4-5-ször eredmény nélkül fejezték be a versenyt, sőt, például Tarasov a téli USA-beli versenyait - szám szerint 4-et - fejezte be eredmény nélkül, úgy hogy még 530-ra sem volt esélye.

Bagyula stabil, jó szereplését elég, ha a következő adattal jellemzem: a szabadtéri magyar rekord június 1-ig 565 cm volt, a tokiói vb után az évi 10 legjobb eredményének átlaga 582.9 cm!

Visszatérve a formába hozásra, az edzések minősége a versenyidőszak közeledtével pusztán szóbeli felhívásra javulni kezd. Igyekszem egyre inkább napirenden tartani a fogásmagasság, az erősödő rudak és a mind nagyobb magasságon végzett kísérletek fontosságának kérdését, ami eddig mindig elég volt a kívánt hatás elérésére.

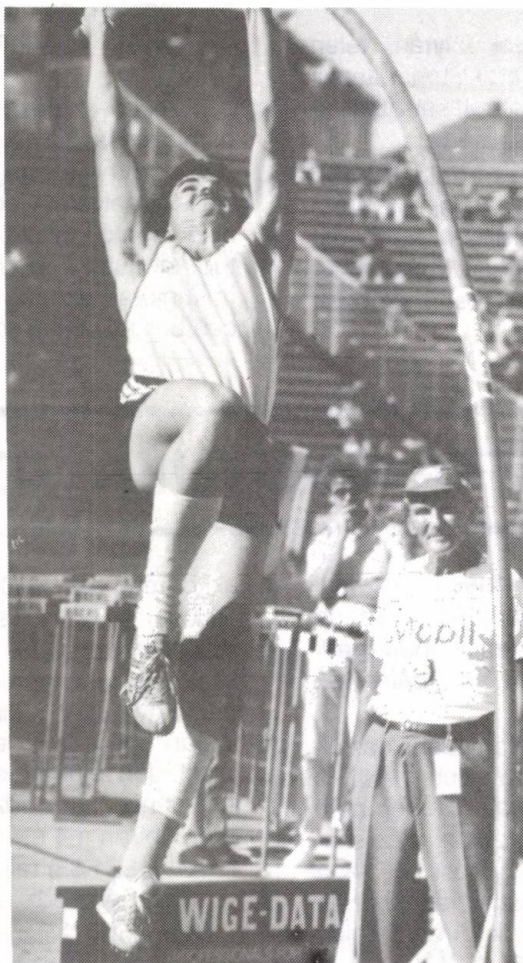
Bagyula nagyszámú tehetségjegyei között előkelő helyen van az ÖNMOTIVÁLÁS képessége, Nagyfokú önfegyelme folytán az edzéseket kísérő lelki jelenségeket megfelelően tudja irányítani. A vb előtti versenyeken 560-570 körüli eredményeket ért el, ami azokban, akik őt felületesen ismerik, kételyt támaszthattak a vb-n való megfelelő szereplésével kapcsolat-

ban. Bevallom, én sem érezhettem biztosnak a jó szereplést. Első edzésünket a vb színhelyén 5 nappal Bagyula kiérkezése után tartottuk, tehát még korántsem az akklimatizáció számára elégséges 7 nap után. A nagy meleg és a magas páratartalom ellenére elég kedvezőtlen szélben is edzésűcsúcsot, 580 cm-t ugrott. Ekkor kezdtem optimista lenni.

A versenyről.

A selejtező különösebb meglepetés nélkül zajlott, bár voltak nagy nevek az elhulltak között. Az 590-es lengyel Chmara és a még jobb (596) egyéni csúccsal rendelkező amerikai Dial azonban világversenyeken sosem játszott szerepet. Így el lehet mondani, mindegyik esélyes indult a döntőben.

A rendezés tökéletes volt. A pályával kapcsolatban semmiféle kifogás nem merült fel. Időnként erő-



sebb oldalszél, 26 fokos és elég párás levegő voltak a 16 órakor kezdődő verseny meteorológiai jellemzői. A 13 induló közül csak a francia Collett esett ki eredmény nélkül, de a látottak alapján a színvonal alig esett hiányával. Hamar kialakult az a két csoport, ami egyébként is jellemzője a ma rúdugrásának. Ide elsősorban a mindenkori szovjet válogatottak tartoznak és - jó adag büszkeségemre - Bagyula. Rajtuk kívül csupán egyetlen tehetséges, sokra hivatott ugró tűnt fel, a svéd Péter Vidén, aki egyedül javított egyéni csúcsot (575) és végzett az 5. helyen. Gyors, könnyed, nagyszerű ugróerejét 770 körüli távolugró versenyeredménye mutatja. A mezőny többi tagját a következőkkel jellemezhetem: Amerikaiak: a legjobb helyezést (6.) a 31 éves Bright szerezte, aki kiugrotta átlagformáját. Fejlődése - elsősorban életkora miatt - behatárolt. Dial messze van egykori önmagától, Raily tudása nem üti meg a vb színvonalát. Franciák: közülük is a legidősebb, a szintén 31 éves Vigneron szerepelt a legjobban, de az ugrott 560 cm már semmire sem jó. Collett megbízhatatlan, Galfioneről semmi különös nem mondható el. A nagy hagyományokkal rendelkező lengyel rúdugrást most csak Chmara képviseli, akinek lehetőségei szinte korlátlanok, hiszen 201 cm magas és elég gyors is, de reményei valóra váltásával mind ez idáig adós. A többiek? Nemzetközi szintű német ugró nincs, az osztrák Fehringert túlságosan egyedül van. A feltörekvő spanyolok és dél-koreaiak fizikai képességeik dolgában elmaradnak. Ahogyan közeledett a verseny a helyosztó magasságok felé, úgy vált egyre inkább jellemzővé a versenyzési módor. Korunk divatja, a „kamikaze stílusú” versenyzés már nem csak a szovjeteket jellemzi, eluralkodott az egész mezőnyben.

Valamikor eluralkodtak a teljesen értelmetlennek, logikátlanak tűnő divathóbortok (pl. a hegyesorrú cipő). Semmi nem indokolta, hogy a férfiak miért váltották a kínokat, lábfejük megnyomorítását, dehát, ha a hegyesorrú cipő a divat, akkor pokolba a kényelemmel. A rúdugrás versenyszabályai semmiféle előnyben nem részesítik azokat, akik kevesebb kísérlettel jutottak el ugyanarra a magasságra. Így a kihagyogatásoknak, a magasán kezdésnek semmiféle logikai indoka nincs. Egyesek azzal a gyenge indokkal érvelnek: nem fáradnak el, mire nagy magasságra kerül a lécs. Két cáfolat: egy-egy versenyen legfeljebb 10-12 kísérletet tesz egy versenyző, ami elmarad az edzésenként végzett 30-50 ugrástól. A másik, ha a versenyző kihagy egy magasságot, az újabb emeléskor az idegi teher legalább duplája lesz a kihagyás nélküli pressziónak. Így tehát kihagyogatva versenyezni fárasztóbb. Még értelmetlenebbnek látszik, ha az ugró egy vagy két vert kísérlet után maradék lehetőségeit átteszi nagyobb magasságra. Logikus: kisebb magasságot könnyebb átugrani, főként, ha arra 3 kísérlet van. Két, vagy főként egy ugrással nagyobb magasságra menni hasonlít az orosz ruletthez.

Bagyula jelszava: mindig átugrani a SORON KÖVETKEZŐ magasságot. Ami ezt mégjobban indokol-

ja, szinte mindegyik újabb magasságon bővit, tehát erősebb rudat használ, vagy magasabban fog, esetleg hosszabb nekifutással ugrik. Ez a módszer edzéseken és versenyeken is bevált, esze ágában sincs lemondani róla.

A fentiekre azért tértem ki részletesebben, mert nemcsak nagyon sokan feltették a kérdést tokiói versenyzésével kapcsolatban, miért nem hagyta ki az 595-öt, de az újságokban, sőt a tv-ben is szinte bírálatként ható megjegyzések hangoztak el. Már-már úgy hatott, kisiskolás versenyzési modorunkkal nem sikerült megfélemlíteni Bubkát, egyébként Pisti lett volna a világbajnok.

Az erőviszonyokat tekintve, bárki végzett volna az első helyen, Bubka VESZTETTE volna el a vb-t, nem az a másik győzte volna le a rúdugró-királyt. Ez nem hajbókolás, ma Bubka ennyivel jobb mindenkinél, mégha jó magyar szokás szokás szerint kibicnek semmi sem drága. S még valami: az edzés módszer és a versenyzési módor kidolgozása szakmai feladat, az edző és a tanítvány többéves együttműködésének eredménye, amit - mi sem természetesebb - mindketten gyakran és minden oldalról felülvizsgálnak.

Kétségtelenül jól esik a nyilvánosság, az együttes munka olyan szintű, aminek alaposabb megismerését a közvélemény igényli. Az viszont nem esik jól, amikor az írott sajtó és a tv munkatársai - saját bevallásuk szerint - jobban tudják, adott esetben mit kellett volna tenni az edzőnek, a versenyzőnek. Pontosan olyan rosszul esik, mintha az említett uraknak folyton az orra alá dörgölnék a félresikeredett cikkeket, a trehány tájékoztatást, vagy azt a sok badarságot, ami hivatalos helyeken elhangzik. Pedig azok a bírálatok jogosak lennének...

Az 1991-es év jól sikerült. Bízom a hasonló folytatásban, hiszen egyre nagyobb feladatok állnak a versenyzők előtt. A kétévénkénti vb-kkel kiiktatták az utolsó lyukas évet is. Egy versenyző 8-10 éves élvonalbeli szereplésébe immár nem férhetnek be „pihenő évek”. Egy-egy ilyen esztendővel kiesne a vérkeringésből, elszokna a magas követelmények teljesítésétől. Úgy járna, mint azok a teniszezők, akik úgy gondolják, néhány hónapos szabadságot vesznek ki. Ezalatt hatalmasat zuhannak a ranglistán, (pl. McEnroe és Wilander) és később már sosem tudnak oda visszakapaszkodni.

Az élsportolókra jellemző tehetségjegyek tehát bővülnek, aki tartósan a csúcson kíván maradni, jelentős idegi állóképességgel is kell rendelkeznie.

Ez az év jó alap a továbbiakhoz, remélem, nem végállomás, mégha kevésbé sikeres időszakok is jöhetnek. Ezt mindenkinek meg kell értenie.

GAGYI ENDRE



**Erős ellenfelek ellen -Tizenkét egyéni csúcs -
Német győzelmek a pontversenyekben**

Német - brit - magyar hármasviadal

Gladbeck, 1991. augusztus 24.

Alig ért véget az ifjúsági Eb Szalonikiben, fiú és lány ifjúsági válogatottunk ismét útra kelhetett, hogy idei utolsó válogatott viadalán pályára léphessen, ezúttal a németországi Gladbeckben. A neves szaklap, a Leichtathletik egész oldalas, képekkel tarkított beszámolóban harangozta be a viadalt és a német csapat összeállítását, azzal, hogy ez az első lépés a jövőbeni feladatok, az 1992. évi szöuli ifjúsági vb-n és az 1993. évi spanyolországi San Sebastianban lebonyolításra kerülő ifjúsági Eb-n szereplő csapatok kialakítására. Ezért a 19 évesek most nem is szerepelhettek, hanem csak 18 éves és annál fiatalabbak indulhattak, felnőt gátmagasságokkal és szerekekkel.

A magyar szakvezetés is ennek a célnak, a csapatkeresésnek a jegyében állította össze válogatottját, amelyben felerészt serdülők kaptak helyet. Ettől a csapattól csak tisztes helytállás volt várható, mert az ifjúsági Eb-n a szovjet ifik mellett a német és a brit fiatalok szerepeltek a legjobban és a két együttesben most is két tucat Szalonikút is megjárt atléta indult el. Végeredményben minden pontversenyt a vendéglátók nyertek meg, csak a német és brit lányok között alakult ki szorosabb küzdelem.

Az erős ellenfelek ellen a magyar csapat - zömmel - megfelelt a várakozásnak, az egyéni versenyszámokban egy győzelmet, 9 második helyezést, 10 harmadik helyezést szereztek és tizenkét egyéni csúcsot értek el. Tóth Szabolcs 800 méteren, Balogh Jenő 3000 méteren (16 másodperces egyéni csúccsal), Kövári Márió akadályon, Csillag Levente gáton, Breznai Béla gyaloglásban, Tóth Attila súllyal, Annus Adrián diszkosszal és kalapáccsal, Varga Judit 800 méteren, Czene Zsófia 1500 méteren, Tóth Mónika és Pásztor Kornélia 3000 méteren javította meg eddigi legjobbját. Rontotta a csapat összteljesítményét, hogy vágtagzó lányaink „kibérelték” az utolsó két helyet, néhány ugrónk teljesítménye is a várakozás alatt maradt és az útközben történt megbetegedések és sérülések miatt kényszerűségből összeállított alkalmi váltók nem tudták felvenni a versenyt ellenfeleikkel.



A magyar csapat az első edzés után

FIÚK

100 m: 1. Amartefio (ném) 10.74, 2. Jackson (brit) 10.76, 3. Nartey (brit) 10.77, 4. Czebei Zsolt 11.00, 5. Bornmann (ném) 11.04, 6. Asztalos Csaba 11.05. (1.3 m-es hátszél)

200 m: 1. Baulch (brit) 21.61, 2. Kiss László 21.66, 3. Walker (brit) 21.76, 4. Geiser (ném) 22.16, 5. Vincent (ném) 22.24, 6. Nagy Tibor 23.31

400 m: 1. Southam (brit) 48.14, 2. Széll Tibor 49.15, 3. Völkel (ném) 49.22, 4. Hart (brit) 49.45, 5. Papp Ferenc 49.46, 6. Weyhing (ném) 50.28.

800 m: 1. Söllner (ném) 1:51.43, 2. Hibbert (brit) 1:52.29, 3. Schröder (ném) 1:52.56, 4. Bertenshaw (brit) 1:53.38, 5. Tóth Szabolcs 1:54.46, 6. Bogár Attila 1:56.30.

1500 m: 1. Arndt (ném) 3:49.86, 2. Tölgyesi Balázs 3:52.57, 3. Gronevold (ném) 3:52.52, 4. Mackin (brit) 3:53.48, 5. Scanlon (brit) 3:53.52, 6. Nágel Csaba 4:03.85.

3000 m: 1. Barden (brit) 8:20.30, 2. Green (ném) 8:23.05, 3. Balogh Jenő 8:27.60, 4. Lexov (ném) 8:29.70, 5. Sidebottom (brit) 8:47.62, 6. Oláh Roland 8:54.33.

110 m gát: 1. Davies (brit) 14.64, 2. Floder (ném) 14.90, 3. Wunderlich (ném) 14.90, 4. Csillag Levente 14.91, 5. Owen (brit) 15.03, 6. Bors Balázs 16.20. (0.4 m-es hátszél)

400 m gát: 1. Striezel (ném) 52.28, 2. Nagy Mihály 53.44, 3. Gifford (brit) 54.08, 4. Bors Balázs 55.16, 5. Bell (brit) 55.40, 6. Kolb (ném) 57.32.

2000 m akadály: 1. Ostendarp (ném) 5:53.86, 2. Kallabis (ném) 5:57.13, 3. Kövári Márió 5:57.38, 4. Toher (brit) 5:57.53, 5. Duke (brit) 6:05.62, 6. Bencze Mátyás 6:15.07.

4x100 m: 1. Németország 40.93, 2. Nagy-Britannia 41.26, 3. Magyarország (Nagy Tibor, Kiss László, Asztalos Csaba, Bédi Tibor) 41.99.

4x400 m: 1. Nagy-Britannia 3:14.82, 2. Németország 3:15.53, 3. Magyarország (Nagy Mihály, Tóth Szabolcs, Kiss László, Papp Ferenc) 3:25.34.

10 km gyaloglás: 1. Breznai Béla 43:59.7, 2. King (brit) 43:59.9, 3. Rolf (ném) 44:20.9, 4. Trautmann (ném) 45:21.3, 5. Osváth Gábor 46:24.4, 6. Davies (brit) 48:13.0.

Magas: 1. Steinleitner (ném) 214, 2. Kovács István 211, 3. Schmälzle (ném) 204, 4. Wyllie (brit) 204, 5. Murphy (brit) 6. Rajter Edvárd 200.

Rúd: 1. Sylla (ném) 490, 2. North (brit) 480, 3. Kühnke (ném) 480, 4. Hughes (brit) 450, 5. Kovács Akos 450. Rappai Róbert eredmény nélkül, a 4 méteres kezdőmagasságon megsérült.

Távol: 1. Hilliard (ném) 736, 2. Makó György 728, 3. Koward (brit) 725, 4. Biele (ném) 696, 5. Wyllie (brit) 682, 6. Otterbein István 673.

Hármas: 1. Rickettes (brit) 15.05, 2. Müller (ném) 15.04, 3. Howard (brit) 14.58, 4. Hübenecker (ném) 14.43, 5. Kulcsár Tamás 13.99, 6. Tarr Péter 13.96.

A fiú pontversenyben: 1. Németország 180, 2. Nagy-Britannia 140, 3. Magyarország 101 pont.

Az országok egymás elleni pontversenyében: Németország-Nagy-Britannia 120:91, Németország-Magyarország 135:76, Nagy-Britannia-Magyarország 118:93 pont.

LÁNYOK

100 m: 1. Becker (ném) 12.00, 2. Ho-garth (brit) 12.05, 3. Riley (brit) 12.09, 4. Strohm (ném) 12.20, 5. Molnár Emese 12.23, 6. Geisz Mercedesz 12.87. (0.9 m-es ellenszél)

200 m: 1. Merry (brit) 23.83, 2. Smith (brit) 24.79, 3. Strohm (ném) 24.92, 4. Verniest (ném) 25.02, 5. Molnár Mónika 25.04, 6. Bédi Krisztina 25.68.

Ők mondták...

Az egyetlen győztes, a diósgyőri **Breznai Béla:**

- Amikor az angol féltávnál befogott, mögöttem maradtam, bíztam a hajrában. Bár figyelmeztettek a végén, sikerült és alaposan megjavítottam az egyéni csúcsumat.

A magyar fiúk közül a legjobb eredményt az ugyancsak diósgyőri **Kiss László**, az ifjúsági Eb ötödik helyezettje érte el:

- Az Eb-döntőben mögöttem futott be az angol, most ő volt a jobb, az egyes pályán rám futott, én a kettősen indultam. Egyébként 200 méteren van neki már 21.12-je is.

Mindkét 3000-res lányunk megjavította egyéni csúcsát, a debreceni **Pásztor Kornélia** mindjárt 12 másodpercet. Az ünnepélyes eredményhirdetés-nél a csepeli **Tóth Mónikát** szólították a színpadra, mint a magyar lánycsapat legjobbját. Hazafelé, a frankfurti autópálya melletti pihenőben megtartott csapattalbeszélésen **Kovács Sándor** utánpótlás vezető edző így értékelte a teljesítményüket:

- Lányok, nagyon jól futottatok, a szaloniki szereplést felejtétek el.

A „félmagyar” gátfutó **Kirsten Bolm:**

- Édesanyám a 60-as évek végén hagyta el Magyarországot és itt ment férjhez. Még csak 16 éves vagyok, de ennek a korcsoportnak már a német bajnoka

A csapat legfiatalabbja, - a gerelyhajító **Kovács Réka** társaságában - az 1976-os születésű **Varga Judit**, a Haladás VSE futója, tavaly még csak 2:22.8 perces idővel állt a ranglistán:

- Áprilisban múltam még csak 15 éves és az idén már 2:15-öt futottam. Először voltam válogatott, számítottam jó időre, de nem ennyire. Egyébként az edzőm **Halmosiné** és amióta az eszemet tudom, nagyon-nagyon szeretek atlétizálni és futni, ez a mindenem.

Súly: 1. Kahles (ném) 17.55, 2. Saage (ném) 15.84, 3. Tóth Attila 14.74, 4. Hayes (brit) 14.61, 5. Bodnár Imre 13.99, 6. Cockburn (brit) 13.50.

Diszkosz: 1. Roos (ném) 50.12, 2. Newman (brit) 49.42, 3. Annus Adrian 46.24, 4. Hayes (brit) 44.94, 5. Sibert (ném) 44.52, 6. Anda Zsolt 43.32.

Gerely: 1. Henry (ném) 72.80, 2. Geister (ném) 72.22, 3. Szabó Károly 64.02, 4. Hill (brit) 61.42, 5. Dobbing (brit) 60.00, 6. Erdei Zoltán 54.76.

Kalapács: 1. Strohschänk (ném) 61.26, 2. Horváth Norbert 59.40, 3. Tuschmo (ném) 59.20, 4. Croad (brit) 55.24, 5. Kajdi János 54.40, 6. Edgar (brit) 49.72. Pontversenyen kívül: Annus Adrian 56.44.

400 m: 1. Köhler (ném) 55.23, 2. Reeves (brit) 56.06, 3. Bornscheuer (ném) 56.27, 4. Holden (brit) 57.77, 5. Kurucz Andrea 57.84, 6. Benes Klára 58.91.

800 m: 1. Beggerow (ném) 2:05.91, 2. Wilkinson (brit) 2:09.37, 3. Malows (brit) 2:11.34, 4. Varga Judit 2:11.93, 5. Nöllenheidt (ném) 2:15.32, 6. Pintér Kitti 2:15.77.

1500 m: 1. Mitchell (brit) 4:27.91, 2. Schmidt (ném) 4:28.10, 3. Czene Zsófia 4:32.00, 4. Linacker (brit) 4:33.58, 5. Riemann (ném) 4:41.24, 6. Csozászky Szilvia 4:57.08 (közvetlenül a rajt előtt sérült meg).

3000 m: 1. Mackay (brit) 9:27.74, 2. Tóth Mónika 9:40.45, 3. Whotton

(brit) 9:41.09, 4. Pásztor Kornélia 9:43.48, 5. Lange (ném) 9:48.87, 6. Östinger (ném) 10:32.16.

100 m gát: 1. Bolm (ném) 14.04, 2. Edwards (brit) 14.16, 3. Dinkel (ném) 14.34, 4. Szabó Anikó 14.80, 5. Hrabovszky Tünde 14.92, 6. Richmond (brit) 15.06. (Szélcsend)

400 m gát: 1. Rhodes (brit) 59.87, 2. Ray Szilvia 61.77, 3. Edwards (brit) 62.03, 4. Würfel (ném) 62.10, 5. Menzel (ném) 62.23, 6. Szabó Anikó 63.71.

4x100 m: 1. Nagy-Britannia 45.78, 2. Németország 46.57, 3. Magyarország (Bédi Krisztina, Molnár Emese, Molnár Mónika, Geisz Mercedesz) 46.87.

4x400: 1. Németország 3:44.02, 2. Nagy-Britannia 3:46.31, 3. Magyarország (Ray Szilvia, Benes Klára, Szabó Anikó, Kurucz Andrea) 3:52.45.

5000 m gyaloglás: 1. Amberg (ném) 24:07.3, 2. Priemer (ném) 24:27.7, 3. Pesti Mónika 25:10.8, 4. Jarvis (brit) 25:18.0, 5. Puskás Éva 25:54.0, 6. Horwill (brit) 25:54.1.

Magas: 1. Schwart (ném) 173, 2. Melvin (brit) 173, 3. Filce (brit) 170, 4. Mihályi Anikó és Sanzenbacher (ném) 170-170, 6. Szalay Aliz 170.

Távol: 1. Görgé (ném) 597, 2. Irving (brit) 581, 3. Molnár Erzsébet 560, 4. Neltner (ném) 560, 5. Dobai Marcella 559, 6. Armstrong (brit) 557.

Hármas: 1. Schulz (ném) 12.15, 2. Marsch (ném) 12.04, 3. Szála Anett 11.78, 4. Soós Eszter 11.57, 5. Arn (brit) 10.95, 6. John (brit) 10.85.

Súly: 1. Grey (brit) 14.30, 2. Kleinert (ném) 14.22, 3. Berger (ném) 13.58, 4. Horváth Gabriella 13.56, 5. Capes (brit) 13.40, 6. Hawrlant Szilvia 12.90.

Diszkosz: 1. Merry (brit) 50.74, 2. Grey (brit) 45.70, 3. Divós Katalin 45.38, 4. Horváth Gabriella 43.70, 5. Mehnert (ném) 43.66, 6. Kleinert (ném) 42.60.

Gerely: 1. Karasiewicz (ném) 54.86, 2. Klanert (ném) 51.82, 3. Morrison (brit) 48.90, 4. Kovács Réka 48.02, 5. Pörge Rita 45.86, 6. Bloxson (brit) 45.80.

A lány pontversenyben: 1. Németország 140.5, 2. Nagy-Britannia 135, 3. Magyarország 79.5 pont.

Az országok egymás elleni pontversenyben: Németország - Nagy-Britannia 91:88, Németország - Magyarország 113.5 : 65.5, Nagy-Britannia - Magyarország 108:71 pont.

A fiú és lány összesített pontversenyben (7-5-4-3-2-1, a váltókban 7-4-2 pontozással): 1. Németország 320.5, 2. Nagy-Britannia 275, 3. Magyarország 180.5 pont.

Az országok egymás elleni összesített pontversenyében (5-3-2-1, váltókban 5-2 pontozással): Németország-Nagy-Britannia 211:180, Németország-Magyarország 248.5:141.5, Nagy-Britannia -Magyarország 226:164 pont.

ORSZÁGOS FELNŐTT ÉS UTÁNPÓTLÁS TÖBBPRÓBA BAJNOKSÁG AZ INTERÁG KUPÁÉRT

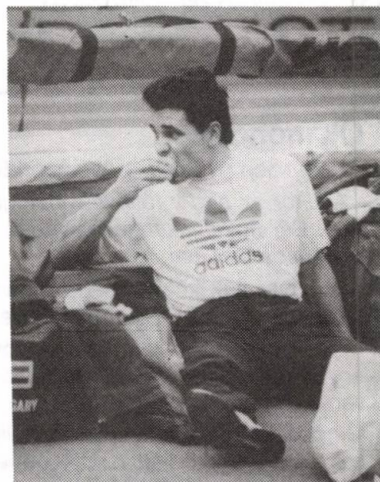
**Szabó Dezső sorrendben ötödször is bajnok -
A 20 éves Ináncsi Rita második felnőtt és első utánpótlás bajnoksága -
Munkácsi Sándor megvédte elsőségét**

Budapest (Tüzér u.), 1991. szeptember 14-15.

Nem a legjobban sikerült többpróbázóinknak ez az év. Szabó Dezső, a tavalyi Eb ezüstérmese a télen ugyan még nagyon jó formában versenyzett (erős mezőnyben győzött a berlini fedettpályás hétpróbában), utána azonban elmaradt a folytatás. Hát- és derékfájdalmakra panaszkodott, a hagyományos götzisi versenyt feladta, Tokióban a vb-n három belépett távolugrás után hagyta abba, közben az EK-n 7821 pontos eredmény ért el. Társai közül a 20 éves Kovács Dusán az EK-n „betlizett” rúddal, az Univesiadén 7546 ponttal lett ötödik, míg a 22 éves Munkácsi Sándor, a múlt évi utánpótlás bajnok és a felnőtt bajnokság 8000 pont feletti ezüstérmese, három hét óta megkezdte katonai szolgálatát, így kevesebb ideje jutott az edzésekre.

Ilyen előzmények után nem lehetett kiugró teljesítményt várni tízpróbázóinktól. Végül is jó eredményeket hozott és érdekesen alakult a férfiak küzdelme, amelyet 20 versenyző, köztük 14 utánpótláskorú kezdett meg. Hat szám után, három egyéni csúccsal (súly, magas, 110 m gát) Kovács Dusán vezetett 49 ponttal Szabó Dezső előtt, akinek a távolugrással ismét meggyűlt a baja, hét méter alatt maradt, s sok pontot veszített ezzel.

A diszkoszvetés jelentette a fordulópontot. Az újpesti csúcstartó nemcsak behozta a hátrányát, hanem 75 pont előnyre tett szert, amelyet 530 cm-es rúdugrásával behozhatatlanná fokozott. Közben Kovács Dusán az általa választott 350 cm-es kezdőmagasságon pont nélkül „elvérzett”. Végeredményben a dobogón ugyanaz a sorrend alakult ki, mint a múlt évben. Szabó Dezső, bár gerellyel is elajándékozott néhány métert (spliti csúcsjavítása alkalmából 61.94-et hajított. A szerk.), sorrendben ötödik tízpróbabajnoki győzelmével és 8141 pontos, a jövőre nézve igen figyelmet érdemlő teljesítménnyel igazolta, hogy atlétikánknak változatlanul, továbbra is egyik nagy „ásza”. Munkácsi Sándor, ha a múlt évinél szerényebb eredménnyel is, de megvédte tavaly először szerzett utánpótlás bajnoki címét Kovács Dusán előtt.



Szabó Dezső

A névadó is ötször győzött

Igaz, hogy az 1981-ben elhunyt kiváló atléta, mesteredző és sportvezető emlékére a BEAC évente rendez versenyt, a szövetség évekként ezelőtt mégis úgy döntött, hogy a felnőtt férfi tízpróba bajnokság dr. Bácsalmási Péter emlékversenye legyen. Így akartak tisztelni a sokoldalú sportember emlékének, aki az atlétika talán legnehezebb számában, a tízpróbában 1931-től 1937-ig ötször nyert bajnoki címet, akárcsak jelenkori követője, a 24 éves Szabó Dezső. Csak egy árnyalatnyi különbség van az öt bajnokság sorrendjében. Míg az újpesti fiatal egymás után ötödször lett bajnok, addig a névadó négyes bajnoki sorozatát az 1935- és 1936-os években Csányi Zoltán megszakította és dr. Bácsalmási Péter 1937-ben hódította vissza és nyerte el ötödik tízpróba bajnoki címét.

A nőknél egyszerűbb a helyzet. Ináncsi Rita két évvel ezelőtt, 18 éves korában nyerte első felnőtt hétpróba bajnokságát. A múlt évi OB-t kisebb sérülés és az ifjúsági vb-re való felkészülés miatt kihagyta. Távollétében a győzelmet a most nem induló Bálint Zita szerezte meg.

Rita második felnőtt bajnoki címéhez és egyben első utánpótlás bajnokságához nem fért kétség. Súllyal egyéni csúcsát megjavította, magasban 2 centire megközelítette, harmadik kísérletére jóval 6 méteren felül ugrott távolban és jól hajított gerellyel. Csak a futóformája nem látszott olyan meggyőzőnek, mint az idényben, a befejező 800 méteren már nem is nagyon erőlködött. A nőknél tizen indultak, köztük mindössze három utánpótláskorú és a 16 éves, serdülő Ináncsi Vera.

FELNŐTTEK

FÉRFIAK

Tízpróba (dr.Bácsalmási Péter emlékverseny). Bajnok: Szabó Dezső (UTE, edző: Fejes Zoltán) 8141 pont (11.05, 699, 12.84, 204, 48.48, 14.68, 41.42, 530, 56.66, 4:18.30), 2. Munkácsi Sándor (UTE) 7630 (11.31, 682, 12.83, 195, 49.20, 14.88, 41.28, 470, 50.96, 4:18.51), 3. Sárközi Lajos (Sz.MÁV-MTE) 7283 (11.14, 675, 12.96, 192, 50.41, 14.22, 38.52, 420, 56.38, 4:58.55), 4. Kovács D. (BHVSE) 6883, 5. Földi (BEAC-MAFC) 6732, 6. Vismeg (TFSE) 6683 pont.

NŐK

Hétpróba. Bajnok: Ináncsi Rita (Bp.Honvéd, edző: Bakai József) 5955 pont (14.20, 182, 14.72, 25.79, 620, 44.12, 2:30.63), 2. Vanyek Zsuzsa (UTE) 5447 (14.35, 167, 12.67, 25.91, 588, 37.44, 2:24.44), 3. Borsos Bernadett (ZTE-Építők) 4940 (14.73, 158, 10.57, 26.22, 580,

32.22, 2:29.71), 4. Ináncsi Vera (KSI) 4903, 5. Körmen-di (GEAC) 4784, 6. Pintér (VIDEOTON) 4618 pont.

UTÁNPÓTLÁSKORÚAK

FÉRFIAK

Tízpróba. Bajnok: Munkácsi Sándor (UTE, edző: Fejes Zoltán) 7630 pont, 2. Kovács Dusan (BHVSE) 6883 (11.20, 733, 12.53, 204, 47.93, 14.75, 35.26, - , 46.84, 4:23.24), 3. Vismeg István (TFSE) 6683 (12.22, 627, 12.57, 186, 53.31, 15.90, 39.90, 420, 55.98, 4:37.50).

NŐK

Hétpróba. Bajnok: Ináncsi Rita (Bp.Honvéd, edző: Bakai József) 5955 pont, 2. Pintér Ágnes (VIDEOTON) 4618 (15.48, 170, 9.12, 27.48, 549, 34.10, 2:38.59), 3. Bokor Edina (Testvériség) 4257 (14.97, 161, 9.73, 28.04, 524, 26.46, 2:47.64).

Van valami megmagyarázhatatlan varázsa, hangulata a többpróbaversenyeknek. Itt mindenki ismeri egymást, egy nagy családot képeznek, két napon keresztül reggeltől estig nem is ellenfelek, hanem barátok versenyeznek egymással. Ebben a nemcsak fizikai, hanem idegi küzdelemben segítik, bátorítják az éppen küzdőket, örülnek nemcsak a saját, hanem társuk sikerének is, tanácsokkal látják el egymást. Az egyik legnagyobb szaktekintély, **Fejes Zoltán** az újpesti többpróbázók mestere mellett foglaltunk helyet a kispadon és hallgattuk magyarázatait, tanácsait.

A verseny elején:

- *A következő héten lett volna egy pénzdíjas versenye Szabó Dezsőnek, de Tokió után nem hagyhattuk ki a bajnokságot, ezt választottuk, mert két tízpróba egy hét alatt nem valósítható meg. Bizonyítani kell, hogy Dezső derékbántalmai és emiatti edzéselhagyásai ellenére is megfelelő erőállapotban van, 8000 pont körüli eredményt várok tőle.*

A fordulópontnál, a diszkoszvetőkör mellett:

- *„Fogós” a kör, panaszkodik Dezső, de azért elég jól csinálja. Dusánnak ez és a rúdugrás nem erős száma, s az egyetemi tanulmányok mellett (másodéves orvostanhallgató - A szerk.) nehéz felkészülni a tízpróbára. Négyezer gátra kellene áttérnie, rövidesen 50 másodperc alatt futhatna képességei alapján.*

A rúdugrás után:

- *Hajszál híján majdnem sikerült Dezsőnek az 540 cm-es egyéni csúcsát beállítani. Dusan a bemelegítésnél jól ugrott, amikor a versenyen az első kísérleténél leverte a léce, pánikba esett.*

A verseny végén:

- *A tízpróba lélektani verseny is, amelyre egyedül, ha nincs éles küzdelem, nehéz ráhangolódni. Dezső így egy kemény, versenyszerű edzést tartott, amelyen jelenlegi erőállapotának megfelelő eredményt ért el, pedig az első nap legalább kétszáz pontot veszített, a második nap pedig a gerelyhajítást rontotta el.*

A Hungária Biztosító Kupa pénzdíjas versenysorozat döntője

**Gécsek Tibor negyedszer is kiemelt szintes - Zsigmond Kinga túl a 60 méteren-
Helycserék a férfiaknál, a nőknél a listavezetők győztek - Az UTE biztos első**

Debrecen (DMTE-pálya), 1991. szeptember 8.

A nyíregyházi, a zalaegerszegi és a budapesti verseny után Debrecenben rendezték meg a Hungária Biztosító Rt. pénzdíjas versenysorozat döntőjét a Kelet Kupa, egyben Debrecen város nyílt bajnoksága keretében.

Gécsek Tibor százszázalékos teljesítménye mellett a férfi pénzdíjas versenyszámokban érdekes helycserék történtek. A szombathelyi kalapácsvetőn kívül, a hármas verseny utáni vezető helyét csak a most hiányzó Banai Róbert őrizte meg, de ha klubtársát, Vöröst, a sepsiszentgyörgyi 800-as nem előzi meg, akkor Vörös László lett volna a pontverseny győztese. A döntő dupla pontszámmal való értékelése sokat nyomott latba a debreceni verseny elsőinek. Így Kovács Attila és Szalma László a negyedik, Gyulai Miklós és Ficsor József a második helyről ugrott az élre, igaz, hogy az eddig vezetők közül Molnár Tamás 400 méteren, Szabó Zsolt pedig távolugrásban most nem indult el. A rúdugrás elsőségét az döntötte el, hogy a holtversenyben élen állók közül Farkas Zoltán győzött, míg a csepeli Burger Béla az általa választott 460 cm-es kezdőmagasságot nem ugrotta át. Az idény végét jelezte, hogy Gécsek Tibor kiemelt



Gécsek Tibor

szintteljesítése mellett a mérsékeltebben megállapított alapszintekkel is csak a „tokióiak”, Kovács Attila, Vida József és Ficsor József birkózott meg. Szabó Dezső a vb-n előadott háromszori belépése után, a „kutyaharapást szőrével” elv alapján, most ismét ezzel a számmal próbálkozott, de csak negyedikra ugrotta túl a 7 métert.

A három női pénzdíjas számban (a 400 métert egy héttel későbbre halasztották a 4X400 méteres váltó tagjainak japáni versenye miatt) az eddigi listavezetők győztek a döntőben és így természetesen a pontversenyben is. Közülük Zsigmond Kinga, a Testvériség 27 éves, ez évi, gerelyhajító bajnoknője első kísérletére - alapos egyéni csúcsváltozással - életében először jóval túldobta a 60 métert.

A szakosztályok pénzdíjas versenysorozatát - függetlenül a befejező női 400 méter eredményétől - az eddig is 72 ponttal vezető UTE már biztosan megnyerte, előnye most már 171 pontra nőtt.

A Kelet Kupa nem pénzdíjas versenyszámaiban magyar versenyző alig indult, a litván vendégek „taroltak”. A legérdekesebb versenyt és a legjobb eredményt a női 400 méter hozta. Az 1983.évi vb 400 méteres gátfutásának ezüstérmese, a most 36 éves Ana Ambraziene győzött (53.48) 30 éves honfitársa, Rita Paulaviciene előtt (54.56).

Pénzdíjas versenyszámok

FÉRFIAK

100 m:

1.	Kovács Attila	(UTE)	10.46
2.	Rezák	(UTE)	10.58
3.	Kesztutisz	(lit)	10.64
4.	Karaffa	(Bp.Honvéd)	10.68
5.	Vilmantasz	(lit)	10.69
6.	Hasszán	(Testvériség)	10.76

(Szélcsend)

A pontversenyben:

1.	Kovács Attila	27 pont
2.	Karaffa	24 pont
3.	Rezák	19 pont

400 m:

1.	Hasszán Ferenc	(Testvériség)	48.53
2.	Gyulai	(Bp.Honvéd)	49.20
3.	Hajdú	(VAKER)	49.30
4.	Török Zsombor	(KSI)	49.70
5.	Nyilasi	(UTE)	49.90
6.	Szilágyi	(DMTE)	49.91

A pontversenyben:

1.	Gyulai Miklós	28 pont
2.	Hajdú	23 pont
3.	Molnár T. (NVSC) és Hasszán	18-18 pont

Rendezésből jeles!

Tavaly Debrecenben, a DMTE-pályán rendezték meg az országos bajnokságot. Már akkor megállapították a szakemberek, hogy a szép környezetben, az ország egyik legszebb pályáján jelesre vizsgáztak a helybeli rendezők. Idén sem volt másképp, minden a legnagyobb rendben zajlott.

A verseny kezdete előtt köszöntötték a kék formaruhában felsorakozott, húsz év óta rendszeresen működő megyei versenybírókat, akik azután a fiatalabbak segítségével mintaszerűen vezették le az egyes versenyszámokat. Nem tábláztak, hanem minden dobást külön-külön lemérték és rádióon keresztül azonnal ismertették az eredményeket. A vendégek most sem fukarkodtak a dícséretekkel. **Pető László**, az innsbrucki atléták vezetője szerint:

- Több jó dobónk van, már tavaly is itt edzőtáboroztunk. Kérem írja meg, ha lehetséges, hogy már sok helyen megfordultam és sok versenyt láttam, de ilyen szép pályával, ilyen rendezett körülményekkel még nem nagyon találkoztam.

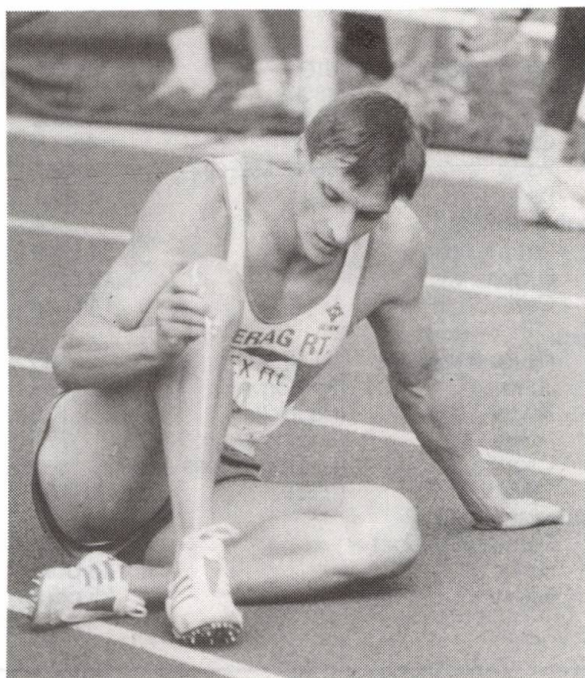
Érdeemes még megemlíteni a fő támogató, a **Hungária Biztosító Rt.** mellett a helyi szponzorok, a **Samsung** debreceni kirendeltsége, az **ÉGSZI-Tisza**, a **DEMED Kft** és az **ÉGV** (Építőipari és Gépértékesítő Vállalat) segítségét, amellyel jelentősen hozzájárultak a verseny sikeres lebonyolításához.

800 m (jd.Aradi János emlékverseny):

1.	Árpási Miklós	(KSI)	1:52.95
2.	Tölgyesi	(VIDEOTON)	1:53.33
3.	Szőcs	(Sepsiszentgyörgy)	1:53.45
4.	Vörös	(UTE)	1:53.97
5.	Filep	(Sepsiszentgyörgy)	1:54.34
6.	Benedek	(BVSC)	1:55.40

A pontversenyben:

1.	Banai Róbert	(UTE)	24 pont
2.	Vörös		23 pont
3.	Árpási		18 pont



Kovács Attila

Rúd:

1.	Farkas Zoltán	(Bp.Honvéd)	500
2.	Balogh	(UTE)	460
3.	Kovács Á.	(Csepel) és Glódi	
		(UTE)	430
5.	Maróti	(UTE)	430

A pontversenyben:

1.	Farkas Zoltán	33 pont
2.	Balogh	26.5 pont
3.	Burger (Csepel)	15.5 pont

Távol:

1.	Szalma László	(Vasas)	759
2.	Makó	(DMTE)	720
3.	Ordina	(UTE)	718
4.	Marik	(Szeged)	715
5.	Szabó D.	(UTE)	704
6.	Czinger	(UTE)	702

(Enyhe ellenszél)

A pontversenyben:

1.	Szalma László	30 pont
2.	Ordina	25 pont
3.	Marik	22 pont

Diszkosz:

1.	Ficsor József	(NVSC)	60.40
2.	Virginusz	(lit)	55.16
3.	Kerekes	(NVSC)	54.90
4.	Nagy Á.	(TFSE)	52.40
5.	Vitaliusz	(lit)	48.38
6.	Vida	(Haladás VSE)	47.84

A pontversenyben:

1.	Ficsor József	36 pont
2.	Nagy Á. és Kerekes	25-25 pont

Kalapács:

1. Gécsek Tibor	(Haladás VSE)	78.58
2. Vida	(Haladás VSE)	74.44
3. Sztás	(Haladás VSE)	72.74
4. Domatesz	(lit)	71.78
5. Vörös	(Testvériség)	69.18
6. Fábián	(Haladás VSE)	69.12

A pontversenyben:

1. Gécsek Tibor	36 pont
2. Vida	27 pont
3. Sztás	26 pont

NŐK**1500 m:**

1. Rácz Katalin	(UTE)	4:30.1
2. Csizi	(KBSK)	4:30.9
3. Bugya	(BVSC)	4:33.5
4. Czene	(PVSK)	4:42.0
5. Papp	(BEAC-MAFC)	4:42.7
6. Pintér	(KSI)	4:54.1

A pontversenyben:

1. Rácz Katalin	34 pont
2. Bugya	19 pont
3. Csizi	14 pont

Magas:

1. Fazekas Erzsébet	(Bp.Honvéd)	180
2. Juha	(Bp.Honvéd)	178
3. Bölöni	(Csepel)	175
4. Hajdú	(Bp.Honvéd)	171
5. Csapó	(Bp.Honvéd) és	
Szikszai	(TFSE)	167-167

A pontversenyben:

1. Fazekas Erzsébet	36 pont
2. Juha	26 pont
3. Bölöni	25 pont

Gerely:

1. Zsigmond Kinga	(Testvériség)	60.80
2. Csizmadia	(oszt)	52.84
3. Vetési	(Sz.MÁV-MTE)	46.54
4. Oroszi	(UTE)	46.26
5. Boros	(TFSE)	41.84

A pontversenyben:

1. Zsigmond Kinga	36 pont
2. Vetési	24 pont
3. Oroszi	16 pont

A pénzdíjas versenysorozat szakosztályi állása (a női 400 méter nélkül):

1. UTE 472, 2. Bp.Honvéd 301, 3. Haladás VSE 262, 4. NYVSC 180, 5. Testvériség 147, 6. Csepel 99 pont. (35 szakosztály szerzett eddig pontot.)

A befejező női 400 méteren**Bátori Noémi győzött,
Forgács Judit a pontverseny**

A debreceni verseny időpontjában női 400-asaink Japánban, Hamamacu városában indultak. Az eredmény: 1. Bátori 53.44, 2. Kozáry 53.55, 3. Forgács 53.75. Hazatérésük után szeptember 14-én a Bp.Honvéd Tüzér utcai pályáján rendezték meg a döntőt, amelyben a 21 éves utánpótlásbajnok, Bátori Noémi ismét legyőzte a pontversenyben vezető Forgács Juditot, de a pénzdíjas versenysorozatban a női 400 méter végső győzelmét így is a tatabányai futónő szerezte meg.

400 m: 1. Bátori Noémi (MTK-VM) 53.65, 2. Forgács (TBSC) 53.83, 3. Kozáry (ZTE-Építők) 55.48, 4. Végh (Ajakai Hungalu) 55.72. A pontversenyben: 1. Forgács Judit 28, 2. Bátori 25, 3. Kozáry 22 pont.

Háromszoros díjnyertes az UTE

A női 400 méterrel befejeződött a Hungária Biztosító Kupa pénzdíjas versenysorozata. A szakosztályi pontverseny első hat helyezettje (élükön az UTE) pontszáma már nem változott.

Szabó János, az újpestiek atlétikai szakosztály-igazgatója joggal örülhetett:

- Idén ez már a harmadik nagy győzelmünk. Június elején 14 ország legjobb klubcsapatainak a küzdelmében megnyertük a férfi bajnokcsapatok Európa-Kupájának a B-döntőjét az IBUSZ Kupáért és feljutottunk a jövő évben megrendezésre kerülő A-csoportba. Versenyzőink hét egyéni és két váltógyőzelemmel, sok helyezéssel és 234 ponttal előzték meg a norvég (201), a

holland (178), a román (173), a dán (166) és a lengyel (153) bajnokcsapatot.

Júliusban az OB-n szerepeltek kitűnően atlétáink. Kilenc egyéni és két váltóbajnokság megnyerésével mienk lett a NIKEX Kupa is.

- Mi várható még?

- Az, hogy rendszeresen vezetett számításaim szerint, akárcsak a múlt esztendőben, az év végi ranglistán ismét a mi szakosztályunk lesz a legjobb.



ORSZÁGOS IFJÚSÁGI ÉS SERDÜLŐ A-KORCSOPORTOS TÖBBPRÓBA BAJNOKSÁG

**Ifjúsági bajnokok: Zsombor Zsolt és Czemel Krisztina -
A serdülőknél a dunaújvárosi fiúk a legjobbak -
Ináncsi Vera nővére nyomdokában**

Budapest (Tüzér u.), 1991. szeptember 6-8.

Sokan indultak a háromnapos OB küdelmeiben, 40 ifjúsági (24 fiú, 16 lány), és 77 serdülő (35 fiú, 42 lány) állt rajthoz. Az ifjúságiak gépi, a serdülők kézi időméréssel versenyeztek.

IFJÚSÁGIAK

Fiúk

Tízpróba. Bajnok: Zsombor Zsolt (Bp. Honvéd, edző: Szendeffy Ferenc) 6687 pont (100 m: 11.35, távol: 601, súly/6kg/: 13.49, magas: 186, 400 m: 52.45, 110 m gát /99 cm/: 14.73, diszkosz /1.5 kg/: 41.58, rúd: 380, gerely: 45.30, 1500 m: 5:20.56), 2. Kovács István (Sz. MÁV-MTE) 6446 (11.46, 650, 13.33, 210, 56.72, 15.67, 41.50, 340, 48.62, 6:01.60), 3. Rappai Róbert (Bp. Honvéd) 6366 (11.78, 681, 13.16, 198, 56.42, 15.43, 42.50, 350, 40.18, 5:46.41), 4. Csekiye (Kiskunfélegyházi Honvéd) 6293, 5. Uzsocki (VIDEOTON) 6180, 6. Buzás (Törökszentmiklós) 5940 pont.

Csapatbajnok: Bp. Honvéd (Rappai Róbert, Szabó Csaba, Zsombor Zsolt) 18474, 2. Szolnoki MÁV-MTE (Kovács István, Rajter Edvárd, Salamon Csongor) 17271, 3. Törökszentmiklós (Bana Imre, Bertán Zoltán, Buzás Norbert) 16994, 4. Szeged SC 16609, 5. Videoton 16060, 6. BEAC-MAFC 15756 pont.

Lányok

Hétpróba. Bajnok: Czemel Krisztina (UTE, edző: Körös András) 4625 pont (100 m gát /84 cm/: 16.29, magas: 168, súly: 10.17, 200 m: 27.87, távol: 509, gerely: 28.42, 800 m: 2:23.34), 2. Soós Eszter (Haladás VSE) 4586 (15.89, 150, 9.36, 27.31, 555, 33.60, 2:21.53), 3. Prágay Zsuzsa (DVTK) 4278 (15.82, 150, 8.93, 27.11, 520, 30.44, 2:38.14), 4. Szűcs (VIDEOTON) 4232, 5. Kovács Zs. (DVTK) 3952, 6. Dobai (DVTK) 3772 pont.

Csapatbajnok: DVTK (Prágay Zsuzsa, Kovács Zsuzsa, Dobai Mária) 12002, 2. Pécsi Bázis SC (Farkas Diana, Fehér Ildikó, Perlaki Mónika) 10087, 3. BEAC-MAFC (Czvalinger Ágnes, Urr Anita, Horváth Gabriella) 8530 pont.

SERDÜLŐ A-korcsoport

Fiúk

Tízpróba. Bajnok: Kurucz Gábor (DAC, edző: Molnár Ferenc) 6602 pont (100 m: 11.5, távol: 672, súly /5 kg/: 15.32, magas: 188, 300 m: 37.7, 100 m gát /91.4 cm/: 15.2, diszkosz /1.5 kg/: 43.86, rúd: 350, gerely: 52.68, 1000 m: 3:06.0), 2. Szeredás Bence (Bp. Honvéd) 6306 (11.3, 6.29, 13.96, 182, 37.5, 14.9, 39.16, 380, 46.04, 3:10.1), 3. Szalay Attila (Érd) 6262 (11.6, 651, 14.41, 191, 38.3, 15.7, 41.28, 330, 40.88, 2:50.6), 4. Apáczai (DAC)

6117, 5. Tóth (Vasas) 6011, 6. Cseh (KSI) 5933 pont.

Csapatbajnok: DAC (Kurucz Gábor, Apáczai Zoltán, Váczi Márk) 18578, 2. KSI (Cseh Attila, Róth Miklós, Hegedüs András) 17443, 3. Bp. Honvéd (Szeredás Bence, Milassin Ákos, Szilávik Lajos) 17177, 4. Vasas 15994, 5. Békéscsaba 14957, 6. UTE 14633 pont.

Lányok

Hétpróba. Bajnok: Ináncsi Vera (KSI, edző: Fülöp Péter) 5810 pont (100 m gát: /76.2 cm/: 15.2, magas: 158, súly: 11.16, 200 m: 26.2, távol: 568,

Zsombor Zsolt. A 19 éves Honvéd-atléta felváltva gátazott és többpróbázott. A 110 méteres gáton már 1988-ban serdülő bajnokságot nyert, 1989-ben vezette a kéziméréses gátlistát. Tízpróbában a három évvel ezelőtti OB-n még csak hetedik, 1989-ben már harmadik. A múlt évben nincs értékelte többpróbaeredménye a ranglistán. Az első nap után (3467 pont) a két 18 éves, a tavalyi serdülő bajnokság első két helyezettje, az akkor aranyérmes Kovács István (első nap: 3580 pont) és az ezüstérmes Rappai Róbert (első nap: 3480 pont) mögött még csak a harmadik helyen állt, de erős második napjával végül is biztosan győzött.

Czemel Krisztina. A 18 éves újpesti lány mintegy hat éve atlétizál. Eddig magasugrásban ért el szerényebb eredményeket. A serdülő ranglistán 1989-ben 161, a következő évben pedig 163 cm-rel szerepelt. Az idén sokat javult, s az ifjúsági bajnokságon 171 cm-rel ezüstérmet szerzett. Magasugró tudását most is jól „kamatoztatta”, s biztosan nyert a múlt évi többpróba serdülő ranglistán hetedik helyet elfoglaló Soós Eszter és a tavalyi ifjúsági hétpróba bajnokság ezüstérmese, Prágay Zsuzsa ellen. Ősztől a TFSE versenyzője, mert felvették a Testnevelési Egyetemre.

Kurucz Gábor. Dunaújvárosban, úgy látszik értenek a tízpróba-hoz, mert versenyzőik közül hárman foglaltak helyet az első hét helyezett között. Közülük a 17 éves Kurucz Gábor tekinthet vissza a legeredményesebb „múltra”. Már 14 és 15 évesen ranglistavezető nyolcpróba-ban, 1989-ben az összetett OB-t is megnyerte korcsoportjában. 1990-ben viszont csak ötödik a bajnokságon és a ranglistán egyaránt, gerellyel pedig a hetedik helyen „szerénykedik”. Az idén a serdülő bajnokságon gerellyel ezüstérmes lett és most tízpróba-ban közel 300 ponttal előzte meg az utána következő Szeredás Bencét.

Ináncsi Vera. A 16 éves KSI-s kislányról, hétpróba csúcstartónk és bajnokunk hugáról még sokat fogunk hallani és írni. Már a múlt évben rangelső és országos bajnok volt hatpróba-ban. Az idén 616 cm-rel nyerte a távolugrást a serdülő OB-n. Kiemelkedett társai közül, s eredményéről csak annyit, hogy a múlt évi serdülő bajnok, a most bronzérmes Tóth Timea tavaly 5359, tehát közel 500 ponttal kevesebbel győzött. Vera egy héttel később részt vett a felnőtt hétpróba bajnokságon is, ahol negyedik lett.

gerely:39.50, 600 m: 41.7), 2. Lévai Timea (DSI) 5415 (15.7, 155, 11.41, 27.4, 505, 35.38, 1:42.6), 3. Tóth Timea (Sátoraljaújhely) 5248 (14.6, 155, 11.58, 26.7, 512, 23.28, 1:51.7), 4. Dóczi (KSI) 5247, 5. Frank (Haladás VSE) 5246, 6. Szűts (VEDAC) 5225 pont.

Csapatbajnok: KSI (Ináncsi Vera, Dóczi Orsolya, Spiegl Judit) 16181, 2. Haladás VSE (Frank Tünde, Wlasits Gabriella, Soós Anita) 14833, 3. Szekszárd/A. (Geisz Mercedesz, Páli Judit, Gáti Renáta) 14807, 4. Mohácsi TE 14679, 5. VEDAC 14437, 6. Szekszárd/B. 13271 pont.



35 km-es utánpótlás gyalogló bajnokság

Kirszt Károly hatodik bajnoksága

Békés, 1991. augusztus 31.

Mindössze heten indultak a bajnokságon, köztük a legnagyobb eséllyel Kirszt Károly. A 22 éves komlói gyalogló beváltotta a hozzá fűzött reményeket és az eddigi legjobb utánpótlás eredménnyel, immár hatodik utánpótlás bajnokságát nyerte meg.

Kirszt Károly 1988-ban és 1989-ben is első lett mindkét utánpótlás gyalogló bajnoki számban, a 20 km-es és a 35 km-es távon egyaránt. Az 1990-es év nem jól sikerült számára, mert 20 km-en a bajnok Szép János mögött csak negyedik lett, még 35 km-en ezüstérmet szerzett (az idén már felnőtt korba lépett békéscsabai Forró Ferenc előzte meg). Ebben az évben, úgy látszik, jól időzítette formáját, mert előbb augusztus elején a 20 km-es, most pedig a hó végén a

35 km-es távon is győzött. Érdekes, hogy mögötte, akárcsak 1990-ben, Szép János és Leczki Ervin foglalt helyet.

Bajnok:

Kirszt Károly (KBSK, edző: Homoki Vince) 2 óra 46:36 perc, legjobb országos utánpótlás eredmény (régi: 2:46:50, Kovács A., 1986),
2. Szép János (Bázis) 2:57:17,
3. Leczki Ervin (Békéscsaba) 3:05:22,
4. Tamics (Haladás VSE) 3:08:17,
5. Bagi (Bp. Honvéd) 3:19:26,
6. Nagy (Békéscsaba) 3:25:35.

Értékelhető csapat nem érkezett célba.

A 13-15 ÉVESEK ORSZÁGOS EGYÉNI BAJNOKSÁGA

Az év legnagyobb műsorú hazai versenye - 81 versenyszámban 1528 induló - 39 szakosztály adott bajnokot, a legtöbbet a Haladás VSE - Tizenhárman dupláztak sikerrel

Budapest (Népstadion), 1991. szeptember 14-15.

Két napon keresztül tartott a legfiatalabbak hatalmas bajnoki műsora: az OB 81 versenyszámában 1528-an indultak az alábbiak szerint:

	FIÚK		LÁNYOK	
	Versenyszám	Indulók	Versenyszám	Indulók
15 évesek	18	367	14	237
14 évesek	14	269	11	249
13 évesek	13	189	11	217
Összesen	45	825	36	703

A 82 bajnoki aranyon (a 15 éves lányok 100 méteres síkfutásában még a célfotó alapján sem tudták eldönteni az első helyet, így két bajnokot avattak) 39 szakosztály osztozott. A Haladás VSE hat, a KSC öt győzelmet aratott, míg az Ikarus, a VEDAC és a Kap.Építők négy-négy bajnoki aranyat gyűjtött. Hét szakosztály három-három, tizenegy szakosztály pedig két-két bajnokságot nyert.

Hatvan bajnoki cím huszonnyolc vidéki, huszonkét bajnok cím pedig tizenegy fővárosi szakosztály zsákmánya lett.

Tizenhárman tűntek ki két-két bajnoksággal, köztük a legutóbb az ifjúsági válogatottban is szereplő Varga Judit és Kovács Réka. Utóbbi gerelyhajításban elért egyéni csúcsával az ifjúsági aranyjelvényes szintet (45 méter) is alaposan túlteljesítette. Ugyancsak kitűnő eredménnyel nyerte - több mint 10 méterrel a többiek előtt - a fiúk gerelyhajítását az idén jóval 100 méteren felüli kislabdahajításával kitűnt Borbély Norbert.

A győztesek és helyezettek névsorából nem lehet felsorolni azokat - olyan sokan voltak -, akik idén már megnyerték évfolyamuk mezei vagy többpróba bajnokságát, akik tavaly is évfolyambajnokok voltak és most is, akik a Budapest-bajnokság után országos bajnokságot is szereztek. Kettőt csak azért emelünk ki közülük, hogy a fejlődésüket is bemutatassuk. Zsivótzky Gyula kalapácsvető olimpiai bajnokunk Attila fia tavaly 170 cm-rel nyerte a magasugrást, tehát idén 12 centimétert javult, míg Pallay Sándorné veterán diszkoszvető világbajnoknőnk Kornél fia a múlt évben diszkoszvetésben 39.28 méterrel győzött, most közel tíz méterrel dobott nagyobbat.

Presser Gábor ismert "Skála Veled" dallama hamar népszerű lett a Népstadionban, mert a 15 éves fennállását ünneplő Skála Áruháza az eredményhirdetéseknel ezzel a zenével (no meg a borítékba helyezett 1000 forintos vásárlási utalvánnyal) kedveskedett a 33 tizenöt éves bajnoknak.

FIÚK

15 évesek ■

100 m. Bajnok: Deme Viktor (Sz. MÁV-MTE, edző: Kocsis István) 11.2, 2. Solymosi (DSI) 11.5, 3. Brindza (DVTK) 11.7.

200 m. Bajnok: Alexin Tamás (LATEX, edző: Lengyák György) 23.5, 2. Dobos (Bp.Honvéd) 24.0, 3. Bella (ZTE-Építők) 24.1.

400 m. Bajnok: Kemény Péter (KSC, edző: Adamik Zoltán) 51.5, 2. Bakacs (Gy.Dózsa) 52.7, 3. Besnyei (BEAC-MAFC) 53.0.

800 m. Bajnok: Simon Zoltán (Bp.Honvéd, edző: Gonda István) 2:01.3, 2. Besnyei 2:02.0, 3. Kalán (VEDAC) 2:02.9.

1500 m. Bajnok: Benyőcs Gergely (TBSC, edző: Salamon Zoltán) 4:17.1, 2. Kalán 4:18.1, 3. Tajti (Békéscsaba) 4:18.6.

3000 m. Bajnok: Meggyes Jenő (KSI, edző: Szólik Edit) 9:18.9, 2. Polauf (TBSC) 9:19.6, 3. Hortobágyi (KSI) 9:20.4.

100 m gát (91.4 cm). Bajnok: Dudás László (DVTK, edző: Kispál János) 14.1, 2. Erdélyi (Csepel) 14.2, 3. Magyar (DSI) 14.3.

300 m gát (76.2 cm). Bajnok: Kemény Péter (KSI, edző: Adamik Zoltán) 40.2, 2. Baranyi (UTE) 40.4, 3. Sipos (LATEX) 40.7.

1500 m akadály. Bajnok: Benyőcs Gergely (TBSC, edző: Salamon Zoltán) 4:33.3, 2. Sipos (Dombó-

vár) 4:33.5, 3. Tajti (Békéscsaba) 4:37.4.

8 km gyaloglás. Bajnok: Bondor Csaba (SZVSE, edző: Balogh István) 39:41.2, 2. Lehota (SZVSE) 41:08.5, 3. Királyfalvi (NYVSC) 43:09.4.

Magas. Bajnok: Götz Dávid (DVSE, edző: Maracskó Pál) 188, 2. Badó (Bázis) 188, 3. Tölgyesi (VIDEOTON) 188.

Rúd. Bajnok: Jenisz Gábor (UTE, edző: Balogh László és Balázs László) 380, 2. Gazdag (UTE) 340, 3. Tölgyesi (VIDEOTON) 340.

Távol. Bajnok: Alexin Tamás (LATEX, edző: Lengyák György) 643, 2. Molnár (FTC) 635, 3. Dobózi (VIDEOTON) 629.

Hármas. Bajnok: Badó Szilárd (Bázis, edző: Fekete Viktória) 12.60, 2. Otterbein (Bázis) 12.23, 3. Mészáros (DVSE) 12.09.

Súly (4 kg). Bajnok: Kovács Jenő (Ikarus, edző: Ipoly Zoltán) 17.19, 2. Mateasics (Bázis) 16.77, 3. Ditt-rich (Bóly) 15.75.

Diszkosz (1 kg). Bajnok: Majosi Krisztián (DSI, edző: Fejes Ferenc) 59.40, 2. Lukács (Spartacus) 54.82, 3. Mateasics (Bázis) 50.64.

Gerely (600 gr). Bajnok: Borbély Norbert (KSC, edző: Grosán Pál) 67.30, 2. Járni (Mezőtur) 56.62, 3. Szabó (Sz.MÁV-MTE) 56.20.

Kalapács (4 kg). Bajnok: Csap Csaba (Építők, edző: Füzesi Sándor) 59.86, 2. Küllös (Haladás

VSE) 59.60, 3. Hegedűs (Haladás VSE) 58.58.

14 évesek ■

100 m: Bajnok: Kecskés Márk (UTE, edző:Körös András) 11.6, 2. Kiss (DVSE) 11.7, 3. Kersity (FTC) 11.7.

300 m: Bajnok: Kersity György (FTC, edző:Markó Róbert) 37.7, 2. Lukács (Gy.Dózsa) 38.3, 3. Kovács (VEDAC) és Kilvinger (Kap.Építők) 38.3-38.3.

800 m: Bajnok:Szomszéd Norbert (Salgótarjáni Öblös, edző:Király Zoltán) 2:03.4, 2. Borok (Karcag) 2:03.6, 3. Nagy (UTE) 2:05.3.

3000 m: Bajnok: Acsádi Gábor (Szekezd Futó Klub, edző:Német Gyula) 9:51.2, 2. Budaházi (KBSK) 9:51.9, 3. Surján (Dombóvár) 9:52.0.

100 m gát (84 cm): Bajnok: Eckermann Tibor (FTC, edző:Markó Róbert) 13.7, 2. Kilvinger (Kap.Építők) 14.4, 3. Szabó (Sopron) 14.7.

1000 m akadály: Bajnok: Muhari Gábor (Sz.MÁV-MTE, edző:Retkes Tibor) 3:00.3, 2. Szántó (Bp.Honvéd) 3:01.1, 3. Berendi (Ikarus) 3:02.4.

8 km gyaloglás: Bajnok: Ádám Ákos (BHVSE, edző:Fábri Gábor és Schneiderné Dinea Emese) 45:42.5, 2. Fazekas (KBSK) 46:37.7, 3. Alföldi (KBSK) 46:57.3.

Magas: Bajnok: Zsivótzky Attila (TTVE, edző:Varga Sándor) 182, 2. Bene (DVTK) 179, 3. Dongó (Kiskunfélegyházi Honvéd) 176.

Rúd: Bajnok: László Ferenc (Csepel, edző:Lévai József) 380, 2. Szabó (UTE) 350, 3. Takáts (UTE) 310.

Távol: Bajnok: Pál György (Sopron, edző:Pappné Házi Éva) 643, 2. Kecskés (UTE) 628, 3. Sinka (DVTK) 595.

Súly (4 kg): Bajnok: Pintér Attila (Ikarus, edző:Ipoly Zoltán) 15.03, 2. Pallay (DVTK) 14.27, 3. Nemes (Bázis) 13.95.

Diszkosz (1 kg): Bajnok: Pallay Kornél (DVTK, edző:Pallay Sándorné) 48.82, 2. Marozsán (Sátoraljaújhely) 45.70, 3. Varga (TTVE) 44.50.

Gerely (600 gr): Bajnok: Erdős Adrián (Mezőtúr, edző:Barta Gyula) 63.06, 2. Tóth (Kiskunfélegyházi Honvéd) 49.04, 3. Csetényi (HÓDIÁK) 48.98.

Kalapács (4 kg): Bajnok: Meződi Gábor (VEDAC, edző:Szabó Ernő) 54.54, 2. Varga (VEDAC) 54.00, 3. Pintér (Ikarus) 50.52.

13 évesek ■

80 m: Bajnok: Kertész Tamás (NYVSC, edző:Nagy Gábor) 9.7, 2. Janszó (Haladás VSE) 9.8, 3. Kocsis (NYVSC) 9.9.

300 m: Bajnok: Farkas Csaba (Váci Reménység, edző:Szikora Gyula)

la) 39.4, 2. Kocsis (NYVSC) 39.6, 3. Kertész (NYVSC) 39.8.

600 m: Bajnok: Nagy Viktor (MVSC, edző:Deák Géza) 1:28.2, 2. Farkas (Váci Reménység) 1:30.9, 3. Szokol (Olefin) 1:33.9.

2000 m: Bajnok: Kavalecz Zoltán (VEDAC, edző:Nagy Zoltán) 6:16.6, 2. Wint (BEAC-MAFC) 6:16.6, 3. Pluhár (Ikarus) 6:23.5.

80 m gát (76.2 cm): Bajnok:Nagy Viktor (MVSC, edző:Deák Géza) 11.7, 2. Kundlya (DVSE) 11.7, 3. Debreceni (Csepel) 12.4.

5 km gyaloglás: Bajnok: Fülöp Attila (BHVSE, edző:Fábri Gábor és Schneiderné Dinea Emese) 28:10.3, 2. Vágner (KBSK) 29:53.5, 3. Vojnics (KBSK) 29:59.8.

Magas: Bajnok: Tóth Gábor (Hajdunánási Radnóti DSE, edző:Drén Gábor) 185, 2-3. Tóth Sz. (Kiskunfélegyházi Honvéd) és Kundlya (DVSE) 170.

Rúd: Bajnok: Sági Gábor (UTE, edző:Balogh László) 290, 2. Farsang (Bp. Honvéd) 260. Csak ketten indultak.

Távol: Bajnok: Tóth Gábor (Hajdunánási Radnóti DSE, edző:Drén Gábor) 555, 2. Krajcsócs (UTE) 548, 3. Debreceni (Csepel) 525.

Súly (3 kg): Bajnok: Hegy Richard (Haladás VSE, edző:Németh Pál és Breznaynszki Tamás) 15.31, 2. Varga (HÓDIÁK) 13.62, 3. Nagy (HÓDIÁK) 13.38.

Diszkosz (1 kg): Bajnok: Járai Zoltán (Mezőtúr, edző:Barta Gyula) 41.70, 2. Mogoró (Kiskunfélegyházi Honvéd) 35.86, 3. Halmi (Dombóvár) 35.84.

Gerely (600 gr): Bajnok: Szépvölgyi Attila (KSC, edző:Dóra Péter és Grosán Pál) 45.48, 2. Gál (KSC) 44.70, 3. Halmi (Dombóvár) 43.54.

Kalapács (4 kg): Bajnok: Hegyi Richard (Haladás VSE, edző: Németh Pál és Breznaynszki Tamás) 58.94, 2. Tomor (VEDAC) 36.68, 3. Nemes (VEDAC) 35.14.

LÁNYOK

15 évesek ■

100 m: Bajnok: Csécs Erika (Haladás VSE, edző:Halmosi Zoltán) és Virág Katalin (BMTE, edző:Bartha Attila) 12.4-12.4, 3. Lőrincz (Bp.Honvéd) 12.6.

200 m: Bajnok: Virág Katalin (BMTE, edző:Bartha Attila) 25.4, 2. Csécs 25.7, 3. Magyar (Gy.Dózsa) 25.9.

400 m: Bajnok: Magyar Kitti (Gy.Dózsa, edző:Jakab Erzsébet) 58.6, 2. Szemerédi (Olajbányász) 59.4, 3. Szabó (Békéscsaba) 59.6.

800 m: Bajnok: Varga Judit (Haladás VSE, edző:Halmosi Zoltán) 2:16.7, 2. Radics (KSI) 2:17.2, 3. Ujlaki (SZIM Vasas) 2:22.6.

1500 m: Bajnok: Varga Judit (Haladás VSE, edző:Halmosi Zoltán) 4:45.2, 2. Tóth (Ajakai Hungalu) 4:45.9, 3. Stupán (VEDAC) 4:47.4.

3000 m: Bajnok: Stupán Mónika (VEDAC, edző:Koós László és Tóthné Stupán Anikó) 10:31.6, 2. Tóth (Ajakai Hungalu) 10:39.2, 3. Füzi (KSI) 10:51.5.

100 m gát (76.2 cm): Bajnok:Bujtás Zsuzsa (Sopron, edző:Németh Gyula) 14.8, 2. Vékony (Ikarus) 15.0, 3. Varga (Sátoraljaújhely) 15.5.

300 m gát (76.2 cm): Bajnok:Szemerédi Eszter (Olajbányász, edző: Parti Tibor) 44.8, 2. Vékony (Ikarus) 45.1, 3. Kovács (TBSC) 45.7.

5 km gyaloglás: Bajnok: Jánosi Anett (Bolyki DSE, edző:Daru Mihály) 27:15.6, 2. Balogh (Bázis) 29:00.9, 3. Ungvári (Bp.Honvéd) 29:43.0.

Magas: Bajnok: Szabó Katalin (KSC, edző:Adamik Zoltán) 158, 2. Szakonyi (KSC) 158, 3. Ménesi (Bonyhád) 154.

Távol: Bajnok: Bujtás Zsuzsa (Sopron, edző:Németh Gyula) 548, 2. Cservénka (DVTK) 527, 3. Szabó (KSC) 507.

Súly (3 kg): Bajnok: Kovács Réka (Kap.Építők, edző:Kovács István) 13.51, 2. Kürti (DSI) 13.41, 3. Lambócs (Csepel) 11.94.

Diszkosz (1 kg): Bajnok: Kürti Éva (DSI, edző:Fejes Ferenc) 40.56, 2. Kindl (Vasas) 40.54, 3. Rédei (Haladás VSE) 33.62.

Gerely (600 gr): Bajnok: Kovács Réka (Kap.Építők, edző:Kovács István) 48.56, 2. Varga (DAC) 37.28, 3. Balogh (Sátoraljaújhely) 33.64.

14 évesek ■

100 m: Bajnok: Csikesz Ildikó (VEDAC, edző: Nagy Zoltán) 12.6, 2. Saáry (KSI) 12.6, 3. Tószegi (MVSC) 12.8.

300 m: Bajnok: Szakács Enikő (KSI, edző:dr.Kulcsár Péterné) 41.4, 2. Csikesz (VEDAC) 42.2, 3. Tószegi (MVSC) 42.6.

800 m: Bajnok: Tusai Brigitta (Csepel, edző: Görög Zoltán és Deák Balázs) 2:16.8, 2. Balázs (Szentes) 2:17.4, 3. Fazekas (DVTK) 2:18.8.

3000 m: Bajnok: Kálovics Anikó (BEAC-MAFC), edző:Pásztor Zsolt) 10:19.9, 2. Tusai (Csepel) 10:37.4, 3. Földi (Kiskunfélegyházi Honvéd) 10:58.9.

80 m gát (76.2 cm): Bajnok: Bánkúti Zsuzsa (GEAC, edző:Szőrényi István) 12.3, 2. Hollósi (Szombathelyi DSK) 12.4, 3. Szicsó (UTE) 12.4.

3 km gyaloglás: Bajnok: Tóth Barbara (Bp.Honvéd, edző:dr.Urbán Ákos) 16:03.9, 2. Török (Bolyki DSK) 16:20.6, 3. Erdélyi (Bp.Honvéd) 16:20.7.

Magas: Bajnok: Szűcs Judit (DVTK, edző:Kispál János) 160, 2. Kántor (Sátoraljaújhely) 160, 3. Sándor (KSI) 155.

Távol: Bajnok: Bánkúti Zsuzsa (GEAC, edző:Szőrényi István) 508, 2. Szombati (Békéscsaba) 508, 3. Láng (DAC) 507.

Súly (3 kg): Bajnok: Irmes Erzsébet (Ikarus, edző:Ipoly Zoltán) 12.42, 3. Sugár (Haladás VSE) 11.57, 3. Pásztor (Sátoraljaújhely) 11.39.

Diszkosz (1 kg): Bajnok: Sugár Barbara (Haladás VSE, edző: Németh Pál és Breznaynszki Tamás) 38.04, 2. Pásztor 36.12, 3. Német (VEDAC) 33.90.

Gerely (600 gr): Bajnok: Kun Zsuzsa (KSI, edző: dr.Kulcsár Péterné) 39.06, 2. Sándor (Sátoraljaújhely) 37.00, 3. Gulyás (KSI) 33.52.

13 évesek ■

80 m: Bajnok: Mészáros Ágnes (Sz.MÁV-MTE), edző:Fuchs Géza) 10.3, 2. Koma (BMTE) 10.3, 3. Horváth (KSI) 10.4.

300 m: Bajnok: Hirt Katalin (Kap.Építők, edző:Hirt Mihály) 43.0, 2. Koma (BMTE) 43.2, 3. Tichy (BMTE) 43.4.

600 m: Bajnok: Rózsa Brigitta (Ajakai Hungalu, edző:Papp Oszkár) 1:41.0, 2. Hollósi (Szombathelyi DSK) 1:41.7, 3. Gerberich (Bonyhád) 1:42.1.

2000 m: Bajnok: Pintér Betty (KBSK, edző: Kispál László) 6:57.6, 2. Wittmann (Ikarus) 7:02.0, 3. Ambrus (Bonyhád) 7:03.2.

80 m gát (76.2 cm): Bajnok: Landauer Rita (Ikarus, edző:ifj.Tonhauser István) 12.7, 2. Györffy (TFSE) 13.0, 3. Zsedely (Ikarus) 13.1.

3 km gyaloglás: Bajnok: Rónai Ágnes (TBSC, edző:Játékos Pál) 19:29.0, 2. László (Bp.Honvéd) 19:40.0. Csak ketten indultak.

Magas: Bajnok: Györffy Dóra (TFSE, edző:Woth Klára) 158, 2. Zsedely (Ikarus) 154, 3. Appelt (MEDOSZ) 150.

Távol: Bajnok: Hirt Katalin (Kap.Építők, edző:Hirt Mihály) 528, 2. Molnár (Kiskunfélegyházi Honvéd) 505, 3. Oláh (Sz.MÁV-MTE) 503.

Súly (3 kg): Bajnok: Schinogl Katalin (VOSE, edző:Balogh László és Foki Vilmos) 11.58, 2. Fiocusz (Mohács) 10.85, 3. Keszttyűs (Kap.Építők) 10.17.

Diszkosz (1 kg): Bajnok: Schinogl Katalin (VOSE, edző: Balogh László és Foki Vilmos) 27.62, 2. Soltész (Békéscsaba) 26.68, 3. Török (Mezőtúr) 26.02.

Gerely (600 gr): Bajnok: Juhász Krisztina (VOSE, edző: Balogh László és Foki Vilmos) 33.54, 2. Appelt (MEDOSZ) 29.54, 3. Pravics (Dombóvár) 28.74.

OSTER BÉCS-BUDAPEST SZUPERMARATONI 1991



Az elmúlt év egyik nagy sporteseménye volt az 1. Bécs-Budapest szupermaratoni verseny. Ez a rendezvény megpezdítette a hazai ultrafutás állóvizét, elősegítette az ultrafutók szövetségének szerveződését, impulzust adott az amatőr és profi futók tevékenységéhez. Méreteiben, a kitűzött céljaiban, a szervezés és rendezés kereteiben Közép-Európában egyedülálló vállalkozást teljesített sikerrel.

Azóta egy év telt el. Közeledik az újabb megméretés időpontja, rövidesen indul a II. Bécs-Budapest Szupermaratoni mezőnye, hogy teljesítse a nem mindennapi vállalkozást. A verseny előtt néhány nappal dr. Nagy Sándort, a szervezőbizottság elnökét kérdezzük arról, hogy mi történt az elmúlt egy évben, hogyan alakult a verseny előkészítése, melyek azok a legfontosabb kérdések, amik az 1991. évi versenyre jellemzőek.

- A sportközvélemény, a részt vevő versenyzők megítélése szerint az elmúlt évi verseny sikeres volt. Kérem tolmácsolja nekünk a szervezőbizottság megítélését a tavalyi rendezvényről.

- A szervezőbizottság az elmúlt évben maga sem tudta milyen nagy fába vágta a fejszéjét. A verseny közeledtével mi magunk is folyamatosan tanulva alakítottuk ki azokat a szervezeteket, módszereket, amelyek a verseny zavartalan lebonyolítását biztosították. Ahhoz, hogy az 53 váltó csapat és az 55 egyéni versenyző jó körülmények között áldozhatott kedvtelésének, nagy érdemei vannak a közreműködő megyék szervezőinek, az osztrák partnereknek.

A verseny után mikor összegyűjtöttük és értékeltük a tapasztalatokat, nem estünk a túlzott elégedettség csapdájába. Az útvonalbiztosítás, a frissítés, a szállások biztosítása területén sok olyan problémát találtunk, amely befolyásolta a verseny jó hangulatát. A különböző szolgáltatások területein is maradtak tartalékaink.

Összességében talán a szervezőbizottság pozitívan ítélte meg az elmúlt évi versenyt, ugyanakkor világosan látta, hogy melyek azok a területek, ahol jobban kell dolgoznunk.

- Nem szólt egy sok vitát kiváltó kérdéskörrel, a verseny anyagi fedezetéről. Kérem adjon nekünk tájékoztatást erről a "tabu" témáról.

- A verseny szervezésének kezdetén, még 1990-ben egy kicsit az ismeretlenbe ugorva azt ígértük, hogy minden költséget saját erőből teremtünk elő, nem kérünk központi támogatást. Ezt az ígértünket a tavalyi verseny során maradéktalanul teljesítettük. Azonban már akkor is nyilvánvaló volt hogy a verseny további jövőjé-

nek egyik kulcskérdése a biztos pénzügyi háttér. Ezért az 1991. évi rendezvény megszervezésekor egyik első lépésünk volt a "Szupermaraton Alapítvány" létrehozása. Ennek az alapítványnak a legfontosabb célja, hogy a rendelkezésre álló összegekkel, egész tevékenységével segítse elő az adott évi versenyek megszervezését, nyújtson támogatást az atlétika, a hosszútávúfutás rendezvényeihez. Ezentúl továbbra is kérjük és várjuk szponzorok hozzájárulását, illetve bevételekhez jutunk a versenyzők és csapatok nevezési díjából.

Az 1991. évi verseny előtt azt mondjuk, hogy minden bizonnyal külső állami támogatás nélkül, a már felsorolt forrásokra alapozva finanszírozni tudjuk a kiadásokat.

- Szinte észrevétlenül tértünk át az 1991-es évre. A kétségtelenül fontos anyagi fedezet megteremtése mellett, hogyan sikerült fenntartani a sportközvélemény folyamatos érdeklődését?

- Miután versenyző nélkül nincs verseny, törekvéseink egyik fő célpontja az állandó kontaktus fenntartása volt az ultrafutók népes családjával. Ennek szánt szerve-



Pillanatkép – rajt előtt

zeti keretet a "Szupermaratoni Futóklub", mely 1991. kora tavasza óta működik, s profi és amatőr futók részére nyújt egészen konkrét segítséget az egyéni és csapat-

sét, forgalmas utak megkerülését teszi lehetővé. A frissítő állomások számát, gyakorlatilag az első 10 kilométer megtétele után 5 kilométerenként nyílik lehetőség táplálkozásra. A biztonságot szolgálja, hogy az útvonal-biztosítás kereteit növeltük, fokozottabban támaszkodva a megyei közreműködőkre és a rendőrségre. A verseny kész és összesített eredményeinek hiteles kezelése érdekében megerősítettük a bírói testületet, olyan számítógépes eljárásokat tervezünk alkalmazni, melyek nagy biztonsággal kizárják a tévedés lehetőségét.

- Most a verseny előtt rövid idővel, mi az az útravaló, melyet szükségesnek tart képletesen elhelyezni minden résztvevő csomagjában?

- A szervezőbizottság véleményét tolmácsolva úgy érzem, hogy a verseny előkészítésébe bevontak megtettek minden tőlük telhetőt a siker érdekében. Rövidesen már azokon lesz a sor, akikért dolgoztunk, a versenyzőknek kell bizonyítani. Azt kérem, hogy a tavalyi évhez hasonlóan, sportszerűen vegyenek részt a versenyen, akarásukkal, egyéni sikereikkel igazolják, hogy a szervezők nem dolgoztak hiába. Ez lehet a legszebb elismerés minden közreműködő részére. Hadd kívánjak



Így ment ez 5 napon át

felkészüléshez, a sportbarátság elmélyítéséhez és nem utolsósorban az évközi versenyekhez. Ez a klub rövid fennállása alatt is sokat tett az ultrafutás népszerűsítéséért. Tagjai a hazai és nemzetközi versenyeken megjelenve megnyerték a maratoni bajnokságot. Vas Márta harmadik lett a 100 kilométeres világbajnokságon Olaszországban. Ezzel együtt nagyon fontosnak tartom azt a tényt, hogy a klub egyáltalán létezik, lehetőséget ad minden érdeklődő számára a szervezett felkészüléshez a sportoláshoz, közös kedvtelésünk űzéséhez.

Úgy ítélem meg, hogy a klub működése, a verseny érdekében kifejtett propaganda sikeresnek ígérkezik. A versenyre nevezők legutóbbi összesítése biztató, a lapzártá előtt több mint 60 csapat, s 30. egyéni versenyző jelezte részvételi szándékát. Ez a nevezések zárása előtt tíz nappal reményekre ad jogot.

- Kérem mondjon néhány szót azokról a változásokról, amelyek az 1991. évi verseny sportszakmai kérdéseit jellemzik, eltérnek az elmúlt évben tapasztaltaktól.

- A verseny sportszakmai területén bekövetkezett változások lényege, törekvéseink fő iránya arra összpontosul, hogy minél kedvezőbb feltételeket teremtsünk a résztvevők számára.

A verseny távjának növelése -318 kilométer helyett 338 kilométer - biztonságosabbá teszi a távok teljesítését.

sok sikert az igazi, embertpróbáló vállalkozáshoz, a Bécs-Budapest Szupermaratoni verseny 338 kilométerének teljesítéséhez.



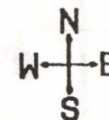
Még ötven méter...

sok sikert az igazi, embertpróbáló vállalkozáshoz, a Bécs-Budapest Szupermaratoni verseny 338 kilométerének teljesítéséhez.

Dr. Csonka István

Supermarathon

WIEN-BUDAPEST 1991. 10. 19-23.



BÉCS

1. nap
80 km

Sopron

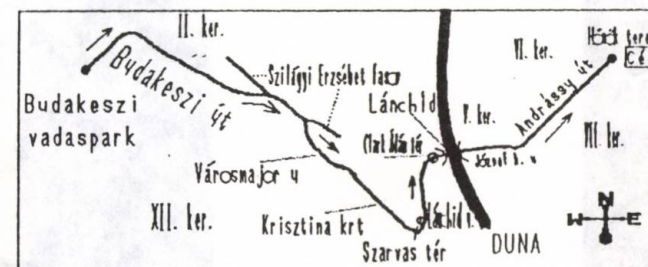
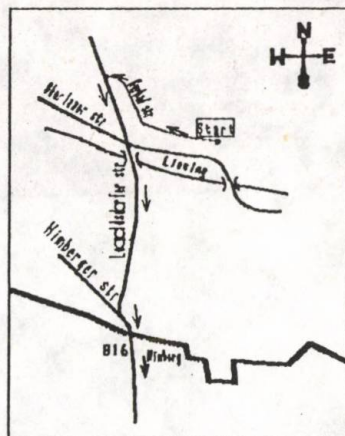
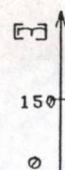
2. nap
118 km

3. nap
50 km

4. nap
65 km

5. nap
18 km

Tengerszint feletti magasság



BUDAPEST

RANK XEROX

WALLIS INTERNATIONAL

BUDAPEST, 1025 KONDORKERT U. 1-3

TEL: 176-7354, 176-7554

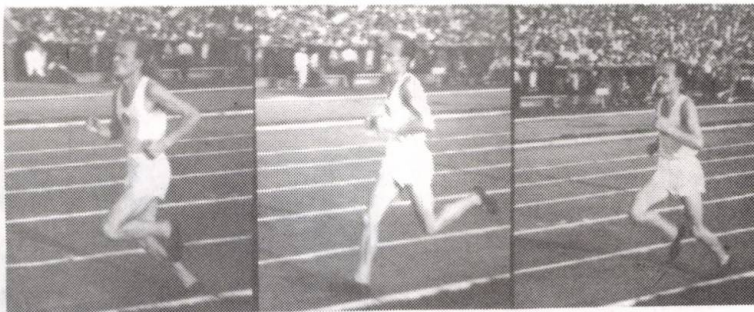
FAX: 135-1193.



„Bütyök félmaratoni ”

Nyíregyházán, szeptember 7.-én, a város világhíres szülöttjének, Kovács Józsefnek az emlékére országos félmaratoni futóversenyt rendeztek. Bár fantasztikus eredményeit „Bütyök” (a magyar atlétatársadalom nemrég bekövetkezett haláláig csak így hívta) nem nyíregyházi színekben érte el, a város mindig saját fiának tekintette. A melbourne-i olimpia 10000 m-es ezüstérmese (mit nem adnánk ma egy döntős helyezését hosszútávfutásban) a budapesti MTK (Bástya, Vörös Lobogó) színeiben érte el világraszóló eredményeit. A magyar atlétarajongók számára Zatopek és talán méginkább a szovjet Kuc népstadionbeli legyőzése jelentette a legmaradandóbb élményt „Bütyökkel” kapcsolatban.

Az emlékverseny a „Nyírségi Ősz” rendezvény-sorozat keretén belül került lebonyolításra. A befutást a városi stadionban 6-8 ezer néző látta és az útvonal mentén, Nyíregyháza-Sóstó között, több százan biztatták a versenyzőket.



A különböző

kategóriákban (férfi, női, váltó, veterán) több mint százezer forintos pénzdíjat osztottak ki. A díjakat Kovács József özvegye, a majd teltházás stadionban adta át. Itt köszöntötték Oláh Katalin újdonsült tájfutó világ bajnoknőnket, aki szintén nyíregyházi.

Az IAAF által előírt kerékpáros felmérési módszerrel hitelesített 21 km-es útvonalon izgalmas, hangulatos verseny folyt. Reméljük, hogy Kovács „Bütyök” emlékére először kiírt félmaratoni futóverseny a jövőben hagyományossá válik. A versenyen részt vevők igénye alapján a szervezők, elsősorban a volt válogatott középtávfutó Gyarmati Mihállyal az élen, erre ígéretet tettek.

FÉRFIAK

1. Holba Zoltán 68 UTE 1:04,50
2. Markó György 60 DVTM 1:04,52
3. Bereczki József 62 Miskolc 1:04,53
4. Jáger Péter 66 Nyíregyháza 1:04,55
5. Tóth József 65 Kaposvár 1:05,21
6. Fekete Tibor 59 Szolnoki Kilián 1:06,15
7. Laczfi Endre 69 UTE 1:07,10
8. Lajtos Márton 66 Sz.MÁV-MTE 1:07,36
9. Balogh Gyula 62 Salgótarján 1:08,05
10. Jordán Péter 67 Miskolc 1:09,06
11. Szász László 61 Tábori Sport 1:10,39
12. Susányi Tamás 63 SzVSE 1:10,39
13. Babinyecz József 46 Miskolc 1:10,39
14. Imre Péter 75 Miskolc 1:10,56
15. Harsányi Zsolt 62 Tábori Sport 1:13,02
16. Fejérvári Géza 72 Salgótarján 1:13,24

17. Kovács József 70 DMTE 1:13,54
18. Palásti Dezső 67 Miskolci VSC 1:14,57
19. Tóth Tibor 62 Zubogy Futókör 1:19,03
20. Kiss József 40 NYVSC 1:20,25
21. Bákány András 49 NYVSC 1:20,49
22. Solymosi Miklós 50 Nyíregyháza 1:21,12
23. Gavallér Zsolt 65 Nyíregyháza 1:22,01
24. Bozsó István 60 SzVSE 1:22,23
25. Miklós István 65 Miskolc 1:25,59
26. Sipos Zoltán 67 Tanárképző 1:26,08
27. Holecz László 43 Honvéd Főnix 1:26,12
28. Vincellér Tibor 69 Mg.Főiskola 1:26,23
29. Mester Ferenc 41 NYVSC 1:26,45
30. Suba Ernő 45 NYVSC 1:28,13
31. Fodor István 75 NYVSC 1:29,42
32. Simon Szabolcs 75 Nyíregyháza 1:30,07

33. Matolcsi Balázs 74 NYVSC 1:31,00
34. Orosz László 69 NYVSC 1:31,55
35. Dallos Sándor 45 Tanárképző 1:32,15
36. Kiss János 69 NYVSC 1:32,15
37. Bárdony Roland 75 Nyíregyháza 1:33,36
38. Bodnár Mihály 65 Nyíregyháza 1:45,01

NŐK

1. Barócsi Heléna 66 Sz.MÁV-MTE 1:15,32
 2. Oláh Katalin 68 MIKRO 1:15,38
 3. Molnár Gizella 58 BVSC 1:17,54
 4. Bahan Anita 73 Salgótarján 1:21,48
 5. Gulyás Anikó 68 NYVSC 1:22,35
 6. Matizné Horányi Zs. 63 NYVSC 1:36,28
- Visnyei Márta 62 BVSC feladta

Pignitzky

VETERÁN HÍREK

Veterán versenyzőink Ausztriában

Wolfsberg, 1991. augusztus 24-25.

Veterán atlétáink egy nagy csoportja vett részt szomszédaink veterán atlétikai bajnokságán -sikerrel, mert 19 győzelem mellett sok helyezést is értek el.

A győztesek:

FÉRFIAK

40 évesek 800 m: Vansz István 2:02.73

10000 m: Mayer Miklós 33:12.08

45 évesek 100 m: Pogány Sándor 12.67

200 m: Pogány Sándor 25.65

50 évesek Távol: Füzessy Jenő 546

Hármas: Füzessy Jenő 11.41

55 évesek 100 m: Homonnay Ferenc 12.96

Gerely: Dorogi László 43.85

60 évesek 100 m: Hosszu István 13.61

65 évesek 100 m: Dobribán Géza 14.04

Magas: Dobribán Géza 142

Távol: Dobribán Géza 460

Gerely: Dobribán Géza 28.28

70 évesek Diszkosz: Hevessy Tibor 30.52

NŐK

35 évesek 400 m: Horváth Mihályné 1:11.54

800 m: Horváth Mihályné 2:57.24

1500 m: Sipka Ágnes 4:44.39

5000 m: Sipka Ágnes 17:55.00

55 évesek Távol: Béres Ernőné 310

Második helyezést értek el:

FÉRFIAK

40 évesek 400 m: Hegedüs Sándor 55.11

1500 m: Hegedüs Sándor 4:28.37

5000 m: Mayer Miklós 15:17.91

45 évesek. 400 m: Ókrös Szilveszter 57.26

Távol: Béres Sándor 588

Kalapács: Horváth János 33.94

55 évesek. 200 m: Homonnay Ferenc 26.57

Magas: Pelle János 133

60 évesek. Magas: Fekete Sándor 130

Gerely: Fekete Sándor 29.90

65 évesek. Diszkosz: Dobribán Géza 32.98

Kalapács: Dobribán Géza 30.02

70 évesek. 100 m: Farkas Zoltán 21.91

Kalapács: Hevessy Tibor 24.26

NŐK

35 évesek. 800 m: Csete Magdolna 3:03.92

35-45 évesek. 4x100 m: Budapest 1:02.87

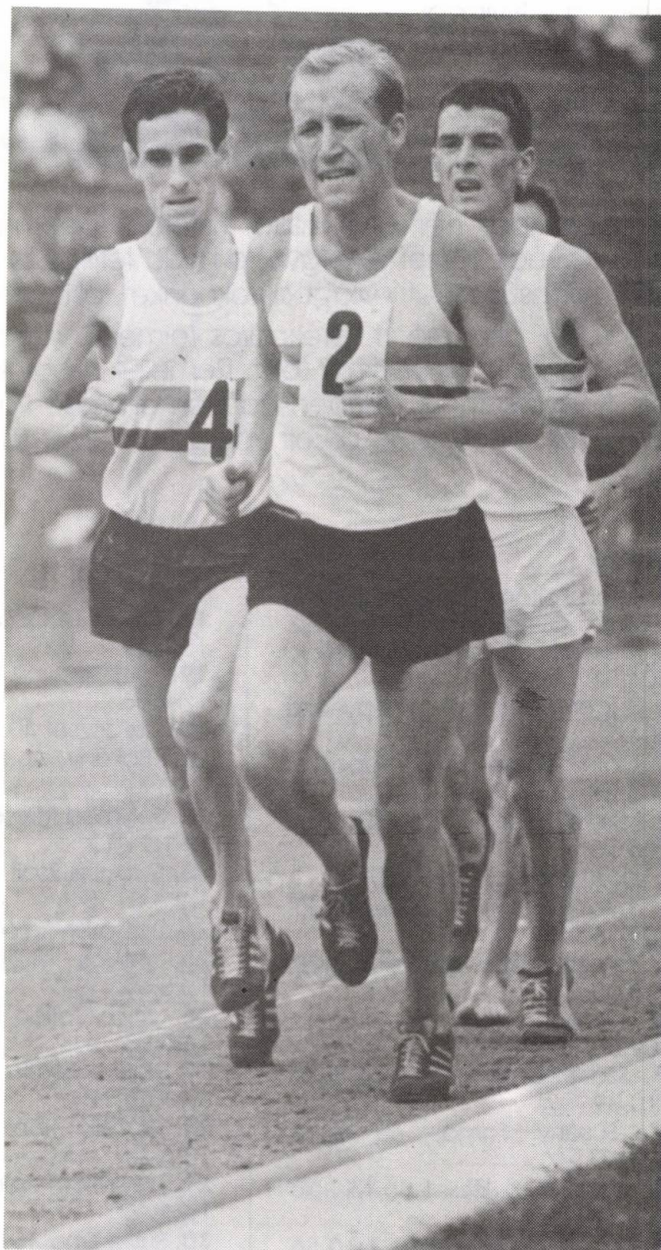
Pereces Zsoltné 45

Szabó Tamásné 45

Csete Magdolna 35

Horváth Mihályné 35

55 évesek. Súly: Hier Antalné 8.30



Mecser Lajos 5000-res csúcstartónk – még nem veterán korban

Bronzérmesek:

FÉRFIAK

40 évesek. 800 m: Hegedüs Sándor 2:06.10

45 évesek. 200 m: Béres Sándor 26.04

Magas: Béres Sándor 160

Hármas: Béres Sándor 12.36

55 évesek Súly: Pelle János 10.34

70 évesek. Magas: Pelczer István 120

Súly: Hevessy Tibor 9.30

NŐK

45 évesek. 5000 m: Pereces Zsoltné 22:52.19



A dobogós helyezések mellett, tíz negyedik helyet szereztek atlétáink. Köztük volt az 5000 méteren rajthoz álló, a táv magyar csúcsát 23 év óta, jelenleg is tartó, most 49 éves Mecser Lajos (18:38.40). Az említetteken kívül még hét ötödik, öt hatodik, két hetedik és egy nyolcadik helyezés jutott indulóinknak.

A 25 ÉVVEL EZELEŐTTI BUDAPESTI EB-RE EMLÉKEZTEK

Rohan az idő. Már egynegyed százada annak, hogy 1966. augusztus 30. és szeptember 4. között Budapesten, a Népstadionban rendezték meg a nagy sikert aratót VIII. Atlétikai Európa-bajnokságot.

A jubileum alkalmából a szervezők, élükön Mátraházi Imre versenyigazgatóval és Mindszenty János versenyigazgató-helyetessel a régi Eb-falragaszokkal és tablókcal díszített Olimpiai Csarnokba hívták meg az egykori házigazda résztvevőket egy kis baráti összejövetelre, visszaemlékezésre és egy kis -önköltséges- uzsonnára.

Az érkezők a bejáratnál emléklapot kaptak és valamennyien kézhez vehették az eseményre kiadott összeállítást, amelyben – többek között – az IAAF akkori elnökének nyilatkozata is olvasható volt:

- A rendezés és lebonyolítás tökéletes, minden zökkenőmentes és kiváló volt. A magyar atlétika szakemberei nagyszerűen vizsgáztak. Mindenki, aki most Budapesten volt, majdan egyszer büszkén gondol vissza arra, hogy ő is jelen volt ezen az Európa-bajnokságon.

Valóban így van, amikor ezeket a sorokat olvastuk. Kicsit büszkén és meghatódva gondolunk vissza az Eb-re, a felejthetetlenül szép napokra. Merengésre azonban nem sok idő maradt. Rég nem látott ismerősök üdvözölték egymást, majd felhazott az Eb szignálja, helyet foglalt a mintegy kétszáz emlékező.

Az előadóemlévényről **Schulek Ágoston**, a MASZ elnöke köszöntötte a résztvevőket, visszaemlékezésében a magyar atlétika eddigi legnagyobb eseményének nevezte az Eb-t, amelynek a megrendezésével jó hírnevet szereztek hazánkban. **Bonn Ottó**, a szervezőbizottság főtitkára is azt hangoztatta, hogy olyan versenyt bonyolítottak le a magyar fővárosban, amelyet a sportvilág a mai napig sem felejtett el és amelyet azóta is példaképpen emlegetnek. Mindszenty János a lelkes szervező munkáról, a kiváló csapatmunkáról, a kialakult baráti kapcsolatokról szólt. Kegyelettel emlékeztek meg arról, hogy a mintegy 1000 fős közreműködő gárdából azóta már 156-an meghaltak, köztük 97 versenybíró. Nincs már az élők sorában **dr. Csanádi Árpád**, a

szervezőbizottság elnöke, **Németh Imre** a szövetség akkori elnöke, a szervezőbizottság alelnöke és még sokan mások. Emléküknek a résztvevők egyperces néma felállással adóztak.

Gallov Rezső, mint mondta, kettős minőségben jelent meg a baráti összejövetelen. Egyrészt, mint az OTSH elnöke, másrészt, mint a 25 év előtti sajtóbizottságnak tagja. Szerinte csodálatos hangulatban dolgoztak, olyan módon, hogy nem ismertek lehetetlent. Az államtitkár egyébként a MOB elnöke, **Schmitt Pál** nevében is üdvözölte a megjelenteket. **Dr. Sir József**, a MASZ tiszteletbeli elnöke azt emelte ki, hogy a magyar kezdeményezésre 1934-ben létrejött Európa-bajnokságok történetében a magyar atlétikának milyen vezérszerep jutott.

A felszólalások után levetítették Csőke József filmrendezőnek az Eb-ről készített filmjét. A súlylökésben aranyérmes, most már 54 éves, másfél éve már nagyapa sorba lépett Varjú Vilmos, az ezüstérmes Munkácsi Antónia, a bronzérmes Kalocsai Henrik és Tóth Gyula, valamint a további helyezettek előtt ismét felelevenedtek az Eb legizgalmasabb pillanatai. Ismét hallhattuk a különböző nemzetek buzdító szavalókórusait, láthattuk a Népstadion lelátóit megtöltő több tízezres hazai közönséget, amely még Mecser Lajos, Zsivótzky Gyula, Szabóné Nagy Zsuzsa ezüst- és Kulcsár Gergely bronzérmének is tapsolhatott.

A filmvetítés után még sokáig együtt maradtak az emlékezők. Jelen volt a televízió stábjá is. Gyulai István, az MTV sportosztályának vezetője, aki annak idején indult az Eb-n, most egykori, versenyzőtársait és a szervezőket szólaltatta meg mikrofonja előtt, míg Dobor Dezső a sajtóbizottság tagjainál érdeklődött akkori munkájuk iránt.

A résztvevők azzal búcsúztak, hogy legközelebb nem 25 év, hanem rövidebb idő múlva ismét találkozni fognak.

dr. Istenes Vilmos
az Eb versenyiroda egykori vezetője

TIZENKÉT FONTOS KÉRDÉS A DOBÁSOKRÓL*

4. A technika és erő viszonya, aránya a felkészülés során

Szécsényi József:

A kérdés úgy is értelmezhető, hogy a távlati felkészülés folyamán az általános előkészítő szakasztól a speciálisan előkészítő- speciális fejlesztési szakaszokon át a felnőttkorúakig hogyan változik az arány e két fontos területen.

Ez egy rendkívül fontos kérdés a távlati felkészülést illetően. Tulajdonképpen ezt lenne fontos kifejteni, de a terjedelmi korlátok miatt ez most nem lehetséges. Úgy gondolom, hogy a kérdés az élvonalbeliekre vonatkozik, úgy hogy a válszom is erre irányul.

Azoknál a versenyzőknél, akik felkészültségüknek megfelelő mozgástechnikai tudással rendelkeznek, a speciális gyorsérőképeség kap nagyobb hangsúlyt, de ez a megállapítás természetesen fordítva is igaz. Ezen belül az arányok természetesen attól is függnék, hogy felkészülési, formábahozó vagy versenyidőszakról van-e szó.

Söjtör József:

Örök - és mindmáig eldönthetetlen - kérdés az erő és technika helyes arányának a megtalálása az edzőmunka során. Mindegyik fejlesztésnek meg van a maga ideje, de elkülönülten sem szerepelhetnek. A jól felépített edzésprogram perspektivikus, sok évre előre tekintő. Így lehetőség van a jó technika megfelelő erőalapjainak a kifejlesztésére is. Úgy lehet ezt megfogalmazni, hogy a megfelelő időszakokban „súlypontosítani” kell a feladatokat és akkor mindenre megtalálhatjuk az időt. A legfontosabb edzői tulajdonság itt a türelem - ami különben az egyik legfőbb edzői magatartás is kell, hogy legyen.

5. Milyen az általános és a speciális erő aránya?

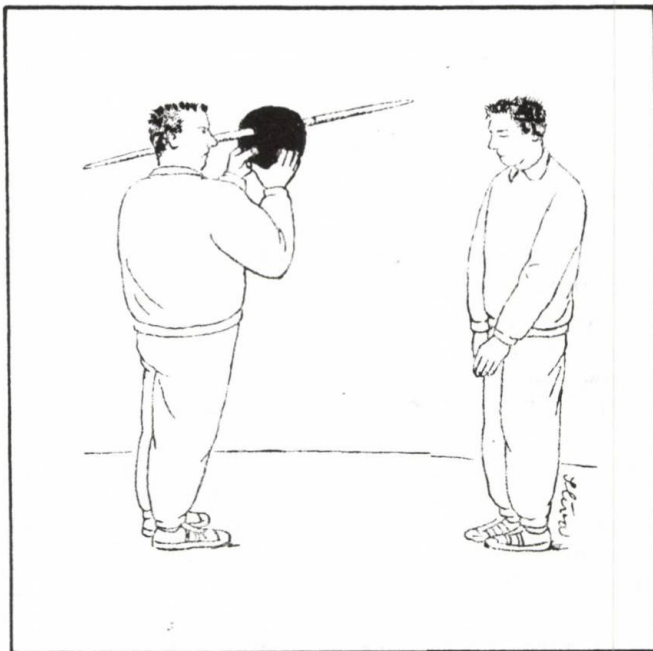
Szécsényi József:

A csúcsteljesítmény felé haladva egyre jobban a speciális erő, a csúcsteljesítmények időszakában pedig csakis és kizárólag a speciális

erő fejlesztése a domináns. Tudnillik minden más általános erőgyakorlat (ezen a szinten) felesleges, mert az csak rontja az egyén adaptációs lehetőségeit. Különböző is, a csúcsteljesítmények időszakában - tapasztalataim szerint - az általános erő fejlődése nem hozza magával az adott dobószám eredményeinek javulását. A pályafutás kezdetén (pl. 17-18 éveseknél) a speciális fejlesztési szakaszban az általános erő fejlődésével a dobáseredmények is javulnak.

Söjtör József

A döntő a speciális erő - mint annak elnevezésében is benne van. Ezt azonban az általánosra kell építeni. Ebben a sorrendben sokkal magasabb szintre lehet jutni. Az évek során ezt lépcsőzetesen, tervszerűen kell felépíteni.



6. Sok, vagy kevés verseny szükséges a sikerhez?

Szécsényi József:

Erre egyértelműen választ adni nem lehet. Ez függ az életkortól, a versenyzői kvalitástól, a pszichikai teherbíró képességtől, az éves tervben lefektetett céloktól stb. Élvonalbeli dobóat-

* A cikk első részét lásd lapunk előző számában!

léták évente körülbelül 20-30 versenyen vesznek részt.

Söjtör József:

Sokat versenyezni csak megfelelően kialakított dobótechnikával szabad. Felfogásom szerint a versenyzés maga „rontja a technikát”. Lehet azonban, hogy ezzel a nézetemmel kevesen értenek egyet, de én ezt tapasztalataimra építem. Maga a versenyre való felkészülés egy nagyon hosszú folyamat vége. Nagy türelmet igényel, míg kialakul a „versenytechnika”, amikor már a tét nem bénít, hanem segíti az eredményességet. Az eredményes versenyzés maga azt is megkívánja, hogy a szükséges képességfejlesztő edzőmunkát némileg csökkentsük és ez egyben azokat a képességeket is kisebbsíti. Ezért kell vigyázni a versenyek mennyiségével és azt egyénileg meghatározni a céloknak megfelelően.

Szabó Tamás:

Nem lehet egyértelműen válaszolni. Függ az életkortól, minősítéstől, felkészülési időszakról, periódustól. Az a véleményem, hogy célversenyre készülni sorozatversennyel lehet. A problémát a sok versenyzéssel kapcsolatban a képességfejlesztés vagy a képességek szinten tartása jelenti. Nincs elegendő idő a megszo-
kott intenzitású és terjedelmű képességfejlesztésre. Ennek következtében minden egyes esetben mérlegelni kell a sorozatversenyzéssel kapcsolatban.

7. Van-e szerepe az étrendnek, orvosi segítségnek?

Szécsényi József:

Erre egyértelműen igennel válaszolok.

Söjtör József:

A megfelelő étrend nagyon fontos dolog. Ezt már a régi görögök is tudták, mert feljegyzésekből tudunk „diétázásaikról”. Mégis, a szakirodalom nagyon mostohán bánik ezzel a témával. Tudásunk messze elmarad az úgynevezett szakmai területeken elért eredményeinktől. Mindenképpen hasznosnak tartom a természetes anyagok - tehát növények, gyümölcsök - megfelelő fogyasztását. A gyógynövénykönyvekben meglepő dolgok vannak leírva. Ezt tantárgyként is felvetném az edzőképzések során és akkor nem kellene a meg nem engedett eszközökhöz folyamodni. Persze bizonyos roboráló kivonatok-

ra, amelyek regenerációgyorsító, vagy a szervezetben óhatatlanul előforduló valamilyen anyaghiány pótlására szükségesek - elkerülhetetlenek. Főleg az ásványi sók, nyomelemek tartoznak ebbe a kategóriába.

Szabó Tamás:

Az étrenddel kapcsolatos problémák lassan csak elviekben léteznek. Nagyon kevesen tudnák a helyes táplálkozással kapcsolatos elképzeléseket megvalósítani - ha egyáltalán akar-
nák. Fiatalok esetében ez a felkészülési, teljesítménynyújtási lehetőség fel sem merülhet, hiszen a gyermekétkeztetés, a napközbeni „magárahagyatottság” ezt eleve kizárja.

Az orvosi segítség szerepe nagyon vitatott. Nem a szükségessége vitatott, hanem a tartalma. Végeredményben akár a prevenciót, akár a gyógyítást vagy a teljesítménynyújtást vesz-
szük, az egészségügyi ellátás nagyon fontos lenne. Tapasztalatból mondom, ezeknek a funkcióknak az ellátására jelenleg nagyon kevés esélyt látok. Az igények messze felülmúlják a lehetőségeket, de ezen túl, szakmai problémák is vannak. A legegyszerűbb táplálkozási, vitaminozási, só-víz háztartás karbantartási elvek sem hozzáférhető közérthető formában. Ezt súlyos hibának tartom, mert a szájhagyomány útján terjedő információ, a jóléti érzés, sokszor torz képet ad, helytelen cselekvésre készítet.

8. Milyennek kell lennie a verseny előtti magatartásnak?

Söjtör József:

A versenyzéssel kapcsolatos szakirodalmunk döbbenetesen hiányos. Sokat foglalkozunk edzőmódszertannal, képességfejlesztéssel, de a versenyzés -ami pedig éppen az egyik legfontosabb - háttérbe szorított.

a/ Általánosan elfogadott - és szerintem is bevált - az egyik módszer „a mennyiség csökkentése és az intenzitás fokozása” a versenyek közeledésével. Másik fontos kérdés az úgynevezett „határértékű terhelés” utolsó megjelölésének az időpontja. Ez ugyanis egyénenként változik és más-más az egyes edzésszerek tekintetében is. Emiatt szükséges az edzőmunka dokumentálása, hogy a szükséges tapasztalatokat megszerezzük. Döntő az edzés-és versenyzői múlt is. A jó edző mindezeket számításba veszi. A versenyt megelőző hét a legizgalmasabb időszak, mind a versenyző, mind edzője számára. Az „utolsó simítások” az eddig

végzett munkára épülnek és annak vizsgáját jelenti a következő fontos verseny. Regényt lehetne ezekről írni, de a téma mégis elsősorban az úgynevezett kiegészítő tudományok irodalmában olvasható megfelelő szinten. Az elmaradásunk itt is számottevő.

b/ Azt tapasztaltam, hogy a dobóversenyzőknek - ellentétben például egy ugróval vagy futóval - nem a verseny előtti napon kell pihennie, hanem egy nappal még korábban. A verseny előtt aztán egy rövid, tömör edzőmunka szükséges (pl. versenyszerű helyből ugrásokkal, vágóakkal, vagy akár maximumig is elmenő fekvőnyomással, persze kis számú ismétléssel).

c/ A versenyzés módját nem nagyon lehet megtanítani. A versenyzőket három kategóriába soroljuk:

1. Alulteljesítő edzéseredményeit, tehát szorongó, rossz versenyző.
2. Edzéseredményeinek megfelelő versenyteljesítményre képes.
3. Túlszárnyalja edzésformáját, mert sikerélmény-orientált típus és nekünk az ilyeneket kell megtalálnunk.

A jó versenyzőtípus nem szeret veszíteni sem játékban, sem az élet akármilyen területén. Ezért aztán képes az edzéseken is megtenni mindent - a siker érdekében.

9. Mi történjék a szolítás után?

Szécsényi József:

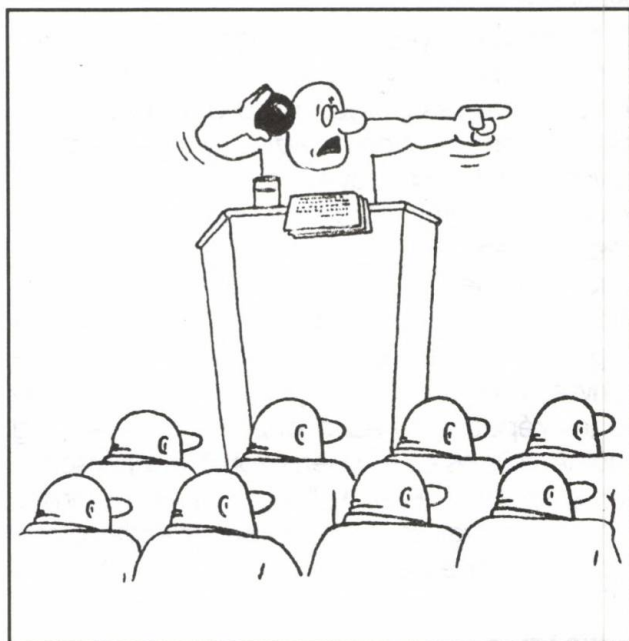
Erre és az előző kérdésre nem tudok egyértelmű választ adni, hiszen az edzői munkában éppen ez az egyik legizgalmasabb feladat, hogy a versenyre való felkészítésben ne csak típusokkal, vagy azok keveredésével számoljunk, hanem az egyéni különbségeknek a legkövetkezőbb figyelembevételével, rendkívül differenciált pszichikai felkészítést tudjunk megkülönböztetni és alkalmazni.

Söjtör József:

Amikor a versenyzőt „szólítják”, már senki nem zavarhatja. Ez az ő saját világa. Koncentrálnia kell és ha az edzője ilyenkor akarja „megtanítani”, csak elárulja, hogy mennyire nem ért a pszichológiához, vagy azt akarja „ország-világ előtt” bekonferálni, hogy „az én versenyzőm”, most figyeljetelek!

Az edzéseken kell megtanítani a versenyzőt minden olyan dologra, amiket a versenyeken hasznosíthat. Ha mindez hosszú éveken át nem sikerült, a legkisebb remény sincs arra, hogy

éppen a versenyen fog sikerülni, amikor, sok minden egyébre is ügyelnie kell.



10 Milyen az ideális verseny utáni magatartás?

Szécsényi József:

A versenyt követő napon higgadtan, tárgyilagosan, őszintén értékelni kell a versenyen elért teljesítményt, kondicionális, mozgástechnikai és versenyzési szempontokat figyelembe véve. A fellelt hibák kijavítására pontos tervet kell készíteni, és ez csak akkor lehetséges, ha megvalósul az alkotó együttműködés az edző és a versenyző között.

Söjtör József:

A versenyt követően - szerintem - legjobb a versenyzőt a gondolataira bízni. Értékeljen önmaga és az tárgyilagos, érzelmektől mentes, hasznos elemzés lesz. Volt tanítványom, akivel a versenyt követő legközelebbi edzés kezdetén elemeztük a tanulságokat. A versenyző a pályán egyedül van, feladatát főleg egyedül kell megoldani. Erre kell nevelni. Nem sokra viszi az a versenyző, aki minden dobása után azonnal edzőjét keresi tekintetével. Ez különben tilos is, de nem ez a döntő. Az előrelépés egyetlen igazán eredményes útja, ha a versenyző dobása után azonnal összehasonlítja a „mozgásmintájával” az elvégzett dobását. A pszichológiai könyvek ezt tartják legeredményesebbnek a „mozgástanulás” folyamatában.

11. Fontosnak tartja-e a képmagnó használatát, illetve a filmelemzést?

Szécsényi József:

A jó edző olyan szintre tudja kifejleszteni mások mozgásáról a mozgásérzékelési képességet, hogy saját izületeiben, izmaiban, ináiban lévő receptorok - mások mozgásának vizsgálata közben - hasonló érzésmínőséget fognak fel, mint amilyeneket a versenyző érez. Mindezek ellenére szükség van képmagnóra, filmre, mint gyors informálódási lehetőségre. Tudnillik a dobómozgás lassításával a mozgás érzékleti összképéről jobban „ki tudjuk emelni”, érzékletesebbé tudjuk tenni a tanítvány számára azokat a kritikus részeket, amelyek kijavításával foglalkozni kívánunk. A filmanalízis, a biomechanikai elemzések nemcsak a hibákat fedik fel, hanem elősegítik az adott dobószám elméleti alapjainak gyarapítását, a helyes mozgásképzetek kialakítását. A rendszeres képmagnós és egyéb elemzések növelik azt a motivációt, ami által a tanítvány állhatatosabb lesz a mozgástanulásban, és hatékonyabbá válik a tanulás folyamata is.

Sőjtör József:

Természetesen az a legjobb, ha minden dobást lefilmezünk, vagy video kamerával megörökítünk. Így a versenyző magát is látja. Ma ez már elengethetetlenül szükséges, meggyorsítja a folyamatokat. Én mindig jegyeztem a versenyeken elért sorozatok eredményét is. Ez nagyon tanulságos az ellenfelektől várható teljesítmény szempontjából is. A verseny végül is vetélkedés és számításba kell venni az ellenfelek teljesítményét is, azok várható magatartásjegyeivel együtt.

Szabó Tamás:

A mozgástanulás során ez elengedhetetlen. A hibajavításban nagy szerepe van. Miután egyre több eszköz áll rendelkezésünkre, a gyakorlatban ezek használatosak, fontos funkciót töltenek be. A problémát a mélyebb biomechanikai elemzésnél látom. Sajnos a hazai egyesületekben, de még a kiemelt kutatóhelyeken sincs meg a lehetősége azoknak az alapvető számítógépes mozgásanalíziseknek, amelyek segítségével objektívebb módon lehet technikát javítani. Az előrelépést ezen a téren kellene megtenni. Ennek haszna nem csak az aktuális feladat magas szintű megoldásában

jelentkezne, hanem a mozgásoktatás módszertanában is hasznos lehetne.

12. Milyen az ideális edző-tanítvány viszony?

Szécsényi József:

Abból az alapvető tényből kell kiindulni, hogy a sportteljesítmények létrehozása az edző és versenyző közös erőfeszítésének eredménye. A sporteredmények emelkedésével párhuzamosan növekednek az edzővel és a versenyzővel szemben támasztott követelmények is.

Az edző és versenyző alkotó együttműködése csak akkor jöhet létre, ha tartalmas emberi és szakmai kapcsolatteremtés alakul ki közöttük.

Az edzőnek ésszerű, tartalmas emberi kapcsolatokat kell kialakítani tanítványaival. Ehhez az együttműködés folyamán meg kell ismerni a családot, iskolát, munkahelyet és olyan helyzeteket kell teremtenie, amikor edző és versenyző őszintén megnyilatkozhatnak egymásnak. A jó szakemberek kiegyensúlyozott, célratörő, tevékeny, tartalmas magánéletre kell nevelni a tanítványait. A tanítványnak legyen határozott célja a munkában, tanulásban és a sportban, éreznie kell - bármilyen szinten is - a jól végzett alkotó munka örömét. Az ebből adódó pszichikai, fizikai energiatöbblet segíti a versenyzőt abban, hogy eredményesen megbirkózzon az edzés- és versenyterhelés nehézségeivel.

A tanítványt - valamilyen szinten - mindig be kell vonni az edzésterv előkészítésébe és összeállításába. Ha véleményüket figyelembe vesszük, akkor nagyobb felelősséget vállalnak magukra, tudják mit miért végeznek, s így alkotó módon járulnak hozzá a sikerhez. Azokat a tanítványainkat, akiknek komoly edzéselméleti, gyakorlati stb. tapasztalatai vannak, nemcsak a különböző ellenőrzésekbe (mozgásanalízis, tesztek értékelése stb.), hanem a távlati, az éves terv készítésébe is vonjuk be.

Az edzéseken, versenyeken próbáljuk önállóságra nevelni tanítványainkat. Csak azok a sportolók tudnak helytállni világversenyeken, akik tudásuk, önállóságuk, pszichikai tulajdonságaik révén válnak versenyzői egyéniséggé.

Nemcsak az edzői, de a versenyzői tudás is ma már összekapcsolódik a határtudományokban való jártassággal. Elképzelhetetlen, hogy akár az edzőnek vagy versenyzőnek ne legyenek olyan társadalomtudományi, anatómiai, fiziológiai, biomechanikai stb. ismeretei, amelye-

ket felhasználhatnak a felkészülés, az edzés folyamán.

Véleményem szerint ezek azok az emberi és szakmai karakterisztikus pontok, amelyek meghatározzák a kedvező érzelmi tónust, ami által a versenyző alkotó módon végzi a fárasztó edzőmunkát. Az így motivált versenyzőknél az edzőmunka és versenyzés sohasem lélektelen robot, hanem valóban kellemes, izgalmas fáradzássá válik.

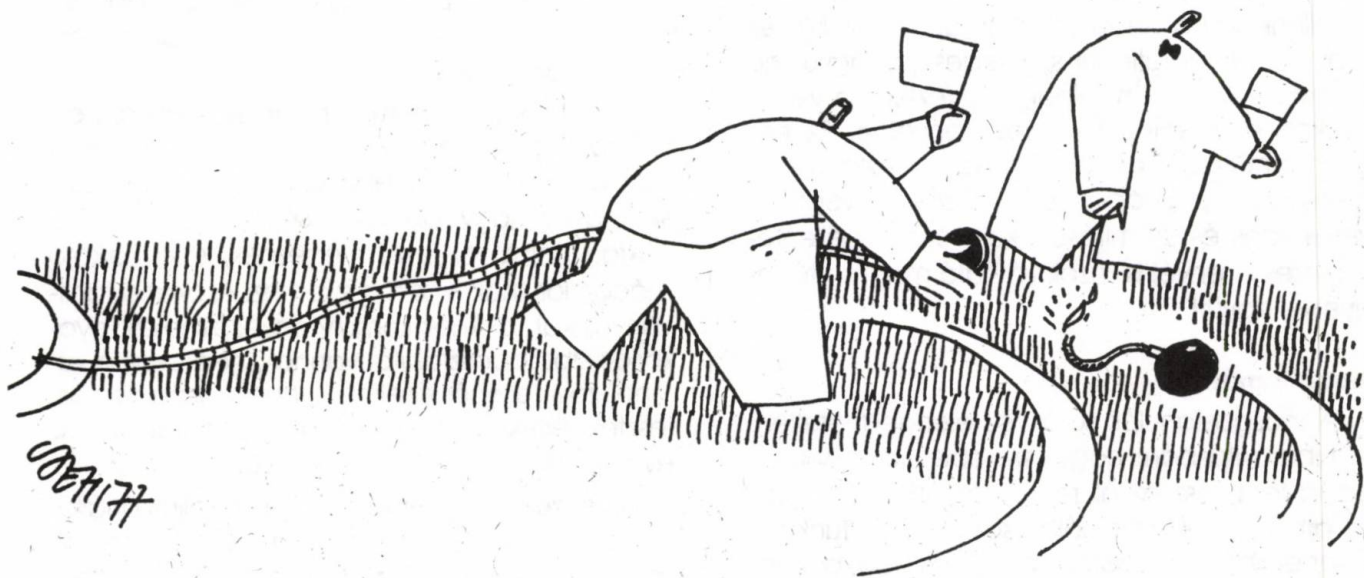
Söjtör József:

Az edző-tanítvány viszonyról már a korábbiakban is több utalás történt. Az edző pedagógus és élő anyaggal dolgozik. Ez szép, de felelősségteljes feladat, hivatás. Magam nagyon sokat tanultam tanítványaimtól, mert igyekeztem mindig partneri viszonyt kialakítani. Az észrevételeiket mindig adaptáltam és felhasználtam. Ez az „alkotó együttműködés” az alapja az eredményes munkának. Végül is minden a versenyzőért van. Ha úgy tetszik, ő „viszi bőrét a vásárra”. A versenyző a maga területén a versenyszámának valóságos zsenije és nagyon sokszor

az edző nem ilyen jó a maga területén. Mégis sokat segíthet, ha rendelkezik kellő önuralommal és ezt a tényt tudomásul veszi. Adott az edző szubjektivitása és vele szemben (vagy inkább mellett) az edző tárgyilagos tapasztalata és különböző területeken szerzett ismeretei, amik ugyancsak szükségesek az eredményességhez vezető út során.

A hosszú évek során igen gyakran intim szituációkba is kerülhetnek és ezt elviselni csak kellő emberi méltósággal és emberséggel lehet - de kell is. Az ilyen helyzetekben mindkét fél kiszolgáltatott is lehet és ezzel visszaélni kész katasztrofa. Elsősorban ez az oka annak, hogy nagyon sok edző-tanítvány kapcsolat megromlott és ez nem jó a versenyző számára sem, mert „sérülését” magával viszi a következő mesterhez és bizalmatlanság lehet belőle, ami a teljesítmény rovására megy.

Az edző legfontosabb jó tulajdonsága - természetesen a szaktudáson kívül, amit feltételezünk - a kellő önuralom, alkalmazkodóképesség és a saját személyének a színpad mögötti tartásának képessége.



Néhány gondolat a kezdő gátfutók oktatásáról

Írásomban megpróbálok egy-két edzésmódszer, illetve edzésszükséglet kihangsúlyozásával rámutatni a fogásokra, gyakorlatokra, amelyek véleményem és tapasztalataim szerint a legeredményesebbek és a legcélravezetőbbek a kezdő gátfutók oktatásában.

Az, hogy ki a kezdő, általában független az életkortól. Ugyanazt a gyakorlatot alkalmazom a 12 éves gyerekeknek, mint annak, aki 18 éves korában kezd ismerkedni a gátfutással. Az alkati adottságok és a fizikai felkészültség módosíthat némileg a gyakorlatok mennyiségén és fajtáján, esetleg sorrendjén is.

A leglényegesebb szempont az, hogy a kezdet kezdetén a gyerekek a gátak fölött fussanak és ne ugráljanak. A "szájukba kell rágni", hogy nem gátugráló, hanem gátfutó versenyen fognak majd indulni. Ezt úgy tudom elérni, hogy olyan alacsonyra állítom a gátmagasságot, hogy a súlypontja a gátak felett a lehető legkisebbet emelkedjen.

Nem kívánok minden gyakorlatot részletesen bemutatni, de néhányat röviden ismertetek.

Mielőtt elkezdenénk a gátfutás tanulását, illetve gyakorlását, sok nyújtó - lazító gyakorlattal (gátülések, láb-lendítések, lábkiemelések. stb.) elő kell készíteni az izomzatot. A gátfutás ritmusának beidegzésére sok ritmusfutást (főleg három lépéses ritmussal) kell alkalmazni vonalak, tömörtlabdák, zsámolyok stb. feletti áthaladással. A gátak közötti lábujjon történő futás elsajátítására legcélravezetőbbek a futóiskolák (és különböző variációi), a nyújtott lábbal történő egy és páros lábbal végrehajtott haladó szökdelések. A gátra történő lendítés helyes megtanulásához nagyon hasznosak a helyben és haladva történő kánkánszerű szökdelések térdemeléssel, illetve alszárkicsapással. Még az előkészítéshez tartoznak a gátak feletti lépkedések, amelyek nemcsak a gátvétel formai elsajátításához nyújtanak segítséget, hanem erősíti azokat az izomcsoportokat, amelyek az optimális gátvétel megtanulásához szükségesek. A gátlépkedéseknek többféle variációja van. Például:

-5-6 m-re tesszük a gátakat és séta közben mindig ugyanazzal a lábbal kell a gyerekeknek átlépniük azokat.

- A gátakat egészen közel tesszük egymáshoz és azokat váltakozó lábbal kell átlépniük. Ennél a gyakorlatnál nagyon fontos, hogy figyeljenek a következőkre: a gátak között mindig lábujjakon kell lépkedni, a lendítő lábat teljesen szemben kell a gát fölött átemelni, majd utána egészen középre be kell hozni, hogy megint teljesen szemben tudja átemelni a következő gát felett. A lépkedések közben a törzset előre döntött helyzetben kell tartaniok.

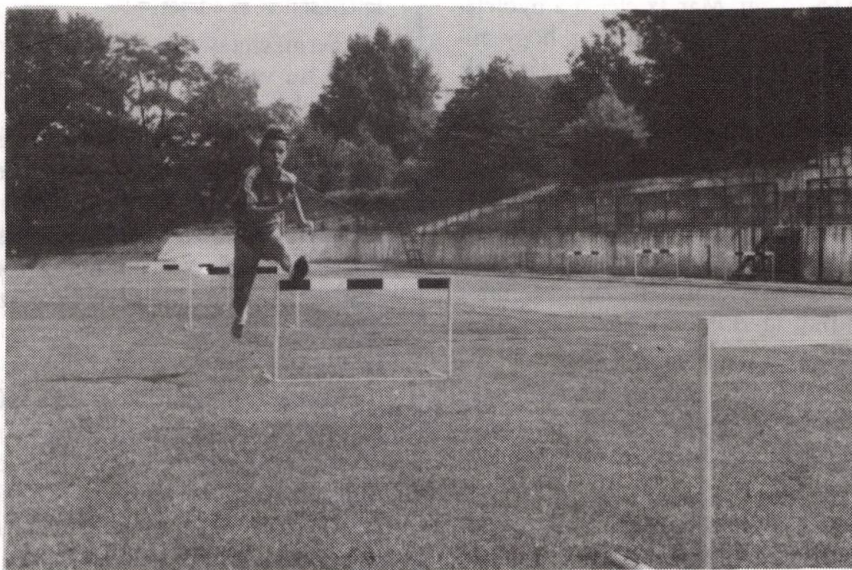
- A gátakat körülbelül 3-4 lábfejre tesszük egymástól, s mindig ugyanazzal a lábbal lépik át a gyerekek a gátat. Ekkor már lehet arra törekedni, hogy a lendítő lábat erőteljes, gyors mozdulattal tegyék le a gát mögé. Az előkészítő gyakorlatokat a későbbiekben is rendszeresen kell végezni, főleg a váltott lábú gátlépkedéseket.

Ha ezeket az előkészítő gyakorlatokat végigvettük, akkor már elkezdhetjük a futás közbeni gátvételek tanulását (természetesen a gyerekek már előbb is elkezdhet-

nek futni alacsony gátak felett, hogy érzékeljék mi fán is terem a gátfutás). Először lassú futással, majd dzsogolással és szkipeléssel haladva a gátak között kell a gátak felett "átlépniük". A gátvételt egészen addig fölötté gyakoroltatom, amíg az nem lesz folyamatos és gördülékeny. Állandóan fel kell hívni a gyerekek figyelmét arra, hogy a következőkre törekedjenek:

A gátak között lábujjon fussanak, lehetőleg szembe lendítsék a lábukat a gátra (a keresztbe lendítés nem előnyös, a kissé kifelé lendítés nem hiba), a lendítést mindig a térd vezesse és nem a lábfej, a kiemelt lábat ne túl magasan hozzák át a gát felett és minél gyorsabban, minél messzebbre próbálják letenni a lendítő láb elé, a lendítő lábbal gyors, kaparó mozdulattal lépjenek le, a törzs helyzete enyhén előre döntött legyen, ami a lépéskor se egyenesedjen fel a függőlegesig.

Ha valamelyik gyerek nagyon keresztbe lendít, akkor meg kell próbálni a gátvételt ellentétesen. Az esetek többségben a másik lábbal nem lendít keresztbe. Egyébként célszerű megtanítani a gátvételt mindkét lábbal az esetleges majdani 300-400 m-es gát miatt, illetve az elmentes idegpályák gyakoroltatása jó hatással van az eredetire is.



A gyakorlatok közben a gátak magasságát annyira kell beállítani, hogy a gyerekek képesek legyenek a gátvételt felugrás nélkül végrehajtani. A gátakat jó, ha úgy állítjuk fel, hogy érintésre könnyen eldőljenek. Így bátrabban fogják végezni a gyakorlatokat.

Eddig lassú futással, illetve futóiskolákkal történt a gátvételek gyakorlása, kizárólag a gátak felett. Ezután kezdhetjük el a tulajdonképpeni gátfutást gyakorolni nagyobb sebességgel és háromlépéses ritmussal. Ezt először csak lendítő lábbal és lehetőleg fűvön gyakoroltatom. Ha több, eltérő képességű és alkatú gyerekek foglalkozunk, lehetőleg több gátsort kell felállítani. A gátsorok gáttávolságban (kb. 1 lábfej) és gátmagasságban (kb. 4-5 cm) is különbözzenek. Az már az edző szemére és szakértelmére van bízva, hogy melyik gyereket melyik gátsorba állítja. Egy sorba körülbelül 5-6 gátat állítok be. Kezdőknél (kb. 12-13 évesek) a gáttávolság 7-7,30 m, a magasság 65-70 cm. Már az elején a nyolclépéses ráfutást forszírozom s ezáltal elérem azt, hogy minél hamarabb nagyobb sebességgel tudják a gátvételt elsajátítani. A gátak közötti távolságot úgy kell beállítani, hogy már az elején az ötödik gát lelépésének az ideje 8 mp alatt legyen, azaz a gátak között pörögve tudjanak haladni. Ha idáig eljutottam, akkor a gátak feletti futást gyakoroltatom háromlépéses ritmussal. Itt is cél a 8 mp-en belüli ötödik gát lelépés (természetesen nyolclépéses ráfutással). Kiemelt lábbal a háromlépéses ritmusú futást ritkábban gyakoroltatom, mert a lapos gátvétel első sorban a lendítő lábtól, illetve a jó ellépéstől függ.

Az ellépő láb kiemelésénél a gyerekek hajlamosak arra, hogy a gátvételekor kissé jobbra kidőljenek. Ezen kívül túl sok kiemelt lábbal történő gátazás nagyon igénybe veszi a térdizületet.

Ismételten felhívom a figyelmet arra, hogy ezeket a gyakorlatokat fűvön célszerű végeztetni. Mivel ezeknél a futásoknál maximális sebességre kell a gyerekeknek törekedniük, a gátvételek közben nagyobb a botlásveszély, és nem mindegy, hogy ez salakon vagy fűvön történik meg.

Ha elérem, hogy a gyerekek már jól és gyorsan tudják végrehajtani ezeket a futásokat, a gátak közötti távolságot (a magasságot egyelőre nem) fokozatosan növelem addig, amíg az ötödik gát lelépésének ideje nem romlik. Fél év alatt a jobbknál az a cél, hogy az ötödik gát lelépési ideje 7,2-7,4 mp legyen a lendítő lábbal. A gátak feletti futásnál is legalább 7,5 mp a cél. Kiemelt lábbal nem mérek időt, mert ennél a mozgásnál nagyobb a veszélye annak, hogy a gyerek beüti a térdét a gátba, ami igen kellemetlen és mint az előzőekben is említettem, ennek nincs akkora jelentősége, illetve hatása, mint a lendítő lábbal történő gyakorlásnak.

Azokat a gyerekeket érdemes indítani versenyen, akik ezeket a fenti időket elérik. A versenyre való felkészítéshez szükséges, hogy fokozatosan növeljük a gáttávolságot és -magasságot. Tapasztalatom szerint az edzéseken nem szükséges versenytávolságon és -magaságon gyakoroltatni a gyerekeket. Például 80 m gáton a gátközök távolsága 8 m, a gátak magassága 76 cm. Edzéseken maximum 7,75 m-ig, illetve 72 cm-ig növelem a

távolságot, illetve a magasságot. Általában versenyen is elérik ugyanazt az időt, mint edzésen az ötödik gát lelépésekor, sok esetben még túl is szárnyalják azt. Ez pszichikai okokra is visszavezethető. Amikor hat vagy nyolc gátsor van feltéve, a gátak nem tűnnek olyan magasnak mint egy gátsornál. A versenyen egymás mellett futnak a gyerekek, így a kicsit gyengébb futó is képes átvenni a gyorsabban futó ritmusát és ez meglepetésszerűen jó időket eredményezhet.

A gátak mellett a lendítő lábbal végzett futásokat rendszeresen, egész évben gyakoroltatni kell. Elsősorban ezzel tudom elérni azt, hogy a gátak között gyorsabbak legyenek, lépésfrekvenciájuk növekedjen, valamint a gát átlépésének ideje lerövidüljön. A legjobbak egy idő után képesek 7 mp alá szorítani az ötödik gát lelépésének az idejét. Ezután a cél az, hogy a gátak feletti futásoknál is minél jobban megközelítsék a lendítő lábas ötödik gát lelépésének az idejét.

Természetesen ennek a korosztálynak sokoldalú munkára van szüksége, tehát nem csak a gátfutást, hanem sok más mozgást (ugrások, dobások stb.) is kell gyakorolni. Hetenként kétszer esetleg háromszor szükséges gátedzést tartani. A mindennapos gátedzésbe a gyerekek egyrészt beleunnának, másrészt sérülésveszélyes is (a térd- és csípőizületet eléggé igénybe veszi). Ezenkívül ezek a maximumra történő futások lendítő lábbal, kemény sprintfutásnak számítanak, amelyeket egymás utáni napokon végeztetni egyeseknél komolyabb húzódást eredményezhetnek.

Mivel a gátfutásban is sok múlik a jó rajton, nem szabad elhanyagolni annak gyakorlását. Itt az a cél, hogy a nyolc lépés alatt megszerezett sebességet minél törekszentesebben tudják a gyerekek a gátak felett folytatni. Ezért olyan feltételeket kell biztosítani, hogy ez sikerüljön. Először is alacsonyabb és közelebb tett gátakon (2-3 gát) kezdjük a ráfutást térdelő rajttal, úgy hogy a gátak mellett lendítő lábbal futtatjuk őket. Majd apránként növeljük a gáttávolságot és -magasságot a versenytávolság és -magasság közelébe úgy, hogy a futás sebessége ne csökkenjen. Az első gátvétel technikáját és sebességét javítja a tíz lépésről történő ráfutás is.

13-14 éves leány tanítványaimmal körülbelül egy éve kezdtem a gátfutás tanítását. Sajnos nem tudtam annyira időt fordítani a gátfutásra amennyit szerettem volna (ténlen nincs lehetőség rá, tavasszal a diákolimpia versenyei miatt pedig kevesebb idő jutott rá). Ennek ellenére mégis elég jól futottak az országos serdülő-korosztályos többpróba bajnokságon, az idejük 12,3, 12,5 és 12,7 mp volt. Őket az eddigiekben felsorolt gyakorlatokkal készítettem fel, ezek közül is a legtöbbet a gátak melletti lendítő lábbal végzett háromlépéses maximális futásokat gyakoroltattam. (A kézirat leadása után került sor a serdülő B-korosztály ez évi országos egyéni bajnokságára, ahol a 14 éves lányok 80 m-es gátfutását 12,3 mp-es idővel Bánkuti Zsuzsa, a cikkíró tanítványa nyerte meg. - A szerk.)

Szörényi István
szakedző

A VAS JELENTŐSÉGE

Fizikai tevékenység során a szervezet oxigént használ fel az energiatermeléshez. A vasra abban a folyamatban van szükség, melynek során a vörös vérszövetek hemoglobinja termelődik, valamint az izmokban a myoglobint, ami szállítja és tárolja az oxigént. Ezért az, hogy a vérben a vas egy optimális szinten jelen legyen, nagyon fontos az optimális sportteljesítmény elérésében, különösen az állóképességi versenyszámokban, ahol nagymértékű oxigénfogyasztás játszódik le az energiatermelés érdekében. Megfordítva: a funkcionális vastartalom alacsony szintje csökkenti a vér oxigénszállító kapacitását és ezzel megakadályozza az

optimális sportteljesítmény elérését.

Mennyi vas elegendő?

Bár a szervezet tárolja a vasat, mégis a férfiak körülbelül 0,7, a nők pedig 0,8 mg vasat veszítenek naponta, sőt az utóbbiak a menstruáció alatt naponta 1,5 mg-ot. Mivel a férfiak általában többet esznek, mint a nők és kisebb a vasszükségletük, rendszerint nincs semmi problémájuk azal, hogy kielégítsék napi szükségleteiket az elvesztett vasmennyiség pótlására. Ezzel szemben a nőknél sokkal valószínűbb a vashiány miatti vérszegénység kifejlődése, mivel a nagyobb napi veszteség párosul az általában

alacsony tápanyagfelvétellel (lásd az ábrát).

Milyen élelmiszerek tartalmazzak vasat?

Néhány tápanyag, mely vasforrásnak tekinthető:

- fehérjetartalmú anyagok, különösen a máj és a mirigyes szervek;
- hántolatlan szemből készült kenyerek és gabonafélék;
- tojássárgája;
- leveles nyers zöldségek;
- az ecetsav elősegítheti a vas felszívódását. A citrusfélék és a belőlük készült gyümölcslevek vagy más C-vitamin források a vasfelvétel maximumra növelése céljából fogyaszthatók.

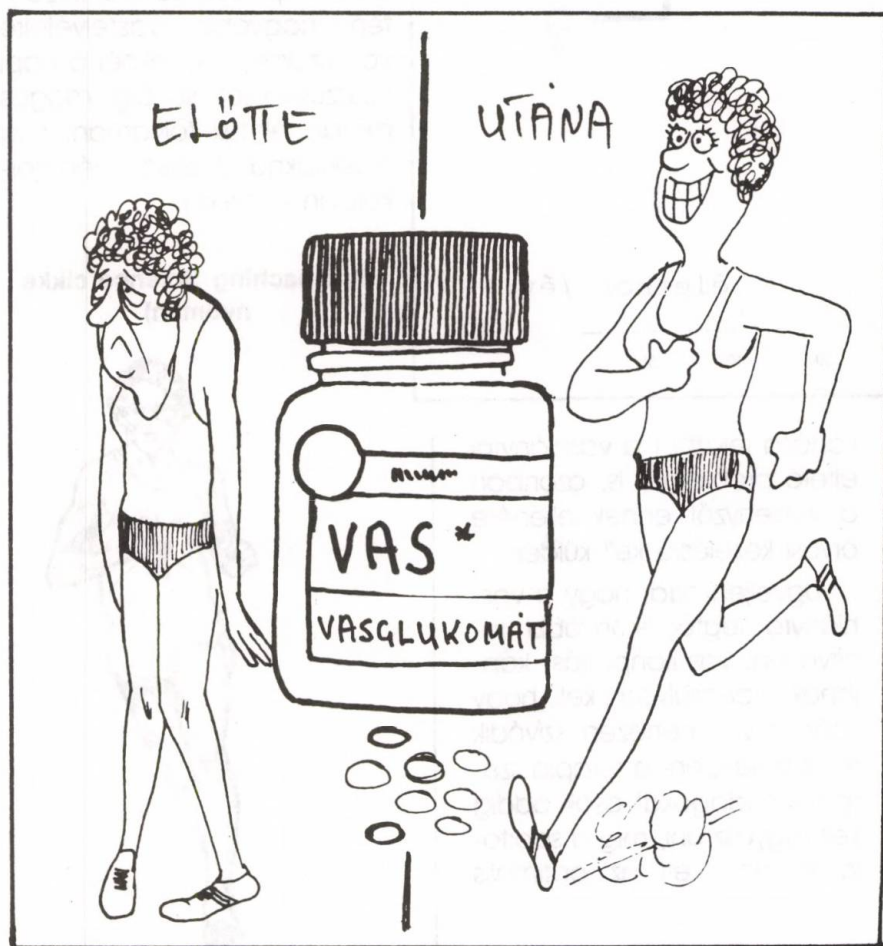
Kik a legfogékonyabbak a vashiányra?

Azok a sportolók, akiknek a kalóriafelvétele alacsony (napi 2000 kcal vagy ennél kevesebb) és/vagy azok, akik fehérjeszegény diétát tartanak, valamint a nők, különösen azok, akiknek az átlagnál nagyobb a havi vérvesztése, csakúgy, mint a lényeges napi vérvesztésük: vashiányban szenvedhetnek.

Miből állapítható meg, hogy egy sportoló vashiányban szenved?

A vashiány néhány jellemző tünete a következő:

- a sportoló fáradékony;
- a szervezete nehezen áll vissza a fizikai aktivitás után;
- az edzés hatása minimális (pl. a sportoló válaszreakciója az edzésre nem olyan,



mint amilyennek lennie kellene);

–általános renyheség (lustaság, nehézkesség).

A súlyosabb vashiányos vérszegénység (anaemia) következményei az alábbiak lehetnek:

- étvágytalanság;
- lefogyás;
- szédülés;
- hidegérzékenység;
- száj- és nyelvérzékenység, illetve fájdalom.

lenségeket gyanít, küldje táplálkozási szakorvoshoz (dietetikushoz), étrendi tanácsadásra.

A női sportolókat küldje rendszeres vörvzsgálatra. Az intenzív edzést végző nőket 2-4 hetenként kell megfigyelni. A többi nőt leginkább 3 havonként kell tesztelni. Ha a vérszérum ferritin-szintje alacsony (ami a kezdődő vashiány jele), további vérelemzést kell végezni.

A fenti szimptomák felbuk-

vasszintet (amit a vörvzsgálat mutat).

A vas ugyanis felhalmozódik egy olyan szintig, amikor már mérgezi a szervezetet, ha hosszú időn át túlzott mértékben fogyasztják. A vasutánpótlás eszközei közül az egyik legkönnyebben felszívódó anyag a vasszulfát.

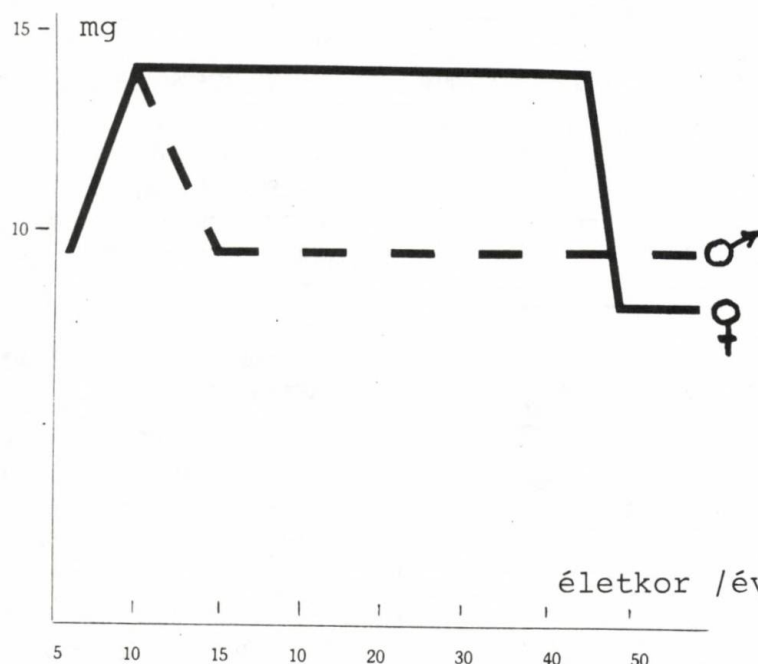
Az edzőknek érzékenyen kell reagálniuk arra, ha a vashiány tünetei megjelennek a tanítványainál.

A kis tengerszint feletti magasságról azt állapították meg, hogy gátolja a vas felszívódását. Ezért ilyen körülmények között biztosítani kell a táplálkozás elemzését és tájékozottnak kell lenni arról, hogy szükség van-e a vasutánpótlására.

A pubertáskor előtt a vasszükséglet a fiúknál és lányoknál egyaránt viszonylag alacsony. A serdülőkor kezdetén nagyobb vasfelvételre van szükség. A nőknél a napi vasszükséglet sokáig magas marad életük folyamán, míg a férfiaknál a késői tinédzserkorban csökken.

(A Coaching Science cikke nyomán)

A napi vasszükséglet életkor és nemek szerint



Mit tehet az edző a vashiánnyal kapcsolatos problémák minimumra csökkentéséért?

Mindenekelőtt tájékozódjon tanítványai táplálkozásáról. A napi 2000 kcal vagy ennél kisebb kalória felvételű sportolóknak, különösen a nőknek, vasutánpótlásra van szükségük.

Azokat a versenyzőket, akiknél táplálkozási rendel-

kanása jelezhet a vashiánytól eltérő problémát is, azonban a versenyzőt ennek ellenére orvosi kezelésre kell küldeni.

Ügyeljen arra, hogy a vashiányra legfogékonyabb tanítványai vasutánpótlást kapjanak. Hangsúlyozni kell, hogy bár a vas nehezen szívódik fel a belekben- a terápia szerinti vasadagokat csak addig kell fogyasztani, míg a sportoló el nem éri az optimális



Patti Sue Plumer „sokkterápiája”

1990-ben Patti Sue Plumer mind 3000, mind 5000 méteren a világranglista élén végzett. Ugyan- ebben az évben, sporttevékenysége mellett, sok- szor heti 50 órát dolgozott ügyvédként és lehet, hogy ő az egyetlen olyan a világ élvonalába tartozó atléta, aki a sport mellett főállásban dolgozik. Rövid interjünkban edzésmódszereiről és céljairól kérdez- tük őt.

* Tavaly életed legjobb idejét futottad 3000 méte- ren, idén pedig, 29 évesen, 1500-on értél el egyéni csúcspot. Mi a titkod?

- *Nem edzem túl magam és így nem égek ki, nem betegszem meg és nem sérülök meg. Hetente két- szer végzek gyorsasági munkát a pályán és egyszer futok hosszabbat, úgy 10 mérföldet. A hét többi nap- jain pihenek.*

* Edződ, Brooks Johnson, milyen edzéstervet dolgozott ki számodra?

- *Brooks a „sokkhatásban” hisz. Ez azt jelenti, hogy az edzés előtt pihentnek kell lenned, de az edzésen aztán sokkolni kell a szervezetemet. Szerin- te így lehet jó formába kerülni. Nagy mennyiségű munka helyett mi inkább kevesebbet edzünk, de azt intenzíven.*

* Mit jelent a gyakorlatban ez a sokkterápia?

- *Például egy edzésen futok 16 darab 1 perc kö- rüli négyszázat, úgy, hogy az egyes négyszázakon belül minden száznak egyre gyorsabbnak kell lennie.*

* Miután tavaly 3000 méteren a világranglista ve- zetője voltál, az idei tokiói vb-n 1500 méteren indul- tál. Miért?

- *A célom az, hogy az 1992-es olimpián érmet szerezzek 3000 méteren. Sok 3000-ret nyertem már életemben különböző taktikákat alkalmazva, de soha nem futottam jó időt, 8:41.45 az egyéni csúcsom. Ha valaki megnézi a nagy 3000-res futókat, azt találja, hogy mind 4 perc körüli 1500-asok. Így aztán nekem is 4:05-ről 4 percre kell javítanom 1500-as egyéni csúcsomat, hogy igazán jó 3000-res lehessenek.*

* Arról vagy híres, hogy nagy küzdő vagy. Hogy fejlesztetted ezt a mentális keménységedet?

- *Soha nem tartottam magam túl tehetséges futó- nak. Mindig úgy éreztem, hogy ha elég sokáig ver- senyben tudok maradni, akkor az emberek kidőlnek mellőlem. Emellett, utálom, ha egy taktikai hiba vagy saját „puhaságom” miatt veszítek el egy versenyt.*

Plumer eredményei:

	1500	3000	
1981		9:42.02	
1982		8:55.98	
1983		8:53.54	fedettp.
1984		8:54.91	
1985		9:01.85	fedettp.
1986		8:46.24	
1987		—	
1988	4:13.64	8:45.21	
1989	4:06.87	8:42.21	
1990	4:06.58	8:41.45	fedettp.
1991	4:05.04	8:46.50	

Noureddine Morceli, a hegyiember

Noureddine Morceli legszívesebben a Mexico City körüli hegyekben, a svájci Alpokban St. Moritz mellett vagy otthon az algériai Atlasz hegységben végzi edzéseit. Fenn a hegyekben, a 21 éves közép- távfutó hosszú napokon és heteken át éli remeteéle- tét. Aztán, amikor leereszkedik a pályára, magabiz- tosan és erőből duzzadva, olyan csodákat produkál rekortánon, amilyeneket ilyen fiatalon még senki sem csinált 1500 méteren.



Az elmúlt fedettpályás szezon remekül sikerült Morceli számára: veretlen maradt, világbajnok lett és egy világcsúcsot is felállított. Ám ez a fantasztikus fedettpályás idény csak bemelegítés volt a szabadtéri versenyekre. Egy rövid St.Moritz-i tartózkodás után Morceli a neubrandenburgi Nike meghívásos versenyen futotta élete első komoly 800 méterét. Ellenfelei között volt a kenyai Paul Ereng az 1988-as szöuli olimpia 800-as bajnoka. Morceli, egyéni csúcsát 3 másodperccel megjavítva, magabiztosan győzött 1:44.85-ös idővel. „Tudok 1:43-at is futni” - mondta barátainak. Ebben valószínűleg senki sem kételkedik. A 800 méter után a következőket nyilatkozta: „Csak a győzelmet akartam megszerezni, mert meg kell őriznem az energiámat Tokióra.”

Egy héttel később Helsinkiben a Maxell Világjátékokon ismét izelítőt adott páratlan tudásából. 1500 méteren, egyéni legjobbját 1.6 másodperccel megjavítva, 3:31.00-gyel a világ idei legjobb eredményével győzött. Ilyen fiatalon még soha sem értek el ilyen jó időt.

Morceli legnagyobb erénye valószínűleg az, hogy egyenletesen képes jó eredményre. Szinte nem is volt rossz versenye egész évben. Három nappal a helsinki verseny után a stockholmi DN Galan Játékokon is megnyerte az 1500 métert. Ideje 3:31.01 volt. Nem sokkal ezután Lausanne-ban 3:49.12-es egyéni csúccsal nyert 1 mérföldön, majd Nizzában futja élete leggyorsabb 3000 méterét (7:37.34).

Nyilvánvaló tehát, hogy a marokkói Said Aouita 3:29.46-os 1500 méteres világcsúcsa nincs biztonságban. A két futó sok mindenben hasonlít egymásra és párviadalukra az egész világ kíváncsi volt, különösen az arab nemzetek.

„Az algériai emberek már nagyon várják azt a pillanatot, amikor találkozom Aouitával” - mondta Morceli még a vb előtt. „Az nem számít, hogy ő már inkább 5 és 10 ezres futó és én pedig egymérföldes vagyok. Az emberek szeretnék látni, hogy mi történik.” Nos, a párviadalra Tokióban sor került és Morceli fölényes győzelmet aratott 1500-on, míg Aouita csak a 11. helyen végzett. Valószínűleg azonban nem ez volt az utolsó összecsapás kettejük között. Morceli ideje 3:32.84 volt és mint a tv-komentátor Gyulai István mondta: „nagy világversenyen, ember ilyen nagy fölényrel még nem nyert 1500 métert.”

A kérdés ezek után az, hogy mikor dől meg Aouita világrekordja. Morceli erről szerényen csak ennyit mondott: „Ha az ember egyszer bekerül egy gyors versenybe, soha nem lehet tudni mi fog történni...”

Amar Arakmia, a futó menedzsere szerint, Morceli úgy gondolja, hogy képes 3:28-on belül futni.

Az algériai csodafutó egy 10 gyerekes család kilencedik gyermeke. Fiatalabb korában focizott és kézilabdázott, majd 14 éves korában bátyja, Abderakmane sikerein felbuzdúlva megpróbálkozott a futással. Avderahane, aki jelenleg Noureddine edzője, 1500 méteren Afrika bajnoka volt. 1988-ban, négy évvel azután, hogy elkezdett futni, Morceli ezüstérmet nyert az ifjúsági világbajnokságon 1500 méteren. Pályafutása azóta is töretlenül ível felfelé. 1989-ben és 1990-ben a kaliforniai Riverside Junior College-ban végezte tanulmányait. A szakemberek először akkor figyeltek fel rá, amikor 1990 elején 5000 méteren 13:25.20-at ért el. Az idei világbajnokság előtt kacérkodott azzal a gondolattal, hogy 1500 helyett inkább 5000 méteren indul, ám végül a rövidebb távot választotta. Az 5000 még várhat; végül is Morceli jövő februárban még csak 22 éves lesz.

Morceli szerény és barátságos mindenkivel, de nem kitárulkozó; szereti bizonytalanságban tartani ellenfeleit és nem szereti elárulni edzésprogramjának részleteit. Nem mintha bármi titkolnivalója lenne...

„Morceli a 90-es évek futója.” Ezt nem akárhányan mondta róla, hanem riválisa, Said Aouita. És neki lehetünk, hisz ő sem akármilyen futó.

Egy pillantás a jövőbe

A Nike Air Huarache nem egy hagyományos futócipő. Ám a dolgok hagyományos megközelítése, a futásban ritkán vezet sikerhez. A futókat általában úgy ismerik, mint akik szeretnek újítani és a Nike Air Huarache pontosan ezt teszi.



Az Air Huarache, amelyet idén tavasszal mutatnak be a nagyközönségnek, azon elv alapján készült, hogy „a kevesebb több”. Erre már a futók is kezdenek rájönni; jó eredményeket érnek el, noha kevesebb kilométert teljesítenek az edzéseken.

A Nike kutatási és gyártmányfejlesztési csoportja ennek megfelelően racionalizálta gondolkodásmódját és megalkotta a világ első merev sarokrész nélküli futócipőjét. A merev sarokrészt a Nike fejlesztői egy gumisíjjal pótolták, amely kiváló stabilitást és remek illeszkedést biztosít. Egy ilyen puha, mégis remekül tartó sarok kevesebb vízhólyagot eredményez, kevésbé fülled be az ember lába és rengeteg kellemetlenséget megelőz.

A cipő egyéb részei is a futók kényelmét szolgálják. A neoprene-ből készült nyelv, amely a felsőrész helyén van, és anatómiailag tervezett talp mind azt szolgálják, hogy a cipő minél jobban illeszkedjék a futó lábához.

De honnan ered a Huarache elnevezés? A Huarache eredetileg egy mexikói szandál. A Nike tervezői rengeteg szandált használtak fel az új cipő tervezésekor és ebben a tervezési fázisban kapta a modellt a Huarache „fedőnevet”, amely aztán később ráragadt.

A Nike Air Huarache, amely jelenleg a legkönnyebb futócipő a piacon, forradalmi újításával már a jövőbe tekint, míg a tervezők a múltból merítették inspirációikat.

„A vb-felkészülés alatt, Ausztráliában, az új Air Huarache-ban edzettem. Bármerre jártam, a futók odajöttek és érdeklődtek a cipőről. Mondhatom, hogy a fogadtatás szenzációs volt” -mondta Steve Moneghetti ausztrál maratoni futó, az új Nike Air Huarache-ról.

Jean-Marc Bellocq, a 100 km-es futás „francia csillaga”

Az „Athletics 91”, a Nemzetközi Atlétikai Szövetsége hivatalos eredménylistája, amely versenyszámonként tartalmazza az előző atlétikai szezon eredményeit, egy meglepetéssel is szolgál: a franciák nem csak a 4X100 m-es váltófutás tagjaiként állnak a ranglista élén, hanem ott található Jean-Marc Bellocq is. A 6:26:13-órás eredményével ő az, aki a 100 km-es futás világranglistáját vezeti. Persze Bellocq sokkal kevésbé ismert, mint Moriniere, Sangouma, Trouabal vagy Marie-Rose. Ez természetes dolog: a 100 km-es futás nem olimpiai versenyszám! Ettől a tényről azonban talán még nem kellene, hogy ez a futószám a nagy nyilvánosság számára teljesen ismeretlen maradjon. Itt tehát valahol egy nagy hézag mutatkozik, de ahogy mondani szokták: „nem nagy ügy, majd csak túléljük”.

Bellocq hozzászólt már az öt ócsárolók értetlenségéhez. Két éve annak, hogy a francia szövetség felfüggesztette, amiért részt vett egy dél-afrikai versenyen. Pedig nem politikai okok és nem is pénz miatt tette, hanem egyszerűen csak azért, mert a Dél-Afrikai Köztársaság egy olyan ország, ahol a hosszútávfutás szinte egyfajta vallásnak minősül. A versenyre csak azután nevezett be, amikor meggyőződött arról, hogy a verseny, amelyen indulni szándékozik, minden faji megkötöttség nélkül kerül megrendezésre.

Azóta Jean-Marc-Bellocq már visszakapta versenyzési jogát, azonban továbbra is igyekeznek teljes ismeretlenségben tartani, ami már valóban sok egy olyan atléta számára, aki (tessék kiszámolni, hogy) több mint 15.5 km/óra sebességgel képes futni 100 km-t.

„Dél-Afrikában, a „Comrads”-on, amely a világ egyik legnagyobb klasszikus hosszútávutó versenye (89 km-es távon futják), a futók rajtját a „Tűzszekerek” című film zenéje kíséri és a táv teljes hosszán hatalmas tömeg tapsolja őket végig, miközben a célnál, Durbanban a stadionban legkevesebb 10.000 néző várja lelkesen a beérkezőket. Ez a fajta ünneplés az embert szinte mellbe vágja, bizsereg tőle a háta és ez az egész egy kicsit a mi Tour de France-unkat jelenti” - meséli Bellocq.

Amit pedig sosem mondana el saját magáról, az az, hogy ott lenn délen nagyon jól ismerik és elismerik őt. Autogramokat kérnek tőle és „francia csillagnak” nevezik, amióta harmadikként végzett a „Comrads”-on. Ám nem szívesen beszél erről a dicsőségről, mivel valóban őszintén és autentikusan szerény ember.

„Pontosan azért választottam a 100 km-es futást - mondja, mert ezen a távon állandóan változik a környezet. A 100 km-es futás során nem történik erőszakosság, ez egy pénz és doppingszer nélküli versenyszám, amelyben az együttérzés uralkodik, igazi barátság van azok között, akik ezt a szuper hosszú futást űzik. Az embernek itt alázatosnak kell maradnia, mert mindenki ki van téve sorscsapásoknak és váratlan akadályoknak. Ki-ki a sora szerint”.

A Firenze és Faenza között rendezett 100 km-es világbajnokságon, a dél-afrikaiak természetesen nem indulhattak. Egy brazil futó, Nunes nyerte a versenyt. Jean-Marc Bellocq csak a harmadik helyen végzett, mert megelőzte őt még egy másik francia futó, Roland Villemenot. Franciaország nyerte meg a csapatversenyt. Bellocq ennek még jobban örült, mint a viszonylag szerényebb egyéni eredménye.

nyének. Ez a verseny nem az ő nagy napja volt. Az bizonyára majd egy másik alkalommal érkezik el számára. Jelenleg 34 éves, de még nem foglalkozik a futástól való visszavonulás gondolatával. „Ez ön-maga egy ajzószer, egy enyhe, de mégis csak egy ajzószer” - mondja Bellocq.

Mint specialista (a kórházak központi gyógyszerészetének mérnöke) a következőket mondja: „Egy óra, másfél óra futás után a szervezet endorphineket választ ki, amelyek nyugtató tulajdonságú hatásokat mutatnak. Ha az ember nem fut tovább, hiányérzet lép fel és az ember türelmetlenné válik”.

Bellocq minden nap 25-35 km-t, a hét végén pedig napi 40-45 km-t fut. Amikor hivatali elfoglaltsága miatt gondjai adódnak, azokat mindenképpen úgy rendezzi, hogy ne akadályozzák a futások teljesítését.

„Más sportágak élvonalbeli versenyzőinek kötelességük sikereket elérni” - folytatja Bellocq. „De nekünk ilyen gondjaink nincsenek. Nekünk nem kell számot adnunk az elért eredményekkel. Ha egyszer csődöt mondunk, nem tesz semmit, legközelebb majd jobbat teljesítünk”. Aki ilyen nagy távolságok lefutására vállalkozik nagyon oda kell figyelni a táplálkozásra. Semmi alkohol, semmi hús, semmi zsírféle stb. „Pontosan ez az, amiért nagyon nem szeretem, ha valakit megtiltanak nekem” - mondja irónikusan. Amiket Bellocq leginkább kedvel, azok a sütemények, a tejfélék, a kenyér és a halételek. Az egyetlen tiltás, amit elfogad, de mégis nyomasztja: a csokoládé. De amikor az erdőben fut, a csokoládét teljesen elfelejti. Testmagassága 174 cm-t, testsúlya pedig 58 kg-t tesz ki.

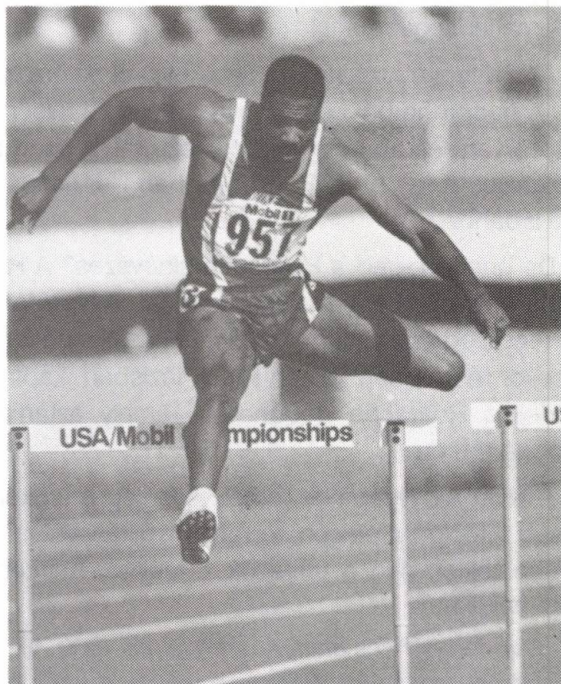
Harris a medencében

1984-ben, 18 éves korában, Danny Harris ezüstérmet nyert a Los Angeles-i olimpia 400 gátas döntőjében. Harris azonban csak egy évvel később ugrott be a medencébe és kezdett el edzeni a vízben. Ma, 25 évesen, Harris a vízi edzéseknek tulajdonítja, hogy a tokiói „kisiklás” ellenére is sokan őt tartják az 1992-es olimpia aranyesélyesének. Miután egy kis időre felhagyott a vízi edzésekkel, 1990-ben Harris újból a habokba vetette magát és eddigi legsikeresebb idényét érte el. Tizenhat 400 gátas versenyen indult és egy híján mindet megnyerte és ő vezette a tavalyi világranglistát is.

Harris idén is folytatta a vízi edzéseket egy dél-kaliforniai, otthonához közeli medencében és idén is remekül versenyzett. Noha Zürichben és a vb-n ve-

reséget szenvedett, az idény elején nyolc versenyt nyert zsinórban és Lausanne-ban 47.38-cal új egyéni csúcsot ért el.

„A medencében nagyon keményen lehet edzeni anélkül, hogy ez megviselné az ember lábát” - mondta Harris. „Mindig frissebbnek érzem a lábam, ha visszamegyek a rekortánra.”



Harris hetente kétszer edz medencében, egy orvos, Lester Lee irányításával. Harris továbbfejlesztette azt az edzésprogramot, amelyet még akkor kezdett el, amikor az Iowa State University tanulója volt. Sprinteket és más gyakorlatokat végez 80 százalékos erőbedobással, miközben Lee ellenőrzi a pulzusát. Lee Harris súlyemelő edzéseinak végzésében is sokat segít.

A vízi edzések, a vízben futás népszerűsége egyre nő az atléták és az edzők körében. A víz ellenállása kemény, magas szintű edzőmunkát tesz lehetővé, ugyanakkor a vízben kisebb terhelés nehezedik az ízületekre és így csökken a sérülés lehetősége.

Harris az edzéseken az Aqua Jogger nevű speciális övet használja, amely egyenesen tartja a felső testét a vízben. Az egyik nap 2X8 15 másodperces sprintet végez 5 másodperces pihenőkkel. (A leg-hosszabb idő, amit egyszerre fut, 90 másodperc.) Egy másik nap helyben, magas térdemeléssel gyakorlatokat csinál, amelyek a csípők rugalmasságát növelik.

Mint Harris elmondta, a vízi edzéseken szerzett erő késlelteti a célegyenesben bekövetkező elmerevedést. „Sokkal könnyebben tudok így versenyezni” - mondta.

„Normálisan úgy 300 méternél merevedik el az ember. Most azonban túl tudok jutni ezen.”

Harris háromszor nyerte meg az amerikai főiskolás bajnokságot és 1987-ben, miután befejezte egyetemi tanulmányait, a római világbajnokságon ezüstérmet szerzett Moses mögött. A következő évben azonban egy balszerencsés sérülés (combzomszakadás) miatt nem tudott bekerülni a szöuli olimpiai csapatba. Több mint egy évbe került, míg kiheverte csalódását és ismét elkezdett keményen edzeni.

Az idén Samuel Matete személyében, aki Zürichben 47.10-es fantasztikus idővel nyert és Tokióban világbajnok lett, Harrisnak komoly ellenféllel kell számolnia a barcelonai olimpián. Harris mindenesetre keményen készül szárazon és vizen, hogy életében először olimpiai bajnok legyen. A vízi edzések talán segítségére lesznek ebben.

Ők mondták...

„Arra gondolok, hogy minél gyorsabban kikerüljek onnan.”

Michael Johnson, arról, hogy mi jár a fejében, amikor a kanyart futja 200 méteren.

* * *

„Engem egyáltalán nem leptek meg a világcsúcsok. Végül is 1987 óta ez az első sérülésmentes idényem.”

Seppo Rätty, a nyár elején elért két világrekordjáról.

* * *

„Ebben az évben idáig hét világcsúcsot értem el, négyet fedettpályán és hármat szabadtéren. 1984-ben szintén hétszer javítottam a világrekordon. Idén szeretném ezt túlszárnyalni.”

Szergej Bubka, jelenlegi céljairól.

* * *

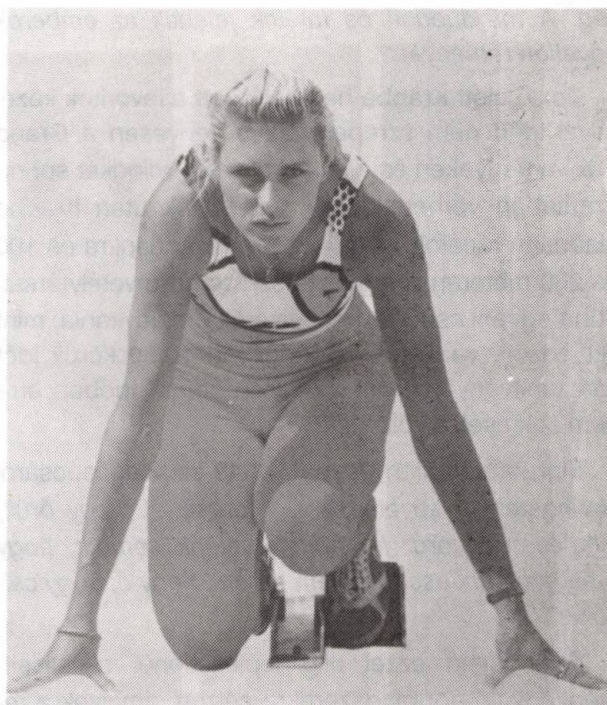
„A célom az, hogy 49-50 másodperc alatt fussam az első négyszázat, aztán meglátom, hogy mi történik. A 49 mp nem olyan gyors. Tudok én 44-45 másodpercet is. Rajtam kívül egyetlen 800-as sem tud olyan gyors első kört futni, mint én.”

Mark Everett, a 800 méter első körének stratégiájáról.

Katrin Krabbe szupersztár

Katrin Krabbe, már az idei tokiói világbajnokság előtt Németország egyik, ha nem a legnépszerűbb sportolója volt. Az augusztusi vb után, ahol két aranyat és egy bronzérmet nyert, népszerűsége valószínűleg tovább növekszik. Mindehhez, fantasztikus gyorsasága mellett, fantasztikus szépsége is hozzájárul.

Amikor Katrint a sajtótájékoztatón kérdezzük az újságírók, nem csak eredményei, világranglistán elfoglalt helye kerül szóba. A tollforgatók sosem felejtik el megjegyezni, hogy egy kék szemű, szőke hajú, manöken alkatú, rendkívül fotogén versenyzőről van szó. Az újságok hasábjain az is gyakran szerepel, hogy a német sprintkirálynő szépsége elsősorban futómezben érvényesül...



A 180 cm magas, 22 éves Krabbe, aki tavaly mind 100, mind 200 méteren a világranglista második helyét foglalta el a jamaicai Merlene Ottey mögött, egyik utolsó „terméke” a legendás keletnémet kiválasztási rendszernek. Katrint 12 éves korában fedték fel szülővárosában, a Balti-tenger partján, Berlinton északra elterülő Neubrandenburgban. 15 éves korában már elég tehetségesnek bizonyult ahhoz, hogy az a Thomas Springstein vegye át edzéseinak irányítását, aki azóta is edzője.

Krabbe hamarosan az NDK ifjúsági bajnoka lett és 100 méteren 10.89-cel új ifjúsági világrekordot állított fel. (Ez még jelenleg is egyéni csúcsa.) A tavalyi spliti Európa-bajnokságon 100 és 200 méteren is győzött. Felkészüléséhez akkoriban minden segítséget megkapott a keletnémet államtól. Ezután jött a német egyesítés tavaly szeptemberben, amely sok keletnémet életében hozott gyökeres változást.

„Tavaly az én életem is nagyot változott - nyilatkozta június közepén, amikor a kaliforniai La Jolla-ban négyhetes edzőtáborozáson vett részt. Azelőtt otthon, nyugodtan élhettem és edzhettem. Most

azonban, annyi minden más történik az életemben és olyan nagy az elvárás velem szemben, hogy jól szerepeljek Tokióban, hogy kénytelen voltam elhagyni Németországot, hogy megfelelően felkészülhessek a vb-re."

"A sikereim nagyon fontosak a volt NDK-beli emberek számára. Számunkra most nagyon nehéz az élet. Az én otthonom is egy olyan válságövezetben van, ahol a munkanélküliség 50 százalék körül mozog. A mi klubunk és futóink jelentik az emberek egyetlen reményét."

Tokió előtt Krabbe nem tartozott a favoritok közé, mivel idén nem szerepelt valami fényesen a Grand Prix versenyeken és a jamaikai Ottey mindkét sprint-számában verhetetlennek tűnt. Ezek után Krabbe alaposan rácafolta az előzetes várakozásokra és 100 és 200 méteren is legyőzte színes bőrű vetélytársát, noha egyéni csúcsát nem sikerült megjavítania, mint azt edzője várta tőle. Springstein 10.80 körüli időt várt tanítványától, ám az „ellenszeles” időben erre nem sok esélye volt.

Florence Griffith Joyner 10.49-es világcsúcsáról Springstein a következőket mondta: *"Ez egy örült, hihetetlen rekord. Mi nem tehetünk semmit, hogy ilyen gyorsan fussunk. Nem tudom, hogy ő, hogy csinálta."*

Springstein ezzel alig leplezetlenül a teljesítménynövelő doppingszerekre célzott, amelyek a régi keletnémet rendszer elfogadott, sőt támogatott eszközei közé tartoztak. *"A lehetőségük megvolt a doppingolásra - ismerte el Springstein, de mi nem élhettünk vele. A keletnémet edzésmódszerek és az egész rendszer volt az, ami a különbséget jelentette és ez a rendszer elveszett számunkra."* Krabbe és edzője egyértelműen hiányolja a régi keletnémet kiválasztási rendszert és úgy látják, hogy a jövőben Németország keleti fele nem fog annyi nagy sportolót produkálni, mint azt a múltban tette.

Katrin a kenus Thorsten Krentzcel él együtt. Thorsten bizonyára az egyik legirigylésreméltóbb férfi ma Németországban...

Annak ellenére, hogy nem házasodtak még össze, szoros kapcsolat fűzi őket egymáshoz, s nemcsak a magánéletben. Katrin butikot nyitott Neubrandenburgban, amelynek neve K+K, s ez az elnevezésben a második betű nyilvánvalóan Krentz nevét takarja - gyakorlatilag ő intézi az üzlettel járó ügyes-bajos dolgokat. Amikor júniusban megnyílt a bolt, az emberek nemcsak ajándéktárgyakért vagy piperecikkekért tódultak a boltba, hanem Katrin aláírásáért is.

A tokiói vb remekül sikerült Krabbe számára és feltétlenül a barcelonai olimpia egyik esélyese. Krabbe még mindig csak 22 éves és az olimpiai arany kivételével szinte mindent megnyert. *"A futás örömet jelent számomra - mondta Krabbe - és még jobban élvezem a dolgot, ha nyerek."*

Greg Foster: a gátak királya

Greg Foster a gátfutók doyenje, a téli fedettpályás világbajnokságon és a júniusi amerikai válogató versenyen aratott győzelme után a tokiói világbajnokság 110 méteres gátfutásának egyik legnagyobb esélyese volt és nem is vallott szégyent. Úgy látszik Foster a világbajnokságok specialistája, mert az 1983-as helsinki és az 1987-es római világbajnokságon aratott győzelme után az idei vb-n is elsőnek szakította át a célszalagot, noha győzelme csak a célfutó vizsgálata után vált biztossá. Foster tokiói sikere, nemcsak a 33 éves kaliforniai futó tehetségének és képességeinek, hanem kitartásának és elnyűhetetlenségének is ékes bizonyítéka.

Foster éveken át Renaldo Nehemiah árnyékában versenyzett, és először Helsinkiben került a reflektorfénybe. A helsinki vb-n először lett világbajnok Nehemiah távollétében, aki ekkoriban a profi amerikai futball ligában próbált szerencsét. Noha négy évvel később Rómában megvédte elsőségét, a sajtóban mégis sokszor többet olvashattunk balszerencséről, mint sikereiről: az 1984-es olimpia döntőjében habozott a rajtnál és csak második helyen végzett Roger Kingdom mögött; az 1987-es fedettpályás világbajnokságon összeütközött a kanadai Mark McCoy-jal és mindketten elestek; az 1988-as olimpiai válogató versenyen, egy edzésen szerzett sérülés következtében, egy hatalmas gipszkötéssel a kezén volt kénytelen indulni.

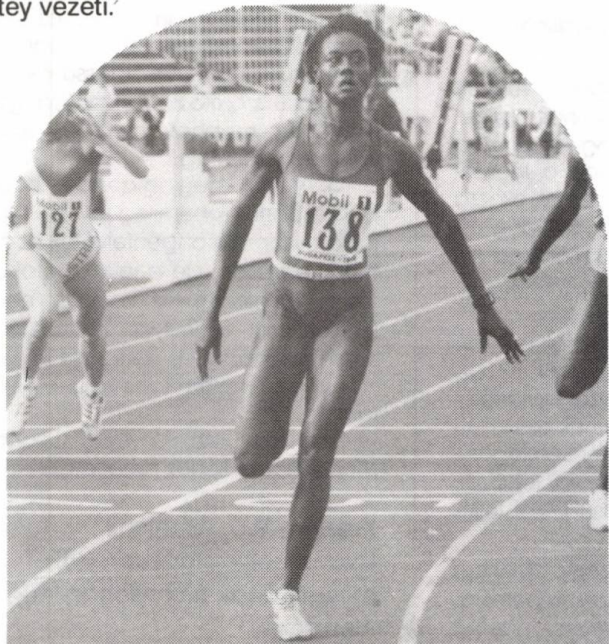
Az év elején Foster egy furcsa vallomást tett.

"Az egyetlen dolog, amit nem szeretek, az a gátazás - mondta. Egyre nehezebb átjutni a gátak fölött." Mindenesetre, amikor Foster egyszer szögre akasztja szögeseit, valószínűleg több örömet és sikert tudhat majd a háta mögött, mint balszerencsét. Lehetőséges, hogy most, harmadik világbajnoki győzelme után a gátazást is megkedveli és a 92-es barcelonai olimpián 34 évesen megnyeri első olimpiai aranyát is?

kapé

Merlene Ottey Tokió nagy vesztese

Minden versenynek megvannak a nagy győztesei és a nagy vesztesei. Így volt ez Tokióban, a világbajnokságon is. A nagy vesztesek „világranglistáját” idén a csodálatos vágztázó, a vonzó külsejű és az utóbbi években verhetetlen jamaicai Merlene Ottey vezeti.



Ottey a Népstadionban

Igaz, hogy a 4x100 m-es váltó tagjaként aranyérmet nyert két bronzérme mellé, de biztos, hogy a londoni fogadóirodákban sokan vesztek Merlene japáni szereplése révén.

Való igaz, hogy a legnagyobb dicsőség az olimpiai és világbajnoki egyéni cím, amelyek elnyerése hiányoznak életéből (a fedettpályás, bár mi magyaroknak olyan kedves, a szabadtérivel nem vetekedhet) mégis kevés vágztázó dicsekedhet olyan sikeres pályafutással, mint Ottey. Tizenkét éve a világ élvonalában van, 1990-ben az év atlétanője címet is elnyerte.

Ki is ez a nemcsak az atléta szakembereket, hanem a férfi szíveket is megdobogtató karibi villámhölgy, akit Budapesten is több ízben megcsodálhatunk.

1960. május 10-én született Jamaica fővárosában, Kingstonban. Gyeremkorát a város nyomornegyedében töltötte el. Iskolai versenyen tűnt fel, 18 éves korában futott először szögesben, addig mezitláb edzett, versenyzett, elsősorban füves pályákon. 1979-ben a Pánamerikai Játékokon, 200-on nyert bronzérmével hívta fel magára a figyelmet. 80-ban Moszkvában az olimpián ő volt az első jamaicai nő, aki olimpiai érmet nyert (200 m-en bronz). Nyert Nemzetközösségi-Játékokat (1982, 200 m), fedett-

pályás vb-t (1989 Budapest és 1991 Sevilla, 200 m). Olimpián (80,84,88) öt, világbajnokságon (83,87,91) hat érmet nyert. Ma Rómában él, a Larios klub tagja. Edzője Plinio Castrucci és Stefano Tilli, a neves rövidtávfutó, aki egyébként az élettársa. Korábban Nat Page amerikai 400 m-es gátfutó felesége volt. 1990-ben mind a 36 versenyét megnyerte.

Egy szezonban hétszer futott 200 m-en 22 mp-en belül. Eddigi pályafutása során 10 alkalommal és ezzel Marita Kochot is megelőzi. 1990-ben Zürichben egy napon 100 m-en 10.93-at, 200 m-en 21.66-ot futott. Ez utóbbi egyéni csúcsát idén szeptemberben, a vb után javította 21.64-re.

1987-ben és 1990-ben összetett GP győztes, 1989-ben 100 m-en szerezte meg ezt az értékes címet.

A rendkívül szimpatikus atlétanő, Barcelonában 32 évesen próbálja meg egyéni számokban álmait valóra váltani. Bizonyára nagyon sokan fognak neki szurkolni ennek elérésében.

Eredményei:

60 m: 7.04 (91)
100 m: 10.78 (90)
200 m: 21.64 (91)
200 m fedettpályán: 22.24 (91) kétszer
400 m: 51.12 (83)
150 m: 16.49 (89) a világ legjobbj
300 m: 35.83 (81)

A verhetetlen Ottey 1990-ben:

100 m			200 m		
10.78 /1/	Sevilla	5.30.	21.66 /1/	Zürich	8.15.
10.82 /1/	Berlin	8.17.	21.80 /1/	Nizza	7.10.
10.85 /1/	Rieti	9.9.	21.81 /1/	Köln	8.19.
10.93 /1/	Zürich	8.15.	21.88 /1/	Sestriere	
10.97 /1/	Hengelo	8.12.	21.88 /1/	Athén	9.7.
10.98 /1/	Formia	7.7.	21.94 /1/	Berlin	7.4.
10.99 /1/	Pádua	9.16.	21.97 /1/	Vileneuve	6.29.
11.01 /1/	Berlin	7.4.	22.12 /1/	Granada	5.26.
11.02 /1/	Auckland	1.28. (hátszél)	22.16 /1/	Budapest	8.5.
11.04 /1/	Malmö	8.7.	22.21 /1/	St.Denis	6.22.
11.06 /1/	Madrid	6.9.	22.76 /1/	Auckland	2.1.
11.07 /1/	Auckland	1.27. (hátszél)	22.78 /1/	Pádua	9.16.
11.08 /1/	St.Denis	6.22.	22.87 /1/	Auckland	1.29. (hátszél)
11.18 /1/	Santander	5.17.			
11.20 /1/	Auckland	1.28.			
11.23 /1/	Madrid	6.9.			

Pignitzky Dorottya és
Pignitzky Péter



TRACK TECHNIQUE

1991. 115. sz.

Abmayr, W.:

A kenyai hosszútávfutók edzése.

A kenyai hosszútávfutók sikerei nem a véletlennek köszönhetők, hanem több olyan tényező kombinációjának az eredményei, mint a környezet, az életfeltételek, a hagyományok, a nagy tengerszint feletti magasság és az állami támogatás. Ezek közé jól illeszkednek az edzés-módszerek, melyek főképpen a test fizikai „érzésére” koncentrálnak és főbb összetevői a következők:

- az aerob kapacitás fejlesztésére szolgáló hosszú (20-25 km-es) állóképességi futóedzések. Ezeket felveszik a juniorok edzésprogramjába is és gyakran elérik a heti 100 km-t.

- az edzésterhelés változtatásának klasszikus elvein alapuló, 5-től 10 km-ig terhelő farlek-edzés.

- az extenzív intervall edzés (150-2000 m-ig, 30-120 mp-s pihenőkkel), melyet minden edzésidőszakban alkalmaznak, nagy sorozatszámokkal. Az edzés intenzitása szigorúan egyéni és a pihenőket a futás sebessége és a sportoló közérzete dönti el.

- hegyi futás, fartlek edzés jelleggel (a cikk közli a távokat és az emelkedési szögeket).

- köredzés formájában végzett erőedzés (a cikk közli a sorozatszámokat és az időtartamokat).

Bár az edzési periodusok elméletét jól ismerik Kenyában, azt nem alkalmazzák szigorúan a gyakorlatban. Az edzéseket inkább a sportoló fizikai érzései irányítják és az edzéseket előszeretettel végzik csoportosan.

SZAKIRODALMI TALLÓZÓ

(A „Revue de l'AEFA” /Franciaország/ cikkének ismertetése)

Lycholat, T.:

Versenyzés nagy magasságban.

A nagy magasságban végzett sportolásra adott azonnali válasz abban jelentkezik, hogy mélyül a légzés és/vagy növekszik a légzés-szám. Ez a fokozott légcserre okozza azt a problémát, hogy a tüdőn áthaladó vérből túl sok széndioxid távozik a kilégzésnél. A széndioxid kiűszöbölése lugosabbá teszi a vért, mert abban felszaporodnak a bikarbonát-ionok. A végeredmény az, hogy csökken a szervezet lugtartalma és kisebb lesz a vérnek az a pufferkapacitása, mellyel semlegesíti az izmokból kiválasztott tejsavat. Ezért a nagy intenzitású fizikai teljesítmény csökken.

Az oxigén alacsony tenziója (parciális nyomása) nem befolyásolja jelentősen a vörös vérszámok oxigénfelvételét mindaddig, míg a nyomás egy bizonyos pontig nem csökken. A magassághoz történő adaptációval azonban a kritikus oxigénnyomás csökken. Ez a vörös vérszámok számának növekedéséből ered. A továbbiakban a cikk a fenti folyamat és az akklimatizáció időbeli lezajlásával foglalkozik. (A „Supercoach” /Nagy-Britannia/ cikkének ismertetése)

Kutsar, K.:

Örökölt élettani tényezők a tehetségkutatásban.

Az örökölt anatómiai, fiziológiai és pszichológiai előfeltételek fontos részét képezik a fizikai teljesítmény fejlődésének. Néhány teljesítmény-jellemző vizsgálata az alábbiakat tárta fel:

1. A szív befogadóképessége és az ettől függő jellemzők, mint a percekénti szállított vérmennyiség, öröklődő jellegűek.

2. Úgy tűnik, hogy az aerob munkateljesítmény egyik legfontosabb mérőszáma, a maximális oxigénfelvétel 40-70 %-ban öröklődő, következésképp ezt az edzés csak korlátozott mértékben befolyásolhatja.

3. Az anaerob munkateljesítmény még ennél is jobban (80-90 %-ban) függ az öröklődéstől, ezért javítása komplikált. Ezt a tényt tükrözi

a vágótárok eredményeinek lassú javulása az állóképességi sportolókhoz képest.

4. Örökletes tényező az izomrostok összetétele is, ami döntő az erő és az állóképességi számok kiválasztásában. A gyors és a lassú összehúzódnású izomrostok eloszlása genetikailag meghatározott és nem változtatható meg.

5. Végül megjegyzendő, hogy bár a sportolók némileg javítani tudják a maximális oxigénfelvételt az intenzív edzésen, de a javulás örökletesen korlátozott. Ez a határ nem léphető át, bármilyen edzésmódszert alkalmaznak is. Ez fontos tényező a potenciális tehetségek kiválasztásánál.

(A „Modern Athlete and Coach” /Ausztrália/ cikkének ismertetése)

Krazsev, V.D. és mtsai:

Élvonalbeli magasugrónők mozgásának biomechanikai elemzése.

A legfrissebb adatok azt mutatják, hogy az ugrás magassága az alábbi három biomechanikai paramétertől függ:

1. A sportoló súlypontjának magassága abban a pillanatban, amikor az elrugaskodásnál megszakad a kapcsolat a talajjal.

2. A sportolók függőleges irányú sebességét meghatározó elrugaskodási impulzusok magassága.

3. A sportoló súlypontjának a lécfelületi magassága abban a pillanatban, mikor ártrepül a lécfelület.

A fenti tényezőket vizsgálva a szerzők megállapítják, hogy a magas és gyors sportolóknak kifejezett előnyük van a többiekkel szemben, továbbá, hogy a bokaizület által kifejtett erőteljesítmény szoros korrelációban van az ugrás magasságával. A női világrekord megdöntéséhez véleményük szerint az alábbi teljesítményre van szükség: kb. 140 cm-es súlypontmagasság az elrugaskodás pillanatában; vízszintes sebesség az elrugaskodás kezdetén 7 m/s, a végén pedig 4 m/s; a függőleges repülés sebessége legalább 3 m/s; az elrugaskodásnál a támasz fázis időtartama 1,4-1,5 s; az elrugaskodásnál kifejtett erő szükséges nagysága 4000-5000 W. (A „Teoria i praktika fiziceszkoy kultury” /Szovjetunió/ cikkének ismertetése)

Új szakfordítások a TF könyvtárban

FK. 12331

ASTRUA, Mauro

Az erőfejlesztő edzés egyéni alakítása ugró atlétákkal.
(*Athleticstudij*, 1986. 6. 501-506.)

FK. 12457

BAKARINOV, Jurij

Kiváló dobóatléták edzésellenőrzésének elméleti szempontjai.
(*New Studies in Athletics*, 1990. 1. 7-15.)

FK. 12475

BAUDOIN, Serge

A maratoni futás elméletétől a gyakorlatáig.
(*Jogging*, 1990. 79. 92.)

FK. 12162

BONI, M.

Az ugróterd.
(*New Studies in Athletics*, 1986. 2. 65-80.)

FK. 12077

BRODTMANN, D.

Maratoni futás és a halálesetek.
(*Sportpädagogik*, 1987. 5. 3.)

FK. 12055

BURFOOT, A.

A futás jól tesz az ízületeknek.
(*Runner's World*, 1986. 6. 62-65.)

FK. 12461

CONNELLY, Mike

A hármassugrás.
(*Track and Field Quaterly Review*, 1990. 4. 11-13.)

FK. 12066

DIEM, C.

Futószalag házi használatra.
(*Condition*, 1987. 3. 31.)

FK. 12442

DIONISI, Enrico

A marokkói futósikerek mögött rejtőző titkok.
(*E.A.C.A. Kongresszus. Vierumäki, Finnország. 1991. jan. 17-21.*)

FK. 12448

FARAGIANA, Daniele

Maratoni futók teljesítőképességi állapotának értékelése, különös tekintettel Geliano Bordin vizsgálatára.
(*E.A.C.A. Kongresszus. Vierumäki, 1991. jan. 17-21.*)

FK. 12451

Felkészítés a női 3000 m-es futásra elit-szinten.
(*E.A.C.A. Kongresszus. Vierumäki, Finnország. 1991. jan. 17-21.*)

FK. 12241

FILEV, F. – IGNATOVA, M. – CVETKASKA, I.

A megtett út és sebesség közötti összefüggés vizsgálata 3-9 éves gyermekek 50 m-es síkfutása alapján.
(*Vöproszki na Fiziceszskata Kultúra*, 1988. 7. 44-48.)

FK. 12126

HENDELSON, J.

A futás utóbbi húsz éve.
(*Runner's World*, 1986. 1. 31-41.)

FK. 12462

HIRVONEN, Juhani

Háttértenyező a távfutásban.
(*E.A.C.A. Kongresszus. Vierumäki, Finnország. 1991. jan. 17-21.*)

FK. 12460

HUMPHREY, Sue

Hogyan kell távolt ugrani?
(*Track and Field Quaterly Review*, 1990. 4. 6-7.)

FK. 12243

INGLIS, Robert

A gyorsulás fokozását szolgáló edzés a 100 m-es síkfutásban.

FK. 12447

KEPKA, Tadeusz

Edzés hosszútávú futószámokra.
(*E.A.C.A. Kongresszus. Vierumäki, Finnország. 1991. Jan. 17-21.*)

FK. 12054

LAMB, David

Az intervall edzések lényegének megértése.
(*Runner's World*, 1986. 6. 50-52.)

FK. 12454

A lábfej kifelé és lefelé fordulásának anatómiája és azt korrigáló futócipő jellemzői.
(*Clinical Symposia*. 39. 3. Klny.)

FK. 12164

LOCATELLI, Elio

Az erő ellenőrzése és fejlesztése 16-19 éves ugró atlétáknál.
(*New Studies in Athletics*, 1986. 4. 71-80.)

FK. 12051

MacCULLACH, J.C.

Téves mítoszok a futással kapcsolatban.
(*Runner's World*, 1986. 6. 4.)

FK. 12244

A maximális vágatsebesség fejlesztése és megtartása egy éven keresztül.

FK. 12487

MEYER, D.–MacCAIN, R.

A dobás javítása.
(*Athletic Journal*, 1978. okt. 8-11. 74.)

FK. 12459

MEYERS, Bob

Az ugróedzés elmélete és gyakorlata.
(*Track and Field Quaterly Review*, 1990. 4. 4-5.)

FK. 12452

A 800 m-es táv közelítése a 400 m-en át.
(*E.A.C.A. Kongresszus. Vierumäki, Finnország. 1991. jan. 17-21.*)

FK. 12053

PAGLIANO, J.

A legáltalánosabb futósérülések elkerülése.
(*Runner's World*, 1986. 6. 30-39.)

FK. 12444

POLUNIN, A.

Erő- és gyorsasági erő állóképesség hosszútávutók edzésében.
(*E.A.C.A. Kongresszus. Vierumäki, Finnország. 1991. jan. 17-21.*)

FK. 12443

POLUNIN, A.

Hosszútávutók edzése 1600-3000 m tengerszint feletti magasságon.
(*E.A.C.A. Kongresszus. Vierumäki, Finnország. 1991. jan. 17-21.*)

FK. 12453

SINKKONEN, Kari

Az állóképességi futás edzés-módszerének fejlődése Finnországban 1960-1990 között.
(*E.A.C.A. Kongresszus. Vierumäki, Finnország. 1991. jan. 17-21.*)

FK. 12163

SUTHERLAND, D.

Fiatal, 800 méteres futók edzés-módszerei és fejlődése.
(*New Studies in Athletics*, 1988. 4. 65-70.)

FK. 12057

ULLYOT, J.

A futás megfelelő tempója.
(*Runner's World*, 1986. 6. 86-87.)

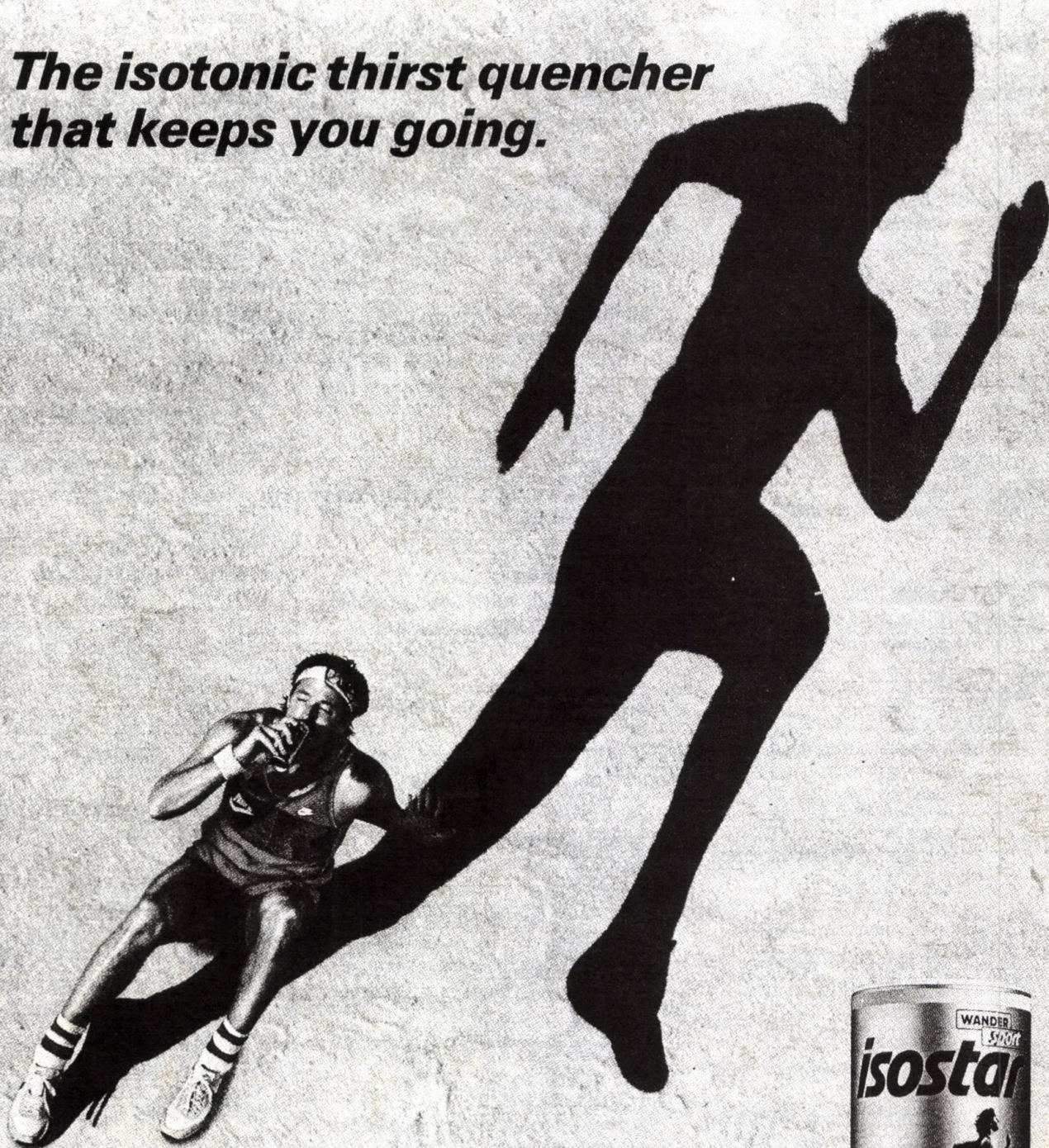
FK. 12450

VUORIMAA, Timo

Az állóképességi futás háttértenyezői. A futás gazdaságossága és annak ellenőrzése.
(*E.A.C.A. Kongresszus. Vierumäki, Finnország. 1991. jan. 17-21.*)

Összeállította: Nagy Istvánné

***The isotonic thirst quencher
that keeps you going.***



It doesn't matter whether you're in training or not. Perspiration involves the loss of water and mineral salts, and this affects your performance. With Isostar you can counter this drop in your performance because Isostar is an isotonic electrolyte drink which the body absorbs faster than non-isotonic drinks. That means

that Isostar supplies liquid, mineral salts and vitamins in the fastest way to where they are needed - the muscles. Isostar gives you new strength to allow you to finish the course. Isostar is available in liquid or powder form.

Isostar. The immediate isotonic thirst quencher.



Az izotónikus szomjoltó ital, ami Önt mozgásban tartja...

Az ISOSTAR a gyorsan ható izotónikus sportital (folyadékot, ásványi sókat és vitaminokat juttat oda a leggyorsabb módon, ahol azokra a legnagyobb szükség van — az izmokhoz). Most Magyarországon is kapható svájci importból.

Kapható az ország összes Csemege boltjában és áruházában !