

ATLÉTIKA

OLVASÓTEREM



A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

ÁRA 50,-FT

35. ÉVF. 9. SZÁM 1991. SZEPTEMBER



R=COMP



HUNGÁRIA
BIZTOSÍTÓ RT.



NIKEX

Kereskedelmi Rt.

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

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

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

Tanácsadóként a NIKEX a jövőben is rendelkezésre áll.

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



NIKEX Kereskedelmi Rt.

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

Tartalom

Négyes válogatott viadal A NŐK VISSZAVÁGTAK, A FÉRFIAK TARTALÉKOSAN IS HELYT ÁLLTAK.....	1
11. Ifjúsági Atlétikai Európa-bajnokság FIATALJAINK MEGFELELTEK A VÁRAKO- ZÁSNAK.....	4
Válogatott dobóviadal A LEGJOBBAK NÉLKÜL IS JÓ EREDMÉNYEK.....	9
VÁLOGATOTT SERDÜLŐ VIADAL.....	10
Ötnapos nemzetközi gyaloglóverseny ÖT NAP ALATT KÖZEL 300 KM.....	12
Junior gyalogló OB VÉKONY A GYALOGLÓ UTÁNPÓTLÁS.....	13
VETERÁN HÍREK.....	14
TIZENKÉT FONTOS KÉRDÉS A DOBÁSOKRÓL.....	15
A FUTÓEDZŐK ELÉGEDETLENEK.....	18
Gondolatok futás közben.....	20
Barnes az NFL-ben.....	21
Rob de Castella hattyúdala.....	22
„Zöldborsógyógyászat”.....	22
A piros BMW-k.....	23
Regis és Akabusi a kétévenkénti vb-kről.....	23
Mit igyunk?.....	24
Veterán atléták és a sérülések.....	25
Két német doppingvélemény.....	26
FUTÓISKOLA.....	27
Edzéstanácsok amatőröknek HOGYAN KÉSZÜLJÜNK 5000 MÉTERRE?.....	35
A FUTÓK MENTŐÖVE.....	37
SZAKIRODALMI TALLOZÓ.....	44

ATLÉTIKA 35. évfolyam 9. szám 1991. szeptember

A Magyar Atlétikai Szövetség lapja
Szerkesztőség: Magyar Atlétikai Szövetség
1143 Budapest, Dózsa György út 1-3.
Szerkesztő: Krasovec Ferenc
Felelős kiadó: dr. Facskó István főtktár
ISSN 0571-799

Készült ÁKV Rota 91/433

Négyes válogatott viadal

A NŐK VISSZAVÁGTAK, A FÉRFIAK TARTALÉKOSAN IS HELYT ÁLLTAK

Kilenc női, öt férfi győzelem
- Bölöni Eszter: 188 cm!

Ostrava, 1991. augusztus 2-3.

Közel 60 éves múlttra tekint vissza a magyar-csehszlovák válogatott viadalok története. Legjobb férfi versenyzőink először 1933. szeptember 24-én Prágában találkoztak szomszédainkkal, s 75.5:55.5 arányban győztek, míg a nők első viadalára 1950. július 8-9-én, Pozsonyban került sor, s ugyancsak magyar győzelem született (57:49). Legutóljára (az idei - országoként egy versenyzőt rajthoz állító- EK A-döntőt leszámítva) a múlt év augusztus 11-én találkoztak a két ország atlétái, amikor a magyar utánpótlás válogatott és a nőknél az angolok is indultak. A férfi pontversenyt Magyarország kis különbséggel, 169.5 ponttal nyerte a 146.5 pontos Cseh és Szlovák SZK előtt. A nőknél az angolok győztek 186 ponttal, a Cseh és Szlovák SZK (151 pont) és Magyarország (150 pont) előtt.

Az ostravai visszavágó mindkét pontversenyben négyes viadallá bővült, mert a portugálokon kívül a férfiaknál a görögök, a nőknél pedig a skótok is csatasorba álltak, jóllehet néhány számban nem volt meg a nyolc induló. Ugyanekkor rendezték meg az Aranypíró verseny egyes számait is, részben külön futamokban, részben pedig (az ügyességi számokban) a válogatott viadallal együtt, de az eredményeket természetesen külön értékelték.

Az első nap „novemberi” időjárás, hatalmas eső és szél akadályozta a jobb eredmények elérését, úgyhogy a rúdugrást és a női magasugrást nem is tudták megrendezni, hanem a második napra halasztották. Ekkor viszont „áprilisi” idő volt, eleinte csepergett, majd elállt, a nap is kisütött, aztán olyan felhőszakadás támadt, hogy a magast és rudat félbe kellett szakítani. A verseny végül csendes esőben ért véget.

A találkozó atlétanőink fölényes sikerét hozta, a 15 versenyszámból kilencben győztek, négy kettős győzelmet arattak és hét második helyezést szereztek. Csapatunkban a vb-re készülőkhöz csak a 4X400 méteres váltó tagjai szerepeltek, hiányzott Wéninger Katalin is és öt újonc kapott helyet az együttesben. Közülük a 21 éves Bölöni Eszter az esős, csúszós pálya ellenére is, második kísérletével átjutott a számára kitűnő egyéni csúcsot jelentő 188 cm-es magasságon és ezzel győzött első felnőtt válogatott viadalán.

Férfi válogatottunkból is távolmaradtak a vb-re utazók, mindössze Almási Csaba indult, de ő sem tudott megbirkózni a külső körülményekkel. Szalma László is elmaradt a számára világbajnoki részvételt jelentő 8 m-es szinttől. A vb-re készülőkhöz kívül nem volt tagja a válogatottnak a legjobbak közül Bakos György és Karaffa László sem. (Markó Gábor ebben az időben Monte Carlóban versenyzett, s nagyon jó 8:19:96-os

idejével az 1984. évi 8:17:97-es országos csúcsa, illetve az 1986. évi 8:19:52-es koblenzi ideje után a legjobb harmadik idejét futotta akadályon.)

A férfi csapat négy újonccal állt fel, akik közül a magasugró Tresch András érte el a legjobb helyezést, második lett. Zajovics Csaba, a 4x400 m-es váltó, Farkas Zoltán és Banai Róbert győzelemmel, míg a kalapácsvetők, Vida József és Vörös Sándor kettős győzelemmel írták be nevüket a viadal jegyzőkönyvé-

be. Az első helyek jobban megoszlottak, mint a nőknél, a csehszlovákok nyolc, a magyarok öt, a portugál futók négy, míg a görögök két győzelmet arattak.

A négyes viadal végén Mérei László szövetségi kapitány röviden azt nyugtázta, hogy a rossz időjárási viszonyok mellett lebonyolított viadalon 14 győzelmet szerzett, legjobbjait nélkülöző, újonccal felálló csapataink megtették a magukét, a vártól jobban szerepeltek.

FÉRFIAK

100 m: 1. Zajovics Csaba 10.50, 2. Jenovelisz (gör) 10.54, 3. Valik (csehszl) 10.57, 4. Mezihorak (csehszl) 10.66, 5. Fernandes (por) 10.67, 6. Curvelo (por) 10.68, 7. Rezák Pál 10.71, 8. Alexopulosz (gör) 10.7. (2.7 m-es hátszél)

200 m: 1. Panagiotopulosz (gör) 21.39, 2. Zajovics Csaba 21.44, 3. Rezák Pál 21.73, 4. Napliotisz (gör) 21.74, 5. Curvelo (por) 21.87, 6. Pilch (csehszl) 22.07, 7. Lomba (por) 22.11. (1.3 m-es hátszél)

400 m: 1. Balosak (csehszl) 47.52, 2. Roun (csehszl) 47.59, 3. Lomba (por) 47.65, 4. Martina Tibor 47.93, 5. Menczer Gusztáv 48.02, 6. Kalliposszisz (gör) 48.20, 7. Mendes (por) 48.30, 8. Napliotisz (gör) 48.67.

800 m: 1. Abrantes (por) 1:49.69, 2. Soukup (csehszl) 1:49.90, 3. Hrisztopulosz (gör) 1:50.39, 4. Deltiannisz (gör) 1:50.99, 5. Costa (por) 1:51.06, 6. Hujer (csehszl) 1:51.28, 7. Gyimes Zsolt 1:52.25, 8. Vörös László 1:53.77.

1500 m: 1. Banai Róbert 3:47.27, 2. Monteiro (por) 3:47.41, 3. Moreira (por) 3:47.51, 4. Drahonovsky (csehszl) 3:47.67, 5. Hrisztopulosz (gör) 3:47.69, 6. Vuzisz (gör) 3:47.76, 7. Kazsimér Attila 3:48.23, 8. Oresko (csehszl) 3:48.77.

5000 m: 1. Henriques (por) 13:55.36, 2. Couto (por) 13:57.07, 3. Andriopulosz (gör) 14:00.21, 4. Subrt (csehszl) 14:01.25, 5. Gaisl (csehszl) 14:04.21, 6. Kadlót Zoltán 14:10.29, 7. Berkovics Imre 14:19.18, 8. Hantzosz (gör) 14:21.21.

110 m gát: 1. Kovac (csehszl) 13.77, 2. Obdrzalek (csehszl) 14.17, 3. Zagorasz (gör) 14.19, 4. Tamásovics Zoltán 14.24, 5. Sárközi Lajos 14.32, 6. Rodrigues (por) 14.51, 7. Fernandes (por) 14.69, 8. Fotoglu (gör) 14.91. (1.2 m-es hátszél.)

400 m gát: 1. Kucej (csehszl) 50.38, 2. Kovács Dusan 50.88, 3. Rodrigues (por) 51.06, 4. Bartakovics (csehszl) 51.18, 5. Bágyi Róbert 51.60, 6. Alpiarca (por) 52.75, 7. Marinakis (gör) 54.14, 8. Papaionnoj (gör) 54.42.

3000 m akadály: 1. Junqueira (por) 8:33.88, 2. Pereira (por) 8:39.21, 3. Gaisl (csehszl) 8:44.43, 4. Janovetz Tamás 8:59.82, 5. Kovacseh (csehszl) 9:04.20, 6. Jannelisz (gör) 9:06.06, 7. Figetakisz (gör) 9:09.31. Serfőző Sándor bukott és feladta.

4x100 m: 1. Magyarország (Zajovics Csaba, Fetter György, Rezák Pál, Menczer Gusztáv) 40.85, 2. Görögország 41.36, 3. Cseh és Szlovák SZK 41.44, 4. Portugália 43.08.

4x400 m: 1. Portugália 3:08.3, 2. Cseh és Szlovák SZK 3:08.8, 3. Magyarország (Martina Tibor, Menczer Gusztáv, Gyulai Miklós, Bágyi Róbert) 3:11.0, 4. Görögország 3:11.5. (Kézi mérés)

Magas: 1. Ruffini (csehszl) 218, 2. Tresch András 214, 3. Bese Benő 214, 4. Mihelopulosz (gör) 205, 5. Costa (por) 205, 6. Konsztantinosz (gör) 200, 7. Stalmach (csehszl) 200, 8. Fernandes (por) 190.

Rúd: 1. Farkas Zoltán 520, 2. Pallakisz (gör) 520, 3. Jansa (csehszl) 510, 4. Balogh László 500, 5. Tsiturasz (gör) 500, 6. Palma (por) 500, 7. Fernandes (por) 460. Lubensky (csehszl) eredmény nélkül.

Távol: 1. Kojkodimosz (gör) 809, (2.2 m-es hátszéllel, megengedett hátszéllel: 793), 2. Gombala (csehszl) 780 (771), 3. Krsek (csehszl) 769, 4. Szalma László 765 (758), 5. Vaszdekisz (gör) 756, 6. Almási Csaba 740 (723), 7. Castelbranco (por) 722, 8. Neves (por) 710.

Hármas: 1. Mikulas (csehszl) 16.47, 2. Tandanozisz (gör) 16.30 (16.12), 3. Wiedermann (csehszl) 15.78, 4. Daluszisz (gör) 15.77, 5. Czingler Zsolt

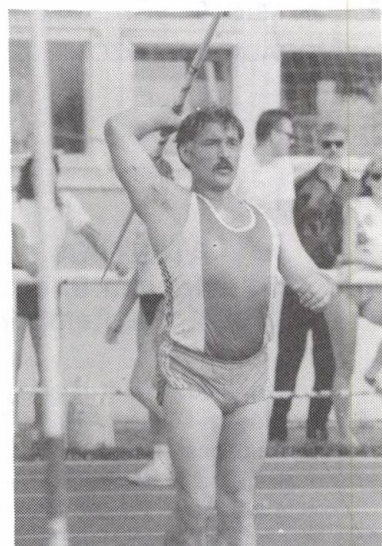
15.65 (15.46), 6. Olasz Tamás 15.51, 7. Ribeiro (por) 14.38, 8. Santo (por) 14.30.

Súly: 1. Sula (csehszl) 19.23, 2. Kutsukisz (gör) 18.49, 3. Machura (csehszl) 17.64, 4. Alves (por) 16.93, 5. Rajniczer Lajos 16.41, 6. Georgakopulosz (gör) 15.48, 7. Vida József 14.95, 8. Peixoto (por) 14.56.

Diszkosz: 1. Bugár (csehszl) 62.40, 2. Ficsor József 60.86, 3. Valent (csehszl) 58.38, 4. Papadopoulosz (gör) 54.58, 5. Kerekes László 54.08, Georgakopulosz (gör) 52.88, 7. Alves (por) 51.78, 8. Santos (por) 51.56.

Gerely: 1. Kverek (csehszl) 71.46, 2. Paragi Ferenc 68.58, 3. Garaj (csehszl) 67.82, 4. Palotay László 65.88, 5. Cunha (por) 64.30, 6. Periszerisz (gör) 62.38, 7. Santos (por) 56.56, 8. Zannisz (gör) 52.78.

Kalapács: 1. Vida József 72.92, 2. Vörös Sándor 72.16, 3. Szaritzoglu (gör) 69.62, 4. Szedlacsek (csehszl) 67.68, 5. Spurny (csehszl) 65.08, 6. Andrianopoulosz (gör) 64.40, 7. Peixoto (por) 59.48, 8. Alves (por) 52.84.



A 38 éves Paragi Ferenc újból csatasorba állt.

A férfi pontverseny végeredménye:

1. Cseh és Szlovák SzK 191.5,
2. Magyarország 166,
3. Görögország 142,
4. Portugália 129.5 pont.

NŐK

100 m: 1. McGillivray (skót) 11.77, 2. Molnár Edit 11.79, 3. Spicková (csehszl) 11.92, 4. Zsideková (csehszl) 11.97, 5. Gomes (por) 12.07, 6. Regalo (por) 12.08, 7. Kozáry Ágnes 12.10, 8. Neef (skót) 12.25. (1.2 m-es hátszél)

200 m: 1. Molnár Edit 24.06, 2. Kozáry Ágnes 24.34, 3. Spicková (csehszl) 24.48, 4. Regalo (por) 24.55, 5. Zsideková (csehszl) 24.72, 6. Prazeres (por) 24.85, 7. Divine (skót) 25.08. (1.1 m-es hátszél)



Molnár Edit a sikeres bajnoki szereplés után a válogatott viadalon is megálta helyét

400 m: 1. Forgács Judit 53.05, 2. Bátori Noémi 54.17, 3. Dziurová (csehszl) 54.58, 4. Tomsová (csehszl) 55.14, 5. Divine (skót) 55.39, 6. Gavi-
na (por) 55.82, 7. Valamatos (por) 56.70, 8. Burden (skót) 57.90.

800 m: 1. Sacramento (por) 2:05.10, 2. Amaral (por) 2:05.14, 3. Bevan (skót) 2:05.49, 4. Szedlaková (csehszl) 2:07.31, 5. Szabó Erzsébet 2:08.57, 6. Urr Anita 2:09.82, 7. Ziz-

ková (csehszl) 2:10.38, 8. Stewart (skót) 2:13.99.

1500 m: 1. Kuceriková (csehszl) 4:15.39, 2. Hutchison (skót) 4:17.05, 3. Dóczy Éva 4:19.88, 5. Sollarová (csehszl) 4:21.29, 6. Ribeiro (por) 4:25.18, 7. Hédai Gizella 4:29.46, 8. Bartley (skót) 4:32.29.

3000 m: 1. Kuceriková (csehszl) 9:12.00, 2. Barócsi Helena 9:14.67, 3. Ribeiro (por) 9:14.87, 4. Dóczy Éva 9:15.94, 5. Sollarová (csehszl) 9:26.23, 6. Marques (por) 9:35.90, 7. Bartley (skót) 9:56.74.

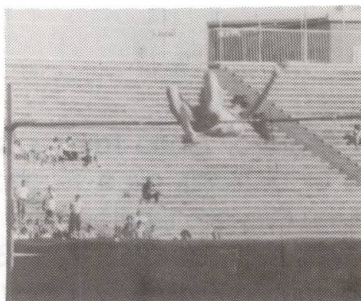
100 m gát: 1. Drommer Helga 13.85, 2. Bálint Zita 13.97, 3. Barreiro (por) 14.22, 4. Luzová (csehszl) 14.27, 5. McCulloch (skót) 14.45, 6. Pavliková (csehszl) 14.46, 7. Valamatos (por) 14.61. (0.9 m-es hátszél)

400 m gát: 1. Szekeres Judit 59.47, 2. Valamatos (por) 60.06, 3. Lopes (por) 60.86, 4. Cadman (skót) 61.78, 5. Lőke Andrea 62.10, 6. Valterová (csehszl) 63.05, 7. Wood (skót) 65.37.

4x100 m: 1. Cseh és Szlovák SZK 46.43, 2. Magyarország (Eisenhoffer Ágnes, Ács Judit, Kozáry Ágnes, Má-dai Mónika) 46.55, 3. Portugália 46.66, 4. Görögország 46.86.

4x400 m: 1. Magyarország (Molnár Edit, Kozáry Ágnes, Bátori Noémi, Forgács Judit) 3:33.9, 2. Portugália 3:37.7, 3. Cseh és Szlovák SZK 3:38.8, 4. Skócia 3:43.4. (Kézi mérés)

Magas: 1. Bölöni Eszter 188, 2. No-vaková (csehszl) 184, 3. Végh (csehszl) 184, 4. Juha Olga 175, 5. Pinkerton (skót) 175, 6. Hambrook (skót) 165, 7. Travessa (por) 165, 8. Branco (por) 165.



Bölöni Eszter újból kitett magáért

Távol: 1. Fekete Ildikó 623 (619), 2. Morujao (por) 609, 3. Hambrook (skót) 604 (585), 4. Vanyek Zsuzsa 599, 5. Oliveira (por) 594, 6. Kubová

(csehszl) 583, 7. Black (skót) 576, 8. Jirmusová (csehszl) 570.

Súly: 1. Stefanovits Mónika 16.74, 2. Horváth Viktória 16.35, 3. Bruková (csehszl) 16.34, 4. Machado (por) 15.76, 5. Pesaková (csehszl) 14.57, 6. Cove (skót) 12.97, 7. Morais (por) 11.38, 8. Neary (skót) 10.44.

Diszkosz: 1. Malatová (csehszl) 58.32, 2. Machado (por) 57.14, 3. Ma-tejková (csehszl) 55.46, 4. Tóthné Csőke Katalin 52.22, 5. Herczeg Ág-nes 51.90, 6. Cove (skót) 42.04, 7. Morais (por) 41.10, 8. Neary (skót) 38.58.

Gerely: 1. Zsigmond Kinga 54.42, 2. Tomecková (csehszl) 53.76, 3. Malo-vecz Zsuzsanna 53.38, 4. Morais (por) 48.68, 5. Buchalová (csehszl) 47.44, 6. Couveia (por) 39.32, 7. Cur-rie (skót) 37.84, 8. Savill (skót) 34.72.



Zsigmond Kinga a magyar bajnok-ság egyik meglepetésembere

A női pontverseny végeredménye:

1. Magyarország 164,
2. Cseh és Szlovák SzK 132,
3. Portugália 116,
4. Skócia 72 pont.

ÖSSZESÍTETT PONTVERSENY:

1. Magyarország 330,
2. Cseh és Szlovák SzK 323.5,
3. Portugália 245.5 pont.

11. Ifjúsági Atlétikai Európa-bajnokság

Fiataljaink megfeleltek a várakozásnak

- * A Szovjetunió nyerte a legtöbb érmet
- * A brit futók és ugrók sikerei
- * A dobásokban a szovjet férfiak és német nők taroltak
- * Kiss Balázs bronzérmes

Szaloniki, 1991. augusztus 8-11.

Érdekes képet fest a Szalonikiben, illetve az előző ifjúsági Európa-bajnokságon (Varasd, 1989) elért eredmények összevetése. Egyes számokban nem javultak, hanem visszaestek a teljesítmények. Például a férfiaknál 1500 métertől 20 km-ig a mostani győztes nem férhetett volna be a varasdi első hat helyezett közé, de hét női számban (800 métertől 10 000 méterig, 400 m gáton, súlylökésben és hétpróbában) sem lehetett volna az itteni bajnok két évvel ezelőtt dobogós. Az átlagnál jobb eredmények születtek viszont rövidtávon, gáton, váltóban és a férfi ugrószámokban, két számban pedig megjavították az Európa-bajnoki csúcst. Vlagyimir Dubrovcsik Horváth Attila 1985-ben, Cottbusban elért 60.02 m-es rekordját szárnyalta túl diszkosszal, míg akadályon az a ciprusi futó állított fel új Európa-bajnoki csúcst, aki Varasdon az előfutambeli 10. helyével (9:14.97) nem jutott be a döntőbe.

*

Az ez évi Európa-bajnokság 38 egyéni számának döntő többségét, szám szerint 28-at a 19 évesek nyerték. A 18 éves bajnokok: Darren Campbell (100 és 200 méter), Steve Phillips (magas), Aurica Rautu (800 méter), Dorte Köster (10 000 méter), Julia Koroljova (5 km gyaloglás), Manuela Aigner (magas) és Natalja Szazanovics (hétpróba). A 110 gátas Sven Gohler személyében egy 17 éves győztest üdvözölhettünk, míg a legfiatalabb aranyérmes a 16 esztendő, román sínekben induló Szabó Gabriella (3000 m) volt.

*

Hárman dupláztak sikerrel: A két vágtagzó, Zsana Tarnopolszkaja és Darren Chambell (100 és 200 m), továbbá Anja Gundler (súly és diszkosz), aki a világbajnok Natalja Kotyuhot győzte le. A negyedik, a távolugrás győztese, Iduwu Oluyinka lehetett volna, aki hétpróbában az utolsó számig 13 ponttal vezetett Natalja Szazanovics előtt, de 3:65.96-os 800 méterével végeredményben a hetedik helyre esett vissza. Szintén nagyon érdekesen, csak fordított előjellel alakult a helyzet a férfi távolugrásban. A brit Steve Phillips az ötödik sorozat után 750 cm-rel csak a hatodik helyen állt. Utolsó kísérletével azonban – olyan Szalma Laci módra – nem kevesebb mint 41 cm-t javított, s ez az aranyérmet jelentette számára.

* * *

FÉRFIAK

100 m. Európa-bajnok: Darren Campbell (brit) 10.46, 2. Gromadzskij (szov) 10.55, 3. Orlandi (ol) 10.55, 4. Postinger (osztr) 10.63, 5. Blume (ném) 10.64, 6. Parhomovszkij (szov) 10.65, 7. Cali (fra) 10.66, 8. Theodorisz (gör) 10.78. (0.4 m-es ellenszél). Előfutamban: 4. Kiss László 10.82 (0.6 m-es hátszél), elődöntőben: 6. 10.81 (0.27 m-es ellenszél).

200 m. Európa-bajnok: Darren Campbell (brit) 20.61, 2. Mircsan (szov) 21.00, 3. Aust (ném) 21.12, 4. Saye (fra) 21.17, 5. Kiss László 21.21 (előfutamban: 4. 21.43, 0.6 m-es hátszél, elődöntőben: 3. 21.35, 0.9 m-es ellenszél), 6. Szemenov (szov) 21.22, 7. Baulch (brit) 21.26, 8. Lack (ném) 21.61. (2.4 m-es hátszél).

400 m. Európa-bajnok: Davi Grindley (brit) 45.41, 2. Richardson (brit) 45.53, 3. Hennig (ném) 46.42, 4. Kenterisz (gör) 47.03, 5. Inozemcsev (szov) 47.23, 6. Czubak (len) 47.38, 7. Mendes (por) 47.49, 8. Kalicke (ném) 47.87. Előfutamban: 8. Árpási Miklós 49.71.

800 m. Európa-bajnok: Curtis Robb (brit) 1:48.23, 2. Olejnyikov (szov) 1:48.19, 3. Hrich (csehszl) 1:49.19, 4. Chiavarini (ol) 1:49.75, 5. Weihe (ném) 1:49.79, 6. Sesay (brit) 1:49.95, 7. Rodal (nor) 1:50.62, 8. Cadoni (ol) 1:51.07

1500 m. Európa-bajnok: Mateo Cannellas (spa) 3:53.11, 2. Bulkonszkij (szov) 3:53.61, 3. Wittekindt (ném) 3:53.66, 4. Loginov (szov) 3:53.81, 5. Loser (ném) 3:54.32, 6. Billaudaz (fra) 3:54.55, 7. Briana (ol) 3:55.67, 8. Tölgyesi Balázs 3:55.96 (előfutamban: 7. 3:53.87)

5000 m. Európa-bajnok: Marc Carroll (ír) 14:19.88, 2. Balester (fra) 14:21.33, 3. Gomez (spa) 14:21.77, 4. Fedotov (szov) 14:23.16, 5. Gladki (len) 14:29.35, 6. Arndt (ném) 14:32.15, 7. Aukland (nor) 14:41.58, 8. Drozdov (szov) 14:43.71.

10000 m. Európa-bajnok: Danilo Goffi (ol) 30:18.62, 2. Csijov (szov) 30:21.97, 3. Roman (spa) 30:54.55, 4. Fisher (ném) 31:01.60, 5. Van Hooeste (bel) 31:23.72, 6. Orgiana (ol) 31:25.24, 7. Caballero (spa) 31:33.66, 8. Negru (rom) 32:51.22.

20 km. Európa-bajnok: Juan-Franc Sanchez (spa) 1:06:19.34, 2. Orsi (ol) 1:06:45.90, 3. Radileckij (szov) 1:06:53.14, 4. Palmisano (ol) 1:06:56.76, 5. Steindl (ném) 1:08:05.64, 6. Volker (ném) 1:10:43.79, 7. Ragger (osztr) 1:14:45.24, 8. Muscat (gibr) 1:19:01.58.

110 m gát. Európa-bajnok: Sven Gohler (ném) 13.95, 2. Pesenykin (szov) 14.06, 3. Ederh (ném) 14.26, 4. Kafka (fra) 14.45, 5. Jouys (fra) 14.52, 6. Simonek (csehszl) 14.70, 7. Frei (svá) 14.99. Gunder sen (nor) feladta. (0.5 m-es ellenszél).

400 m. gát. Európa-bajnok: Alekszandr Bjelikov (szov) 50.29, 2. Saber (ol) 51.21, 3. Blochwitz (ném) 51.25, 4. Lopatenko (szov) 51.71, 5. Ciacciarelli (ol) 51.73, 6. Kasten (ném) 51.98, 7. Török Zsombor 52.51 (előfutamban: 5. 53.05, elődöntőben: 3. 52.00), 8. Dausch (fra) 52.92. Előfutamban: 6. Nagy Mihály 54.14.

3000 m akadály. Európa-bajnok: Georgiosz Lukkaidesz (cip) 8:49.24, bajnoki csúcs, 2. Brandis (ném) 8:50.01, 3. Svenoy (nor) 8:50.02, 4. Munuera (spa) 8:55.25, 5. Trommer (ném) 8:55.46, 6. Giano (ol) 8:59.64, 7. Murray (ír) 9:02.94, 8. Olesinszki (len) 9:03.29.

10000 m gyaloglás. Európa-bajnok: Ilja Markov (szov) 41:11.22, 2. Müller (len) 41:13.00, 3. Didoni (ol) 42:16.68, 4. Colombini (ol) 42:45.92, 5. Dolnyikov (szov) 42:47.59, 6. Trautmann (ném) 42:58.59, 7. Leroy (bel) 42:58.67, 8. Fontanet (spa) 43:22.30, 14. Breznai Béla 45:14.40, 18. Tóth Zoltán 47:33.68.

Magas. Európa-bajnok: Stephen Smith (brit) 229, 2. Klugin (szov) 227, 3. Malesev (jug) 225, 4. Makurin (szov) 223, 5. Reilly (brit) 223, 6. Detchenique (fra) 223, 7. Kokkotisz (gör) 219, 8. Provelegiosz (gör) 216. Selejtezőben: 13. Kovács István 211.

Rúd. Európa-bajnok: Gerald Baudouin (fra) 550, 2. Korcsagin (szov) 530, 3. Lobinger (ném) 520, 4. Giachetto (ol) 510, 5. Noaksson (své) 510, 6. Ivanov (bol) 510, 7. Gawenda (len) 500, 8. Murin (szov) 500.

Távol. Európa-bajnok: Steve Phillips (brit) 791, 2. Ghansah (své) 782, 3.

Ackermann (ném) 774, 4. Sereskov (szov) 770, 5. Mladenov (bol) 757, 6. Pauloby (fra) 752, 7. Orlik (csehszl) 747, 8. Kovar (csehszl) 747. Selejtezőben: 17. Makó György 685.

Hármas. Európa-bajnok: Tosi Fasino (brit) 16.68, 2. Richter (ném) 16.34, 3. Ivanov (bol) 16.34, 4. Bedrickij (szov) 15.98, 5. Hanstveit (nor) 15.85, 6. Torras (spa) 15.67, 7. Schweitzer (ném) 15.66, 8. Miarisz (gör) 15.65.

Súly. Európa-bajnok: Alekszej Sindlovskij (szov) 18.40, 2. Sapran (szov) 17.61, 3. Kahles (ném) 17.12, 4. Haborak (csehszl) 16.87, 5. Louca (cip) 16.70, 7. Alatszatianosz (gör) 16.69, 8. Winkler (ném) 16.25.

Diszkosz. Európa-bajnok: Vlagyimir Dubrovcsik (szov) 60.58, bajnoki csúcs, 2. Karela (finn) 54.86, 3. Barszegian (szov) 53.50, 4. Smith (brit) 53.40, 5. Alatszatianosz (gör) 52.64, 6. Paganus (finn) 51.86, 7. Bilek (csehszl) 51.86, 8. Ponton (ol) 51.44.

Gerely. Európa-bajnok: Alekszej Sepin (szov) 75.20, 2. Heimonen (finn) 75.00, 3. Parviainen (finn) 74.70, 4. Henry (ném) 74.42, 5. Damszel (len) 72.04, 6. Trafasz (len) 72.06, 7. Pekarszkij (szov) 71.80, 8. Hold (ném) 71.14.

Kalapács. Európa-bajnok: Ruszlav Gyikij (szov) 70.06, 2. Kunkel (ném) 68.94, 3. Kiss Balázs 68.40, 4. Garabovoj (szov) 67.92, 5. Polychroniu (gör) 67.74, 6. Almudi (spa) 64.84, 7. Papadimitriu (gör) 62.62, 8. Vizzoni (ol) 62.20.

4x100 m. Európa-bajnok: Szovjetunió (Parhomovszkij, Oszdovics, Szemenov, Gromadzskij) 39.79, 2. Nagy-Britannia 39.86, 3. Franciaország 40.03, 4. Németország 40.15, 5. Olaszország 40.67, 6. Finnország 41.23, 7. Magyarország (Széll Tibor, Czebei Zsolt, Asztalos Csaba, Kiss László) 41.70 (előfutamban: 4. 41.03). Spanyolország feadta.

4x400 m. Európa-bajnok: Nagy-Britannia (Ulyatt, Patrick, Richardson, Grindley) 3:07.22, 2. Lengyelország 3:08.18, 3. Szovjetunió 3:10.34, 4. Németország 3:10.50, 5. Olaszország 3:11.56, 6. Magyarország (Szilágyi Tamás, Papp Ferenc, Török Zsombor, Árpási Miklós) 3:13.17 (előfutamban: 3. 3:13.59), 7.

Franciaország 3:14.02, 8. Görögország 3:16.09.

Tízpróba. Európa-bajnok: Vitalij Kolpakov (szov) 7813 pont (11.28, 719, 214, 49.05, 14.93, 41.90, 460, 51.92, 4:48.73), 2. Dvorak (csehszl) 7748, 3. Finni (finn) 7479, 4. Anibal (por) 7252, 5. Lundquist (své) 7132, 6. Prosch (ném) 7114, 7. Quarry (brit) 1016, 8. Adam (ném) 6988 pont.

NŐK

100 m. Európa-bajnok: Zsana Tarnopolszkaja (szov) 11.35, 2. Richardson (brit) 11.62, 3. Zipp (ném) 11.64, 4. Armstrong (brit) 11.74, 5. Huybrechtse (hol) 11.76, 6. Lichtenhagen (ném) 11.77, 7. Benesová (csehszl) 11.78, 8. Andre (fra) 11.88. (0.22 m-es ellenszél). Előfutamban: 6. Szabó Gabriella 12.12 (1.46 m-es ellenszél), elődöntőben: 8. 12.09 (0.45 m-es hátszél). Előfutamban: Molnár Mónika : 6. 12.10 (0.32 m-es ellenszél), elődöntőben: 6. 12.06 (1.17 m-es ellenszél)

200 m. Európa-bajnok: Zsana Tarnopolszkaja (szov) 23.56, 2. Gallina (ol) 23.83, 3. Merry (brit) 23.84, 4. Benesová (csehszl) 23.94, 5. Vocks (své) 24.25, 6. Rockmeier (ném) 24.30, 7. Schmitz (ném) 24.32, 8. Charszka (len) 24.58. (1.30 m-es hátszél)

400 m. Európa-bajnok: Donna Fraser (brit) 52.54, 2. Rucker (ném) 52.73, 3. Steffen (ném) 53.42, 4. Salmivaara (finn) 53.46, 5. Bovellan (finn) 54.03, 6. Formanová (csehszl) 54.04, 7. Goossens (hol) 55.26, 8. Csarova (szov) 55.36.

800 m. Európa-bajnok: Aurica Rautu (rom) 2:04.18, 2. Trabaldo (ol) 2:04.75, 3. Foulon (fra) 2:05.07, 4. Kovács (ném) 2:05.11, 5. Tait (brit) 2:05.68, 6. Zaizeva (szov) 2:06.48, 7. Marries (brit) 2:09.17, 8. Cabral (por) 2:10.09.

1500 m. Európa-bajnok: Malin Ewerlöf (své) 4:15.43, 2. Trabaldo (ol) 4:15.58, 3. Jegarova (szov) 4:17.09, 4. Zbant (rom) 4:18.50, 5. Smolders (bel) 4:19.55, 6. Haining (brit) 4:25.26, 7. Vagnini (ol) 4:25.78, 8. Koszareva (szov) 4:26.26. Előfutamban: 8. Bartha Viktória 4:37.76.

3000 m. Európa-bajnok: Szabó Gabriella (rom) 9:19.28, 2. Halle (nor) 9:22.48, 3. Mihailova (bol) 9:23.56, 4. Radcliffe (brit) 9:25.80, 5. Koszareva (szov) 9:28.99, 6. Köster (ném) 9:29.23, 7. Kosmowska (len) 9:31.96, 8. Volinskasa (szov) 9:32.67.

10000 m. Európa-bajnok: Dorte Köster (ném) 35:10.30, 2. Kozina (szov) 35:23.68, 3. Nanu (rom) 35:24.24, 4. Slavatanu (rom) 35:33.05, 5. Ruotsalainen (finn) 35:33.08, 6. Kauppinen (finn) 35:37.30, 7. Vinisz-kaja (szov) 35:46.71, 8. Liebich (ném) 36:48.71, ... 13. Tóth Mónika 38:35.09. A nyolcadiknak célbaérkező Pásztor Kornélia a hivatalos jegyzőkönyv szerint feladta, mert a versenybírók véleménye szerint egy körrel kevesebbet futott.

100 m. gát. Európa-bajnok: Keri Maddox (brit) 13.39, 2. Huybrechtse (hol) 13.44, 3. Baker (brit) 13.61, 4. Fogiel (len) 13.70, 5. Rönisch (ném) 13.78, 6. Damova (bol) 13.87, 7. Mehanosina (szov) 13.89, 8. Niculae (rom) 14.10. (0.40, m-es ellenszél)

400 m. gát. Európa-bajnok: Nelli Voronkova (szov) 56.89, 2. Sonderegger (svá) 58.06, 3. Carlsson (své) 58.23, 4. Petrea (rom) 58.79, 5. Ras-mussen (nor) 59.07, 6. Oppong (ném) 59.13, 7. Svantesson (své) 59.60, 8. Luzar (jug) 60.15.

5000 m. gyaloglás. Európa-bajnok: Julia Koroljova (szov) 21:57.60, 2. Feitor (por) 22:00.98, 3. Trafimova (szov) 22:11.52, 4. Lupton (brit) 22:41.10, 5. Granados (spa) 22:45.20, 6. Giordano (ol) 23:04.89, 7. Saastamoinen (finn) 23:11.21, 8. Szabó Andrea 23:17.37, 9. Szászi Bea 23:24.26.

Magas. Európa-bajnok: Manuela Aigner (ném) 191, 2. Veneva (bol) 191, 3. Fedorova (szov) 191, 4. Hagget (brit) 189, 5. Zalevszkaja (szov) 189, 6. Musunoi (rom) 179, 7. Blom van der Inger (nor) 179, 8. Hogberg (své) 179.

Távol. Európa-bajnok: Oluyinka Idowu (brit) 660, 2. Galkina (szov) 654, 3. Prandzseva (bol) 650, 4. Johansson (své) 650, 5. Vokuhl (ném) 648, 6. Hennart (bel) 631, 7. Koivula (finn) 613, 8. Nicolaou (rom) 606, ... 15. Ináncsi Vera 544.

Hármas. Európa-bajnok: Ljudmilla Galkina (szov) 13.67, 2. Matjasova (szov) 13.49, 3. Dumitrescu (rom) 13.31, 4. Puscas (rom) 12.94, 5. Sztójanova (bol) 12.86, 6. Fagyal Mónika 12.48, 7. Guiyoule (fra) 12.41, 8. Rohtla (své) 12.41.

Súly. Európa-bajnok: Anja Gundler (ném) 16.80, 2. Gersdorff (ném) 16.09, 3. Iljina (szov) 16.06, 4. Gurszkaja (szov) 15.95, 5. Tuliniemi (finn) 15.34, 6. Pesaková (csehszl) 14.85, 7. Grey (brit) 14.75, 8. Jordanova (bol) 14.45.

Diszkosz. Európa-bajnok: Anja Gundler (ném) 60.38, 2. Koptyuh (szov) 56.44, 3. Antonova (szov) 54.30, 4. Anguelova (bol) 52.72, 5. Aalto (finn) 50.29, 6. Fried (ném) 50.78, 7. Meyer (fra) 50.58, 8. Merry (brit) 50.52.

Gerely. Európa-bajnok: Christine Gast (ném) 56.30, 2. Tomecková (csehszl) 55.34, 3. Nerius (ném) 54.60, 4. Strasec (jug) 54.20, 5. Isaila (rom) 54.08, 6. Varigina (szov) 53.98, 7. Holroyd (brit) 53.90, 8. Vurduli (gör) 53.00.

4x100 m. Európa-bajnok: Németország (Gaus, G. Rockmeier, B. Rockmeier, Lichtenhagen) 44.46, 2. Nagy-Britannia 44.57, 3. Olaszország 45.01, 4. Szovjetunió 45.37, 5. Lengyelország 45.66, 6. Magyarország (Geisz Mercedes, Molnár Emese, Molnár Mónika, Szabó Gabriella) 46.01, (előfutamban: 3. 45.69, országos ifjúsági csúcs, régi: 45.79, válogatott, 1973). 7. Spanyolország 47.19. Svédország feladta.

4x400 m. Európa-bajnok: Németország (Bornscheuer, Steimle, Steffen, Rucker) 3:35.24, 2. Szovjetunió 3:37.30, 3. Románia 3:38.45, 4. Cseh és Szlovák Szöv. Közt. 3:38.75, 5. Nagy-Britannia 3:39.36, 6. Franciaország 3:40.00, 7. Olaszország 3:42.39.

Hétpróba: Európa-bajnok: Natalja Szazanovics (szov) 5896 pont (14.25, 175, 13.07, 25.07, 633, 39.80, 2:21.06), 2. Teppe (fra) 5868, 3. Retzke (ném) 5694, 4. Budilovszkaja (szov) 5690, 5. Lewis (brit) 5476, 6. Krieger (ném) 5443, 7. Idowu (brit) 5412, 8. Frigerio (ol) 5357, ... 12. Ináncsi Vera 4820 (15.51, 151, 11.09, 26.64, 584, 34.14, 2:28.35).

Férfi pontverseny: 1. Szovjetunió 206, 2. Németország 140, 3. Nagy-Britannia 102, 4. Olaszország 78, 5. Franciaország 50, 6. Spanyolország 47, 7. Finnország 32, 8. Lengyelország 31, 9. Cseh és Szlovák SzK 26, 10. Görögország 23, 11. Magyarország 18, 12. Svédország 15, 13. Norvégia 14, 14. Bulgária és Ciprus 13-13, 16. Írország 11, 17. Ausztria és Portugália 7-7, 19. Belgium és Jugoszlávia 6-6, 21. Svájc 2. 22. Románia és Gibraltár 1-1 pont.

Női pontverseny: 1. Szovjetunió 155, 2. Németország 135, 3. Nagy-Britannia 97, 4. Románia 65, 5. Olaszország 35, 6. Bulgária 32, 7. Finnország és Svédország 28-28, 9. Cseh és Szlovák SzK 25, 10. Franciaország 21, 11. Hollandia és Norvégia 13-13, 13. Lengyelország 12, 14. Portugália 8, 15. Magyarország, Belgium és Svájc 7-7-7, 18. Jugoszlávia és Spanyolország 6-6, 20. Görögország 1 pont.

Összesített pontverseny: 1. Szovjetunió 361, 2. Németország 275, 3. Nagy-Britannia 199, 4. Olaszország 199, 4. Olaszország 113, 5. Franciaország 71, 6. Románia 66, 7. Finnország 60, 8. Spanyolország 53, 9. Cseh és Szlovák SzK 51, 10. Bulgária 45, 11. Lengyelország és svédország 43-43, 13. Norvégia 27, 14. Magyarország 25, 15. Görögország 24, 16. Portugália 15, 17. Belgium, Hollandia és Ciprus 13-13-13, 20. Jugoszlávia 12, 21. Írország 11, 22. Svájc 9, 23. Ausztria 7, 24. Gibraltár 1 pont.

A pontszámokat az első nyolc helyezett alapján 9-7-6-5-4-3-2-1-es pontozással állapítottuk meg.

Éremtáblázat

Ország	Arany	Ezüst	Bronz	Összesen
Szovjetunió	14	14	8	36
Nagy-Britannia	11	4	2	17
Németország	8	5	12	25
Románia	2	-	3	5
Spanyolország	2	-	2	4
Olaszország	1	5	3	9
Franciaország	1	2	2	5
Svédország	1	1	1	3
Írország	1	-	-	1
Ciprus	1	-	-	1
Finnország	-	2	2	4
Cseh és Szlovák Szöv. Közt	-	2	1	3
Lengyelország	-	2	-	2
Bulgária	-	1	3	4
Norvégia	-	1	1	2
Hollandia	-	1	-	1
Portugália	-	1	-	1
Svájc	-	1	-	1
Magyarország	-	-	1	1
Jugoszlávia	-	-	1	1
Összesen	42	42	42	126

A magyar csapat hazaérkezése után arra kértük **Kovács Sándor** utánpótlás vezető edzőt, hogy röviden értékelje fiataljaink szereplését:

- A mélyreható elemzések, az összehasonlító táblázatok elkészítése a következő hetek feladata lesz. A mostani rövid értékelésnek az a legfontosabb feladata, hogy megkísérlelje a magyar csapat szereplését a helyére tenni az összes pozitív és negatív tényező számbavételével.

Versenyzőink az elmúlt évekhez képest is egyre romló feltételek között tudtak csak felkészülni e fontos versenyre. A régebben megszokott 3x2 hetes edzőtáborozási lehetőségek fokozatosan zsugorodtak, elsősorban az anyagiak miatt. A csökkenő lehetőségek ez évben tetőztek azzal, hogy a tatai edzőtáborba szinte egyáltalán nem tudtunk bejutni. E kedvezőtlen helyzetben enyhített a nyíregyháziak segítsége, akik lehetővé tették, hogy az Eb-re készülő csapat egy része hozzáférhet az áron, jó körülmények között edzőtáborban tölthesse a kiutazás előtti 8-10 nagyon fontos napot. Így sikerült a kiutazó három váltót összekovácsolni, sikeres szereplésüket előkészíteni. A többi csapattag megszámlálhatatlan helyen készült a versenyre. A felkészülést zavarta és nehezítette az igazi nagy előkészítő versenyek hiánya. Ez évben már nem rendeztek IBV-t.

A szövetség soha nem látott széles skálájú nemzetközi programot készített elő az utánpótlás részére, de a politikai események miatt mindez kútba esett. Ennek lett áldozata a 19 éves korhatáros Jugoszlávia - Magyarország ifjúsági válogatott viadal is, pedig ez a verseny nagyon sok olyan hiányosságot kiszűrhetett volna, amelyekre csak az Eb-n jöttünk rá. Az utazó csapat kialakításánál két alapvető szempontot vettünk figyelembe: - azok a 18-19 éves versenyzők (és váltók), akiknek reális esélyük van az 1-8 hely valamelyikének elérésére és azok a 16-17-18 éves, kortársaik közül kiemelkedő versenyzők lépjenek pályára az Eb-n, akik az IBV megszűnése miatt nagy versenytől estek el.

Sajnálatos sérülések, valamint néhány versenyző pótlólagos bevonatása után (három sportoló részvételét a szakosztályaik fizették) 28 versenyző utazott az Eb-re.

A verseny előtt készített előterjesztésemben a következőket vettem papírra: „Két éremesélyes versenyzőnk van, Kiss Balázs és Szabó Andrea. További hat-nyolc versenyzőnknek, valamint a két 4X100-as váltónak van esélye a nyolc közé jutásra. Így az 1-8. helyezések alapján, 27-30 pont várható.” Úgy érzem, helyesen ítéltük meg az esélyeket, egyedül Szabó Andrea szereplésének megítélésében tévedtünk.

Végül is csapatunk 25 pontot gyűjtött össze. (Pásztor Kornélia 8. helyét bírói tévedés folytán megsemmisítették, s így pontjaink számát eggyel megkurtították.) A csapat pontjainak jó részét a rövidtávfutó-gát szakág szerezte. Kiss László ragyogó 5. helye háromszor egyéni csúcsjavítással, a három váltó helytállása nagyon biztató a szakág jövője szempontjából. Mindehhez jön Török Zsombor 400 gáton elért nagyon jó egyéni csúcsa, és a döntőben szerzett helyezése. Többen megkérdőjelezték a váltók kivételének jogosságát, mondván, hogy 4-5 ember kell egy versenyszámhoz. E felvetéshez két megjegyzésem van: - Az elmúlt 10 évben a felnőtt világversenyek egyik pontszállítója a váltó volt. Bebizonyosodott, és egyre jobban erősödik az a felismerés, hogy Európában is mind nehezebb egyénileg rövidtávon versenyben lenni. Ez ma már az ifjúsági versenyekre is érvényes. Ha jó váltókat tudunk összeállítani, ki kell őket vinni a világversenyre. - A kisebb konkurencia miatt több a jó helyezés esélye és reménye. Ezt pedig a sportág érdekében ki kell használni. A váltóban való szereplés, főleg a fiataloknál, olyan ösztönző erővel hathat, hogy egyéni kiugró eredmény is lehetséges.

Az 1989-es Eb-n gyűjtött 22 pontjával szemben a középtáv-futó-gyalogló szakág most mindössze 2 pontot szerzett. A szakág helyzetét jelzi, hogy alig volt olyan versenyző, aki bekerülhetett

a csapatba. Úgy érzem, nagy összefogásra lenne szükség, hogy legalább európai viszonylatban ne maradjunk le végzetesen e téren.

A magyar csapat legnagyobb sikerét a dobó szakág szerezte Kiss Balázs révén. A VEDAC kalapácsvetője igen magas szintű versenyen szerzett bronzérmet. (Bronzermesünk ösztől az USA-ban folytatja egyetemi tanulmányait.) Komoly negatívum, hogy rajta kívül egyetlen olyan versenyző sem volt a hét dobó-számban, aki csapatba kerülhetett volna, pedig van néhány olyan versenyzőnk, akinek ott lehetne a helye. A felnőtt dobók érdekében télen megnyilvánult példamutató együttműködést és továbbképzést a fiatalokra is ki kell terjeszteni, ha azt akarjuk, hogy ez a hagyományosan sikeres szakág ne szakadjon el végzetesen a nemzetközi élvonaltól. Kiss Balázs példája igazolja, hogy érdemes odafigyelni rájuk, és az együttműködés szép példáját adta Németh Pál és Szabó Ernő edzői-szakmai kapcsolata.

Az ugró szakág vegyes képet mutat az Eb-szereplés tükrében. A magasugró Kovács István csak egy hajszállal, rutintalansága miatt maradt le a döntőről. Jól használtuk ki az új versenyszámként megrendezett női hármassugrásban még meglévő kisebb konkurenciát. Az egész évben jól szereplő Fagyal Mónika 6. helye mindenképpen dicséretes.

A döntők 6-8. helyezetteinek eredményei azt mutatják, hogy lemaradásunk nem visszafordíthatatlan. A varasdi Eb-n a középtávfutók, itt pedig a rövidtávfutók bizonyították, hogy lehet nagy versenyeken is helyt álló versenyzőket nevelni.

Jó néhány olyan versenyző volt, akiket az itthon elért jó eredményükön kívül, elsősorban fiatal koruk segített hozzá, hogy részt vehettek az Eb-n. Reméljük, hogy a Szalonkiben szerzett tapasztalataikat a későbbiekben gyümölcsözően tudják majd hasznosítani.

E versenyző csoport tagjai különböző megítélés alá esnek:

1. Nagy M., Makó Gy., Kovács I. Makó és Kovács itthon elért eredményükkel simán döntősek lehetnek volna, azonban tapasztalatlanságuk miatt ez nem sikerült nekik. Ha élményeiket pozitívan raktározzák el, jövőre nagyot léphetnek előre. Nagy M. 400 gáton indult, amely létszámában és színvonalában is az egyik legerősebb versenyszám volt. Kis rutinnal középdöntőbe kerülhetett volna.

2. Tóth M., Tóth Z., Breznai B. Tóth Mónika árnyéka volt önmagának, a három hónappal korábban mutatott teljesítményt meg sem tudta közelíteni. Nála rutinhiányról sem beszélhetünk hiszen háromszor volt mezei vb-n, s IBV-n is indult. A nagyon szűk létszámú női középtávfutó gárda tehetséges tagja, jó lenne, ha e kudarc tanulságait úgy vonná le, hogy tehetségéhez mért fejlődést érhesse el. A két fiú gyalogló (Tóth, Breznai) teljesítményéről le kell szögezni, hogy pillanatnyilag még nincs ott a helyük egy Eb-mezőnyben.

3. Ináncsi Vera Az Eb előtt első helyen említettük azok között, akiknek a jövőjük miatt ott a helyük. Akik látták versenyezni mind távolban, mind pedig hétródban, azok megerősíthetik, hogy lehangoló látványt nyújtott. A „kis” Ináncsi fizikai adottságai alapján nagy jövő előtt állhat, de a sikeres versenyzéshez szükséges egyéb tényezőkben alapvető változásokra van szüksége. Erre kizárólag önmaga és a szakosztályi környezete tud csak megoldást találni.

Befejezésül szeretném leszögezni, hogy minden hiba és hiányosság ellenére, az 1992. évi ifjúsági világ bajnokságot némi optimizmussal várhatjuk. Pillanatnyilag éremesélyes nem rendelkezünk, de az Eb-n részt vett fiatal csapat képes lehet elfogadható szereplésre. Ehhez viszont már most gondolni kell arra, hogy az olimpiai előkészületek és az utánpótlás EK-ra való felkészülés mellett, az Eb-n szereplő korosztály megfelelő felkészülési lehetőségeit is meg kell teremteni. E kérdés megoldását a magyar atlétika jövőjének egyik kulcskérdéseként kell kezelni.

Válogatott dobóviadal

A legjobbak nélkül is jó eredmények

Ficsor nyerte a diszkoszvetést

Nyitra, 1991. augusztus 10.

Egy héttel az ostravai találkozó után a csehszlovák, görög és magyar dobók ismét válogatott viadalra álltak ki egymás ellen, sőt, román, lengyel és spanyol kollégáik is csatlakoztak hozzájuk. Versenyszámonként egy-egy fő indulhatott, de a csapatokban hiányoztak a legjobbak. Például a magyar válogatottból a vb-re készülő Gécsek Tibor, Sztász Imre, Horváth Attila és Hartai Katalin „kihagyta” ezt a versenyt. Ennek ellenére több jó eredmény született. Az egyetlen magyar győzelmet Ficsor József aratta. Első kísérletével 64.92, utolsóra pedig 64.74 métert dobott. Ezzel egyrészt visszavágott Bugár Imrének, az ostravai vereségért, másrészt dobásaival biztosította helyét a tokiói világbajnokságra utazó csapatban. Vida József Ostravában győzött, itt viszont a jubileumi 20. válogatottságát ünneplő szombathelyi dobónak meg kellett elégednie a második hellyel, ugyanis a varasdi ifjúsági Eb-n és a plovdivi ifjúsági vb-n egyaránt ezüstérmes, 20 éves görög Szaritzoglu alapos egyéni csúcscsúszással megelőzte. A nők között Stefanovits Mónika ismét legyőzte a csehszlovák Brukovát. Diszkosszal Malatová megismételte egy héttel ezelőtti győzelmét, viszont az 50. alkalommal válogatott Herczeg Ágnes most túldobta Matejkovát. Kitűnő eredménnyel nyerte a gerelyhajítást a lengyel Patla, aki az ötödik sorozatig 56.60 méterrel csak a harmadik helyen állt. Ezt követően azonban 60.86-ot, majd utolsóra 65.96-ot hajított. Zsigmond Kinga helyt állt, az ötödik sorozatig ő vezetett.

FÉRFIAK

Súly: 1. Kutszukisz (gör) 19.04, 2. Machura (csehszl) 18.29, 3. Menc (csehszl) 17.59, 4. Perzylo (len) 16.89, 5. Martinez (spa) 16.83, 6. Rajniczer Lajos 16.57, 7. Ősz (rom) 16.27. Pontversenyen kívül: Ficsor József 17.42.

Diszkosz: 1. Ficsor József 64.92, 2. Valent (csehszl) 63.18, 3. Bugár (csehszl) 62.96, 4. Martinez (spa) 59.86, 5. Papadopoulosz (gör) 58.10, 6. Stanescu (rom) 56.40, 7. Ejsmont (len) 52.72. Pontversenyen kívül: Kerekes László 57.96.

Gerely: 1. Negoita (rom) 78.24, 2. Kverek (csehszl) 73.64, 3. Steighauf (csehszl) 73.26, 4. Witek (len) 70.24, 5. Paragi Ferenc 70.06, 6. Sotelo (spa) 66.08, 7. Perisztepisz (gör) 65.72.

Kalapács: 1. Szaritzoglu (gör) 74.74, 2. Vida József 72.80, 3. Sedlacek (csehszl) 69.72, 4. Kowalski (len) 69.22, 5. Godall (spa)

67.24, 6. Bindar (rom) 67.08, 7. Spurny (csehszl) 64.72.

A pontverseny végeredménye (8-6-5-4-3-2-1-es pontozással): 1. Cseh és Szlovák SzK/A.22, 2. Görögország 20, 3. Magyarország 19, 4. Cseh és Szlovák SzK/B.17, 5. Románia 13, 6. Lengyelország 13, 7. Spanyolország 12 pont.

NŐK

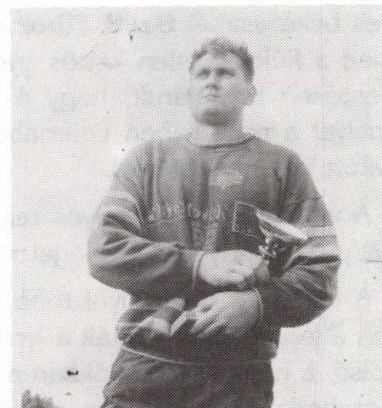
Súly: 1. Ciobanu (rom) 17.34, 2. Danilczyk (len) 17.34, 3. Stefanovits Mónika 16.69, 4. Bruková (csehszl) 16.25, 5. Ramos (spa) 15.94, 6. Matejková (csehszl) 14.80.

Diszkosz: 1. Malatová (csehszl) 59.62, 2. Boit (rom) 58.96, 3. Gugniewicz (len) 57.02, 4. Barreiro (spa) 55.04, 5. Herczeg Ágnes 54.52, 6. Matejková (csehszl) 53.46.

Gerely: 1. Patla (len) 65.96, 2. Dumitru (rom) 58.12, 3. Zsigmond Kinga 57.86, 4. Revajová

(csehszl) 51.66, 5. Palacios (spa) 47.78, 6. Buchalová (csehszl) 46.96.

A pontverseny végeredménye (7-5-4-3-2-1-es pontozással): 1. Románia 17, 2. Lengyelország 16, 3. Cseh és Szlovák SzK/A. 13, 4. Magyarország 10, 5. Spanyolország 7, 6. Cseh és Szlovák SzK/B. 3 pont.



Ficsor József „bedobta magát” a világbajnokságra utazó csapatba

Négy új csúcs - Jól szerepeltek dobóink és gyaloglóink

VÁLOGATOTT SERDÜLŐ VIADAL

Budapest (Bogdánfy utca), 1991. július 31.

A múlt évben első ízben sikerült a serdülőknek válogatott viadalt biztosítani. Fiataljaink a görögországi Dramaban léptek pályára a vendéglátók és a csehszlovákok ellen, s a hivatalos végeredmény a következőképp alakult: **Fiúk:** 1. Magyarország 156, 2. Cseh és Szlovák Szöv.Közt. 154, 3. Görögország 110 pont. **Lányok:** 1. Cseh és Szlovák Szöv.Közt. 137, 2. Magyarország 117.5, 3. Görögország 62.5 pont. Az összesített pontversenyt északi szomszédaink nyerték (291 pont) válogatottunk előtt (273.5), míg a házigazdák 172,5 pontot gyűjtöttek.

A jól sikerült viadal után a vezetők elhatározták, hogy a találkozót mindig változó helyszínnel, évente megismétlik. Ebben az esztendőben Budapestre esett a választás.

A budapesti találkozón a csehszlovák - a lányok pontversenyének újbóli megnyerése mellett - ezúttal a fiúk pontversenyében is elsőek lettek. Sikerüket elsősorban futóinknak és ugróinknak köszönhetik, míg a dobószámokban és a gyaloglásban a mieink jártak az élen.

A fiú 400 m kivételével (a női 3000 métert a görögök kérésére elhagyták a pontversenyből) a csehszlovákok valamennyi futószámot megnyerték. Ebből háromban kettős győzelmet arattak, s ezzel tekintélyes előnyre tettek szert. A váltókban a csehszlovákokkal, fiú gáton és akadályon mindhárom válogatott között "döntetlen" alakult ki, a lányok két gátszámát viszont ismét a csehszlovákok nyerték. Az ugrásokban tovább nőtt a vendégek előnye, s a magyarokat az összesítésben még a görögök is megelőzték. (Csak Kulcsár Tamás tudott győzni, három fiú ugrónk került az utolsó helyre, magasugróink senkit sem tudtak legyőzni.) Dobóink javítottak a mérlegen, a hét számból négyet megnyertek. Gyaloglóink mindkét számban elsőek lettek, majd jó helyezésekkel ötpróbában is a mienk gyűjtöttek ellenfeleinknél valamivel több pontot, de ezzel csak csökkenteni tudták addigi hátrányukat.



A viadalon négy országos serdülő csúcs született, s ebből három a mieink nevéhez fűződött. A 17 éves csepeli **Bédi Tibor** az idén immár harmadszor javította meg a rekordot 110 méteres gáton. A szintén 17 éves békéscsabai **Szél Tibor** és a debreceni **Szilágyi Tamás** alapos egyéni csúcsjavítással aratták 400 m-en a fiúk egyetlen kettős győzelmét (a lányoknál ez a gyaloglóknak sikerült). Szél és Szilágyi ahhoz is jelentősen hozzájárult, hogy 4x400 méteres váltónk közel három másodpercet javított azon a rekordon, amelyet a múlt évben Dramaban futott a váltónk. Gerellyel a szintén 17 éves nagykőrösi **Szabó Károly** javított serdülő csúcsot.

A vendégek korosztályos rekordjáról a 300 gátas Pavel Bradnan gondoskodott, aki ezt a számot már tavaly is megnyerte a válogatott viadalon.

A csúcsjavítókon kívül több fiatal ért el egyéni rekordot. A fiúk versenyében döntő volt, hogy míg az élen a legjobbak tartották a lépést a vendégekkel, addig a második emberek tekintetében lemaradtunk, az utolsó, a hatodik (a váltókban a harmadik) helyet a legtöbbször a mieink foglalták el. A lányok versenyében a csehszlovákok biztosan győztek, míg a görögök egy pillanatig sem tudták veszélyeztetni a magyarok második helyezését.

FIÚK

100 m: 1. Pospisil (csehszl) 10.99, 2. Czebei Zsolt 11.10, 3. Pavlicek (csehszl) 11.11, 4. Nagy Tibor 11.37, 5. Caravelasz (gör) 11.41, 6. Countoyrakisz (gör) 11.45. (0.9 m-es hátszél)

400 m: 1. Széll Tibor 48.57, 2. Szilágyi Tamás 48.66, 3. Tsimulisz (gör) 49.80, 4. Horák (csehszl) 49.92, 5. Vesely (csehszl) 50.34, 6. Bakisz (gör) 51.27.

800 m: 1. Kotas (csehszl) 1:55.18, 2. Casszarossz (gör) 1:55.19, 3. Fecura (csehszl) 1:56.02, 4. Péntes Gábor 1:57.80, 5. Thomopoulosz (gör) 1:58.45, 6. Mihalovits Gábor 2:01.18.

1500 m: 1. Pokorny (csehszl) 3:59.44, 2. Charilaosz (gör) 3:59.56, 3. Havelka (csehszl) 4:03.07, 4. Bohus János 4:03.35, 5. Oláh Roland 4:04.51, 6. Haralabusz (gör) 4:10.04.

3000 m: 1. Tlusty (csehszl) 8:40.17, 2. Cisty (csehszl) 8:41.45, 3. Pajagiotisz (gör) 8:43.22, 4. Balogh Jenő 8:43.51, 5. Bacska Zsolt 9:02.94, 6. Theofanis (gör) 9:09.45. Pontversenyen kívül: Füleki Zsolt 8:51.08.

110 m gát (91.4 cm): 1. Bédi Tibor 14.00, országos serdülő csúcs (régi: 14.08, Bédi, 1991), 2. Zakszarion (gör) 14.20, 3. Szandilis (gör) 14.27, 4. Zalesak (csehszl) 14.52, 5. Szilavik Lajos 15.16, 6. Pavlicek (csehszl) 15.18. (1.3 m-es hátszél)

300 m gát (84 cm): 1. Bradnan (csehszl) 36.72, 2. Nagy Mihály 37.17, 3. Szultanidis (gör) 37.85, 4. Cordas (csehszl) 38.39, 5. Mantelidis (gör) 38.69, 6. Cseh Attila 39.20.

2000 m akadály: 1. Kővári Mária 5:59.02, 2. Gasperko (csehszl) 5:59.06, 3. Eyagelosz (gör) 6:04.34, 4. Harsányi (csehszl) 6:10.34, 5. Conticausz (gör) 6:16.53, 6. Szigeti András 6:28.29.

4x100 m: 1. Cseh és Szlovák Szöv. Közt. 41.93, 2. Magyarország (Hegedüs András, Czebei Zsolt, Bédi Tibor, Nagy Mihály) 42.51, 3. Görögország 43.00.

4x400 m: 1. Magyarország (Tóth László, Szilágyi Tamás, Nagy Mihály, Széll Tibor) 3:16.60, országos serdülő csúcs (régi: 3:19.29, válogatott, 1990) 2. Cseh és Szlovák Szöv. Közt. 3:17.48, 3. Görögország 3:20.42.

5000 m gyaloglás: 1. Vozár Attila 22:29.54, 2. Tacmazidis (gör) 22:33.94, 3. Celepovrisz (gör) 22:45.73, 4. Kondys (csehszl) 23:03.68, 5. Palásthy (csehszl) 24:01.66, 6. Süle Zoltán 24:20.09.

Magas: 1. Benko (csehszl) 206, 2. Novák (csehszl) 202, 3. Szirakosz (gör) 197, 4. Lit-szicasz (gör) 197, 5. Szalai Attila és Béres Gábor 190-190.

Rúd: 1. Triasztafilu (gör) 460, 2. Janko (csehszl) 460, 3. Kovács Ákos 450, 4. Jobbágy

András 450, 5. Noll (csehszl) 440, 6. Palubisz (gör) 420.

Távol: 1. Benda (csehszl) 729, 2. Cucutszelasz (gör) 682, 3. Hegedüs András 672, 4. Michalik (csehszl) 669, 5. Cardamuiz (gör) 664, 6. Jánosi László 615.

Hármas: 1. Kulcsár Tamás 14.76, 2. Svagr (csehszl) 14.34, 3. Calabakosz (gör) 14.09, 4. Gonda (csehszl) 14.01, 5. Alamojosz (gör) 13.96, 6. Szilágyi Ferenc 13.09.

Súly (5 kg): 1. Tóth Attila 18.21, 2. Betszimeasz (gör) 17.48, 3. Pankuch (csehszl) 17.36, 4. Hatina (csehszl) 16.27, 5. Criticopulosz (gör) 16.17, 6. Sipőcz Pál 15.58.

Diszkosz (1,5 kg): 1. Celouch (csehszl) 51.48, 2. Csata Imre 50.18, 3. Betszimeasz (gör) 49.96, 4. Majosi Krisztián 49.20, 5. Pankuch (csehszl) 45.48, 6. Cocuzicisz (gör) erdmény nélkül.

Gerely: 1. Szabó Károly 66.46, országos serdülő csúcs (régi: 65.64, Lévai, 1990), 2. Pumeru (gör) 59.64, 3. Srounál (csehszl) 58.80, 4. Martatosz (gör) 58.36, 5. Machas (csehszl) 58.30, 6. Borbély Norbert 57.58.

Kalapács (5 kg): 1. Horváth Norbert 73.56, 2. Biziosz (gör) 70.70, 3. Kajdy János 67.70, 4. Hruby (csehszl) 67.16, 5. Strubosz (gör) 63.22, 6. Kliment (csehszl) 59.86.

Ötpróba: 1. Méhes (csehszl) 3314, 2. Kurucz Gábor 3082 (15.43, 14.21, 183, 51.58, 3:01.46), 3. Szalitarisz (gör) 3026, 4. Váci Márk 2957 (15.95, 10.77, 186, 49.00, 2:48.89), 5. Pitakudisz (gör) 2887, 6. Peha (csehszl) 2804 pont.

A fiú pontverseny végeredménye: 1. Cseh és Szlovák Szövetségi Köztársaság 149, 2. Magyarország 133, 3. Görögország 119 pont.

LÁNYOK

100 m: 1. Jirmusová (csehszl) 12.32, 2. Bédi Krisztina 12.46, 3. Patszu (gör) 12.46, 4. Geisz Mercedes 12.51, 5. Sykorová (csehszl) 12.66, 6. Kutruli (gör) 12.74. (0.6 m-es hátszél).

400 m: 1. Lukavská (csehszl) 55.07, 2. Pastusková (csehszl) 56.73, 3. Liontaki (gör) 57.01, 4. Dóczi Orsolya 57.25, 5. Kurucz Andrea 57.30, 6. Daki (gör) 57.41.

800 m: 1. Suldesová (csehszl) 2:09.87, 2. Sedlová (csehszl) 2:11.29, 3. Mitszi (gör) 2:13.07, 4. Pinter Kitty 2:16.51, 5. Tgarucha (gör) 2:17.36, 6. Balázs Ágnes 2:18.57.

1500 m: 1. Sanigová (csehszl) 4:28.38, 2. Csozszánszky Szilvia 4:30.70, 3. Costopulu (gör) 4:37.30, 4. Trnková (csehszl) 4:40.10, 5. Csendes Ildikó 4:56.97, 6. Pszatha (gör) 4:59.20. Pontversenyen kívül: Timer Hajnal-ka 4:43.37.

100 m gát: 1. Boklazuková (csehszl) 14.13, 2. Szabó Anikó 14.31, 3. Votocková (csehszl) 14.38, 4. Mamali (gör) 14.49, 5. Hrabovszky Tünde 14.60, 6. Pelitari (gör) 15.46. (1.6 m-es hátszél).

300 m gát: 1. Canková (csehszl) 42.98, 2. Szabó Anikó 43.22, 3. Kovaciová (csehszl) 44.01, 4. Spiegl Judit 44.80, 5. Veneti (gör) 45.57, 6. Klumurtszi (gör) 47.54.

4x100 m: 1. Magyarország (Petreselyem Anita, Bartha Bea, Bédi Krisztina, Geisz Mercedes) 47.74, 2. Cseh és Szlovák Szöv. Közt. 47.79, 3. Görögország 48.37.

4x400 m: 1. Cseh és Szlovák Szöv. Közt. 3:47.98, 2. Magyarország (Dóczi Orsolya, Csozszánszky Szilvia, Szabó Anikó, Kurucz Andrea) 3:49.37, 3. Görögország 3:51.44.

3000 m gyaloglás: 1. Puskás Éva 14:28.39, 2. Pesti Mónika 14:31.84, 3. Genovová (csehszl) 14:33.14, 4. Bronová (csehszl) 14:38.98, 5. Ganga (gör) 14:52.10, 6. Chondru (gör) 15:10.12.

Magas: 1. Namestková (csehszl) 174, 2. Mihály Anikó 172, 3. Melová (csehszl) 172, 4. Leidu (gör) 170, 5. Lukács Henriett 167, 6. Ziguri (gör) 155.

Távol: 1. Culorizu (gör) 576, 2. Ináncsi Vera 576, 3. Svachová (csehszl) 565, 4. Kohutová (csehszl) 564, 5. Szála Anett 559, 6. Rigopulu (gör) 519.

Súly: 1. Luksiková (csehszl) 12.97, 2. Divós Katalin 12.93, 3. Hawrlant Szilvia 12.58, 4. Angelidu (gör) 12.06, 5. Charfreitagová (csehszl) 11.56, 6. Duca (gör) 11.39. Pontversenyen kívül: Horák Mária 13.19.

Diszkosz: 1. Divós Katalin 45.92, 2. Charfreitagová (csehszl) 43.12, 3. Duca (gör) 41.82, 4. Maruli (gör) 40.58, 5. Kertész Andrea 39.82, 6. Luksiková (csehszl) eredmény nélkül.

Gerely: 1. Vurdoli (gör) 50.26, 2. Kabrnová (csehszl) 49.86, 3. Kovács Réka 45.90, 4. Lukesová (csehszl) 45.78, 5. Szarioti (gör) 44.82, 6. Pörge Rita 44.74.

Ötpróba: 1. Vinarová (csehszl) 3844, 2. Lévai Timea 3813 (15.87, 507, 10.96, 36.90, 1:40.27), 3. Liberi (gör) 3661, 4. Tóth Timea 3645 (14.93, 520, 11.96, 24.28, 1:47.06), 5. Peharová (csehszl) 3547, 6. Debriki (gör) 2925 pont.

A lány pontverseny végeredménye: 1. Cseh és Szlovák Szövetségi Köztársaság 122, 2. Magyarország 104, 3. Görögország 70 pont.

ÖSSZESÍTETT PONTVERSENY: 1. Cseh és Szlovák Szövetségi Köztársaság 271, 2. Magyarország 237, 3. Görögország 189 pont.

Ötnapos nemzetközi gyaloglóverseny

Öt nap alatt közel 300 km

Sátor László második, csapatunk harmadik

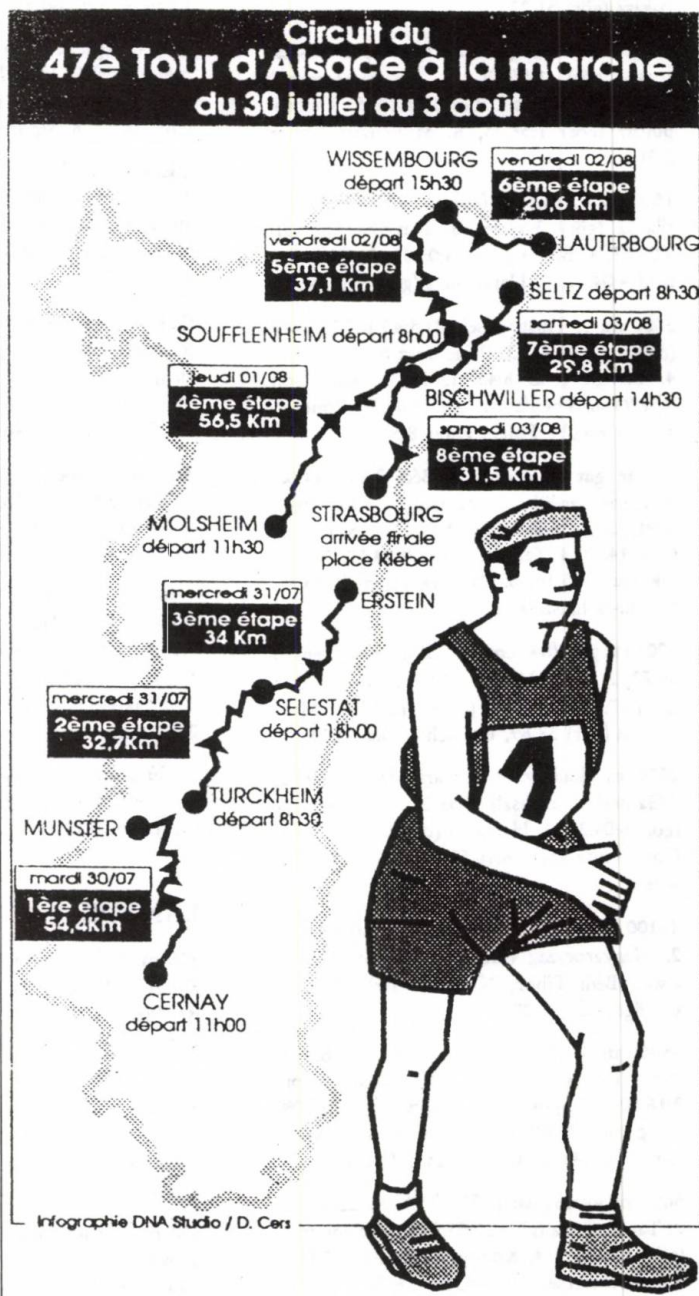
Cernay- Strasbourg között, 1991.július 30-augusztus 3.

Franciaországban nemcsak kerékpározásban nagyon népszerűek a hosszútávú, embert próbáló versenyek, hanem más sportágban, például a gyaloglásban is. A hagyományos elzászi gyaloglóversenyt idén immár 47. alkalommal rendezték meg, a Geropa cég támogatásával.

A rajthoz álló nyolc nemzet gyaloglói között a régi kapcsolatok alapján és a budapesti ERAVIS utazási iroda segítségével ott voltak a mieink is. Ezeken a versenyeken az idők folyamán már sok szép magyar siker született. Bajnokunk, Sátor László 1988-ban és 1989-ben is nyert, de tavaly az Eb-re való felkészülés miatt nem indulhatott (ekkor Domján Miklós második volt). Idén új kupát kellett kiírni, mert gyaloglóink az utolsó három évben sorrendben aratott három csapatgyőzelemmel végleg hazahozhatták a trófeát.

A francia sajtó behatóan foglalkozott az ötnapos eseményekkel. Az eddigi versenyek alapján érthetően elsősorban Sátorra figyeltek, de a lengyelek is az érdeklődés központjában álltak. A beharangozó tudósítás azt a címet kapta, hogy Sátor a lengyelek ellen. A mezőnyben a két korábbi lengyel győztes, a tavaly első Grzegorz Urbanowski és az 1986.évi győztes Bogdan Morawski mellett még Zbigniew Klapa is helyet foglalt, aki előzőleg a Párizs- Colmar közötti 300 km-es versenyt nyerte meg. Négyük mellett még a francia Pascal Tournois-nak adott esélyt a hazai sajtó.

Az ötnapos viadalt nyolc szakaszban tették meg a versenyzők, a második, negyedik és ötödik napon délelőtt és délután is gyalogoltak. A lengyel Urbanowski igazolta kitűnő képességeit, hat szakasz megnyerésével biztosan lett első. Már az első napi 54 km-es szakaszon közel 19 perces előnyt szerzett (4:35:01) Sátorral szemben (4:53:55), aki mögött Tournois (5:06:07) és Klapa (5:06:40) vívott nagy csatát a harmadik helyért. Urbanowski a második nap délelőtti és délutáni szakaszán sikerrel duplázott, s előnyét duplájára növelte. A harmadik nap a verseny leghosszabb távjá, 56 km következett, amelyen Sátor László 44 másodperccel megelőzte lengyel ellenfelét. A negyedik nap folyamán is a lengyel-magyar páros diktálta az élen az iramot s bár a befejező, ötödik napi délelőtti 29.3 km-es szakasz a franciáknak okozott örömet, mert Alain Loeffel kis különbséggel megelőzte kettejüket, a délutáni 32.1 km-es táv megtétele után a Strasbourghban, a Kléber-téren elhelyezett célba elsőnek közel 4 perces előnnyel a 32 éves wroclavi gyalogló érkezett be (2:48:35) Sátor (2:52:15) és Tournois (3:05:21) előtt. Végeredményben Urbanowski az összesítettben közel 50 perccel győzte le Sátort és több mint két órával a franciák legjobbját. Csapatunk az idén, tíz együttes közül, a harmadik helyen végzett.



Cernay-Strasbourg (291.2 km): 1. Grzegorz Urbanowski (len) 25 óra 21 perc 13 másodperc, 2. Sátor László 26:11:01, 3. Pascal Tournois (fra) 27:24:55, 4. Klapa (len) 27:58:41, 5. Simon (csehszl) 28:12:12, 6. Mackanic (csehszl) 28:14:33, 7. Morawski (len) 28:35:38... 10. Loeffel (fra) 29:50:25, 11. Domján Miklós 29:51:24... 16. Szálas Menyhért 31:06:16. (28-an érkeztek célba, 9-en feladták, köztük Hudi Rudolf is.) **Csapatban:** 1. Franciaország 741, 2. csehszlovák-német vegyes csapat 688, 3. Magyarország (Sátor László, Domján Miklós, Szálas Menyhért) 678, 4. Cseh és Szlovák SzK 500, 5. francia vegyes csapat 434, 6. Hollandia 390 pont.

Ők mondták...

A harmadik nap után

Sátor László:

- Örülök ennek a szakaszgyőzelemnek, de nem ringatom magam illúziókba. Urbanowski ellen nem sokat tehetek, most ő a legjobb.

Grzegorz Urbanowski:

- Az első nap némi táplálkozási problémám volt, a kelleténél kissé többet ittam... Ma nagyon nehéz volt ez a szakasz, rendkívül nagy volt a hőség. Most már csak Sátorra kell figyelnem, a többiek nagyon messze vannak.

A verseny végén

Grzegorz Urbanowski:

- Nagyon erős verseny volt, Különösen Sátorra kellett vigyázni, de az elején szerzett előnyöm döntőnek bizonyult. Az utolsó szakaszon megfájdult a bokám, de Strasbourgba azért is elsőnek akartam beérkezni és ez sikerült. Remélem, hogy jövőre visszajöhetek - nyerni.

Sátor László:

- Annak ellenére, hogy 1988-ban és 1989-ben én győztem, egy cseppet sem nyugtalanít, hogy most csak második lettem.

Junior gyalogló OB

Vékony a gyalogló utánpótlás

Kirszt Károly és Zsoffay Klára a bajnok

Komló, 1991. augusztus 3.

A főcím megállapítását igazolja, hogy a férfiaknál mindössze 15, a nőknél pedig 7 gyalogló indult és mindkét bajnokságban csak egy-egy értékelhető csapat akadt a mezőnyben. A férfiaknál a tavaly negyedik helyezett, 22 éves Kirszt Károly visszahódította két év előtti bajnoki címét, a nőknél a múlt évben bronzérmes, 21 éves Zsoffay Klára most győzött. A két bajnok dicséretére szóljon, hogy egyedül ők ketten gyalogoltak a junior első osztályú szinten belül. A nők csapatbajnoki címét - a tavalyihoz hasonlóan - a BEAC-MAFC nyerte, míg a férfiak csapatbajnoksága, nagyon gyenge átlaggal került a diósgyőriek birtokába, hiszen három versenyzőjük a gyér mezőny legvégén ért célba.

20 km. Bajnok: Kirszt Károly (Komlói Bányász, edző: Homoki Vince) 1:26.34, 2. Gergely (BEAC-MAFC) 1:32.10, 3. Tamics (Haladás VSE) 1:34.17.
Csapatbajnok: DVTK (Márton Attila, Tóth Zsolt, Bán Imre) 6:16.17.

10 km. Bajnok: Zsoffay Klára (BEAC-MAFC, edző: Zsoffay Róbert és Tábori János) 52:41, 2. Lukoviczky (Békéscsabai Atlétikai Egyesület) 54:18, 3. Ficzy (Bp. Honvéd) 56:06. **Csapatbajnok:** BEAC-MAFC (Zsoffay Klára, Rakics Rita, Erdős Katalin) 2:51.56.



A bajnokcsapat: Zsoffay, Erdős, Rakics



VETERÁN HÍREK



A július 18-28 között, Turkuban rendezett veterán világ bajnokságon 43 magyar versenyző állt rajthoz, s közülük 19-en verekedtek be magukat a döntőbe. Sajnos néhányan sérülés miatt feladni kényszerültek a küzdelmet. Igrényi Ferenc a 200 m-es előfutamban, Ruzicska Zoltán pedig 1500 m közben szenvedett sérülést. A rúdugró Kaló Vaskó Dezső még átjutott a 350-en, de izomszakadás miatt nem folytathatta a versenyt. Férfi atlétáink közül elsősorban Mihály Tibor és Dobribán Géza, a nők közül pedig dr. Sík Józsefné szereplése érdemel külön említést.

FÉRFIAK

70 évesek 200 m: 8. Mihály Tibor 30.48 400 m: 2. Mihály Tibor 67.13 (orsz.csúcs) 800 m: 3. Mihály Tibor 2:41.76 *tízpróba*: 4. Hankisz Károly 6286

65 évesek *magas*: 2. Dobribán Géza 147 *távol*: 2. Dobribán Géza 498 *hármass*: 4. Dobribán Géza 10.24

60 évesek 2000 m *akadály*: 5. Opálenik István 8:17.93 *kalapács*: 5. dr. Trényi Imre 43.98

45 évesek 110 m *gát*: 5. Béres Sándor 19.04 *távol*: 6. Béres Sándor 599 *hármass*: 7. Béres Sándor 12.25 *gerely*: 8. Kovács Gábor 52.04

NŐK

70 évesek *súly*: 2. dr. Sík Józsefné 7.04 *diszkosz*: 4. dr. Sík Józsefné 18.16 *kalapács*: 3. dr. Sík Józsefné 17.16

45 évesek 100 m: 4. Markó Margit 13.73 *gerely*: 7. dr. Krajcsovits Józsefné 32.28

35 évesek *hétpróba*: 6. Bódi Katalin 2747



A turkui viadalra 52 ország 5066 sportolója küldte el jelentkezését, s a veterán világ bajnokságok történetében ez volt az eddigi legmagasabb nevezési létszám. (Az egyesült államokbeli Eugene-ben rendezett legutóbbi vb-re 4900 nevezés érkezett.) A legtöbbben a házigazda Finnországból (1116 fő), valamint Németországból (649 fő), a Szovjetunióból (474 fő), az Egyesült Államokból (470 fő) és Svédországból (339 fő) jelezték részvételi szándékukat.

A vb ideje alatt ülésezett az Európai Veterán Atlétikai Szövetség (EVAA), s elhatározták, hogy a soron következő VII. Európa-bajnokságot 1992. június 26. és július 4. között a norvégiai Kristiansand-Sogne-ban rendezik meg.

Július 24-én tartotta ülését a veterán atléták világszövetsége (WAVA), ahol az OVASE részéről Igrényi Ferenc, a SZAMOSZ részéről pedig dr. Nagy Sándor volt a hivatalos magyar képviselő.

Az ülésen újraválasztották a WAVA vezérkarát. A legélesebb küzdelem az elnöki pozícióért folyt, amelyet végül is a kanadai Alastair Lynn-nel szemben, újból az olasz Cesare Beccali nyert el. Az elnökhelyettesi pozíciók az amerikai Bob Fine-nak, a brit Bill Taylornak és a belga Jacques Serruys-nak jutottak. A szervezet titkára a svéd Torsten Carlus, a pénztárosa pedig az amerikai Al Sheahen lett.

A WAVA kongresszusán több szabálymódosító javaslat is napirendre került, de ezekben a hosszan tartó vita ellenére sem született egyértelmű állásfoglalás, az eddig érvényben lévő szabályokban nem történt említésre méltó változás.



A Turkuban pályára lépő magyar versenyzők végül is méltóan képviselték hazánkat. Nagy kár, hogy küldöttségünk tagjai között nem a legjobb hangulat uralkodott, mert odakint is felszínre bukkant a hazai veterán berkekben immár megszokott torzsalkodás szelleme. A vb-n megint előkerültek a különféle vélt vagy valós sérelmek, érdekellentétek, újból parázs veszekedésekkel vonták magukra a figyelmet reprezentánsaink.

Ideje lenne már a torzsalkodó feleknek békejobbot nyújtani egymásnak, hiszen ez az áldatlan állapot senkinek sem használ. Leginkább a sok áldozatot vállaló, lelkes versenyzőknek nem...!

TIZENKÉT FONTOS KÉRDÉS A DOBÁSOKRÓL

Régóta foglalkozunk azzal a gondolattal, hogy csokorba szedjük egy-egy szakág vagy versenyszám szerintünk fontos kérdéseit, problémáit és kikérjük ezekről az ismert szakemberek véleményét. Választásunk első alkalommal a magyar atlétika mindmáig legsikeresebb szakágára, a dobószámokra esett. Megfogalmaztunk 12 kérdést és eljuttattuk néhány egykoron sikert sikerre halmozó, illetve ma is eredményesen dolgozó dobószakembernek. Egyelőre három megkérdezett reagált kérésünkre, s az alábbiakban az ő válaszaikból idézzük fel a legérdekesebb, legegységibb véleményeket. A válaszadókat különösképp nem szükséges bemutatni, hiszen Söjtör József mesteredző, a szövetség munkatársa, dr. Szécsényi József mesteredző, a TF tanszékvezető egyetemi tanára, valamint Szabó Tamás szakedző, a Központi Sportiskola tudományos igazgatóhelyettese ismert személyiségek atlétatársadalmunknak. (A teljesség kedvéért meg kell említeni, hogy a magyar dobóedzők legtöbbször tanítómestere, a szakterület legelismertebb alakja, dr. Koltai Jenő csak a többiek véleményének megismerése, illetve egy esetleges vita után kívánja kifejtetni álláspontját a témában.

Természetesen nem csak a megkérdezettek válaszait várjuk. Bármely olvasónk véleményét szívesen fogadjuk, legyen az edző, versenyző, sportvezető vagy egyszerűen „csak” a sportág, illetve a dobószámok szerelmese.

1. Melyek egy dobóatléta legfontosabb fizikális, illetve lelki tulajdonságai?

Söjtör József:

Az lehet jó dobóversenyző, aki átlagon felüli erővel rendelkezik, de ez párosuljon megfelelő gyorsasággal is. A gerely kivételével előny a testmagasság és hasznosak a hosszú karok - különösen diszkoszvetőknél. Pszichikailag szükséges a minden versenysportolót jellemző akarat és kitartás, de legfontosabb a minden akadályt legyőző győzniakarás. Érdekes jegyként tapasztaltam ugyyszólván mindenkinél egy bizonyos agresszivitást is.

Szabó Tamás:

Előre bocsájtom, hogy csak gerelyhajítókkal foglalkoztam, úgyhogy válaszaim főként erre a versenyszámra vonatkoznak. A dobóatlétika négy számában a fizikai képességek eltérő mértékben befolyásolják a teljesítményeket. Gerelyhajításban a gyorsaság magas szintje elengedhetetlen. Ez a követelmény azonban csak úgy teljesíthető, hogy az általános erőbázis is magas szinten mozog, a gyorsasági mutatók is kedvezőek. A kérdés ennél jóval bonyolultabb, hiszen az életkor, testi felépítés, alkat, nem más és más lehetőséget enged kihasználni. Általánosságban az a véleményem, hogy az utóbbi 10 évben a képzés

aránya nagyon eltolódott a speciális erő fejlesztése felé. Ennek a következménye lehet az, hogy egy viszonylag gyors fejlődési szakasz után nagyon nehéz a továbblépés. Úgy tűnik, hogy dobóatlétikában sem lehet megtenni a „nagy lépéseket” anélkül, hogy komoly árat ne fizetnének érte.

A pszichés tulajdonságok szerepe a csúcsteljesítmények felé haladva egyre nagyobb lesz. Nagyon fontosnak tartom azt a lelki tulajdonságot, amely lehetővé teszi a szorgalmas, célratörő edzőmunkát. Nem csupán a dobóatlétikában, hanem a mai sportban nagyon kedvezőtlennek tartom azt a jelenséget, amely végsősoron pszichés problémákat okoz, akár a felkészülés, akár a versenyzés terén. Az életmód alapvetően befolyásolja a sporttevékenységet. Teljesen felesleges pszichés felkészítésről, pszichológusi segítségről beszélni azokban az esetekben, amikor a sportolónak éveken keresztül csak az edzés és versenyzés jelenti a kihívást, feladatot. Tapasztalataim szerint igazán jó versenyzők, nyerő emberek azok lettek, akik az élet más területén is megállták a helyüket, céljaik voltak, nem csupán a sport jelentett egzisztenciát. Azok a versenyzők, akik a sporton kívül nem aktívak, nincsenek „civil” ambícióik, nagyon könnyen a versenyeken is perifériára sodródnak. Úgy vélem, egy emberben nem lakozik kettő személyiség, ritka este az, ha

valaki csak a sport területén tudja megállni a helyét.

A fizikai és pszichés tulajdonságok nagyon nehezen választhatók el egymástól, még a prioritást sem lehet meghatározni. Úgy vélem, vannak szerencsés lelki alkattal rendelkezők és vannak olyanok, akiknek a teherválasztó képessége ezen a téren kisebb. Alapvetően viszont az, hogy a kellő felkészültség, megfelelő fizikai alap biztosítja a szükséges lelki pluszt, egészséges önbizalmat. Más probléma az, hogy az edző pedagógiai segítsége szükséges és nagyon eredményes is lehet kiélezett helyzetekben.

Szécsényi József:

A nemzetközi élmezőnyből vett példák, statisztikák alapján komoly összefüggés mutatható ki testméreti adatok és az eredményesség között. Az utóbbi évtized világversenyein a 190-200 cm közötti dobók értek el világraszóló eredményeket súlylökésben és diszkoszvetésben. Ebben a két számban a jövő egyértelműen a 2 méter körüli, 210 cm-es karöltőt elérő dobóké.

A testméretekből származó előnyöket általában a szerre történő erőhatás útnövekedésével magyarázzák, ami igaz is, de véleményem szerint még fontosabb a magasságból, a széles karöltőből adódó előny idegéletani és izommechanikai oldala.

A mozgássebesség növekedésével a mozgásban részt vevő izmok erőfejlesztési lehetősége csökken. A hosszú erőkarral rendelkező atléta azért van előnyben, mert kisebb központi forgási sebesség mellett is könnyen eléri a dobószernak azt az optimális kerületi sebességét, ami lehetővé teszi a nagyobb gyorsaságfejlesztést. Az alacsony központi sebesség mellett „több idő áll” a dobó rendelkezésére, ami azt jelenti, hogy a legerősebb, de egyben a leglassúbb beidegzésű törzskörüli nagyizomnál a mozgatóegységek nagyobb számú bekapcsolása válik lehetővé.

Általában nem veszik figyelembe a magasságból adódó előny izommechanikai oldalát. A hosszabb izom hosszabb úton képes hosszváltoztatást elvégezni. A dobószámokra az előzetes nyújtás- rövidülés gyorsaságjellemző dominál. A hosszabb izom nagyobb megnyújtásra képes,

így az előzetes nyújtás folyamán több elasztikus energiát halmoz fel, következésképpen ebből többet tud átszármaztatni a rövidülési, a véggyorsítási folyamatba. Összefoglalva: a hosszabb izmoknál az úgynevezett „belső erőhatású út” válik hosszabbá, ami az izom hasznos akcióra képes tartományának megnövekedését jelenti.

A kedvező testrészeknek csak akkor van előnye, ha az

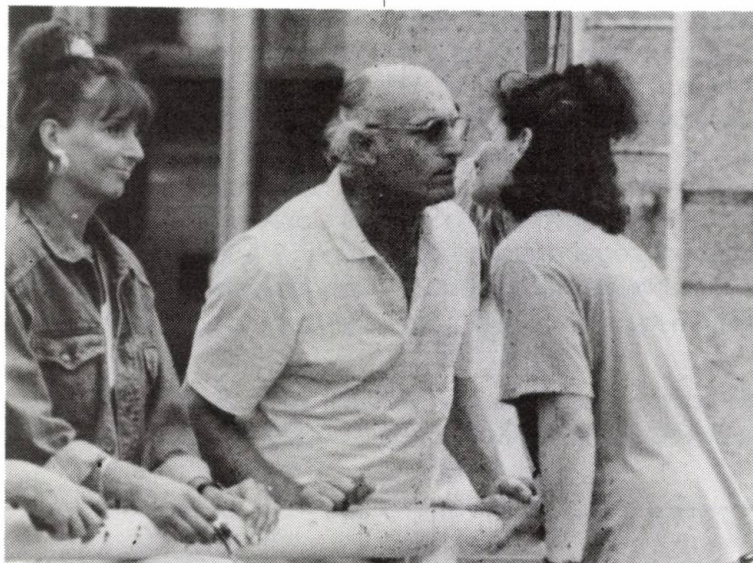
megfelelő gyorsasággal, és a dobásokra jellemző mozgásügyességgel párosul. A szerényebb antropometriai képességek természetesen nem zárják ki azt, hogy az atléta más kiemelkedő képessége révén nem érhet el kiváló eredményeket (rendkívüli mozgásítási képesség, az egyéni sajátosságoknak legjobban megfelelő mozgástechnika stb.)

A pszichikai tulajdonságokra vonatkozó kérdést röviden úgy foglalhatnánk össze, hogy a személyiségjegyek, az érzelmi és motivációs tényezők, a dinamikus jellemvonásokból a tartós erőfeszítésre való készség, a monotonitástűrő, a teljesítés vágya mindenképpen tükröződjön és meghatározó legyen a versenyzőnél. Olyan „mozgósítási” képességet kell kifejlesztenünk tanítványainkban, hogy az adott versenyen ne csak az aktuális kondicionális állapotnak megfelelő eredményt érje el, hanem azt túl is szárnyalja.

2. A pszichés vagy a fizikális tulajdonságok a fontosabbak?

Söjtör József:

A két terület nem választható el egymástól, de döntőbbnek tartom a pszichikai hátteret. A lehe-



Egy elismert edzőnek kijár a versenyzők udvozoló puszija. Aki adja: Malovecz Zsuzsa, aki kapja: Kulcsár Gergely, s aki mindezt elnéző mosollyal nyugtázza: Hartai Kati.

tetlent nem ismerő ember képes ezáltal kiküszöbölni bizonyos fizikai hátrányokat is, de azok kifejlesztésében mindenképpen elsődleges szempont annak jelenléte.

Szécsényi József:

A pszichikai és fizikai tulajdonságoknak egyformán magas szinten kell találkozniuk ahhoz, hogy valaki a világversenyek izzó légkörében a legjobbak között végezzen.

3. Mennyire fontos az edző szerepe a versenyzők felkészítésében?

Szabó Tamás:

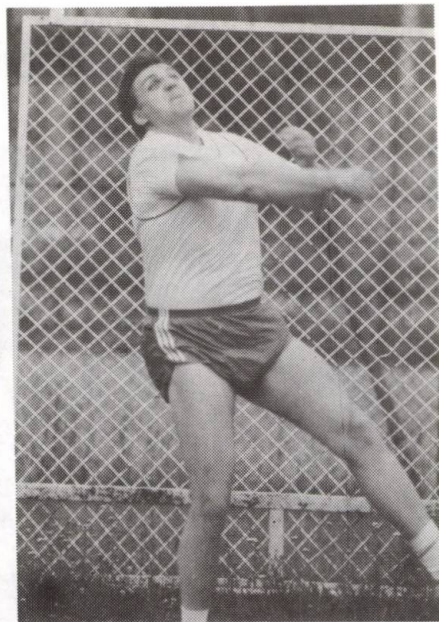
Meghatározó. Az edző személyisége és szak tudása eldönti a versenyző sorsát. Tapasztalataim szerint fiataloknál az edző szava nagyobb a szülőénél, az iskolai pedagógusénál. Az edző akarva, akaratlanul modellként jelenik meg tanítványa szemében. Bizonyítható, hogy az igazán nagy edzői egyéniségek iskolát teremtenek a szó igaz értelmében. A mester és tanítvány kapcsolat elsősorban az edzőn múlik. Konfliktusok, nehéz időszakok mindig vannak az edző - tanítvány kapcsolatban. Ezek megszüntetése, feloldása nem minden esetben lehetséges, az egyedüli megoldást a szakítás jelenti. A tapasztalatok azt mutatják, hogy a magányos versenyzők dolga sokkal nehezebb, mert túl a szakmai kontroll hiányán, az a lelki teherátvállalás is hiányzik, amely időnként szükséges.

Söjtör József:

Az edző szerepe döntő tényező. Nagyon sok versenyzőt ismertem, akik azért nem érték el lehetőségeik elvárható szintjét, mert „nem jó kezekben” voltak, vagy az idők folyamán megromlott viszonyuk mesterükkel. Azt azonban nagyon fontosnak tartom, hogy az edző ne akarja mindenáron tanítványait a „saját képére és hasonlatosságára” formálni. A jó edző megtalálja tanítványaiban azokat a legfontosabb tulajdonságokat, amik kifejlesztése révén juthat el a kiemelkedő teljesítményekig.

Szécsényi József:

Akár a kezdőknél, akár az élvonalbelieknél, az edző személye rendkívül fontos. Hiszek az eredményes, iskolát teremtő edzők személyi varázsában. Ilyen iskolát teremtő mester volt például Kolta Jenő, Balogh Lajos, Söjtör József, Tamás



Horváth Attila

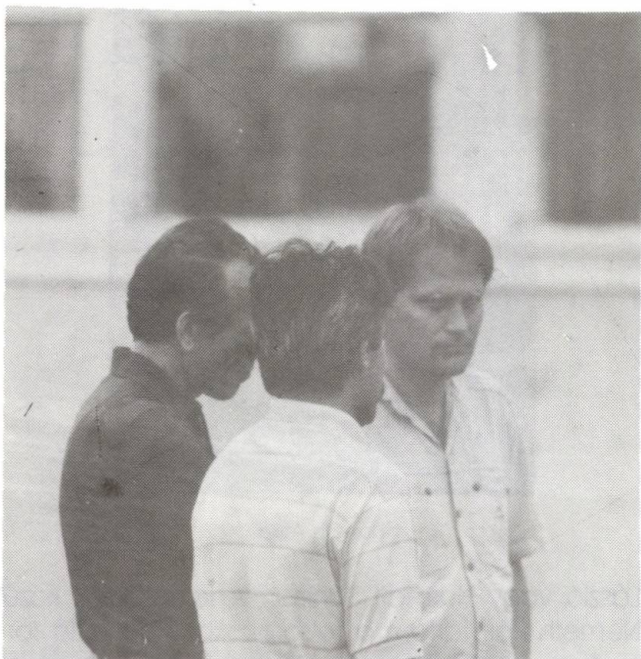
László vagy Harmati Sándor. A jelenlegiek közül Németh Pált tartom a felsoroltakhoz hasonló formátumu szakembernek. Az edző szerepe akkor lehet hatékony, ha a személyiségét a következők jellemzik:

- A jó edzőnek erkölcs, akarat, jellem és értelem szempontjából olyan embernek kell lenni, akiből árad a személyiségalkító varázs.

- Ne elégedjen meg a különféle szakirodalmak ismeretével, hanem az legyen a jellemző, hogy minden új információt, minden divatos áramlatot bizonyos fenntartással vegyen át, elméleti és gyakorlati tudásának összevetésével. Az edzői munkában éppen ez a leszűrt tudás segít a legjobban. Az értelmileg fejlett tanítvány ugyanis nem arra kíváncsi, hogy a felkészüléssel kapcsolatban a szakirodalom bizonyos helyzetekben mit mond. Ezt esetleg a tanítvány is ismeri, éppen ezért őt sokkal jobban érdekli edzője véleménye. Pontosabban, a nagy elméleti és gyakorlati tapasztalatából kialakult átfogó szemlélete, lényeglátása, nevezetesen az, hogy az ő egyéni lehetőségei és adottságai milyen speciális egyéni felkészülést tesznek szükségessé az eredményesség érdekében.

Az edzőnek a magas szintű szakmai tudás mellett ismernie kell azokat a pedagógiai hatásokat is, amelyek segítségével megfelelő „edzői légkört” tud teremteni. Így aztán edzői műhelyének kohójában olyanná tudja formálni versenyzőit, hogy azok a tőlük telhető legjobb teljesítményt éri el. (Folytatjuk.)

A futóedzők elégedetlenek



Az országos pályabajnokság második napjának délelőttjén tanácskozássra gyűltek össze a közép- és hosszútávú futó edzők. Már régóta „érett” az össze-
jövetel, s mégis rossz hangulatban kezdődött el. A szövetséget senki nem képviselte, s ezen néhányan nem csak felháborodtak, hanem úgy érezték, a megbeszélés is értelmét veszítette ("Most megint egymásnak soroljuk a gondjainkat?"), s távoztak. (Mint kiderült a szövetség alkalmazottait csak pénteken este hívták meg a szombat délelőtti összejövetelre, az elnökség tagjait pedig senki nem invitálta.) Az edzők többsége, csalódottan ugyan, de mégiscsak maradt.

A kissé csapongó, sokszor indulatos hozzászólásokat jegyzőkönyvszerűen idézem, mert úgy vélem e folyóirat olvasóit elsősorban a pontos tények érdeklik. Először **Csoma Ferenc** kért szót:

– Azért szerveztük meg ezt a tanácskozást, mert sok közös problémánk van, amelyre közösen kell megoldást találnunk. Tisztáznunk kell a menedzselésben felmerült visszasságokat, s meg kell beszél-
nünk, hogyan tovább. Nos, ami az első pontot illeti, **Kovács Sanyi** (utánpótlás vezető edző - A szerk.) azt mondta: a középtávú futás az utóbbi időben szétzilálódott. Erre azt válaszolom, hogy ma már nem lehet csak a pályaversenyekre készülni, abból nem élünk meg. Én is, bár mértékkel, támogatom a pénzes utcai futóversenyeken való részvételt.

– Tudomásul kell vennünk, hogy egyrészt a jelenlegi társadalmi helyzetben egyre kevesebb gyerek jön

atlétizálni, másrészt önfentartónak kell lennünk... Ez nem szétzilálódás - szögezte le **Simon Dénes**.

– Nemcsak ez a baj - szakította félbe hevesen **Hires László**. - Az edzők nem lelkesek... Hol vannak most például a többiek?

– Annyian maradtunk, ahányunkat Laci bácsi itt lát - világosította fel az idős mestert **Kárai Kázmér**. - S azt is megszámlálhatjuk, hogy közülünk hányan élnek az atlétikából. Szinte senki. Én magam is hob-
biból edzősködöm.

– Az a gond, hogy a szövetség nem tud távlatokat nyújtani - tért a lényegre **Hirth Károly**. - Azt mondják oldják meg a felkészülést a szakosztályok. Kiszálltak a versenyeztetésből, mondván: ott vannak a menedzserek. Az, hogy a többségük botcsinálta, nem számít. A MASZ ma már csak a bajnokságokat finanszírozza, versenyrendező testületté változott. El kell érniük, hogy a következő választásokon ez a gárda ne kapjon bizalmat.

– Amit a szövetség ma végez, arra elég lenne egy ad hoc bizottság is - így **Kárai Kázmér**. - Egyébként éppen azért volt szükséges ez az összejövetel, mert nem mennek a dolgok, mégis mellőznek minket. A szövetségi kapitány egyetlen problémáról sem beszélt velem, egyetlen edzésre le nem jönne. De még a lehetőségeket sem közlik velünk. Novemberben hetven atléta edzőtáborozhatott volna Tatán, kedvezményesen. Harmincan mentek le, s ezt csak utólag tudtam meg. Pedig a tanítványaim, akár a saját költségükre is, örömmel kaptak volna ezen a lehetőségen. Másik problémánk: a versenyek. Újabban mindig a legnagyobb hőségben rendezik a hosszútávú futóversenyeket. Azt mondják azért, hogy a vidékiek haza tudjanak menni. Nem hiszem, hogy van egyetlen olyan futó is, aki a jobb eredmény helyett ezt választaná. Azt sem értem, mi szükség volt március 18-a és 30-a között a medulini edzőtáborra. Ilyenekre nem kellene pénzt pocsékolni. Hiszen ebben az időben már itthon is meleg volt.

– A medulini létszámot egyébként alig tudtuk kitölteni - csatlakozott hozzá **Csoma Ferenc**. - Ám az időpont a fedettpályás versenyek miatt nem lehetett korábbi. A jugók pedig tartoztak nekünk ezekkel a napokkal.

– A legnagyobb fricskát a következő jelentette - folytatta **Kárai Kázmér**, - Télen Helsinkiben értekezletet rendeztek az európai közép-, hosszútávú futó edzők számára. S erre nem egy szakember utazott el, hanem a szövetségi kapitány. Ha mondjuk egy angolul jól beszélő futóedző ment volna, teszem azt Babinycz Jóska, abból mindannyian többet profiltálhatunk volna.

- Ráadásul a kongresszus előtt két nappal mi is beszélünk - így **Csoma Ferenc**, - s **Mérei Laci** egy szóval sem említette ezt a lehetőséget.

- Egyébként biztos, hogy a mi szövetségünk az egyetlen a világon, amely teljesen lemondott a menedzselésről. - mondta ismét **Kárai Kázmér**. - A fiatalokkal ezt egyszerűen nem tehetné meg. Ráadásul itthon kevés a verseny. Azt viszont nekünk kell elismernünk, hogy hibásak vagyunk abban, hogy nem állítjuk mindig rajthoz versenyzőinket.

- Örülök, hogy felvetődött a mi felelősségünk is - szólt **Hirth Károly**. - Egy kezemen meg tudnám számolni, hány futónk van, mégsem egyszerre mennek edzőtáborba. Ez szerintem a rosszul értelmezett edzői szabadságnak köszönhető. Nekünk is egyeztetnünk kellene az időpontokat, hiszen tanítványainknak ez az érdeke. Összeállhatnánk formábahozó versenyek megrendezésére is.

- Való igaz, megszoktuk, hogy mindent a szövetség csinál - értett vele egyet **Simon Dénes**. - Csakhogy erre a pénzt is nekünk kell összehoznunk, s akkor megint oda jutunk: minek nekünk a szövetség? Miért nincs valamilyen ligánk, egy érdekképviselői szervünk?

- Ha nincs, csináljunk! - javasolta **Kispál László**.

- Ha egyenként megyünk a MASZ-ba a problémáinkkal, a kutya se törődik velünk, ha közösen, akkor nehezebb leráznunk. Egyébként én a szövetségtől azt is elvárnám, hogy jó kapcsolatot tartson az önkormányzatokkal. Ha ugyanis azok látják, hogy „fent” fontos az a kis szakosztály, ők is másként állnak hozzá.

- A szövetség távolságtartása azért felháborító, mert végül is minket képvisel - vetette fel ismét **Simon Dénes**. - Mi tagdíjat fizetünk.

- A MASZ a mi szövetségünk, ezt kell tehát megváltoztatnunk - csatlakozott **Orendi Mihály**.

- Attól tartok, megint csak beszélünk és semmi érdemlegesről nem döntöttünk - aggódott **Hirth Károly**.

- Két dolgot javaslok - így **Nagy Tibor**. - Hárman, a mi képviselőinkben, tárgyaljanak **Mérei Lászlóval**, s a továbbiakat majd meglátjuk ez után. A másik: egyezzünk meg abban, hogy mindenki segíti a többiek futójának versenyeztetését is, s hozzunk létre egy adatbankot, amelyen keresztül mindenkit értesíthetünk a szükséges dolgokról.

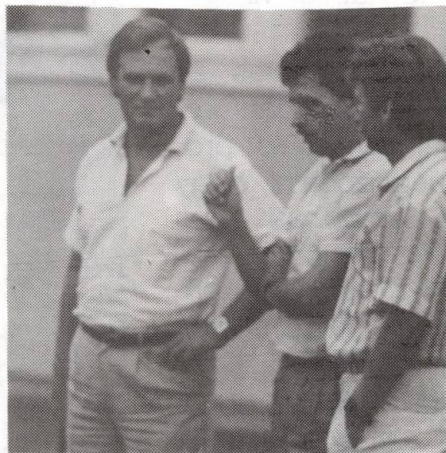
Ezek után az edzők megegyeztek abban, hogy **Csoma Ferencet**, **Hirth Károlyt**, s a jelen nem lévő **Fazekas Gáspárt** kéri fel képviselőjüknek. Ezentúl minden ősszel és tavasszal, a kismaraton OB-n és a mezei bajnokságon összeülnek, s megvitatják teendőiket.

Sajnos egy igen súlyos problémát is meg kell beszélniük. Neveket nem írhatok, mert az eset, még

nem bizonyított, csak valószínű, hogy megtörtént. Nevezetesen: egyik menedzserünk jobb eredményt elért futó nevére adja el a kevésbé eredményeseket. Így természetesen magasabb fellepti díjat vesz fel, neves versenyzőnk ázsíóját pedig a rossz szereplés csökkenti. S ha minderre fény derül, mi magyarok mindannyian csalóknak minősülünk. Úgyhogy az edzők úgy döntöttek, utána járnak az ügynek, s a MASZ-hoz fordulnak.

S milyen hozzáfűznivalója van mindezekhez a szövetség képviselőinek?

- Nem kívánok sokat mondani, aki ismeri az atlétavilágot, tudja miként értékeli az elhangzottakat - nyilatkozta **Mérei László**. - A menedzselésről annyit: mi tárgyaltunk a szomszédos országok szövetségeivel, s megegyeztünk abban, hogy atlétáink egymás versenyein szabadon rajthoz állhatnak. - Az oszt-rák versenynaptárt még szét is küldtük. Azt hiszem ezzel nagy lehetőség nyílt meg a fiatalok előtt. Csak a helyszínre kell utazni, s máris vannak ellenfelek. A helsinki útról: nem meghívás érkezett a rendezőtől, hanem a MOB küldött ki a konferenciára. Minden anyagot hazahoztam, ezeket lefordították, s a hetekben postázzák is az edzőknek.



A véleménycsere (de legfőképp a vita) másnap a pályán folytatódott

- Ami az edzőtáborozást illeti - folytatta **Baráth Béla** -, a medulini táborozásért **Csoma Ferenc** kifejezetten harcolt. A tatai lehetőségekről pedig mindenki tudhat, aki érdeklődik, bár meg kell, hogy mondjam, a kedvezményes táborozást a tataiak, csakis a legjobbaknak kívánják biztosítani. Nem küldhetünk akármiket. Idén egyébként legalább négy esetben fordult elő, hogy az edzők kérésére utólag versenyműsorba iktattunk futószámokat. Ez esetenként több ezer forintos, tervben felüli kiadást jelentett. Aztán éppen azok, akik miatt a nagyobb költségeket vállaltuk, nem voltak ott a rajtnál...

Mátay Andrea

GONDOLATOK FUTÁS KÖZBEN

Mire gondolsz futás közben? Melyik típus-hoz tartozol? Ahhoz, aki csak saját magát figyeli és a megfelelő iramtartásra törekszik, vagy aki megpróbál kikapcsolni és nem tördik fájó izmaival. Teljesítményedet akadályozhatja, ha nincs elég tapasztalatod ahhoz, hogy a megfelelő időben a megfelelő módszert alkalmazd. Hogy hogyan tudod felhasználni szellemi erődet erre a fáradságos munkára, azt megtudhatod a következőkből.

A sportpszichológia kutatóit lenyűgözte az a gondolkodásmód, ahogy a maratonisták futás közben gondolkodnak. Az elmúlt 10 évben a kutatómunka nagy mértékben a legjobb atlétákra irányult, míg ma úgy tűnik, hogy elsősorban az amatőrökkel folytatnak vizsgálatot.

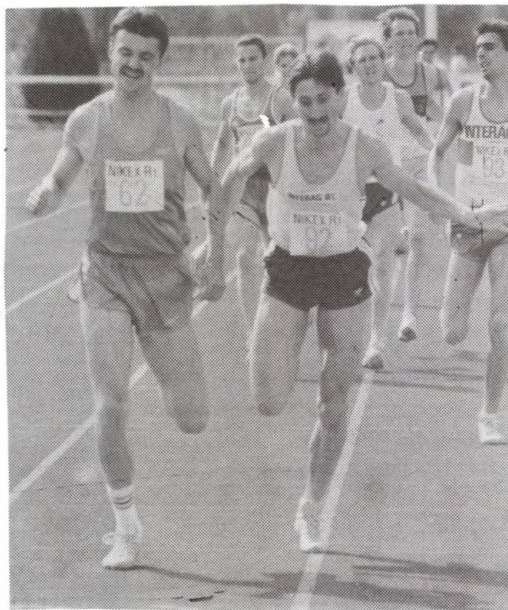
Az eredeti kutatás az amerikai Bill Morgan irányításával folyt és azt próbálták megvizsgálni, hogy vajon a legjobbak futás közben felépítenek-e magukban valami olyan gondolkodási sémát, ami eltér az átlagos futókétól.

Kétfajta gondolkodásmódot különböztetnek meg: az asszociációt (társítás, egyesítés) és a disszociációt (elkülönítés). Az asszociatív gondolkodást követő futók testük visszajelzéseire irányítják figyelmüket, összhangban vannak testük „gondolkodásával”. Teljes mértékben a testük jeleire összpontosítanak, ettől függően futnak gyorsabban, vagy lassabban. Ezzel ellentétben, a disszociatív gondolkodók figyelmüket bármire fordíthatják, kivéve a testüket. A szó szoros értelmében elvonják gondolataikat az előttük álló feladról. Morgan szerint a futók az asszociatív gondolkodás során olyan dolgokra

koncentrálnak, mint például a légzés, hőmérséklet, a vádliból és a combizomból eredő fájdalom és a hastáji fájdalmak. Elméletben ez a fajta megközelítés lehetővé tenné a futó számára, hogy a maximális erő kifejtését és a kudarchoz vezető túledzettséget elválasztó vékony határvonalon egyensúlyozzon. Diszszociációról akkor beszélünk, amikor a futó tudatosan nem érzékeli a testtől kapott jelzéseket. Van azonban egy nyilvánvaló hátránya is az ilyenfajta módszernek: megnövekszik a sérülések lehetősége annak következtében,

hogy a futó elutasítja a fájdalmat. Ezenfelül a futók sokszor tévesen ítélik meg erőtartálékaikat, és vagy még a cél előtt kifogynak az erőből, vagy pedig nem futják ki magukat teljesen. Morgan eredeti kutatása, amit 1975-ben Dallasban végzett, azt javasolta, hogy a legjobbak túlnyomó részben az asszociatív módszert alkalmazzák. Abban az időben ezt a véleményt meglepőnek tartották, mivel az ezt megelőző, az átlagos atlétákkal folytatott kutatásokból mindig arra következtettek, hogy a legjobbak megoldás, ha fu-

tás közben a sportolók minden fájdalmat és kellemetlen érzést kikapcsolnak. Mióta Morgan munkái megjelentek, azóta a világ minden tájáról próbálkoztak kiszélesíteni tanulmányait. Például a dél-afrikai Helgo Schomer és az amerikai Theresa Okwunabua sok sportolót kérdeztek meg, akik különböző jellegű futásokon vettek részt. Arra az általános következtetésre jutottak, hogy a legsikeresebb módszer, ha a futó mindkét gondolkodási módra képes. Azt javasolták, hogy a futók a ciklikus gondolkodást alkalmazzák. Legyenek képesek gondolkodásuk



Vajon mi járhatott Banai Róbert (92) fejében, amikor Martina Tibor (62) az utolsó métereken elhúzott mellette a 800-as bajnoki döntőben?

szabályozására azért, hogy időnként tudatosan ki tudják kapcsolni, néha pedig inkább magukra koncentrálnak. A lényeg, hogy a gondolkodás irányítva legyen, ne hagyjuk, hogy gondolataink elkalandozzanak egyik módból a másikba.

Az amerikai Don Kardong negyedikként ért célba az 1976-os olimpia maratoni futásában. Elmondta a riportereknek, hogy az első 10 mérföld közben a disszociatív módszert követte. Magában beszélt, álmodozott ezen a szakaszon. Ezzel ellentétben, a verseny utolsó 16 mérföldes szakaszán pedig teljesen arra koncentrált, hogy hogyan reagált teste a verseny megpróbáltatásaira.

Hasznosnak tűnik, ha a futók megpróbálják fejleszteni az ilyen jellegű szellemi képességeiket. Segítségképpen felírhatnak néhány disszociatív témát a kézfejükre és ezt követően a különböző előre eltervezett pontoknál (félúton vagy a táv kétharmadánál) tudatosan ráirányíthatják gondolkodásukat ezekre a figyelemelvonó témákra.

Összegzésként tehát megállapítható, hogy az atléták futás közben szabályozni tudják gondolkodásukat és szükséges, hogy fejlesszék ezt a képességüket. Az edzésnek alapvető szerepe van ennek elsajátításában. Néhány hét elteltével bárki képes lehet a ciklikus gondolkodásra. Voltak akik ragtapaszt használtak segítségképpen. Futás előtt leültek és kigondoltak egy-két témát, amiről gondolkodni akartak futás közben. Ezután a ragtapaszra ráírtak egy-egy kulcsszót, ráragasztották a kezükre és alkalmakként felhasználták figyelmük elterelésére.

Barnes az NFL-ben

Sokszor halottunk már híreket arról, hogy egyes atléták más sportágakban is szerencsét próbálnak. Elég, ha csak Edwin Mosesre gondolunk, aki az 1992-es téli olimpia bóbversenyeire készül. Egy egyesült államokbeli hír, most arról számol be, hogy a doppingvétség miatt eltiltott amerikai súlylökő, Randy Barnes, kétéves szerződést írt alá az amerikai futball bajnokságban (NFL) szereplő San Francisco 49ers együttesével. A 193 cm magas, több mint 135 kilós Barnes, a múlt évben új világcsúcsot ért el súlylökésben, ám miután a tavaly augusztusi malmói versenyen megbukott a doppingellenőrzésen, két évre eltiltották a versenyzéstől. Barnes már nem az első atléta, aki szerencsét próbál az NFL-ben. Korábban már két világklasszis gátfutó, Willie Gault és Renaldó Nehemiah is játszott az NFL-ben, az utóbbi éppen a San Francisco 49ers csapatában.

PÉLDÁK A DISSZOCIATÍV GONDOLKODÁSRA

1. **SZÁMOLÁS:** számoljuk meg például a piros autókat, a fákat, a sebességkorlátozó táblákat, embereket, kutyákat vagy lépéseinket.

2. **KIMAGASLÓ SPORTESEMÉNY:** játsszuk el egy kiemelkedő sportoló szerepét, aki valami látványos hőstettet hajtott végre vagy megnyert egy fontos versenyt.

3. **HIRTELEN MEGGAZDAGODÁS:** gondolkodjunk el azon, hogy mire költenénk el egy hatalmas összeget, ha nyernénk valamilyen szerencsejátékon.

4. **SZINEK:** osszpontosítsunk különféle színekre, amelyeket futás során észlelünk.

5. **VITA:** próbáljunk érvelni és ellenérveket felhozni egy vitatható témában.

6. **DIÁKÉLMÉNYEK:** éljünk át újra egy régi iskolai élményt a legjobb barátunkkal kapcsolatban.

7. **ZENE:** képzeld el magad, mint egy rockzenész vagy előadóművész, aki a színpadon egy hatalmas koncertet ad.

8. **TURISTA:** próbálj felidézni néhány nevezetességet, amit mint turista megtekintettél. Próbálj meg visszaemlékezni mindenre, amit egy bizonyos országban láttál.

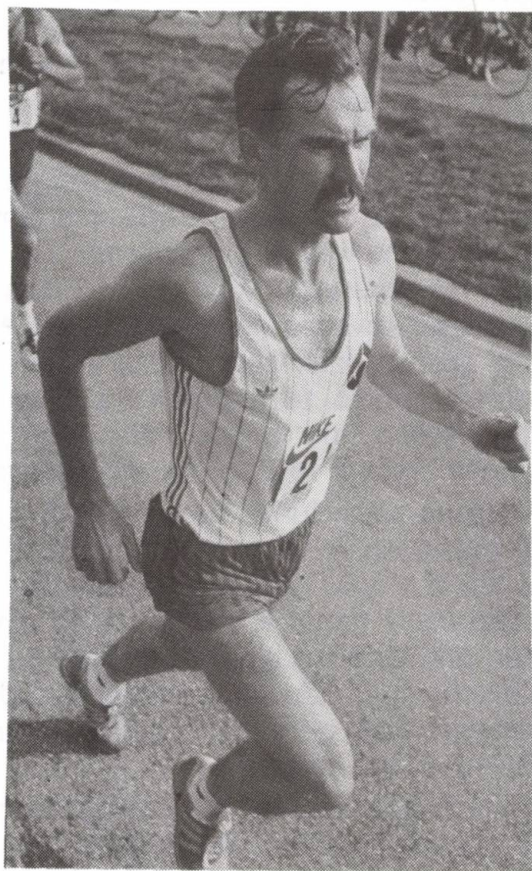
9. **ELTÉRŐ MUNKA:** próbáld elképzelni magad egy teljesen más típusú munkában.

10. **ALFABETIKUS JÁTÉK:** válassz egy kategóriát (például emberek vagy országok nevei) és alfabetikus sorrendben minden betűvel mondj még egy példát rájuk.

Rob de Castella hattyúdala

Az idei versenyidény egyik nagy meglepetését az ausztrál maratoni futó Rob de Castella szolgáltatta azzal, hogy áprilisban 2:09:42-es remek idővel megnyerte a rotterdami maratont. Ez volt de Castella első győzelme, amióta 1986-ban Edinburgh-ban a Nemzetközösségi Játékokon diadalmaskodott. A 34 éves de Castella, aki jelenleg az Ausztrál Sportintézet igazgatója, egy évvel ezelőtt tért haza Ausztráliába a családjával, miután négy évet töltött a coloradobeli Boulderben. Noha az ausztrál válogatók biztosították helyét a világbajnoki csapatban, de Castella nem akart indulni Tokióban. „Valószínűleg nem leszek ott Tokióban - mondta. Szeretném teljesen kipihegni a rotterdami verseny fáradalmait, azután futni még egy maratont az ősszel vagy jövő tavasszal. Aztán jöhet az olimpia.”

Az 1983-as világbajnoknak valószínűleg a barcelonai olimpia lesz az utolsó versenye. „Már nem vagyok fiatal - mondta de Castella - de még mindig kb. 200 kilométert teljesítek hetente, akárcsak korábban. Remekül össze tudom egyeztetni a munkámat az edzésekkel.” Lehet, hogy a társai által Deeknek becézett, de Castellanak negyedik olimpiáján sikerül megszereznie az aranyérmet? Már csak alig egy évet kell várunk, hogy megtudjuk.



„Zöldborsógyógyászat”

Lehet, hogy első hallásra egy csomag fagyasztott borsó nem tűnik a legideálisabb kezelésnek egy fájós térdre, vagy egy kifordult bokára, ám a cryoterápia sok sérülés és fájdalom elfogadott gyógy módja.

Napjainkban a legtöbb atlétának szembe kell néznie a következő problémával: ha könnyít az edzőmunkán, nem fejlődik, ha viszont túledzi magát, könnyen megsérül. Lehet, hogy az edzés közben érzett kisebb fájdalomtól nem lesz később súlyos sérülés. Végül is a sikerért meg kell szenvedni, ám lehet, hogy a fájdalom a test védelmi rendszerének első figyelmeztető jelzése.

Ilyen esetben az embernek nem kell azonnal az orvoshoz rohannia, egy otthoni cryoterápiás kezelés is hasznos lehet. A cryoterápia a sérült testrész jegelésének megfelelő technikája. A különböző sérülések, mint például egy kifordult boka jegelése a sérülés akut fázisában nem számít újdonságnak. Újabban azonban a jegelés egyre elterjedtebb a rehabilitációs időszakban is. Egy egész sor sportágban sikeresen kezelhetők jegeléssel a túlterheltségből származó sérülések.

Hogyan is fejtik ki hatását a jég? Először is csökkenti a fájdalmat azáltal, hogy lassítja az idegekben a „fájdalomüzenetek” áramlását. A montreáli Mc Gill Egyetemen folytatott kutatások kimutatták, hogy a jég az akupunkturához hasonló módon csillapítja a fájdalmakat azáltal, hogy fokozza a test endorfin termelését és megakadályozza, hogy a „fájdalomüzenetek” eljussanak az agyhoz. Mindemellett, a jég csökkenti az izomgörcsöket, amelyek a sérülés velejárói lehetnek.

A jég egy másik hatása, hogy lassítja a vér áramlását az erekben és ezáltal korlátozza a daganatok, vérrögök kialakulását és a szövetek károsodását. A kis artériák összehúzódása megakadályozza, hogy a vér a sérült szövetekbe áramoljon és így csökkenti a szövetek károsodását, miközben a lehülés a sérült terület anyagcsere igényét is csökkenti.

A kisebb sérült testrészeket jégelhetjük jégkockákkal is, a nagyobb sérüléseknél alkalmazhatunk valamilyen, a boltokban beszerezhető fagyasztót, vagy fagyasztó csomagot. Ezek híján egy csomag fagyasztott zöldborsó, vagy egy műanyag zacskóba csomagolt jégkása is nagyon sokoldalúan felhasználható.

Készíthetünk „nyeles” jeget is úgy, hogy egy papír- vagy műanyagpohárban fagyasztunk meg vizet és előre egy pálcikát dugunk bele fogantyú gyanánt. A különböző fagyasztó spray-k kényelmesen hordozhatók és használhatók. Olyan lábsérülések, mint például az Achilles-in sérülések, remekül kezelhetők a sérült rész hideg vízben történő áztatásával. Ez azonban meg lehetőségen fájdalmas és ezért időnként egy kis időre ki kell venni az ember lábát a vízből, majd újra visszatenni.

A sérülés bekövetkezte után minél előbb kezdjük el a jégelést és ha lehet szorítsuk el és polcoljuk fel a sérült testrészt. Jégelés közben, ha lehetséges, mindig emeljük a sérült részt a szív szintje fölé, ezáltal a vér nem áramlik a sérült részhez és ez csillapítja a fájdalmat.

Egy kis cryokinetika (jégelés és különféle tornagyakorlatok váltakozó alkalmazása) szintén részét képezheti egy sikeres jeges terápiának. Kutatások kimutatták, hogy a jégelés és a tornagyakorlatok együttes alkalmazásával a sérült sportoló sokkal hamarabb kezdheti el a rehabilitációt, mint a hagyományos, melegen alapuló módszer alkalmazásával. Az új módszert, a sérült terület jégeléssel történő érzéstelenítése utáni, terhelés nélküli tornagyakorlatok képezik.

Figyelembe véve, hogy az edzések utáni merevségre, fáradtságra is jó hatással lehet a cryoterápia, egy csomag fagyasztott zöldborsó beszerzése nem is olyan rossz befektetés.

A piros BMW-k

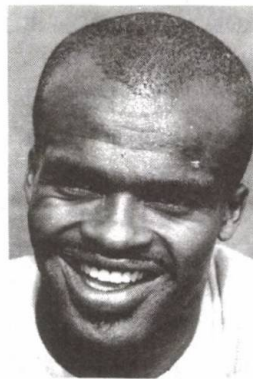
Az idei San Francisco-i Bay to Breakers futóverseny után a női győztes, a kenyai Susan Sirma és a férfi győztes, a szintén kenyai Thomas Osano, egyaránt egy-egy piros BMW 325i típusú személygépkocsi kulcsát vehette át. Hogy mi lett a kocsik sorsa, azt nem tudjuk, mivel egyikőjük sem tud vezetni.

Regis és Akabusi a kétévenkénti vb-kről

John Regis: Ez örűlség. Szerintem az atlétának legalább négyévente szükségük van egy könnyebb évre, amikor nincsenek kitéve a nagy világversenyek okozta feszültségnek. A kétévenkénti megrendezéssel a világbajnokság sokat veszít presztizséből. Így az Európa-bajnokság elvben nagyobb jelentőségű lesz, mivel azt négyévente rendezik meg. Idén világbajnokság, jövőre olimpia, 1993-ban a mostani döntés eredményeképpen, újra világbajnokság és 1994-ben Európa-bajnokság. Minden évben elvárják tőled, hogy nyerj és ez óriási terhet rak az atléták vállára. Nem hiszem, hogy bárki képes állandóan nyerni. Még levegőt se lesz időnk venni.



Kriss Akabusi: Én örülök a döntésnek. Rengeteg kiváló atlétának, mint például Robson da Silva vagy Danny Harris, nem adatott meg a lehetőség, hogy világbajnokok legyenek, mert amikor ők a csúcson voltak, éppen nem rendeztek vb-t. Természetesen látom a hátrányokat is. A kétévenkénti megrendezéssel a világbajnokság sokat fog veszíteni presztízsből, én mégis úgy gondolom, hogy minden atlétának meg kell adni az esélyt, hogy pályafutása során a világ legjobbja lehessen. Egyébként, ha rajtam múlna én minden versenyszámban a világ 30 legjobb atlétája számára tenném lehetővé a részvételt, függetlenül attól, hogy milyen ország színeiben indulnak.



Mit igyunk?

A versenyek előtt elegendő folyadékot kell fogyasztani ahhoz, hogy az ember a maximumot tudja kihozni magából, a versenyek utáni helyes folyadékpótlás pedig segíti a gyors regenerálódást. A hosszútávú versenyeken, különösen a nyári hónapokban, igen fontos a verseny közbeni folyadékpótlás, hogy csökkentsük a hőguta előfordulásának esélyét. Mivel testünk 70%-a víz, a versenyeken és a kemény edzéseken elvesztett folyadékot pótolni kell. Egy átlagembernek a meleg hónapokban napi 8 pohár vizet, valamint sok gyümölcsöt és zöldséget kell fogyasztania ahhoz, hogy testének folyadékegyensúlyát fenn tudja tartani. A sportolóknak azonban, akik igen gyorsan adják le a folyadékot az energia aerobikus előállítás során és a test hűtőrendszerén, az izzadáson keresztül, még inkább oda kell figyelniük arra, hogy ezt az igen fontos egyensúlyt fenntartsák. Egy sportoló óránként akár 2 liter testfolyadékot (izzadság) is veszíthet, amely egy maratoni során testsúlya 7-8 %-ának leadását jelentheti. Két-három liter folyadék leadása egy edzés során, csökkenti a test izzadását, hűlését és meleg időben a szervezet káros felmelegedéséhez vezet.

A szomjúságérzet a folyadékpótlás szükségességének nem megfelelő jelzése. Már jóval a szomjúságérzet megjelenése előtt szükség van a folyadék pótlására, annak érdekében, hogy a folyadékvesztesség ne csökkentse a test teljesítőképességét. A sportolóknak, tehát folyamatos vízfelvételre

van szükségük még azelőtt, hogy szomjazni kezdenének. Meleg, párás időben a kiszáradás a teljesítmény visszaesésének egyik leggyakoribb okozója. A testsúly 4 %-ának leadása, amely egy 50 kilós ember esetében 2 kilót jelent, teljesítménycsökkenéshez vezet még azelőtt, hogy azt a sportoló érezkelné. A kiszáradás mértékének növekedésével a teljesítőképesség 10 %-kal is csökkenhet és az egészségkárosodás (hőguta vagy akár halál) bekövetkezésének esélye is nő.

Helyes lenne tehát, ha meleg időben a sportolók edzés előtt és után is mérlegelnének, hogy ellenőrizték folyadékháztartásuk egyensúlyát. Az edzőknek „vízszüneteket” kell tartaniuk az edzéseken, amikor a sportolók pótolhatják az elvesztett folyadékot. Az a sportoló, aki azt tervezi, hogy meleg, párás időben fog versenyezni, jól tenné, ha rajt előtt legalább egy hetet hasonló időjárási körülmények között edzene, hogy szervezete akklimatizálódni tudjon.

Segít megőrizni a helyes testhőmérsékletet, ha az ember bő ruhákat visel verseny közben. Lehet, hogy a mostanában elterjedt szűk, testesímuló ruhák igen divatosak, ám meleg, párás időben az ember szinte megfő bennük. Azoknak, akiknek magasabb a testzsírtartalmuk, nehezebb szabályozni a testhőmérsékletüket, mivel a zsír hőszigetelőként működik. Ezért a kövérebb emberek, akik a nyári hónapokban kezdenek el sportolni helyesen teszik, ha óvatosan vágnak bele és rengeteget isznak, hogy pótolják a folyadékvesztésüket.

Végül is mit igyunk?

Valaha azt mondták, hogy „a víz a legjobb”, de vajon így van ez ma is? Kutatások bizonyították, hogy azok a folyadékok, amelyek kis részben elektrolitokat vagy glukózt tartalmaznak, gyorsabban szívódnak fel, mint a tiszta víz és így a folyadékpótlás hamarabb bekövetkezik. Azok a folyadékok azonban, amelyekben az elektrolitok vagy a glukóz

aránya magas, fordított hatás jelentkezik. A helyes arány a glukóz estében 5 gramm 100 ml-enként. A legtöbb sportág estében nem szükséges pótolni az elektrolitokat a verseny során (az ultramaratoni versenyek kivételével), ám a szervezet folyadékháztartása hamarabb kerül egyensúlyba, ha valaki alacsony elektrolit tartalmú folyadékot fogyaszt a verseny után, ez pedig segíti a gyors regenerálódást.

Néhány jótanács

1. Az edzéseken többféle folyadékot is próbáljunk ki és a versenyen már ne kísérletezzünk.
2. Még a szomjúságérzet megjelenése előtt igyunk.
3. Meleg, párás időben igyunk a verseny előtt és közben is.
4. Minden edzés után pótoljuk az elvesztett folyadékot.
5. Minden izzadással leadott kilót, egy liter folyadékkal pótoljuk.
6. A vizet vagy a kedvenc italunkat műanyag flakonban tároljuk.
7. Idegen országban óvakodjunk a csapvíz vagy jég fogyasztásától.
8. Hosszú versenyek előtt tervezzünk előre. 15 percenként kb. 100-200 ml folyadék szükséges a szervezet folyadékháztartásának egyensúlyban tartásához.
9. Igyekezzünk a folyadékhiányt alacsony szinten tartani. Annyit igyunk, amennyi még jólesik.
10. Nedves szivacsok vagy jég szopogatása frissíti, hűti a szervezetet.

A versenyek után mihelyest lehet, azonnal pótoljuk a folyadékvesztést. Néhány sportital folyékony szénhidrátot is tartalmaz, amely segítségével hamar fel lehet tölteni a glikogénraktárakat egy-egy kiadós verseny vagy edzés után. Egyes kutatások bizonyították, hogy a verseny befejezése után egy órán belül elfogyasztott szénhidrát gyorsítja a regenerálódást. Ha lehet, kerüljük az alkohol és koffein fogyasztását, mivel ezek növelik a kiszáradást.

Veterán atléták és a sérülések

Egy sportsérülésekkel foglalkozó hároméves kutatás összehasonlította a veterán atléták (60 év fölött) és a fiatal atléták (21-25 éves) körében előforduló sérülésfajtaikat. Mindkét csoportban a térsérülések voltak a leggyakoribbak és ez a sérülésfajta a fiatalokat sokkal inkább súlytotta. A veteránoknál a váll, az Achilles-in és a vádli panaszainak előfordulása szignifikánsan nagyobb volt, mint a fiataloknál. A veteránok sérüléseinek 70 %-a a túlterheltséggel volt kapcsolatos, míg a fiataloknál ezen sérülésfajta aránya csak 41%.

Két német dopping-vélemény

Katrin Krabbe (21), Split háromszoros sprintbajnoka a mainzi SAT 1 tv-adónak adott interjújában rosszálló véleményét fejezte ki a doppingvizsgálatok túlzott gyakoriságáról: „Az az érzésem, hogy minket gyakrabban ellenőriznek, mint másokat. Azt mondják, hogy a kontrollt sorsolják, de minden egyes alkalommal, ha ellenőr jön, Katrin Krabbét és Grit Breuert ellenőrzik” - mondta a neubrandenburgi lány. Klubtársa, a 400 m-es Európa-bajnoknő, Grit Breuer ebből kifolyólag kritizálta a nemzetközi doppingellenes harc egyenlőtlen irányát: „Néha már egyenesen szemtelenség, ami itt lejátszódik. Németországban mi nagyszerű példaként

szolgálunk, de miért nem csatlakoznak más országok is? Vagy mindenki, vagy senki.”

Manfred Ommer (40), az egykori 100 m-es Európa-rekorder, az „Express” című kölni újságban a dopping alóli felmentésről beszél, mivel „a tisztaságra úgy sincs semmi garancia”. Második érve: „Egy Ben Johnson, aki 9,8 mp-et futott 100 m-en, jobban tetszik nekem, mint az, aki most csak 10,5-et tud. Én a leggyorsabbakat akarom elől látni”. Ommer még a dopping egészségkárosító hatásában is kételkedik és úgy gondolja, hogy sok a képmutatás e téren: „A civilizációs ártalmakat, amit az atomerőművek, a dohányzás és az ital okoznak, tolerálják. Csak az anabolikáknál emelnek szót az erkölcs-csőszők” - mondta. (Nekünk egy lassúbb, de becsületesebb Ben Johnson jobban tetszik. A szerk.)

kapé



FUTÓISKOLA

Az atlétikai felkészítésben - a kezdőktől az élversenyzőig - igen nagy szerepe van az úgynevezett iskolagyakorlatoknak, amelyek kiváló eszközei a versenyszámok technikai modellje kialakításának, koordinált végrehajtásának. Ezért a kezdők oktatásában rávezető gyakorlatokként, a haladó és élversenyzők edzésében pedig nélkülözhetetlen edzésszövegként használhatók az iskolagyakorlatok. Az egyes versenyszámok technikájának kialakításában, javításában betöltött szerepén kívül, a kondicionálás tényezőiként is számításba jöhetnek. Az iskolagyakorlatok képességfejlesztő hatása (erő, gyorsaság, állóképesség) attól függ, hogy:

- milyen körülmények között (pl. emelkedő),
- milyen távolságon vagy ismétlésszámmal,
- különféle súlyú eszközökkel vagy anélkül,
- rövidebb, hosszabb pihenők (szünetek) beiktatásával végezhetjük-e a futó- (gyalogló-), ugró- és dobóiskola-gyakorlatokat.

Jelen cikkben a futás koordinációs és kondicionális szempontból egyaránt fontos futóiskolai gyakorlatainak rendszerezésére teszek kísérletet. (Itt hívnám fel a figyelmet dr. Eckschmiedt Sándor: **A dobások oktatásának előkészítése, az előkészítő dobásgyakorlatok technikája és oktatása** című 1988-ban megjelent kiadványra, amely az ún. dobóiskola-gyakorlatokat tartalmazza módszeres felsorolásban.)

Mindenekelőtt tisztázzuk, hol is helyezkedik el a felkészítés rendszerében a futóiskola gyakorlatai?

A futás oktatása globálisan, közvetett (indirekt) módon történik. Az előkészítő gyakorlatok teremtik meg azt a koordinációs és kondicionális alapot, amelyre ráépülhetnek a futás rávezető gyakorlatai. Ilyenek az általános mozgásminta gyakorlatai (gimnasztika, fogójátékok stb.), a futás koordinációs mintáját fejlesztő gyakorlatok (sor- és váltóversenyek, kocogás stb.), a törzs tartását, mozgását végző izomcsoportokat fejlesztő gyakorlatok (pl. has-hátizom), az alsó végtag izomcsoportjait fejlesztő gyakorlatok (szökdelések, ugrások egy és váltott lábon stb.), az ízületi mozgékonytájt fejlesztő gyakorlatok (láblendítés, sarkonulás stb.).

A futás rávezető gyakorlatai:

- futófeladatok és a
- futóiskola-gyakorlatok.

A futófeladatokat csak a rendszerezés érdekében sorolom fel (részletezésükre most nem kerül sor):

- különböző sebességgel végzett futások (pl. folyamatos futás egyenletes és váltakozó sebességgel, fokozófutás, repülőfutás),
- különböző lépéshosszúsággal végzett futások (rövidebb, hosszabb),
- megindulások (pl. álló- és térdelőrajt),
- célbaérkezés.

A futóiskola alapgyakorlatai a következők:

- taposófutás (dzsoggolás),
- futás térdemeléssel (szkippelés), „lengyel szkipp”,
- futás sarokemeléssel,
- dzsoggolás vagy futás közben gyors sarok- és térdemelések.

A futóiskola-gyakorlatok leírása

A **helyben** végzett **dzsoggolás** mozgásának két jó elkülöníthető fázisa van. Az első fázis, amikor az atléta mindkét lába lábujjhegyén áll, csípőből, térdből, bokából kinyújtva, a hajlított karok a legközelebb vannak a törzshöz. (1/a ábra) A második fázis, amikor az egyik láb sarka közelít a talajhoz (esetleg hozzá is ér a talajhoz), a láb térdben, csípőben nyújtva, a másik láb térdben, csípőben hajlítva a lábujjakkal érintkezik a talajjal. Ez utóbbi lábbal ellentétes kar elől, a másik hátul a legnagyobb távolságra a törzstől. (1/b ábra)

A **haladással** végzett dzsoggolásnál a láb kis távolságra elszakad a talajtól.

A **szkippelés** mozgása annyiban különbözik a dzsoggolásétól, hogy mérsékelten (2/a ábra), vízszintesig (2/b ábra) vagy a fölé (2/c ábra) emeli az atléta egyik combját, ugyanakkor a másik lába csípőben, térdben teljesen nyújtva van. A karok ekkor vannak a legtávolabbra a törzstől. A mozgás helyben és haladással végezhető.

A „**lengyel**” **szkipp** annyiban tér el a hagyományos szkippeléstől, hogy a magas térdemelés mozdulatába a lábszár kicsapása (előrelendülése) kapcsolódik és az aktív talajfogáshoz hasonlóan fog talajt a lendülő láb. A támaszláb most is csípőből, térdből teljesen nyújtott. A karok a törzstől ekkor vannak a legtávolabbra. (3. ábra)

Futás **sarokemeléssel** mozgását kétféleképpen lehet kivitelezni. Az egyik esetben a lábfej egészen felcsapódik hátul, a talp lefelé irányul. Ez inkább lazító jellegű mozgás, iskolagyakorlatként nem célszerű alkalmazni. (4/a ábra) A másik esetben a sarok a nagy farizmot alul érinti meg (a talp hátra mutat, a térd enyhén emelt, a lendülő láb combja kb. 30°-os szöget zár be a másik láb combjával). A támaszkodó láb csípőben, térdben teljesen nyújtva van. A karok ekkor vannak a törzstől a legtávolabbra. (4/b ábra) Helyben és haladással is végezhető a gyakorlat.

Futás (dzsoggolás) **közben gyors sarok- és térdemelés** meghatározott (3., 4. stb.) ütemre. A térd- és sarokemelést az eddig leírt módon kell végrehajtani. Feltétel, hogy a futás ritmusa ne változzon meg (törésmentes legyen). A térd- és sarokemelés helyben, páros lábú szökdelés közben is végezhető.

A futóiskola-gyakorlatok mindegyikére vonatkozik az **egyenes törzstartás** követelménye. A hátradőlés a combemelő izom gyengeségét jelzi. Az előredőlés erőltetése felesleges, ugyanis ekkor csípőben nem nyúlik ki az atléta és ezzel nem tesz eleget a jó végrehajtás kritériumának.

A futóiskola-gyakorlatok – mint azt a bevezetésben már említettük – végezhető koordinációs, illetve kondicionáló céllal. Attól függően, hogy milyen képességet kívánunk fejleszteni, változtathatjuk a végrehajtás terjedelmét, sebességét, esetleg a talajt, illetve alkalmazhatunk súlymellényt. A futóiskola alapgyakorlatai a következő változatokban végezhetőek:

- Helyben (5., 14., 15., 16/a ábra).
- Helyben végzett futóiskola-gyakorlatból átmenet egy másikba. Például: helyben dzsoggolásból, helyben szkippelésbe (6. ábra) stb.
- Helyben végzett futóiskola-gyakorlatból átmenet haladással végzett gyakorlatba. Például: dzsoggolásból haladó dzsoggolásba, dzsoggolásból haladó szkippelésbe stb. (7., 14., 15., 16/c ábra)
- Haladással (8., 14., 15., 16/b ábra).
- Haladásból végzett futóiskola-gyakorlat átmenet más futóiskola- gyakorlatba. Például: haladó dzsoggolásból haladó szkippelésbe stb. (9., 14., 15., 16/d ábra).
- Haladásból végzett futóiskola-gyakorlatból átmenet helyben végzett gyakorlatba. Például: haladó dzsoggolásból helyben dzsoggolásba vagy haladó dzsoggolásból átmenet helyben szkippelésbe stb (10. ábra).
- Futóiskola-gyakorlatból (helyben vagy haladással végezve) átmenet futófeladatba, futásba (lassú, közepes, gyors tempóba) repülő- vagy fokozófutásba. Például: dzsoggolásból átmenet futásba stb. (11., 14., 15., 16/e ábra).
- Futófeladatból átmenet futóiskola-gyakorlatba. Például: fokozófutásból szkippelésbe stb.

Több futóiskolai gyakorlat is összeköthető (pl. dzsoggolás, szkippelés, sarokemelés), illetve futóiskola-gyakorlatból átmenet futófeladatba (pl. dzsoggolásból szkippelésbe, majd fokozófutásba) (14/f ábra).

Ezek után nézzük meg részletesebben a felsorolt lehetőségeket (gyakorlatkapcsolatokat), illetve a gyakorlatok végrehajtásának lehetséges ritmusát, tempóját.

a/ A helyben végzett futóiskola-gyakorlat ritmusa lehet:

- egyenletes (lassú, közepes, gyors frekvenciával),
- fokozatosan gyorsuló,
- beleerősítésekkel, gyorsításokkal végzett (14., 15., 16/a ábra).

b/ A haladással végzett futóiskola-gyakorlatok tempója lehet:

- egyenletes (lassú, közepes, gyors haladással).
- fokozatosan gyorsuló,
- beleerősítésekkel, gyorsításokkal végzett (14., 15., 16/b ábra).

c/ **Helyben** végzett futóiskola-gyakorlatból (ritmusa lehet egyenletesen lassú, közepes, gyors, illetve fokozatosan gyorsuló és beleerősítésekkel végzett) **átmenet más, helyben** végzett gyakorlatba. Ez utóbbi ritmusa lehet azonos a kiinduló gyakorlattal, vagy a felsoroltak közül valamelyikkel (6. ábra).

d/ A különböző ritmusban, **helyben** végezhető gyakorlat **azonos, haladással** végzett gyakorlattal összekapcsolható (a haladás tempója lehet egyenletesen lassú, közepes, gyors, illetve fokozatosan gyorsuló és beleerősítésekkel is végezve). Például: gyors helyben dzsoggolásból átmenet beleerősítésekkel végzett haladó dzsoggolásba (7. ábra).

e/ A különböző ritmusban **helyben** végzett gyakorlat összeköthető **más, haladással** végzett gyakorlattal, amelynek tempója változó lehet. Például: fokozatosan gyorsuló helyben dzsoggolásból átmenet egyenletesen gyors szkipelésbe (7., 14., 15., 16/c ábra).

f/ A különböző tempóban, haladással végzett gyakorlat összeköthető **más, haladással** végzett gyakorlattal, aminek szintén különböző tempója lehet. Például: haladó. lassú dzsoggolásból átmenet fokozatosan gyorsuló sarokemeléses futásba (9. ábra).

g/ A **különböző, haladásból** (egyenletes lassú, közepes, gyors, fokozatosan gyorsuló és beleerősítésekkel végzett mozgásból) **átmenet különböző ritmusú** (egyenletesen lassú, közepes, gyors, illetve fokozatosan gyorsuló és beleerősítésekkel végzett) **helyben végzett azonos vagy más futóiskola-gyakorlatba**. Például: dzsoggolásból-dzsoggolásba, dzsoggolásból-skipelésbe stb. Az induló mozgás lehet dzsoggolás, skipelés, sarokemelés (10. ábra).

h/ **Futóiskola-gyakorlatból** (helyben különböző ritmusban vagy haladással különböző tempóban) **átmenet futófeladatba** (repülőfutásba, fokozófutásba, illetve lassú, közepes, gyors futásba) (11/a, 11/b ábra).

i/ **Futófeladatból** (repülő-, fokozófutás, illetve egyenletesen lassú, közepes, gyors futásból) **átmenet futóiskola-gyakorlatba** (helyben különböző ritmusban vagy haladással különböző tempóban) (12., 13., ábra).

Az egyik mozgásból a másikba való átmenetek megoldása igen erős odafigyelést igényel. Különösen nehéz, ha helyből haladásba kell átmenni, vagy fordítva. Ebben az esetben a mozgás kiterjedésének ("lépéshossz") fokozatos növelése vagy csökkentése ajánlatos, miközben a frekvenciát a tervezett szinten kell tartani. A haladó mozgásoknál, azok összekapcsolásánál is az előbbiekre érvényesek, amennyiben a gyakorlatok tempója, sebessége más és más.

A felsorolt variációs lehetőségeket példaként a dzsoggolásra dolgoztam ki részletesen. Ennek alapján a skipelés és a sarokemelés is feldolgozható. Szeretném hangsúlyozni, hogy ezek **csak lehetőségek**. Nem biztos, hogy mindegyikre (ilyen nagy számban) szükség van, de a jelenlegi edzésgyakorlatot bővítheti, színesítheti.

Variációs lehetőségek a dzsoggolás futóiskolai gyakorlataira kidolgozva

Dzsoggolás helyben egyenletesen (lassú, közepes, gyors ritmusban), **fokozatosan gyorsulva vagy beleerősítésekkel végezve**.

Dzsoggolás helyben egyenletesen lassú (közepes, gyors) mozgásból átmenet:

- egyenletesen lassú (közepes, gyors) helyben skipelésbe,
- egyenletesen lassú (közepes, gyors) helyben sarokemelésbe.

Dzsoggolás helyben, fokozatosan gyorsuló mozgásból átmenet:

- egyenletes vagy változó ritmusú helyben végzett skipelésbe,
- egyenletes vagy változó ritmusú helyben végzett sarokemelésbe.

Dzsoggolás helyben, beleerősítésekkel végzett mozgásból átmenet:

- egyenletes vagy váltakozó ritmusú helyben végzett skipelésbe,
- egyenletes vagy váltakozó ritmusú helyben végzett sarokemelésbe.

Dzsoggolás helyben, egyenletesen lassú (közepes, gyors) mozgásból átmenet:

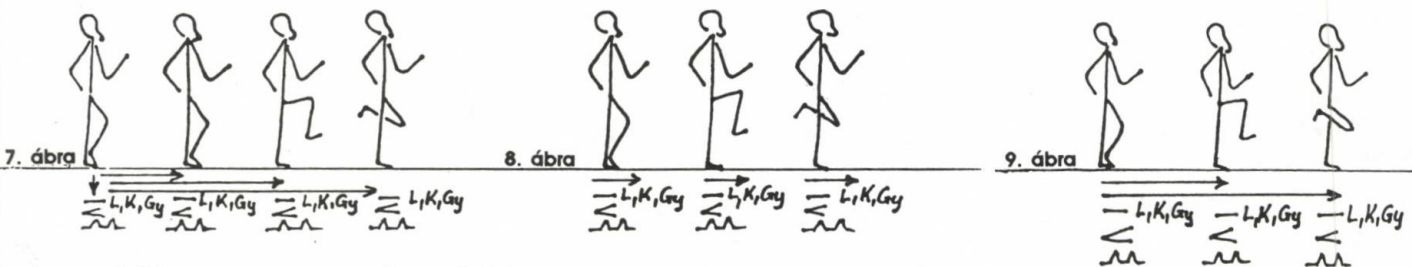
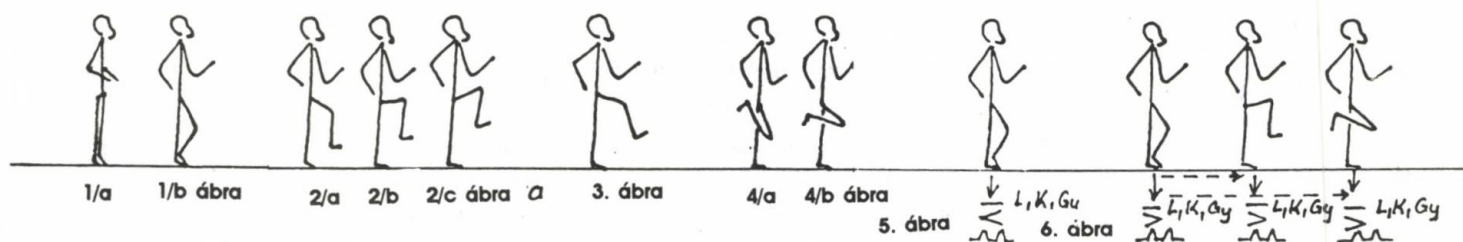
- egyenletesen lassú (közepes, gyors) haladó dzsoggolásba,
- fokozatosan gyorsuló haladással dzsoggolásba,
- beleerősítésekkel végzett haladó dzsoggolásba.

Dzsoggolás helyben, fokozatosan gyorsuló mozgásból átmenet:

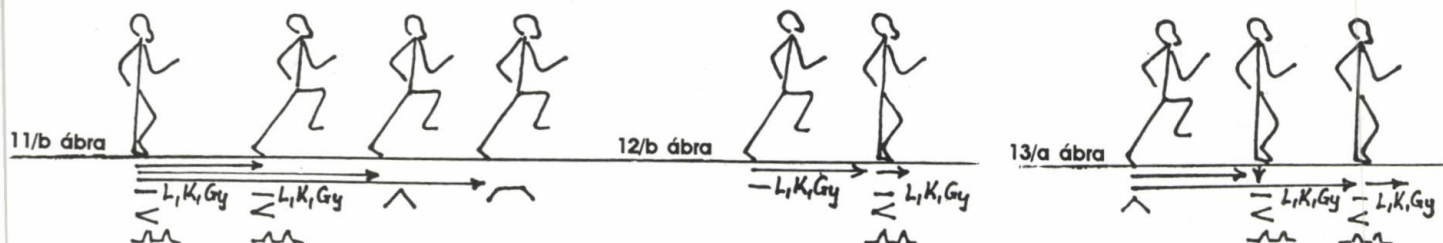
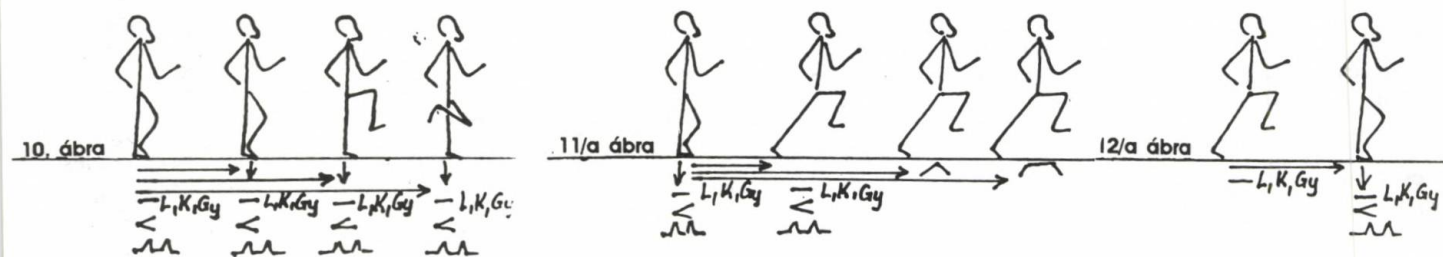
- egyenletesen, közepesen (gyorsan) haladó dzsoggolásba,
- fokozatosan gyorsuló haladással dzsoggolásba,
- beleerősítésekkel végzett haladó dzsoggolásba.

Dzsoggolás helyben, egyenletes mozgásból átmenet:

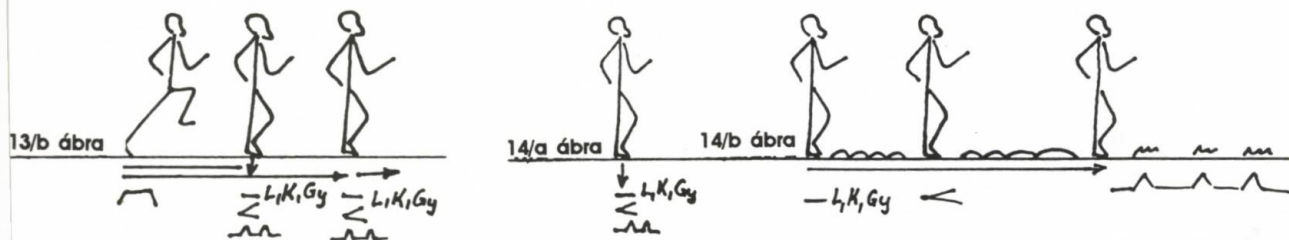
- egyenletesen lassú (közepesen, gyorsan) haladó skipelésbe,

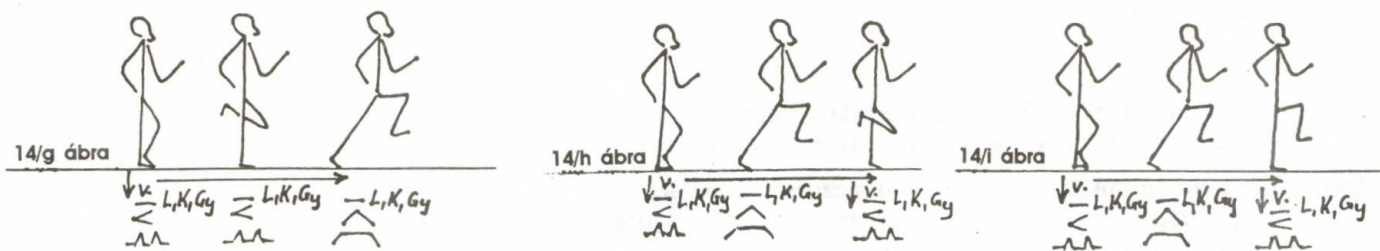


- ↓ helyben
 — egyenletesen
 < gyorsulva
 ~ belegyorsításokkal
- ↓ --- helyben egyik mozgásból átmenet a másikba
 → haladással
- △ fokozófutás
 < repülőfutás
- L lassú ritmus, tempó
 K közepes ritmus, tempó
 Gy gyors ritmus, tempó

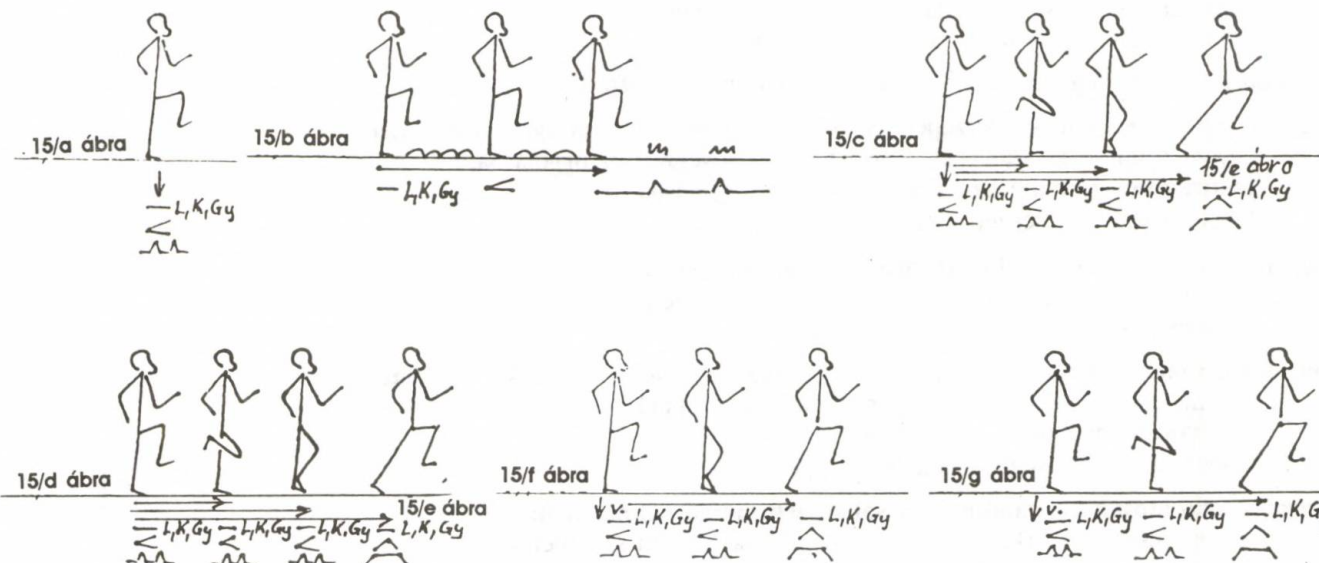


Dzsoggolás és variációi

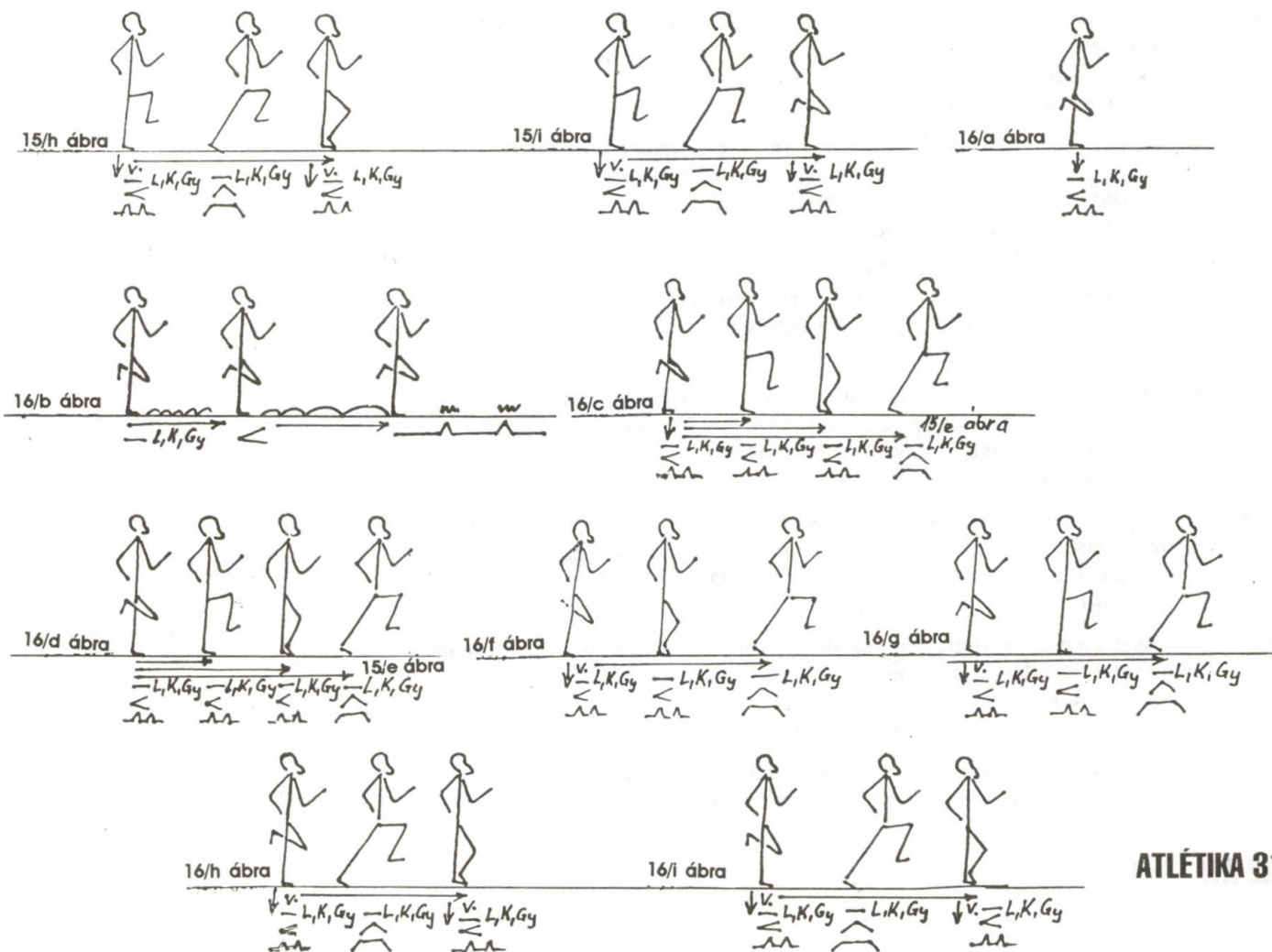




Szkipelés és variációi



Sarokemelés és variációi



- fokozatosan gyorsuló haladással szkipelésbe,
- beleerősítésekkel végzett haladó szkipelésbe.

Dzsoggolás helyben, fokozatosan gyorsuló mozgásból átmenet:

- egyenletesen lassú (közepesen, gyorsan) haladó szkipelésbe.
- fokozatosan gyorsuló haladással szkipelésbe,
- beleerősítésekkel végzett haladó szkipelésbe.

Dzsoggolás helyben, egyenletesen lassú (közepes, gyors) mozgásból átmenet:

- egyenletesen lassú (közepes, gyors) haladású sarokemelésbe,
- fokozatosan gyorsuló haladással végzett sarokemelésbe,
- beleerősítésekkel végzett haladó sarokemelésbe.

A példákat a helyben végzett mozgásból haladásba való átmenetre lásd a 14., 15. és 16./c ábrákon.

Dzsoggolás egyenletesen lassú (közepes, gyors) haladással végzett mozgásból átmenet:

- egyenletesen gyors (közepes, lassú) haladással végzett dzsoggolásba,
- fokozatosan gyorsuló haladással végzett dzsoggolásba,
- beleerősítésekkel végzett haladó dzsoggolásba.

Dzsoggolás fokozatosan gyorsuló haladással végzett mozgásból átmenet:

- egyenletesen lassú (közepes, gyors) haladással végzett dzsoggolásba,
- beleerősítésekkel végzett haladó dzsoggolásba.

Dzsoggolás egyenletesen lassú (közepes, gyors) haladással végzett mozgásból átmenet:

- egyenletesen lassú (közepes, gyors) haladású szkipelésbe,
- fokozatosan gyorsuló haladású szkipelésbe,
- beleerősítésekkel végzett haladó szkipelésbe.

Dzsoggolás fokozatosan gyorsuló haladással végzett mozgásból átmenet:

- egyenletesen lassú (közepes, gyors) haladással végzett szkipelésbe,
- fokozatosan gyorsuló haladású szkipelésbe,
- beleerősítésekkel végzett haladó szkipelésbe.

Dzsoggolás egyenletesen lassú (közepes, gyors) haladással végzett mozgásból átmenet:

- egyenletesen lassú (közepes, gyors) haladású sarokemelésbe,
- fokozatosan gyorsuló haladással sarokemelésbe,
- beleerősítésekkel végzett haladó sarokemelésbe.

Dzsoggolás fokozatosan gyorsuló haladással végzett mozgásból átmenet:

- egyenletesen lassú (közepes, gyors) haladású sarokemelésbe,
- fokozatosan gyorsuló haladású sarokemelésbe,
- beleerősítésekkel végzett haladó sarokemelésbe.

Dzsoggolás haladással egyenletesen lassú (közepes, gyors) mozgásból átmenet:

- egyenletesen lassú (közepes, gyors) helyben végzett dzsoggolásba,
- fokozatosan gyorsuló helyben dzsoggolásba,
- beleerősítésekkel végzett helyben dzsoggolásba.

Dzsoggolás fokozatosan gyorsuló haladással végzett mozgásból átmenet:

- egyenletesen lassú (közepes, gyors) helyben végzett dzsoggolásba,
- fokozatosan gyorsuló helyben dzsoggolásba,
- beleerősítésekkel végzett helyben dzsoggolásba.

Szkipelés haladással egyenletesen lassú (közepes, gyors) mozgásból átmenet:

- egyenletesen lassú (közepes, gyors) helyben végzett dzsoggolásba,
- beleerősítésekkel végzett helyben dzsoggolásba,
- fokozatosan gyorsuló helyben dzsoggolásba.

Sarokemeléssel haladás egyenletesen lassú (közepes, gyors) mozgásból átmenet:

- egyenletesen lassú (közepes, gyors) helyben dzsoggolásba,
- fokozatosan gyorsuló helyben dzsoggolásba,
- beleerősítésekkel végzett helyben dzsoggolásba.

Sarokemeléssel haladás fokozatosan gyorsuló mozgásból átmenet:

- egyenletesen lassú (közepes, gyors) helyben dzsoggolásba.

A FUTÁS ISKOLÁZÁSA

FUTÓFELADATOK*

flyamatos futás egyenletesen
flyamatos futás váltakozó sebességgel
fokozófutás
repülőfutás
állórajt
térdelőrajt
célbaérkezés

FUTÓISKOLA-GYAKORLATOK **

dzsoggolás
futás sarokemeléssel
futás térdemeléssel
↓
lassú közepes gyors haladás
↓
közepes nagy frekvencia
futás közben gyors sarokemelés
futás közben gyors térdemelés

FUTÓISKOLA-GYAKORLATOK ÉS FUTÓFELADATOK VÁLTAKOZÓ VÉGREHAJTÁSA (átmenet egyikből a másikba)

sarokemelés majd térdemelés
sarokemelés majd fokozófutás
dzsoggolás majd szkipelés majd fokozófutás
fokozófutás majd szkipelés majd sarokemelés stb.



GYAKORLATOK HATÁSFOKOZÓ SEGÉDESZKÖZÖKKEL

súlyövvvel futás
dombra futás
lépcsőn futás
futás vontatással
futás különleges talajon (filcen, hóban stb.)

* Futás rövidebb vagy hosszabb lépésekkel.

** A gyakorlatok helyben vagy haladással végezhetők, illetve a helyben végzett gyakorlat összeköthető haladással végzett más gyakorlattal, amit egyenletesen, fokozatosan gyorsulva, beleerősítésekkel is végezhetünk.

Dzsoggolás helyben egyenletesen lassú (közepes, gyors) mozgásból átmenet:

- egyenletesen lassú (közepes, gyors) futásba,
- fokozófutásba,
- repülőfutásba.

Dzsoggolás helyben fokozatosan gyorsuló mozgásból átmenet:

- egyenletesen lassú (közepes, gyors) futásba,
- fokozófutásba,
- repülőfutásba.

Dzsoggolás helyben beleerősítésekkel végzett mozgásból átmenet:

- egyenletesen lassú (közepes, gyors) futásba,
- fokozófutásba,
- repülőfutásba.

Dzsoggolás egyenletesen lassú (közepes, gyors) haladással végzett mozgásból átmenet:

- egyenletesen lassú (közepes, gyors) futásba,
- fokozófutásba,
- repülőfutásba.

Dzsoggolás fokozatosan gyorsuló haladással végzett mozgásból átmenet:

- egyenletesen lassú (közepes, gyors) futásba,
- fokozófutásba,
- repülőfutásba.

Egyenletesen lassú (közepes, gyors) futásból átmenet:

- helyben dzsoggolásba (egyenletesen vagy fokozatosan gyorsuló mozgással),
- haladással dzsoggolásba (egyenletesen vagy fokozatosan gyorsuló mozgással).

Fokozófutásból átmenet:

- helyben dzsoggolásba (egyenletesen vagy fokozatosan gyorsuló mozgással),
- haladással dzsoggolásba (egyenletesen vagy fokozatosan gyorsuló mozgással).

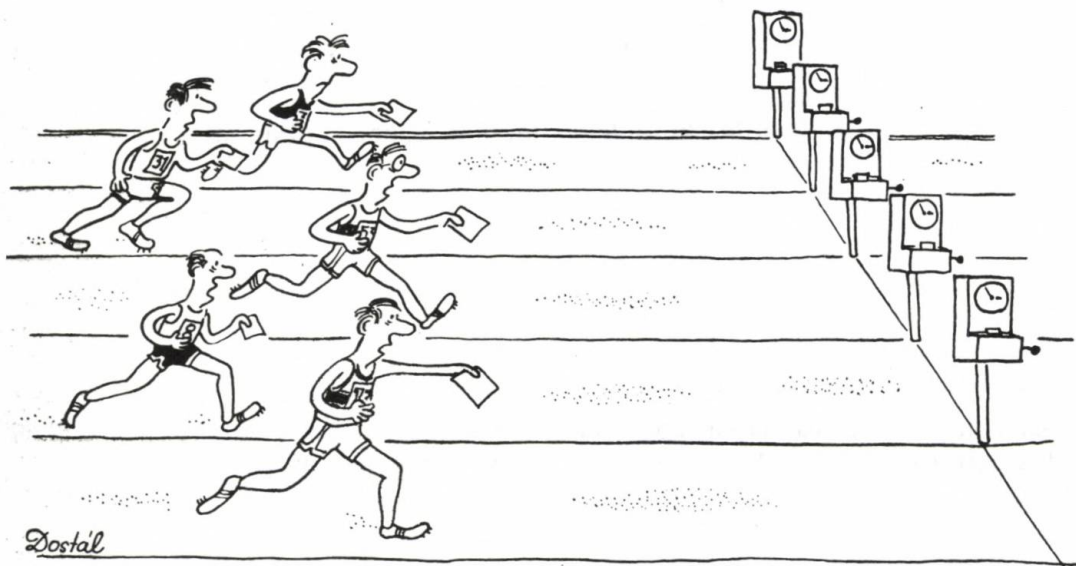
Repülőfutásból átmenet:

- helyben dzsoggolásba (egyenletesen vagy fokozatosan gyorsuló mozgással),
- haladással dzsoggolásba (egyenletesen vagy fokozatosan gyorsuló mozgással).

A bemutatott változatokkal a futóiskola-gyakorlatok sokszínűségét kívántam érzékeltetni. A logikai rendszer érdekében minden variációt felsoroltam. Olyat is, ami a gyakorlatban nem valószínű, hogy hasznosítható, illetve egyik másik végrehajtása nehezen valósítható meg.

(Befejezésképp, ez úton mondok köszönetet dr. Oros Ferencnek a sok „együttgondolkodásért”, anyagom összeállításában nyújtott segítségéért.)

DR. TAKÁCS LÁSZLÓ



HOGYAN KÉSZÜLJÜNK 5000 MÉTERRE?

Az 5000 méterről sokan azt tartják, hogy amolyan semmilyen, arctalan versenyszám. Nyilvánvalóan nincs akkora varázsa mint egy maratoninak vagy egy 10 000 méternek és nem áll annyira a közönség érdeklődésének középpontjában, mint az említett távok, de az olyan futók számára, akik szeretnek száguldani és egy kicsit gyorsabban haladni, mint az átlagember, az 5000 méter a legmegfelelőbb táv arra, hogy gyorsaságukat, állóképességüket és erejüket fejlesszék.

Mindemellett, az ötezres versenyek és az ezekre történő felkészülés javítani fogja a tízezres eredményeket, kiváló felkészülést jelent a rövid távú triatlon versenyek futására is.

Az 5000 méter természetének köszönhetően, az edzésprogram sokak számára ismerős, ám mégis egy kicsit más. Az edzésprogram ismétlődő futások, intervall futások, iramfutások és könnyű futások optimális kombinációján alapszik.



Ismétlődő futások alatt rövid, gyors futások sorozatát értjük, a futások között pihenőkkel. Az intervall futások hasonlóak az ismétlődő futásokhoz, azzal a különbséggel, hogy itt a futószakaszok lassabbak és hosszabbak. Az ismétlődő és intervall futások az edzésprogram intenzív részét képezik, az erő és a gyorsaság fejlesztését szolgálják.

Az iramfutások kiegészítik az ismétlődő és az intervall futásokat, céljuk, hogy biztosítsák az 5000 méter sikeres befejezéséhez szükséges állóképességet. A könnyű futások pihentetőek, az ismétlődő, az intervall és az iramfutások okozta terhelés enyhítésére szolgálnak. A könnyű azonban nem azt jelenti, hogy lassú, lötyögő, a könnyű futások ideális alkalmat adnak arra, hogy a mozgásra koncentráljunk.

Az 5000 méterre való felkészülés első állomása az, hogy az ember megállapítsa saját ötezres iramát, majd meghatározza az 1000, az 500 és a 200 méteres részidőket. Ezáltal nagyobb pontossággal edzhetünk és gyorsabban fejlődhetünk.

Az ötezres iram megállapításakor az ember leméri egy 5 kilométeres futásának idejét, s a kétszázás részidő megállapításához ezt az eredményt kell huszonöttel osztani. Ha valaki például 20 perc alatt futja le az 5 kilométert, az azt jelenti, hogy a kétszázás részideje 48 mp, az ötszázás 2 perc és az 1 kilométeres 4 perc.

Ha valaki még soha nem versenyzett ötezen, annak szép lassan kell növelnie edzésadagját, míg el nem jut a heti 20-25 kilométerig és le nem tud futni 6-8 kilométert folyamatosan és kényelmesen. Az első verseny alkalmával nem szabad agyonhajszolni magunkat, de azért lazálni sem szabad. Az első versenyt tapasztalatszerzésre kell felhasználni és bízni abban, hogy az edzésekkel a versenyeredmények is javulni fognak.

Az **ismétlődő futások** az edzésprogram szórakoztató részét jelentik, amikor saját örömünkre futhatunk, mint gyermekkorunkban. Az ember ilyenkor száguldhathat rövid távokon és közben pihenésképpen kocoghat.

A gyors ismétlések 200 méteresek, 4-5 perces pihentető kocogással köztük. A kétszázakat a versenyiramnál kb. 2 másodperccel gyorsabban kell futni. A példánk esetében ez 46 másodperces 200 métert jelent. Minden sprint után könnyű kocogással menjünk vissza a rajtig és a pihenő után jöhet a következő vágta.

Az ismétlések számát fokozatosan lehet emelni, edzésenként maximum 8-ig és egy héten kettőnél többször nem szabad ilyen munkát végezni. Mivel a gyors futások könnyen vezethetnek sérülésekhez, különösen az elején nem tanácsos túl keményen dolgozni.

A fokozatosan javuló ötezres idők biztosítják, hogy az edzések intenzitása automatikán emelkedjen. Az edzések előtt és után nem szabad elfeledkezni a bemelegítő és a levezető futásról, valamint a stretchingről sem.

Az **intervall futások** még több erőfeszítést követelnek a futótól, mivel a gyors futások hosszabbak és kevesebb idő van a pihenésre közöttük. Ez a fajta edzésnemű 4 perces gyors és 4 perces lassú futásokból áll össze. A gyors futást az ötezres iramban kell végrehajtani.

Esetleg a távolságokra is lehet alapozni az intervallumokat az idő helyett: egy 1 kilométeres gyors szakaszt egy 400 méteres pihenő követhet. Választhatunk 800 vagy 400 méteres intervallumokat is, ha az ötezres időnk 20 perc fölött, vagy 1200 méteres intervallumot, ha ez alatt van.

A gyors intervallumok tempója a versenyíram alapján dolgozható ki. Ahogy az ember eredményei fejlődnek, úgy növekszik az edzések intenzitása is. A heti edzésprogram ne tartalmazzon kevesebb mint kettőnél több intervall edzést.

Természetesen itt sem szabad elfeledkezni a bemelegítő és levezető futásról, valamint a stretchingről.

Az ismétlődő és az intervall futások a láberő és a gyorsaság fejlesztését szolgálják, míg az **iramfutások** az 5000 méter sikeres befejezéséhez szükséges állóképességet növelik.

Az iramfutás nem más mint előre meghatározott sebességgel történő futás egy adott ideig vagy egy adott távon.

Az edzés előtti bemelegítés 2 kilométeres könnyű futásból áll. Ezt követően 20 percet kell futnunk kb. 15 kilométeres sebességgel, ami lassabb mint a versenyíram. Ezután lassú levezető kocogás és stretching következik.

Soha nem szabad a 20 percet vagy ennek megfelelő távot versenyíramban teljesíteni, mert ez túledzettséghez vezethet. Az ember energiáját a versenyre kell tartalékolnia.

A **könnyű futások** olyan részei az edzésnek, amikor egy kicsit lazíthatunk és élvezhetjük a futást. Ugyanakkor ezek azok az alkalmak, amikor az ember a futásra koncentrálhat és kialakíthatja a helyes 5000 méteres futótechnikát.

Az 5000 méter gyors versenyszám és ennek a futótechnikán is meg kell látszania, gyors, könnyed és ritmikus lépésritmust kell kialakítani. Az ilyen futótechnika alkalmazása a könnyed futások alkalmával, megerősíti a más jellegű edzéseken végzett gyorsasági munka hatását.

Az edzések során azt az elvet kell szem előtt tartanunk, hogy a kevesebb több, azaz a kevesebb edzés hasznosabb lehet, mint a túledzettség, mivel még mindig egyszerűbb további edzésekkel növelni a teljesítményt, mint a túledzettségből származó sérülésekkel bajlódni.

A **verseny napján** rendkívül fontos, hogy alaposan bemelegítsünk. Mivel az ember sokszor 8-12 hetet tölt el egy versenyre való felkészüléssel, nem lenne szerencsés ezt a munkát az utolsó pillanatokban tönkretenni egy elkerülhető sérüléssel.

A verseny előtt kb. 10 percet kocogjunk közepes iramban és közben néhány 100 méteres versenyírámú sprintet is végezzünk. Ez utóbbi hozzászoktatja az ember testét a verseny iramához és megakadályozza, hogy a verseny elején megsérüljön.

Bemelegítés után melegen kell tartanunk az izmainkat. Nem szabad a bemelegítés jótékony hatását állandó állással, lemerevedéssel tönkretenni. A verseny kezdetéig állandó mozgásban kell maradni a rajt környékén.

A verseny alatt nem szabad idegeskedni, nyugodtan kell futni. Az embernek mindig a saját versenyét kell futnia saját tempójában és nem szabad, hogy a verseny hangulata elragadjja, és korábbi tervének megváltoztatására kényszerítse. Ha a verseny mégsem úgy sikerül, ahogy elterveztük, akkor sem szabad elkeseredni, hiszen mindig van egy következő alkalom.

Az alábbi program tapasztalt futók számára készült, akik a hagyományos edzés keretében legalább heti 25 kilométert teljesítenek. A program csak egyfajta útmutatás, segítség jobb ötezres idők eléréséhez. A négyféle futásra épülő alapelvek szem előtt tartásával, a program az egyéni edzettségi szintek és egyéni célok szerint alakítható, adaptálható. Az edzésprogram lényege a szervezet megfelelő terhelése, felgyorsítása és alkalmassá tétele a plusszmunka befogadására. Mindezek előbb-utóbb az 5000 méteres eredmények javulását eredményezik.

EDZÉSTERV 5000-es futóknak

1. hét

HÉTFŐ: pihenő, átmozgatás, stretching

KEDD: ismétlődő futások

SZERDA: iramfutás

CSÜTÖRTÖK: ua. mint hétfőn

PÉNTEK: könnyű futás (5 km), a futótechnika csiszolása

SZOMBAT: intervall futások

VASÁRNAP: könnyű futás (10-12 km), a futótechnika csiszolása

2. hét

HÉTFŐ: pihenő, átmozgatás, stretching

KEDD: könnyű futás (6-8 km), a futótechnika csiszolása

SZERDA: iramfutás

CSÜTÖRTÖK: ismétlődő futások

PÉNTEK: ua. mint hétfőn

SZOMBAT: intervall futások

VASÁRNAP: könnyű futás (10-12 km), a futótechnika csiszolása



Aqua-jogging, avagy teljesítményfokozó és gyógyító futás a vízben

A FUTÓK MENTŐÖVE

Wet Vest és társai

Mindazok, akik sérülések veszélye nélkül akarják fokozni edzőmunkájukat, vagy megtartani fizikai formájukat, miközben azonban kimélni kell egy korábbi sérülésüket, edzésüket vízben futva végezhetik. Az olyannyira ismert bajnokok, mint Steve Scott és Mary Decker, rendszeresen alkalmazták az AQUA-JOGGING-ot.

A SÉRÜLÉS

Ez az első számú lidércnyomása mindazoknak, akik közép- hosszútávfutásra vállalkoznak. Amikor valaki egy sérülés áldozatául esik, nem szabad megvárnia, amíg a fájdalom olyan erőssé válik, hogy megváltoztatja futóstílusát, vagy megállásra kényszeríti. Az embernek meg kell tanulnia hallgatni a testére, meg kell tanulnia a megelőzést.

Igen gyakori, hogy a pihentetés a legjobb gyógyszer.

Amikor egy már korábban sérült izom, in vagy szalag van kitéve újabb megterhelésnek, a sérülés csak súlyosbodni fog. A kérdés másik oldalát tekintve viszont, egy leállás okozta lelki megrázkódtatás korlátozza az előbbi tanácsok szem előtt tartását.

AZ ÚJRAKEZDÉS ÁRA

A legjobb amerikai „mérőföldes”, **STEVE SCOTT** (3:47.69) hüen fejezi ki ezt a tendenciát: „*Nem a pihenés az, ami a bajt okozza, hanem az edzés újraindítása egy leállás után. Hat évvel ezelőtt 2 hétre leálltam az edzőmunkával és jó egy hónapba került, amíg visszakerültem a normál edzőmunka szintjére. Olyan volt, mintha azelőtt soha nem is futottam volna. Úgy éreztem magam, mint akit letaglózta.*” De hát akkor hogyan csináljuk, hogy szinten tarthassuk szervezetünk aktivitását, miközben kimélnünk kell a sérült struktúránkat? Hogyan folytassuk tovább a szív-működés megfelelő serkentését anélkül, hogy terhelnénk vele a lábak izom- vagy in-sérülését? A sérült részek lokális pihentetésének időszaka alatt olyan sportmozgást kell alkalmazni, amilyen a kerékpározás vagy az úszás.

Sajnos rendkívül nehéz volt, még időszakosan is rávenni a futás szerelmeseit arra, hogy kerékpárra pattanjanak vagy hogy medencében róják a hosszakat.

FUTÁS VAGY SEMMI MÁS

Valóban sokan vannak, akik csak egyetlen alternatívát fogadnak el: „A futás vagy semmi más.” Ámde egy rövid idő óta, mégis lehetséges a futás, láb-sérülés ellenére is... mégpedig vízben, a fizikai kondíció elvesztése nélkül, ugyanakkor sikeresen megkímélve a sérült testrészt.

A témához tartozik, hogy az egész világ szeme előtt játszódott le **MARY DECKER** drámai bukása az 5000 m-es síkfutás döntőjében a Los Angeles-i olimpiai játékokon. Kevesen tudják, hogy a szép amerikai futónő, három héttel az olimpiai verseny előtt képtelen volt járni, annyira szenvedett Achilles-sérülése miatt. Hogy egyáltalán oda tudott állni a Coliseum stadion rajtvonalához, annak köszönhető, hogy edzője, **DICK BROWN**, felfedezte és alkalmazta számára a vízben végzendő futásstimulációt. Ez tette számára lehetővé, hogy sérülésének gyógyulása a fizikai kondíció megőrzése mellett történjen.

Ezentúl tehát a kerékpározás és az úszás már nem mint egyetlen eszköz áll a futók rendelkezésére, hogy megőrizhessék jó cardio-vasculáris formájukat, miközben megkímélhetik a csökönyös lábukat.

Lehetséges a vízben futni, vagy más futásstimuláló izomgyakorlatokat végezni, mégpedig a Wet Vest típusú speciális mellény segítségével.

A vízben a lábra nehezedő teher, a szárazföldi terheléshez viszonyítva, nullává válik, ami lehetővé teszi a szív edzését anélkül, hogy a sérült izom, ín, vagy izület túlzott igénybe vételére sor kerülne.

A MEDENCE ALJÁNAK ÉRINTÉSE NÉLKÜL

Ha valaki felvesz egy WET VEST mellényt, vagy odakötözik egy AQUA-ARK készülékhez (amelyet DECKER használt az 1984-es játékok előtt), lehetősége van úgy futni, hogy nem érinti a medence alját. Mindazok, akik nem próbálták az ilyen futást egy medencében, meg lesznek lepődve, hogy milyen csekély erő kifejtést érzékelnek, akár sérültek, akár nem.

„Amikor az USC edzője voltam és egy atléta megkeresett az igen rossz állapotban lévő Achilles-ínával, egy csonthártyagyulladás, vagy valamilyen más lábsérüléssel, elvezettem az úszómedencéhez, felkötöttem rá egy pantallót (hogy fokozzam az ellenállást) és elkezdtem futtatni a medencében” - magyarázza **dr. GARY FUTHILL**. *„Ezen a módon a sérült futó ugyanolyan jó edzést tartott, de a lábát sértő terhelés nélkül.”*

LYNDA HUEY publikált egy munkát **WATER POWER** (Vízi erő) címen, amelyben áttekinti azokat a módokat, ahogyan a sportolók a vizet gyógyu-

lásukra vagy általános kondicionálásukra felhasználhatják.

L. HUEY, aki 20 éven át volt vágótáncos, kidolgozott egy vízi gyakorlattervet, kifejezetten a futókra vonatkoztatva és az olimpia évében olyan futókkal dolgozott, mint **JEANNETTE BOLDEN**, **JOAN BENOIT**, **AL JOINER** és **DIANE WILLIAMS**.

L. HUEY többfajta vízi gyakorlatot alkalmazott és ajánlja azok használatát. Az egyik ilyen gyakorlat a helybenfutás „kötőfékkel” vagy anélkül. *„A helybenfutás kötőfékkel, vagyis kikötve a medence egyik sarkához, lehetővé teszi az előredőlést és a karok valódi edzését”* —mondja a szerző.

Vannak más gyakorlatok is, mint például a futás úszóövvel vagy egy WET VEST mellénnyel, hogy a lábak ne érintsék a medence alját. A vízben ki kell nyújtani a végtagokat, a merev izmokat és ízületeket *„különösen olyan pozícióban, amikor nem nehezedik rájuk a teher”*.

Mindezen különféle szakértők tanúságtételei azoknak a malmára hajtják a vizet, akik ugyanúgy gondolják mint mi, hogy a vízben végzett futásnak az edzőmunka integráns részévé kell válnia, egyrészt a sérülések veszélyének csökkentése céljából, másrészt azért, hogy folytassuk a lábak mobilizálását egy korábbi futó-sérülés gyógyulásának a veszélyeztetése nélkül.

AZ AQUA-JOGGING HÉT ELŐNYE

1. Javítja a cardio-vasculáris rendszert, az izomerőt és az izomállóképességet.
2. Lehetővé teszi az edzőterhelés növelését sérülés kockázata nélkül.
3. Amikor valaki már áldozata egy futó-sérülésnek, folytathatja a lábak mobilizálását a vízben, miközben kímélni is tudja magát.
4. Dolgoztatni lehet valamennyi izmot, különösen a felső test izmait.
5. Megkönnyíti a vér visszaáramlását a szív irányába, a víz által az alsó végtagok felületi vénás érrendszerére gyakorolt nyomás, valamint a vénák kisebb dilatációja segítségével (a vízkontaktus határozottan csökkenti a bőrfelület túlfűtését és ezáltal a vénák tágulását).
6. Korlátozza az izmok feszültségét a talp ütődéseinek elmaradása következtében.
7. Miközben az erő kifejtés ugyanolyan intenzív mint a szilárd talajon (a víz ellenállása 14-szer nagyobb mint a levegőé), az embernek az a benyomása, hogy kevésbé fáradékony, tehát jobb a felfrissülése, mivelhogy három tényező segíti a szervezet komfortérzését: a nagyon csekély izomfeszültség, a jobb vénás keringés és a kisebb túlmelegedés, tehát csökken a folyadékvesztesség.

A WET VEST EREDETE

A vízben végzett futás mintegy 20 éves multra tekint vissza. Az ötlet egy amerikaitól származik.

Az 1970-es években, amikor **GLENN Mc WATERS**, a haditengerészet atléta edzője, sérült lábbal tért vissza Vietnámból, belekezdett egy speciális gyógyító testgyakorlásba a saját úszómedencéjében. Minthogy az eredmény nem mutatkozott elég gyorsnak, kísérletezni kezdett bizonyos eszközök alkalmazásával, hogy ezek segítségével tudjon mély vízben úszni és maximálisan hasznát vehesse ezen eszközöknek azáltal, hogy szabadabban használhatja karjait és félelem nélkül veheti igénybe testének izmait.

Lassacsán elérkezett az ideálisnak mondható mellény megtervezéséhez. Ez egy neoprén nevű műanyagból megformázott mellény volt, amely lehetővé tette, hogy a vízben vertikális pozícióban maradjon, a fejét a víz fölé tartsa... mintegy a súlytalanság állapotában. Ezennel tehát feltalálta a WET VEST mellényt.

„Edzői minőségemben - mondja Mc WATERS - a WET VEST megalkotásánál kétféle törekvés vezetett: elsőként az edzések intenzitásának emelése a sérülések veszélye nélkül, másodikként az edzettség szintjének megtartása már meglévő sérülések esetén.”

A WET VEST úrnak is titulált feltaláló, valamint élvonalbeli atléták, számos amerikai és néhány francia futó tapasztalatai lehetővé teszik számunkra, hogy kissé több figyelmet szenteljünk ennek a három fő cél, az edzőmunkát, a gyógyulást és a formában tartást szolgáló speciális mellénynek.

AZ EDZÉSMUNKÁBAN

STEVE SCOTT, amerikai egymérföldes csúcs tartó, edzőmunkájában szerepelt a mélyvízben végzett futás, felöltve magára a WET VEST nevű nehelysúlyú mellényt, amely a légpárnái segítségével fenntartotta őt a vízben.

Ez az újszerű tevékenység lehetővé tette számára, hogy kevésbé fáradjon el, hogy javítsa gyorsaságát, de azt is, hogy több izmát dolgoztassa mint a lábon végzett edzésnél.

„Ahelyett, hogy fáradtan térnék haza - mondja - a mindennapi edzésről pihentebben és jobb formában jövek vissza”.

Valóban a víz ellenállása következtében a bajnok teste valódi fizikai gyakorlatokat végez, ame-

lyek egyenértékűek a szárazföldön végzettekkel, de amelyeket a víz fenntartó ereje és jobb hőszabályozása következtében hosszabb ideig képes felsőfokú intenzitással végezni (a test lehűtése a víz közegében könnyebb és ezért a „futás” erő kifejtése kevésbé fáradtságos).

A kutatók akik ráirányították a figyelmet a WET VEST-re, kiszámították, hogy a sportolók, akik napi 3/4 órát szentelnek a joggingnak, az aqua-jogging esetében két órát szentelhetnek ennek az edzőmunkának, a lábak túlterhelésének veszélye nélkül.

Ezen futótechnika érdeme nem csupán a sportteljesítmények gyorsabb és könnyebb javítása, hanem annak elkerülése is, amitől a bajnokok a leginkább rettegnek: a sérülések.

JOAN BENOIT-SAMUELSON, a női maratoni futás aranyérmese megerősíti ezeket az előnyös hatásokat: *„A WET VEST az én számomra fantasztikus edzőmunkát jelent, mivel az edzés sérülések veszélye nélkül zajlik.”*

A GYÓGYÍTÓ TESTGYAKORLÁSBAN

A víz már hosszú ideje jelentős gyógyító tényezőként használatos mindazon központokban, ahol sérülések utáni fizikai rekreációval, gyógymasszázs, továbbá izmok és csontok működésének helyreállításával foglalkoznak.

Az aqua-jogging fokozza mindezen gyógyító eljárások előnyeit. A WET VEST megkönnyíti a csípő-, kar-, láb-, váll- és csuklógyakorlatokat. Amint az úrhajós súlytalanná válik a kabinjában, ugyanúgy a páciens, aki magára ölti a WET VEST mellényt, lebegni fog a vízben. Számára elegendő, hogy egyszerűen csak végzi a gyakorlatokat, azok ritmusa szerint. A hatékonyság teljes lesz, de kevesebb erő felhasználásával.

A FORMATARTÁSBAN

Az aquatika elemeinek jobb felhasználása lehetővé teszi a stressz elleni küzdelmet, az izomzat kondíciójának megtartását, sőt a cardio-vasculáris rendszer javítását. A víznek a vénás érrendszerre kifejtett nyomása ténylegesen biztosítja a vér könnyebb visszaáramlását a szívbe, amely - ez a legfőbb előny - kevésbé fárad el mint a szárazföldi testgyakorlatok során. A szerzők valóban megállapították, hogy (hála a WET VEST mellénynek, amely legyőzi a víz nyomásához társuló gravitációs hatást) a szív

A Wet Vest és társai

A legtöbb futó, mivel testének csak igen kis százaléka a zsír, úgy elsüllyed a vízben, mint a nyeletlen fejsze. A víz nagyobb ellenállása ugyancsak nehezíti, hogy a futó megtudja tartani egyenes testhelyzetét a vízben futás közben. A futóknak ezért szükségük van valamiféle segédeszköze, amely lehetővé teszi számukra, hogy a vízben edzhessenek.

Az első ilyen segédeszköz a Wet Vest volt, amely 1984-ben jelent meg a piacon. Ezt követte három évvel később az Aqua Jogger, majd nem olyan régen a Hydrobelt. Ezek az eszközök segítik a futót egyenes testhelyzetének megőrzésében.

A Wet Vest leginkább egy mentőmellényhez hasonlít. A kb. 1 kg. súlyú mellény hasonló anyagból (neopren) készült, mint a búváruhák. A Wet Vest az egyesült államokbeli alabamai Bioenergetics of Pelhamtól (telefon: /800/433-2627) rendelhető meg 125 dollárért (a nagyobb méret ára 140 dollár).

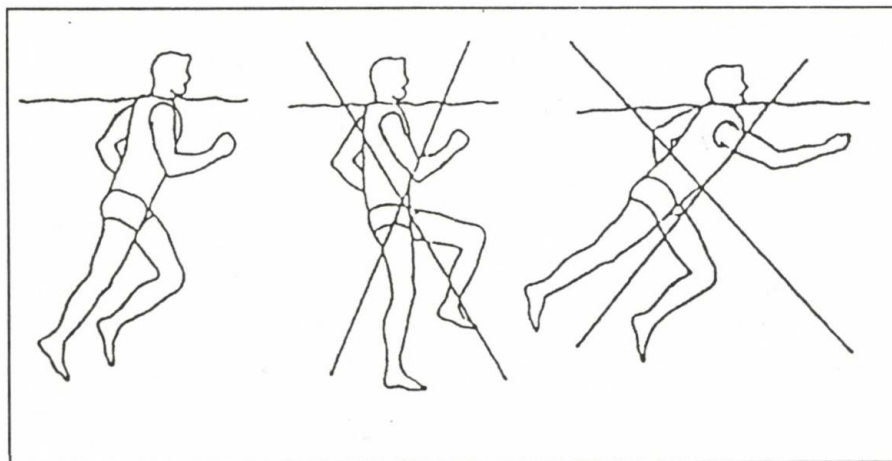
Az Aqua Jogger egy polietilén öv, amelyet az ember derekára kell erősíteni. Az ára 50 dollár és az oregoni (USA) Excel Sports Science of Engene-től rendelhető meg (telefon: /800/922-9544).

Az Aqua Joggerhez hasonló Hydrobelt darabja 40 dollárba kerül és az Oklahoma City-beli (USA) Hydrotone-tól rendelhető meg (telefon: /405/948-7754).

A Wet Vest mellényt és a Deep water exercise for health and fitness (Mélyvízi gyakorlatok az egészség és a fizikai kondíció érdekében) című művet Franciaországban a Board Romero International forgalmazza. Címe: 236 bld St-Germain, 75007 Paris. Telefon: 45491484.

A Wet Vest angliai „testvérét” Aqua Runner Belt-nek nevezik és 39.95 fontba kerül (ebben benne foglaltatik a csomagolás és a postai szállítás költsége is) s a következő címen rendelhető meg: Acumen Sports, Dept A/1, 37a Argyll Road, Westcliff-on-sea, Essex. SSO 7HL. Telefon: /0702/333777.

Ha valaki túl drágának vagy nehezen beszerezhetőnek tartja ezeket, az megpróbálkozhat egy egyszerű mentőmellénnyel is. Egyes edzők szerint ez épp olyan jól beválik!



A vízben való futás helyes, illetve helytelen testtartása

MARY DECKER A KÖZÉPTÁV SZIRÉNJE

A futás iránti kivételes tehetsége ellenére, MARY DECKER, az egymérföldes és a 10.000 m-es síkfutás számos rekordjának birtokosa, valamint 1983-ban Helsinkiben az 1500-as és 3000 m-es síkfutás világbajnoka lábsérüléseinek igen hosszú története van. Ennek tudható be, hogy edzője, **DICK BROWN** nem vállalt több kockázatot. „Mihelyt MARY valamilyen sérülésének a leg-halványabb gyanuja felmerült - mondja az edző - néhány napra vagy hétre, panaszai természetétől függően, edzőmunkáját vízbe helyeztük át. Ez általában nem tart tovább néhány napnál és azon benyomás kiváltása céljából végezzük, hogy továbbra is tesz valamit fizikai formája megtartása érdekében, de lábainak túlzott megterhelése nélkül.”

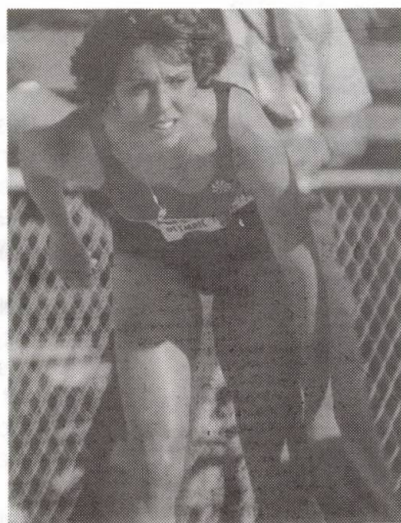
Az olimpiai válogató versenyek idején DECKER Achilles-ina rendkívül fájdalmas volt. A verseny utáni néhány napos pihentetés nem bizonyult elegendőnek és a helyzet kétségbe ejtőnek látszott. Csak néhány hét volt hátra az olimpiai játékokig és életfontosságú volt az edzőmunka folytatása.

Két és fél héten keresztül BROWN nem engedte őt edzeni, csak az úszómedencében. Csak lassú mozgásokat végzett, de futáststimuláló gyakorlatokat is egy Aqua-Ark készülékhez felfüggesztve, ami egy poliuretán tartó-szerkezetből álló eszköz, amelynek egyik nyulványa a parton támaszkodik és a másik nyulványát műanyag bóják tartják fenn a víz felszínén. Decker egy mentőmellényt vett fel és karjait, lábait ugyanúgy mozgatta mintha valóban futna.

„Végrehajtottunk még néhány módosítást is - teszi hozzá BROWN —. Nehezekkel ellátott kesztyűket húztunk a kezére és cipőt a lábára és ezekkel futott a vízben. Magaslatti körülményeket stimuláló, oxigénben szegényebb levegő lélegeztetését végeztettük, mégpedig olyan mértékben, hogy ugyanolyan stresszérzése legyen, mintha 2200 m magasságon futna.”

Hogy ezek az edzések mennyire voltak eredményesek DECKER számára, azt az a tény illusztrálja, hogy alig tíz nappal az edzések elkezdése után, világrekordot állított fel 2000 m-en. Könnyen megérthető BROWN lelkesedése a vízben végzett edzőmunka iránt és azt akarta, hogy ez a fajta edzőmunka a normál edzősterv integráns részét képezze. Ez nem volt ám olyan egyszerű, mint gondolnánk.

„Azt szeretném, ha hetenként egyszer az úszómedencében látnám, de MARY a vízzel fizikai problémákat asszociál” — magyarázza BROWN. „Ettől negatív komplexusa van és ezért nehéz őt meggyőzni. Tekintetbe kell tehát venni az atlétára gyakorolt lelki hatást is.”



lassabban működik (percenként mintegy 10-20 szívveréssel).

Az aqua-jogging érdeme még, hogy 20-40 %-kal emeli a szervezet kalorikus ráfordítását, természetesen a gyakorlatok típusának és a víz hőmérsékletének függvényében. Mély és hideg vízben futni, kalóriákban számolva, a legmohóbb erő kifejtési forma (intenzív edzőmunka estén a felhasználás 1000 kalória óránként).

Tekintettel arra, hogy egyetlen cikk keretében nem lehet részletesen megismertetni ezt az újfajta futás-technikát, amelynek fő jellegzetessége, hogy nagyon csekély mértékben sérülésveszélyes, min-

denkinek ajánljuk, akit érdekel, hogy szerezze meg **GLENN Mc WATERS** művét, amely 195 oldalon megismerteti velünk 20 esztendő tapasztalatait, a leghatékonyabb gyakorlatokkal, úgy a kocogók, mint az élversenyző futók számára, de még az „asz-faltsérültek”, az alsó végtagokban mozgáskorlátozottak, a derékfájdalmakban szenvedők és mindazok számára is, akik gyógyulásuk érdekében gyakran felkeresik az úszómedencét.

Dr. Jean-Pierre de Mondenard-nak a JOGGING és a LEICHTATHLETIK című lapokban megjelent cikkei alapján



TRACK TECHNIQUE

1991. 115. sz.

Nathan, S.:

Wolfgang Schmidt a Crystal Palace-ban.

A cikk bevezető része a világrekorder Schmidt életrajzi adatait tartalmazza és pályafutásának főbb epizódjait, beleértve azt is, amikor az 1978-ban felállított 71,16 m-es világrekordja és az 1980-as olimpián elért negyedik helyezése után 18 hónapot töltött az NDK börtöneiben. A továbbiakban a kiváló sportoló technikájának elemzése következik egy 12 képből álló sorozat alapján. Befejezésül Schmidt a dobótechnikájára, edzés módszereire és az NDK-beli helyzetre vonatkozó kérdésekre válaszol.

Rund, J.S.:

Vegetarianizmus - következtetések a sportolók számára.

A cikk célja a vegetarizmus irodalmának áttekintése az alábbi kérdések megválaszolása érdekében: milyen a vegetáriánusok táplálkozási állapota, mik a vegetáriánus diéta egészségügyi előnyei és potenciális veszélyei és hogyan befolyásolja az ilyen diéta a sportolók teljesítményét. Bevezetésként röviden jellemzi a vegetáriánus diéták különböző típusait, táblázatban közli az energiatartalék értékeit a fehérjéből, zsírból és szénhidrátból származó kalóriamennyiség százalékos megoszlását az egyes típusoknál, majd

SZAKIRODALMI TALLÓZÓ

összehasonlítja a vegetáriánusok egészségügyi jellemzőit, úgymint mortalitás, testsúly, vérnyomás stb. Részletesen elemzi az egyes ásványi anyagok fiziológiai szerepét, felsorolva azokat a tápanyagokat, melyekben megtalálhatók és a hiányukat jelző elváltozásokat, illetve betegségeket. A bőséges irodalom körében mindössze egyetlen mű foglalkozik konkrétan a sportoló teljesítményére gyakorolt hatással, mely azonban azt állapította meg, hogy nincs lényeges különbség a vegetáriánus és nem vegetáriánus sportolók aerob és anaerob kapacitása között. (4 táblázat)

López, V.:

Az erőedzés megközelítése a vágatók szempontjából.

A Rice University (Arkansas) női vágatóinak edzője, Victor López (Puerto Rico) célja, hogy cikkében illusztrálja: 1) az erőedzés rendkívül jelentős a vágatók számára; 2) a súlyemelő teremben végzett erőedzést ugrógyakorlatoknak, majd teljes sebességgel végzett futógyakorlatoknak kell követniük; 3) az eddigi hiedelemmel szemben ennek a sorrendnek nincs semmilyen negatív, ezzel szemben van pozitív hatása. A vágatók erőedzésének 20 évvel ezelőtti megjelenésétől kezdve röviden felvázolja annak történetét, tudományos és gyakorlati előnyeit majd konkrét edzés módszereket ad az általános felkészülés, a speciális felkészülés és a közvetlen versenyfelkészülés időszakára. Konklúziója az alábbi négy alapelv: 1. koncentrikus izomösszehúzóddal végzett súlyemelő gyakorlatok után rugalmas (excentrikus) erőgyakorlatok végzendők. 2. Nem szabad erőedzést végezni a pályán végrehajtott anaerob edzés után. 3. A szokdelő gyakorlatokat először páros lábbal kell végezni, majd fokozatosan kell átállni a fállbas ugrásokra. 4. Az erőedzést abszolút sebességgel vagy az izom- és

idegrendszer maximális stimulációjával végzett gyakorlatoknak kell követniük.

Grace, K.:

Az aerob teljesítmény fejlesztésének elemei.

Azt az energiarendszert, mely bármely sporteseményben domináns, az aktivitásnak az időtartama (mennyiségi tényező) és az intenzitása (minőségi tényező) határozza meg. Az izom összehúzóddához szükséges energia minden esetben az adenozintrifoszfát nevű komponens lebomlásából származik. A cikk először ennek az anyagnak az előállítására szolgáló három energiarendszert, nevezetesen az anaerob alaktacid, az anaerob laktacid és az aerob rendszert tárgyalja, majd 10 pontba szedve konkrét következtetéseket von le az edzők számára. (3 ábra)

Vealey, R.S.:

Pszichológiai edzés a belső képzelet fejlesztése és gyakorlatoztatása révén.

Jelen cikk értelmében a képzelet, illetve „képzeltetés” egy olyan mentális technika, mely mintegy „edzi” a gondolkodást, hogy előre beprogramozott válaszokat adjon. Alapvetően a „fejben gyakorlatoztatás” jelenti, más szóval azt, hogy minden érzékünk felhasználásával tapasztalatot hozunk létre vagy azt újratermeltjük a gondolatainkban. Bevezetőjében a szerző számos közismert sportoló példáján illusztrálja, hogy ez a technika hogyan javítja a teljesítményt és milyen speciális előnyökkel jár. Konkrét tanácsokat ad a sportolóknak és az edzőknek a technika elsajátítására és alkalmazására (pl. hogyan kombináljuk a relaxációt a „képzelet-tréninggel”, hogyan használjunk az utóbbi segítségére zenét és videókat stb.) Végül leírja a „képzelet-tréning” programjának három fázisát.

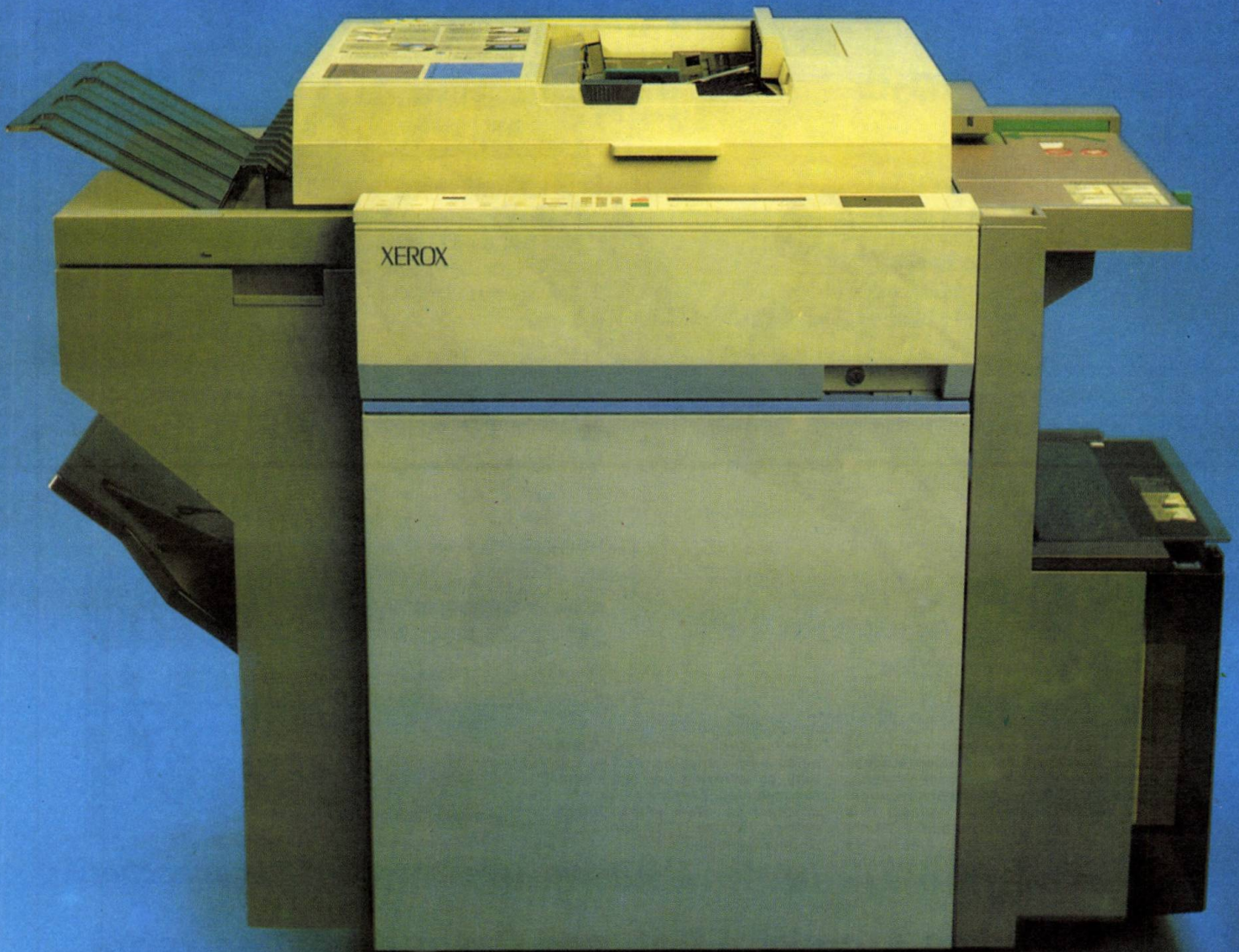
RANK XEROX

WALLIS INTERNATIONAL

BUDAPEST, 1025 KONDORKERT U. 1-3

TEL: 176-7354, 176-7554

FAX: 135-1193.



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



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

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

Isostar. The immediate isotonic thirst quencher.



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

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

Kapható az ország összes Csemege boltjában és áruházában !



HEWLETT
PACKARD



R-COMP KERESKEDELMI KFT
BUDAPEST, 1022 BIMBÓ UT 15
TEL:135-9194,115-1294,115-8494,135-970
FAX:136-2250

LaserJet IIIp



I WANT



Y&R

I CAN



adidas
TORSION

Önnek 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.

