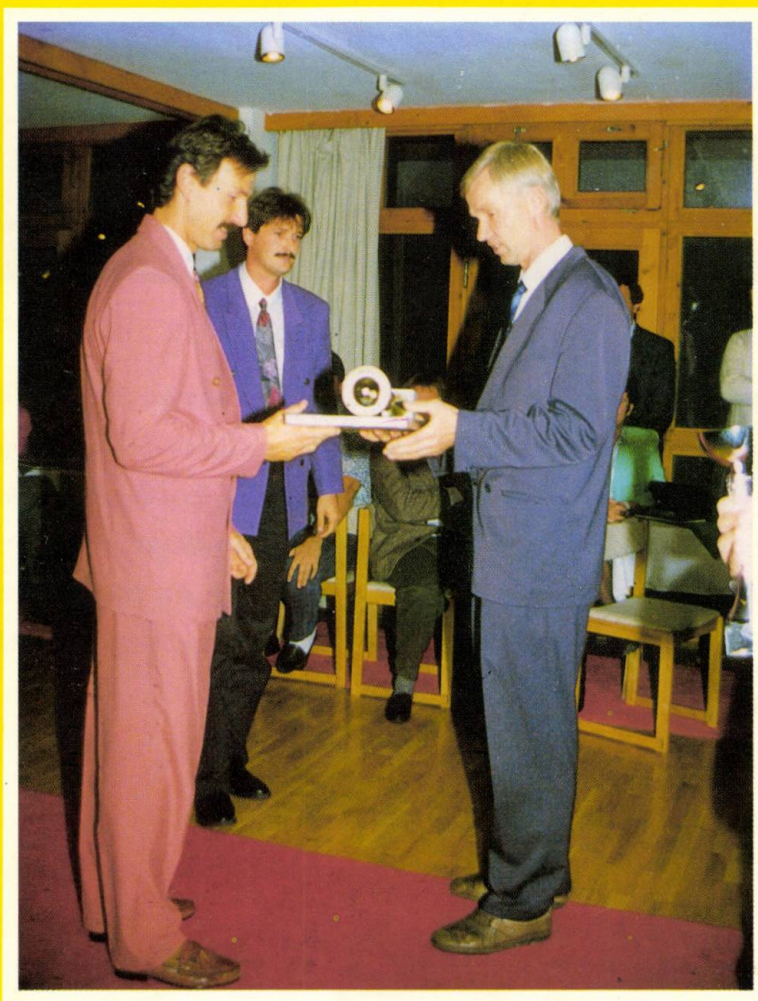


ATLÉTIKA

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

36. ÉVFOLYAM 12. SZÁM 1992. DECEMBER ÁRA: 50,-Ft



Olvastótermi példány

A MAGYAR ATLÉTIKA



GYÉMÁNT SZPONZORA

MAGYAR HITEL BANK RT

cél a közös siker



A Magyar Nemzeti Múzeum gyűjteményében látható aranybika figurát - amely eredetileg fejedelmi pajzsdísz volt - egy ie. IV. századi szkíta településen találták meg. A lelet a szkíta mitológiának a magyar csadasharpos legendához igen hasonlatos eredetmondájára vezethető vissza. Agancsa áttételesen koronaként, életfaként, az éltető nap sugárkoszorújaként egyaránt értelmezhető. A zöldhalompusztai lelet végsőkéig kiérlelt, művészileg tökéletes ábrázolása az erőnek, méltóságnak, magabiztosságnak, tekintélynek. Ezt választotta védjegyéül a Magyar Hitel Bank Rt.



MAGYAR HITEL BANK RT

az érték forrása

Tartalom

Nemzetközi maratoni Budapest-bajnokság

és Samsung-futás

Bogár János újabb győzelme a

szupermaratoni után..... 1

Világranglista '92 (nők)..... 3

Kiválasztott biomechanikai értékek a
gyaloglásban..... 10

Változnak a kirepülési szögek a
dobószámokban? 13

Öt kérdés a tízpróba-felkészülésről..... 16

Tízpróba, a "gyötrelmes szerelem" 19

Kis történetek szakmai tanulságokkal..... 22

Szabadtéri országos csúcsok 1992-ben 25

"Húzó" szakág volt a gyaloglás 1992-ben..... 26

MASZ Hírek..... 27

Szabadtéri világcúcsok..... 28

Címlapfotó: Az aktív versenyzéstől visszavonuló
Szalma Lászlót és Bakos Györgyöt a MASZ el-
nöke, Schulek Ágoston búcsúztatja.

Terjeszti a Magyar Posta

Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál,
a kézbesítőknél, a posta hírlapüzleteiben és a
Hírlap-előfizetési és Lapellátási Irodánál (HE-
LIR). 1900 Budapest, XIII., Lehel utca 10/a
közvetlenül, vagy postautalványon, valamint át-
utalással a HELIR Postabank Rt. 219-98636-
021-02799 jelzőszámra.

Előfizetési díj: egy évre 600,-Ft

ATLÉTIKA

36. évfolyam 12. szám

1992. december

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

Szerkesztő: Krasovec Ferenc
Felelős kiadó: Schulek Ágoston
ISSN 0571-799x

Készült: Copy Kft. Budapest
Telefon: 1313-042

Nemzetközi maratoni Budapest-bajnokság
és Samsung-futás

Bogár János újabb győzelme a szupermaratoni után

Budapest (Szilágyi u.), 1992. október 31.

Évtizedekkel ezelőtt Csepelre vándoroltak a maratoni futók, hogy bajnoki találkozójukkal befejezzék a hazai szabadtéri atlétikai idényt. Közben a helyszín többször is változott. Legutóbb, tavaly a Népligetből újpesti versenyközponttal a káposztásmegyeri lakótelepre költözött a verseny és második alkalommal most is itt rendezték meg.

A versenyt megelőző nap délutánján is működő versenyközpontban aggódva figyelték az előzetes nevezéseket, a borús, esős időben mindössze 67-en jelentkeztek indulásra. Másnap reggel a rádióban azonban elhangzott először Kraivich József, a Budapesti Atlétikai Szövetség megbízott főtitkárhelyettesének a felhívása a maratonira, majd Lászlai Dénes, a Futapest Club elnöke a kísértő, Samsung futásokra hívogatott. És lám: három rajthelyről több mint félezeren, köztük négy országból külföldiek is vágtak neki a részükre kijelölt távnak, a verseny derekán már "megkegyelmező" időben.

A versenyközpontból a futókat autóbuszok szállították ki a rajthelyekre, amelyeket egy 5104.10 méteres körben úgy tűztek ki, hogy mind a három versenyen a befutás az UTE-pálya 200 m-es rajthelyénél levő célban történjen meg.

Először az 5 km-es, majd a 10 km-es Samsung-futás résztvevői értek a célba - az élen ismert nevű futókkal, de egyesületi megjelölés nélkül. Érdekes, hogy a 23 éves Benedek Zsolt az 5 km megnyerése után 10 km-en is rajthoz állt és másodikként futott be. Ő, úgy látszik, "futáshalmozó", mert két évvel korábban a Népligetben az akkor 6 km-es kísértőversenyen lett első, az előző napi margitszigeti 10 km-es Postabank-futás győzelmével a lábában.

Hosszabb időt kellett várni a délelőtti 11 órakor rajtolt maratoni befutójára. A futók a káposztásmegyeri lakótelepen 7 kört (35728.70 méter) és 6466.30 métert tettek meg a célig, amelybe elsőnek Bogár János, az egy hét előtti Bécs-Budapest szupermaratoni győztese futott be. Naményi Lenke, a Budapesti Atlétikai Szövetség másik megbízott főtitkárhelyettese az ő nyakába akasztotta a győztesnek járó szövetségi babérkoszorút, akárcsak percekkel később Molnár Frigyesnek, az egyedüli kerekesszékesnek is, míg Mezei Ildikónak a babérkoszorút Kraivich József adta át.

Végeredményben idén is összegyűlt több mint félezer futó, bár az évek óta megszokott Rank Xerox elnevezés hiányzott, mert a cég idén nem támogatta a versenyt. Így is sikerült nagyon szép tiszteletdíjakat biztosítani a győzteseknek és a helyezetteknek. A maratonira kitűzött pénzdíjak kifizetésére azonban nem került sor, mert az ahhoz szükséges, megállapított felnőtt elsőosztályú szinteket (férfiak 2 óra 17 perc, nők 2 óra 42 perc) a futók nem teljesítették.

Másfélezer kilométer - közel másfél év alatt

A békéscsabai futót, Bogár Jánost, aki görögországi szereplésével a "spártai hős" címet már korábban kivívta, lapunk 1990. évi szeptember-december havi összevont számában már bemutattuk.

Eredményei közül most csak az utolsó másfél évből ragadunk ki hatot, annak bizonyítására, hogy ez a kivételes képességű szupermaratoni futó milyen kitűnő teljesítményekre képes.

Szegeden 1991. július 13-14-én megnyerte az IAU (Ultrafutók Nemzetközi Szövetsége) 24 órás Európa-Kupa futamát, 247.840 km-es országos csúccsal és távközben megjavította a 12 órás futás rekordját is. Összel a Bécs-Budapest szupermaratoni 340 km-es távján második lett Kiskirály Ernő mögött.

Idén igen jól kezdett. A március 28-29-én első ízben megrendezett Nyíregyháza-Budapest közötti 262 km-es kelet-magyar ultramaratonin kitűnő idővel győzött. A szegedi folytatás nyáron nem sikerült, a 24 órás futást 166 km-nél a 16. órában feladta. A harmadik Bécs-Budapest szupermaratoni viszont ismét igazolta Bogár János tudását. Az előző két második hely után, végig vezetve, főkéntesen lett első a 340 km lefutása után. Amikor október 25-én megkérdezték tőle a célban, hogy mennyit fog utána pihenni, azt válaszolta, hogy talán egy napot, azután folytatja az edzéseit, mert újabb verseny jön.

Jött is egy hét múlva a nemzetközi maratoni Budapest-bajnokság és Bogár János újból győzött. Már nem is kellett kérdezni, ezzel is bebizonyította, hogy életeleme a futás. Közel másfél éven át közel másfélezer km-t futott a hat rangos versenyen, amelyek közül négyet meg is nyert.

FÉRFIAK

Bajnok: Bogár János	(Békéscsaba)	2:28:01
2. Lajtos Márton	(Sz. MÁV-MTE)	2:28:23
3. Réfi Attila	(KBSK)	2:32:12
4. Zajcz László	(Amatőr)	2:33:13
5. Győri Ferenc	(Békéscsaba)	2:33:56
6. Ardelean Emil	(Románia)	2:35:51
7. Balassa Levente	(SzVSE)	2:37:59
8. Demek Szilveszter	(Szabadka)	2:38:11
9. Farkas Marcel	(Románia)	2:38:44
10. Kresimir Colic	(Horváto.)	2:41:18
11. Dávid László	(PVSK)	2:41:59
12. Barta István	(Sz. MÁV-MTE)	2:43:05
13. Kanász Mihály	(Vasas)	2:43:11
14. Csala Vilmos	(SzVSE)	2:43:20
15. Csala Ernő	(SzVSE)	2:43:41
16. Kovács András	(Tata)	2:44:10
17. Varga László	(AERO)	2:48:15
18. Tornyosy Ottó	(Csepel)	2:50:36
19. Mucsi Sándor	(SzVSE)	2:50:44
20. Káli Sándor	(UTE)	2:51:13

NŐK

Bajnok: Mezei Ildikó	(BVSC)	3:14:43
2. Medveczky Edit	(Abony)	3:16:33
3. Lajos Timea	(Futapest)	3:25:01
4. Mike Krisztina	(VEDAC)	3:25:28
5. Meggyesi Tünde	(Amatőr)	3:26:21
6. Galántai Mária	(Amatőr)	3:33:14
7. Solti Gabriella	(Futapest)	3:40:58
8. Balázs Teréz	(Amatőr)	3:46:36
9. John Veronika	(Berlin)	3:59:25
10. Kaiserné Endródi Ida	(Amatőr)	4:28:12

Samsung-futás

5 km

Férfiak

1. Benedek Zs.	14:46
2. Kollár	14:58
3. Banai	15:30

Nők

1. Bugya M.	17:52
2. Kővári	18:16
3. Jaczura	19:33

10 km

Férfiak

1. Jáger P.	30:16
2. Benedek	30:26
3. Laczfi	30:40

Nők

1. Brutóczky J.	35:10
2. Jakab	36:10
3. Horváth	40:08



VILÁGRANGLISTA '92*

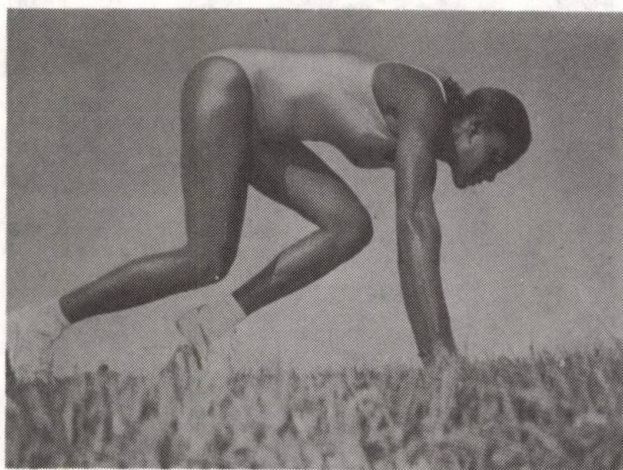
Összeállította: Csiki György

(Lezárva: 1992. november 1.)

NŐK

100 m

10,80 (+1,6)	Ottey Merlene	60	JAM
10,82 (+2,0)	Privalova Irina	68	EUN
10,82 (-1,0)	Devers Gail	66	USA
10,83 (-1,0)	Cuthbert Juliet	64	JAM
10,86 (-1,0)	Torrence Gwen	65	USA
10,96 (+2,0)	Malcsugina Galina	62	EUN
11,04 (+1,2)	Narozsilenko Ludmila	64	EUN
11,05 (+0,2)	Szljusszar Irina	63	EUN
11,07	Ashford Evelyn	57	USA
11,07 (+2,0)	Bogoszlovskaja Olga	64	EUN



Merlene Ottey

11,08 (+2,0)	Trandenkova Marina	67	EUN
11,09 (-1,8)	Guidry Carlette	68	USA
11,10 (+1,6)	Allen-Doll Liliana	70	CUB
11,10 (-1,0)	Nuneva Anelia	62	BUL
11,11 (+2,0)	Voronova Natalja	65	EUN
11,14	Jones Marion	75	USA
11,15 (-0,6)	Jones Esther	69	USA
11,15 (-1,0)	Onyali Mary	68	NGR
11,16 (+1,2)	Miller Inger	72	USA
11,16 (+1,6)	Gaines Chryste	70	USA
1991. évi 1.	10,79		
10.	11,08		
20.	11,22		

200 m

21,72 (-0,1)	Torrence Gwen	65	USA
21,75 (-0,1)	Cuthbert Juliet	64	JAM

21,93 (+1,8)	Privalova Irina	68	EUN
21,94 (-0,9)	Ottey Merlene	60	JAM
22,20 (+0,6)	Perec Marie-Josée	68	FRA
22,22 (+1,2)	Malcsugina Galina	62	EUN
22,24 (+0,8)	Guidry Carlette	68	USA
22,29 (+0,7)	Knoll Silke-Beate	67	GER
22,39 (-0,1)	Finn Michelle	65	USA
22,44 (0,0)	Davis Pauline	66	BAH

22,47 (+0,2)	Jones Esther	69	USA
22,47 (+0,7)	Ashford Evelyn	57	USA
22,47 (+1,3)	Jackson-Small Grace	61	JAM
22,50 (0,0)	Trandenkova Marina	67	EUN
22,55 (+0,9)	Young Dannette	64	USA
22,58 (+0,8)	Jones Marion	75	USA
22,60	Csen Zsao-jing	69	CHN
22,60 (-0,9)	Onyali Mary	68	NGR
22,62 (+1,2)	Nuneva Anelia	62	BUL
22,68	Gainsford Melinda	71	AUS

1991. évi 1.	21,64		
10.	22,58		
20.	22,81		

400 m

48,83	Perec Marie-Josée	68	FRA
49,05	Brizgina Olga	63	EUN
49,64	Torrence Gwen	65	USA
49,64	Restrepo Ximena	69	COL
49,69	Nazarova Olga	65	EUN
49,93	Richardson Jillian	65	CAN
50,06	Stevens Rochelle	66	USA
50,19	Richards Sandie	68	JAM
50,30	Miles Jearl	66	USA
50,40	Smith Phylis	65	GBR

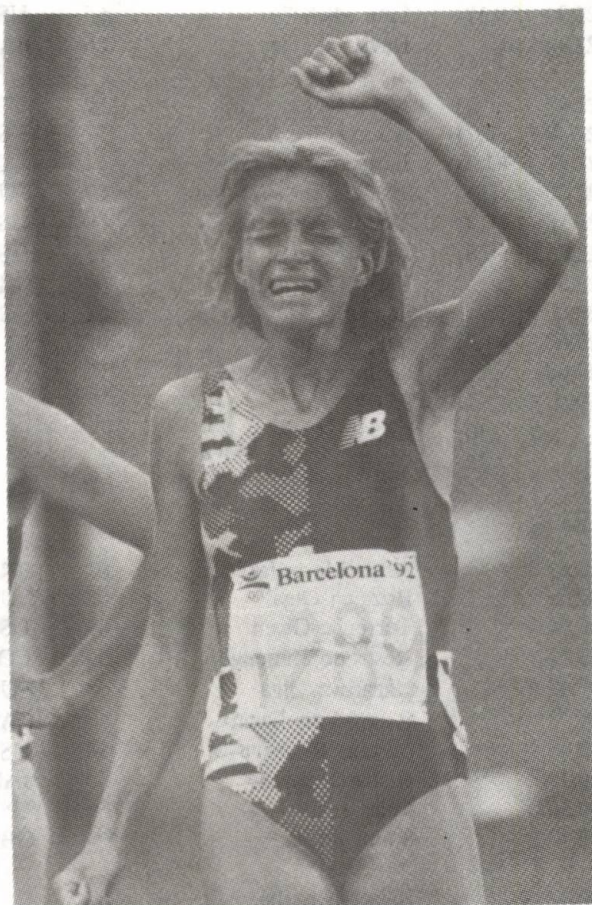
50,42	Kaiser Natasha	67	USA
50,46	Mackey Kendra	69	USA
50,46	Young Dannette	64	USA
50,62	Leatherwood Lillie	64	USA
50,78	Ruzsina Jelena	64	EUN
50,78	Lock Michelle	67	AUS
50,86	Hill-Howard Denean	64	USA
50,87	Nedelcu Magdalena	74	ROM
50,89	Crooks Charmaine	62	CAN
51,01	Howard Anita	69	USA

51,01	Smonyina Marina	65	EUN
1991. évi 1.	49,13		
10.	50,33		
20.	51,06		

* A férfi ranglistát lásd az előző számban!

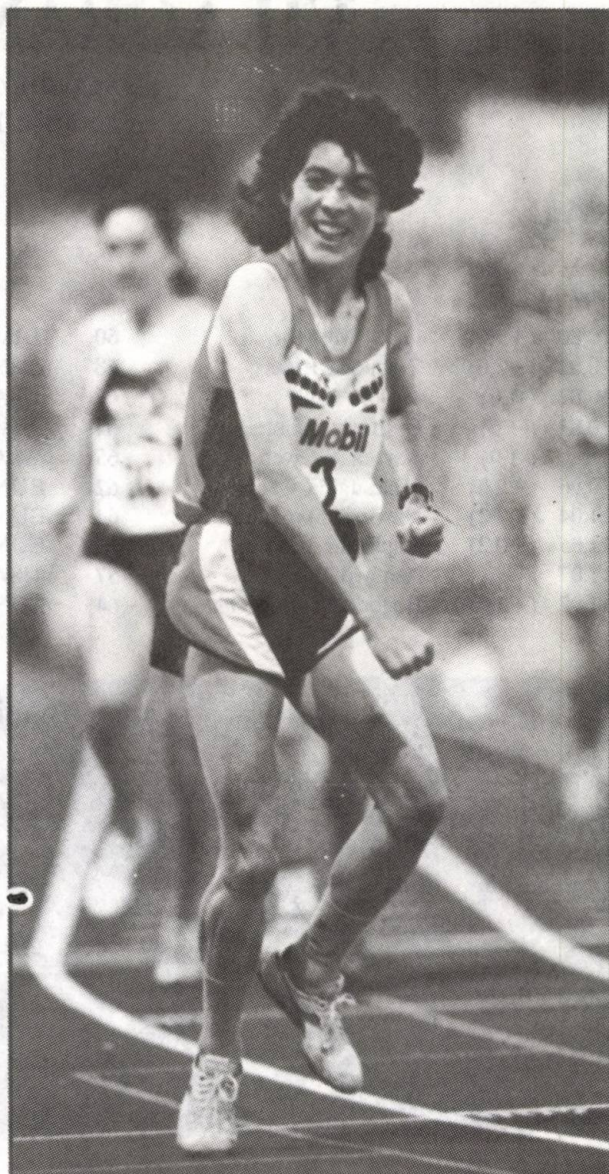
800 m

1:55,54	van Langen Ellen	66	HOL
1:55,99	Nurutgyinova Liliya	63	EUN
1:56,80	Quirot Ana-Fidelia	63	CUB
1:57,19	Kovács Ella	64	ROM
1:57,20	Jevszejeva Inna	64	EUN
1:57,25	Melinte Doina	56	ROM
1:57,39	Gurina Ljubov	57	EUN
1:57,49	Mutola Maria	72	MOZ
1:57,63	Maszterkova Szvetlana	68	EUN
1:57,93	Rogacsova Ludmila	66	EUN



Ellen van Langen

1:57,96	Vriesde Letitia	64	SUR
1:58,06	Clark Joetta	62	USA
1:58,53	Grau Sigrun	65	GER
1:58,55	Crooks Charmaine	62	CAN
1:58,61	Jongmans Stella	71	HOL
1:59,09	Sztorcsevaja Jelena	66	EUN
1:59,12	Afanaszjeva Jelena	65	EUN
1:59,15	Jenkins Julie	64	USA
1:59,17	Salagean Liliana	71	ROM
1:59,18	Rainey Meredith	68	USA
1991. évi 1.	1:57,23		
10.	1:58,67		
20.	1:59,46		



Hassiba Boulmerka

1500 m

3:55,30	Boulmerka Hassiba	68	ALG
3:56,91	Rogacsova Ludmila	66	EUN
3:57,08	Qu Jun-hszia	72	CHN
3:57,92	Dorovszkih Tatjana	61	EUN
3:58,71	Kremljova Ljubov	62	EUN
4:00,20	Liu Li	71	CHN
4:00,59	Zuniga Maite	64	ESP
4:00,73	Melinte Doina	56	ROM
4:00,91	Romanova Jelena	63	EUN
4:01,23	O'Sullivan Sonia	69	IRL
4:01,91	Rydz Malgorzata	67	POL
4:02,03	Podkopajeva Jekatyerina	52	EUN
4:02,11	Chalmers Angela	63	CAN
4:02,15	Meyer Elana	66	RSA
4:02,60	Mutola Maria	72	MOZ
4:03,29	Beclea Violeta	65	ROM
4:03,32	Gurina Ljubov	57	EUN

4:03,42	Plumer PattiSue	62	USA
4:03,66	Boriszova Ludmila	66	EUN
4:03,72	Jacobs Regina	63	USA
1991. évi	1. 3:59,16		
	10. 4:05,04		
	20. 4:05,94		

3000 m

8:33,72	Romanova Jelena	63	EUN
8:36,63	Murray Yvonne	64	GBR
8:37,92	O'Sullivan Sonia	69	IRL
8:38,45	Meyer Elana	66	RSA
8:39,94	Keszeg Margaréta	65	ROM
8:40,38	Duros Marie-Pierre	67	FRA
8:40,98	Plumer PattiSue	62	USA
8:41,07	McColgan Liz	64	GBR
8:41,28	Steely Shelly	62	USA
8:42,09	Peters Annette	65	USA



Jelena Romanova

8:42,45	Dorovszkih Tatjana	61	EUN
8:42,85	Chalmers Angela	63	CAN
8:43,08	Dias Maria Albertina	65	POR
8:43,71	Meagher Robyn	67	CAN
8:43,93	Wyeth Alison	64	GBR

8:44,21	Brunet Roberta	65	ITA
8:44,45	Kiplagat Esther	66	KEN
8:44,55	Karlshøj Gitte	59	DEN
8:44,60	Jennings Lynn	60	USA
8:45,96	Toonstra Christien	66	HOL
1991. évi	1. 8:32,00		
	10. 8:42,02		
	20. 8:44,73		

10 000 m

31:06,02	Tulu Derartu	71	ETH
31:11,72	Ondieki Lisa	60	AUS
31:11,75	Meyer Elana	66	RSA
31:16,42	Ferreira Maria	62	POR
31:19,89	Jennings Lynn	60	USA
31:20,62	Ullrich Kathrin	67	GER
31:21,08	Csung Huan-ti	68	CHN
31:21,36	Pippig Uta	65	GER
31:26,11	McColgan Liz	64	GBR
31:28,06	Vang Hsziu-ting	65	CHN
31:34,30	Loroupe Tecla	71	KEN
31:38,04	St. Hilaire Judi	59	USA
31:38,91	Kimaiyo Helen	68	KEN
31:40,38	Maki Izumi	68	JPN
31:41,09	Cheromei Lydia	77	KEN
31:42,54	Collard Veronique	63	BEL
31:42,70	Dias Maria Albertina	65	POR
31:42,83	Murcia Rosaria	64	FRA
31:43,36	Slegers Lieve	65	BEL
31:43,55	Toonstra Christien	66	HOL

Doppinghasználat miatt eltiltott ismertebb női atléták és törölt idej legjobb eredményeik

100 m:	10,84	Ajunwa Chioma	70	NGR
	11,11	Iheagwam Tina	68	NGR
	-	Krabbe Katrin	69	GER
200 m:	22,60	Opara Charity	72	NGR
400 m:	49,86	Opara Charity	72	NGR
	52,05	Derr Manuela	71	GER
	-	Breuer Grit	72	GER
1500 m:	4:05,73	Artyomova Natalja	63	EUN
10000 m:	31:55,8	Biba Iris	64	GER
Maratoni:	2:26:23	Biktagirova Madina	64	FUN
100 m gát:	12,60	Grigorjeva Natalja	62	FUN
Távol:	7,06	Ajunwa Chioma	70	NGR
	6,76	Medvegyeva Nijole	60	LIT
Diszkosz:	71,88	Hval Irina	62	FUN
	71,68	Hsziao Jang-ling	68	CHN
	68,82	Zverjeva Ellina	60	FUN
Súly:	18,33	Dasse Bonnie	59	USA

1991. évi	1.	30:57,07
	10.	31:45,95
	20.	31:56,74

100 m gát

12,26	(+1,7)	Narozsilenko Ludmila	64	EUN
12,55	(+0,4)	Devers Gail	66	USA
12,64	(+0,4)	Patoulidou Paraszkevi	65	GRE
12,67	(+0,4)	Donkova Jordanka	61	BUL
12,69	(+0,4)	Martin LaVonna	66	USA
12,71	(+0,2)	Tolbert Lynda	67	USA
12,73	(+1,7)	Resetnyikova Tatjana	66	EUN
12,75	(+0,2)	Freeman Michelle	69	JAM
12,76	(+1,3)	Azjabina Marina	63	EUN
12,77	(+1,5)	McKenzie Kim	61	USA
12,80	(+0,4)	Taylor Monifa	71	USA
12,81	(+1,3)	Kolovanova Natalja	64	EUN
12,82	(-0,2)	Graudin Julia	70	EUN
12,84	(+0,1)	Bowles Dawn	68	USA
12,85	(+1,4)	Piquereau Anne	64	FRA
12,85	(-0,9)	Joyner-Kersey Jackie	62	USA
12,86	(-0,2)	Csernyisova Jelizaveta	58	EUN
12,86	(+1,7)	Jurkova Ligyija	67	EUN
12,86	(+1,4)	Cinelu Cecile	70	FRA
12,86	(-0,9)	Nastase Liliana	62	ROM
1991. évi	1.	12,28		
	10.	12,81		
	20.	12,98		

400 m gát

53,23	Gunnell Sally	66	GBR
53,55	Ledovszkaja Tatjana	66	EUN
53,59	Farmer-Patrick Sandra	62	USA
53,66	Ponomarjova Margarita	63	EUN
54,31	Vickers Janeene	68	USA
54,35	Batten Kim	69	USA
54,37	Orgyina Vera	68	EUN
54,53	Bothma Myrtle	64	RSA
54,63	Retchakan Gowry	60	GBR
54,70	Hemmings Deon	68	JAM



Sally Gunnell

54,75	Buford Tonja	70	USA
55,08	Bidouane Nezha	69	MAR
55,09	Meissner Heike	70	GER

55,10	Rieger Silvia	70	GER
55,15	Csuprina Anna	70	EUN
55,21	Zsang Vei-min	70	CHN
55,26	Edeh Rosey	66	CAN
55,41	Kurocskina Tatjana	67	EUN
55,43	Torsina Natalja	68	EUN
55,48	Westen Monica	66	SWE
1991. évi	1.	53,11	
	10.	54,88	
	20.	55,51	

4 x 100 m

42,11	USA	Ashford, Jones, Guidry, Torrence
42,16	EUN	Bogoszlovskaja, Malcsugina, Trandenkova, Privalova
42,28	JAM	Freeman, Cuthbert, Duhaney, Ottey
42,39	NGR	Utundu, Idehen, Opara, Onyali
42,57	GER	Philipp, Knoll, Thomas, Günther
42,58	FRA	Girard, Sidibe, Bily, Perec
43,49	AUS	Moore, Gainsford, Sambell, Johnson
43,51	CUB	Riquelme, Lopez, Bonne, Allen-Doll
43,54	HOL	
43,60	FIN	Painilainen, Hanhijoki, Hernesniemi, Tennivaara
1991. évi	1.	41,91
	10.	43,43



Guidry, Ashford, Jones és Torrence

4 x 400 m

3:20,20	EUN	Ruzsina, Dzsizgalova, Nazarova, Brizgina
3:20,92	USA	Kaiser, Torrence, Miles, Stevens
3:24,23	GBR	Smith, Douglas, Stoute, Gunnell
3:25,20	CAN	Edeh, Crooks, Noel, Richardson
3:25,55	JAM	Scott, Rattray-Williams, Williams, Campbell
3:25,68	AUS	Andrews, Poetschka, Freeman, Lock
3:26,25	GER	Rohlander, Meissner, Kisabaka, Rücker
3:29,38	POR	Moreira, Coelho, Amaral, Jardim
3:31,11	CHN	
3:31,21	ESP	
1991. évi	1.	3:18,43
	10.	3:28,83

Magas

2,05	Kosztadinova Sztéfka	65	BUL
2,04	Henkel Heike	64	GER
2,00	Babakova Inga	67	EUN
2,00	Astafei Galina	69	ROM
1,98	Quintero Ioamnet	72	CUB
1,97	Hughes Tanya	72	USA
1,96	Inverarity Alison	70	AUS
1,95	Weavers Charmaine	64	RSA
1,95	Novakova Sarka	71	TCH
1,95	Costa Silvia	64	CUB



Heike Henkel

1,95	Grigorenko Larissza		EUN
1,95	Gribanova Jelena	72	EUN
1,95	Blohina-Szidorova Tatjana	70	EUN
1,95	Andonova Ludmila	60	BUL
1,95	Turcsak Olga	67	EUN
1,95	Leszeva Szvetlana	67	BUL
1,95	N'Da Lucienne	65	CIV
1,95	Bevilacqua Antonella	71	ITA
1,94	Goldkamp Marion	67	GER
1,94	Kahler Birgit	70	GER

1,94	Holub Beata	67	POL
1,94	Musunoiu Oana	72	ROM
1,94	Bakogianni Niki	68	GER
1,94	Bolsova Olga	68	EUN
1,94	Fink Christina	64	MEX
1,94	Braun Sabine	65	GER
1,94	Kirchmann Sigrid	66	AUT
1,94	Kovács Judit	69	HUN
1,94	Bilacs-Vörös Britta	68	SLO

1991. évi	1.	2,05
	10.	1,95
	20.	1,93

Távol

7,48	(+0,4)	Drechsler Heike	64	GER
7,37		Kravec Inessza	66	EUN
7,17	(-1,4)	Joyner-Kersey Jackie	62	USA
7,14	(+1,2)	Dulgheru Mirela	66	ROM
7,04		Szencsukova Jelena	61	EUN
7,01	(+1,5)	Berezsnaja Larissza	61	EUN
6,98	(+1,2)	Ilcu Marieta	62	ROM
6,95		Hlopotnova Jelena	63	EUN

6,92		Ninova-Rudolf Ludmila	60	AUT
6,91	(+1,0)	Echols Sheila	64	USA
6,89		Musajlova Irina	67	EUN
6,84		Yang Juan	70	CHN
6,82	(0,0)	Bjelova Irina	68	EUN
6,81		Karczmarek Agata	63	POL
6,80		Botha Karen	67	RSA
6,79	(+1,4)	Radtke Helga	62	GER
6,78		Guthrie Diane	71	JAM
6,75	(-0,3)	Ropo-Junnila Ringa	66	FIN
6,74	(+0,3)	Tiedtke Susen	69	GER
6,73	(-5,7)	Loud Gwen	61	USA
6,73	(+1,8)	May Fiona	69	GBR
1991. évi	1.	7,37		
	10.	6,89		
	20.	6,76		

Hármas

14,62	(+1,4)	Csisztjakova Galina	62	EUN
14,55		Li Huj-zsung	65	CHN
14,41	(-0,6)	Kravec Inessza	66	EUN
14,30	(+1,2)	Radtke Helga	62	GER
14,23	(+1,8)	Hudson Sheila	67	USA
14,20		Kajukova Natalja	66	EUN
14,09		Szencsukova Jelena	61	EUN
14,07		Echevarria Eloina	61	CUB
14,07	(+0,6)	Laszovszkaja Inna	69	EUN
14,00		Kasparkova Sarka	71	TCH

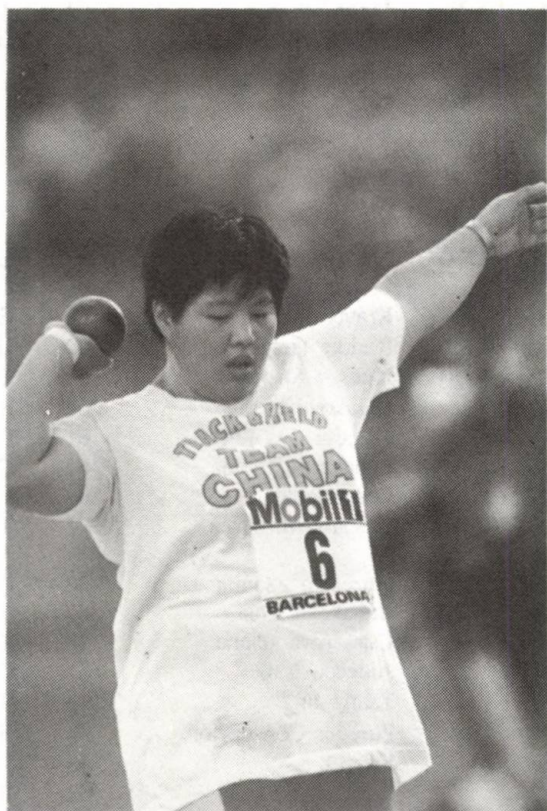
13,90		Gurejeva Zsanna	70	EUN
13,84		Babakova Irina	65	EUN
13,84		Csicserova Jelena	58	EUN
13,82		Aldecoa Isabel	71	CUB
13,81		Zsang Jing	70	CHN
13,78		Paredes Concepcion	70	ESP
13,78		Fan Li	68	CHN
13,73		Bozsanova Szofia	67	BUL
13,72		Andrei Maria	67	ROM
13,72	(-0,5)	Csen Jolanda	61	EUN
13,72		Liu Jing-min	72	CHN

1991. évi	1.	14,95
	10.	13,84
	20.	13,60

A Nemzeti Sport 1992. november 25-ei közlése szerint Horváth Attila szeptember 30-án – férfi világranglistánk zárásának napján – 65,24 m-t dobott Szombathelyen. Ezzel az eredménnyel – amennyiben a nagy késéssel elküldött jegyzőkönyv körül nincs semmi probléma – a férfi diszkoszvető világranglista előkelő 14. helyére kerül a szombathelyiek kiválósága.

Súly

21,06	Kriveljova Szvetlana	69	EUN
20,84	Laza-Munoz Belsy	67	CUB
20,47	Huang Zsi-hong	65	CHN
20,41	Mitkova Szvetla	64	BUL
20,39	Liszovszkaja Natalja	62	EUN
20,30	Fedjusina Valentyina	65	EUN
19,78	Neimke Kathrin	66	GER
19,69	Kubernuss Astrid	70	GER
19,66	Antonjuk Marina	62	EUN
19,65	Pavlis Viktoria	69	EUN



Huang Zsi-hong

19,61	Vojevudszkaja Ludmila	59	EUN
19,59	Storp Stephanie	68	GER
19,58	Ahrimenko Natalja	55	EUN
19,58	Romanova Anna	68	EUN
19,45	Zsou Tian-hua	66	CHN
19,42	Danilczyk Krystyna	68	POL
19,42	Pagel Ramona	61	USA
19,36	Urbikiene Danguole	62	LIT
19,31	Oana Mihaela	68	ROM
19,25	Horhuljova Tatjana	64	EUN
1991. évi 1.	21,12		
10.	19,74		
20.	19,03		

Diszkosz

71,30	Korotkevics Larissza	67	EUN
70,96	Wyludda Ilke	69	GER
70,88	Ramos Hilda	64	CUB
70,68	Marten Maritza	63	CUB
68,94	Jatesenko Irina	65	EUN

68,38	Burova Olga	63	EUN
67,80	Szimova Stefania	63	BUL
67,78	Hrisztova Cvetanka	62	BUL
66,24	Costian Daniela	65	AUS
66,16	Tirnecki Manuela	69	ROM
66,08	Qiu Qiao-ping	71	CHN
65,66	Gradinaru Nicoleta	71	ROM
65,08	Mihalcsenko Larissza	63	EUN
64,98	Patoka Antonyina	64	EUN
64,96	Hellmann Martina	60	GER
64,80	Zaharcenko Ilona	67	EUN
64,64	Dietzsch Franka	68	GER
64,58	Echevarria Barbara	66	CUB
64,10	Mitkova Szvetla	64	BUL
64,00	Price-Smith Connie	62	USA
1991. évi 1.	71,02		
10.	65,72		
20.	63,18		

Gerely

70,36	Sikolenko Natalja	64	EUN
69,58	Forkel Karen	70	GER
69,50	Hattestad Trine	66	NOR
68,34	Renk Silke	67	GER
67,64	Nekrosaitė Teresa	61	LIT
67,50	Meier-Felke Petra	59	GER
66,06	Alafranti Paivi	64	FIN
65,88	Zelenszka Antoaneta	63	BUL
64,88	Sanderson Tessa	56	GBR
64,68	Lopez Isel	70	CUB
64,24	Ivakina Jekatyerina	64	EUN
64,20	Verouli Anna	56	GRE
64,18	Garcia Dulce	65	CUB
63,98	Rantanen Heli	70	FIN
63,94	Ha Hsziao-jan	72	CHN
63,90	Zsigmond Kinga	64	HUN
63,78	Kosztjucsenkova Irina	61	EUN
63,46	Riewe Susanne	70	GER
63,42	Jun Hsziu-rong	69	CHN
63,40	Patla Genowefa	62	POL
1991. évi 1.	71,44		
10.	65,32		
20.	63,40		

Maratoni

2:23:43	Markova Olga	68	EUN
2:24:40	Ondieki Lisa	60	AUS
2:26:26	Kokamo Jumi	72	JPN
2:26:26	Jamamoto Josiko	70	JPN
2:27:02	Matszuno Akemi	68	JPN
2:27:12	Pippig Uta	65	GER
2:27:34	Dörre Katrin	61	GER
2:27:38	McColgan Liz	64	GBR
2:27:42	Machado Manuela	63	POR
2:28:11	Birbach Malgorzata	60	POL
2:28:12	Burangulova Ramilia	61	EUN
2:28:53	Hszie Li-hua	66	CHN
2:28:56	Vang Hsziu-ting	65	CHN
2:28:57	Aszari Junko	69	JPN

2:29:02	Murgoci Elena	60	ROM
2:29:14	Cunha Aurora	59	POR
2:29:29	Panfil Wanda	59	POL
2:29:40	Pressler Kerstin	62	GER
2:29:41	Jegorova Valentyina	64	EUN
2:29:43	Watanabe Naomi	68	JPN
1991. évi	1. 2:24:18		
	10. 2:27:43		
	20. 2:29:38		

Hétpróba

7044	Joyner-Kersee Jackie	62	USA
6985	Braun Sabine	65	GER
6845	Bjelova Irina	68	EUN
6658	Dimitrova Szvetlana	70	BUL
6619	Nastase Liliana	62	ROM
6500	Nazaroviene Remigia	67	LIT
6484	Blohina-Szidorova Tatjana	70	EUN
6478	Clarius Birgit	65	GER
6460	Beer Peggy	69	GER
6407	Wlodarczyk Urszula	65	POL



Jackie Joyner-Kersee

6386	Tjuhai Irina	67	EUN
6384	Zsu Ju-qing	63	CHN
6362	Ruotsalainen Satu	66	FIN
6323	Johnson Gea	67	USA
6321	Maloletnyova Vera	66	EUN
6300	Greiner Cindy	57	USA
6278	Henry Joanne	71	NZL
6267	Mau Beatrice	71	GER
6263	Kamrowska Maria	66	POL
6256	Carter Kym	64	USA
1991. évi	1. 6878		
	10. 6370		
	20. 6183		

10 km gyaloglás

42:07	Salvador Ileana	62	ITA
42:12 x	Anders Beate	68	GER
42:14 x	Svensson Madelein	69	SWE
42:24 x	Junna-Saxby Kerry	61	AUS
42:40	Nyikolajeva Jelena	66	EUN
42:47 x	Csen Jue-ling	68	CHN
42:47 x	Csui Jing-hszi	71	CHN
42:47	Tan Li-hong	73	CHN
42:48	Ivanova Alina	69	EUN
42:48 x	Li Csung-csiu	70	CHN
42:50 x	Gao Hong-miao	74	CHN
42:50	Giuan Ping	66	CHN
42:52	Arsinceva Jelena	68	EUN
42:58	Kardopolceva Olga	66	EUN
43:02 x	Judkins Anne Maree	64	NZL
43:03	Sidoti Annarita	69	ITA
43:06	Feszenko Ligijja	61	EUN
43:15	Szaiko Jelena	66	EUN
43:22	Gurjeva Jevgenyija	69	EUN
43:27	Essayah Sari	67	FIN

x Pályán elért eredmény

1991. évi	1. 42:17
	10. 43:13
	20. 43:53

INTER//AG

1136 BUDAPEST, PANNÓNIA U. 11.

TELEFON: 132-6770, 132-9560

TELEFAX: 153-0736

TELEX: 22-4776, 22-4777

Kiválasztott biomechanikai értékek a gyaloglásban

A tanulmány célja, hogy élvonalbeli versenyzők versenygyaloglásának kinetikai értékei közül azokat határozza meg, melyek a legjobbak sebességnövekedését is eredményezhetik a versenyszabályok keretein belül. A versenyszerű gyaloglás egyenes vonalú helyzetváltoztatás, mely a sebességében és a Nemzetközi Atlétikai Szövetség által lefektetett szabályaiban különbözik a hétköznapi gyaloglástól. A kétlábtámaszos helyzet kötelező, ami azt jelenti, hogy az ellépő láb nem hagyhatja el a talajt az elől levő láb talajfogásának pillanatáig. Ez azt jelenti, hogy gyaloglásban repülési fázis nem lehet.

Az említett versenyszabály azt is megköveteli, hogy a támaszláb függőleges helyzetben nyújtva legyen, s ez eleve egy más testtartást követel mint amit a hétköznapi járásnál megszoktunk. A térd hajlítása helyett a csípő mozgása, a támaszláb közelítő munkája fokozottabb.

A gyaloglás sebessége a lépésfrekvenciával, a lépéshosszal, illetve e kettő kombinációjával növelhető. Cairns (1986) szerint ahhoz, hogy a maximális lépéshosszt elérjük, a sebesség további növelése nagyban a lépések frekvenciáján múlik. Douglass és Garrett (1984) szerint a lépésfrekvencia sokszor változó a junior korúaknál, de a lépéshossz és az a képesség, hogy a kívánt lépéshosszt megtartsák, nagyban meghatározza a sikert. Murry (1983) versenygyaloglókat hasonlított össze gyorsan gyalogló emberekkel. Úgy találta, hogy a versenygyaloglók a csípő fokozott kinyúlását arra használják, hogy ellépő lábukat később lendítsék előre és így inkább a test húzását fokozzák. A gyaloglásból versenygyaloglásba történő átmenetnél azt figyelték meg, hogy a test súlypontjának függőleges kitérései csökkentek, amikor a gyaloglás sebessége növekedett.

Eljárások, módszerek

Hat férfi és négy nő volt a kísérlet alanya. Mind-egyiküknek hat-hat kísérletet kellett tenniük a következő feltételek mellett:

1. Verseny közbeni gyaloglás.
2. Olyan maximális sebességgel való gyaloglás, ahol a versenyzők még meg tudták őrizni mozgásuk koordináltságát.

A versenyzők rekortán borítású talajon gyalogoltak. A kísérletek során a versenyzőket két kamerával, hátulról és oldalról vették fel. Mindkét kamera 200 képet készített másodpercenként. Az oldalsó kamera lencséjének fókuszát a haladási irányra merőlegesen helyezték el. Egy 10 m-es fotocella volt felszerelve, mely ellenőrizte a kívánt sebességet, amíg a versenyzők a

rekortánba súlyszett erőplaton áthaladtak. A kinetikus mintavétel ideje 3 mp/500 Hz volt.

Az adatok elemzése

A résztvevők hat-hat kísérletéből három jobb-és három ballábás talajon történő tartózkodást vizsgáltak mindkét sebességtartományban. Vanguard mozgásanalizátorral vették fel a kísérleteket, melyeket Calcomp 6000-es számítógép dolgozott fel.

A következő kinetikus adatokat vettük fel (lásd táblázat):

1. A gyaloglás sebessége (m/s)
2. Lépéshossz, melyet a két talpközép segítségével állapítottak meg (m).
3. Lépésfrekvencia (m/s).
4. Egy lépés ideje (s)
5. A súlypont és talajfogási pont közti távolság (m).
6. Az ellépő láb és a súlypont közti távolság (m).
7. Az egyik láb talajon tartózkodásának az ideje (s).
8. A csípő szögsebessége a talajfogás pillanatában (szög/s).
9. A fékező fázis mértéke (m/s).
10. A különböző függőleges kitérések sebessége (m/s).

Az eredmények értékelése

A már az előzőekben említett kétfajta sebességtartományban felmért kinetikus paraméterek átlagát és átlaghibáját a táblázat mutatja be.

	I. $\bar{x} \pm sd$	II. $\bar{x} \pm sd$
1.	3.930 $\pm$.18	4.410 $\pm$.24
2.	1.247 $\pm$.05	1.314 $\pm$.06
3.	3.260 $\pm$.16	3.370 $\pm$.13
4.	.309 $\pm$.014	.297 $\pm$.012
5.	.399 $\pm$.042	.391 $\pm$.04
6.	.548 $\pm$.028	.562 $\pm$.03
7.	.283 $\pm$.022	.263 $\pm$.02
8.	103.95 $\pm$ 18.65	115.56 $\pm$ 18.88
9.	-.218 $\pm$.04	-.22 $\pm$.04
10.	3.167 $\pm$.366	3.050 $\pm$.385

Jelölés: I. = a gyaloglás versenysebességének paraméterei,
II. = maximális sebességű kontrollált gyaloglás.
x = átlag, sd = átlaghiba

Amint látható, két paraméter kivételével a kétmin-tás t-próba $p < 5\%$ szignifikancia szinten különbséget mutatott a kétfajta sebességgel végzett gyakorlás között. Csak az 5-ös és a 9-es paraméter között nem találtak szignifikáns különbséget. Az átlagos versenysebesség mértéke a vizsgálatban részt vevőknél 3.93 m/s volt. Ezt a sebességet aztán 4.32 m/s-ra tudták átlagosan felgyorsítani a versenyzők, amely 10 %-os sebességnövekedést jelentett. A sebesség növekedésével a lépéshosszak 5 (!) %-kal növekedtek (1.247 m-ről 1.314 m-re).

A talajon történő tartózkodás mértéke 7.2 %-kal csökkent a nagyobb sebesség elérésekor, ami 0.283 s-ról 0.263 s-ra történő sebességcsökkenést jelent.

A lépésfrekvencia 3.26-ről 3.37-re nőtt a sebesség fokozásával. A lépézfekvencia százalékos növekedésével meg kellett volna egyezni a lépések talajon történő tartózkodási idejének a csökkenés százalékos arányával. Az adódó különbség alószínűleg a repülési idő növekedésével magyarázható.

Összefoglalás

A lépésfrekvencia növekedése a maximális intenzitással történő gyalogláskor a lépések kontakt (azaz a talajon való tartózkodás) idejének csökkenésével járt együtt. Ez az eredmény megegyezik Cairns (1986) megállapításával, aki a talajon tartózkodás idejének csökkenését figyelte meg a gyalogló edzések hatására. Habár szabad szemmel nem vehető észre a törésmentes talajfogás mértéke, a nagyfrekvenciás elemzés alapján mégis jól kivehető a mértéke. Ez tovább növeli az ellentmondást, miszerint a frekvencia százalékos növekedésével a talajon való tartózkodás ideje csökken. Philips (1984) és Cairns (1986) szerint a versenygyaloglásban repülési időről is kell beszélni.

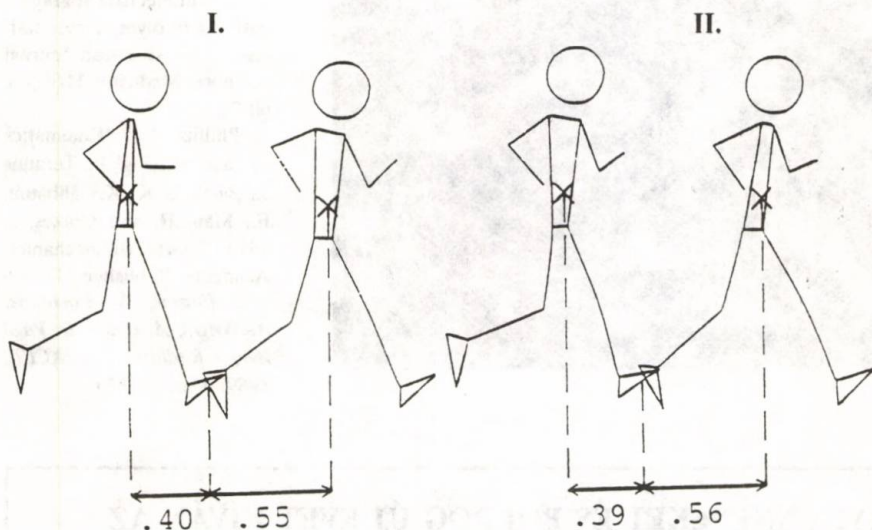
A gyaloglás lépéshosszal történő gyorsítása esetén a gyaloglók lábának talajon tartózkodása csökken, emellett a súlypont függőleges vetületének az ellépés helyétől mért távolsága is kisebb lesz.

A megnövekedett súlypont-ellépés közti távolság

egy fokozott ellépés eredménye lehet. A súlypont függőleges vetülete és a talajfogás hosszának csökkenése a sebesség fokozódásakor megfigyelhető, mely a csípő kinyúlásának sebességnövekedésének lehet az eredménye. E megállapításunkat megerősíti Murray (1983) véleménye, miszerint a csípő fokozott kinyúlásának következtében egy késleltetett lendítés történik a hátul lévő lábbal, mely a test előre húzását hosszabbítja meg az ellépéskor. Ez a fokozott csípő kinyúlás a szögsebesség növekedésével és a súlypont-talajfogás idejének együttes csökkenésével segít a törésmentes talajfogás, a minél folyamatosabb gyaloglás kialakításában akkor is, ha a gyaloglás sebessége fokozódik. Ezt Cairns (1986) is megállapította, miszerint a gyaloglás talajfogása a sebesség fokozódásával sem válik "darabosabbá",

mivel a testtartásban olyan változások történnek, melyek ezt megakadályozzák. A függőleges kitérések csökkenése a gyorsabb gyalogláskor annak köszönhető, hogy a gyaloglók megpróbálják a függőleges kitéréseket csökkenteni, valamint a csökkentett függőleges energiát megpróbálják a vízszintes energiába átalakítani.

Kutatásunk tehát arra világított rá, hogy a lépéshossz 5.4 %-os, a lépésfrekvencia 3.4 %-os növekedése a távközi gyaloglásból a maximális intenzitású gyaloglásba történő átmenetnél 10%-os sebességcsökkenést eredményezett. Bizonyosságot nyert, hogy a versenytávu sebességről a maximális intenzitású gyaloglásba történő áttérés egy súlypontvetület-ellépés közti távolság-



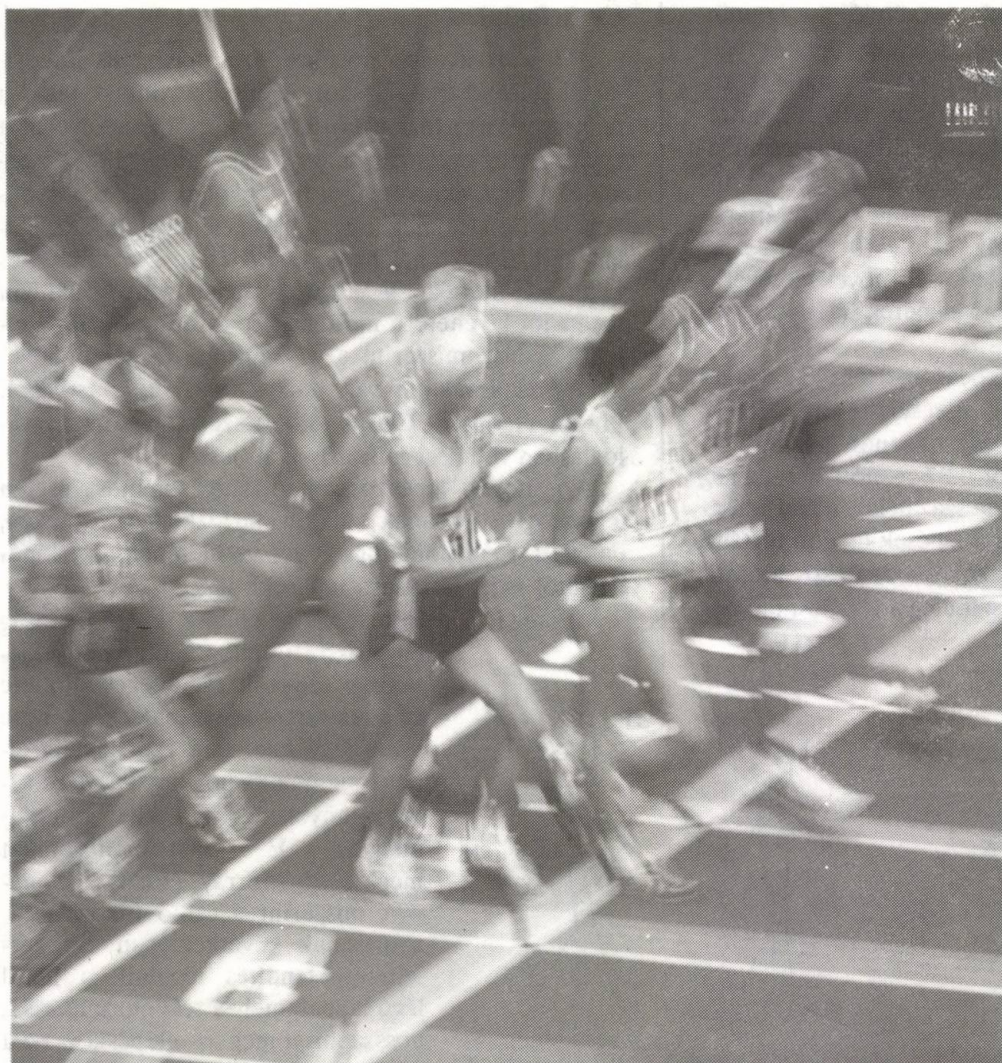
Jelölés: I. = versenytávon mért sebesség,

II. = maximális sebességű kontrollált gyaloglás

A súlypont függőleges vetületének az ellépő láb, illetve talajfogó láb távolságának a bemutatása.

Az ábrán látható, hogy a súlypont függőleges vetülete és az ellépő láb közti távolság a sebesség növekedésével 55 cm-re növekedett. Látható, hogy a súlypont függőleges vetülete és a talajfogás közti távolság 40 cm-ről 39 cm-re csökkent a nagyobb sebességgel gyalogló mintánál. Ez utóbbi éppen úgy nem szignifikáns különbség, mint ahogy a 0.02 m/s-os sebességcsökkenés a talajfogás fékező fázisában.

Az adatok szerint a kisebb sebességgel gyaloglók 3.05 m/s-os függőleges súlypontsebesség-mozgása a sebesség fokoztatával 3.17 m/s lett, ami 3.7 %-ot jelent. Ahogy a sebesség a versenygyaloglás sebességéről a maximális sebességre növekedett, úgy növekedett a csípő szögsebessége (104 fok/s-ról 115.6 fok/s-ra). Ez a szám a csípő kinyúlási sebességének 11.2 %-os változását jelentette.



növekedéssel, egy súlypontvetület-talajfogás közti távolságcsökkenéssel jár együtt.

Irodalom

Cairns, M.A., Burdett, R.G., Pisciotta J.C. and Simon, R. 1986, 'A biomechanical analysis of racewalking gait', *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 18(4), pp. 446-453.

Douglass, B.L. and Garrett, G.E. 'Biomechanics of elite junior race walkers' in Terauds, J., Barthels, K., Kreighbaum, E, Mann, R. and Crakes, J. 1984, *Sports Biomechanics*, Academic Publishers, USA.

Murray, M.P., Guten G.N., Mollinger, L.A. and Gardner, G.M. 1983, 'Kinematic and electromyographic patterns of olympic race walking', *The American Journal of Sports Medicine*, 11(2), pp. 68-74.

Phillips S.J. 'Kinematics of race walking' in Terauds J., Barthels, K., Kreighbaum, E., Mann.R. and Crakes, J. 1984. *Sports Biomechanics*, Academic Publishers, USA.

Lafortune, M.-Cochrane, A.-Wright, A. cikkét dr. Vágó Béla fordította. (EXCEL, 1989. 3. sz. 15-17.)

**KELLEMES KARÁCSONYI ÜNNEPEKET ÉS BOLDOG ÚJ ÉVET KÍVÁN AZ
"ATLÉTIKA" MINDEN KEDVES OLVASÓJÁNAK
A NÉPSTADION ÉS INTÉZMÉNYEI**

NSI



- Verseny- és szabadidősport programok,
- kulturális és közművelődési rendezvények,
- társadalmi és politikai események,
- kiállítások, vásárok és kongresszusok szervezése és lebonyolítása.

Telefon: 251-12-22, 251-32-22

Telefax: 114-0091

Változnak a kirepülési szögek a dobószámokban?

A kirepülési szögek mechanikai képlet által meghatározott egységek az atlétikai dobásokban. A gerely és a diszkosz repülési tulajdonságai miatt 45 foknál jelentősen kisebb kirepülési szöget igényelnek. A súly, illetve a kalapács esetében, az eddig optimálisnak ítélt kirepülési szögek közel vannak a 45 fokos szöghöz. A súlylökés esetében e szög néhány fokkal kisebb, mivel a kis dobási távolság miatt a kirepülési magasság jelentősebb szerepet játszik. Szeretném hangsúlyozni, hogy a dobószámok optimálisnak hitt kirepülési szögeinek meghatározásánál kizárólag mechanikai szempontokat vettek figyelembe. A sportoló, mint a mozgást végrehajtó, a mozgási energiát szolgáltató "egység" sajátosságai kimaradtak a számításból! Szerencsére ezzel a dobók mit sem törődnek. Az utóbbi évek biomechanikai vizsgálatai egy-egy nagy verseny után többször találtak olyan dobókat, akik nem törődve a dobószerek mechanikai sajátosságaival, jócskán eltértek az optimálisnak hitt kirepülési szögtől. Az már bizonyított a gyakorlat által, hogy a dobószerek optimális kirepülési szöge nem optimális kirepülési szög

a mozgást végrehajtónak, a dobónak! Az eltérés könnyen érthető, hiszen miért éppen a dobószér optimális szögében kellene a sportolónak a legnagyobb mozgási sebességet produkálnia! Az emberi váz- és izomrendszernek megvannak a sajátosságai, és ezek meghatározzák a maximális sebességű mozgás végrehajtásának szögtartományait. A kirepülési sebesség a legfontosabb összetevője a ferdehajítás képletének:

$$d = \frac{V^2 \cdot \sin^2 \alpha}{g} + \frac{h}{\operatorname{tg} \alpha}$$

Jelenleg már folynak mérések, amik arra hivatottak, hogy megtalálják a maximális mozgási sebesség végrehajtásának optimális szögét, de az eredményre még várni kell. Van azonban birtokunkban néhány olyan adat, ami gondolkodásra késztet. A tokiói világbajnokság részadatainak ismertetése után bizony el kell gondolkodnunk, hogy például tarthatja-e magát az optimálisnak ítélt kalapácsvető, vagy súlylökő kirepülési szög. Nézzük az eredményeket! Az alábbi három versenyző szerzett érmet a tokiói vb-n súlylökésben, kalapácsvetésben és gerelyhajításban:



Jurij Szedih

	Kirepülési sebesség (m/s)	Kirepülési szög (fok)
Súlylökés		
Günthör	14.31	36.1
Andersen	13.92	37.0
Nilsen	13.83	37.9
Kalapácsvetés		
Szedih	29.1	38.9
Asztapkovics	28.8	42.8
Weis	28.6	45.2
Gerelyhajítás		
Kinnunen	29.1	37.6
Räty	29.0	38.9
Zaszimovics	30.0	30.0

Az adatokat Kiyomi Ueya tanulmányából vettük át (New Studies in Athletics, 1992. március).

Sajnálatos módon a **diszkoszvetés** eredményei még hiányoznak.

A **kalapácsvetés** esetében nem egyértelmű a helyzet. A vizsgálat három dimenzióban szolgáltatott adatokat. Jelentős eltéréseket is találhatunk az értékelt adatokban. A sebességkomponensek eredményességi sorrend alapján, dobási irányban: Szedih 22.2 m/s, Asztapkovics 20.9 m/s, Weis 20.2 m/s; függőleges irányban: 18.3 m/s, 19.6 m/s, 20.3 m/s; a dobásirányra merőleges irányban: 4.1 m/s, 2.9 m/s, és 0.3 m/s.

A legnagyobb dobásirányba eső sebességet az aranyérmes veterán Szedih érte el, és az ő dobásirányra merőleges sebességkomponense messze meghaladta a másik két érmes eredményét. Weis esetében a függőleges összetevő volt a legnagyobb, így természetesen a kirepülési szög 45 fok fölé került. Az egyértelmű, hogy további vizsgálatok szükségesek, de Szedih adatain érdemes elgondolkodni. A dobásirányba kifejtett sebességösszetevő rendkívül fontos forgómozgás esetén is.

A **súlylökés** esetében egyértelműen kimondható, hogy az éremszerzők a mechanikai optimális kirepülési szögtől jelentősen eltértek. A kutatók hasonló eredményeket találtak a szöuli olimpián Timmerman és Barns dobásainál is. Véleményem szerint kisebb kirepülési szög esetén a szer gravitációs ellenhatása (gravitációs vektor) kisebb, így egyforma nagyságú erő kisebb szögben nagyobb gyorsítást eredményez.

Ha gyakorlatias szemszögből vizsgáljuk a dolgot, a maximális erő kifejtés lehetősége például a fekvenyomás esetében, ferdepadon jelentősen kisebb, mint vízszintes padon. A kapcsolat a maximális erő kifejtés és a minimális sebesség között több vizsgálat esetében szoros volt, így feltételezhető, hogy a maximális erő kifejtés és a maximális mozgási sebesség izületi szöghelyzetei nem térnek el jelentősen.

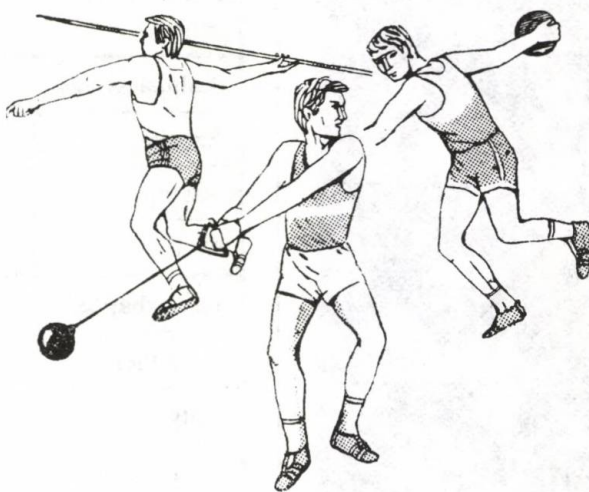
Meg kell várni a tudományos vizsgálatok eredményét, ám az előbbiekből feltételezhető, hogy a sportoló

számára legelőnyösebb kirepülési szög kisebb, mint a mechanikai megfontolások alapján számított.

A **gerelyhajítás** esetében a dobási eredményesség az optimálisnak tartott szöghelyzetekben adódott.

Ha a maximális kirepülési sebesség és szöghelyzetek kapcsolatát elemezzük, roppant érdekes dolgot állapíthatunk meg, ami elkerülte a vizsgálatot végző kutatók figyelmét is. A súlylökés, a kalapácsvetés és a gerelyhajítás adataiban is kisebb kirepülési szöghöz nagyobb kirepülési sebesség tartozik! Gerelyhajításnál például Zaszimovics dobásánál volt a legkisebb a kirepülési szög, de ő érte el a legnagyobb kirepülési sebességet. Feltehetjük a kérdést: ez a kapcsolat a kirepülési szög és a kirepülési sebesség között a vizsgált adatokban csupán a véletlen műve? Azt hiszem, ez az összefüggés valós. Elképzelésem szerint bizonyos határok között kisebb kirepülési szögben nagyobb sebességet lehet kifejteni. Természetesen figyelembe kell venni a relatív szögeket, melyek a test pozíciójától függenek. Jelentős eltérések adódhatnak a relatív szögek és csak a térben, a dobó testhelyzetének figyelmen kívül hagyásával megállapított szögek között. Amennyiben az a szög, melyben a dobó legnagyobb mozgási sebességet képes végrehajtani, eltér a dobó szer számára optimális kirepülési szögtől, meg kell keresni a legnagyobb dobási távolságot eredményező szöget. A kirepülési szög egy kompromisszumos megoldás. Az az álláspont nem tartható, hogy a dobó sajátosságai teljesen kimaradnak a kidobási szög megállapításánál. A dobó számára a legnagyobb kidobási sebesség kifejtésének szöge valószínűleg jelentős egyéni eltéréseket fog mutatni. A dobó szer tulajdonságai fontosak, de nem haladhatják meg a rendszer leglényegesebb elemének, az ember sajátosságainak fontosságát.

*Dr. Radák Zsolt**



* A szerző Japánból küldte cikkét, ahol ösztöndíjként tartózkodik. (A szerk.)

A MAGYAR ATLÉTIKA TÁMOGATÓI 1992

Gyémánt szponzor: – Magyar Hitel Bank Rt.



Arany szponzorok: – ADIDAS Budapest Kft.



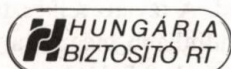
– TRICOTEX Rt.

– CO-MARK Kft.



– ELVA Kft.

– Népstadion és Intézményei



– HUNGÁRIA Biztosító Rt.

Bronz szponzor:

– HTD Kft.



További támogatók:

– Szerencsejáték Rt.



– BALSAM AG-SPURTAN

– INTERAG Rt.



– TRADE COOP



– NIKEX Kereskedelmi Rt.



– BÓRDÍSZMŰIPARI Kft.

Hivatalos szállító:

– Pataki László (USA)



Öt kérdés a tízpróba-felkészülésről

Egy rendhagyó "kerekasztal-megbeszélésről" tájékoztatjuk az olvasókat. A *Modern Athlete and Coach* című lap több olyan neves edzőt szólaltatott meg, akik már letettek valamit az asztalra a többpróba szakágban.

A tízpróba-felkészülés öt kiemelten fontos kérdéséről szóló "beszélgetés" attól vált rendhagyóvá, hogy két ismert hazai szakember, Fejes Zoltán és Vágó Béla állásfoglalását is kikértük s "becsempésztük" a külföldi edzők véleménycseréjébe.

I. A versenyszámok mely kombinációja garantálja a legnagyobb sikert a tízpróbában?

Általánosan elfogadott vélemény az edzők körében, hogy egyéni versenyzőből meglehetősen nehéz dolog tízpróbázót faragni. Jó alapot biztosít azonban a gátfutás-rúdugrás kombinációja, mely nagy előnyt biztosít a tízpróbázáshoz.

Adams, Mankiewicz, Oberbeck, Mandl és Scheurer egyetértenek az említett gát-rúd kombináció előtérbe helyezésével, mivel ez jól fejleszti az erőt, a gyorsaságot, a mozgékonyaságot és kiváló alapokat biztosít a többi versenyszám teljesítéséhez. Kudu szerint a legnagyobb sikert akkor lehet elérni, ha a felkészülés kezdetétől az összes versenyszámot figyelembe vesszük az edzések folyamán. Fejes Zoltán úgy véli, hogy a tízpróbában három "független" versenyszám van, a gátfutás, a rúdugrás és a gerelyhajítás. Ezért a tízpróbázók alapképzésénél mindenképp előtte erre a három számra kell koncentrálni, mert a globális felkészülés időszakában erre már nem jut elég idő. "A tízpróba verseny a második nap kezdődik" - idézi Vágó Béla a régi többpróbás mondást. Az első napi versenyszámok ugyanis főleg képességfüggő versenyszámok, mivel esetünkben a technikai tudás faktora jóval kisebb mértékben játszik szerepet az eredményben, mint a második napi versenyszámoknál. (Kivétel az 1500 m.) Vágó szerint éppen ezért a gátazást, a diszkoszvetést és a rúdugrást kell a "kulcsszámoknak" tekintenünk. Ezen belül is a gátazás a leguniverzálisabb versenyszám. Szinte az egész éves gyakorlása a többpróba szempontjából elengedhetetlen. Ez a versenyszám pozitív transzferhatást fejt ki a sprintszámokra, a távolugrásra és a rúdugrásra egyaránt. A rúdugrás a másik igen fontos versenyszám, mert "elhanyagolása" más versenyszámok gyakorlásával nem pótolható. A diszkoszvetés a leg hosszabban "beérő" számok egyike, így különösen nagy gondot érdemes fordítani rá a felkészülésben.

II. Melyik kondicionális képességet, az erőt vagy a gyorsaságot érdemes előtérbe helyezni a többpróbázók edzésében?

Abban mindenki egyetért, hogy mindegyik képesség fejlesztésére időt kell fordítani. természetesen ezt mindig az adott felkészülési időszak alapelveinek figyelembevételével kell megvalósítani.

Kudu és Scheurer az aerob és anaerob állóképesség fejlesztésére hívja fel a figyelmet, jóllehet a kérdés valami oknál fogva ezt nem említi. Adams az alapozás során a munkavégző képesség növelését tűzi ki célul, míg a gyorsaság és az ugróerő fejlesztését a versenyidőszak kezdeti részében szorgalmazza. Scheurer az aerob állóképességet részesíti előnyben az alapozáskor, majd a gyorsaság és a későbbiekben a gyorsaság mellett a gyorsasági állóképesség fejlesztését ajánlja. Kudu, Mandl és Bergmann szerint minden képességgel egyaránt kell foglalkozni, de a gyengébb képességeket fokozottabban kell fejleszteni. Mankiewicz véleménye egy kicsit eltér az előző szakemberek véleményétől, mivel ő a gyorsaság fejlesztését tartja a legfontosabbnak a felkészítés kezdeti időszakában.

Fejes Zoltán szerint a gyorsaság, az állóképesség és az erő a helyes sorrend. A távlati felkészítés folyamán az erő jelentősége mindinkább megnő, a többi kondicionális képességnél mindenekelőtt a szinttartás a cél. Vágó Béla úgy véli, hogy a gyorsaság dominanciája tűnik első látásra a legfontosabbnak a tízpróbán belül. A gyorsaság feltételezi a versenyző magas gyorsaság-szintjét, mely az ugró- és dobószámokban jól kamatoztatható. Természetesen nem szabad elfelejteni az állóképesség fejlesztéséről sem, amely nem is annyira az 1500 m szempontjából fontos, hanem az izomzat regenerálódó képességének, a kétnapos küzdelmek "elviselésének" szempontjából nélkülözhetetlen.

III. Fontos-e az edzések során követni a tízpróba versenyszámok sorrendjét?

E kérdésben meglehetősen megoszlanak a vélemények. Voltak, akik a sorrendiség helyességét hangsúlyozták, mások a kompromisszumos sorrendiséget vallották és voltak, akik teljesen elzárkóztak a versenyszámok tízpróba sorrendjében történő gyakorlása elől.

Mankiewicz azok közé tartozik, akik fontosnak tartják a versenyszámok sorrendiségét az edzések során. Ezt a véleményt osztja Kudu is, de felhívja a figyelmet arra, hogy ezt a kérdést nem szabad túlértékelni. Scheurer szerint ez a felfogás (a kötött sorrendiség) csak egy tradíció, mely hamarosan el fog tűnni a versenyszám fejlődésével. Adams egyes variációkat ajánl (pl.

gát-diszkosz, távol-súly), melyeket fontosnak tart gyakoroltatni az edzések folyamán. Oberbeck szerint az alapozás időszakában a sorrend nem számít sem a kezdő, sem a minősített versenyzők esetében. A versenyzői idősakra azonban már nem tartja helyesnek, hogy a második nap első három számát egymás után gyakorolják a versenyzők. Fejes szerint ez célszerűtlennek látszik, mert a versenyspecifikus edzéshez igen nehéz megfelelő motivációs bázist teremteni. A másik ok, hogy a célkitűzések függvényében az egyes technikai számok fejlesztése nagyon eltérő edzésszámot igényelhet egy adott időszakon belül. Az a véleménye, hogy május elején célszerű egyszer- kétszer "lejátsszani" a tízpróbát. Ehhez azonban megfelelő motivációs bázist kell teremteni. A verseny jelentősége így inkább csak lélektani. Vágó úgy gondolja, hogy a tanulási fázisoktól függően változik a kép ebben a kérdésben. Amíg ugyanis az egyes technikák képzési szintje nem éri el az optimálisnak mondható finom koordináció megszilárdulását, addig egyes versenyszámok egymás utáni gyakoroltatása "életveszélyes" a helyes technika kialakulása szempontjából. Ilyen negatív hatást fejtenek ki egymásra például a következő versenyszámok: távol-magas vagy súly-gerely.

Az előbb említett számokat a felkészülés során érdemes egymástól elkülönítve, más-más makrociklusban fejleszteni. Természetesen a verseny közeledtével már szabad és kell is őket - különösen a távol-magas variációt - egy napon gyakorolni, hiszen ezen versenyszámok a versenyen is pár órás különbséggel követik egymást. Vágó felemlíti azokat a párosításokat is, melyek együttes gyakorlása segíti a helyes technikák kialakítását. Ilyen például a rúd-gerely, a távol-rúd és a diszkosz-súly.

A versenyszámok egymás utáni gyakorlására kiváló lehetőséget nyújt a villámtöbbspróba verseny, ahol fél óra alatt kell a kilenc első számot teljesíteni.

IV. Hogyan kell az edzésidőszakokat tervezni és mi az optimális terhelés ezekben?

Általában minden edző véleménye megegyezik abban, hogy egy tízpróbásnak rendkívül sokat kell edzenie, de éppen ezért nagyon nehéz eltalálni az optimális terhelést. Bergmann 10-13 edzést tart jónak hetente az alapozás során és 7-9-et a versenyzői idősokban. Véleménye szerint egy edzésnek nem szabad meghaladnia a két órát. Scheurer és Oberbeck véleménye is hasonló, ők is napi 2x2 órát tartanak ideálisnak, vagy napi egy edzés esetén a három órás időtartamot ajánlják. A napi két edzés mellett teszi le a voksát Kudu, Mankiewicz és Adams. Kudu napi harmadik edzésként a reggeli átmozgatást ajánlja. Adams a napi 3-4 órás edzésekre esküszik. Szerinte a délelőtti edzések akkor a leghat-

konyabbak, ha a futás mellett egy technikai számot is tartalmaznak.

Fejesnek az a határozott véleménye, hogy a felkészülés kezdeti szakaszában, a fedettpályás időszak végéig a hétpróba versenyszámait kell elsősorban figyelembe venni. A kondicionális képességek fejlesztését is ennek megfelelően kell kihangsúlyozni. Az anaerob állóképesség fejlesztését úgy kell megoldani, hogy az 1000 m-re való felkészülést "alulról" kell közelíteni (pl. hetente 3x600 m). Az aerob kapacitást minden időszakban szinten kell tartani! Márciusban-áprilisban az "elhanyagolt" versenyszámoknak (gerely, diszkosz) kell az előtérbe kerülni, az aerob állóképesség fejlesztését pedig úgy kell megoldani, hogy a 400 métert alulról közelítjük meg (pl. heti egy alkalommal 5-6x200 m, egy alkalommal pedig 2-3x300 m). Fejes szerint a terhelés meghatározásánál abból célszerű kiindulni, hogy a felkészítés sikerét döntően az határozza meg, hogy biztosítani tudjuk-e a terhelés-pihenés egyensúlyát. A terhelés meghatározásakor a fizikai és pszichikai terhelést is figyelembe kell venni. A nagyterhelésű hetekben is elegendőnek véli a heti 10 edzést, s úgy gondolja, hogy az edzések időtartama a két órát lehetőleg ne haladja meg. A könnyített heteken a napi egy edzés elegendő. Versenyzői idősokban a versenyekből adódó terhelést is figyelembe kell venni. Vágó szerint: a terhelés mértéke mindig életkor-, előképzettség-, felkészülési időszak- és egyéni adottságfüggő. Feltétlenül fontosnak tartja azonban a téli fedettpályás versenyeket, nemcsak az egyéni számokban, de az összetett versenyeken is! Az edzések időtartama szerinte sem szerencsés, ha meghaladja a 2-2,5 órát.

V. A tízpróbások relative kisciklós fejlődést érnek el súlylökésben és diszkoszvetésben. Ez azért van-e, mert a testsúly növekedése és ezen számok gyakorlása negatív hatással van a versenyzők összteljesítményére?

A vélemények ebben az esetben is élesen szétválnak. Mankiewicz, Scheurer, Mandl és Bergmann szerint a súly és a diszkosz hangsúlyozottabb edzése plusztestsúlyt igényel, mely gátló tényező a többi számra, különösen az aerob és anaerob állóképességre. Oberbeck megkérdőjelezi a kérdés problematikusságát. Szerinte a 16 méter súlyban és az 50 m diszkoszban minden különösebb probléma nélkül elérhető. Magnusson szerint bizonyos kompromisszum alakítható ki ebben a kérdésben, ha a tízpróbázó elég magas és megfelelő technikai felkészültséggel rendelkezik.

Magnusson szerint lehetséges, hogy egy 90 kg-os atléta 17 métert lökjön, 51 métert vessen és 4:15-öt fusson 1500 méteren. Kudu szerint ezekre a számokra történő fokozott edzés nincs káros hatással a többi számra, ha az eredmény nem az erő növelésével, ha-

nem a technika tökéletesítésével történik. Adams is ezt állítja, habár ő felhívja a figyelmet arra a tényre is, hogy a pontértéktáblázatok sem támogatják a jobb eredmények elérését az említett két számban. Fejes úgy gondolja, hogy a két versenyszámban elért gyengébb eredmények egyrészt a tízpróbázók alkati adottságaival magyarázhatók. Másrészt tudomásul kell venni, hogy a tízpróbázóknak a specialistákhoz képest csak minimális idejük van a technikai felkészülésre. Ez az oka annak, hogy az említett két versenyszámban még azt az eredményt sem érik el, amit a mindenkori erőbázisuk lehetővé tenné. Álláspontja szerint a technikai számokban mindenekelőtt egy egyszerű, de "üzembiztos"

technika kialakítására kell törekedni. Vágó szerint a feltett kérdés nem biztos, hogy teljesen pontos, mert a szóban forgó két versenyszám az utóbbi években dinamikusan fejlődik az élvonalbeli versenyzők esetében. Nem érzi a fejlődés mértékét lassúbbnak, mint például magasugrásban vagy 100 m-en. Az igaz, hogy a többpróbázók ezekben a versenyszámokban maradnak el leginkább a világ legjobb versenyzőitől. Ebből a szempontból igaznak érzi a kérdésben sugallt választ, miszerint a nagyfokú izomgyarapodás, az izomtömeg egy idő után negatív hatással lehet a többpróba-teljesítményre.

Széles választékban kaphatók speciális futó-, ugró-
és dobócipők az ADIDAS Márkaboltjában
(Budapest, V., Váci utca 24.).

Üzletvezető: Kovács Ágnes

Telefon: 266-66-11

KEDVEZŐ ÁRAK 2990,- FT-TÓL 5150,- FT-IG!



adidas

A MAGYAR OLIMPIAI CSAPAT TAGJA.

Tízpróba, a "gyötrelmes szerelem"

Tata. Kellemes, csendes novemberi hétköznap. Ebéd utáni sziesztára készülődnek a táborozó atléták, köztük tízpróba-élvonalunk, Szabó Dezső és Munkácsi Sándor is.

- *Hogy vagytok?*

Dezső: Nem a legjobban. Már egy ideje torok- és nátha-gondok....

Sanyi: Kösz, jól.

- *A körülmények?*

D: Hát Igaz, hogy remek a kinti új pálya, a szobák is kényelmesebbek, de a futófolyosót nem tudjuk használni, mert hideg, a kaja nem túl változatos, az uszodába jeggyel már bárki bemehet, szóval központi edzőtábor léteire ilyenkor, mikor hidegebbek vannak, nem igazán alkalmas komoly munkára.

- *Nem hiszem, hogy ez a tábor vezetőségének a bűne. Most, hogy az olimpia utáni három nap csoda eltelt, biztos valami "sportközöny" lopódzott beléd. Az edzőtábor-sírámok helyett nézzünk vissza az elmúlt évre. Hogy értekeled az olimpiai 4. helyet és a 8200 pontot?*

D: Nagy szerencsém volt. Csoda, hogy negyedik lettem, ehhez az kellett, hogy az ellenfelek közül többen kiessenek.

- *Sanyi, a te szereplésed felemás, hiszen a 8000 pont fölötti eredmény igen jó, de az olimpia valahogy nem sikeredett....*

S: Igen, igen... Tulajdonképpen jól sikerült az egész éves felkészülés, a versenyekkel sem volt gond, például Götzisben, de az olimpia előtt elkaptam egy fertőző torokgyulladást, és padlóra kerültem.

- *Az nem lehetett ok, hogy az olimpia terhe stb...?*

S: Neeem! Ha jó az ember, nem foglalkozik ilyen-mivel, és én jobbnak éreztem magam, mint Götzisben, de a betegség hatása kijött.

- *Azért is gondoltam, mert - ugye - Dezső egy kifejezetten rosszul sikerült felkészülés ellenére is igen csak hozta magát....*

D: Az az igazság, hogy pár ponton múlt a helyezésem, lehettem volna nyolcadik is, szóval nem győzőm hangsúlyozni, szerencsém volt.

S: Mindenféleképpen borzasztóan nehéz verseny volt.

- *Az új idényre változik valamit a felkészülés?*

D: Egy kicsit mindig változik. A váz az ugyanaz, csak valamit mindig máshogyan építünk köré.

- *Az idén vb-k lesznek. Egyáltalán megcéloztátok a fedettpályás világbajnokságot?*

S: Szeretnénk ott lenni! Dezsőnek biztos az indulási joga, én ötödik vagyok a várólistán.

- *Mi az, hogy várólista?*

D: Az idén is csak bemutató jellegű szám lesz a többpróba, s ezután fog bekerülni a hivatalos programba. Egyelőre csak meghívásos alapon lehet rajthoz állni.

- *Sanyi, ugorjunk a múltba! Az együtt töltött gödöllői serdülő évekre visszaemlékezve - már ne is haragudj! -, de nem úgy indultál 15-16 évesen, hogy rövid időn belül a nemzetközi élvonal kapuit fogod döngetni. Hogyan emlékszel vissza a kezdésre, milyen célokkal vágtál neki?*

S: Én úgy voltam vele, hogy az a jó, ha az ember azt csinálja, amit szeret. Nekem a tízpróba tetszett, de akkor még kevésbé voltak jók a lehetőségek, és az is hozzátartozik az igazsághoz, hogy a többi számhoz nem nagyon volt tehetségem.

- *Ezt azért nem állítanám, hiszen minimális speciális munkával 400 gáton első osztályú eredményt futottál, s ez felvillantotta a könnyebb utat az élvonalhoz.*

S: Igen, ennyit lehet futni így, de akár öt tizeddel jobb eredményhez esetleg már kétszer annyi munka kellene...Valahogy ez nem az én számom. Futogatok ezentúl is néha, de nem köt le.

D: Majd ha én... (egységes nevetés)

- *Sanyi, miben látod a titkát (ha van ilyen), hogy idáig jutottál?*

S: Nagyon sok összetevője van. Előző edzőimnek is "benne van a kezük", így "Ági néni"-nek (Sánta Ágnes) köszönhetően a futó- és gátas munka ma is rengeteget kamatozik, a többi szám nagy elmaradását Skoumál Bandi bá' kezdte behozni, s a rúdugrásban még mindig tudom hozni azt a húsz centis fejlődést évente, de versenyen még igazán nem áll össze minden, nem úgy mint Dezsőnél.

D: Hiába a "félelmetes rutin"...

S: Én csak most lettem 8000 pontos tízpróbázó, nem úgy, mint '90-ben, amikor elértem a 8000 pontot. Akkor az csak kicsúszott, most "utolértem" magam, és várom a 8300 pontos "tudásszint fölötti" eredményt.

- *Sanyi a kezdetektől a tízpróba iránt vonzódott - még az orvosok ellen is "harcba szállt" emiatt -, míg Dezső még 7000 pontos eredménnyel is makacsul rúdugró akart lenni. Hogy békéltél meg ezzel...?*

D: Szerencsére olyan vagyok, hogy hamar túlteszem magamat a dolgokon. Éreztem, hogy rúdban nem lehetek a spiccen. A makacsságom abból is eredt, hogy félttem a nagy munkától, hiszen egy tízpróbázóhoz képest egy rúdugró csak "szórakozik", ugrik, erősítget, fut egy-egy repülőt...

Mi meg most orrvérzésig futjuk a "tóköröket". A fő tényező az volt a váltásban, hogy Zoli bácsi (Fejes Zoltán) lett az edzőm, Meggyőződésem, hogy más mellett nem értem volna el ilyen eredményt.

- *Ketten vagytok Zoli bácsi "csoportjában". Gondolom mind a ketten sokat köszönhetek neki, mert amúgy versenyszámotok körülményei - finoman szólva - nem a legkedvezőbbek itthon.*

S: Zoli bácsi szavaival élve, ha mindig a körülményekben keressük a hibát, akkor még annyira sem fogunk előre lépni, mint amennyire előre tudhatnánk.

Sokat köszönhetünk neki, de természetesen a mi hozzáállásunk is sokat számít. A mester nagyon képzett, tapasztalt szakember, ismeri a versenyszám fortélyait és ami szerintem rendkívül jó, mindig megbeszéli velünk a dolgokat. Soha sem ragaszkodik mereven a leírt programhoz, változtat, ha a körülmények úgy hozzák. Nem vagyunk rákényszerítve semmire.

D: A bizalom a lényeg, amit megkapunk.

- Ha jól veszem ki a szavaitokból, akkor ő valahol az arany középutat testesíti meg a tudományos felkészültségű, elméletileg képzett és az intuitív edző között?

D: Rájött valamire. Sokat beszélgettem vele erről, és elmondta, hogy fiatalabb korában ő is a "könyörtelen" munka híve volt, de "lehiggadt", s rájött arra, hogy csak annyit kell dolgozni, amennyi az eredményhez szükséges.

Persze mondanom sem kell, hogy néha majd belepusztulunk ebbe az optimális munkába...

S: Nagyon jó elméleti szakember, de a "valóságban" is megtalálja az utat az emberhez.

D: Elsősorban a felnőttekkel találja meg a hangot, akik igénylik a konzultálást, a közös munkát. Az első pillanattól kezdve minket is egyenrangú partnerként kezelt. Ha felvetünk egy kérdést, hogy "mi lenne, ha ezt csinálnánk?", elbeszélgetünk a dologról, és ha jónak látja, akkor mehet, ha nem, akkor logikus, racionális magyarázattal igyekszik lebeszélni jónak vélt ötletünkről.

- Az edzésterveket is előre megbeszélitek?

D: Leírja több példányban s odaadja, hogy hétvégén gondoljuk át. Ha van módosítási javaslatunk, akkor a hét elején megbeszéljük. De az az igazság, hogy nem nagyon szokott lenni. Ha időközben felmerül valami kérdés vagy probléma akkor menet közben még lehet változtatni, illetve inkább módosítani.

S: Tisztában vagyunk azzal, hogy csak olyan eredményt várhatunk el, amennyit dolgoztunk érte, így nem igen módosítgatunk

- Dezső, hogyan tervezed a későbbieket, 25 éves vagy, 8400 pont felett teljesítettél, ut már felvetődhetnek gondolatok.

D: A gerincproblémám miatt nehéz a helyzetem, nem tudok kellőképpen erősíteni, így többet kell erőlködni az eredményért. Persze ez nem azt jelenti, hogy a továbbiakban már csak a szinttartás a célom. Technikailag így is fejlődöm, hisz' annyi a hiányosság, főleg a dobószámokban.

Aztán az erősítő munka visszafogása miatt több idő jut a futásra, a kisebb súlyok miatt intenzívebben tudom végezni a gyakorlatokat és azokat egész évben csinálom. Majd meglátjuk, lehet, hogy ezzel a kényszerülte módszerrel jobb leszek, mint az ideálisnak vélt metódussal.

- Sanyi, te fiatalabb vagy, a 8000 pont, gondolom nem végcél.

S: Nem. Nálam is elsősorban a dobószámokban rejlik a továbblépés lehetősége, hiszen eddig csak "hülyéskedtünk" ezen a téren. A többi számban ahogy dolgozunk, úgy javulunk, de itt még csak tapogatózunk.

- Meddig terveztet a versenyzést?

S: Szerintem a tízpróbázók harminchoz közel vannak pályafutásuk csúcán. Mi

Atlantában leszünk ebben a korban...

D: A következő olimpiáig feltétlenül szeretnék versenyezni, utána, lehet, hogy a tízpróbát abbahagyom, s levezetésként csak rúdugrálással foglalkozom, persze ha a gerincem is engedi. Az sem mellékes persze, hogy meddig tudok profitálni a tízpróbából. Egyelőre nem panaszkodom... sokat lendít a helyzetemen az adidas támogatása

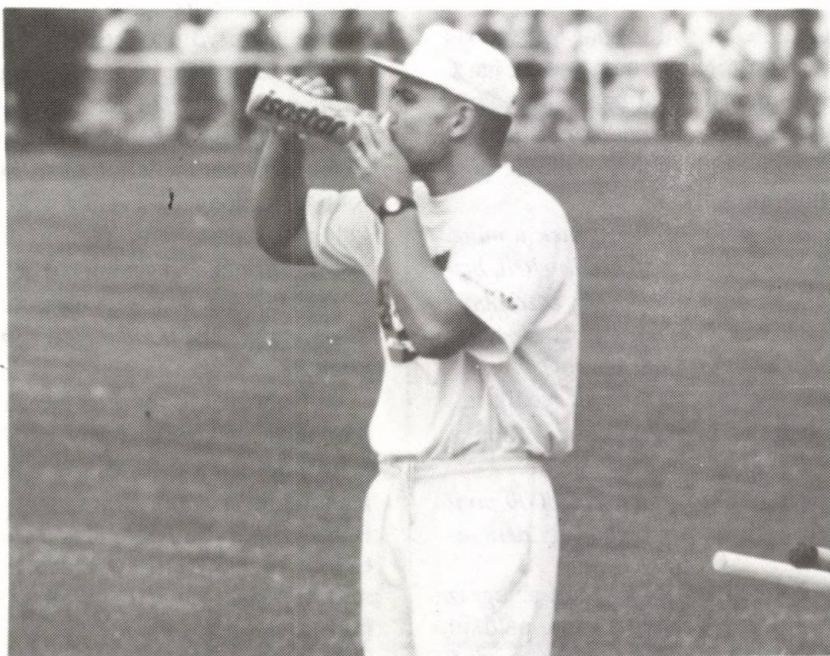
- Egy ideig jártál a TF-re, de abbahagytad...

D: Másfél évet jártam, most halasztok. Nem bírtam a sporttal összeegyeztetni, s az alibi kettese miatt nem akartam felcserélni a tudást.

- Ha letetted a lantot, utána jöhet az edzősködés?

D: Nem hiszem. Inkább valami üzletben spekulálok, mert kötött időben, monoton életritmusban már nem tudnék dolgozni, talán éppen a tízpróba sokfélesége, változatossága miatt.

S: Nekem vendéglátóipari végzettségem van. Tizenöt évi tanulás után most "pihenek" egy kicsit, aztán valamiféle üzletkötői iskolát nézek ki magamnak, s ezután én is megpróbálok belevágni valami üzletbe.



Szabó Dezső

- Sokan azt mondják, hogy a tízpróba a közepes képességű atléták versenyszáma, akik egy számban sem képesek kimagasló eredményre...

D: Azért ez nem egészen így van, Például O'Brienre ez nem igazán áll, hisz'ő itthon legalább 5-6 számban válogatott lehetne. S tudnék még egy-két nevet említeni.

D: Egy tízpróbázónak hihetetlenül "kemény"-nek kell lennie. Itt az a nehézség, hogy egyszerre kell a tíz számban produkálni.

S: Én ezeket a dolgokat csak olyan emberektől hallottam, akik sohasem tízpróbáztak. Aki valaha komolyan végigcsinálta, az ilyet nem mond.

D: Aki ép és egészséges, egy százat le tud futni, távolt is tud ugrani... A tízpróbát azonban nem tudja mindenki megcsinálni legyen bármilyen tehetséges egy-egy versenyszámban, ott rudat kell ugrani, a 106-os gátat nem eresztik lejjebb a kedvéért stb... Ha 100 méteren 20 mp-et futsz, akkor is lemérik, teljesítetted. Az biztos, hogy az nem tízpróbázik, aki valamiben világraszóló eredményt tud elérni, mert teljesen fölösleges lenne. Úgy érezzük, hogy nem igazán értékén van elismerve ez a szám...

S: Nem tagadom, hogy jó adag szerelem is van a dologban. Jó érzésű fellazulást okoz, ha az ember úgy

istenigazából végigcsinálja a két napot, s a kemény munkának gyümölcse van. Persze a tízpróba nem "első látásra szerelem", hanem az idő érleli azzá.

- Furcsa ellentmondás, hogy ez a versenyszám jelenti a sportág csúcsát, ugyanakkor a szélesebb közvélemény nem igazán ismeri a tízpróbázókat, a pénz is gyéribben csörgedezik...

S: Most már változik a helyzet, hiszen bejönnek a népszerű villám tízpróbák, háromtusák... Az a gyanúm, hogy mire kiöregszünk, pont addigra lesz igazán népszerű a többpróbázás.

- Befejezésképp nézzük, akkor végül is hogyan tovább?

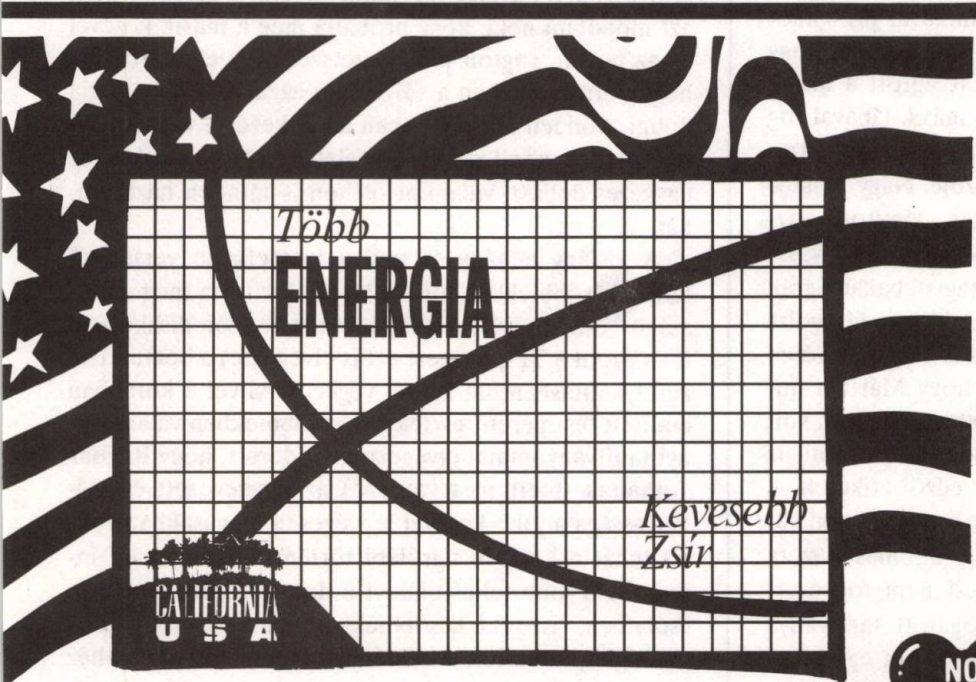
D: Most jön az az év, amikor egy kis pénzt próbálok keresni. A vb-felkészülés nem lesz annyira kihegyezett, meg az olimpiai ciklus utáni pihenő évet is betartjuk. Egy kicsit lazábbra veszem ezt az időnyt.

S: Edzőm szerint az első kiemelkedő eredményt jövőre, az Eb-n kellene elérnem.

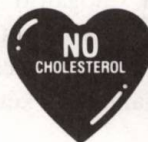
D: Megpróbálunk javítani a technikai számokban, elsősorban a dobószámokban. Most már tűrhetetlen, hogy ilyen gyengén dobunk. Többször fogunk egy-egy számban versenyezni, de ez nem jelenti azt, hogy nem leszünk jók tízpróbában, sőt..

Bágyi Róbert

POWERLean™



KIZÁRÓLAGOS IMPORTŐR: HENDEL MARKETING
TELEFON-FAX: (34) 78-127



A SOK OLD ALÚ ERŐ

A MAGYAR
ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG
HIVATALOS SZÁLLÍTÓJA
A TMS INC. PATAKI USA
LABORATORIES

Kis történetek szakmai tanulságokkal

Melyik lábunkkal ugorjunk?

Az Egyesült Államokban már a harmincas években sok mindent mértek a sportolókon, így többek között megállapították, hogy mindenkinek az egyik lába hosszabb, mint a másik. Ennek oka a gerinc görbülete, s a "civil életben" ennek semmi jelentősége nincs. Sok más aszimmetria van az emberi testben ezen kívül is, például egészen más az arcunk két oldala. Valakinek azonban eszébe jutott megvizsgálni, hogy az ugrók melyik lábukkal ugranak e szempontból. Arra a megállapításra jutottak, hogy a legtöbben a hosszabbik lábukkal ugranak el, illetve kísérletképpen megpróbálták a rövidebb lábbal ugrókat a másik lábukkal megtanítani ugrani és meglepő megállapításra jutottak. Rövid átmeneti visszaesés után ugyanis ugrásszerűen megnöttek az eredmények a hosszabbik lábbal való ugrások után.

Ezzel kapcsolatban nekem is volt egy konkrét esetem. Fiatal edző koromban a Haladásnál dolgoztam (ez nem a mai szombathelyi klub, hanem átmenetileg a főiskolai egyesületeket hívták így). Esetemben a Bp. Haladás, tehát a BEAC volt a klub. Az volt a módszerem, hogy az edzés végén mindenféle kiegészítő számokkal foglalkoztunk, jelen esetben magasat ugrótunk - mindenféleképpen. Ez azt jelentette, hogy mindkét lábbal és mindenféle technikával szórakozva fejlesztettük a láberőt. A csoportomhoz gyakran csatlakoztak más versenyágbeliek is, jelen esetben részt vett az ugrálásban a szemben lévő középiskola egyik leánytanulója, akit úgy hívtak, hogy **Keresztes Márta**. A nyurga kislány is mindenféle technikával próbálkozott és meglepődve tapasztalta (velünk együtt), hogy az "ugró lábánál" sokkal nagyobbakat ugrott a másik lábával. Elhatározta, hogy ezentúl a másik lábával fog ugrani. A következő napon azután - a magasugró edzésen - már az "új" lábát használta. Edzője, Nagy Sándor - mivel tanítványa akkor még újoncnak számított - észre sem vette ezt, de azt igen, hogy Mártika (ahogy Sanyi bácsi hívta) "két magassággal" nagyobbakat ugrál, mint a korábbi legjobb eredménye. Boldogan újságolta edző kollégáinak az aznap esti edzői megbeszélésen (aminek én is résztvevője voltam), hogy Mártika milyen szenzációsan ugrott aznap. Nekem akkor nem volt bátorságom bevallani "bűnömet", hogy mi történt az előző napon, noha nem vétettem az edzői etika ellen, mert akkoriban gyakran foglalkoztunk egymás tanítványaival, a másik tudtával. Mivel erre a vallomásra azóta sem került sor, remélem Sanyi bácsi nem fog ezért megharagudni, hogy a későbbi válogatott tanítványa ilyen "előélet"-tel rendelkezett. Az azonban egy kicsit elgondolkodtató, hogy azóta sem nagyon mérik a lábak hosszát azoknál a sportolóknál, akiknél a későbbi ered-

ményesség szempontjából nem lenne közömbös, hogy melyik a hosszabbik lábuk.

Balkezesség, jobkezesség

Annakidején az iskolában mindenkit köteleztek arra, hogy az írást a "szép" kezével végezze és ugyanez volt a helyzet a családban is, amikor a gyerek kezére vertek, ha valamit a bal kezébe vett vagy valamit azzal a kezével akart csinálni.

Abban az időben még nem ismerték azt a kutatók és pszichológusok által hangoztatott megállapítást, hogy az erőszakolt jobbkezesség sokaknál súlyos idegrendszerbeli károsodást eredményezhet, dadogással vagy más rendellenességgel párosulhat.

1953 tavaszán történt, hogy a BEAC-pályán tartottam edzést, amikor a közeli iskola tanulói LMHK-próbára gyülekeztek. Miután annak eleget is tettek, a Váli úti általános iskola VII.-esei közül néhányan a pályán maradtak. Feltűnt nekem egy szőke lány, aki erőteljes alkata ellenére is rendkívül mozgékony és ügyes volt. Szóltam egyik tanítványomnak - a súlylökő Weil Ádámnak, hogy hívja a súlylökőhelyhez azt a két lányt akikről beszéltem. Nem kellett sokat kérni őket, szívesen megpróbálkoztak a súlylökéssel és akkor megkérdeztem, hogy nem lenne-e kedvük edzésre járni. Lenne, mondta az ügyesebbik, de minden reggel a Szigetre járt úszóedzésre és amíg az iskola tartott, délután már nem volt ideje a pályára is eljönni. Megígérte, hogy májustól - ahogy az iskola befejeződik - lejön edzésre. Így is lett. A kislány balkezes volt és a súlygolyót is azzal a kezével dobta - eleinte. Egy hét után azt mondtam neki, hogy próbálja meg a másik kezével és az nekem rögtön jobban tetszett, így elhatároztuk, hogy a továbbiakban a súlygolyót azzal a kezével fogja dobni. Minden mást azonban a bal kezével végzett. Játék közben azzal dobta a kislabdát, kosarazáskor az egykezes dobást, valamint otthon is minden házimunkát.

A kislány néhány év múlva kiemelkedő versenyző lett, a későbbiekben huszonötöszer javította meg az országos csúcst súlylökésben - néhányszor diszkosszal is - viszont a TF-en (mert azt is elvégezte) a bemutatást gerelyhajításban bal kézzel végezte! Mivel a korábban említett testmérési tesztek a későbbiekben valamilyen tanítványommal elvégeztem, kiderült, hogy **Bognár Jutkának** (mert róla van szó) az úgynevezett érintőmagassága a jobb kezével lényegesen magasabb volt. Ez tehát a korábbi ugrólábi történet analógiájára indokolta a jobb teljesítményt a dobóeredménnyel kapcsolatban, viszont a későbbiekben már - ismerve a pszichológiai kutatások eredményeit - nem mertem ehhez az eszközökhöz folyamodni, pedig volt ilyen ifi, sőt felnőtt válogatott tanítványom is (Tiszavölgyi Aranka és

Menyhárt Krisztina személyében) mert félttem a következményektől. Szerencsére Bognár Jutka esetében "megúsztam" a dolgot!

A válogatók figyelmébe

Egy sportoló pályafutásának legnagyobb sikerét jelenti, amikor eljut a válogatottsághoz, amikor hazájának színeit képviselheti. A válogatott csapatok kijelölése az atlétikában egyszerű matematika - vélhetnénk, hiszen a centiméterek, másodpercek pontosan mérhető teljesítményeket rögzítenek. Ez valóban így is van, de ez a módszer nem számol azokkal a pszichikai adottságokkal, ami elsősorban éppen azokat jellemzi, akik a különleges megméretéskor elő tudnak veni olyan tartalékokat, amikkel az ellenfelek nem minden esetben rendelkeznek. A versenyzőknek három csoportját lehet matematikai módszerekkel megkülönböztetni. Az első, jobban mondva egyik csoport a versenyeken alulteljesíti edzéseredményeit. Ezeket hívják kudarckerülő típusú versenyzőknek, szoronganak, begyulladnak, nem alkalmasak nagy teljesítményekre. A következő csoport általában "hozza magát" tehát annyit lehet elvárni a versenyeken, mint amit az edzésen is tud, nem okoz meglepetést, nem ég le, de nem is képes kiemelkedő bravúrokra. A harmadik csoport az úgynevezett sikerélmény-motivált típusok csoportja. Aki ide tartozik, az jóval túlszárnyalja edzéseredményeit. A tét "földobja", minél nagyobb a feladat, annál nagyobb a teljesítmény. A versenyteljesítményt figyelembe véve nem lehetnek meglepetések. Viszont a siker minden esetben a "nyerő embereké".

Az igazán nagy versenyzői egyéniségek azonban a fenti módon nem mindig kerülnek elő, esetleg eltűnnek menetközben, mert nem volt módjukban az igazán nagy megmérettetésre.

Elmesélek két megtörtént esetet. Volt Németországban a harmincas években egy Stöck nevű gerelyhajító. Fiatalkorában "imádta" a versenyszámát, de nem jutott szóhoz nagy versenyeken, mert sokkal jobban ment neki a labdarúgás. Ebben a sportágban "menő" volt és így tagja lehetett városának válogatottjának, amikor egy ízben a két szomszédvár sportvetélkedőjén is részt vehetett, mint városi válogatott és a csapatban kitűnően megállta a helyét. A szünetben azonban megrendezték

a városok közötti gerelyhajító versenyt, de városának második dobója nem jelent meg, így megkérték a csapatban játszó Stöcköt - aki úgyszólván annyira szeret gerelyt hajítani -, hogy ugorjon be a "pontért" a versenybe. Stöck addigi legjobbja alig 50 méter körül volt. Ez esetben azonban a lehetőség (a nagy közönség, városának képviselete az imádott versenyszámban stb.) szárnyakat adott a fiúnak. Addigi legjobbját mintegy tíz méterrel megjavítva, 60 felett dobott és megnyerte a versenyt! Stöck ettől kezdve gerelyhajító lett, és a berlini olimpiai játékok gerelyhajító versenyén az ő nyakába akasztották az aranyérmet - ráadásul súlylökésben is harmadik tudott lenni.

A másik eset a magyar atlétatársadalom szeme előtt zajlott, de mégis nagyon kevesen ismerik a történetet. 1964-ben az ifjúsági bajnokságon Németh Angéla a negyedik helyen végzett. Mivel azonban sokoldalú versenyző volt, tartalékként kiutazhatott az ifjúsági válogatottal Pojainába a román-magyar viadalra. A verseny "magaslati pályán" volt és mivel a már kijelölt következő olimpiai játékok színhelye Mexikóváros volt, egy kicsit szakmai tapasztalatokat gyűjteni is voltunk azon a helyen. A csapatnak én voltam az egyik szakvezetője és javaslatomra - amibe a csapatvezető Koltai László is beleegyezett - Németh Angéla került a válogatottba



Németh Angéla

Bori Jutkával és Sinkó Anikóval szemben, akik így csak tartalékok lettek. A verseny Németh Angi nagy egyéni csúcsát hozta és csak azért nem nyerte meg a versenyt, mert a későbbi olimpiai bajnok Penes egy kilépett dobását elfogadták, s ezzel megelőzte Angit, aki viszont a "jobbik" magyart fölényesen megelőzte. Penes még abban az évben megnyerte a tokiói olimpiai játékok gerelyhajító számát, Németh Angéla viszont négy évvel később Mexikóban győzött ebben a versenyszámban a korábbi olimpiai bajnok Penes előtt. Ki tudja, Angi kezébe vette volna-e a gerelyt, ha nem derül ki kiemelkedő versenyzői adottsága a váratlanul jött lehetőség révén?

A koncentráció csúcsa

A negyvenes évek kiemelkedő rúdugrója volt az egyesült államokbeli **Cornelius Warmerdam**, aki bambuszrúddal 4.77-es világcsúcsot ugrott és ez az eredmény hosszú évekig elérhetetlenül bosszantotta az utódokat, akik nem voltak képesek akárcsak megközelíteni is. Warmerdam nem egyszer akkor kezdett ugrani a versenyen, amikor ellenfelei már sorban kiestek, ahogyan azt nem egyszer kései utóda, Szergej Bubka teszi.

A nevezetes 4.77-es világcsúcsát rendkívüli körülmények között érte el a versenyző. Folyt az amerikai főiskolai bajnokság, rúdugrásban már csak Warmerdam ugrott és a lécs 4.77-es világcsúcsmagasságon volt. A rúdugrás hosszú versenyszám, rendszerint elsőként kezdenek és nem egyszer utolsónak fejezik be a versenyzést. Ez történt ez esetben is. Már csupán Cornelius volt versenyben és hosszasan készülődött, miközben éppen a nyolcszáz méteres futás döntője került sorra. A versenyzők befordultak a célegyenesbe, a sokezeres közönség talpon volt és harsányan biztatta a futókat, majd vége lett az izgalmas véghajtásnak, mindenki visszaült helyére és aki a rúdugróhely felé nézett, hogy "mi van Warmerdammal?", az csak annyit látott, hogy a fiú örömittasan kászálódott ki a faforgáccsal tele ugrógödörből (mert akkor még az enyhítette a leérkezést) és a lécs helyén - a világcsúcsmagasságon! A rúdugrót csak ekkor kezdték ünnepelni a "hűtlen" szurkolók, akik egy ilyen eseményt felváltottak a futók hajrájának biztatásával, ahelyett, hogy kitartottak volna kedvencük nagy próbájának a figyelése mellett.

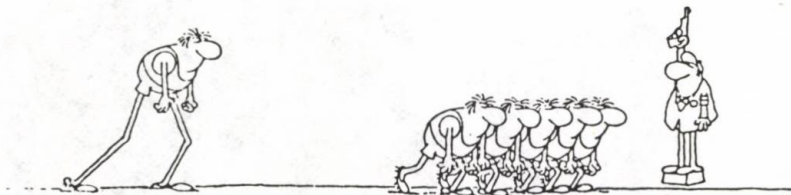
Warmerdam nem törődött a futók küzdelmével, a közönség kiabálásával, vagy talán éppen annak "felhasználásával", amit ezáltal "magára vett" és úgy ítélte meg, hogy a biztatás neki szól - nem tudhatjuk, de tény, hogy a kiemelkedő világcsúcs ilyen körülmények között született és méltán lehet nevezni az összpontosítás csúcsának is.

Mennyi időre van szüksége egy "új edzőnek" tanítványa megismeréséhez?

Amikor 1947-ben végeztem a TF-en, a pécsi egyetem Testnevelés tanszékére kerültem. Kezembe került egy könyv, ami az egyetemek közötti tapasztalatcsere kapcsán jutott el hozzánk (több egyetemista tanult az Egyesült Államokban) és abban a következő volt leírva: az elsőévesek nem vehettek részt az egyetemek közötti atlétikai versenyeken, mert azt tartották, hogy legalább egy évre van szükségük ahhoz, hogy új edzőjük módszereit megszokva "versenykész" állapotba kerüljenek! Egy ilyen alkalommal indult - tehát másodéves korában - egy bizonyos **Jesse Owens** nevű atléta is több versenyszámban képviselve egyeteme színeit, amikor két óra alatt négy világcsúcsot is megjavított. Az edző neve Larry Snider volt, aki a későbbiekben is számos világnagyságot nevelt.

A másik fontos információ - amit szintén ebben a könyvben lehetett olvasni - hogy az USA-ban az első elemista kortól az egyetemekig bezárólag - mindennapos testnevelés van. Az egyetemeken azonban ez nem a nálunk is ismert tantervi anyagú "testnevelési óra", hanem mindenki választ magának egy sportágat és annak edzéseit látogatja - naponta. A legnépszerűbb három sportág az atlétika, a kosárlabda és az amerikai futball. (Azért a baseballról se feledkezzünk meg. - A szerk.) Ezeknek még az a privilégiumuk is meg van, hogy a versenyzőik nem fedik egymást, hanem egymás után kerülnek sorra. Így volt lehetséges, hogy egy bizonyos **Matson** nevű súlylökő olimpiai bajnok és világcsúcsstartó részt vett mindhárom sportág bajnokságain is, amikor pedig sérülése következtében nem tudott eredményesen szerepelni a súlylökésben, átpártolt a profi kosárlabdázók táborába. Ez annál is inkább indokolt volt, mivel a 2 méter magas Matson egyetemi ösztöndíját is kosárlabdázóként érdemelte ki.

Szőtör József



Szabadtéri országos csúcsok 1992-ben

Sovány termés

Az idény végére érve csúcsokra már nem lehet számítani. Mit mutat az 1992-es esztendőben elért szabadtéri hazai csúcseredmények listája? Bizony sovány termést, az utóbbi évek egyik legrövidebb listáját. Íme a bizonyíték:

FELNÖTTEK

FÉRFIAK

20 km gyaloglás (pályán): 1:23:41 Urbanik Sándor (TSC)

NŐK

Hármasugrás: 13.19, 13.35, 13.48, 13.60 Fekete Ildikó (DMTE)

UTÁNPÓTLÁSKORÚAK

Hármasugrás: 12.90 Szirbucz Andrea (UTE),
12.94 Fagyal Mónika (DMTE)

IFJÚSÁGIAK

110 m gát (106 cm): 14.02 Bédi Tibor (Csepel)

Távolugrás: 782 Makó György (DMTE)

SERDÜLŐ A-korcsoport

FIÚK

Kalapácsvetés (7.25 kg): 63.82, 64.98 Horváth Norbert (Haladás VSE)

4x1500 m: 16:43.04 NYVSC

(Fodor István, Tóth Tamás, Kalakai Arnold, Bacsikai Zsolt)

LÁNYOK

100 m gát (76.2 cm): 14.00 Vári Edit (Mosonmagyaróvári SI)



Az élen: Bédi Tibor



Fekete Ildikó

"Húzó" szakág volt a gyaloglás 1992-ben

A gyalogló szakbizottság november közepén értekezletet tartott, hogy értékelje az elmúlt esztendőt és meghatározza az 1993-as év feladatait. Dr. Urbán Ákos a szakbizottság vezetője rövid megnyitója után a MASZ képviselőinek adta át a szót. Pignitzky Péter köszöntötte a vidékről és a fővárosból megjelent 12 edzőt. A MASZ főtítkára kiemelte, hogy az elmúlt idényben a dobó szakág mellett a gyaloglás volt a legeredményesebb. Külön kihangsúlyozta azt a példás együttműködést, amit az edzők és az egyesületek között tapasztalt. Köztudott - mint mondta -, hogy a bíráskodás némi szubjektivitásra ad alkalmat a gyalogló teljesítmény megítélésben, ennek ellenére az összhang változatlanul jó a szakemberek között. A főtítkár azt is kiemelte, hogy az olimpián 25 atléta közül 4 gyalogló volt. Helyállásukat bizonyítja, hogy Urbanik Sándor a 8., Rosza Mária a 12., Ilyés Ildikó a 13. és Alföldi Andrea a 18. helyen végzett. Örömmel állapította meg, hogy a szakág új nemzetközi versenye, az európai ifjúsági gyalogló fesztivál, amely Vár Kupa néven szerepel a versenyprogramban, az utánpótlás jól sikerült rendezvénye.

Ezután Mérei László szövetségi kapitány üdvözölte az értekezletet. 1992-ben húzó szakág lett a gyaloglás - mondta bevezetőjében.

Külön értékelte, hogy 20 km-en Urbanik Sándor, 10 km-en Rosza Mária, majd Alföldi Andrea megjavította a legjobb hazai eredményt (1 ó 20:55, illetve 43:40), amely nemzetközi mércével mérve is igen jó teljesítmény.

Ezt követően az 1993-as esztendő fő feladatainak megbeszélésére került sor. A jövő esztendőben a szakág sűrű program elé néz.

Márciusban fedettpályás vb lesz Torontóban. (Edigi szereplése alapján Urbanik eséllyel pályázik a részvételre.) Ugyanebben a hónapban a hagyományos békéscsabai nemzetközi versenyen ezúttal hat nemzet válogatottja áll rajthoz.

Áprilisban Monterrey-ben (Mexikó) rendezik meg a gyalogló Világ Kupát (a lányok San Joséban 4.-ek voltak és 1993-ban is eséllyel indulhatnak). Júliusban Universiade és augusztusban, Stuttgartban világ bajnokság lesz. (Urbanik Sándor olimpiai szereplése alapján már csapattag.) Levezetésként, szeptemberben Gyügyön (Dudince) hét ország gyaloglói gyülekeznek.

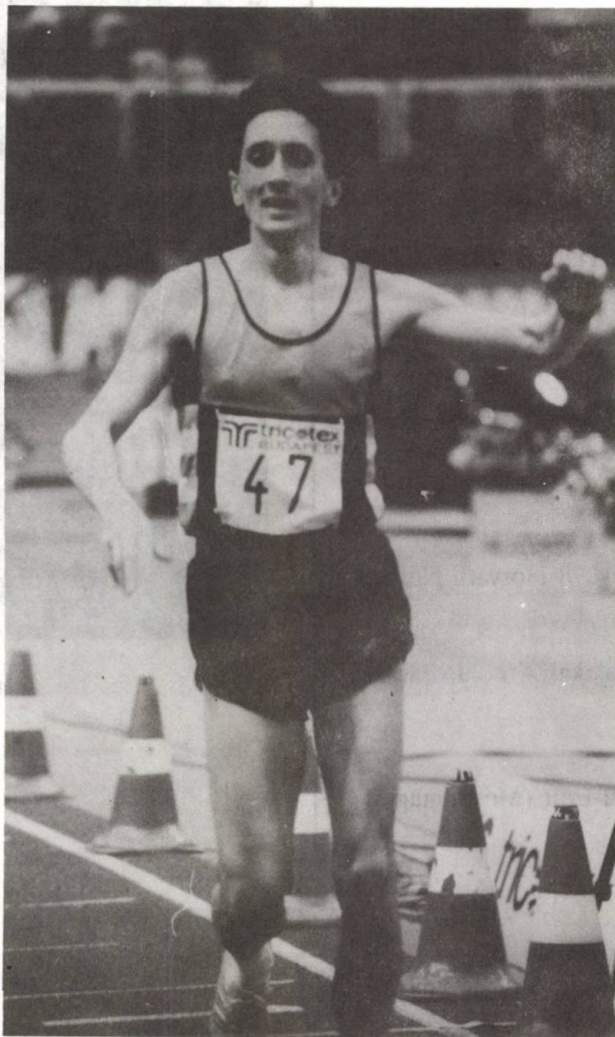
A mozgalmas év nemzetközi eseményeihez a felméréseken (január 9., február 13., március 6.) való eredményes szereplésen keresztül vezet az út. Természetesen a kijelölt versenyeken ugyancsak kemény szinteket (amit még a MASZ Edzőbizottsága is megtárgyal) kell teljesíteni annak, aki utazni és főleg eredményesen szeretne helytállni.

Ezután Kovács Sándor utánpótlás vezetőedző a fiatalok versenyeit ismertette. Versenyzőink, többek között itthon a Vár Kupán, San Sebastianban az ifjúsági Eb-n, Balassagyarmaton a négy nemzet viadalán küzdhetnek a sikerért. Legjobb serdülő gyaloglóink Görögországban kapnak lehetősé-

get nemzetközi szereplésre. A gazdag programot természetesen a hagyományos hazai versenyek, mindennekelőtt a különböző korosztályok bajnokságai egészítik ki.

A szakbizottság az időt nem sajnálva alaposan megvitatta az 1993-as év szakmai programját. Senki nem mondta ki, de érezhető volt: 1992. eredményei 1993-ban is köteleznek!

T.L.



Urbanik Sándor

MASZ HÍREK-MASZ HÍREK-MASZ-

Az 1992. évi bajnoki pontverseny végeredménye az ugró szakágban

1. UTE	2.389	31. Kkfélegyháza	35
2. Bp. Honvéd	1.669	32. Mezőtúr	32
3. DMTE-DSI	598	33. Kőszeg	31
4. Csepel	540	34. OBSK	30
5. PAC	413	35. Olajbányász	28
6. TFSE	385	36. MVSC	28
7. VIDEOTON	355	37. Mohács	23
8. KSI	287	38. DVSE	22
9. VEDAC	286	39. Magyaróvár	18
10. BEAC-MAFC	282.5	40. K. Maraton	18
11. KSC	280	41. ZAC	18
12. Sz.MÁV-MTE	210	42. III.ker.TVE	17
13. Sopron	190	43. KVSE	16
14. Testvériség	183	44. ERDÉRT	14
15. Szekszárd	174	45. Olefin	13
16. FTC	171	46. CVSE	12
17. DVSE	142	47. Egri TK	12
18. DiAC	121	48. Nagy Lajos	11
19. DEAC	117	49. Szentcs	9
20. Békéscsaba	109	50. Radnóti	9
21. Vasas	105	51. DAC	6
22. NYVSC	83	52. Sárvár	6
23. Haladás VSE	79	53. Gyöngyös	5
24. GEAC	77	54. Boly	5
25. TSC	74	55. ASE	5
26. SKSE	73.5	56. Veresegyháza	5
27. Szeged	62	57. S.Öblös	4
28. SZVSE	59	58. Kkhalas	2.5
29. Törökszentm.	52	59. K.Favorit	2
30. Érd	50	60. MVSE	2

Az 1992. évi bajnoki pontverseny végeredménye a dobó szakágban

1. Haladás VSE	2.519	31. TFSE	60
2. UTE	809	32. Törökszentmiklós	52
3. BEAC-MAFC	628	33. Tamási	41
4. VEDAC	537	34. K.Favorit	37.5
5. PAC	447	35. HÓDIÁK	37
6. Bp. Honvéd	446	36. Egri TK	36
7. Testvériség	369	37. Szombath.TK	36
8. DMTE-DSI	363	38. Gyula	28
9. FTC	321	39. Gy.Dózsa	24
10. NYVSC	308	40. Klauzál	24
11. Szekszárd	251	41. Mezőtúr	24
12. Szeged	210	42. DVSE	22.5
13. Kkhalas	196	43. ZAC	22
14. STE	195	44. Bp.Spartacus	21
15. Vasas	194	45. VIDEOTON	21
16. GEAC	182	46. Mohács	18
17. MTK	172	47. VSE	16
18. OBSK	165	48. Vitalitás	15
19. Kap.Építők	151	49. Érd	14
20. DiAC	136	50. Dombovár	13
21. Nagykőrös	126	51. DVSI	10
22. KSC	121	52. Kőszeg	9
23. Ikarus BSE	121	ÉRDÉRT	9
24. Békéscsaba	113	54. Kap.Maraton	6
25. Csepel	110	55. DEAC	5
26. NAC-Építők	88	56. KBSK	4
27. DAC	69	57. Hajdúböszörmény	4
28. Kkfélegyháza	69	58. Radnóti DSK	3
29. KSI	63	59. SKSE	2
30. TSC	62		

Összeállította: Söjtör József

A lap minden olvasójának kellemes
karácsonyi ünnepeket és sikerekben gazdag
új esztendőt kíván

a Magyar Atlétikai Szövetség



Szabadtéri világcsúcsok



Férfiak

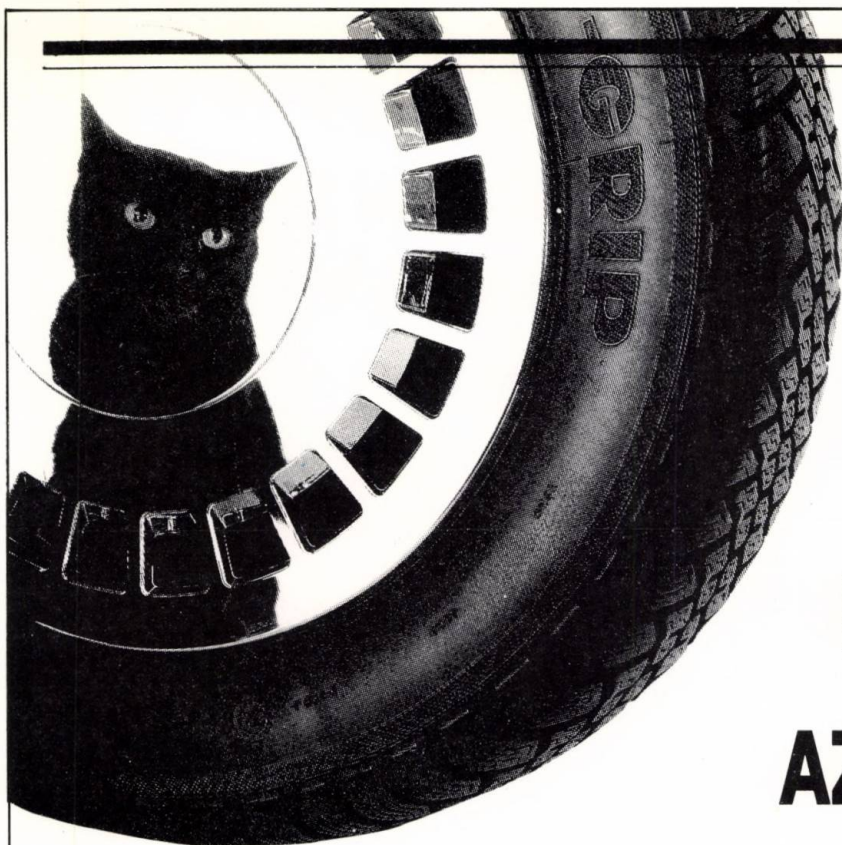
100 m:	9,86 (+1,2)	Lewis Carl	61	USA	Tokió 91.08.25.
200 m:	19,72 (+1,8)	Mennea Pietro	52	ITA	Mexikóváros 79.09.12.
400 m:	43,29	Reynolds Butch	64	USA	Zürich 88.08.17.
800 m:	1:41,73	Coe Sebastian	56	GBR	Firenze 81.06.10.
1500 m:	3:28,82	Morceli Nourredine	70	ALG	Rieti 92.09.06.
1 mérföld:	3:46,32	Cram Steve	60	GBR	Oslo 85.07.27.
3000 m:	7:28,96	Kiptanui Moses	71	KEN	Köln 92.08.16.
5000 m:	12:58,39	Aouita Said	59	MAR	Róma 87.07.22.
10000 m:	27:08,23	Barrios Arturo	63	MEX	Berlin 89.08.18.
Maratoni:	2:06:50	Dinsamo Belayneh	65	ETH	Rotterdam 88.04.17.
3000 m akadály:	8:02,08	Kiptanui Moses	71	KEN	Zürich 92.08.19.
110 m gát:	12,92 (-0,1)	Kingdom Roger	62	USA	Zürich 89.08.16.
400 m gát:	46,78	Young Kevin	66	USA	Barcelona 92.08.06.
4x100 m:	37,40	USA (Marsh, Burrell, Mitchell, Lewis)			Barcelona 92.08.08.
4x400 m:	2:55,74	USA (Valmon, Watts, Johnson, Lewis)			Barcelona 92.08.08.
Magas:	2,44	Sotomayor Javier	67	CUB	San Juan 89.07.29.
Rúd:	6,13	Bubka Szergej	63	URS	Tokió 92.09.19.
Távok:	8,95 (+0,3)	Powell Mike	63	USA	Tokió 91.08.30.
Hármas:	17,97 (+1,5)	Banks Willie	56	USA	Indianapolis 85.06.16.
Súly:	23,12	Barnes Randy	66	USA	Westwood 90.05.20.
Diszkosz:	74,08	Schult Jürgen	60	GDR	Neubrandenburg 86.06.06.
Kalapács:	86,74	Szedih Jurij	55	URS	Stuttgart 86.08.30.
Gerely:	91,46	Backley Steve	69	GBR	Auckland 92.01.24.
Tízpróba:	8891	O'Brien Dan	66	USA	Talence 92.09.05.
(10,43 8,08 16,69 2,07 48,51 13,98 48,56 5,00 62,58 4:42,10)					
20 km gyaloglás:					
– országúti	1:18:13	Blazek Pavol	58	TCH	Hildesheim 90.09.16.
– pálya	1:18:35,2	Johansson Stefan	67	SWE	Fana 92.05.15.
50 km gyaloglás:					
– országúti	3:37:41	Perlov Andrej	61	URS	Leningrád 89.08.05.
– pálya	3:41:38,4	Gonzalez Raul	52	MEX	Fana 79.05.25.

Nők

100 m:	10,49 (0,0)	Griffith-Joyner Florence	59	USA	Indianapolis 88.07.17.
200 m:	21,34 (+1,3)	Griffith-Joyner Florence	59	USA	Szöul 88.09.29.
400 m:	47,60	Koch Marita	57	GDR	Canberra 85.10.06.
800 m:	1:53,28	Kratochvilová Jarmila	51	TCH	München 83.07.26.
1500 m:	3:52,47	Kazankina Tatjana	51	URS	Zürich 80.08.13.
1 mérföld:	4:15,61	Ivan Paula	63	ROM	Nizza 89.07.10.
3000 m:	8:22,62	Kazankina Tatjana	51	URS	Leningrád 84.08.26.
5000 m:	14:37,33	Kristiansen Ingrid	56	NOR	Stockholm 86.08.05.
10000 m:	30:13,74	Kristiansen Ingrid	56	NOR	Oslo 86.07.05.
Maratoni:	2:21:06	Kristiansen Ingrid	56	NOR	London 85.04.21.
100 m gát:	12,21 (+0,7)	Donkova Jordanka	61	BUL	Sztara Zagora 88.08.20.
400 m gát:	52,94	Sztyepanova Marina	50	URS	Taskent 86.09.17.
4x100 m:	41,37	GDR (Gladisch, Rieger, Auerswald, Göhr)			Canberra 85.10.06.
4x400 m:	3:15,17	URS (Ledovszkaja, Nazarova, Pinyigina, Brizgina)			Szöul 88.10.01.
Magas:	2,09	Kosztadinova Sztefka	65	BUL	Róma 87.08.30.
Távok:	7,52 (+1,4)	Csisztjakova Galina	62	URS	Leningrád 88.06.11.
Hármas:	14,95 (-0,2)	Kravec Inessza	66	URS	Moszkva 91.06.10.
Súly:	22,63	Liszovszkaja Natalja	62	URS	Moszkva 76.05.07.
Diszkosz:	76,80	Reinsch Gabriele	63	GDR	Neubrandenburg 88.07.09.
Gerely:	80,00	Felke-Meier Petra	59	GDR	Potzdám 88.09.24.
Hétpróba:	7291	Joyner-Kersee Jackie	62	USA	Szöul 88.09.24.
(12,69 1,86 15,80 7,27 45,66 2:08,51)					
10 km gyaloglás:					
– országúti	41:30	Junna-Saxby Kerry	61	AUS	Canberra 88.08.27.
– pálya	41:56,23	Rjaskina Nagyezsda	67	URS	Seattle 90.07.24.

Összeállította: Csiki György





**ÖN
HÁNY
ÉVIG
HASZNÁLJA
AZ AUTÓJÁT?**

NE A VÉLETLEN HATÁROZZA MEG!

HUNGÁRIA CASCO: BIZTOSÍTÁS A LEGNAGYOBB VESZTESÉGEKRE.

Külön díjtétel felszámolása nélkül egész Európára érvényes.

A Hungária Casco igény szerint köthető, tehát a biztonság teljes körű:

- **elemi-, lopás-, és tűzkárbiztosítás,**
- **ablaküveg-biztosítás,**
- **töréskár elleni biztosítás,** mely a partnerünk gépkocsijában saját hibájából bekövetkező károkat téríti meg,
- **extra tartozékok biztosítása** a széria felszereltséget meghaladó, többnyire utólagosan beépített, a kényelmi szintet emelő tárgyakra (rádió, magnó, napfénytető stb.),
- **balesetbiztosítás,** mely a gépjárműben utazók esetleges sérülése vagy halála esetén ad térítést.

*Az új Hungária Casco tehát **határtalan** biztosítás. Földrajzilag és lehetőségeit tekintve egyaránt. Ön részletesebb tájékoztatást kíván?*

Megyei hálózatunk várja partnereinket.

BIZTOS KÖTÉS.  **HUNGÁRIA
CASCO**

