

ATLÉTIKA



A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

ÁRA: 50,- FT

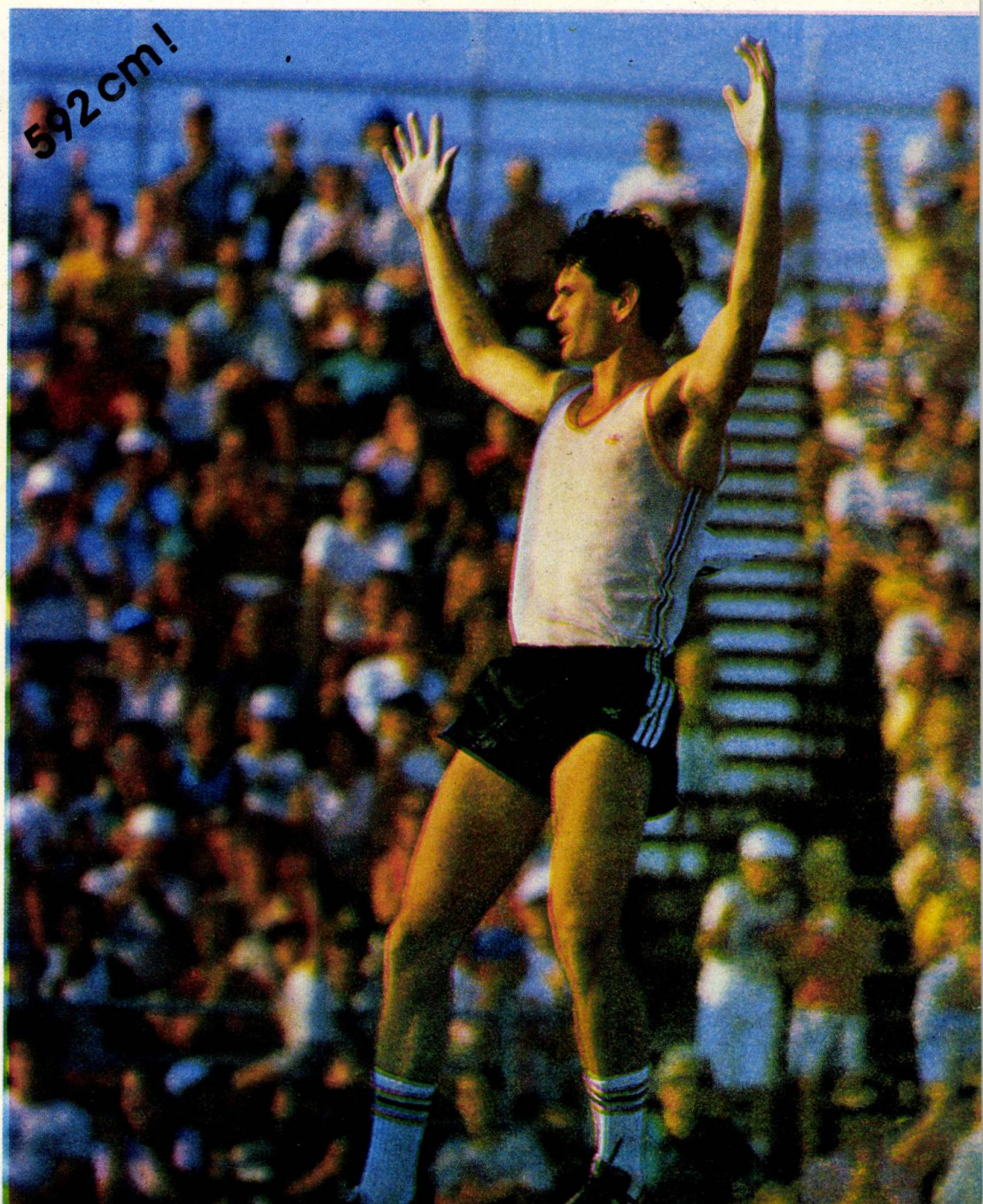
35. ÉVF. 7. SZÁM 1991. JÚLIUS

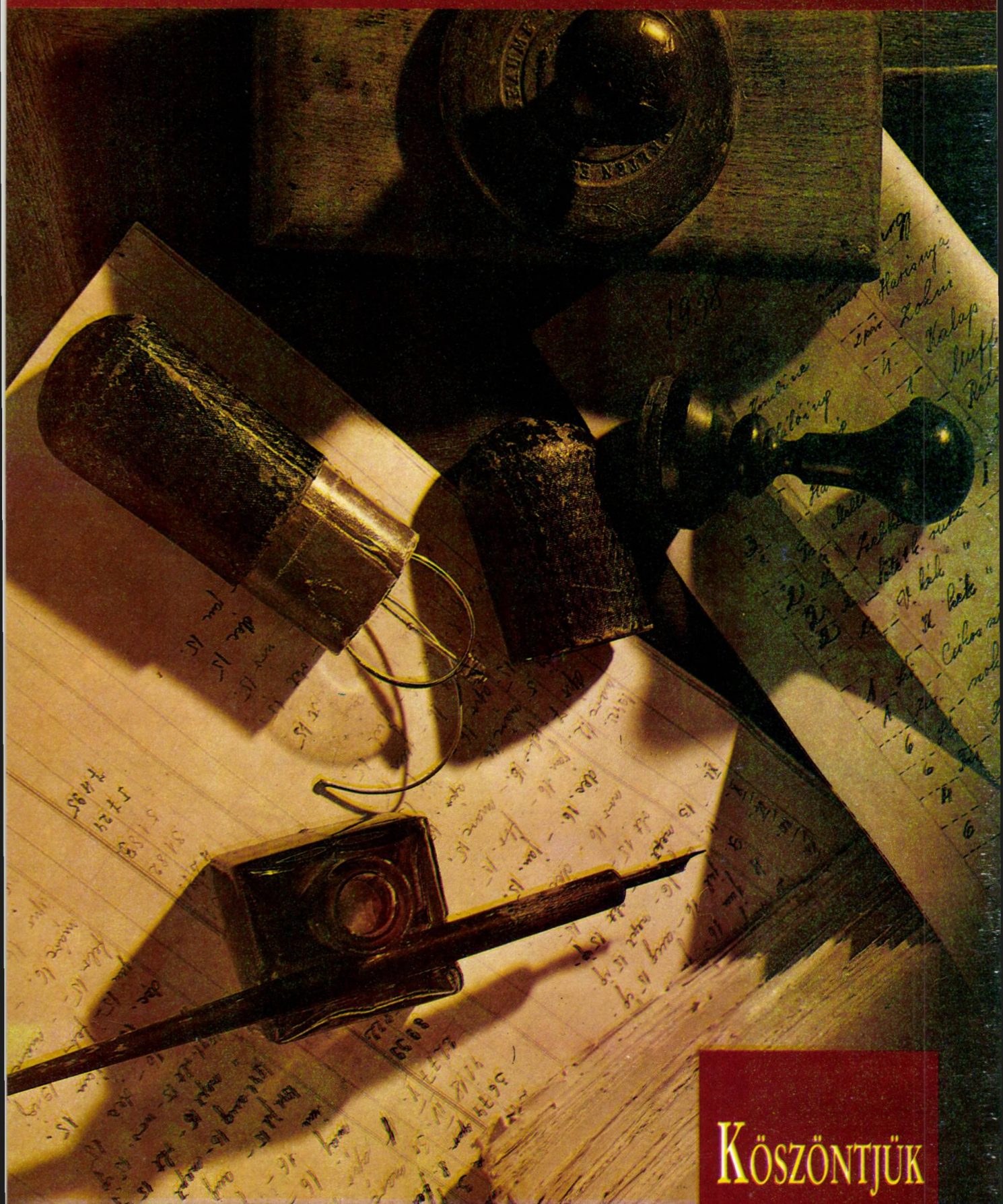


R-COMP



**HUNGÁRIA
BIZTOSÍTÓ RT.**





Cím: Budapest, 1821 Szent István tér 11.
Telefon: 1 329 360
Telefax: 1 322 568
Telex: 22-6941

KÖSZÖNTJÜK
KEDVES
ÜGYFELEINKET!

Videki fiókjaink is az Ön rendelkezésére állnak Debrecenben, Győrben, Szegeden,
Szolnokon, Pécsen és kirendeltségünk Sopronban.

GAGYI ENDRE BESZÁMOLÓJA AZ EGYESÜLT ÁLLAMOKBÓL

Sportélet az USA egyetemmein

Írásomat indokolja a magyar fiatalok egyre élénkebb érdeklődése a továbbtanulás új lehetősége felé. Immár a harmadik évet töltöm tanítványommal, Bagyula Istvánnal a fairfaxi (Virginia) George Mason Egyetemen. Úgy gondoltam, ha közreadom tapasztalataimat, nemcsak még több fiatal kaphat kedvet amerikai diploma megszerzésére, de megkönnyíthetem Bagyula István, Molnár Tamás és Rockenbauer Nóra követőinek útját.

Nagyon hasznos lenne, ha sok nyugat-európai országhoz hasonlóan - egyre többen utaznának ki az USA-ba és amerikai diplomával térnének vissza. Ennek hasznosságát a következőkben foglalhatom össze:

- A fiatal szempontjából: az USA-diploma garanciát jelenthet a megfelelő hazai beilleszkedéshez az egyetemi évek után. Ezen felül, az egyetemi élmények felejtethetetlenül egész életükre elkísérhetik őket.

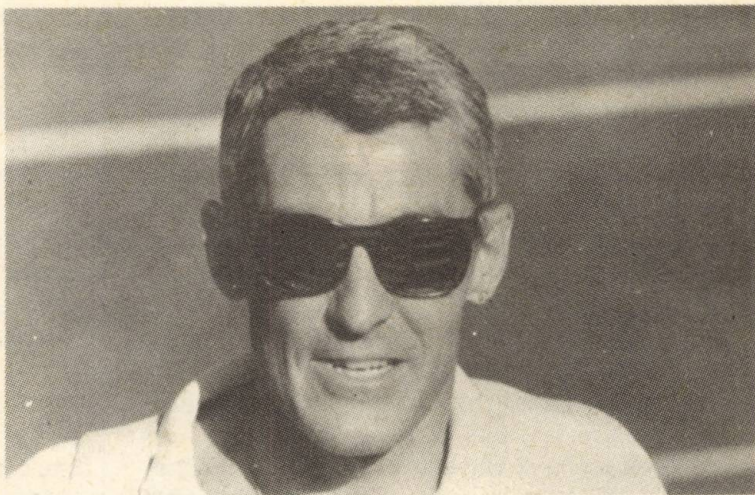
- A szülők szempontjából: ki ne örülne, ha gyermeke nagy célt valósít meg? Ezen felül az egyetemi ösztöndíj mindennemű anyagi gondtól mentesíti őket.

- A magyar atlétika szempontjából: egy sportösztöndíjat csak jó sporteredménnyel lehet kiharcolni. Az ilyesfajta motiváló hatás sokkal kézzelfoghatóbb, mint a MASZ bármelyik intézkedése. Az egyetemekre bekerültek a magyar sportnak a továbbiakban nem kerülnek semmibe, és jó körülmények között, magas szintű konkurenciát biztosító környezetben készülhetnek fel.

- Az állam szempontja: a hazai értelmiség körébe olyanok kerülnek be, akik nem az eddig megszokott helyeken szerezték diplomáikat. Lehet, tudásuk nem szüregszerűen több, mint a régieké, de új szemlélettel, megközelítésekkel pezsgést indíthatnak el.

Részemről nem csupán feltételezés hasznosnak ítélni azt a törekvést, hogy minél többen menjenek Amerikába tanulni. Annak idején gróf Széchenyi István is arra ösztönözte a tehetséges magyar fiatalokat, hogy menjenek tanulni Angliába, Franciaországba, Németországba. Svédországban szerzett személyes tapasztalataim ugyancsak mondatják velem. Ami a 19. században Nyugat-Európa volt, az ma Amerika. Több száz svéd fiatal tanul amerikai egyetemeken, akik a végzés után hazaviszik tudásukat, tapasztalataikat. Egyre több vonatkozásban érzélem, hogy a svédek úgyszólván az élet minden területén mennyi mindenben vették át az amerikai szokásokat. A svéd fiatalok ugyanúgy viselkednek egymás közt, mint az amerikaiak. Az iparban, kereskedelemben felületesek az ismereteim, de valószínűleg ott is minden amerikai példa nyomán megy, mint mondjuk a szemét kezelésének módja vagy a sorbanállás a boltokban, postán, hogy csak egy-egy kiragadott példát említsek.

Remélem, senki nem veszi mindezt hajbókolásnak Amerika előtt. Ezzel kapcsolatban hadd említsek néhány dolgot. Amerika a világ leggazdagabb, legszínesebb nemzetiségű társadalma. Régi, vissza-



Gagy Endre

húzó hagyományok, szokások nincsenek, az ide se-reglő népek szokásaiból mindig azt vette át a köz, amelyik a legjobban megfelelt mindenkinek. Vonatkozik ez például az étkezési szokásokra, az öltözködésre, a szórakozásra és még sok egyébbe.

Az itteni gazdagság köztudomású. A társadalom nyitott, a gazdasági életet és a kereskedelmet nem kötik értelmetlen, saját termékeket védő szabályzók. Például minden probléma nélkül beözönlenek az országba a japán autóipar gyártmányai, egyre inkább kiszorítva az egykoron verhetetlen amerikai autókat a piacról. (A gyárosok siránkozás helyett, megpróbálják felvenni a versenyt.)

A társadalom a maga gazdagságával, nyitottságával és sokszínűségével alkalmas minden újítás, felfedezés, találmány felkarolására, bevezetésére. (Talvaly futott át egy divathóbort az USA-n. Egy élelmes üzletember kitalált egy játékot, vagy nem is tudom minek nevezhető tárgyat. Teniszlabdányi, gumiszalagokból összekötözött labdácska, aminek nem is volt kifejezett felhasználási területe, csak „olyan jó” volt, el lehetett kapni, dobálni. Nos, ebből a semmiből az illető 4.5 millió dollárt „csinált”).

Az utóbbi fél évszázad tudományos Nobel-díjainak mintegy 80 %-a került az Egyesült Államokba. Aligha kell jobb bizonyíték az itt folyó szellemi-tudományos élet színvonalára. A tudományok bölcsői az egyetemek. Hogy miért? Erre is megvan a válasz. A század elején, az anyagi jólét mind nagyobbarányú elterjedésével, egyre többen folytatták tanulmányaikat egyetemeken. Az ugrásszerűen megnövekedett diáklétszám miatt emelhatték a tandíjakat is, a felsőoktatás kifejezetten jó üzletté vált. Egyetemek alakultak, terebélyesedtek. A pontos számot nem tudom, de jóval ezer felett lehet a felsőoktatási intézmények száma az USA-ban. Tudni kell, ezek elég erősen különböznek a hasonló magyar vagy az európai intézményektől. Csaknem mindenhol egy egész sor szakon tanulhatnak a diákok. Sok esetben külön iskolavárost képeznek a maguk sokezres létszámával, oktatási, tudományos és kulturális épületeivel. Ilyen „campus”-a van a George Masonnak is, Fairfax peremén, ahová a diákok 99 %-a gépkocsival jár. (Az egyetemnek 17 ezer kocsit befogadó parkolóhelyei vannak.) Tehát, az egyetemek üzemeltetése kiváló üzlet. A tandíj 12-24 ezer dollár között változik egy évre. A fizetendő összeg nagysága függ a választott szaktól és az egyetem nívójától. Húszezer dollár feletti tandíjat nem sok egyetemen kérnek. A legismertebbek a híres, régi Alma Materek, mindeneke előtt a Harvard és a Yale, de a Princeton és a Williem and Mary híre is meglehetősen nagy. Persze a patinás múlt kevés a jó hírnévhez és a magas tandíjakhoz. Az egyetem vezetésének gondoskodni kell olyasmiről, ami valóban emeli az intézet nívóját. Ezért létesít kutatólaboratóriumokat, al-

kalmaz lehetőleg Nobel-díjas tudósokat. Ha az egyetemet bemutató kiadványban az áll, hogy az oktatás szintjét itt Nobel-díjas tanár fémjelzi, busásan megtérül a kutatásokra, a tudós kiemelt fizetésére fordított összeg. A mi egyetemünkön is van egy közgazdász, Jack Butchener, aki 1986-ban Nobel-díjat kapott. Ő csak heti egy órát tart a négy évet már befejezett, magasabb tudományos fokozatért továbbtanuló diákoknak, s ezért a tiszteletdíja 400 ezer dollár évente.

Még jobb példa a kutatások, a tudomány felkarolására a két kaliforniai egyetem, a Berkeley és a Stanford. Az előbbin több mint 50, az utóbbin pedig 22 Nobel-díjas tudós dolgozik. A stanfordiak valamennyien a magfizika terén folytatott kutatási eredményeikkel érdemelték ki a legnagyobb tudományos díjat. Ez érthető, ha arra gondolunk, hogy itt üzemel a világ legnagyobb részecskegyorsítója. Ebben a több, mint 20 km átmérőjű földalatti betonlagút-gyűrűben pár méterenként óriási elektromágnesek gerjesztik és dobják tovább a részecskéket. Ilyen felszerelés és tudós-milió inspirálhatja a bekerülő tehetségeket.

A George Masonon az utóbbi 3-4 év alatt 16 ezerről 20 ezer körülre nőtt a diáklétszám, s ez még nem jelenti azt, hogy az igazán nagy egyetemek közé emelkedett. A színvonalat a 16.900 dolláros tandíj is tükrözi. Több egyetemnek 25-30 ezer hallgatója is van, de például a Michigan Universityre közel 50 ezren járnak.

A konkurencia tehát óriási. Az egyetemek a reklám minden eszközét megragadják a diákok magukhoz csábítására. Nobel-díjas azért nem mindegyik egyetemre juthat, így más eszközök után kell nézni. Ilyen lehetőség a sport. Köztudomású, hogy ha valamit vagy valakit a nyilvánosság előtt emlegetnek, az reklámot jelent. Az egyetem sportolókat vesz fel, akiknek eredményeiről a média tájékoztatja olvasóit-nézőit, s az is kiderül mindig, hogy az illető melyik egyetemre jár - ez a legkézenfekvőbb reklám! Ez a háttere az amerikai egyetemek sportszeretetének, sportolók iránt megnyilvánuló támogatásának. Már a múlt század végén mind nagyobb összegekkel és egyéb juttatásokkal csábították a tehetséges sportolókat az egyetemekre. Az elharapódzó, mind nagyobb méreteket öltő csábításoknak, korrumpálásoknak az 1906-ban alakult NCAA (Nemzeti Főiskolai Sportszövetség) vetett véget. A továbbiakban csak amatőr sportot tűrtek meg az egyetemeken, el-lene voltak minden korrump eljárásnak. Megszabták az egyetemeken működő edzők létszámát (azóta is változatlan), elkészítették a „division”-okat, megszabták melyik egyetem melyik csoportban versenyez, kik az ellenfelei. Csupán egyetlen kedvezményt hagytak, az ösztöndíj intézményét. Minden egyetem - atlétikában - 6-6 diákjának adhat spor-

tösztöndíjat. Ez a szabály ugyanúgy vonatkozik a Los Angeles-i UCLA-re (ahol több, mint 50 olimpiai bajnok végzett eddig), mint egy Isten háta mögötti 4. divíziós egyetemre.

Szokás az egyetemeken az ösztöndíj összegének szétdarabolása, mivel így többen részesülhetnek támogatásban. (A diákok általában „természetben” kapják a támogatást, készpénzhez csak étkezési támogatásként jutnak.)

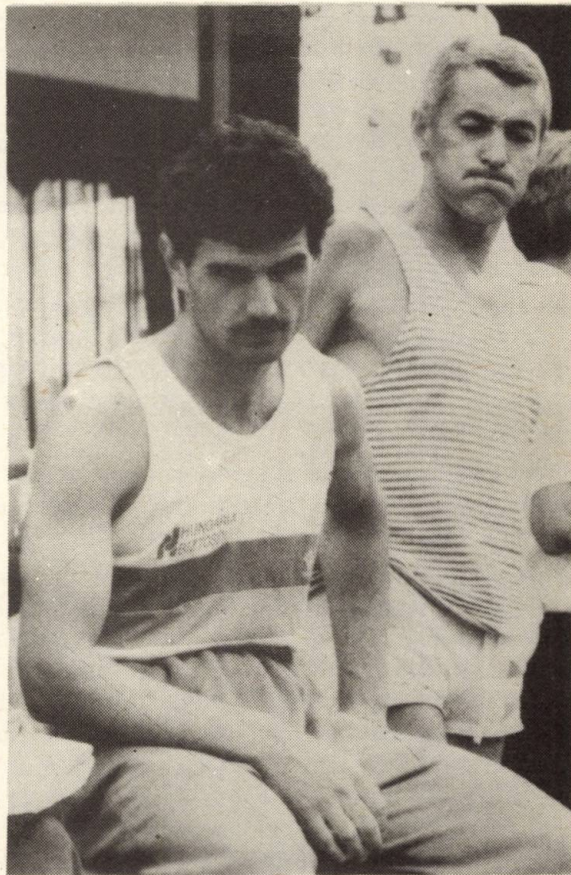
A század első évtizedeitől egyre több - főként angol nyelvterületről érkezett - más országbeli diák járt amerikai egyetemre. Felvételt csak a SAT-tesztet sikeresen teljesítők nyerhetnek. A tesztben főként nyelvi kérdések vannak, de több, különféle tudományterületeket érintő kérdés is szerepel benne. A megítélés - mindennemű szubjektivitást kizáró - pontozással történik. A George Mason Egyetemen 750 pont a felvételi minimum. Elvileg 1600 pont a maximális teljesítmény, de ritka az 1200-1300 pontos eredmény. Bagyula 913 pontja kifejezetten jó, ha tekintetbe vesszük, hogy az anyanyelvi szintű nyelvtudást igénylő kérdésekben (különböző kifejezések szinonimái stb.) nem versenyezhetett a helyiekkel.

A század közepétől, kifejezetten reklámcéllal, egyre több külföldi érkezett az Egyesült Államokba. A feltétel csupán a SAT-teszt sikeres teljesítése és a 24 évesnél fiatalabb életkor volt. Ez utóbbira azért van szükség, mert az NCAA égisze alatt rendezett versenyeken 24 évesnél idősebb nem indulhat, márpedig, akit ösztöndíjban részesítenek, attól azt várják, hogy minél több ideig szálljon harcba az egyetem színeiben.

Amennyiben ösztöndíjas hallgató pénzt vesz át sportteljesítményért, elveszti egyetemi járandóságát. Van példa arra is, hogy egyesek (pl. a 400-as olimpiai bajnok Steve Lewis) nem igénylik az ösztöndíjat. Olimpiai győzelme után Lewis „árfolyama” 25 ezer dollárra emelkedett a versenyeken, így neki nem üzlet ösztöndíjasnak maradni.

Miként is kerültem kapcsolatba a George Mason Egyetemmel? Svédországba kerülésem után (1984) hamarosan folytattam edzői tevékenységemet. Itt is voltak sikereim, amit nemcsak a két, korosztályában svéd bajnokságot nyert rúdugróm igazol. Kezdetben, amikor „árultam magam”, a klub vezetőinek arra a kérdésére, hogy mihez értek, azonnal rávágtam: mindenhez! Nosza, azonnal be is sorolták hozzám Christina Linndgrent, a tehetséges, de edző nélkül dobáló 18 éves diszkoszvetőt, akiből sikerült junior rekordert, svéd bajnokot és nagyválogatott versenyzőt nevelni, ami - tekintettel a feladat újszerűségére - azóta is jó adag büszkeséggel tölt el. Mindézen sikerek ellenére, hamar kitűnt, hogy nem nekem találták ki az idilli svéd atlétikai életet. Hamar elvá-

gyódtam, kerestem a kiutat. Jó tárgyi feltételek között, tehetséges rúdugrókkal akartam dolgozni. Legeredményesebb magyar tanítványommal, Bagyulával élénk levélkapcsolatban voltam. Hamar felmerült az az ötlet, hogy Pistit „eladjuk” valamelyik magas szintű atlétikával rendelkező országba, s ott az én irányításommal edzhetne tovább. Miután elképzelésünknek az USA egyetemei feleltek meg leginkább, figyelmemet természetesen ide koncentráltam. Egy regiszterből ki is választottam 386 szimpatikusnak tűnő egyetemet, írtam nekik (a postaköltség több, mint 1700 svéd koronát emésztett fel) és vártam... Mintegy 17 %-uk méltatott válasza, de ebből szinte mindegyik csak Bagyulát akarta. Most már érthető számomra, hogy miért hallgattak a legtöbben. A fentebb citált NCAA szabályok értelmében egy egyetemnek csak két fizetett edzője lehet, a vezető edző és a segítője. Ők alig vesznek részt az edzések megtartásában, ez a munka többnyire a környékbeli középiskolák testnevelőiből álló garnitúrára hárul. Ők is kapnak fizetést, de ez inkább jelképes, egy évre 1000 dollár. Így érthető, hogy az én ennél sokkal magasabb igényemmel egyik „staff”-be sem fértem be. Végül is öt olyan egyetem volt, amelyik mindkettőnk gondját megoldotta volna, vagyis számomra is lett volna valamilyen munkalehetőség.



Mester és tanítványa

A legkedvezőbbnek a George Mason University ajánlata tűnt, így a továbbiakban az idekerülést forszíroztam. De ebben az időben Bagyula „csak” 550-es, egy éve fejlődésében stagnáló rúdugró volt. Tudtuk, valamit tenni kell presztízse javítására, főként ha különleges igénnyel - saját edzővel - kíván fellépni. Az egyetemet érdekelte Bagyula, ami abban is megmutatkozott, hogy '88 telén meghívták a téli Grand Prix versenysorozatra. A nagyvonalú meghívás után a „nagyvonal” el is tűnt, Bagulát - amikor a versenyek közötti időben Washingtonban tartózkodott - a Csikós étterem magyar tulajdonosára, az 56-ban Óbudáról az NSZK-ba távozott, s ott férjhezment -Thulweit Erzsébetre bízták. Ez - mint később kiderült - szerencsés véletlen volt. Erzsébet aszszony eddig is sok magyart támogatott hathatósan, s miután Bagulát kifejezetten rokonszenvesnek tartotta, elhatározta, hogy egyetemi éve alatt mindig segíteni fogja őt. (En is az ő költségén nézhettem meg tanítványomat az ifi vb-n a kanadai Sudburyben és most is az általa bérelt lakásban lakunk.)

Ekkor már több, mint négy éve nem láttam Bagulát, s csak a levelei nyomán volt némi fogalmam munkájáról. 1988 kora tavaszán, nem sokkal amerikai túrája után meghívtam Bagulát hozzám Svédországba. Öt hétig edzett velem, ami ugyancsak tanulságos volt. Láttam, a korábban oly aprólékos gondallal lefektetett alapok megvannak, szilárdak, használhatók. Viszont azonnal feltűnt, hogy felszedett egy rendkívül káros szokást (amiről azóta sem tudtam leszoktatni), ugrásai nagy részénél nehezen szánja rá magát a kísérlet megkezdésére. Ha bele is kezdett, sokszor megszakítja a nekifutást vagy a felugrás után abbahagyja az erőközlést, s csak lóg a rúdon. Már akkor felléptem ez ellen, s azóta is ezt teszem. Értünk el sikereket, de mindig csak átmeneti javulást könyvelhettünk el. A kérdéssel foglalkozva kiderítettük, hogy a hiba annál intenzívebb, minél nagyobb a követelmény (rúderősség, fogásmagasság, lécmagasság), minél kevésbé friss és minél alacsonyabb a motiváció szintje.

Az első időkben sikereket úgyszólván csak az első kritérium, a követelmény csökkentésével értem el. Arra gondoltam, egészen lerövidített nekifutással 100 %-ig stabilá teszem az ugrást, ha ezt elértem, egy lépéspárral hosszabb lendületszerzéssel valósítjuk meg ugyanazt a biztóságot és így lépéspáronként érjük el akár a 20 lépést is. Szép terv volt, s ezen az úton haladtunk vagy másfél évig. Bagyula fantasztikus dolgokat művelt, 6 lépésről (helyből indulva!) 5 méter felett ugrott, jó volt még 8 lépésről is, de 10 lépésről ismét leállogatott. Ennek dacára, evvel a „bővítő” módszerrel nyert ifi vb-t, lett 7. Szöulban és szerepelt jól még egy csomó nagy versenyen. Mégis kudarcnak ítéltam a próbálkozást, hiszen a leállásokat nem sikerült kiküszöbölni. De

még csak 88-ban vagyunk, az ifi vb előtt. Tudtuk, egy jó szereplés emelheti Bagyula ázsióját, kéréseit inkább figyelembe veszik, mintha „nyuszimókus” lenne. A tavaszi idényt elég szerencsétlenül kezdte, Athénban, a görög-magyar viadal előtti edzésen beleesett a letűzőszekrénybe és elég kellemetlen sérüléseket szerzett. Az ilyesmi teljesen szokatlan volt az ő részéről, hiszen kevés olyan ugrót láttam, akinek ennyire stabil a mozgása, kis különbségek vannak a jó és a rossz ugrásai között. Igaz, elmondása szerint az incidenst nagy mértékben a rossz felszerelésének köszönhette. Félttem, hogy ez a számára teljesen szokatlan fiasco hosszú ideig nyomokat hagy a lelki világában, később is érezteti gátló hatását. Szerencsére, különösebben erős gátlás nem alakult ki benne, bár sokkal meggondoltabb a rúdugró-átlagnál.

Sudburyben perfekt körülmények várták az ifi vb mezőnyét. Az előzetes várakozás alapján kettős szovjet siker volt várható, de Bagyula kitett magáért és párhetes 556-os csúcsát újabb 9 cm-rel toldotta meg és az ifjúsági világrekordot beállítva (565) nagy harcban győzött.

A versenyek szemtanúja volt a George Mason University másodedzője, Joe Showers is, aki telefonon azonnal tájékoztatta a vezető edzőt, John Cook-ot. Bagyuláért mindent meg kell adni, hangzott az utasítás. Ez a „minden” Bagyula részére rendben is lenne, de az én helyzetemet - elsősorban edzői munkám után némi illetményt - korántsem oldották meg. Ezt akkor Sudburyben még nem tudhattam, így visszatérve Svédországba, elkezdtem lezárni ügyeimet.

Bagyula jól szerepelt Szöulban, mindenkit megvert, akit lehetett, sőt, nála sokkal esélyesebbeket is (Tarpening, Olson, Chmara, Kolasa, D'Encasse, Fehringer, Lubensky stb.). Az olimpia után Pista hamarosan Fairfaxbe utazott. Én sokáig vártam a formális meghívást, abban reménykedtem, hogy a repülőjegyet is megküldi az egyetem. Erre aztán várhattam, s végül minden előzetes hívás nélkül kijöttem Amerikába. Ha ekkor nincs a Thulweit-féle támogatás, hamarosan kapom magam és visszaindulok. A beigért „minden” egyenlő volt a semmivel. Viszont erkölcsi kötelességemnek éreztem, ha Bagulát belevittem ebbe a helyzetbe, kiálljak mellette. El is kezdtük az edzéseket.

Szót kell ejteni a feltételekről. Számomra elég kézenfekvő az összehasonlítás, mert az USA lett a harmadik ország, ahol tulajdonképpen teljes keretszámát láthatom az atlétikának, így talán értéktéletem mások számára is mond valamit. Bár évekig egyáltalán nem utazhattam nyugatra, elég alapos közvetett ismereteim voltak az egyes országok szerrel és feltételekkel való ellátottságáról. Tudtam, az USA e tekintetben is mindennek felett áll.

Korábban arra gondoltam, ha minden kétséget kizáróan a legfejlettebb atlétika Amerikában van, úgy szólván minden komolyabb újítás itt születik (flop-technika, üvegrúd stb.), a következő hármas feltételnek jelen kell lennie: jó feltételek, hozzáértő edzők és tehetséges versenyzők. A három feltételből az első és az utolsó rendben is volna, de az edzői hozzáértés...nos, erről jócskán lehetne beszélni. Mindenek előtt ismételten fejet kell hajtani a magyar kollégák előtt, akik ilyen körülmények között és ilyen kis létszámú, más sportágak által többszörösen lefölözött emberanyagból ennyit hoznak ki. A svédországi helyzet - több vonatkozásban - valahol a magyar és az amerikai között helyezkedik el. Sokkal jobb az objektív feltételek, de jócskán az amerikai mögött. Emberanyaguk nagyobb létszámú, mert - a hagyomány szerint - szinte mindenki kipróbálja magát az atlétikában. Aki tehetséges, az elmegy valamelyik amerikai egyetemre, ahol - ha lehet - klasszist csinálnak belőle. (Jó példa Eric Josjö, 400-as futó esete, aki 48-on kívüli eredménnyel ment ki, s egyetemi évei alatt 45.63-ig fejlődött. Otthon az egyetem után többször már nem futott 47-nél jobbat, pedig ezzel sokszor svéd bajnok volt. Megszűnt a motiváció.)

Pár szót az objektív körülményekről, amik az USA egyetemeit jellemzik. Nyolcsávosnál keskenyebb műanyag pályát nem láttam, pedig a legtöbb évente legfeljebb egy-két alkalommal használják verseny céljából. Mindegyik egyetemnek van atlétikára alkalmas fedettpályája. A mi Fielhouse-unknak ugyan nincsenek emelt kanyarjai, de azért McKay futott 46.31-et 400-on, Aouita pedig 4 percen belül 1 mérföldet ebben a csarnokban. Vannak egészen nagy csarnokok is. A George Mason University csapata évente vesenyez a Kelet-Tennessee-i egyetem 300 méteres fedettpályáján, ahol 20 ezer néző ülheti körül a pályát. Megjegyzem, ez a csarnok se a túl nagyok, se a túl modernek között nincs számon tartva. A jelenlegi legnagyobb csarnokban, a texasi Astrodome-ban 76 ezer néző előtt 300-as pályán folynak versenyek, amikor nem az amerikai futball hívei birtokolják. Akik kint voltak 87-ben Indianapolisban az első fedettpályás vb-n, tudják, mekkora az ottani Hooier Dome, amely az utóbbi két fedettpályás NCAA-bajnokság színhelye volt. Itt 44 ezren szemlélhetik a versenyeket úgy, hogy a küzdőteret függőnnyel megfelelzik. Az egyik felében helyezik el a 200-as futópályát, de így is marad vagy 8-10 m szabadon az első széksorokig, a másik felében rendezik a súlylökő és nehézkalapácsvető versenyeket. Az országnak azokban a részeiben (Kalifornia, Florida stb.) is tökéletes csarnokok üzemelnek, ahol a téli időjárás egyébként engedné a szabadtéri atlétizálást.

A szerrel való ellátottság - hasonlóan a pálya-helyzethez - tökéletes. A minket különösen érintő rúdellátásra pár szóban külön kitérek. Ugyan egyre többen vallják az ugrók közül, hogy csak UCS-rúddal vagy Pacerrel lehet világszintű eredményt ugrani, a két régi nagy rúdgyártó cég, a Cata Pole és a Sky Pole is erősen dolgozik. Gyárt rudakat a Fiebersport és a Maxima is. Ami az árukínálatot illeti, jó példa a közelmúltban előretolt UCS. Katalógusában 66 különféle méretű rudat kínál, 3 méterestől 5.20-ig, 30 kilóstól 100 kilósig választhat a vevő, de felvesznek rendeléseket katalóguson kívüli méretű rúdgyártására is. Az árak - mérettől függően - mintegy 60- 300 dollár között váltakoznak. (Jó magyar szokás szerint kár lenne elkezdni szorozni, hogy mennyit is tesz ki ez forintban. Arra kell gondolni, hogy egy itteni átlagkereset 3-5000 dollár körül van.) Ami még könnyebbé teszi a hozzáférhetőséget, mindegyik egyetem kapcsolatban van valamelyik rúdgyárral, amelyik - mindennemű kérés nélkül - időnként leszállít egy csomag rudat az illető intézménynek. Hasonló a helyzet a középiskolákkal. A nemzetközi szintű élversenyzők - mint Bagyula is - annyi és olyan méretű rudat kapnak ingyen, amilyent óhajtanak. Ez reklám a rudakat gyártó cégnek.

(folytatása következik)



MOST JÖN A 96. !

ESÉLYLATOLGATÓ

az országos pályabajnokság előtt

A 96. alkalommal megrendezésre kerülő országos bajnokság esélyeiről nyilatkozni az Európa Kupa és a nagy versenyek előtt, meglehetősen nehéz, tévedés tehát könnyen előfordulhat.



Itt úgy tűnik Molnár Tamás az első.

Vajon Karaffa ellen is sikerülni fog elsőként célba érnie?

FÉRFIAK

100 m (Magyar csúcs: 10.09 Kovács 1987, bajnoki csúcs: 10.09)

1984 óta megszakítás nélkül nyerte Kovács Attila a legrövidebb futószámot, s idén is ő az első számú esélyes. Az izgalmak kérdése inkább az, hogy a 400-as Molnár Tamásnak sikerül-e felkapaszkodnia a dobogóra.

200 m (M.csúcs.: 20.11 Kovács 1987, b.cs.: 20.11 Kovács 1987)

A hosszabb vágtság már többesélyes. A dobogó legfelső fokára valószínűleg nem a csúcstartó áll majd, inkább Karaffa és Molnár vívhat nagy harcot az aranyért.

400 m (M.cs.: 45.44 Molnár 1990, b.cs.: 45.97 Menczer 1986 és Molnár 1989).

'87, '88, '89 után tavaly csak azért nem győzött ebben a számban Molnár Tamás, mert már visszautazott az Egyesült Államokba. Idén ismét 46 mp-en belül futott, s ha nem sérül meg, nem lehet megelőzni.

800 m (M.cs.: 1:45.91 Paróczai 1981, b.cs.: 1:47.58 Szabó Zs.)

Láthatóan jól sikerült a felkészülése az újpesti futónak, Banai Róbertnek, idén már az egyéni csúcsát is megközelítette, s minden bizonnyal a bajnokságon sem talál legyőzőre.

1500 m (M.cs.: 3:36.74 Knipl 1984, b.cs.: 3:38.8 Rózsavölgyi 1960)

Akárcsak 800-on, ezen a távon is sorrendben harmadszor győzhet Banai Róbert, bár itt inkább megszoríthatják ellenfelei.

5000 m (M.cs.: 13:29.2 Mecser, b.cs.: 13:40.6 Iharos 1955)

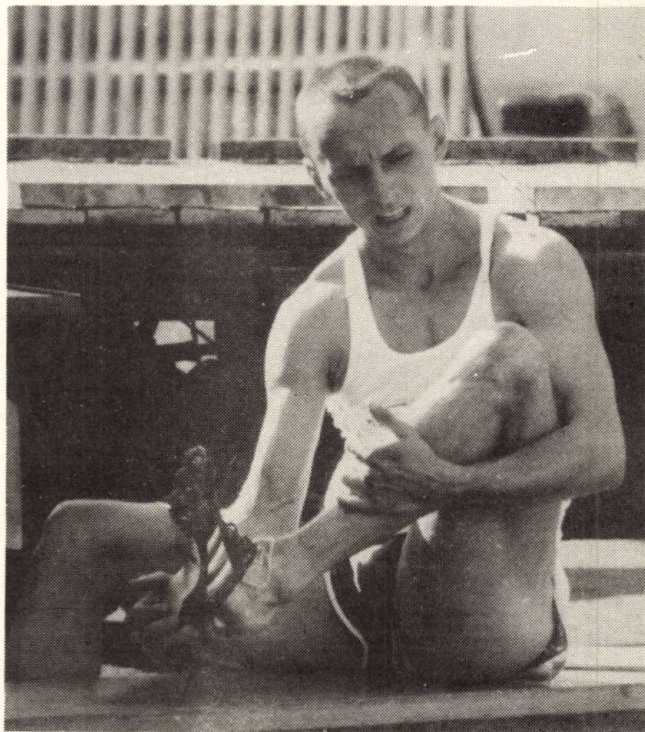
Kevés hosszútávú versenyen indultak lapzártánk előtt futóink, az eddigi tapasztalatok alapján azonban Káldy Zoltán favorit. Az ezüstérem legfőbb várományosának Berkovics Imre látszik.

10.000 m (M. cs.: 28:01.23 Káldy, b.cs.: 28:33.4 Fancsali 1983.)

A szám toronymagas esélyese, egyetlen 29 belüli tízezresünk, Káldy Zoltán.

110 m gát (M.cs.: 13.45 Bakos 1984, b.cs.: 13.58 Bakos 1983)

Bakos György annak ellenére, hogy munkahelyi elfoglaltsága mellett készül, folytathatja elismerésre méltó sorozatát. Eddig tizenegy egymást követő évben lett bajnok...



Bágyi Róbert a bajnoki cím megvédésére készül



Egy esélyes az öt közül: Szabó Zsolt

400 m gát (M.cs.: 49.62 Simon Balla 1986, b.cs.: 49.62 Simon Balla 1986)

Kovács Dusan és Bágyi Róbert párharcra várható. Mindketten egyéni csúcst futottak idén, kettőjük közül a pillanatnyi állapot dönthet.

3000 m akadály (M.cs.: 8:17.97 Markó 1984, b.cs.: 8:29.91 Vágó 1988 és Markó 1990)

Bár Markó Gábor tavaly visszatért, sőt bajnokságot is nyert, idén - ha egészséges - ismét Vágó Béla az esélyes.

Magas (M.cs.: 227 Jámbor 1982, b.cs.: 225 Németh 1986)

Teljesen nyílt ez a versenyszám. Sajnos ugróink feltehetőleg 220 cm alatt döntik el a helyezések sorsát. Így viszont legalább ötven vannak azok, akik nyerhetnek.

Rúd (M.cs.: 592 Bagyula 1991, b.cs.: Salbert 1984)

Bagyula István legfeljebb önmaga veszítheti el az OB-t, ha nem ugorja át a kezdőmagasságot. Mögötte Farkas Zoltán Rohánszky Pállal küzdhet az ezüstért.

Távol (M.cs.: 830 Szalma 1985, b.cs.: 829 Szalma 1985)

Almási Csaba, Marik Balázs, Pálóczi Gyula, Szabó Zsolt, Szalma László - ábécé sorrendben ők azok, akik közül bármelyikük győzhet.

Hármas (M.cs.: 17.23 Bakosi 1985, b.cs.: 17.23 Bakosi 1985)

Czingler Zsolt és Pálóczi Gyula áll a ranglista élén. A rutin talán a tatabányai versenyző mellett szól.

Súly (M.cs.: 20.45 Varjú 1971, b.cs.: 19.84 Kácsor 1980)

A jelenlegi legjobb súlylökő, Kóczyán Jenő sérülése után a diszkoszvető Horváth Attila lépett elő a szám esélyesének.

Diszkosz (M.cs.: 67.38 Tégla 1977, b.cs.: 64.12 Tégla 1976)

Horváth Attila első helyére és Ficsor József ezüstérmére bátran fogadhatunk.

Kalapács (M.cs.: 81.68 Gécsek 1988, b.cs.: 79.76 Gécsek 1988)

Gécsek Tibor szintén toronymagas esélyese versenyszámának, idén rendszeresen 80 m körül dob, itthon nem tudják megverni. Mögötte a második helyre Vida József számíthat.

Gerely (M.cs.: 81.22 Stefán 1988, b.cs.: 76.84 Bolgár)

Ez az a szám, amelyben az EK csapatválogatásánál utoljára döntött a szövetségi kapitány. Nem véletlenül. Többen tudnak 70 m körül, de a felnőttek között nagy eredménynek számító dobással egyikük sem rukkolt elő.

NŐK

100 m (M.cs.: 11.45 Orosz 1981, b.cs.: 11.53 Ecsekiné 1987)

Négy sprinternőnek, a három Molnárnak (Edit, Emese, Mónika) és Barati Évának közel azonos eredménye van idén. Mindenesetre nagy bravúr lenne, ha közülük a 16 éves Mónika győzne.



A rutin Forgács Judit mellett szól

200 m (M.cs.: 23.06 Orosz 1981, b.cs.: 22.9 Ba-logh 1971)

Ez a szám idén ismét Kozáry Ágnesé lehet, bár nem tudni Molnár Edit tartogat-e számára meglepetést.

400 m (M.cs.: 51.50 Pál 1980, b.cs.: 51.81 For-gács 1986)

Forgács Judit a rangidős, s ez a verseny még mindig neki áll. Mögötte Kozáry Ágnes, Bátori Noémi és Mol-nár Edit között dőlhet el az ezüstérem sorsa.

800 m (M.cs.: 2:00.5 Lázár 1975, b.cs.: 2:01.5 Lip-cei 1978)

Bár Szabó Erzsébet idei legjobbjá nem sokkal jobb a fiatal Bartha Viktóriáénál, szoros küzdelemben való-szerűleg többre képes.

1500 m (M.cs.: 4:03.51 Wéninger 1984, b.cs.: 4:11.1 Lázár 1978)

A tavaly visszatért és váratlanul bajnokságot nyert Wéninger Katalinnak idén kisebb az esélye, mert az elmúlt évben gyöngéledő Rácz Katalin ismét magá-ra talált, s így ő az elsőszámú esélyes.

3000 m (M.cs.: 8:50.57 Ágoston 1989, b.cs.: 8:58.1 Ágoston 1988)

Lapzártánkig csak egyszer versenyeztek egymás el-len az esélyesek, akkor Wéninger Katalin győzött. Va-lószínűleg a bajnokságig Ágoston Zitával együtt javítanak még idei legjobbjukon. Csak az a kérdés, hogy melyikük javul többet.

10.000 m (M.cs.: 31:55.93 Szabó 1986, b.cs.:)

Erről a számról végképp nehéz nyilatkozni, futónőink többnyire egymást elkerülve versenyeztek, ha verse-nyeztek. A legtöbb esélyesnek az amerikai viadalon-kon jól szereplő Szabó Karolina látszik.

100 m gát (M.cs.: 12.76 Siska 1984, b.cs.: 12.96 Siska 1986)

A védő Kalamár sérülés miatt eddig nem versenyzett, így a rövidebb gátszám egyértelműen a többpróbá-zók vadászterülete lett. Közülük egyértelműen Bálint Zita az esélyes.

400 m gát (M.cs.: 56.90 Szopori 1987, b.cs.: 56.90 Szopori 1987)

Szekeres Judit megvédheti címét, mögötte a második helyre Löke Andrea és Endes Györgyi pályázik.

Magas (M.cs.: 198 Sterk 1986, b.cs.: 198 Sterk 1986)

Itthon Kovács Juditnak csak a lécs az ellenfele, így könnyedén megismételheti tavalyi győzelmét, s ezzel sorrendben harmadszor lehet bajnok. Bölöni Eszter és Fazekas Erzsébet holtversenyben áll a ranglista má-sodik helyén.

Távol (M.cs.: 681 Vanyek 1983, b.cs.: 669 Vanyek 1982)

Távolugrónőink idén eddig nem remekeltek, nem

csoda hát, hogy sokan a hétpróbázó Ináncsi Rita el-ső helyére tippelnek.

Hármas (M.cs.: 13.11 Vanyek 1990)

Távolugró rekordernőnk ebben az évben elsősorban hármassugrásra készült, s valószínűleg ő lesz e szám első bajnoka.

Súly (M.cs.: 18.62 Horváth 1987, b.cs.: 17.96 Hor-váth 1987)

Horváth Viktória első helyét – mint már évek óta – most sem fenyegeti veszély.

Diszkosz (M.cs.: 66.48 Bácskai 1986, b.cs.: 62.36 Bácskai)

Ritka jubileumhoz közeledik Herczeg Ágnes. Idén már a kilencedik bajnokságát nyerheti - ezt úgy tűnik senki nem veszélyezteti - s aztán már csak egy kell...

Gerely (M.cs.: 67.18 Malovecz 1988, b.cs.: 62.74 Hartai 1988)

Ahogy az utóbbi években szokássá vált, ismét Hartai - Malovecz párharcra számíthatunk. Ezúttal Hartai Katalin az esélyesebb, de - különösen gerelyhajítás-ban - nincs lefutott verseny.

M.A.



Az idén Hartai Katalin tűnik esélyesebbnek

Országos váltóbajnokság

Idén is nagy mezőnyök: 379 váltóban másfélezer futó

Három felnőtt védő ismételt – A KSI szerezte a legtöbb győzelmet Három serdülőcsúcs

Budapest (Népstadion), 1991. május 25-26.

Az országos váltóbajnokság májusi küzdelmeiből, a tavalyihoz hasonlóan, idén is kivették a felnőtt olimpiai váltószámokat, melyekre a július 19-21-ei egyéni OB-n kerül majd sor. A 4x200 m-en az újpesti férfiak negyedik, a zalaegerszegi futónők pedig harmadik bajnoki címüket nyerték sorozatban. A leghosszabb távon, 4x1500 méteren, az első nap egyetlen felnőtt számában, a BVSC megismételte múlt évi győzelmét és a másnapi folytatásban a 4x800 méter elsőségét is elhódította a védő szegediektől, akik csak az ötödik helyen futottak be. Ez a helyezés jutott a nők hasonló távján a tavaly győztes BVSC-nek is. A győzelmet a múlt évben a negyedik helyről túlváltás miatt kizárt PVSZK szerezte meg. Az öt versenyszámban a tavalyinál több (38 váltó), összesen 47 felnőtt váltó állt rajthoz.



Az igazi versenyhangulatot a fiatalok vetélkedése teremtette meg. Az egyre szűkebb anyagi körülmények, az utazási kedvezmények megvonása alig éreztette hatását, nem csökkentette a versenyzési kedvet, a váltók népszerűségét, amit a következő táblázat bizonyít:

	Induló váltók száma	
	1990	1991
Ijúságiak	103	83
Serdülő A-korcsoport	90	92
Serdülő B-korcsoport (14-15 évesek)	138	110
Serdülő B-korcsoport (13 évesek)	40	47
Összesen	371	332

A két nap alatt, a felnőttekkel egyetemben, tehát 379 váltóban másfélezer futó versenyzett a Népstadionban.



A fiatalok között nagyon megoszlottak az erőviszonyok. A 28 bajnoki címen 17 (13 vidéki és 4 fővárosi) szakosztály osztozott. Utóbbiak között találjuk a legeredményesebbet, a KSI-t, amelynek futói öt elsőséget szereztek, míg tavaly egyet sem. A vidékiek közül, négy győzelemmel, a DVTK szerepelt a legjobban. A legnagyobb vesztes az NYVSC. Előző évi hét bajnokságuk után, 4x100 méteren a férfi ifjúságiak megvédték címüket, utána azonban csak helyezések jutottak a nyíregyháziaknak. Egyébként a tavalyi 23:5-ös vidék-főváros győzelmi arány 19:9-re alakult, mert a KSI-n kívül az FTC két, az UTE és a Bp.Honvéd egy-egy bajnoki aranyat nyert. Öröndetes, hogy az ismertebb futóiskolák mellett újabbak is feltűntek, így a győztesek sorában a Kiskunfélegyházi Honvéd és a Bonyhádi SE, a helyezetek között a Váci Reménység és a Kőszegi Latex.



A fiatalok eredményeinek vizsgálata során felemás kép tárul elénk. A **serdülő A-korcsoportosok**, tehát a 16-17 évesek kitettek magukért. A fiú 4x200 méter kivételével minden számban jobb idővel ért célba a győztes, mint tavaly. Közülük 4x100 méteren a Bp.Honvéd fiataljai és a soproni lányok egyesületi csúcsot javítottak, míg a dombó-

vári fiúk, akik már a mezőn is megnyerték a bajnokságot, ugyanabban az összeállításban 4x1500 méteren országos serdülő rekordot adtak át a múltnak. Figyelemre méltó, hogy a debreceni fiúk 4x400 méteren úgy védték meg a bajnoki címüket, hogy most öt másodperccel jobb időt futottak, pedig csak egy helyen változott meg a váltó összeállítása.



Az ifjúságiaknál fordított a helyzet. Csak a KSI 4x400-as fiúváltója ért el jobb eredményt a múlt évi bajnoknál. De fel kellett figyelni a tavaly még a serdülők között duplázó Videoton - futók sikerére, akik a tavaszi mezei OB megnyerése után, most az ifjúságiak között is bajnokok lettek 4x800 és 4x1500 méteren. Még egy érdekes sorozat: a diósgyőri lányok 4x200 métertől felfelé aratott hármas sikere, amely csak azért nem teljes, mert a 4x100 méteren esélyes váltójukat szabálytalan váltás miatt kizárták. A legfiatalabbak, a **serdülő B-korcsoportosok** között változott a bajnokok névsora, talán az a legjellemzőbb, hogy egy szakosztály sem ismételte meg az adott távon múlt évi győzelmét.

FELNÖTTEK

Férfiak

4x200 m Bajnok: UTE (Dobos György, Bakos György, Katona Ervin, Rezák Pál) **1:26.09**, 2. Szeged SC I. **1:28.86**, 3. DMTE **1:29.41**, 4. BEAC-MAFC **1:29.94**, 5. Szeged SC II. **1:33.07**.

4x800 m Bajnok: BVSC (Pécsi Zoltán, Benedek Zsolt, Reichnach Ferenc, Molnár Tamás) **7:41.50**, 2. DMTE **7:43.56**, 3. BEAC-MAFC **7:44.16**, 4. VEDAC **7:44.73**, 5. SZVSE **7:48.06**, 6. DVTK **7:51.26**.

4x1500 m Bajnok: BVSC (Molnár Tamás, Pécsi Zoltán, Benedek Zsolt, Reichnach Ferenc) **15:53.05**, 2. SZVSE **15:58.78**, 3. SKSE **15:59.04**, 4. VEDAC **15:59.75**, 5. UTE **16:09.06**, 6. PVSK **16:10.46**.

Nők

4x200 m Bajnok: ZTE-Építők (Borsos Bernadett, Ács Judit, Péter Szilvia, Kozáry Ágnes) **1:37.62**, 2. MTK-VM **1:38.96**, 3. Bp.Spartacus **1:41.89**, 4. TBSC **1:43.82**, 5. TFSE **1:44.48**, 6. UTE **1:45.05**.

4x800 m Bajnok: PVSK (Laczovics Valéria, Czene Zsófia, Csoboth Klára, Dér Andrea) **9:02.35**, 2. NYVSC **9:07.38**, 3. SKSE **9:08.27**, 4. VEDAC **9:09.83**, 5. BVSC **9:17.52**, 6. Gyulai SE **9:28.80**.

IFJÚSÁGIAK

Fiúk

4x100 m Bajnok: NYVSC (Virányi, Széles, Kovács, Lipcsei) **43.07**, 2. Kaposvári Építők **43.19**, 3. Haladás VSE **43.30**, 4. SKSE **43.40**, 5. Bázis **44.28**, 6. ZTE-Építők **44.52**.

4x200 m Bajnok: ZTE-Építők (Hangya, Joványi, Bajnóczi, Sipos) **1:30.96**, 2. Haladás VSE **1:31.04**, 3. Szeged SC **1:31.14**, 4. DVTK **1:31.23**, 5. Bázis **1:31.68**, 6. Bp.Honvéd **1:31.93**.

4x400 m Bajnok: KSI (Cseh, Spiegel, Török, Árpási) **3:20.31**, 2. NYVSC **3:21.48**, 3. Szeged SC **3:27.46**, 4. ZTE-Építők **3:28.28**, 5. Haladás VSE **3:30.48**, 6. Békéscsabai Előre Spartacus **3:31.82**.

4x800 m Bajnok: Videoton (Tölgyesi, Papp, Baksa, Oláh) **7:50.05**, 2. KSI **7:50.57**, 3. UTE **7:54.69**, 4. DMTE-DSI **7:57.20**, 5. Bázis **8:03.07**, 6. NYVSC **8:12.37**.

4x1500 m Bajnok: Videoton (Tölgyesi, Baksa, Oláh, Jakab) **16:34.32**, 2. UTE **16:38.72**, 3. PVSK **16:51.57**, 4. Bázis **16:56.90**, 5. Kiskunhalasi AC **17:03.73**, 6. GEAC **17:07.40**.

Lányok

4x100 m Bajnok: Győri Bercsényi DSE (Gyömrei, Ray, Nagy, Lochner) **49.18**, 2. NYVSC **49.50**, 3. DMTE-DSI **50.24**, 4. Bázis **50.39**, 5. Videoton **50.55**, 6. Haladás VSE **50.82**.

4x200 m Bajnok: DVTK (Mahelszki, Kovács, Dobai, Prágay) **1:42.58**, 2. NYVSC **1:44.30**, 3. Bázis **1:45.73**, 4. Videoton **1:46.32**, 5. Haladás VSE **1:46.95**, 6. Bp.Honvéd **1:46.99**.

4x400 m Bajnok: DVTK (Prágay, Kovács ZS., Kovács J., Bartha) **3:55.03**, 2. NYVSC **3:58.99**, 3. Győri DSE **4:00.45**, 4. Videoton **4:05.24**, 5. Bázis **4:05.99**, 6. Békéscsabai Előre Spartacus **4:06.05**.

4x800 m Bajnok: DVTK (Simon, Kovács, Baranyai, Bartha) **9:27.78**, 2. DMTE-DSI **9:33.28**, 3. Bp.Spartacus **9:35.97**, 4. Békéscsabai Előre Spartacus **9:42.17**, 5. SZVSE **9:42.64**, 6. KBSK **9:03.06**.

SERDÜLŐ A-KORCSOPORT

Fiúk

4x100 m Bajnok: Bp.Honvéd (Szeredás, Gáspár, Blatnyák, Czebei) **42.89**, országos serdülő csúcs (régi: **43.25**, DVTK,1990), 2. DVTK **43.76**, 3. NYVSC **44.00**, 4. KSC **44.12**, 5. UTE **44.12**, 6. Törökszentmiklósi SE **46.95**.

4x200 m Bajnok: DVTK (Asztalos, Tóth, Prokátor, Prókai) **1:31.09**, 2. Bp.Honvéd **1:31.62**, 3. DMTE-DSI **1:31.77**, 4. KSC **1:32.85**, 5. NYVSC **1:33.22**, 6. UTE **1:33.39**.

4x400 m Bajnok: DMTE-DSI (Kathy, Nagy T., Nagy M., Szilágyi) **3:22.24**, 2. DVTK **3:27.37**, 3. KSC **3:28.49**, 4. KSI **3:28.50**, 5. NYVSC **3:29.99**, 6. Bp.Honvéd **3:30.48**.

4x800 m Bajnok: KSI (Róth, Tkalcsec, Brády, Füredi) **8:00.65**, 2. DMTE-DSI **8:02.79**, 3. VEDAC **8:04.65**, 4. Dombóvári VMSE **8:05.81**, 5. NYVSC **8:07.78**, 6. BEAC-MAFC **8:08.15**.

4x1500 m Bajnok: Dombóvári VMSE (Kővári, Szigeti, Balogh, Németh) **16:44.60**, országos serdülő csúcs (régi: **16:48.80**, PVSK,1989), 2. VEDAC **17:06.23**, 3. NYVSC **17:10.49**, 4. Ikarus **17:15.14**, 5. KSI **17:23.88**, 6. Bázis **17:33.91**.

Lányok

4x100 m Bajnok Soproni SI (Zab, Szála A., Németh, Szála R.) **48.10** országos serdülő csúcs (régi: **48.32**, KSI,1986), 2. AC Szekszárd **49.15**, 3. KSI **49.23**, 4. KSC **49.27**, 5. DMTE-DSI **49.41**, 6. Bp.Honvéd **49.56**.

4x200 m Bajnok: KSI (Porgai, Tarcsa, Dóczy, Ináncsi V.) **1:43.00**, 2. Soproni SI **1:44.19**, 3. DMTE-DSI **1:44.28**, 4. KSC **1:44.90**, 5. Bázis **1:44.95**, 6. Szekszárd **1:45.30**.

4x400 m Bajnok: UTE (Bédi, Ötvös, Reszler, Kurucz) **3:56.53**, 2. KSI **3:57.13**, 3. KSC **4:01.84**, 4. Csepel **4:02.55**, 5. DVTK **4:09.52**, 6. Győri Dózsa **4:23.65**.

4x800 m Bajnok: VEDAC (Kovács, Timer, Jank, Fülöp) **9:17.08**, 2. UTE **9:28.04**, 3. Csepel **9:30.77**, 4. KSC **9:36.22**, 5. KSI **9:45.58**, 6. Dombóvári VMSE **10:00.24**.

SERDÜLŐ B-KORCSOPORT (14-15 évesek)

Fiúk

4x100 m Bajnok: FTC (Aradi, Kersity, Molnár, Eckermann) **45.21**, 2. KSC **45.87**, 3. Videoton **45.88**, 4. NYVSC **46.34**, 5. DVTK **46.37**, 6. DMTE-DSI **46.37**.

4x300 m Bajnok: FTC (Szabó, Molnár, Kersity, Eckermann) **2:34.25**, 2. KSI **2:34.33**, 3. Latex Kőszeg **2:35.29**, 4. KSC **2:35.90**, 5. NYVSC **2:36.09**, 6. ZTE-Építők **2:36.17**.

4x800 m Bajnok: PVSK (Csorba, Czene, Icindic, Menczel) **8:34.68**, 2. VEDAC **8:34.81**, 3. KSI **8:34.92**, 4. TBSC **8:45.33**, 5. KSC **8:48.09**, 6. Csepel **8:48.63**.

Lányok

4x100 m Bajnok: ZTE-Építők (Varga, Simon, Gróf, Hanisch) **49.81**, 2. VEDAC **49.96**, 3. Bp.Honvéd **50.10**, 4. DMTE-DSI **50.92**, 5. Bázis **51.01**, 6. KSI **51.17**.

4x300 m Bajnok: KSI (Szakács, Radics, Kiss, Varga) **2:52.85**, 2. Bp.Honvéd **2:53.02**, 3. KSC **2:55.71**, 4. Győri Dózsa **2:56.16**, 5. VEDAC **2:57.11**, 6. Békéscsabai Előre Spartacus **2:57.33**.

4x800 m Bajnok: KSI (Füzi, Kiss, Szakács, Radics) **9:43.49**, 2. BEAC-MAFC **9:44.81**, 3. VEDAC **9:45.54**, 4. Csepel **9:56.24**, 5. PVSK **9:59.25**, 6. Ikarus **10:03.67**.

SERDÜLŐ B-KORCSOPORT (13 évesek)

Fiúk

4x100 m Bajnok: Kiskunfélegyházi Honvéd (Szabó, Szkura, Röfi, Mogyoró) **50.50**, 2. Bp.Honvéd **50.85**, 3. VEDAC **51.10**, 4. UTE **51.29**, 5. Váci Reménység **51.49**, 6. KSI **53.17**.

4x600 m Bajnok: VEDAC (Kavalecz, Szigeti, Nemes, Tomor) **6:37.39**, 2. Váci Reménység **6:47.13**, 3. Gyulai SE **6:53.04**, 4. KSI **6:54.63**, 5. TBSC **6:57.10**, 6. Ikarus **6:57.29**.

Lányok

4x100 m Bajnok: Szolnoki MÁV-MTE (Keskeny, Mészáros, Oláh, Gyulai) **52.65**, 2. KSI **52.98**, 3. Bázis **53.89**, 4. ZTE-Építők **54.00**, 5. Békéscsabai Előre Spartacus **54.15**, 6. DVTK **54.39**.

4x600 m Bajnok: Bonyhádi SE (Bulla, Oszvald, Ambrus, Gerberich) **7:09.57**, 2. Ajkai Hungalu **7:24.74**, 3. Videoton **7:28.16**, 4. TBSC **7:31.31**, 5. Dombóvári SI **7:34.06**, 6. KSI **7:35.80**.

HUNGÁRIA BIZTOSÍTÓ KUPA

pénzdíjas versenysorozat

*

A negyedik alkalommal kiírt, négy versenyből és döntőből álló pénzdíjas versenysorozat érdekessége az a színvonalemelést célzó újítás, amellyel idén szakítottak a versenyszámok eddigi kitűzési rendjétől. Az első három évben ugyanis a GP-sorozatban nem szereplő versenyszámokat vették fel a műsorra, míg az idén olyanokat, amelyekben a magyar atléták is képesek nemzetközi szintű eredmények elérésére.

Ezek a versenyszámok :

Alapszint Kiemelt szint

Férfiak

100 m	10.55	10.30
400 m	47.50	46.00
800 m	1:48.50	1:47.00
rúd	510	540
távol	765	790
diszkosz	58.00	64.00
kalapács	74.00	78.00

Nők

400 m	53.50	52.70
1500 vagy	4:15.00	4:11.00
3000 m	9:08.00	9:00.00
magas	182	188
gerely	58.00	62.50

Az alapszint teljesítése esetén az egyes versenyszámok első három helyezettje 4-3-2 ezer forintos pénzdíjazásban részesül, a kiemelt szintet elérők pedig különdíjként 10.000 forintot kapnak. A döntőt duplán díjazák és az öt verseny végeredménye alapján a helyezettek tenyerét további 30-20-8 ezer forint jutalom üti, míg a szakosztályokat 100.000 forint illeti meg.

Az első négy versenyt június 2-20 között írták ki, azzal, hogy a döntő szeptember 8-án Debrecenben lesz.

*

Első állomás : Nyíregyháza

**Mindössze 80 induló
Gécsek Tibor a 81 métert
döngette – Fiatalok egyéni
rekordjai**

Nyíregyháza, 1991. június 2.

Hát ez bizony gyengén sikerült ! Igaz, mentség, magyarázat bőven akadt. Nem volt megfelelő az időpont, az egyidőben rendezett debreceni diákolimpia sok fiataalt vont el, az ÚTE előző nap BEK B-döntőt vívott, többen versenyeztek külföldön. Mégis régen láttunk olyan tétversenyt, amelyen a jegyzőkönyv tanúsága szerint mindössze nyolcvanán indultak, úgy, hogy ebben a számban még a vendég litván és csehszlovák atléták is szerepeltek. A versenyt követő NB II-es labdarúgó mérkőzés miatti kora délutáni kezdési időpont nem ízelt az atlétáknak. Nem volt szélmérés, amit elsősorban a távolugrók bántak, egy szóval hiányzott a korábbi nyíregyházi versenyek megszokott jó hangulata.

Még szerencse, hogy Gécsek Tibor, EB – ezüstérmes kalapácsvetőbajnokunk eljött Nyíregyházára. A stadionon kívüli dobópályán zajló családi hangulatú versenyen első, 80.72 méteres dobásával a 81 métert döngette. Második kísérleténél is 4 cm-rel 80 méteren felül ért földet a kalapácsa, utána 79 méter körüli dobások következtek.

A többi számból a fiatalok egyéni csúcsai érdemelnek említést. A 21 éves Gyulai Miklós – úgy látszik, hogy ezen a távon háromszoros bajnok apja nyomdokaiban halad – eddigi legjobbjával győzött 400 méteren, távolban pedig a két éve feltűnt 20 éves Ordina Tibor tehetsége, úgy tűnik most kezd kibontakozni, negyedikre ugrotta egyéni rekordját. Az ugyancsak utánpótláskorú, 21 éves Rohánszky Pál jó teljesítménnyel nyerte a rúdugrást.

Rajthoz állt Banai Róbert is. Az ÚTE bajnokának előző nap az egyik cipőjét "lelépték" a lábáról. Most vi-gyázott és magabiztosan, alapszinten

belüli idővel győzte le jó képességű csehszlovák ellenfelét.

Végeredményben a kiemelt, 10.000 forintos különdíjjal jutalmazott szintet egyedül csak Gécsek Tibor teljesítette. Őt számban viszont: "Pénz az ablakban" – ahogy pályaszerte mondogatták a küzdelem végén.

A bajnok és mestere a versenyről

- Pénteken este, két nappal korábban még Franciaországban versenyeztem, s Szedih mögött, 78.28-cal második lettem

- mesélte két dobás között Gécsek Tibor, majd az eredményhirdetésre várva, így folytatta:

- Ez az eddigi harmadik legjobb eredményem.

Mestere Németh Pál pedig már a diszkoszvetést figyelte, amikor megjegyezte:

- Ha nincs ez a korai kezdés, Tibor talán még jobban, 81 és 82 méter között dobhatott volna.

Pénzdíjas versenyszámok

FÉRFIAK

100 m: 1. Dobos (UTE) 10.64, 2. Zájovics (Gy.Dózsa) 10.67, 3. Sági (DMTE) 10.68, 4. Alexa (Szeged) 10.80.

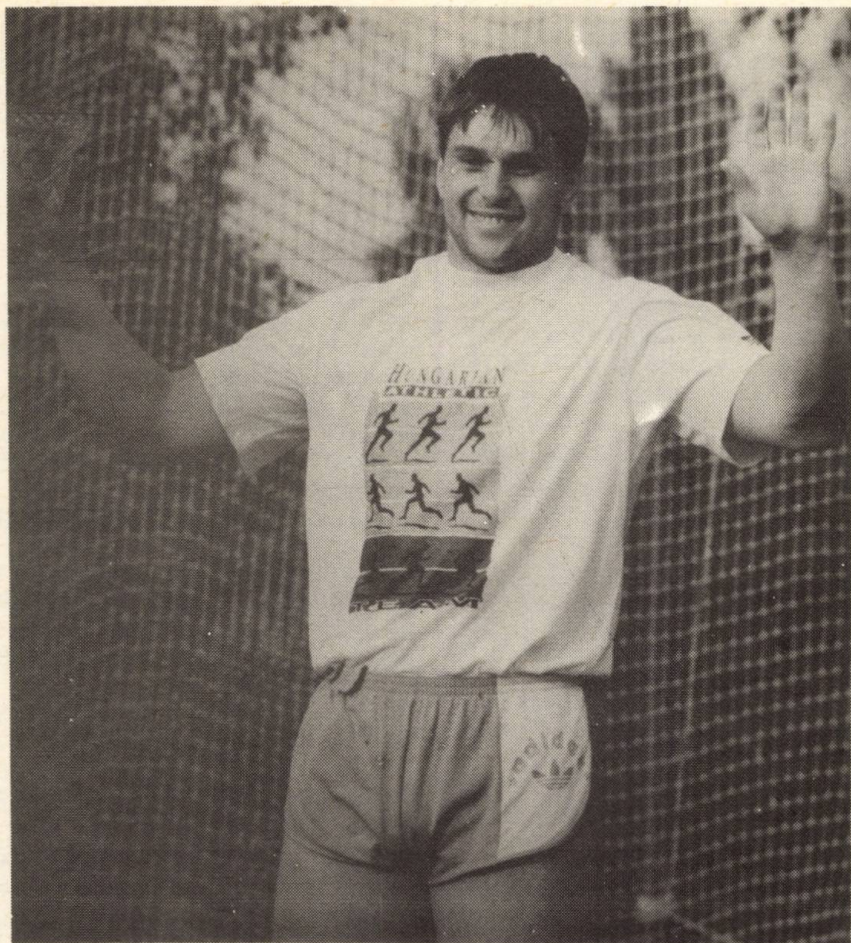
400 m: 1. Gyulai (Bp.Honvéd) 48.34, 2. Hysek (csehszl) 48.63, 3. Somfai (BEAC-MAFC) 48.71, 4. Svejka (lit) 48.81, 5. Hajdu (Izsák) 49.05.

800 m: 1. Banai (UTE) 1:48.33, 2. Hujer (csehszl) 1:49.74, 3. Vörös (UTE) 1:50.58.

Rúd : 1. Rohánszky (Csepel) 530, 2. Balogh (UTE) 520

Távol : 1. Ordina (UTE) 778, 2. Marik (Szeged) 766, 3. Pálóczi (TBSC) 760, 4. Fábán (UTE) 720.

Diszkosz : 1. Ficsor (NYVSC) 59.85, 2. Kerekes (NYVSC) 55.06, 3. Nagy



Gécsek Tibor

(TFSE) 54.78.

Kalapács: 1. Gécsek 80.72, 2. Sztás 75.24, 3. Vida 74.74, 4. Fábián 71.64, 5. Németh Zs. 65.52 (valamennyien Haladás VSE).

NŐK

400 m: 1. Paulavicieni (lit) 53.48, 2. Máдай (DVTK) 55.50, 3. Löke (Gy.Dózsa) 55.78, 4. Kovács Zs.(DVTK) 56.16, 5. Endes (DMTE) 56.39.

3000 m: 1. Csisztjakova (lit) 9:21.66, 2. Oláh (Mikro SC) 9:31.05, 3. Kissné (Testvériség) 10:12.82.

Magas: 1. Fazekas (Bp.Honvéd) 181, 2. Bölöni (Csepel) 181, 3. Csapó (Bp.Honvéd) 174, 4. Dávid (TBSC) 174.

Gerely: 1. Zsigmond (Testvériség) 53.74, 2. Borbély (NYVSC) 44.88.

Egyéb versenyszámok

FÉRFIAK

100 m: 1. Dobos (UTE) 10.73, 2. Zajovics (Gy.Dózsa) 10.77, 3. Alexa (Szeged) 10.84, 4. Sámi (DMTE) 10.84, 5. Juhász (UTE) 10.99.

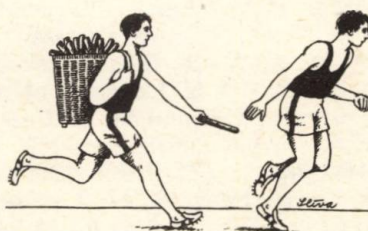
Gerely: 1. Szabó (NYVSC) 62.40, 2. Sudnicka (NYVSC) 61.20.

NŐK

800 m: 1. Paulavicieni (lit) 2:06.50, 2. Todorán (NYVSC) 2:14.14, 3. Huszti (DMTE) 2:18.85.

Távol: 1. Vaszi (NYVSC) 600, 2. Jakstiene (lit) 594, 3. Senczi (NYVSC) 589.

Második állomás: Strabag Kupa



Hangulatos juniális! Ismét csak Gécsek az egyedüli kiemelt szintes Ázsia-bajnok nyerte a vágta- döntőt – A szélben is jó futó- eredmények

Zalaegerszeg, 1991. június 8-9.

Zalaegerszegen, a kies fekvésű Sport utcai pályán a nyitánnyal ellentétes kép fogadott. Mintha csak egy hangulatos juniálisra lettünk volna, a pályán és a lelátón egyaránt nagy volt a nyüzsgés. Az első nap a Strabag Kupa keretében nemcsak a pénzdíjas versenyszámokat bonyolították le, hanem a Zalaegerszegen először rendezett országos vidékbajnokság egyes számait is, majd vasárnap úgy folytatták, hogy a teljes műsor sorra kerüljön. A rendezők gondoskodtak arról, hogy szombaton a Strabag Kupán tele legyen a pálya. Óvodai és diákváltók, a "ki a leggyorsabb, ki a legkitartóbb" megyei döntője, a kosarasok magasugrása, ugrókötel- és vívóbemutató tarkította a pénzdíjért versenyző atléták küzdelmét.

A szombati nagy műsor ismét a kalapácsvetéssel kezdődött. Két nappal tokiói útja előtt Gécsek Tibor igazolta megbízható formáját. Az egyes dobásokat verseny közben nem mérték le, így csak a befejezés után tudtuk meg, hogy a négy megjelölt dobása elérte a 79 métert (79.00, 79.06, 79.14, 79.26). Ezzel ismét teljesítette a kiemelt szintet, s mint a verseny végén kiderült, eredményével a Strabag Kupa férfi győztese lett.

Messziről érkezett futók vívták a vágtaöntőt. A győzelmet Oros Ferenc mesteredző tanítványa, a nálunk is jól ismert katarai Ázsia-bajnok, Talal Mansoor (eddig legjobbja: 10.18) szerezte meg Karaffa László előtt, harmadiknak az Amerikából nyári szünetre hazatért Molnár Tamás futotta be. A célegyenesben fújó élénk ellenszél sokat rontott a vágtaöntők idején. Éppen ezért kétszeresen értékes Banai Róbert (800 méteren) és Molnár Tamás (400 méteren) megszorítás nélkül elért ideje, valamint Forgács Judit 400 méteres teljesítménye, amellyel a Strabag Kupa női győzelmét is megszerezte. Csak a távolugrókat, köztük a szintén Tokióba utazó Szalma Lászlót segítette a szél, amelynek erősségét a vágtaöntők miatt csak az ötödik sorozattól mérték, s mindegyik ugrásnál a megen-

gedettnél erősebb szelet mutatott a mérőszerkezet.

Említést érdemel még, hogy az ezúttal is a Tüzér utcában megrendezett rúdugrásban az előző verseny győztese, a fiatal Rohánszky Pál megsérült, mint hírlík, kifordult a bokája.

Végeredményben az élvonalból sokan indultak, s a népes mezőnyökben több jó eredmény született. A versennyel egyidőben Bagyula István, Horváth Attila és Horváth Viktória Moszkvában versenyzett, Banai Róbert, Gécsek Tibor, Fazekas Erzsébet és Zsigmond Kinga második győzelmét is megszerezte a versenysorozatban, már csak négy versenyszám maradt pénzdíjazás nélkül.

A ZAÉV Kupa keretében megrendezett országos vidékbajnokság második napján is akadt jó eredmény. Bágyi Róbert és Kovács Dusan 400 méteres gáton, Olasz Tamás hármasugrásban, Varga Lajos gerellyel javította meg eddigi legjobb eredményét.

Az elnök elégedett és bizakodik

- Szerettem ezt a versenysorozatot, amely a bajnokság mellett az egyedüli jó lehetőség arra, hogy nyüzsgésbe hozza az atléták táborát. Egy kicsit magamnak is érzem, mert annak idején én szorgalmaztam ezt a versenyformát. A nyíregyházi versenyt nem lehet alapul venni, sok verseny ütközött akkor. Szerintem ez a valós kép, ez a mozgalmasság, ami itt van Zalaegerszegen. Biztos vagyok benne, hogy a folytatásban, június 19-én és 20-án szintén megtelnek majd a lelátók az ÚTE és a Honvéd pályán - magyarázta Schulek Ágoston, a MASZ elnöke.

Pénzdíjas versenyszámok

FÉRFIAK

100 m: 1. Mansoor (kat) 10.67, 2. Karaffa (Bp.Honvéd) 10.74, 3. Molnár T. (NYVSC) 10.77 (3.2 méteres ellenszél).

400 m: 1. Molnár T. (NYVSC) 46.45, 2. Hajdu (Izsák) 48.30, 3. Somfai (BEAC-MAFC) 48.34.

800 m: 1. Banai (UTE) 1:47.59, 2. Vörös (UTE) 1:49.57, 3. Gyimes (TFSE) 1:51.75.

Rúd: 1. Farkas (Bp.Honvéd) 520, 2. Szabó D. (UTE) 520, 3-4. Balogh (UTE) és Burger (Csepel) 500-500, 5. Bujtor (UTE) 500.

Távol: 1. Szabó Zs. (Bp.Honvéd) 784, 2. Szalma (Vasas) 778, 3. Pálóczi (TBSC) 778, 4. Marik (Szeged) 771, 5. Ordina (UTE) 745.

Diszkosz: 1. Nagy Á. (TFSE) 52.12, 2. Vida (Haladás VSE) 48.40, 3. Fábrián (Haladás VSE) 48.20.

Kalapács: 1. Gécsek (Haladás VSE) 79.26, 2. Vida (Haladás VSE) 75.76, 3. Vörös (Testvériség) 73.44, 4. Szitás (Haladás VSE) 72.14, 5. Fábrián (Haladás VSE) 71.52, 6. Rédei (Haladás VSE) 67.80, 7. Németh Zs. (Haladás VSE) 66.96.

NŐK

400 m: 1. Forgács (TBSC) 53.01, 2. Kozáry (ZTE-Építők) 53.55, 3. Szabó E. (Szeged) 54.64, 4. Batori (MTK-VM) 54.67.

1500 m: 1. Rác (UTE) 4:20.9 (kézi mérés), 2. Bugya (BVSC) 4:25.0, 3. Csoboth (PVSK) 4:27.7.

Magas: 1. Fazekas (Bp.Honvéd) 182, 2. Juha (Bp.Honvéd) 174, 3. Bölöni (Csepel) 174.

Gerely: 1. Zsigmond (Testvériség) 55.32, 2. Vetési (Sz.MÁV-MTE) 50.36.

Az országos vidékbajnokság további, nem pénzdíjas versenyszámai I. nap

FÉRFIAK

110 m gát: 1. Sárközi (Sz.MÁV-MTE) 14.59, 2. Tomásóvics (BEAC-MAFC) 14.74, 3. Munkácsi (UTE) 14.81, (1.5 m-es ellenszél). B-döntőben : 1. Fábrián (UTE) 14.68, (0.9 m-es ellenszél).

4x100 m: 1. Szeged SC (Fekete, Vida, Marik, Alexa) 42.29, 2. Sz.MÁV-MTE 43.31, 3. ZTE-Építők 44.29.

NŐK

100 m: 1. Molnár E. (Bp. Spartacus) 12.23, 2. Ács (ZTE-Építők) 12.53, 3. Fábrián (Gy.Dózsa) 12.67, (2 m-es ellenszél). B-döntőben : 1. Máдай (DVTK) 12.46, (2.5 m-es ellenszél).

100 m gát: (Marth Béla emlékversenye): 1. Borsos (ZTE-Építők) 14.30, 2. Palombi (TBSC) 14.44, 3. Kovács (DVTK) 14.58, (1.2 m-es ellenszél).

4x100 m: 1. ZTE-Építők (Borsos, Ács, Kozáry, Péter) 46.34, 2. Ifjúsági válogatott (Geisz, Molnár E., Molnár

M., Fábrián) 47.23, 3. MTK-VM 47.54.

Súly: 1. Rédeiné-Stefanovits (Haladás-VSE) 16.06, 2. Ináncsi (Bp.Honvéd) 13.59, 3. Vanyek (UTE) 12.31.

II. nap

FÉRFIAK

200 m: 1. Muftah (kat) 21.46, 2. Karaffa (Bp.Honvéd) 21.58, 3. Fetter (Spartacus) 21.68.

1500 m: 1. Reichnach (BVSC) 3:47.63, 2. Kazsimér (DVTK) 3:48.02, 3. Majoros (BEAC-MAFC) 3:50.98.

5000 m: 1. Baier (UTE) 14:32.47, 2. Holba (UTE) 14:33.23.

400 m gát: 1. Bágyi (Építők) 50.77, 2. Kovács D. (Balassagyarmat) 51.36, 3. Borsos (MTK-VM) 52.90.

3000 m akadály: Janovecz (Spartacus) 8:47.84.

Hármasugrás : 1. Olasz (Testvériség) 16.30, 2. Czingler (UTE) 15.97, 3. Pálóczi (TBSC) 15.90.

Súly: 1. Veres (MTK-VM) 16.34, 2. Fábrián (Haladás VSE) 15.50.

Gerely: 1. Varga (Szeged) 72.14, 2. Belák (UTE) 71.36, 3. Knausz (Gy.Dózsa) 68.50.

NŐK

200 m: 1. Kozáry (ZTE-Építők) 24.39, 2. Máдай (DVTK) 25.33.

800 m: 1. Szabó E. (Szeged) 2:10.41, 2. Csoboth (PVSK) 2:10.72.

400 m gát: 1. Löke (Gy.Dózsa) 60.41, 2. Endes (DMTE) 60.84.

Diszkosz: 1. Rédeiné-Stefanovits (Haladás VSE) 50.64.

1950-től a Zala Megyei Atlétikai Szövetség főtákkára,
- a zalai atlétikai élet egyik nagy szervezője, kulcsfigurája.

1962-től az új rendszerű utánpótlás-nevelés zalai, zalaegerszegi szervezője, a dr. Mező Ferenc Városi Sportiskola igazgatója.

1957-től az újjáalakult ZTE edzője. Univerzális szakember. Legnagyobb sikereit a női gátfutásban érte el. Tanítványai közül Balogh Katalin huszonhat alkalommal szerepelt címeres mezben.

Alkotó erejének teljében, tragikus körülmények között hunyt el. A 100 m-es női gátfutás megrendezésével e nagyszerű sportember emlékének tisztelgünk

- olvashattuk Marth Béláról, a zalaegerszegi versenyre kiadott másorfüzetben.

Harmadik állomás : Újpest

**Remek eredmények
Bagyula István a fellegekben:
585 cm az új rúdugrócsúcs
Még két kiemelt szintes :
Gécsek Tibor és Kovács Attila**

**Budapest (Szilágyi utca),
1991. június 19.**

A Hungária Biztosító Kupa pénzdíjas versenysorozat újabb állomását két részre bontották. Az első nap az ÚTE Szilágyi utcai pályáján csak hat pénzdíjas versenyszámot bonyolítottak le, ötöt pedig a Bp.Honvéd nemzetközi, "Nagydíjpótló" versenyének a műsorára tűzték ki. Legjobb atlétáink küzdőkedvét fokozta, hogy a tét emelkedett, mert a pénzdíjas versenyszámokban az első három helyezett az eddigi 4-3-2 ezer forintos díj helyett most 10-7-4 ezer forintot kaphatott. Ezenkívül 12 ország versenyzői ellen azért is harcolhattak, hogy bekerüljenek a június 29-30-ai frankfurti Európa Kupa A-döntőjében induló válogatott csapatainkba.

A verseny igazolta az előzetes várakozást, remek eredményeket és egy magyar csúcsot hozott. Mind a hat számban teljesítették az alapszintet, négyben pedig a győztes kiemelt szintteljesítésével 20.000 forinttal gazdagodhatott.

A sort ezúttal is a kalapácsvetés, na meg a rúdugrás nyitotta meg, amelyről később lesz szó. Eb-ezüstérmes bajnokunk és csúcstartónk, Gécsek Tibor alig pihenhetett ki a japán bajnokság fáradalmait (78.10 méterrel győzött Tokióban) hiszen csak 24 órával a verseny előtt érkezett haza, mégis "hozta" 79 méteres formáját.

– "Tokióban volt egy 79 és fél méteres dobásom is, de mert a kalapács érte a körívet jelző szalagot, a dobást szektoron kívülinek ítélték" – mondta a verseny után Gécsek Tibor, aki ezzel a versenysorozatban sorrendben harmadik győzelmét aratta és ez rajta kívül senkinek sem sikerült, még hozzá úgy, hogy mindháromszor kiemelt szintet ért el.

A mozgalmas öt előfutam után a nagy érdeklődéssel várt 100 méteres döntőben Kovács Attila biztosan futott be elsőnek - idejével pontosan teljesítette a 10.000 forintos kiemelt szintet is. S minthogy ezt a döntőt a volt vágtabajnok, dr. Szigetváry Ferenc emlékére rendezték és az első három helyezettet külön 10-6-4 ezer



Bagyula István az idei világranglista harmadik helyére ugrott

forinttal jutalmazták. Kovács Attila végeredményben ezen a délutánon összesen 30.000 forintot gyűjtött össze - persze bruttóban. Megérdemelte!

Vége felé járt már a verseny, úgy hét óra körül lehetett, amikor még folyt a rúdugrás és a nők magasugrása. Utóbbit a már 194 cm-t is teljesített szovjet lány nyerte kiemelt szinttel, mögötte a 20 éves Fazekas Erzsébet egyéni csúcsot javított.

A rúdugrás hozta a verseny csatánóját, hiszen Bagyula István új országos csúcsot állított fel. Remek formában levő bajnokunk az 520 cm-es magasságon szállt be, közben 550 cm-en javított egyszer, majd az 565 és 575 cm-re feltett lécen elsőre ju-

tott át. Ezután az 585 cm-es csúcs-magassággal kísérletezett, másodikra majdnem sikerrel, harmadikra pedig tisztán átugrotta. Magyar pályán még nem látott magasságra, 600 cm-re került a lécs és Bagyulának ezen is volt biztató kísérlete. Eredményével az idei világranglista harmadik helyére lépett elő, a szovjet Bubka (608 cm-es világcsúcs) és az amerikai Payne (586 cm) mögé.

Jó eredménnyel nyerte Ficsor József a diszkoszvetést, a szovjet kettős pedig a 800 métert Banai Róbert előtt.

A többi versenyszám közül hármasugrásban a már jóval 17 méteren felül ugrott Vlagyimir Csernyikov tűnt ki. Az utolsó kísérletig 0.4 m-es ellen-

szélben elért eddigi legjobbjával, egy centire az első osztályú szinttől a 20 éves Czingler Zsolt állt, ekkor azonban a bajnok Pálóczi Gyula túlugrota. Ellenszélben is 14 másodpercen belüli idővel győzött Bakos György, tetszett Kozáry Ágnes 200 méteres futása, Wéninger Katalin és Ágoston Zita 3000 méteres párharca, de az nem, hogy a férfi 4x100 m-es válogatott váltó (Zajovics, Karaffa, Rezák, Kovács A.) akárcsak a május végi meghívásos versenyen, most is elrontotta a váltást, ezúttal nem az első, hanem az utolsót.

*

Dr. Szigetváry Ferenc

A negyvenes években kiváló rövidtávfutó (1939-43 között sokszoros válogatott, 1940-ben 100 m-en magyar bajnok) az OKISZ sportosztályának gazdasági vezetője volt, haláláig. Nagyon sokat tett azért, hogy a Bp.Spartacusban magas szintű atlétikai élet folyjon. Nemcsak a szakosztály szakmai irányítását vállalta magára, hanem a sprint szakág edzője is volt 1969-1973 között.

Az emlékére rendezett 100 méteres versenyek eddigi győztesei :

- 1976: Lépcold Endre (PMSC) 10.3
- 1977: Stilian (D.Bukarest) 10.82
- 1978: Jerzy Brunner (Lengyelország) 10.86
- 1979: Alekszanders Zinkovas (D.Vilnius) 11.00
- 1980: Nagy István (Hevesi SE) 10.87
- 1981: Kiss Ferenc (Csepel) 21.47 (200 m)
- 1982: Nagy István (Hevesi SE) 10.30
- 1983: Tremmel László (Spartacus) 10.86
- 1984: Lindák László (DVTK) 10.55
- 1985: Kovács Attila (Ú.Dózsa) 10.56
- 1986: Tatár István (Bp.Honvéd) 10.40
- 1987: Stetten Lessler (SC Chemie Halle) 10.67
- 1988: Tatár István (Bp.Honvéd) 10.34
- 1989: Kovács Attila (Ú.Dózsa) 10.46
- 1990: Karaffa László (Bp.Honvéd) 10.42
- 1991: Kovács Attila (UTE) 10.30

*

Pénzdíjas versenyszámok

FÉRFIAK

100 m (Dr.Szigetváry Ferenc emlékverseny): 1. Kovács Attila (UTE) 10.30, 2. Karaffa (Bp.Honvéd) 10.45, 3. Kucsaradov (szov) 10.52, (1.2 m-es hátszél).

800 m: 1. Anatolij Makarevics (szov) 1:47.86, 2. Kolpakov (szov) 1:48.32, 3. Banai (UTE) 1:48.73.

Rúd: 1. Bagyula István (Csepel) 585, országos csúcs (régi : 580, Bagyula, 1991), 2. Mc Michael (am) 530, 3. Farkas (Bp.Honvéd) 530.

Diszkosz: 1. Ficsor József (NYVSC) 63.22, 2. Benczenleitner (TFSE) 56.08, 3. Kerekes (NYVSC) 55.34.

Kalapács: Gécsek Tibor (Haladás VSE) 79.12, 2. Sztás (Haladás VSE) 72.70, 3. Vida (Haladás VSE) 72.24.

NŐK

Magas 1. Svetlana Ruban (szov) 188, 2. Fazekas (Bp.Honvéd) 186, 3. Bölöni (Csepel) 182.

Egyéb versenyszámok

FÉRFIAK

10 000 m: 1. Tóth József (Kap.Építők) 30:46.25, 2. Markovich (PMTE) 31:15.48, 3. Lajtós (Sz.MÁV-MTE) 31:28.26.

110 m gát: 1. Bakos György (UTE) 13.91, 2. Sárközi (Sz.MÁV-MTE) 14.21, 3. Tamásovics (BEAC-MAFC) 14.27 (0.5 m-es ellenszél).

400 m gát: 1. Borsós Károly (MTK-VM) 52.29, 2. Török ZS. (KSI) 53.42, 3. Kiss G. (Sz.MÁV-MTE) 54.08.

4x100 m: 1. Szeged SC 42.22.

Hármas: 1. Vlagyimir Csernyikov (szov) 16.53, 2. Pálóczi (TBSC) 16.20, 3. Czingler (UTE) 16.09.

NŐK

200 m: 1. Kozáry Ágnes (ZTE-Építők) 23.69, 2. Bátor (MTK-VM) 24.10, 3. Márai (DVTK) 24.29, (1.4 m-es hátszél).

800 m: 1. Barta Viktória (DVTK) 2:09.65, 2. Csoboth (PVSK) 2:11.08, 3. Czizi (KBSK) 2:12.75.

3000 m: 1. Wéninger Katalin (Video-ton) 9:10.88, 2. Ágoston (Bp.Honvéd) 9:13.04, 3. Oláh (Mikró) 9:25.87.

400 m gát: 1. Szekeres Judit (Sz.MÁV-MTE) 58.85, 2. Lőke (Gy.Dózsa) 61.12, 3. Bédi (UTE) 62.02.

4x100 m: 1. Ifjúsági A-válogatott (Geisz, Molnár Emese, Molnár Mónika, Szabó G.) 46.73, 2. Ifjúsági B-válogatott 49.06.

Diszkosz : 1. Herczeg Ágnes (Vasas) 55.74, 2. Csőke (Testvériség) 53.74.

Negyedik állomás : Tüzér utca

Világra szóló eredmény női távolban

Újabb kiemelt szintesek : Molnár Tamás és Rácz Katalin

**Budapest (Tüzér utca),
1991. június 20.**

A Nagydíjat pótló nemzetközi verseny műsora tovább bővült, mert megérkeztek a románok is. Kérésükre soronkívüli hármassugrást és 110 méteres gátfutást iktattak be, a vendégek meg is nyerték mind a két számot, ezenkívül még hármat (férfi távol és magas, női 15000 méter).

A viadal legjobb, világra szóló eredményét is külföldi atléta, Jelena Szincskova érte el a hosszúra nyúlt műsort befejező női távolugrásban. A 30 éves szovjet távolugró nő nevét hiába kerestük a legutóbbi világanglistákon, öt évvel korábban ugyan már ugrott 705 cm-t, de utána férjhez ment, kislánya született és évekig nem versenyzett. Most a világ idei harmadik legjobb eredményével tért vissza és érdemes feljegyezni, hogy milyen remek sorozattal és váltakozó szél-erőséggel : 665 (-0.9), 703 (+1.0), 720 (+1.8), 707 (+1.6), 720 (+0.8), 689 (+0.5).

A pénzdíjas versenyszámokban Bagyula István, Gécsek Tibor és Kovács Attila után újabb két magyar atléta iratkozott fel a kiemelt szintesek listájára : Molnár Tamás és Rácz Katalin. Férfi 400 méteren Molnár Tamás izgalmas küzdelemben, de magabiztos futással győzte le Ázsia-bajnok ellenfelét, a katarai Ibrahim Ismailt. Rácz Katalint a hajrában ugyan megelőzte román ellenfele, de az UTE futónője is kiemelt szinten (4:11) belüli egyéni csúccsal ért a célba. Bajnoki döntő gyűlt össze női 400 méteren, ahol Kozáry Ágnes és Molnár Edit alaposan belekezdtek - végeredményben azonban a papírműsornak megfelelő befutó alakult ki, a frankfurti EK döntő 4x400 méteres váltójára gondolva, megnyugtató idővel. A sokáig tartó népes mezőnyű férfi távolugrásban a román versenyző túlugrota legjobbjainkat, csak 2 cm-re maradt el a kiemelt szinttől, amelyet gerellyel 1 méter 60 centire Hartai Katalin is megközelít.



Molnár Tamás 45.97-tel lett kiemelt szintes

tett. Így végeredményben mind az öt pénzdíjas versenyszámban teljesítették az alapszintet, kettőben pedig a kiemelt szintet is.

Az egyéb versenyszámok közül Karaffa László 21 másodpercen belüli idővel nyerte a 200 métert. 1500 méteren, az előző napi 800 méter után Banai Róbert a hajrában visszavágott a szovjet futóknak, nem engedte őket maga elé. A nagyon erős, mexikói futókkal tarkított mezőnyben az előző napi 800 méteren második szovjet Kolpakov csak kilencedik lett. Számunkra örömet okozott és figyelmet érdemelt, hogy Csoma Ferenc tanítványa, az egyre ígéretesebben fejlődő 21 éves Vörös László a nyolcadik helyen, 3:43.20 perces eddigi legjobbját futotta. Szép sikert ért el a még serdülőkorú, 16 éves szolnoki Molnár Mónika, aki jó rajtjával legyőzte az esélyesebb vágtázónőket. Befejezésül a férfi vágtázók javítottak előző napi sikertelen futásuk után, váltójuk most 40 másodpercen belüli idővel ért célba.

Pénzdíjas versenyszámok

FÉRFIAK

400 m: 1. Molnár Tamás (NYVSC) 45.97, 2. Iszmail (kat) 46.12, 3. Pavlovics (jug) 47.04. B-futam: 1. Menczer (UTE) 47.42.

Távol: 1. Sonel Calin (rom) 788, 2. Szabó Zs. (Bp.Honvéd) 778, 3. Almási (UTE) 771, 4. Szalma (Vasas) 761, 5. Pálóczi (TBSC) 758, 6. Ordina (UTE) 751.

NŐK

400 m: 1. Forgács Judit (TBSC) 53.05, 2. Kozáry (ZTE-Építők) 53.20, 3. Bátori (MTK-VM) 53.57, 4. Molnár Edit (UTE) 53.99, 5. Szabó E. (Szeged) 54.14.

1500 m: 1. Marianna Stanescu (rom) 4:10.20, 2. Rácz (UTE) 4:10.92, 3. Wéninger (Videoton) 4:14.22.

Gerely: 1. Hartai Katalin (Bp.Honvéd) 60.90, 2. Zsigmond (Testvérség) 57.98, 3. Malovecz (NYVSC) 57.66.

Egyéb versenyszámok

FÉRFIAK

200 m: 1. Karaffa László (Bp.Honvéd) 20.98, 2. Rezák (UTE) 21.13, 3. Saad Musztaf (kat) 21.25 (1.4 m-es hátszél).

1500 m: 1. Banai Róbert (UTE) 3:41.06, 2. Hajrulin (szov) 3:41.10, 3. Kalinkin (szov) 3:41.17, 4. Kazsimér (DVTK) 3:41.88 8. Vörös (UTE) 3:43.20.

5000 m: 1. Berkovics Imre (VEDAC) 14:06.82, 2. Markocsán (Mikró) 14:08.00 3. Kadlót (SKSE) 14:11.38.

110 m gát: 1. Oaida (rom) 13.89, 2. Sárközi (Sz.MÁV-MTE) 14.25, 3. Ross (ném) 14.27 (0.8 m-es hátszél).

3000 m akadály: 1. Janovecz Tamás (Spartacus) 8:42.22, 2. Dehorney (fra) 8:52.74.

4x100 m: 1. Válogatott (Fetter, Karaffa, Rezák, Kovács) 39.87, 2. Ifjúsági válogatott (Czebei, Kiss, Asztalos, Maklári) 41.48, 3. Szeged SC 41.94.

Magas: 1. Eugen Popescu (rom) 215, 2. Deutsch (Építők) 215, 3. Besé (Csepel) 210.

Hármas: 1. Dan Mitirica (rom) 16.69, 2. Csernyikov (szov) 16.69, 3. Colibasanu (rom) 16.03.

Súly: 1. Polák István (OBSK) 15.91, 2. Haberrer (fra) 15.65, 3. Dörner (OBSK) 15.42.

Gerely: 1. Palotai László (Testvérség) 72.48, 2. Belák (UTE) 71.76, 3. Morujev (szov) 71.14.

NŐK

100 m: 1. Molnár Mónika (Sz.MÁV-MTE) 11.84, 2. Barati (Bp.Honvéd) 11.89, 3. Molnár Emese (Spartacus) 11.96 (1.7 m-es hátszél).

100 m gát: 1. Borsos Bernadett (ZTE-Építők) 13.97, 2. Csernich (szov) 14.08, 3. Kovács Zs. (DVTK) 14.40 (1.8 m-es hátszél).

4x100 m: 1. ZTE-Építők (Borsos, Ács, Kozáry, Péter) 46.15, 2. Sz.MÁV-MTE 46.61, 3. MTK-VM 47.47.

Súly: 1. Horváth Gabriella (BEAC-MAFC) 13.41.

Távol: 1. Jelena Szincukova (szov) 720, 2. Olincsenko (szov) 645, 3. Tóth (rom) 628.

Országos utánpótlás pályabajnokság

**Bátori Noémi bravúrja : öt bajnoki arany - Még öten dupláztak
Hat felnőtt elsőosztályú eredmény - Bagyula István ismét remekelt**

Budapest (Népstadion), 1991. június 22-23.

Nagy melegben rendezték meg az utánpótláskorú atléták országos bajnokságát. A két nap legeredményesebb atlétája címet Bátori Noémi érdemelte ki, aki azt a bravúrt hajtotta végre, hogy a két nap alatt megnyerte a 100, a 200, a 400 métert és tagja volt az MTK-VM 4x100 és 4x400 méteren győztes váltójának is.



A 110 méteres gátfutás eredményhirdetése

Ezzel a kék-fehérek szerezték a legtöbb győzelmet, őket az UTE négy, a TFSE, a Csepel, a Győri Dózsa, a Haladás VSE három-három első hellyel követi. Két-két győzelmet aratott : a Szeged SC, a VEDAC, a Bp.Honvéd, míg további nyolc egyesületnek egy-egy bajnokság jutott. Végeredményben a 35 bajnokságon 17 szakosztály osztozott, s ami feltűnő, a hat fővárosi egyesület 18, míg a tizenegy vidéki egyesület 17 győzelmet ért el.

Bátori Noémi remek szereplésén kívül, még négyen (és az MTK-VM női váltója) arattak kettős győzelmet. Érdekes, hogy - a magasugrásban és hármasugrásban győztes Czingler Zsolt kivételével - valamennyien tavaly is sikerrel dupláztak, mert Zajovics Csaba 100 és 200 méteren, Dóczi Éva 1500 és 3000 méteren, Stefanovits Mónika súlylökésben és diszkoszvetésben, az MTK-VM női váltója pedig 4x100 és 4x400 méteren idén is meg tudta védeni a bajnokságát.

A bajnokság pozitívuma, hogy hat utánpótláskorú bajnok győzött felnőtt elsőosztályú eredménnyel : Tamásovics Zoltán 110 méteres gáton, Kovács Dusan 400 méteres gáton, Bölöni Eszter magasugrásban, Ináncsi Rita távolugrásban, Czingler Zsolt hármasugrásban és Fábian Zoltán kalapácsvetésben. Ezek az eredmények a felsorolt fiataloknak egyéni csúcsoakat is jelentenek, bár Ináncsi Rita fedettpályán már ugrott 639 cm-t.

Sokan ismételték meg múlt évi győzelmüket, szám szerint tizennégyen. A már említett Zajovics Csabán, Dóczi Éván, Stefanovits Mónikán és az MTK-VM 4x100 és 4x400 méteres női váltóján kívül, megvédte tavalyi bajnokságát Bátori Noémi 200 és 400 méteren, Todorán Erzsébet 800 méteren, Sági Ferenc 5000 méteren, Gonda András gerellyel és Fábian Zoltán kalapáccsal.

A bajnokság keretében meghívásos felnőtt számokat is rendeztek. Ezek során a legjobb eredményt a vasárnap délután három órakor kezdődő rúdugrásban Bagyula István érte el. Csúcstartónk 22 éves kora miatt az utánpótlás bajnokságon is indulhatott volna, mégis a meghívásos formát választotta. Négy nappal az UTE versenyen felállított rekordja után, 540 cm-en kezdett, az 550, 570 és 580 cm-es magasságokon elsőre jutott át, csak az 560-nal volt gondja, mert ezen kétszer is javított. Este fél hét is elmúlt már, amikor a lelkesen kitartó, mintegy 100 főnyi nézőközönség előtt nekifutott az 590 cm-es csúcsmagasságnak, amelyen kétszer is biztató kísérletet tett.

A bajnokság eredményei

FÉRFIAK

100 m Bajnok : Zajovics Csaba (Gy.Dózsa, edző: Vojtha László) 10.53, 2. Dobos (UTE) 10.66, 3. Alexa (Szeged) 10.74 (0.8 m-es hátszél). **200 m** Bajnok : Zajovics Csaba 21.32, 2. Alexa (Szeged) 21.53, 3. Sámi(DMTE) 21.68 (0.5 m-es ellenszél). **400 m** Bajnok : Somfay Dávid (Bp.Honvéd, edző: Sír József és Sztipits László) 48.31, 2. Együd (TFSE) 48.68, 3. Kiss (Sz.MÁV-MTE) 48.83. **800 m** Bajnok : Gyimes Zsolt (TFSE, edző: dr.Kertész Tibor) 1:50.32, 2. Vörös (UTE) 1:50.72, 3. Majoros (BEAC-MAFC) 1:52.78. **1500 m** Bajnok : Vörös László (UTE, edző: Csoma Ferenc) 3:56.88, 2. Benedek (BVSC) 3:57.21, 3. Majoros 3:57.25. **5000 m** Bajnok : Sági Ferenc (Sz.MÁV-MTE, edző: Fancsali András) 14:27.76, 2. Pintér (UTE) 14:32.34, 3. Kliszek (UTE) 14:48.68. **110 m gát** Bajnok : Tamásovics Zoltán (BEAC-MAFC) edző: Nagy kardos József) 14.11, (előfutamban 14.09, 0.5 m-es hátszéllel), 2. Szűcs (Csepel) 14.63, 3. Munkácsi (UTE) 14.64 (2.7 m-es hátszél). **400 m gát** Bajnok : Kovács Dusán (Balassagyarmati HVSE, edző: Szabó Béla) 50.79, 2. Munkácsi 51.58, 3. Tamásovics 52.03. **3000 m akadály** Bajnok : Csala Attila (SKSE, edző: Máthé Csaba) 9:13.28, 2. Szemán (VEDAC) 9:17.71, 3. Bibók (DMTE) 9:30.61. **4x100 m** Bajnok : Szeged SC (Fekete Róbert, Marik Balázs, Vida János, Alexa Szabolcs, edző: Kelemen Béla) 41.92, 2. BEAC-MAFC 43.08, 3. TFSE 43.28. **4x400 m** Bajnok : TFSE(Együd László, Varga Tamás, Ács Zoltán, Gyimes Zsolt, edző: dr. Kertész Tibor) 3:15.44, 2. Győri Dózsa 3:15.74, 3. BEAC-MAFC 3:16.82. **Magas** Bajnok: Czingler Zsolt (UTE, edző: Kasperkiewicz Gábor) 214, 2. Somogyi (UTE) 210, 3. Bakler (Bp.Honvéd) 205. **Rúd** Bajnok: Rohánszky Pál (Csepel, edző: Lévai József) 500, 2. Bujtor (UTE) 480, 3. Domokos (UTE) 460. **Meghívásos** : 1. Bagyula István (Csepel) 580, 2. Mc Michael (am) 530. **Távol** Bajnok : Marik Balázs (Szeged, edző: Kelemen Béla) 761, 2. Ordina (UTE) 752, 3. Béres (TFSE) 733. **Meghívásos** : 1. Almási (UTE) 773. **Hármas** Bajnok : Czingler Zsolt 16.20, 2. Ordina 15.65, 3. Marik 15.20. **Súly** Bajnok : Polák István (OBSK, edző: Varga Mihály) 16.04, 2. Míg (Kiskunhalas) 15.72, 3. Veres (MTK-VM) 15.46. **Diszkosz** Bajnok : Zudor Sándor (DVTK, edző: Pallay Sándorné) 50.94, 2. Gyenes (Testvériség) 48.86, 3. Kónyi (GEAC) 48.02. **Gerely** Bajnok : Gonda András (DMTE, edző: Kovács Csaba) 65.10, 2. Gábor (Testvériség) 64.58, 3. Óz (BEAC-MAFC) 64.40. **Meghívásos** : 1. Palotai (Testvériség) 73.88, 2. Bareith (BEAC-MAFC) 72.18. **Kalapács** Bajnok : Fábíán Zoltán (Haladás VSE, edző: Németh Pál) 72.28, 2. Rédei (Haladás VSE) 68.40, 3. Németh Zs. (Haladás VSE) 65.20.

NŐK

100 m Bajnok : Bátor Noémi (MTK-VM, edző: Benkő Ákos) 12.20, 2. Ináncsi R. (Bp.Honvéd) 12.48, 3. Sebők (MTK-VM) 12.59 (1.2 m-es ellenszél). **200 m** Bajnok : Bátor Noémi 24.24, 2. Végh (Ajakai Hungalu) 25.29, 3. Agg (SKSE) 25.55 (0.8 m-es ellenszél). **400 m** Bajnok : Bátor Noémi 53.81, 2. Löke (Gy.Dózsa) 54.63, 3. Végh 55.70. **800 m** Bajnok : Todorán Erzsébet (NYVSC, nevelő edző: Gyenes József, edző: Orendi Mihály) 2:12.93, 2. Csizi (KBSK) 2:13.68, 3. Bálint M. (Ikarus) 2:14.16. **1500 m** Bajnok : Dóczi Éva (VEDAC, edző: Koós László) 4:17.77, 2. Javos (Videoton) 4:18.39, 3. Csizi 4:19.06. **3000 m** Bajnok : Dóczi Éva 9:41.67, 2. Javos 9:42.95, 3. Stiglicz (VEDAC) 10:31.90. **100 m gát** Bajnok : Bálint Zita (Csepel, edző: Timár Mihály) 13.85 (előfutamban 13.81), 2. Ináncsi R. (Bp.Honvéd) 14.33, 3. Karcag (TFSE) 14.59 (0.4 m-es ellenszél). **400 m gát** Bajnok : Löke Andrea (Gy.Dózsa, edző: Vojtha László) 59.52, 2. Endes (DMTE) 59.92, 3. Antók (TFSE) 61.79. **4x100 m** Bajnok : MTK-VM (Sebők Zsuzsa, Bátor Noémi, Mátrai Ágnes, Penkala Szilvia, edző: Benkő Ákos) 48.14, 2. TFSE 48.92, 3. Gyulai SE 56.48. **4x400 m** Bajnok : MTK-VM (a 4x100 méterrel azonos összeállításban) 4:00.17, 2. TFSE 4:03.31, 3. PVSZK 4:12.20. **Magas** Bajnok : Bölöni Eszter (Csepel, edző: Mutschler Mátyás) 186, 2. Csapó (Bp.Honvéd) 176, 3. Szikszai (TFSE) 173. **Távol** Bajnok : Ináncsi Rita (Bp.Honvéd, edző: Bakai József) 635, 2. Bálint (Csepel) 611, 3. Sille (TBSC) 589. **Hármas** Bajnok : Karczag Ildikó (TFSE, edző: dr.Zarándi László és Skoumal András) 12.33, utánpótlás alapcsúcs, 2. Medovárszky (KSC) 12.32, 3. Hajdu (DVTK) 12.05. **Súly** Bajnok : Stefanovits Mónika (Haladás VSE, edző: Németh Pál) 16.04, 2. Ináncsi R. 13.16, 3. Szomodi (Szeged) 12.52. **Diszkosz** Bajnok : Stefanovits Mónika 50.20, 2. Polgár (TFSE) 41.10, 3. Szomodi 39.94. **Gerely** Bajnok: Szegvári Katalin (UTE, edző: Boros Sándor) 47.30, 2. Németh A. (Építők) 47.02, 3. Boros M.(TFSE) 44.80.



A 100 méteres gátfutás rajtja

A SÚLYLÖKŐ TECHNIKÁK ÁTTEKINTÉSE

A szerző, George Gemer magyar származású, edzői pályafutását Magyarországon kezdte. Tanár volt az albertai Lethbridge Egyetemen, Kanadában és a Southwind Atlétikai Klubban edzősködött. Jelenleg a kanadai válogatott dobók edzője és számos junior és felnőtt csapat munkáját irányítja.

Ebben a tanulmányban George Gemer felvázolja a súlylökő technikák fejlődését, különös tekintettel a becsúszás szakaszára. A szerző célja az, hogy segítse az edzőket és a versenyzőket a leghatékonyabb technikák megértésében és alkalmazásában.

BEVEZETÉS

Az atlétikában túl gyakran a legjobb eredményt elérők befolyása alatt állunk, ahelyett, hogy a legjobb technikával rendelkező atlétát követnénk. Sajnos a doppingszerek használata és az erősítő



Az oldalfelállásos technika.

Bemutatja: R. Sheldon amerikai súlylökő a századforduló környékéről

módszerek kifinomulása által nem a legjobb technikával dobók vezetnek a ranglistát és ez gyakran azt eredményezi, hogy az edzők figyelmen kívül hagyják a logikus és elsőrendű ismereteket, és azok technikáját oktatják, akik egy adott időpontban éppen győztesek voltak.

Itt az ideje, hogy újra tanulmányozzuk az utat, amit követtünk az atlétika néhány technikai számában, különösen a súlylökésben.

A dobótechnikának jól koordinált, folyamatos mozgásnak kell lennie, hogy lehetővé tegye az atléta számára egész testi erejének bevetését a lehető leghosszabb úton és a lehető leghosszabb időszakaszon keresztül annak érdekében, hogy optimális sebességet, kidobási szöget és magasságot érjen el, amely befolyásolja a szer röppályáját. A teljes erő kifejtést, amelynek folyamatosnak, ritmusosnak és állandóan növekvő sebességűnek kell lennie és amely alatt minden egyes testrészt a megfelelő sorrendben és időpontban kell mozgósítani, két fontos részre kell osztani. A súlylökő technika első szakasza az előkészületi mozgás vagy ahogy általában nevezik, a „becsúszás”. A második rész maga a lökés szakasza. Ahhoz, hogy érzékletesen megmagyarázzuk a technikának a két szakaszát, zenei fogalmakat fogok használni. Az első szakaszt, a becsúszást úgy írhatnánk le, mint andante-pianissimó, azaz tempóját tekintve mérsékelt egyenletes, nyugodt. A második, a lökési fázis, staccato-fortissimó jelzőkkel illethető, vagyis hirtelen, hangos kitörés, minden egyes zeneszám magas hangot ad ki, nagy intenzitással kiemelve a melódiát. A szám történetében a becsúszás volt a legtöbbet vizsgált szakasz. Ebben a tanulmányban a technika a lényeges szakaszát és a a technika fejlődését fogom elemezni. Néhány perspektívát fogok adni, amely segítheti az edzőket és versenyzőket, hogy a súlylökés leghatékonyabb technikáját megértsék és alkalmazzák.

A BECSÚSZÁS

A becsúszás két célt szolgál. Az első az, hogy létrehozza a lökési helyzetet (dobóterpesz), amely lehetővé teszi az atléta számára, hogy hozzájáruljon a maximális sebesség eléréséhez azáltal, hogy a dobó a test valamennyi erőkarját megfelelő sorrendben gyorsítja, először a leglassabb és legerősebb kart (comb és törzs) és aztán, amikor a szer már jelentős sebességet ért, akkor a leggyorsabb és leggyengébb emelőkart (kar, kéz, láb) kapcsolja be az erőki-fejtésbe.

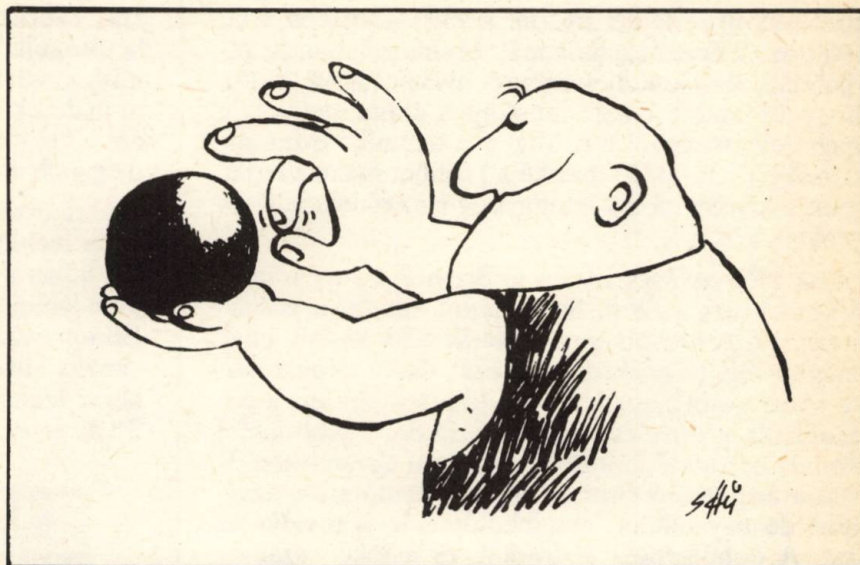
Az előkészítő mozgás alatt a dobó legfontosabb feladata, hogy kialakítsa a legmegfelelőbb helyzetet, amelyből a kilökést megkezdheti. A becsúszás második célja az, hogy fokozza a szer mozgásmennyiségét, amelyet tovább növel a kilökési szakasz alatt. Fontos emlékeztetni arra, hogy a mozgásmennyiség, amely a becsúszás alatt jött létre, csupán a dobástávolság 10-15 %-ához járul hozzá. A maradék 85-90 % a lökés eredménye. Így aztán a jól kivitelezett helyböldobás, amely rendszerint jobb kidobási helyzetet jelent és amelyhez nem járul hozzá a becsúszásból származó mozgásmennyiség, csupán 1.00 - 1.50 m-rel kisebb a becsúszásos súlylökéshez viszonyítva. Ezért a becsúszásnak soha nem szabad károsan hatnia a kidobásba érkező helyzetre és a lökési fázisra. Úgyisint, a becsúszásnak soha nem szabad túl hosszúnak lenni, amely azt eredményezi, hogy a kidobási fázis leszűkül. Összefoglalásképpen azt mondhatjuk ezek után, hogy a becsúszás hosszát és intenzitását kell csökkenteni, nem pedig a sokkal fontosabb kidobását.

A SÚLYLÖKŐ TECHNIKA FEJLŐDÉSE

Először is vizsgáljuk meg a dobótechnika fejlődését a becsúszás szempontjából - hogyan befolyásolta a kidobási helyzetet és végső soron a dobás távolságát. Amikor a dobási távolságokról beszélünk, mint a technikai fejlődés következményéről, akkor nyíltan meg kell mondani, hogy az elmúlt néhány évtized alatt a világszintű eredmények és rekordok nem szükségszerűen a technikák javulásának tudhatók be, hanem inkább a fizikai felkészítés forradalmasításának, nem beszélve a teljesítményfokozó anyagok illegális használatáról, néhány esetben.

A modern súlylökő kor két szakaszra osztható:

1/ az 1953 előtti periódus, amikor a dobó a dobásirányt tekintve oldalfelállással kezdte meg a mozgást,



2/ Parry O'Brien technikájának kora, aki a dobásiránynak teljesen háttal fordulva kezdte el a becsúszást.

Ez a két, különböző kiindulási helyzet befolyásolta a becsúszás formáját, valamint a dobóterpeszt a becsúszás végén.

Az oldalfelállásos lendületszerzésnél - jobbkezes dobót feltételezve - az atléta a dobókör hátsó felén, csípőjével és vállával oldal irányban állt a kidobási irányra, és a bal karja a dobás irányába mutatott. A lábak 90 fokos szöget zártak be a dobás irányával. A bal lábbal végzett körkörös vagy egyenes vonalú, lendítésszerű mozgás után az atléta egy olyan helyzetbe csúszott be, ahol az egész test súlya a behajlított térdű jobb lábra nehezedett, és a vállak visszafele fordultak a dobási irányt tekintve függőleges tengely körül. A bal kar a dobásiránnyal ellentétes irányba mutatott - forgatónyomatékok (torziót) előidézve - és a bal láb a belső talpéllel fogott talajt kissé balra eltérve a dobási vonaltól. Ebből az alapvető és egyszerű helyzetből a jobb láb erőteljes emelő és forgató mozgást végzett a talp elülső részén. A jobb láb ezen erőki-fejtése folytatódott végig az egész mozgás alatt, a testet az aktív bal láb fölé mozgatta, amely magas helyzetet biztosított a dobónak, aki a dobás végén már csak a bal lábán támaszkodott. Ezt a módszert könnyű volt elsajátítani és igen hatásos volt, amit az alábbi statisztika nyilvánvalóvá tesz:

1928 - az első 16 m-en felüli dobás, melyet a német Hirschfeld ért el.

1934 - Torrance (USA) : 17.40 m.

1948 - Fonville (USA) : 17.68 m.

1949 - Fuchs (USA) : 17.95 m.

A mozgásmennyiség, amelyet az oldalfelállásos technikával lehetett nyerni, sokkal kevesebb volt, mint az O'Brien technikánál. Mindazonáltal, az oldalfelállásos lendületszerzés nyilvánvalóvá tette, hogy a jobb láb emelő munkája a dobás alatt végig nagy jelentőséggel bír. Vagyis a technika ezen jellemzője (a jobb láb munkája) többet nyom a latba, mint a kisebb mozgásmennyiség (az oldalfelállásos technikánál).

Az 1950-es évek elején O'Brien új irányt adott a súlylökésnek azáltal, hogy háttal állt fel a dobás-iránynak. A technikai változtatás célja az volt, hogy megnövelje az erőközlés hosszát, de ez az előkészítő fázisra esett, amely nem a fő hozzájárulója a dobástávolság növelésének. Úgyszintén, a jobb lábfej vonala hátrafelé mutatott, és ezáltal ugyan hozzájárult a test emeléséhez és előre irányuló mozgatásához, de ugyanakkor meglehetősen le is rövidítette azt. A dobóterpesz lerövidült, és a lökési szakasz utolsó része - a kidobás - a lábak talajtámasza nélkül következett be.

O'Brien 19 m-re javította a világcúcsot, de az én nézetem szerint, ez az egyedülálló és szisztematikus felkészülésnek, továbbá a kiválóan felépített erősítő programjának volt elsősorban köszönhető és nem a technikai újításnak. O'Brien megnövelte az előkészítő fázis hosszát (amely nem a fő eredményt nö-

Parry O'Brien

A súlylökés történetének kétségtelenül legjelentősebb egyénisége, aki azzal forradalmasította ezt a versenyszámot, hogy kitalálta a nevet viselő technikát. Az új technikát az 1951-es versenyszerezont követően fejlesztette ki, melynek során véget vetett Jim Fuchs régóta tartó fölényének, miután legyőzte őt az USA bajnoki címért vívott küzdelemben. O'Brien, akit kezdetben kinevettek, hamar elhallgatatta az őt ért összes kritikát azzal, hogy 1952-ben olimpiai bajnoki címet nyert.

Hosszú évekig a szám egyeduralkodója volt. 1952. július 7-e és 1956. június 15-e között sorozatban 116 versenyt nyert, 1953-ban megdöntötte Fuchs 17 m 95 cm-es világrekordját, majd 14 közbeső rekorddal 19 m 25 cm-ig tolta ki a világcúcsot. 1956-ban, s ilyen módon elsőként érte el a 18 m, a 60 láb és a 19 m-es határt. Sikeresen védte meg olimpiai bajnokságát 1956-ban és megnyerte a Pánamerikai Játékokat is 1955-ben, illetve 1959-ben.

Dallas Long két hónapra elhódította tőle a világszűcséget 1959-ben, ám O'Brien 19.26, majd 19.30 m-es eredménnyel visszaszerezte tőle a csúcsot. A tapasztalat végül is utat nyitott az ifjúságnak, amikor Long visszahódította a rekordot 1960-ban. Ebben az évben O'Brien olimpiai ezüstérmét nyert Bill Nieder mögött, jóllehet az utolsó előtti dobásig ő vezetett.

Az olimpiai csapat tagja lett még egyszer 1964-ben és negyedik helyen végzett, ám ez nem jelentette azt, hogy visszavonul. Bár Long és Randy Matson eredményeit már nem tudta elérni, O'Brien továbbra is bámulatra méltó versenyző maradt és 1966-ban, 19. versenyejvadjában 19 m 69 cm-re javította a rekordot.

Lévén, hogy meglehetősen gyors (1953-ban 10.8 mp-et futott 100 m-en) és rendkívül erős (1.90 m magas és 114 kg) volt, diszkoszvetőként is a legkiválóbbak közé tartozott (1955-ben országos bajnok volt).

O'Brien 1932. január 28-án született a kaliforniai Santa Monicában.

elő faktor) és ezáltal feláldozta a teljesítmény (lökési) fázist, nagymértékben csökkentve dobási lehetőségeit. Nieder, Long és Matson követte az új irányvonalat és tovább növelte a világcúcsot 21.78 m-ig, de ők is veszélyeztettek néhány, alapvető mechanikai törvényt, amelyet ha nem tesznek, akkor még jobb eredményt érhetnek volna el.

Hat évvel később, Al Feurbach megváltoztatta ezt a technikát azáltal, hogy a becsúszás alatt maga alá húzta a jobb lábát és derékszögben helyezte a jobb lábfejét a dobás irányára. Ez a megváltoztatott lábfejhelyzet lehetővé tette a jobb láb erejének maximális kihasználását (ugyanúgy, mint az oldalfelállásos technikánál) hozzásegítve Al Feurbachot a 21.82 m-es világcúcs eléréséhez, annak ellenére,



Horváth Viktória

hogy testméretei meg sem közelítették az „óriás” súlylökők, O'Brien, Nieder és Matson méreteit. Feurbach földije, Schmock, aki szintén ezt a gyors jobb láb magaaláhúzásos és 90 fokos lábfej elfordításos technikát alkalmazta, testmagasságához és testsúlyához képest igen figyelemre méltó eredményt ért el.

Úgy tűnik, hogy a próba-hiba (próba szerencse) három évtizede és az elképzelések különböző iskoláinak hatása után most visszatérünk az alapokhoz, és eljutunk annak a felismeréséhez, hogy a jobb láb lábfejének 90 fokos elhelyezkedése a dobási irányra,

a test alatt, a becsúszás végén elengedhetetlenül szükséges, ha a dobó a jobb láb erejét maximálisan ki akarja használni a dobástávolság növelése érdekében. Amikor bármely atlétikai szám technikáját tanítjuk, összehasonlítjuk, fejlesztjük és elemezzük, akkor egyértelművé kell tenni, hogy mire akarjuk alkalmazni az adott mozgást és vajon az alkalmazott módszerek összhangban vannak-e az atléta képességeivel és a mechanika törvényszerűségeivel. Ezekre a törvényszerűségekre kell támaszkodni ahelyett, hogy azoknak a technikáját tanítsuk, akik a legjobb eredményt érték el, jobbára azért, mert igen jó testi felépítésűek voltak, vagy éppen gyógyszereket használtak.



KÖVETKEZTETÉS

A súlylökés tanítását azzal kezdeni, hogy a dobó háttal áll fel a dobásiránynak és a becsúszás alatt 90 fokkal elfordítja a jobb lábfejét, igen nehéz feladat a kezdők és a többpróbázók számára. Ahhoz, hogy megtanítsuk az alapokat, de egyben a technika fontos részeit is, célszerű úgy kezdeni az oktatást, hogy a dobó oldalhelyzetben áll fel a dobásirányt tekintve, amely által a dobó sokkal jobban érzékelheti a jobb láb hosszú és hatékony munkáját. Miután kialakítottuk a jobb láb helyes emelési érzetét, a dobó fokozatosan áttérhet a háttal felállásos technika tanulására. Fiatall dobók és többpróbázók oldalfelállásos technikával is versenyezhetnek a becsúszást szökkenésszerű mozgással végrehajtva, amely lehe-

tővé teszi a jobb láb emelő mozdulatának jobb kihasználását.

Nem az a fontos, hogy a dobó hogyan érkezik a dobóterpeszbe, hanem az, hogy milyen helyzetbe érkezik. Ezért, amikor ismertetjük a fiatal atlétákkal a technikát, akkor soha nem szabad az O'Brien technika kiindulási helyzetével kezdeni az oktatást. A technikát részről részre kell tanítani, mégpedig visszafelé haladva - karra lökés, dobóterpeszből dobás végül becsúszással súlylökés. A becsúszást először oldal- majd háttal felállásos technikával tanítjuk.

ÖSSZEFOGLALVA:

lényeges és elengedhetetlen, hogy használjuk biomechanikai ismereteinket, hogy hatékonyabb technikát taníthassunk az atlétáknak. Nekünk edzőknek, mint a jövő generáció nevelőinek, elsősorban a legmegfelelőbb technika kialakításán kell fáradoznunk, és nem szabad csupán az eredmények gyors fejlesztésének bűvöletében élni, amely gyakran vezet el a csupán nyers erőn és gyógyszerkezéssel alapuló felkészítéshez.

*Megjelent a New Studies in Athletics
1990. márciusi számában.*

HÍREK – MASZ HÍREK – HÍREK – MASZ HÍR

Komlón életben marad az atlétika! Miután a Mecseki Szénbányák teljesen megvonta támogatását a Komlói Bányász SK-tól, az atlétikai szakosztályt a városi önkormányzat mentette meg azzal, hogy a sportra szánt pénzeszközeiből 1.000.000 forintot szavazott meg a szakosztálynak. Köszönet érte Tóth József polgármester úrnak és a sportbizottság vezetőjének, Kispál Lászlónak. Az újjáalakult szakosztályvezetés keresi a lehetőségeket, hogy az utóbbi időben túlságosan egyoldalú, gyaloglócentrikussá vált szakosztályban jól működő futó-, ugró- és dobócsoport is működjön. Reméljük, a következő években eredményeinkkel fogjuk meghálálni a városnak a legjobbkor jött segítséget.

Szabó Károly vezető edző

HÍREK – MASZ HÍREK – HÍREK – MASZ HÍR

EGY NAGYSZERŰ ÚJ SZAKKÖNYV

Jelentős művel gazdagodott sportágunk szakirodalma! Az atlétika, bár egy sportágnak tartják, lényegében három, jellegében erősen eltérő szakterületre (szakágra) osztható: futás (gyaloglás), ugrás, dobás. Az összetett versenyzés versenyszámai az előbb említett szakterületekben megtalálhatók. Ezért indokolt és nagyon lényeges, ha valamelyik szakterületről, annak újabb eredményeiről tájékoztatást kapunk.

A könyv szakmai bírálója, dr. Báthori Béla az előszóban a következőket írja: "Azt hiszem az atlétikai dobásokról írt ismeretterjesztő tanulmány ki fogja elégíteni az olvasó kíváncsiságát. Olyan szakemberek közlik gondolataikat, akik nemcsak hazánkban, hanem külföldön is elismertek mint edző, tanár, volt versenyző. A leírtakban tükröződő meggyőződésük a kívülállókra is hat, magabiztos tudásuk bizalmat kelt. Sok évtizedes gyakorlatban eltöltött eredményes munkálkodásuk pedig bizonyító értékű ahhoz, hogy az olvasó a legkorszerűbb tájékoztatást kapja az atlétikai dobószámokról. Összefüggéseket tárnak fel, törvényszerűségeket, alapelveket fektetnek le és ezzel beavatják az olvasót az atlétikai dobások kulisszatitkaiba.

Keresztmetszetében mutatják be a dobásokat, ezen belül az egyes versenyszámokat történeti fejlődésükön keresztül a kiválasztástól egészen a versenyzővé válásig."

A kiadványt összegző idézet után nézzük az egyes főbb fejezeteket.

Az atlétikai dobásokról általában című fejezetben az olvasó megismerkedhet a dobószámok lényegét jellemző közös elméleti ismeretekkel. Ahhoz, hogy a dobószámok lényegét megértsük, ismernünk kell a dobószámok általános jellemzésén túl, az eredményeket befolyásoló fontosabb mechanikai, biomechanikai, aerodinamikai törvényszerűségeket is.

A tárgyalás kerüli a bonyolult képleteket, ezeket inkább szavakban megfogalmazva közli és ezért a mechanikában, ballisztikában és aerodinamikában nem járatos edzők és versenyzők számára is könnyen érthető. A közölt néhány képlet is a szereplő tényezők figyelembevételének szükségességére, illetve hatásuk nagyságának szemléltetésére szolgál. A leírások gondolatmenete precíz, a fizikai valóságot követi, és ezáltal a jelenségek elemzéséből levont következtetések helytállóak.

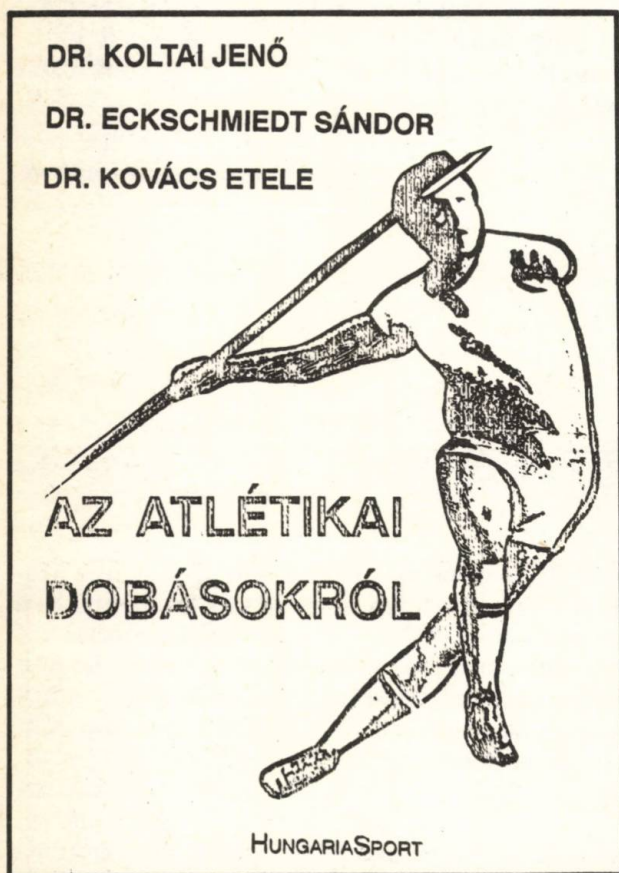
E fejezetből megismerhetjük még a dobások eredményes végzéséhez, elsajátításához vezető utat, azaz egyes képességek, adottságok fejlesztésének módját és fejlesztésük eszközeit, valamint a dobóatléták kiválasztásának folyamatát.

Ezt a fejezetet dr. Koltai Jenő a legeredményesebb szövetségi kapitány és a legsikeresebb magyar dobóedző írta, a tőle megszokott igényességgel.

E fejezethez tartozik még a kiadvány egyik legjobban sikerült része **Az atlétikai dobószámokra való fel-**

készülés hosszútávú rendszeréről című rész, amelyben dr. Kovács Etele az alapvető ismereteket röviden, tömören foglalja össze, igen kifejező ábrákkal illusztrálva csakúgy, mint a súlylökésről írt fejezetet.

A forgásokkal végzett dobásokról - diszkoszvetésről és kalapácsvetésről - dr. Eckschmiedt Sándor írt. Szakavatottságát versenyzői múltja egyértelművé teszi, amit azóta kiváló elméleti felkészültségével erősített meg. A tőle megszokott logikus felépítésben ismerteti a két, hazánkban igen eredményes dobószámot.



TARTALOM

Előszó (Báthori Béla)	3
1. Az atlétikai dobásokról általában (Koltai Jenő)	5
1.1. A dobások általános jellemzése	5
1.2. A dobások versenyszámmá válása az újkori atlétikában	6
1.3. Mechanikai törvények, biomechanikai törvényszerűségek meghatározó szerepe a dobások technikájában	14
1.4. A dobások eredményes végzéséhez szükséges adottságok, képességek	21
1.5. A dobásokhoz szükséges képességek fejlesztésének eszközei	26
1.6. A dobások oktatásának szempontjai	42
1.7. A dobóatléták kiválasztásáról	47
1.8. Az atlétikai dobószámokra való felkészülés hosszútávú rendszere (Kovács Etele)	62
2. Súlylökés (Kovács Etele)	79
2.1. A súlylökés történeti áttekintése	79
2.2. A súlylökés alapszabályai és jellemzői	87
2.3. A súlylökés technikája	92
2.4. A súlylökés oktatása	104
3. Diszkoszvetés (Eckschmidt Sándor)	109
3.1. Történeti áttekintés	109
3.2. A versenyszabályok és a a diszkoszvető teljesítményt befolyásoló tényezők áttekintése	113
3.3. A diszkoszvetés alapfokú technikája	114
3.4. Az alaptechnika felépítése	119
4. Kalapácsvetés (Eckschmidt Sándor)	131
4.1. Történeti áttekintés	131
4.2. A kalapácsvetés néhány fontosabb versenyszabálya	133
4.3. A kalapácsvető teljesítményt meghatározó tényezők	133
4.4. A kalapácsvetés alapfokú technikája	135
4.5. Az alaptechnika felépítése	141
5. Gerelyhajítás (Koltai Jenő)	153
5.1. A gerelyhajítás rövid fejlődéstörténete	153
5.2. A gerelyhajítás alapszabályai és jellemzői	168
5.3. A gerelyhajítás technikája	173
5.4. A gerelyhajítás oktatása	190

A gerelyhajításról természetesen dr. Koltai Jenő írt. Jól sikerült rajzokkal tette még közérthetőbbé a versenyszám megértését. Fejlődéstörténeti fejezetében - nagyon helyesen - legkiválóbb versenyzőinket is bemutatja, legfontosabb életrajzi adataik felsorolásával. A technika elemzéséről szóló rész alapos, mindenre kiterjed, plasztikussá teszi a klasszikus szám végrehajtását.

Az elismerés mellett bizonyos terjedelmi aránytalanságokat is meg kell említeni. A sok jól sikerült ábra között akad egy pár gyengébb és hibás is, sőt bosszantó nyomdahibákkal is találkozhat az olvasó.

Összességében, a kiadvány nyereség az atlétikának, a sportág szakembereinek. A szegényes szakkönyvpiacon - szinte semmilyen szakkönyv nem kapható - ez a mű is hamar el fog fogyni. Akit érdekel, minél előbb szerezze be!

Sz. J.

Lapunk 1988. évi 3., 8. és 11. számában jelent meg dr. Koltai Jenő tollából **A dobóatléták kiválasztásáról** című cikksorozat. A szerzőt az egykoron szebb napokat megélt dobó szakág féltése, az egykor sikert sikerre halmozó dobószámok szemmel látható hanyatlásának ténye inspirálta az írásra. Az ismert dobószakember cikkében fellepett a korai specializáció, a mértéktelen erősítő munka, a versenyzők életkorának és testi adottságainak nem megfelelő technikai munka (pl. A "nagyok" mozgásának másolása) ellen, illetve letette a garast a szisztematikusan felépített, egyénre szabott technika kialakításának fontossága mellett.

Szerzőnk nem érte be azzal, hogy munkája napvilágot látott lapunk hasábjain, hanem a cikk összefoglalóját különböző kompetens embereknek is megmutatta. Végül is az ÁISH illetékes főosztálya megbízta dr. Koltai Jenőt, hogy keressen segítőtársakat és egy könyv formájában részletekbe menően fejtse ki mondanivalóját. A felkérést tett követte, s a szerzőtrío elkészítette a kéziratot, majd eljuttatta a kiadóhoz.

Itt kezdődtek a problémák. Hihetetlenül hosszúra sikeredett a nyomdai átfutás, ami még nem is lett volna olyan nagy baj, de egy létfontosságú fázis egy az egyben kimaradt, nevezetesen az olvasószervezői beavatkozás. Ezért van az, hogy - amint a könyv recenzense is utalt rá - néhány helyen bántó elírásokat, nyomdahi-bákat fedezhet fel az olvasó.

No de se baj, ettől még igazán használható, értékes szakkönyvet tarthat a kezében az érdeklődő - ha megveszi! **Kapható:** a Magyar Atlétikai Szövetségben és szeptembertől a Magyar Testnevelési Egyetem (Budapest XI. Alkotás u.44) jegyzetboltjában 150 Ft-os áron!

STRETCHING

Az ellenállásos (PNF) módszer és a nyújtás – ernyesztés (stretch - relaxation) módszere*

A stretching gyakorlatok kortól függetlenül, bármilyen szintű fizikai kondícióban végezhetőek. Mivel az embereknek különböző a testi felépítése, ízületi mozgékonyága, ereje, állóképessége stb., ezért a gyakorlatokat mindenki a saját izomcsoportjának pillanatnyi állapotához, azok változó izomtenziójához (feszültségéhez) választja meg. Ha jól és helyesen tanulják meg a statikus-stretching gyakorlatok végzésének technikáját, akkor a gyakorlás könnyű, fájdalommentes és élvezhető. Ezért rendkívül lényeges, hogy jól megértsük és elsajátítsuk a gyakorlatok végrehajtásának helyes módját.

A statikus-stretching gyakorlatokat alapvetően kétféleképpen végezhetjük el :

- aktívan, azaz akaratlagosan saját izommunkával és
- passzívan, amikor a tartós nyújtásokat társ vagy kényszerítő helyzetek segítségével végezzük el.

A statikus-stretching gyakorlatok alkalmazása előtt mindig végezzük el a megnyújtandó képletek bemelegítését. A gyakorlást lehetőleg meleg környezetben (20 fok) végezzük el.

Bemelegítés

A bemelegítés feladata a megnyújtandó képletek előkészítése a soron következő nyújtásra. A bemelegítés megemeli az izmok hőmérsékletét, ami csökkenti az izom viszkozitását (belső ellenállás, súrlódás). Ez az állapot pedig gyorsabb és erőteljesebb izomműködést (összehúzódnás, nyújtás és ellazulás) tesz lehetővé. Az izom vérellátása is növekszik, mert a hajszálerek is kitágulnak. A jobb vérellátással növekszik az oxigénellátás, ezáltal az izomműködési feltételek is javulnak. A bemelegítő programon belül az intenzitást fokozatosan emeljük. Amikor bemelegítünk nemcsak izmainkat készítjük elő a gyakorláshoz, hanem az idegrendszert is.

A pszichikai, érzelmi összetevők mozgósításával az akaratilag készenlétbe helyezést is elvégezzük. A bemelegítéssel tehát a szervezet szabályozó mechanizmusai működésének fokozását érjük el. A statikus-stretching gyakorlatok előtt ez a felfokozott működési állapot főleg dinamikus jellegű gyakorlatokkal érhető el.

A statikus - stretching

A statikus-stretching végrehajtásának sokféle módszere van, amelyek a gyakorlati tapasztalatból nőttek ki. A statikus-stretching úgynevezett "klasszikus" és legerőteljesebb változata három szakaszra különíthető el.

I. Szakasz : feszítés

A megnyújtandó izmok, izomcsoportok részére - a tartós nyújtás végzése előtt - izometriás feszítéseket alkalmazunk. Az izometriás feszítés a vérkeringés pillanatnyi gátlását idézi elő, majd a lazítás szakaszában a véráramlás helyreállítása következik be, ami növeli az izmok belső hőmérsékletét, oxigénellátottságát. Az izometriás feszítés csökkenti az izomorsó aktivitását és aktiválja az inak Golgi szervét. Az inceptorok ingerlése pedig gátlóan hat az izom motoneuronjaira, amely a nyújtásnál csökkenti a reflektórikusan kifejlődő feszülés növekedését. Így a nyújtandó képletek csekély ellenállást tapasztalnak a nyújtással szemben.

Az izometriás feszítésnél létrejövő fiziológiai és nyújtási reflex kifejlődését csökkentő hatások kedvező feltételeket teremtenek a tartós nyújtás elvégzéséhez.

Mivel ezeket az izometriás feszítéseket nem erőfejlesztés céljából alkalmazzuk, a feszítési inger a maximális erő kifejtésünk 30-40 %-a legyen. A feszítés időtartama általában 5-20 másodpercig tart. Ez függ az edzés céljától, a gya-

* A tanulmány előző részeit lásd lapunk korábbi számaiban !



korlatoktól, a gyakorló korától, edzettségi állapotától stb.

II. Szakasz : lazítás

Feladata : az izometriás feszítés vagy bármely más okból keletkezett izommerevség, görcsös állapot feloldása. A lazítás ideje 5-10 másodperc, attól függően, hogy mikor oldódik az izommerevség, és az izmok mikor érik el a nyújtás előtti kedvező tónust. Nagyon fontos, hogy ebben a szakaszban olyan izomzatot lazító, könnyű gimnasztikai gyakorlatokat alkalmazzunk, amelyek oldják az izmok káros feszességét.

Nagy hibát követünk el, ha a lazítást nem végezzük el lelkiismeretesen és nem teremtik meg a tartós nyújtáshoz szükséges, kedvező élettani feltételeket. Ilyen esetben a nyújtó erő magas tenziójú, feszes izomra hat, ezért az egyén képességeihez (nyúlékonyság) viszonyítva kisebb mértékben tud nyújtást végezni. Nem beszélve arról, hogy a merev, feszes izomzat a nyújtás során könnyen szöveti torzulást szenved és megsérül, görcsös állapot, húzódás, szakadás jöhet létre.

A lazítás egyik formája, amikor lendítéssel, körzéssel, rázással, ejtéssel oldjuk a feszes izmokat. A lazítás történhet a kéz segítségével is (pl. hajlított ülésben apró, gyors, vibrációs mozgásokkal lazítjuk a

comb izmait). A nagy izmok lazítása nehezebb és több időt is igényel.

A gyakorlottabbak, a könnyebb mozgásos lazítás mellett, a gondolati úton történő (mentális) lazítás, ernyesztés módszerét is alkalmazhatják. A gondolati úton végzett lazításkor a figyelmüket a kérdéses izmok, izomcsoportok tónusának csökkentésére, lazítására irányítják, aminek eredménye az izom tónusának gyors változása. Ez a hatásmechanizmus a szervezet motoros funkcióit szabályozza (ebben az esetben az ellazulást). Az aktív, könnyű mozgás és a passzív, gondolati úton végzett lazítás együttes alkalmazása a leghatásosabb izomlazító módszer.

III. Szakasz : nyújtás

Feladata : a bemelegített és az azt követő lazítással előkészített képletek lassú, mechanikai jellegű nyújtása, és nyújtott helyzet megtartása.

A nyújtandó képletek tónusának csökkentésével megteremtettük a feltételeket a tényleges, szabad és tartós nyújtáshoz.

Említettük, hogy a nyújtás hatására fellép az úgynevezett nyújtási reflex. Ez a reflexmechanizmus védi az izomzatot a túlnyújtástól. Túlnyújtás esetén az izomfeszülés hirtelen megnövekszik és fájdalomérzetet kelt. Ez a jelzés



“megóvja” az izmot a sérüléstől. A fájdalom érzetéig sohasem szabad nyújtani, mert az mikroszkopikus szakadásokat idézhet elő az izomrostokban. Az izomrostok elszakadása után - a gyógyulást követően - hegszövet alakul ki, amely csökkenti az izom rugalmasságát. A sokszori sérülés után az izom fokozatosan elveszti rugalmasságát és nyugalmi helyzetben is feszes, magas tónusú és fájdalmas lesz. A helyes nyújtásnál a nyújtási reflex alig aktivizálódik és a nyújtás nem okozhat fájdalmat. A stretching-gyakorlatok megfelelő elvégzése érdekében tartsuk szem előtt a következő szempontokat :

- mindenképpen kerüljük a rángató jellegű nyújtást és a túlnyújtást;
- a nyújtást ne végezzük gyorsan, versenyszerűen, hanem nyugodt, lassú tempóban;
- a nyújtásnak természetesnek, folyamatosnak, könnyednek kell lennie;
- a kellő idejű és azonos izületi szögben, fokozatosan növekvő, egyenletesen kitartott nyújtás megelőzi a túlnyújtást, így nem okozhat sérülést és stresszt;
- a nyújtás technikája akkor helyes és egyben fájdalommentes, ha az egyén meglévő állóképességéhez, a megnyújtandó képletek felépítéséhez, rugalmasságához és az izom változó tónusához igazodik;
- a gyakorlottabbaknak - gondolati úton - lehetővé válik a nyújtás idején fellépő magas izomtónus gyors csökkentése a következő módon : egy bizonyos nyújtási hosszúság után az izomzat feszes lesz és tónusa megnő. Ilyenkor figyelmünket a megnyújtott izmok ellazulására irányítjuk és egy rövid idő eltelte után azt vesszük észre, hogy a nyújtás által okozott magasabb izomtónus csökken, az izom feszsége gyorsan oldódik, és a nyújtás ezután könnyedén, minden erőfeszítés nélkül is fenntartható;
- a nyújtás időtartama közel azonos az első szakaszával (5-30 mp), mely függ a gyakorlatoktól és a gyakorló edzettségi állapotától.

A tanulás szempontjából a statikus-stretching technikájának három fokozatát különböztetjük meg : könnyed nyújtás, fejlesztő nyújtás és extrém nyújtás.

1. *Könnyed nyújtás* : a nyújtás mértékét addig fokozzuk, amíg a gyakorló könnyű tónusemelkedést észlel a megnyújtott izmokban. A

testhelyzet fenntartásával és a gondolati úton végzett lazítással az izom tónusa csökken, a feszesség érzése elmúlik. Ha az izomtónus nem csökken, akkor meg kell találni a nyújtásnak azt a fokát, amely kellemes, komfortérzést ad. A könnyű nyújtás csökkenti az izmok feszségét és előkészíti a nyújtandó képletek szöveteit a fejlesztő nyújtás elvégzéséhez.

A kezdők könnyű nyújtással végezzék a statikus-stretching gyakorlatokat egészen addig, amíg izomzatuk nem alkalmazkodik a nehezebben végrehajtható fejlesztő nyújtás követelményeihez.

2. *Fejlesztő nyújtás* : miután izomzatunk egy bizonyos idő eltelte után alkalmazkodott a nagyobb, hosszirányú igénybevételhez, fokozatosan alkalmazhatjuk a nagyobb mértékű, úgynevezett fejlesztő nyújtást. A nyújtást egészen addig fokozzuk, amíg izmainkban a magas tónus növekedését megérezzük. Amennyiben a nyújtási hossz fenntartásával és a gondolati úton végzett lazítással ez a tónus nem csökkenne, engedni kell a nyújtás mértékéből, addig amíg aránylag feszülésmentes, alacsony tenzió alakul ki. A fejlesztő nyújtás növeli az izmok rugalmasságát, tágítja izuleteink mozgáshatárát, segíti mozgulataink könnyedségét.

3. *Extrém-nyújtás (túlnyújtás)* : extrém, az izom rugalmasságát meghaladó nyújtásokat sohasem alkalmazzunk, mert mint azt az előzőekben láttuk, szöveti torzuláshoz, súlyosabb esetekben az izom szakadásához vezethet.

A statikus-stretching gyakorlatok légzéstechnikája

A gyakorlatok végzése alatt erőteljesen, lassan és ritmikusan lélegezzünk. A nyújtás alatt ne tartsuk vissza lélegzetünket, hanem a nyújtás tartama alatt fokozatosan lélegezzük ki a (nyújtás megkezdése előtt beszívott) levegőt. Amennyiben úgy érezzük, hogy a nyújtás közben a légzésünk gátolt, nehéz, ez azt jelenti, hogy a nyújtott izmok még nem lazultak el kellően. Ilyen esetben kényelmesebb helyzetet kell felvenni, és könnyíteni kell a nyújtás mértékén.

A statikus-stretching gyakorlatok módszertani jellemzői

Az izmok megpróbálnak alkalmazkodni a körülményekhez, jelen esetben a statikus-stretching gyakorlatok tartós nyújtás jellegéhez. Iz-

maink rendkívül gyorsan alkalmazkodnak a külső hatásokra, változásokra. Morfológiai és élet-tani szempontból méretükben, hosszukban, fi-ziológiai keresztmetszetükben, kémiai összeté-telükben, a funkcionáló kapillárisok számában stb. és még sorolhatnánk a közel százféle válto-zást. A fokozott nyújtási igénybevételnél azon-ban nemcsak az izmok morfológiai alkalmazko-dási jelenségeit figyelhetjük meg, hanem az inak, szalagok és a kötőszöveti rendszert is. Az inak és a szalagok megvastagodnak, a kötő-szöveti rendszer pedig a megnyújtás irányában meghosszabbodik.

Célunk, hogy a statikus-stretching gyakorla-tokkal kedvező, kitűzött célunknak megfelelő alkalmazkodási folyamatokat hozzunk létre az aktív és passzív mozgatórendszerünkben.

A statikus-stretching gyakorlatokkal akkor ér-jük el célunkat, ha a kiválasztott mozgásszerke-zethez hasonló nyújtó jellegű gyakorlatokkal foglalkoztatjuk azokat az ízületeket áthidaló iz-mokat, inakat, ahol éppen a javulást kívánjuk elérni. A rendszeres edzés hatására létrejövő kedvező alkati és élet-tani változások lehetővé teszik az ízületi mozgáskiterjedés növelését. Azonban, hogy mozdulataink erőteljesek és nagy kiterjedésűek legyenek, ahhoz ízületeink passzív ellenállásának fő részét képező ízületi tokokat, inakat és izmokat elő kell készíteni, meg kell erősíteni, hogy ezen képletek nyújtása valóban a célnak megfelelő alkalmazkodási fo-lyamatokat váltsa ki.

A legtöbb erőgyakorlat azonban nem teszi le-hetővé a szóban forgó ízületek mozgáskiterje-désének teljes kihasználását, az izom teljes megnyújtását, ez pedig fokozatosan csökkenti az izom rugalmasságát. Ezért az erősítő munka és az azt követő statikus-stretching gyakorlatok együttes alkalmazása hat a legkedvezőbben az izom rugalmasságára, nyújthatóságára. Ennek elérése érdekében két alapvető feladatot kell megoldanunk :

1. A szóban forgó ízületek mozgásaiban részt vevő inak és izmok erősítése. Mivel izmaink felépíté-se, ízületeink mozgáskiterjedése és mozgásaink-ban betöltött szerepe ízületeként nagy változa-tosságot mutat, az erőfejlesztő gyakorlatokat, módszereket, a terhelést nagyon körültekintően válasszuk meg.
2. Ezután végezzük el a statikus-stretching gyakor-latokkal azoknak a képleteknek, struktúráknak a mechanikai jellegű nyújtását, amelynél előzőleg

erősítő munkát alkalmaztunk. A feladat jellegé-nek megfelelően természetesen - mint már em-lítettük - a statikus-stretching gyakorlatokat al-kalmazhatjuk bemelegítés közben és az edzés után is. A legcélszerűbb azonban az izomzat erősítését és nyújtását egy edzés keretén belül elvégezni.

Módszertani útmutató

- A statikus-stretching gyakorlatokat 15-18 éves kor előtt általában ne alkalmazzuk. A verseny-sportban természetesen 16 éves kornál fiatalab-bak is végezhetik (torna, ritmikus sportgimnaszt-ika, úszás, műkorcsolya stb.).
- A statikus-stretching gyakorlatokat mindig a törzs körüli nagy, lassúbb beidegződésű izmok-nál kezdjük és csak ezután térjünk át a karcsúbb és gyorsabb összehúzódásra képes izmok foglal-koztatására.
- Az egy irányba ható izmok nyújtása után az el-lentétes irányba ható izmokat is nyújtjuk meg (pl. a térdfesztítő izmok nyújtása után következ-zék a térdhajlító izmok nyújtása).
- Minden gyakorlat, mint említettük, három sza-kaszból áll :

Feszítés : a helyes gyakorlatvégrehajtást mindig elősegíti - mint látni fogjuk - valamilyen karta-tás, segítő társ, mozdítható vagy mozdíthatatlan tárgy (fal , szekrény stb.). A feszítés közben a kéz mindig ellentétes irányú erőt fejt ki, többnyire vasszafélé húzással és tartással, azért, hogy a fe-szítést végző végtag ne mozdulhasson el. Ter-mészetesen ezek a feszítések könnyebben megvalósíthatók, ha azokat mozdíthatatlan tárgy ellenében végezzük.

Lazítás : könnyű gimnasztikai alapformákkal és rázással végezzük el a meglévő izommerevség, görcsös állapot feloldását.

Nyújtás : a megfeszített izomcsoportok részére a testrészekkel, testsúllyal vagy társ segítségével végezzük el a hosszan tartó nyújtásokat.

- Minden gyakorlat (hatását tekintve) komplex, hi-szen egy-egy gyakorlat végrehajtásában több izomcsoport is részt vesz.
- A gyakorlatokat végezzük ellentétes irányba, és az ellenkező oldali végtaggal is.

Az ellenállásos (PNF) módszer és a nyújtás-ernyesztés (stretch-relaxation) módszere

Említettük, hogy a statikus-stretching végrehajtásának több módszere van. Ezek közül bemutatjuk azt a kettőt, amelyet főleg a versenysportban a statikus-stretchinggel kombinálva alkalmaznak.

Ellenállásos módszer (PNF)

Néhány kutató (Cornelius és munkatársai) azon a véleményen vannak, hogy ha a statikus nyújtást úgynevezett PNF (proprioceptiv neuromuskuláris facilitáció) passzív statikus eljárással ötvözve alkalmazzák, akkor az hatásosabb, mint önmagában.

Kísérleti eredményeikben arról számolnak be a szerzők, hogy a PNF eljárással (mely alapja a statikus-stretching) nagyobb ízületi mozgáskiterjedést értek el, mint a hagyományos statikus-stretching gyakorlatokkal.

A PNF passzív statikus nyújtás négy szakaszból áll:

1. Szakasz: a mozgás irányába ható izom, izomcsoportok passzív statikus nyújtása társ segítségével (3-6 mp).

2. Szakasz: a megnyújtott helyzetben ugyan-ezen izmok izometriás feszítése társ segítségével (3-6 mp).

3. Szakasz: az ellenható izmok nyújtása társ segítségével nélkül (3-6 mp).

4. Szakasz: ismét a mozgás irányába ható izom, izomcsoport passzív statikus nyújtása társ segítségével (3-6 mp).

A PNF jobb hatásfokának magyarázata a hagyományos statikus-stretchinggel szemben valószínűleg az eljárás "komplexitásában" keresendő. Ugyanis ennél az eljárásnál a statikus nyújtásokat mindig passzív körülmények között, társ segítségével végzik, ami lehetővé teszi az izom fokozottabb megnyújtását, hiszen a nyújtást külső erő hozza létre. Reynolds a PNF egyik előnyét abban látja, hogy mialatt az ízület hajlékonysága nő, az ízület a nyújtás közben erőt fejt ki (izometriás feszítés). Az izometriás erő kifejtés és a hajlékonyság edzésének kombinációja növeli az izom rugalmas tulajdonságait.

Végül igen lényeges figyelembe venni, hogy a gyakorlat egy ismétlése alatt kétszer végezzük el a szóban forgó izom, izomcsoport statikus

megnyújtását, mégpedig az első és a negyedik szakaszban.

A módszer hátránya inkább csak gyakorlati megfontolás. Mindig szükség van egy társra, nem beszélve arról, hogy a nyújtásnak ez a módszere megkívánja a jó együttműködést, a gyakorlatot végző és segítő társ között.

A PNF elkülöníthető szakaszainak idejét Cornelius 3 másodperces időtartamban ajánlja, ugyanis saját kísérletei szerint a 3, illetve 6 másodperces időtartamú eljárásos forma között a hajlékonyság növekedését tekintve nem volt különbség. Reynolds viszont 6 másodpercet ajánl az egyes szakaszok idejének megtartására.

Nyújtás-ernyesztés (stretch-relaxation) módszere

A nyújtás-ernyesztés módszer lényege abban áll, hogy amikor gyakorlat közben érezzük a megnyújtott izmok feszülését, akkor a nyújtást nem szabad tovább fokozni. Ebben a nyújtott helyzetben a feszülésérzés tudatosítása után az ellazulásra, az ernyesztésre kell a figyelmet fordítani. A gondolati úton végzett lazításnak a megnyújtott izmok tónusának csökkentésére kell irányulnia. Ez az ideomotoros hatásmechanizmus elősegíti a kérdéses izmok, izomcsoportok ellazulását, melyre a figyelmünk irányul. A feszülés oldódása lehetővé teszi, hogy a gyakorló tovább fokozza a nyújtás mértékét. Néhány kutató az ellazulás bekövetkezését az ideomotoros hatás mellett az izom "kimerülésével" magyarázza.

A nyújtás mértékét, illetve a nyújtás-kimerítés módszert a gyakorlaton belül addig ismételjük, amíg azt a gyakorló pillanatnyi motoros-kondicionális és koordinációs lehetőségei engedik. Elsősorban haladóknak ajánlható, akik gondolati úton képesek ellazulni és ernyeszteni.

A nyújtási időtartam általában 6 másodperc, azonban a tornászok, ritmikus sportgimnasztikázók, műkorcsolyázók egyes esetekben (különleges fejlesztés céljából) 30 mp - 1 perc időtartamot is alkalmaznak. Balettművészek, táncosok, a nyújtást befejező, a legnagyobb nyújtást elért ernyesztett helyzetben 1 perctől 3 percig fenntartják a nyújtás időtartamát!

A kísérleti eredmények azt igazolják, hogy a nyújtás-ernyesztés módszerrel elért ízületi mozgáskiterjedés mértéke tovább tartható meg, mint a többi tartós nyújtásos módszerrel.

Az egyes nyújtási módszerek alkalmazásának szempontjai

Ezek után jogosan merül fel a kérdés, mikor, melyik stretching módszert alkalmazzuk a felkészülés folyamán? A teljesség igénye nélkül - az egyes nyújtási módszereknél - felsorolunk néhány olyan szempontot, amely segíthet a célnak megfelelő helyes nyújtási módszer kiválasztásában.

Statikus-stretching módszer

Alkalmazható: az edzés bevezető részében, a bemelegítés részeként, edzések, mérkőzések előtt, fárasztó edzések, versenyek, mérkőzések után, képességfejlesztés céljából az edzés fő részében, és sérülés utáni rehabilitációs időszakban. Természetesen a célnak megfelelően kell megválasztanunk a statikus-stretching gyakorlatok egyes elhatárolható szakaszainak időtartamát, intenzitását, széria- és ismétlésszámát.

Ellenállásos (PNF) módszer

Alkalmazható: az erőfejlesztés és hajlékonyság kombinációjaként, vagy az ízületekben lefolyó mozgás "gyenge" pontjainál, amennyiben az adott ízületi hajlásszögben erősíteni és nyújtani akarjuk az ízületeket áthidaló inakat, izmokat.

Nyújtás-ernyesztés (stretching-relaxation) módszer

Alkalmazása: mivel a relaxálás a pszichikai és a szomatikus, valamint az idegrendszer közötti rendkívül bonyolult szintézis (mely egy tudatos neuromuszkuláris tanulási folyamat eredményeként jelentkezik), elsősorban haladónak ajánlható. Azoknál a sportágaknál alkalmazzuk, ahol nagy ízületi mozgáskiterjedés mellett bizonyos ideig tartó helyzettartás is szerepel (torna, ritmikus sportgimnasztika, műkorcsolya). Különleges feladatok megoldására is alkalmazzák, például feszes, kötött izomzatú sportolóknál. Edzés végén ajánlatos végezni, mert ezzel a módszerrel lehet a legjobban megőrizni a megszerzett hajlékonyságot.

Természetesen a nyújtás-ernyesztés módszert és az ellenállásos módszert a statikus-stretching módszerrel kombinálva is használhatjuk.

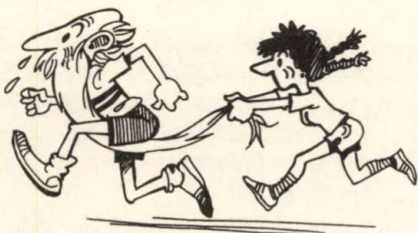
Az edző, a gyakorló (ismerve a statikus-stretching, az ellenállásos és a nyújtás-ernyesztés módszerek előnyeit, "hátrányait") mindig a kitűzött célnak megfelelően választhatja meg az egyes módszereket, illetve azok kombinációit.

(folytatjuk)

dr. Szécsényi József

HÍREK – HÍREK – HÍREK – HÍREK – HÍREK – HÍREK – HÍREK – HÍREK – HÍREK – HÍREK – HÍREK

VETERÁN HÍREK



1991. július 18-28-a között rendezik a finnországi Turku-ban a veterán atléták kilencedik világ bajnokságát.

Az Országos Veterán Atlétikai Sportegyesület (OVASE), mint a magyar veterán atléták nemzetközi képviselője, a beérkezett jelentkezések alapján 53

főt nevezett a világ bajnokságra. Az OVASE részéről 33 fő, a SZAMOSZ részéről 20 fő vesz részt a vb-n. A nevezési költségek sajnos nem a hazai veterán atléták pénztárcájához lett igazítva. Ahhoz, hogy egy versenyző egy számban rajthoz álljon 156 finn márkát, azaz mintegy 3000 forintot kell leszurkolnia és minden további szám 32 márkába kerül. Az utazás és a 21 napos kinntartózkodás költsége 30.000 forintba rúg (+ 10.000 Ft költőpénz).

Reméljük, hogy a kiutazó kis magyar csoport ugyanolyan jó

eredményekkel tér haza, mint a korábbi világ bajnokságokról.

*

Az OVASE utazást szervez az osztrák, illetve svájci veterán bajnokságon részt venni kívánók részére. Akik érdeklődnek az utazás, illetve a verseny iránt, mielőbb jelezzék ezt az egyesületnél. A költségekről, illetve a bajnokságok pontos időpontjáról az OVASE pontos tájékoztatást küld az érdeklődőknek.

HÍREK – HÍREK – HÍREK – HÍREK – HÍREK – HÍREK – HÍREK – HÍREK – HÍREK – HÍREK – HÍREK

LEROY BURELL

“A világ leggyorsabb embere.” Az ember akár egy óra hosszat is beszélgethet Leroy Burelllel anélkül, hogy ezt ő maga említene. Az persze teljesen nyilvánvaló mind az ő számára, mind pedig mások számára, hogy jelenleg ő a világ leggyorsabb embere, ám szó sincs álszerénységről.

Miután 6 éven át készült a világ legjobb sprintereivel a Houstoni Egyetemen, a 24 éves Burell tudja, hogy soha senkit nem szabad leírni. Ha valaki, akkor ő igazán tudja. Őt először akkor írták le, amikor a középiskolában százon csak 10.43, távolugrásban pedig csak 738 volt az egyéni csúcsa. Másodszor akkor írták le, amikor elsőéves egyetemista korában egy versenyen elszakadt a keresztszalag a bal térdében és emiatt egy éven át nem versenyezhetett.

Burell azonban kemény munkával behozta a lemaradást, sőt az 1990-es idényben 22 alkalommal indult 100 méteren és 19-szer győzött, legyőzte Carl Lewist a Jóakarát Játékokon és első helyre került a világranglistán.

Beszélgetésünk akkor készült vele, miután visszatért rövid európai fedettpályás versenykörútjáról, amely során 60 méteren új világrekordot állított fel.

Jelenleg Houstonban készül a következő idényre, és azt tervezi, hogy mind 100 méteren, mind távolugrásban indul a világbajnokságon. Csendesen, őszintén beszél arról, hogy milyen az élete, amióta feljutott a csúcsra. A leglelkesebben azonban középiskolás hűgárol, Dawnról beszél, aki igen jó eredményeket ér el gáton és távolugrásban. “Örülök, amikor azt látom, hogy ő megkapja azt az elismerést, amelyet én soha nem kaptam meg a középiskolában.” - mondja Burell.

Megváltozott valami a számodra, amióta elhagytad a Houstoni Egyetem csapatát?

Tulajdonképpen semmi. Továbbra is a csapattal edzek és Tom Teller és Mike Takaha maradt az edzőm. Semmi sem változott és ezt így is terveztem. Nagyon szeretem az ott kialakult légkört. Azon kell lennem, hogy tovább fejlődjek, hiszen mindnyájan látunk már embereket feljutni a csúcsra és utána eltűnni a súlylésztoében.

Hogy érzed, hogy sikerült a fedettpályás idényed?

Saját magamat is megleptem. Tudtam, hogy jó formában vagyok, de nem gondoltam és ma sem gondolom, hogy csúcsformában voltam. Persze nem akarok panaszkodni, de még nagyon hosszú út áll előttem.

Mesélj valamit arról a napról, amikor a világcsúcsot futottad 60 méteren!

Nagyon jól éreztem magam és magabiztos voltam. Egész nap, attól a pillanattól kezdve, hogy felébredtem, fel voltam pörögve. Valami azt súgta belülről, hogy ma sikerülni fog. Amikor felálltam a rajthoz és készülődtem, még mindig fantasztikusan éreztem magam.

Ez az első vagy második futás volt?

Erről már rengeteg különböző történetet hallottam. Szóval, miután lefutottam az első versenyt, néhány bíró úgy gondolta, hogy kiugrottam. Én csak futottam, azt csináltam, amire készültem. Nem hallottam, hogy visszalótték volna a futamot, tehát futottam tovább. A futam után aztán egy kis vita kerekedett és megpróbálták eldönteni, hogy történt-e kiugrás vagy sem.

Mindez idő alatt én csak ott álldogáltam anélkül, hogy tudtam volna miről is van szó. Mivel a futamot nem lótték vissza, számomra a versenynek már vége volt. A vita azonban tovább folytatódott és én kezdtem dühbe gurulni, hogy meg fogják kérdőjelezni a világcsúcsot. Tehát azt mondtam: "Még egy futamot akarnak? Hát akkor gyerünk. Lefutom még egyszer a versenyt."

Melyik futásod volt technikailag jobb?

Az első. Ez volt az egyik legjobb futásom, amit valaha is produkáltam. Minden összejött. Jól elkaptam a rajtot, szinte kirobantam a rajtgépből, hamar felgyorsultam, szóval minden klappolt.

Csalódott vagy amiatt, hogy a te világcsúcsod végül is gyengébb, mint Ben Johson 6.41-e, amelyet a dopping segítségével ért el?

Nehéz válaszolni erre a kérdésre, hiszen soha nem az volt a célom, hogy Ben Johsont kitöröljem az évkönyvekből. Végül is nem vagyok csalódott. Annak örülök, hogy bebizonyítottam, nem kell Ben Johsonnak lenni ahhoz, hogy valaki világcsúcsot fusson és nem kell egy futamban futni Ben Johsonnal, hogy ő „pre-selje” ki belőle a rekordot.

Őt évvel ezelőtt hosszú kihagyásra kényszerített egy súlyos sérülés, amikor is a bal térdedben elszakadt a keresztszalag. Van ennek a sérülésnek valamilyen ma is érezhető hatása?

Nem is gondolok rá. Bár az igazat megvallva egy kicsi hatása azért van. A bal lábam nem olyan erős, mint a jobb. Néha, amikor keményen dolgozom és nem vagyok túl jó állapotban, hajlamos vagyok arra, hogy önkéntelenül is kímélem a bal lábamat. Szóval úgy gondolom, hogy egy kicsi hatása azért van a sérülésemnek.

Milyen pszichikai hatása volt a sérülésnek?

Egyfajta lelki pluszt jelent számomra. A legtöbb sportoló pályá-

futása viszonylag sérülésmentes. Az én pályafutásom egyből egy sérüléssel kezdődött és a hosszú kihagyás után kellett újból összeszednem magam. Úgy gondolom, ha valaki egyszer már látta az érem másik oldalát is, mint például én, akkor az már soha többé nem lesz önelégült.

Ha egyszer valaki már kikászálódott a gödörből, akkor mindjárt jobban vigyáz arra, nehogy visszazuhanjon, esetleg elhagyja magát. Mások is keményen dolgoznak, de én még náluk is keményebben. Tudom, hogy egy nehéz helyzetben képes vagyok még többet kihozni magamból. Valahol megtalálom azt a pluszt, amire szükségem van.

Jelenleg valószínűleg jobb formában vagy mint Ben Johnson vagy Carl Lewis. Mi a véleményed ketőjük párosviadaláról és arról, hogy szemmel láthatólag megfelelnek a világ elsőszámú sprinteréről?

Azt nem mondhatnám, hogy nem érdekel a dolog, de egyáltalán nem idegeskedem emiatt. Ben és Carl azt csinál, amit akar. Ha ők ketten versenyezni fognak és én nem leszek ott, akkor valami nem fog stimmelni. Ők a szülői hangulatot próbálják visszaidézni, de előbb vagy utóbb velem is szembe kell nézniük. Én ott leszek!

Véleményed szerint leszálló ágba van-e a sportág, annak ellenére, hogy az olimpia egyre közeledik?

Hát, valami nyilvánvalóan nem stimmel. A versenyek beosztása nem valami jó. A világbajnokság augusztusban lesz. A mi tavaszi versenyek nem vonzanak senkit. Ezért „szenvet” az amerikai

atlétika. Később, nyáron, a versenyek egyre élesebbek lesznek, egyre több pénzt lehet keresni.

Úgy gondold akkor, hogy megfelelő atlétikabarátság szurkolótábor alakuljon ki, s a hozzád hasonló híres versenyzőknek többet kéne itthon rajthoz állniuk?

Igen, ez nagyon fontos. A nyáron versenyzek az Egyesült Álla-

Leroy Burell 1967. február 21-én született Philadelphiában, 183 cm magas és 80 kg. Középiskolai tanulmányait a pennsylvaniai Penn Wood High Schoolban, 1985-ben fejezte be. Ezután 1990-ig a Houstoni Egyetem színeiben versenyzett. Jelenleg a Santa Monica Track Club tagja. Eredményeinek fejlődése :

Év	Életkor	100 méter	200 méter	Távolugrás
1985	18	10.43	21.51	738 *
1986	19	10.46	20.94	815
1987	20	(sérülés miatt nem versenyzett)		
1988	21	10.31	20.85	784
1989	22	9.94	20.40	837
1990	23	9.96	20.14	823 *

*fedettpályán.

mokban. Valószínűleg mindig indulni fogok a New York Játékokon. De azt hiszem, soha nem fogok áprilisban és májusban Amerika-szerte minden hétvégén versenyezni. A világbajnokság augusztusban lesz. Miért versenyeznék áprilisban és júniusban? Nem hiszem, hogy a tavaszi amerikai versenyek beleillenek a felkészülésembe.

Azzal azonban nem értek egyet, amit sokan mondanak. Szerintem igenis vannak távlatai az atlétikának az Egyesült Államokban. Nézd meg például a Jóakarát Játékokat. Rengeteg ember volt ott és élvezték a dolgot. Azt hiszem a sportágnak csak több népszerűsítésre van szüksége.

A felkészülésben a világbajnokság vagy az olimpia kap nagyobb hangsúlyt?

Természetesen az olimpia sokkal fontosabb. A világbajnokság jó ugródeszka, egyfajta baromé-

ter, amely megmutatja, hogy milyen is az olimpia hangulata. A világbajnokságon belekóstolhatok abba, hogy mi vár rám az olimpián. A vb-t az olimpia főpróbájának tekintem.

Mit gondolsz, ki lesz a legnehezebb ellenfeled?

Nehéz megmondani. Tényleg nem tudom. Carl Lewist nem tudom leírni, neki valószínűleg több tapasztalata van, mint bárki másnak. Mark Witherspoon is kemény ellenfél és neki megvan az a képeessége, hogy a nagy versenyekre mindig nagyon össze tudja szedni magát.

Nem tudom, hogy Ben Johnson most mit csinál, de biztos ott lesz ő is és van tapasztalata. Aztán ott vannak mindazok, akik a

legutóbbi olimpiai döntőben futottak. És végül azok a futók, akik nem voltak ott, ők az ismeretlenek.

Végül meg kell, hogy kérdezzem: jó atléta lesz a húgod?

Azt hiszem Dawn jobb mint én vagyok. Nagyon jó az alkata, 173 centiméter magas és rendkívül jó adottságai vannak.

Sokat segített őt?

Óh, igen. Három-négy naponta beszéllek vele. Bár nehéz tanácsot adni neki, hiszen alig látom őt. Eddig talán kétszer láttam őt versenyezni a középiskolában. Amikor otthon vagyok megpróbálok vele edzeni, de lehet, hogy neki éppen nincs kedve. Egyszer eljött Houstonba egy táborba, de akkor én éppen Európában voltam.

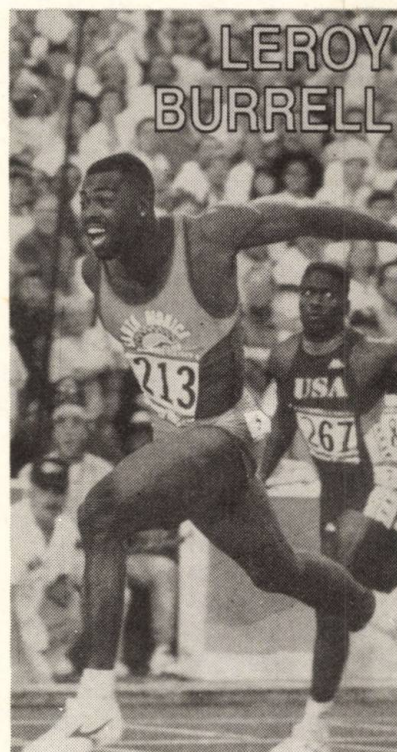
Dawn még nálam is céltudatosabb és keményebb versenyző. Már alig várom, hogy végre egyetemi szinten is lássam őt verse-

LEROY BURELL 100 m-es versenyeredményei 1990-ben*

Időpont	Verseny	Helyezés	Idő
ápr.7.	Austin	1.	10.22
ápr.27.	Philadelphia, Penn Royals	1.	10.10
máj.19.	College Station	1.	9.94 **
máj.31.	Durham, Egyetemi bajnokság		10.28
jún.1.	Dunham, Egyetemi bajnokság		10.01
jún.2.	Durham, Egyetemi bajnokság	1.	9.94 **
jún.29.	Lille, BNP	1.	9.96
júl.2.	Stockholm, DN-Galan	1.	9.95 **
júl.5.	Vigo	1.	10.37
júl.10.	Nizza, NIKATA	1.	10.21
júl.12.	Lausanne, Athletissima '90	1.	10.05
júl.23.	Seattle, Jóakarát Játékok	1.	10.05
aug.7.	Malmö	2.	10.12
aug.8.	Sestriere	1.	9.96
aug.10.	Brüsszel, Ivo Van Damme emlékv.	1.	10.00
aug.12.	Hengelo, Adriaan Paulen emlékv.	1.	10.11
aug.15.	Zürich, Weltklasse	1.	10.13
aug.17.	Berlin, ISTAF	1.	10.17
aug.19.	Köln, Weltkassé	1.	10.15
szept.7.	Athén, IAAF GP döntő	1.	10.04
szept.9.	Rieti	3.	10.25
szept.15	Shizukoa	2.	10.23

* A B. Spiriev - A. Spiriev - G. Kovács : The Elite of Athletics 90/91. című kiadvány alapján.

** hátszéllel



nyezni. Sokan nem tudják, de Dawn még mindig nem döntötte el, hogy melyik egyetemet választja. Az emberek engem kérdeznek, hogy mi a helyzet vele, de én csak azt mondhatom, hogy fogalmam sincs.

Az igazság az, hogy én nem mondhatom meg neki, hogy ezt vagy azt az egyetemet válassza. Ha azt mondanám neki, hogy válassza a Houstoni Egyetemet, akkor ő biztos inkább Alaszkába menne! Szóval én csak javaslatokat teszek: Itt vannak a kelepcek, itt vannak jó edzők.

Ez az én szerepem, nem akarom, hogy később engem terhel-

jen a felelősség. Mert ha például végül eljön ide Houstonba és nem érzi majd jól magát, akkor aztán életem végéig ezt fogom hallani tőle.

A Track and Field News című amerikai szaklap interjúja alapján.

EPILÓGUS

1991. június 14-én a New York-i Downing stadion köztudottan gyors pályáján, az Egyesült Államok nemzeti bajnokságán (amely egyben válogató verseny volt a tokiói világ bajnokságra) Leroy Bu-

rell 9.90 másodperces eredménnyel új világcsúcsot ért el 100 méteren.

Burrellnek ezúttal „minden összejött”, fantasztikusan rajtolt és a szélmérő mutatója végig az 1.9-es érték körül mozgott. A mögötte befutó jóbarát, Carl Lewis élete második legjobb eredményét (9.93) érte el. A célbaérés után, a győztes lihegve jelentette ki, hogy még nincs igazán csúcsmódban és ezt a viadalt csak előkészületnek szánta a világ bajnokságra....

képé

AIMS - GARANCIA A PONTOS ÉS HITELES MARATONI TÁVOKRA

Az utcai futó- és kerékpárversenyek elengedhetetlen kellékei a motoros rendőrök, akik felvezetik és biztosítják a mezőnyt. De mit gondol a kedves olvasó, ha egy igen forgalmas utcán két kerékpárossal találkozok, akiket motoros rendőrök időnként élénk szirénázással kísérnek. Talán egy kerékpárverseny holtversenyének eldöntéséről van szó? Na, nem! Vívásban, sportlövészetben hallottunk már szétvívásról, illetve szétlövésről, de a kerékpársportban ezidáig ismeretlen a "szétkerékpározás".

Akkor mégis mit kereshet két-három biciklista, erős biztosítás mellett egy világváros forgalmas utcáin, minden elemi közlekedési szabályt felrúgva? Nos, ők a "Maratoni és Utcai Futóversenyek Nemzetközi Szövetsége" (Association of International Marathons and Road Races) által kiképzett és hivatalosan bejegyzett "AIMS felmérők", akik felmérik és hitelesítik a nemzetközi utcai futóversenyek távjait. Tevékenységük fontos a versenyrendezők számára, mivel a versenyzők pontos és hiteles távon futnak, de valószínű, hogy nem mindenki örül az önfeledt kerékpározásnak.

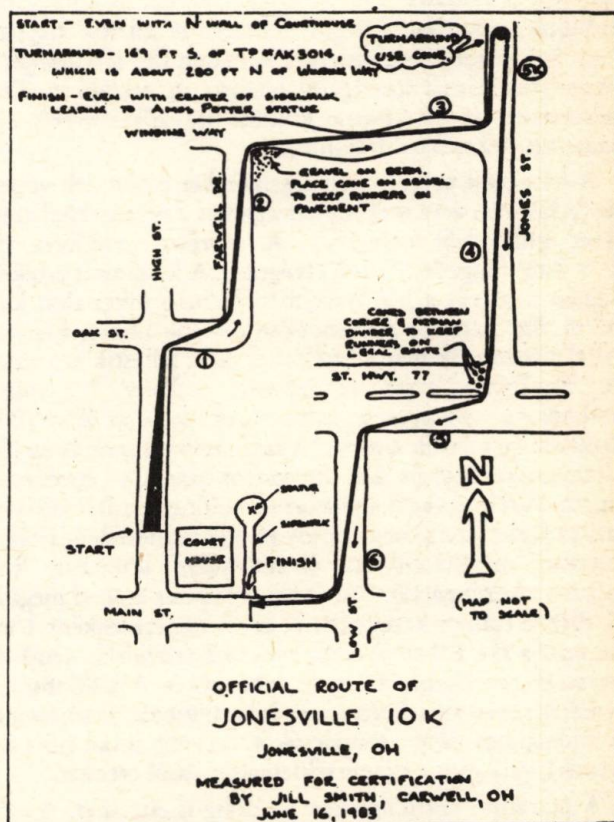
Az autósok ma már, talán-talán hozzászórtak, hogy időnként dugóba keverednek versenyek miatt, illetve azok előkészítésekor. De mit szólhattak azok a hölgyek, akiket a "legősbibb mesterség" űzése közben zavart meg két AIMS-felmérő Hamburg híres-hírhedt szórakoztató negyedében, St.Pauliban. Mégha AIDS-ellenőrök lettek volna, de ők a legritkább esetben jönnek kerékpáron, és nem az úttestet vizsgálják. Dieter Damm az AIMS Technikai bizottságának német tagja mesélte az IBUSZ Maraton felmérésekor, hogy amikor társával hitelesítette a Hansa-Marathon távját és a szirénázó rendőrökkel befordultak a szolgáltatásairól híres Reppe Bahnra, az üzlet hirtelen visszaesett. A hölgyek és kuncsaftjaik razziaától tartva rövid időre eltűntek az EROS Center főutcájáról. Az esetről humoros cikkben számolt be a St. Pauli Nachrichten, születendő demokráciánk vívmányaként nálunk is kapható "irodalmi" ujság. A rossz nyelvek szerint Hamburg prostituáltjai azóta a Hansa Marathon időpontját pontosabban számon tartják, mint a rendezők, illetve a résztvevők.

E rövid bevezető után ismerkedjünk meg az AIMS-szel, létrejöttével, tevékenységével. Az 1970-es évek vége felé egyre több tömeges utcai futó- és maratoni versenyt rendeztek szerte a világon. Amikor bekövetkezett a versenyek "boomja", a rendezőkre egyre nagyobb feladat nehezedett. A korábbinál nagyobb figyelmet kellett fordítani az időmérésre és a távok pontosságára.

A különböző versenyeken elért fantasztikus eredmények sokakban megkérdőjelezték a táv és az időmérés

korrektségét. A versenyszervezők, az azonos feltételek, a hiteles időmérés és a táv hosszának pontos felmérése érdekében hozták létre 1982-ben, Londonban az AIMS-t. A szövetség tagságának elsőrangú feltétele a versenytávok pontos garanciája. Emiatt bíznak a futók a világ minden táján megrendezett AIMS-versenyek távjának pontosságában. (Magyarországon az IBUSZ Maraton tartozik a jelzett versenyek közé, de a RANK XEROX Maratoni is az AIMS által elfogadott módszerrel lett hitelesítve.)

A versenyek távját ez idáig különböző módon mérték fel, acélszalaggal, autó kilométerórával, rendőrségi helyszínelővel. Más-más okokból, de egyik eljárás sem pontos. Az egyesült államokbeli Ted Corbitt kísérletezte ki és vezette be a "Jones Counter" mérőműszert, amely nem más mint a kerékpár első kerekére szerelt fordulatszám-láló. Ehhez kidolgozott egy módszert, amellyel néhány méter pontossággal fel lehet mérni különböző távolságokat. Nagy előrelépést hozott az egységesítés felé, hogy a Nemzetközi Atlétikai Szövetség is átvette az



A jonesville-i 10 km-es verseny hivatalos felmérési rajza

AIMS módszerét. Azóta a világversenyek távjait csak ily módon lehet felmérni és hitelesíteni.

Az AIMS nemzetközi tanfolyamokon képezi ki az "AIMS-IAAF hivatalos felmérőit" (AIMS-IAAF Official), akik hivatalosan hitelesítik az IAAF tagországaiban az utcai futóversenyek távjait. (E sorok szerzője Magyarországon másodmagával tagja e szervezetnek.)

A táv felmérése a következőképp történik: a "Jones Counter"-t a kerékpár első kerekére szereljük fel. A kerek egy fordulata 20 egységet jelent, amely kb. 2 cm megtételének felel meg. Egy 500 vagy 1000 m-es egyenes, négyszeri megtétele alapján kapott számok átlagából kiszámoljuk az aznapi konstansértéket, amellyel számolunk a mérés során. A konstansérték magában foglal egy szorzószámot (1.001), ami biztosítja, hogy a helyesen felmért táv ne legyen rövidebb. Valamivel hosszabb lehet (a táv 1 %-a), de erről majd később.

A kalibrálás során figyelembe kell venni a hőmérsékletet és a gumik keménységét. Ezért a táv felmérése után, a felmérőnek újra kell kalibrálnia magát (levezetésként újabb 2000 vagy 4000 m) és az első és a második érték átlagából számoljuk ki a pontos távot. Érdemes a táv közben is mérni a gumik keménységét, mert ha nagyon leeresztenek (amit még a felmérő nem érzékel), az utána számolás során a megengedettnél nagyobb eltérést mutat és lehet kezdeni az egészet előlről. Jómagam is így jártam az IBUSZ Maraton felmérésekor, amikor kb. 201 m-rel rövidebbre mértem a pályát, mint társam, a már említett Dieter Damm. Ebben az esetben csak kollégám adatait vettük figyelembe a hitelesítésnél, de az én általam kapott adatokra is támaszkodtunk. Mivel minden öt kilométert jelöltünk, pontosan követni lehetett az adatok alapján, hogy hol kezdett leereszteni a kerekem (fél táv után) és a visszaszámolásnál korrigálni lehetett az értékeket. Természetesen az IAAF-nek küldött jegyzőkönyvben ezt pontosan, számokkal feltüntettük.

A felmérést ezért is kell legalább két embernek végeznie (AIMS-verseny esetében az egyiket a nemzetközi szervezet külföldről delegálja). A mérést egyidőben, de egymástól függetlenül kell elvégezni. A kiszámolt értékek alapján a pályát a legrövidebben futható útvonalon kell mérni. Ezt nagyobb versenyeken egy folyamatos kék vonallal a rendezők már a hitelesítés előtt felfestik az úttestre. Korábban azért is lehetett néhány "gyanús" eredmény a versenyeken, mert annak idején az út szélétől 20-50 cm-re mérték a távot. A futó, teljes útlezárás esetén a kanyarokat levágja, két utcasarkot összekötő egyenesen fut stb. A felmérésnél a motoros rendőr biztosítás elsősorban az ilyen pontokon fontos és elengedhetetlen. Folyamatosan, körülbelül az élversenyzők iramában kell haladni a kerékpárral. Minél kevesebbszer szabad megállni, illetve tolni a kerékpárt. A táv kilométerenként 1 m-rel, azaz a táv 1 %-ával lehet hosszabb (rövidebb nem). A maratoni távja tehát 42 m-rel lehet több. A különbség a felmérés során a parkoló autók kikerüléséből, közlekedési problémákból (ilyen szituációk a verseny során nem lehetnek), valamint a hőmérsékletváltozásból eredhet.

A maratoni táv felmérése 3-4 óráig is eltarthat. A mérést a forgalom miatt a reggeli órákban kell végezni. Ilyen

időtartam mellett a hőmérsékletváltozás is befolyásolhatja az eredményt. Az egész "szabadidősport akciót" (maratoni esetében ez kb. 50 km kerékpározást jelent), a versenyigazgató jelenlétében kell végezni, aki azonban a legritkább esetben követi drótszámaron a versenyt. A jegyzőkönyvet a felmérők és a versenyigazgató írja alá, amelyet megkap az IAAF Iroda, az AIMS és a verseny rendezője.

A felmérés pontosságáról és a legrövidebben futható útvonalról hadd említsek egy példát. 1988-ban a híres rotterdami versenyen az etióp Belayneh Densimo a világ addigi legjobb maratoni eredményét futotta. A 2:06.50-es, fantasztikus időeredményt sokan megkérdőjelezték, rövidebb távval vádolván a szervezőket. A Marathon Rotterdam rendezői felkérték az AIMS-t, hogy újra hitelesítse a távot, a már említett kék vonal mentén. Az angol John Disley (London Marathon) és a német Helge Ilbert (mindketten az AIMS Technikai Bizottságának tagjai) végezték el egyszerre a mérést. Ilbert eredménye 42204, Disley-é 42199 m lett. A verseny videófelvételén jól látható volt, hogy Densimo a rendezők által elképzelt és kijelölt legrövidebben futható útvonalról is, a szabályok betartásával leletért és így is lerövidítette a távot. Az eredmény hitelesítésének nem volt akadálya, mert az etióp futó a szabályos pályán futott és a két hivatalos felmérő 39, illetve 34 méterrel, mért többet.

Pignitzky Péter
AIMS/IAAF felmérő



Az AIMS/IAAF által szervezett felmérő tanfolyam magyar résztvevői, Vekerdyné Szabó Mária és Pignitzky Péter a kerékpárszereléssel ismerkednek Varsóban

SZAKIRODALMI TALLÓZÓ

TRACK TECHNIQUE*

Hogyan kezeljük a rajtlázatot?

A cikk előbb definiálja a rajtlázatot és felsorolja annak forrásait, majd a sportoló teljesítményére gyakorolt hatásával foglalkozik, végül hasznos tanácsokat és ajánlásokat közöl külön-külön a sportolók, az edzők és a sportolók szülei számára a rajtláz elkerülésére, illetve kezelésére. (1990. 110.sz. 3513-3517.old.)

Poprawski, B.: A diszkosz és a szél

A Kanadában megjelenő „Athletics” című folyóiratban megjelent cikk ismertetése néhány ötletet közöl, melyeknek segíteniük kell abban, hogy a diszkoszvető nagyobb teljesítményt érhesen el különböző szélviszonyok között (jobbkezes dobókánál). (1990. 110.sz. 3521.old.)

Dapena, J.: A kalapácsvetés néhány biomechanikai aspektusa

A szerző újraprovizsgálja a kalapácsvetés biomechanikáját, különösen a vízszintes tengely körüli forgás szerepét. Gyakorlati szempontból a golyó felgyorsítása egy- és kétlábás letámasztás folyamán egyaránt lehetséges. A kérdés illusztrálására a cikkíró grafikonokat és a mozgásfázisokat ábrázoló rajzokat közöl. A cikk fő konklúziója az, hogy a kalapácsvetésben az egylábás fázis nem csak egy szimpla lendítőfázis, hanem az a szakasz, melyben a sportoló aktívan növelheti a golyó sebességét, ezért a hosszú kétlábás fázis elérése nem olyan fontos, mint azt a legtöbben hiszik. (A cikkben több sajtóhiba van, nevezetesen az 1. és 2. ábra

szövegében, a 3537. oldalon alulról a harmadik bekezdésben és a 3b. ábrán. Ezek korrekciója a folyóirat 1990. évi 113. számában található.) (1990. 111.sz. 3535-3539. old.)

Lauder, A.: Az „elő-ugrás”, mely forradalmasítja a rúdugrást

A szerző ismerteti a szovjet rúdugróiskolát, ahogyan azt Szergej Bubka edzője, Vitalij Petrov alkalmazza. A cikk az ún. „elő-ugrás” technikáját mutatja be (ábrák segítségével is), amelyben az elrugaskodás megelőzi a rúd letűzését. Konkrét gyakorlatokat is közöl, amelyek segítenek a sportolóknak az újszerű technikai elem megtanulásában. (1990. 112. sz. 3577-3580., 3589.old.)

Lease, D.: A gyorsaság fejlesztésére szolgáló edzés, mint segédeszköz a különféle ugrásokban

A szerző, aki a skót válogatott edzője, körvonalazza a gyorsaság fejlesztésének eszközeit és a sebesség jelentőségét a nekifutásban magas- és távolugrásnál. Konkrét gyakorlatokat közöl a testtartásra és az ugrás helyes kivitelezésére. (1990. 112.sz. 3569-3572.old.)

Coppenolle, H. Van és munkatársai: Világklasszis női sprinterek rajttechnikájának értékelése

A hatékony és gazdaságos rajt fontos tényező a tétre menő rövidtávú futóversenyeken. A cikkben leírt

vizsgálat célja az volt, hogy mérjék és analizálják a rajtgépre gyakorolt hatás kinetikai paramétereit és kiválasszák azokat az elemeket, melyek lényegesek a jó rajt szempontjából. Minden rajtgépbe egy nyomásérzékelő cellát szereltek, mellyel regisztrálták mindkét láb vízszintes irányú nyomás- és időkarakterisztikáit az elrugaskodás közben. Táblázat és grafikonok hasonlítják össze a világ négy kiemelkedő képességű női sprinterének rajttechnikáját (Echols, S.; Ottey, M.; Cooman, N.). (1990. 112. sz. 3581-3582.old.)

Nyers, B.: Hogyan javítsuk az utolsó előtti lépést az ugrószámokban?

A szerző az ugrószámok kritikus pillanatára összpontosít, nevezetesen az elrugaskodás előtti két utolsó lépésre. Elemzi a távol- és a hármasugrás, majd a magasugrás elrugaskodási mechanizmusát és technikáját, különösen az utolsó e-lötti lépés hangjának szempontjából. Megállapítja, hogy különbség van a jó és a hibás lépés és elrugaskodás hangja között és ennek felismerése kis gyakorlás után megtanulható. A hang által visszatáplált járulékos információ hatékony eszközt jelent az edző számára a sportoló technikájának tökéletesítésében. (1990. 112. sz. 3589-3584.old.)

Maulbecker, K. - Kuger, J.: A hosszútávfutók állandóan túledzettek?

A szerzők több éven át figyelték a hosszútávfutókat edzés és versenyzés közben és összehasonlították őket más atlétikai versenyszámok sportolóival. Arra a következtetésre jutottak, hogy testileg és lelkileg fáradtan

*Az amerikai Track Technique, a világ talán legtekintélyesebb atlétikai szaklapjának, a Track and Field Newsnak negyedévenként megjelenő, a sportág edzéselméleti és -módszertani kérdésével foglalkozó kiadványa. A lap hozzáférhető a Magyar Testnevelési Egyetem könyvtárában (Bp.XI. Alkotás u.44). A TF könyvtár Szakirodalmi Tájékoztató Szolgálatával vállalja az ismertetett cikkek fordítását gépielt oldalanként 120 Ft-os áron!

állnak rajthoz a versenyeken és nem tudják kihasználni tényleges teljesítőképességüket. Cikkükben felsorolják ennek főbb okait. (A Leichtathletik című lapban megjelent cikk ismertetése.) (1990. 113. sz. 3619.old.)

Palm, V.: Biomechanikai megfigyelések a forgásos súlylökő technikáról

A forgásos technikáról kezdetben azt állapították meg, hogy a súlygolyó sebessége a kibocsátási fázis kezdetén jelentősen csökkent, így nincs előnye a hagyományos becsúszásos technikához képest. Háromdimenziós mozgás-elemzéssel azonban kiderült, hogy a mozgásmennyiség és a kinetikai energia nem csökken a

súlygolyó kezdősebességének csökkenésével. A golyó térbeli mozgását jellemző paraméterek azt mutatják, hogy ez a technika gazdaságosabb és ígéretesebb, mint a hagyományos. (Az Ausztráliában megjelenő Modern Athlete and Coach című folyóirat cikkének ismertetése.) (1991. 114. sz. 3649.old.)

Sidorenko, S.-Papakov, V.: Két hármassugró technika összehasonlítása

Napjaink hármassugróinál a fejlődési irányzat az, hogy a végrehajtás előkészítésének egyéni vonásaira koncentráljunk. A cikk elemzi Mike Conley (USA) és Oleg Sakirin (Szevjetunió) technikájáról készült filmfelvételeket. Az elemzés alapján megállapítható, hogy az amerikai ugró az ún. „futó stílus” képviselője, aki a technikáját a gyors, aktív, energikus előremozgásra építi, viszonylag

alacsony röppályával, míg a szovjet versenyző „ugró típusú” atléta, korlátozott nekifutási sebességgel és magas röppályával, aki az ugróképességet használja ki elsősorban. (A Szovjetunióban megjelenő Legkaja Atletika című folyóirat cikkének ismertetése.) (1991. 114. sz. 3651.old.)

Boiko, V.-Nikonov, J.: Valami új a rúdugrásban

A legtöbb rúdugró vízszintes helyzetbe engedi le a rudat a nekifutás felgyorsítási fázisában, ami az „ugró és a rúd” összetételű rendszerre rotációs hatást gyakorol és negatív irányú testhajlást okoz. A szerzők egy új és hatékonyabb rúdletűzési változatot mutatnak be, ábrarozaton illusztrálva. (A Legkaja Atletika cikkének ismertetése.) (1991. 114. sz. 3652.old.)

A SPORTBLAMÁZSOK CSARNOKA

A sportrajongók körében közismert, hogy Amerikában a különféle sportágak kiválóságai részére Hall of Fame-eket, azaz Dicsőség Csarnokokat állítottak fel. Egy ilyenbe bekerülni óriási megtiszteltetés, csak a legnagyobbak, világhíres játékosok, versenyzők, esetenként edzők, sportvezetők jöhetnek szóba. Két amerikai szerző, B.Nash és A.Zullo fogták magukat és összegyűjtötték a különböző sportágak mérkőzésein, versenyein előfordult kellemetlen eseteket, kinos történeteket, majd **The Sports Hall of Shame** (ami szabad fordításban olyasmit jelent, hogy A sportblamázsok csarnoka) címen könyv formájában megjelentették (Pocket Books. New York. 1987.). A kötetben természetesen az atlétika világából is szerepelt jónéhány sztori. Ebből csemegéztünk ki néhányat.

Jeff Woodard 1981. április 24-én összetévesztette egy atlétikai verseny magasugró számát egy műugró viallallal.

Woodard, aki akkoriban az amerikai egyetemi fedettpályás csúcsot tartotta, az University of Alabama színeiben versenyzett. Legnagyobb és egyben legkínosabb vízbecsobbanását a kaliforniai Walnutban rendezett versenyen produkálta.

„Amikor megérkeztem a versenyre, fantasztikusan éreztem magam” - emlékezett vissza Woodard. „Egyike volt ez azoknak a napoknak, amikor egyszerűen minden klappolt. Éreztem, hogy gyors és erős vagyok.” Gondolatai annyira az ugrásra összpontosultak, hogy amikor röviden ellenőrizte a leérkezőhely környékét, nem vette észre, hogy az éppen szemben van az akadályfutás vizesárával.

„Akkoriban csúcsmódban voltam és úgy éreztem, rekordot tudok javítani a versenyen” - mondta Woodard. Az volt az érzése, hogy ez felejtethetetlen nap lesz. Az is lett - ám semmi esetre sem úgy, ahogyan azt képzelte.

„A lécm 7 láb 1 3/4 inch (217,8 cm) magasan volt és lélekben felkészült voltam, a nekifutásnál szinte repültem. Elrugaszkodásom olyan volt, mint amilyenre azt mondjuk, hogy 'csak egyszer van ilyen az életben', majd simán, levegősen átvittem a lécm.”

Woodard akkora erővel „lőtte fel” magát, hogy amikor leért, nekiütődött a szivacsdomb hátsó peremének, átgurult azon, majd egyenesen belecsobban a három láb mély vizesárkba.

„Nem tudtam elképzelni, mi történt” - emlékezett vissza. Az árok fenekéről néztem felfele és láttam a hullámokat a felszínen. Azt mondtam magamnak: 'Kutyafáját, víz alatt vagyok!' kijöttem a vizesárokából és leráztam a vizet. Ez volt az a pillanat, amikor ráeszméltem, hogy a lelátókon és a pályán kívül mindenki rajtam nevet.”

Ez volt az a sajátos szituáció, amikor egy magasugrónak könnyűbúvár-felszerelésre is szüksége lett volna ahhoz, hogy probléma nélkül jusson át a lécen.



A hírhedt **Rosie Ruiz** (akit mind a Bostoni, mind a New York-i Maratonin csaláson értek) nyomdokaiban jártak azok a futók tucatjai, akik 1977-ben, egy Marylandban rendezett maratoni versenyen kőmőntfont ravaszsgot eszeltek ki.

Ezek a futók nem azzal törődtek, hogy végigfussák a távot, hanem csak azért mozdultak ki otthonról, hogy megszerezzék azokat az ingyenes dzsekiket, amelyeket a szponzorok ajánlottak fel minden indulónak, aki befejezte a versenyt. Az 1707 rajthoz álló közül 1546-an futottak be a célba, ami olyannyira meglepően magas szám volt, hogy felkeltette a verseny rendezőinek gyanúját.

A nyomozás eredményeképp kiderült, hogy számos futó visszaélt a marylandi verseny útvonalával, ugyanis „oda-vissza pálya” volt, ellentétben például a Bostoni Maratonival, ahol a rajttól a célig forduló nélkül futnak. A rajtvonalától mintegy 9 mérföldre a csaló futók mintegy 40 fős csoportja megbújt egy nyilvános pihenőszobában, ahol egy darabig elidőztek, majd visszaindultak a cél felé, s így 7 mérföldet „megspóroltak” a versenyből. Ezután követelték az ingyendzsekiket.

A vizsgálat után Joe Holland, a verseny egyik főszervezője kijelentette: „három olyan emberünk volt, aki a rossz lelkiismerettől késztetve visszaadta a dzsekiket.” A többi csaló azonban nem zavartatta magát, és büntület nélkül hazavitte a meg nem érdemelt ruhadarabot.

MASZ HÍREK – HÍREK – MASZ HÍREK – HÍREK – MASZ HÍREK – HÍREK – MASZ HÍREK – HÍREK – MASZ HÍR

Megalakult a MASZ mellett működő Iskolai Atlétikai Bizottság

A februári közgyűlésen Gallov Rezső az OTSH elnöke hozzászólásában kiemelte az atlétika fontosságát mind a sport egésze, mind pedig a diáksport területén. Ezzel mintegy rehabilitálta sportágunkat egy nemrég elhangzott kijelentés után, amely megkérdőjelezte az atlétika „alsportág” jellegét. A MASZ új elnöksége egyik legfontosabb feladatának jelölte meg önmaga számára a diákatlétika fejlesztését, hiszen csak így lehet továbblépni.

A szövetségben készítettünk egy előzetes programjavaslatot, amely kiinduló alapot adhat egy később kialakuló diákversenyrendszerhez. A javaslatot az elnök és a főtitkár bemutatta az OTSH elnökének. Mindezek után azt tartottuk a következő fontos feladatnak, hogy a diákatlétika területén kiemelkedően dolgozó szakembereket valamilyen formában összehozzuk. Ennek megvalósításában jelentett komoly lépést az 1991. május 24-én megtartott összejövetel, amelyen szinte kivétel nélkül

minden meghívott megjelent. A Népstadion tanácstermében tartott értekezleten az alábbi szakemberek vettek részt:

Schulek Ágoston a MASZ elnöke, Mérei László szövetségi kapitány, dr. Madarász János testnevelő tanár (Miskolci Egyetem), Mindszenty János a MASZ nyugalmazott szakfelügyelője, Grosán Pál (Kecskemét), Lipták Gyula (Dunaújváros) és Deák Balázs (Budapest) általános iskolai testnevelő tanárok, Szalka Géza (Nyíregyháza), Jávor László (Török-szentmiklós), Kocsis István (Szolnok) és dr. Tárnok Dezső (Budapest) középiskolai testnevelő tanárok, Kelemen Endre tanszékvezető (ELTE), Skoumál András egyetemi adjunktus (TF), Nagy Tibor (Debreceni MTE), Fazekas Gáspár igazgató (Dombóvári SI), Balázs László (UTE), Szekeres Sándor vezető edző (KSI), Kovács Sándor a MASZ utánpótlás vezető edzője.

Az ülés bevezetőjében Schulek Ágoston azt hangsúlyozta, hogy az

összejövetel célja egy olyan bizottság létrehozása, amely képes lehet az említett fontos feladatok megvalósítására.

A vita során minden résztvevő kifejtette véleményét, s valamennyien azt hangsúlyozták, hogy szükség van az önálló iskolai versenyrendszerre, de ezt nem szabad keverni a MASZ versenyrendszerével. (Voltak ugyanis olyan kísérletek, hogy a két versenyrendszert összehozták. Ennek ellenére most nem térnek ki.) A diákolimpiai versenyformát fenn kell tartani, s a kiírás finomítását vagy módosítását a szakembereknek kell elvégezni – hangzott el.

Valamennyi hozzászóló foglalkozott az anyagi kérdésekkel. Felvetették, hogy bármilyen formában és összegben, csak az elvégzett munka után járjon díjazás. Nem a juttatást, hanem a munkát kell megelégedezni – jegyezte meg az egyik felszólaló. Súlyos gondokat okoz a létesítmények használata – állapították meg. Minden klub ez úton akar pénzhez

jutni (diákrendezvények), s nehezen mérik fel, hogy önmaguk gyilkosaivá válnak bizonyos idő elteltével (utánpótlás).

Az értekezleten több új versenyforma ötlete hangzott el. Végül is egy olyan megegyezés született, hogy ezt majd egy szűkebb bizottság fogja részleteiben kimunkálni.

Az értekezlet befejező részében a jelenlevők egy szűkebb bizottságot választottak, melynek tagjai:

az általános iskolai területről: Grosán Pál,

a középiskolai területről: Szalka Géza,

a felsőoktatás részéről: dr. Madarász János,

a szakosztályok részéről: Nagy Tibor.

A bizottság tagja lett mint koordinátor és szaktanácsadó: Mindszenty János és a MASZ részéről: Kovács Sándor.

Többek véleménye szerint speciális helyzete miatt a bizottság munkájába be kell kapcsolni a KSI vezető edzőjét, Szekeres Sándort is.

Természetesen ez a szakemberi kör, amely ezt a szűkebb bizottságot maga közül választotta, időnként összejön. Az egyes területek összefogása a megválasztott szűkebb bizottsági tagok feladata.

A bizottság első nyilvános ténykedése az volt, hogy június 3-án részt vett egy értekezleten, amely a diáksport további feladataival foglalkozott. Az értekezleten a bizottság két kérdésben az előterjesztett tervvel szemben foglalt állást:

1. Az országosig felmenő pályabajnokságot változatlanul meg kell tartani, kiegészítve a mezei felmenő versennyel.

2. A diákolimpiai rendszert az 1991-92-es tanévben változtatás nélkül kell hagyni, a tanév első felében a bizottság köteles kidolgozni az új versenyformát, amely a következő tanévtől kerül bevezetésre.

Az értekezlet egyébként azzal a tudattal állt fel, hogy az Iskolai Atlétikai Bizottság létrehozása helyes lépés volt. Mindenki kifejezte reményét, hogy hamarosan a MASZ egyik legfontosabb és legértékesebb munkát végző bizottságává válik.

Kovács Sándor

MASZ HÍREK – HÍREK – MASZ HÍREK – HÍREK – MASZ HÍREK – HÍREK – MASZ HÍREK – HÍREK – MASZ HÍR

TARTALOM

Sportélet az USA egyetemein	1
Esélylatolgató az országos pályabajnokság előtt	6
Országos váltóbjnokság. Idén is nagy mezőnyök:	
379 váltóban másfélezer futó	9
Hungária Biztosító Kupa pénzdíjas versenysorozat	12
Országos utánpótlás pályabajnokság	18
A súlylökő technikák áttekintése	20
Egy nagyszerű új szakkönyv	24
Stretching	26
Veterán hírek	31
Leroy Burell	32
AIMS - garancia a pontos és hiteles maratoni távokra	35
Szakirodalmi tallózó	37
A Sportblamázsok Csarnoka	38
MASZ hírek	39

ATLÉTIKA 35. évfolyam 7. szám 1991. július

A címlapon Bagyula István

A Magyar Atlétikai Szövetség Lapja
Szerkesztőség: Magyar Atlétikai Szövetség
1143 Budapest, Dózsa György út 1-3.

Szerkesztő: Krasovec Ferenc
Felelős kiadó: dr. Facskó István főtítkár

ISSN 0571-799

Készült ÁKV Rota 91/368



I WANT



Y&R

I CAN



adidas
TORSION

Önök megvan az ereje, a kondíciója és maga el akarja érni a legjobbat. Az ADIDAS Önnek dolgozta ki legújabb sportcipőjét, az ADIDAS Torsiont. A cipő, ami a lábbal együtt mozog, védi és tartja a lábat, tehermentesíti és segíti annak mozgását, energiát takarít meg Önnek és ezáltal eredményesebbé teszi a teljesítményt. Ez az ADIDAS Torsion.

