

ATLÉTIKA



1

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

38. ÉVFOLYAM 1. SZÁM 1994. JANUÁR ÁRA: 65,-Ft



10050863
TF Könyvtár

A MAGYAR ATLÉTIKA

GYÉMÁNT SZPONZORA


adidas
EQUIPMENT



HOTEL EZÜSTPART

Szálloda és Konferencia Központ Kft.
SIÓFOK



**Egyre szorosabb a kapcsolatunk a sporttal!
Számos egyesület választotta felkészülésük, illetve
versenyeik színhelyéül hotelunkat!**

Adottságaink remekül beilleszthetők edzőtáborok felkészülési tervezetébe. Uszodánk, pályáink, tágas tereink, helyiségeink kiválóan alkalmasak versenyek lebonyolítására, ugyanakkor a környezeti feltételek a levezető pihenést is biztosítják. 343 kétágyas pótágyazható szoba (hűtőszekrény, telefon, tv), áprilistól októberig pedig összesen 850 szoba áll a vendégek rendelkezésére.

Szolgáltatásaink: 25 m-es fedett uszoda, szauna, szolárium, kondicionáló terem, gyógyszeroltatások, tenispályák, tollas-, kézi, röp- és strandröplabdapályák, szépségszalon, hotel shop, széf, csomagmegőrzés, ébresztés, könyvtár, képzőművészeti galéria, újságárusítás, őrzés nélküli parkoló, autómosó, kirándulások szervezése, söröző bowling-pályával, Espresso-Bar, a la carte étterem, saját strand.

Referenciáink:

- Rádióíránymérő Világbajnokság (1992. szeptember 8-13.)
- Pool-Biliárd Európa-bajnokság (1993. március 24-28.)
- Az Országos Strandröplabda Bajnokság Döntője (1993. augusztus 21.)



H—8609 SIÓFOK
Liszt Ferenc sétány 3.
Telefon: (36/84) 350-622
Fax: (36/84) 350-358, telex: 61/227793

Kategória:

* & * * & * * *



TARTALOM

Országos atlétaértekezlet	1
Szomszédolás (Edzőtábori tapasztalatok Romániából)	7
A "módosult tudatállapot"	11
A 800 méter első Európa-bajnoka	17
Hírcsokor	20
Kötetlen edzői találkozó	24
Jó tanulók – jó sportolók	
Harminckét fiatal atléta a díjazottak sorában	26
Hazai fedettpályás örökranglista	31
Fedettpályás világsúcsok	35
Általános tudnivalók a bajnokságokon való indulás feltételeiről	36
Versenykiírások	36
A szakosztályok 1993. évi rangsora a serdülő B-korosztályban	42
Fedettpályás versenynaptár	44

Címlapfotó: A SAMSUNG cég képviselője és a MASZ elnöke aláírta azt a megállapodást, amelynek értelmében a sportág immár hagyományos nemzetközi fedettpályás versenye az elkövetkező években a SAMSUNG Kupa nevet fogja viselni. (Fotó: Kodrucz)

Terjeszti a Magyar Posta

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

Előfizetési díj: egy évre 780,- Ft

ATLÉTIKA

38. évfolyam 1. szám

1994. január

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

Országos atlétaértekezlet

(1993. december 11., Magyar Testnevelési Egyetem)

A megnyitó szavakat mondó **Pignitzky Péter** főtitkár úgy fogalmazta meg az értekezlet célját, hogy a sportág szempontjából igen hasznos "ha beszámolunk a végzett munkáról, megbeszéljük közös dolgainkat, számot vetünk sikereinkről és kudarcainkról". A tavalyi hasonló összejövetel sikerét felidézve elmondta, hogy az idén "foglalt volt a tatai edzőtábor", ami a szűkös anyagiakat tekintve "nem is jött rosszul a szövetségnek".

A közel száz megyei és egyesületi vezető részvételével zajló értekezlet előadói pulpitusára lépő **Schulek Ágoston** bejelentette, hogy a MASZ elnöksége a szövetség szakmai alelnökévé választotta Fejes Zoltán mesteredzőt.

A MASZ elnöke kifejtette, hogy ennek az értekezletnek a megbeszélésre kell helyeznie a hangsúlyt ("hazánkban ma nagyobb szükség van az együttgondolkodásra, mint régen"). Az elmúlt rezsimben bizonyos szempontból könnyebb volt a helyzet - mondta -, vártuk az utasításokat, amiket aztán kényelmesen, több-kevesebb sikerrel végre is hajtottunk ("ma már magunknak kell döntenünk!"). Ki kell lépni a bizonytalan helyzetből - folytatta -, ha mindenki igyekszik jól csinálni a maga kis dolgait - van remény a kibontakozásra!

Vidéken (ahogy az elnök fogalmazott: "a végeken") továbbra is reményt keltően él, fejlődik az atlétika. A nehéz gazdasági helyzet ellenére újabb és újabb szponzorok jelennek meg az egyesületek, szakosztályok életében, új pályák épülnek, mi több, új szakosztályok alakulnak. A teljesség igénye nélkül felemlítette Zalaegerszeg ("kitűnő szponzori háttér"), Veszprém ("új műanyag pálya"), Nyíregyháza ("az egyik legelmaradottabb helyzetű terület, s mégis felvállalta az ifjúsági Eb megrendezését"), Miskolc és Salgótarján ("nem csak az ugrógála okán") példáját. A fogékony, törekvő sportvezetés - mondta az elnök - meg tudja találni a helyi erőket. ("Az egészséges lokálpatriotizmus sportágunk jövőjének egyik záloga!")

Schulek Ágoston a szakmai munkáról szólva elmondta, hogy tovább csökkent a főfoglalkozású edzők és a "fizetett" versenyzők száma ("ez utóbbival egyet is értek; sosem néztem jó szemmel amikor a gyerekek pénzt kaptak sportteljesítményeikért, vagy amikor másod-, illetve gyenge elsőosztályú versenyzők fizetést kaptak a pályán nyújtott produktumukért"). Maga az a tény, hogy kevesebb az edző, önmagában nem feltétlenül negatív tendencia ("az eredmények nem igazolták, hogy a minél több főállású edző a siker kulcsa"). A körülmények javításával, az edzői munka magasabb erkölcsi és anyagi megbecsülésével lehetne előbbre lépni. Újfajta támogatási módokat kell keresni s elsősorban a diáksport felé kell fordítani a figyelmet (kollégiumi elhelyezés, tandíjmentesség, sportösztöndíj stb.), ha nagyobb sikerekre vágyunk.

Az elnök a szövetség munkájának egyik legnagyobb hiányosságát abban látja, hogy nem jutott kellő erő és figyelem a szakmai munka támogatására. Nincsenek megfelelő fórumok a tapasztalatcserére, megszűnt a kötelező továbbképzés ("felmerül a kérdés, ne vezessük-e be újra?"), kevés a szakfordítás, alig jelennek meg szakkikkek ("a sikeres edzőknek papírra kellene vetni tapaszt-

Új poszt a vezetésben

Fejes Zoltán szakmai alelnök a feladatairól

Fotó: Szlavicsék

A MASZ Elnöksége december 1-ei ülésén szakmai alelnöknek választotta meg Fejes Zoltán mesteredzőt, az Elnökség tagját.

- *Miért történt ez és mit jelent ez az új poszt a vezetésben* - erről kérdeztük az országos atlétaértekezlet után az új alelnököt.

- Minden szövetség vezetése értelmesebben úgy áll fel, hogy van egy menedzsertípusú elnöke és egy szakmai alelnöke vagy fordítva. Németh Miklósnak, a menedzsertípusú alelnöknek a kiválásával Schulek Ágostonnak, az elnöknek kellett átvenni ezt a szerepet, így szükség lett egy olyan alelnökre, aki szakmailag segíti a munkáját - kezdte Fejes Zoltán, majd így folytatta:

- A magyar atlétika világraszóló sportdiplomáciai sikert ért el az 1998. évi Eb megrendezési jogával. De ha ezt már megnyertük, akkor létkérdés, hogy a kontinensbajnokságon atlétáink minél jobban szerepeljenek, mert a közvéleményt, a közönséget elsősorban ez vonzza, ez érdekli a legjobban. Ennek érdekében mindent meg kell tennünk egy ütőképes magyar csapat kialakítására.

- *Hogyan érhetjük ezt el?*

- A mindenkori szakmai alelnöknek kettős feladata van. Egyrészt meg kell őrizni jelenlegi értékeinket, másrészt meg kell keresni azokat a fiatalokat, akik felfejleszthetők a nemzetközi szintre. Ez az elvárás a magyar közvélemény részéről, ennek érdekében kell munkálkodnunk.

A továbbiakban a részletekről fejtette ki véleményét az alelnök:

- Az 1966-os év nemcsak azért jelentett mérföldkövet a magyar atlétika történetében, mert kitűnően rendeztük meg az Eb-t, hanem azért is, mert olyan magyar sikereket hozott, amelyek megalapozták az 1968-as olimpián elért átütően eredményes szereplésünket is. Így kell kihasználni az 1998-as Eb-t is a magyar atlétika fejlesztése érdekében. Rendezés tekintetében a Mindszenty János és Mátraházi Imre által vezetett akkori és azóta is sikeres gárdára nyugodtan számíthatunk. Az akkori edzőgárda azonban kiöregedett, új garnitúrára van szükség. Szakmai műhelyeket kell létrehozni. Nagyon rövid időn belül meg kell szervezni a szakmai fórumokat, ahol nem általánosságban kell beszélni az atlétikáról, hanem a sportágon belül külön-külön kell foglalkozni az egymástól eltérő részterületekkel. Más a futás és a dobás, más az ugrás és a gyaloglás.

- *Mi kell még az eredményes szerepléshez?*

- Keresni kell a további tehetségeket is. Törődni kell a tehetséggondozással, menedzselni kell az olyan fiatalokat, mint például Ordina Tibor, Czingler Zsolt, Kovács Dusan, Kiss Balázs, Ináncsi Rita, hogy megfelelő versenyztetéssel versenyutint szerezzenek. A felkészülés feltételeit meg kell teremteni a részükre, mert azok jelenleg nem biztosítottak. Kevés a pénz, kevés az edzőtábor.

- Ennek a röviden vázolt, sok összetevőből álló folyamatnak az elindítása, megszervezése most a legfontosabb teendő - foglalta össze mondandóját Fejes Zoltán, majd így fejezte be:

- Nem vagyok biztos abban, hogy én lennék a legalkalmasabb erre a feladatra, de jelenleg nincsen olyan fiatal, akit a szakma elfogadna. Ezért választottak meg engem erre a posztra, melynek legjobb tudásom szerint igyekszem eleget tenni.



I.V.

talataikat") - mondta. ("Kedvező momentum viszont, hogy a TF Atlétika Tanszéke az utóbbi időben az eddigieknél nagyobb szerepet igyekszik vállalni a szövetség szakmai tevékenységének támogatásában.")

A szakmai munka háttérének biztosításában a MASZ nem mutatott igazán jó példát - folytatta Schulek Ágoston. Rendkívül fontos a sportág életében a jó

menedzsmen, a szponzorok szerzése. Történt ugyan előrelépés, de nincs kellőképp összehangolva a munka e téren. Mindezért elsősorban a szövetségi adminisztráció a felelős. A MASZ Iroda munkájának továbbra is gyenge pontja az információk gyors, korrekt áramoltatása, a szövetség munkatársainak jobban kellene

élniük a folyóiratunk, az Atlétika nyújtotta lehetőségekkel - mondta az elnök.

Az orvosi támogatás kérdését boncolgatva, annak a véleményének adott hangot, hogy rengeteg tartalék van még ezen a területen ("hangsúlyozom, szabályos, megengedett támogatásról beszélek"). Lehet, hogy az orvosok részéről is több igyekvésre, nagyobb odaadásra lenne szükség ("amint látom, most sincs jelen közülük egyik sem"), de a "másik oldalról" sincs meg a kellő igény, nem keresik, nem kutatják a megengedett orvosi

segítségben rejlő lehetőségeket. Pedig más sportágakban van erre példa - folytatta az elnök. Az olimpiára készülő kajak-kenusok rendszeres terhelésélettani vizsgálatokon vettek részt a TF laboratóriumaiban. S hogy ez nem volt haszontalan időtöltés, azt a játékokon elért sikereik jelzik. ("Az persze más kérdés, hogy egy jól felkészült edzőnek tudnia kell, mit kezdjen a műszerek szolgáltatata adatokkal.")

Áttérve a versenyek rendezésének kérdésére, Schulek Ágoston úgy értékelte a helyzetet, hogy e téren nincs

Egy ma is aktív veterán

Stankovits Szilárd, dr. Sír József, Nyíró György és Gyulai István után a magyar sportemberek közül sorrendben ötödiknek Mindszenty János kapott magas IAAF-kitüntetést, az úgynevezett veterán jelvényt. Ezt a kitüntetést a hazai és a nemzetközi atlétika érdekében hosszú éveken át kifejtett tevékenységért ítéli oda az IAAF, kontinensenként évente egyet, az arra legérdemesebbnek. Így Mindszenty Jánosnak is az Európai Atlétikai Szövetség javaslatára adományozta a Nemzetközi Atlétikai Szövetség 1993-ban Stuttgartban megtartott kongresszusa a kitüntető jelvényt, amelyet az országos atlétaértekezlet keretében dr. Primo Nebiolo, az IAAF elnöke, Gyulai István társaságában adott át.

- Gratulálunk a kitüntetésedhez! Egyáltalán honnan a kapcsolat az atlétikával?

- Talán annyit, hogy a háború előtt vágtában ifjúsági csúcstartó, majd főiskolai bajnok voltam. Két váltóban is nyertem csapatbajnokságot 1946-ban, egyéniben pedig 200 méteren harmadik lettem.

- Versenyzői pályafutásod befejezése után, hogy folytattad?

- A Budapesti Atlétikai Szövetség titkári teendőit láttam el, majd onnan a Vasasba kerültem, amelynek az atlétikai szakosztályát vezettem.

- Ekkoriban kaptál egy megítisztelő feladatot...

- Igen. Mátraházi Imrével együtt irányítottuk az 1966-os budapesti Eb külföldiek által is elismert rendezését. Ezután 1990-ig töltöttem be a hazánkban rendezett nagy atlétikai események versenyigazgatói tisztségét. Ebbe belatartozik a két fedettpályás Eb-n és egy vb-n kívül 24 év összes válogatott viadala, tíz Budapest Nagydíj és ugyanannyi IBUSZ maratoni.

- Ez a versenyigazgatói tevékenység. És mi volt a szakmai?

- Közben hosszú éveken keresztül a MASZ vezető szakfelügyelője voltam. Egy olimpián (1972), két Eb-n, öt ifjúsági Eb-n és öt Európa Kupán vezettem a magyar atlétacsapatot.

- Nemzetközi tevékenység?

- Négy Európa Kupán vettem részt, mint technikai delegátus vagy mint nemzetközi versenybíró.

- Szakirodalom?

- Az 1966 és 1990 között megjelent Atlétikai Szabálykönyv valamennyi kiadását Mátraházi Imrével, társ-szerzőként együtt írtuk. Az 1966. évi Eb-re, a fedettpályás Eb-kre és a vb-re négy versenybírói kézikönyvet készítettem, s megírtam az Ifjúsági Barátság Versenyek történetét is.

- Egyéb tevékenység?

- 1971-ben végeztem el a Testnevelési Főiskola edzői szakát. Miután rendszeresen tartottam előadásokat a TF-en, az Atlétika Tanszék javaslatára címzetes egyetemi docensnek nevezték ki.

- Legközelebbi terved?

- A márciusi budapesti mezeifutó világbajnokság előkészítésében, mint szaktanácsadó most is közreműködöm, de részt fogok vállalni a lebonyolításban is azokkal a feladatokkal, amelyekkel megbíznak - fejezte be Mindszenty János a beszélgetést.

Kitüntetése alkalmából a 72 éves Mindszenty Jánosnak, aki a sportág érdekében kifejtett tevékenységével hazai és nemzetközi szinten az egész atlétatársadalom elismerését vívta ki, lapunk részéről is őszinte szívvel gratulálunk.

I.V.





Szekeres Sándor átveszi kitüntetését a szövetség elnökétől

szégyenkeznivalónk. Ez persze nem azt jelenti, hogy sok tekintetben nem kellene előbbre lépni ("leragadtunk a régimódi versenyrendezés mellett"), frissebb, érdekesebb, közönségszalagató viadalokra lenne szükség, show-szerű, pörgőbb ritmusú versenyek rendezésére kellene törekedni ("a közönségen kívül, a szponzor számára is érdekessé kell tenni a versenyeket!"). Schulek Ágoston a helyi, az országos és a nemzetközi kapcsolatrendszer fontosságának taglalásával zárta beszámolóját. Az elnök úgy látja, hogy ha mindenki jól végzi a maga kis munkáját, ha jól működnek a helyi dolgok, akkor nincs ok az aggodalomra. Elismerte, hogy a szövetségnek még többet kellene foglalkoznia a vidéki atlétacentrumokkal ("ha hívtak, eddig is igyekeztem mindenhová elmenni"). A nemzetközi kapcsolatok terén talán még sosem volt ilyen kedvező sportágunk helyzete, sosem végeztünk ilyen nagyszerű "diplomáciai munkát" - mondta az elnök. Sír dr. sok évtizedes munkája mindmáig érezteti kedvező hatását, Gyulai István IAAF-főtitkárként igen keményen dolgozik s rangot vívott ki magának a sportág vezetésében ("megmondom őszintén, sokkal többet segít nekünk, mint ahogy azt gondoltam volna"), dr. Nyerges Mihály az Európa Tanács tagjaként szintén igen nagy tekintélyre tett szert a kontinens atlétikai életében. A szövetség s az említett személyek összehangolt munkája eredményeként alakulhatott ki az a helyzet, hogy mi rendezzük a következő mezeifutó vb-t, 1995-ben Nyír-

egyháza ad otthont az ifjúsági Európa-bajnokságnak, 1997-ben a MASZ századik születésnapján valószínűleg Grand Prix-döntő lesz a fővárosban, s 1998-ban Budapest rendezheti meg a szabadtéri kontinensbajnokságot.

*

Az elnöki beszámolót követően, a kitüntetések átadására került sor.

A Magyar Atlétikáért emlékérem arany fokozatát a Nemzeti Sport külső munkatársa, lapunk állandó szerzője, dr. Istenes Vilmos, ezüst fokozatát dr. Bényi Károly, dr. Bodosi Mihály és Szepesi Antal kapta, míg a bronz fokozatot Antal Andor, Gáspár János, Grosán Pál, Kobold Károly, dr. Madarász János, Orlik Ferenc, Szekeres Sándor, Szöllősi Miklós és Szokolczay Sándor vehette át.

A Magyar Atlétikai Szövetség Dícsérő Oklevelét kapta: ifj. Kovács Tibor, Vargáné Czeglédy Katalin, Szakács Attila, Csutor László, Márai Attila, Ecsedi László, Péntes Gyuláné, Óze Tibor, Aradi István, Gyurkovits Mária, Kundlya János és Rab József.

A Magyar Atlétika Utánpótlásáért emléklapok Szalay Miklós, Molnár Ferenc, Kelemen Béla, Szabó Béla, Szalay Jenő, Pokrovenszky József, Kungl József, Beniczik Pál, Hirt Mihály, Faragó Klára, Varga Mihály és Kiss Károly vehette át.

*

Kellemes meglepetéssel folytatódott az értekezlet: a FISU VB-ülésen Budapesten tartózkodó dr. Primo Nebiolo toppant be, a Nemzetközi Atlétikai Szövetség főtitkárával, Gyulai Istvánnal az oldalán. Az IAAF elnöke rendkívül érdekes s valamennyi résztvevő számára meglepően részletes beszámolót tartott a nemzetközi szövetség munkájáról, terveiről, a sportág helyzetéről és jövőjéről. Meleg hangon méltatta hazánk kiemelkedő szerepét a sportág történetében ("Magyarország alapító tagja az IAAF-nek"), külön kiemelte, hogy az atlétikai Eb-k gondolata is tőlünk származik, s utalt azokra az általunk rendezett nagy versenyekre, amelyeknek már ő is részese volt (1966-os Eb, az 1983. évi fedettpályás Eb és a három évvel későbbi világversenysorozat).

Ezt követően Nebiolo a Nemzetközi Atlétikai Szövetség múltjáról ("15 esztendővel ezelőtt az IAAF egy szerény és szegény nemzetközi szövetség volt, parányi irodájában mindössze két alkalmazott dolgozott, említésre méltó versenyei sem voltak igazán"). Évtizedeken át azon kevés sportágak egyike volt az atlétika, amelynek nem voltak világversenysorozatai. Aztán megindult egy olyan fejlődési folyamat ("olyan filozófiát alakítottunk ki, hogy mindent beletesszünk egy csomagba s ezt adjuk el a tévének"), aminek kapcsán egyszercsak elkezdett dőlni a pénz az IAAF kasszájába.

Felmerült a kérdés - folytatta Nebiolo -, hogy mire fordítsuk ezt a hatalmas összeget? Mindenekelőtt támogattuk a versenyrendezőket ("például a stuttgarti világversenysorozat sikeréért 7 millió dollárt áldoztunk"), támogattuk a versenyzőket ("a világversenyeken részt



vevő atlétáknak egy kvóta szerint álljuk az utazási és szállásköltségét, valamint az ellátásukat"). Mindezen túl az IAAF, támogatott versenyzőként, 1000 dollár felkészülési juttatást ad az országos szövetségeknek ("de ugyanakkor például az ifjúsági világbajnokságra utazó versenyzők esetében ez az összeg már 1500 dollárra rúg"). Nagy pénzeket költ a nemzetközi szövetség a doppingellenes harcra is. Az IAAF rendkívül eltökélt ebben a témában, s nem örül annak, hogy egyes szövetségek távolról sem veszik ilyen komolyan ezt a kérdést ("például a kerékpárosoknál három hónap elteltével jár annak, akit doppingvétségén érnek - s azt is a versenyidény befejeztével kell letöltenie"). Sok pénzt költ a Nemzetközi Atlétikai Szövetség az elmaradott térségek, a szegény tagországok felemelésére is ("tíz olyan fejlesztési centrum van a világon, amelyekben különféle tanfolyamokkal, szemináriumokkal próbáljuk népszerűsíteni, terjeszteni a sportágat"). A szövetség rendkívül gyorsan reagált a kelet-európai és szovjetunióbeli változásokra. Egy speciális három éves programot indítottunk - mondta Nebiolo -, amelynek során nem csak a volt szocialista országok szövetségeit, hanem nagy nemzetközi versenyeket (pl. Pozsony, Budapest, Moszkva) is támogattuk anyagilag. ("Az atlétika túlélte a rendszerváltozást ezekben az országokban, sikerült elérni, hogy az új rezsim vezető körei is felismerték a sportág fontosságát.")

Nagy problémát jelentett az IAAF számára az utóbbi években a "menedzserek lázadása". A "versenystállók" menedzserei még több pénzt követeltek, s ez óriási gondot okoz, hiszen az IAAF filozófiája szerint (lásd előbb) ez a pénz "már el van osztva". Elsősorban az amerikai menedzserek gondolják úgy, hogy több pénz jár nekik. Meg kell magyarázni nekik, hogy ez a pénz nem elsősorban az USA versenyzőié, hanem a világ valamennyi atlétáját illeti ("inkább azon törnének a fe-

jüket, hogy minél több szponzort találjanak saját hazájukban s tegyék sokkal népszerűbbé az atlétikát az Egyesült Államokban").

Primo Nebiolo újból kifejezésre juttatta, hogy hazánkat fontos és jelentős tagjának tartja a világ atlétikájának nagy családjában s nincs kétsége törekvéseink tisztasága felől. Mindezek után a nemzetközi szövetség legjelentősebb kitüntetését, az IAAF **Veterán Jelvényt** nyújtotta át Mindszenty Jánosnak!

*

A TF menzáján elköltött nagyszerű ebéd után az országos atlétaértekezlet következő programpontja **Pignitzky Péter** főtitkár beszámolója volt a **MASZ Iroda tevékenységéről**.

Nem úgy dolgoztunk, ahogy kellett volna - kezdte mondandóját. Igen nagy a munkatársak leterheltsége s a munkakörülmények sem a legideálisabbak - folytatta. Illusztrálásképp felemlítette, hogy az elmúlt versenyidény alatt 29 országos bajnokság és 28 nemzetközi viadal megrendezésének terhe nehezedett az apparátusra ("hallatlan nagy gondot jelent egy-egy olyan nagy verseny megszervezése, mint például a Tricotex Kupa, ilyenkor megáll az élet, egyéb ügyek intézésére szinte semmi idő nem jut"). Más országokban nem így mennek a dolgok, ott nem zúdul minden gond a szövetség nyakába ("nálunk valahogy így alakult ki, ezért nem is csoda, ha az elvárhatónál gyakrabban hibázunk").

A jelzett problémák ellenére - folytatta a főtitkár - a kitűzött feladatokat jól-rosszul, de teljesítettük. A rengeteg teendő ellenére az elmúlt esztendőben is "ment a szekér", s ami igazán megnyugtató, egy sor más szakági szövetségtől eltérően, igazán nagy "balhé" nem volt a MASZ házatáján.

A MASZ Iroda munkatársai igyekeznek ápolni a jó kapcsolatokat a szakosztályokkal s nagyon sokat járnak vidékre, az idén 145 alkalommal voltak "kiszálláson". Az Iroda kiemelt fontosságot tulajdonít annak, hogy ne csak a klubokkal, szakosztályokkal, hanem az ezeket támogatókkal (szponzorok, önkormányzatok stb.) is közvetlen, jó kapcsolatba kerüljenek.

A tavalyi országos értekezleten Nyíró György jóvoltából ismerkedhettünk meg az új átigazolási szabályokkal - mondta Pignitzky Péter. Az elmúlt évben bizony elég sok gond volt e téren, sok szakosztály meglehetősen trehányul kezelte ezt a kérdést, de úgy tűnik, hogy az év végére rend lett ("sokszor lett volna rá formai ok, de a MASZ a szakosztályok nemtörődomsége miatt nem akarta szankcionálni a versenyzőket").

Egyre több szakosztálynak jelent megoldhatatlan problémát a MASZ-nak fizetendő tagdíj ("több kilogrammnyi levél érkezett a szövetségbe, hogy csökkentsük vagy engedjük el a tagdíjat"). Ezért a szövetség vezetése úgy foglalt állást, hogy 1994 január 1-től valamennyi szakosztálynak egységesen 2000 Ft-ot kell befizetnie, amelynek a fele "visszacsorog" a megyei szövetségek kasszájába. Ezekből a 2000 forintokból természetesen nem futja majd a bajnokságok megrendezésére, ezért a következő esztendőben nevezési díj bevezetését határozta el a szövetség ("a nagyobb egyesületek, mint például az UTE-SAAB így feltétlenül rosszabbul jár"). A MASZ-nak rendkívül sok pénzbe kerül a különféle bajnokságok megrendezése - folytatta a főtktár. Ezért a jövőben pályázati rendszert vezetünk be: aki a legtöbbet tudja biztosítani egy-egy bajnoki viadal lebonyolításáért, övé a rendezés joga. Egy-egy helységnek nagy presztízsnyereség, ha ott rendezik az országos bajnokságot s a helyi szakosztály is könnyebben jut szponzori támogatáshoz, ha ott helyben dől el az országos bajnoki címek, illetve helyezések sorsa ("többen elmondták, hogy a bajnoki pontverseny csak a szűkebb szakmát érdekli, de egy szponzornak vagy a helység polgármesterének inkább egy bajnokságot lehet »eladni«").

Ezt követően a sportág és a sajtó kapcsolatait taglalta a főtktár. Az írott sajtóval egyértelműen jók a nexusaink - mondta. Persze itt sem teljesen felhőtlen a kapcsolat ("ha több botrány lenne, többet is írnának rólunk, de inkább ne legyenek"), hiszen foglalkozhatnak többet is az atlétikával ("például micsoda publicitást kapott az úszó Rózsa Norbert, holott meggyőződés, hogy a világ sporttársadalma sokkal jobban ismeri Bagyula nevét, csak hát körülötte - nagyjából - minden rendben"). A tévével már egy kicsit más a helyzet. Ez a médium messze jelentősége alatt foglalkozik a sportággal ("csak két példa: a Tricotex Kupa éjjel 3/4 11-kor került képernyőre, mindössze 13 perc erejéig; a többek között Bubkát és Kosztadinovát is felvonultató salgótarjáni ugrógátlától a magyar tévé messze távolmaradt, míg az Eurosport érdeklődését felkeltette"). A sajtóról szólva a főtktár jónak minősítette lapunk, az Atlétika színvonalát és sajnálatát fejezte ki, hogy nagyon kevés az előfizető ("amennyiben továbbra is ezt a kiadványt szánjuk a legfontosabb információforrásnak, ezen sürgősen változtatni kellene").

A főtktár végezetül a nagy vihart kavart villámátigazolásokról ejtett szót, amelyet sok szakosztály kedvően, míg igen sokan nagyon kedvezőtlenül ítéltek meg ("a magam részéről kissé erkölcsstelen megoldásnak tartom ezt az eljárást"). Az elmúlt versenyidény tapasztalatai alapján a MASZ Iroda azt az álláspontot képviseli, hogy a jövőben egy idényben, egy versenyző csak egy klub színeiben állhasson rajthoz az országos bajnoki viadalokon.

*



Pignitzky Péter beszámolója után soron kívül jelentkezett szólásra dr. Sír József, a MASZ tiszteletbeli elnöke. Elmondta, hogy három ok miatt kért szót. Először azért, hogy kitüntetések alkalmából köszöntse Bodosi Mihály dr.-t, minden idők egyik legkiválóbb magyar magasugró bajnokát és rekorderét, a válogatottban régi harcostársát. Ezt követően azt emelte ki, hogy a magyar atlétika megbecsülésének tartja dr. Primo Nebiolo tartalmát, részletes beszédét, végül a jelenlegi szövetség elnökségének egységes munkáját dicsérte.

Ezt követően Mérei László szövetségi kapitány adott szakmai értékelést az elmúlt esztendőről. Hangoztatta, hogy bár a stuttgarti vb nem a várakozásoknak megfelelően sikerült, az év többi eseményén (gyaloglói Világ Kupa, Európa Kupa, többpróba Európa Kupa, Universiade, diákolimpia, válogatott viadalok) jól szerepeltek atlétáink.

*

A beszámolók elhangzása utáni konzultáció során 14-en szólaltak fel. A legtöbbször a villámátigazolások kerültek terítékre. Többen kifogásolták, hogy gátolja az utánpótlás nevelését és megváltoztatja a bajnoki erőviszonyokat. A különböző problémák felvetése mellett, többen köszönetet mondtak a kapott kitüntetésért. (Dr. Palkonyi Gábor örömmel nyugtázta, hogy az ország legkisebb megyéjéből, Nógrádból hárman is kaptak kitüntetést).

Schulek Ágoston elnök a felszólalásokra (elsősorban a villámátigazolásokra) adott villámválaszában kijelentette, hogy annak ő maga is ellene van. Ezt követően lapunk fokozott propagálására hívta fel a figyelmet ("a jövőben a veterán és a diákversenyek közlésével fokozottabban kell foglalkozni, az előfizetők számának növelése érdekében").

- C - C

SZOMSZÉDOLÁS

(Edzőtábori tapasztalatok Romániából)

Az elmúlt esztendő októberében a Román Atlétikai Szövetség vendégeként módom volt megtekinteni az ország legfontosabb edzőtáborait. Edzőtábor helyett talán helyesebb felkészülési helyszínekről beszélni, hiszen a különféle helyi lehetőségek kihasználásával, szállodai elhelyezéssel oldják meg az edzőtáborozást. Nagyon jó tapasztalatokat szereztem. Felkészülési körülményeikre az jellemző, hogy luxusfeltételek helyett puritán körülmények között, minden alapvető lehetőséget biztosítanak. Központi felkészítési rendszert alkalmaznak, nekünk már ismeretlen fegyelem mellett (igaz az eredményeik is "ismeretlenek" számunkra).

Október 4-én, hétfőn este érkeztem repülőgéppel. A repülőtérén Badea főtitkár úr és Constantin Mihail vezetőedző vártak, s a Központi Stadion komplexumában lévő szállóba vittek. Meg kell mondani, ez az egy létesítményük már meglehetősen elavult (itt lakott ifjúsági válogatottunk a nyáron). Az épülettel szemben van a "sportkórházuk", ahol rendszeresen végeznek különféle vizsgálatokat. Találkoztam a vezető orvosukkal, aki szabadkozott, hogy nem a legmodernebb felszereléssel dolgoznak, de mindent meg tudnak csinálni, amit akarnak. Ott-tartózkodásom alatt a constancai gyógykezeléséből hazafelé tartó ifjúsági világ- és Európa-bajnok 3000 m-es futó, Szabó Gabriella járt ott (általános) kivizsgáláson, de vizsgáira készülve ott szállt meg a távolugró Ilcu is.

Másnap, kedden délelőtt a szövetségben fogadott Badea főtitkár, Balázs Jolán elnökhelyettes és az új miniszter, a hallatlan munkabírású és tekintélyű Nicolae Marasescu.

Több edzővel is találkoztam. A vezetőkkel sokat beszélgettünk eddigi jó kapcsolatainkról és a jövőbeni kölcsönösen előnyös együttműködési lehetőségeinkről (cseretáborok, versenyek, diplomáciai kooperáció, szakmai véleménycsere stb.).

Kora délután a vezetőedzővel és Marinescu edzővel kocsival Constancába mentünk. Ez a tengerparti város elsősorban gyógyfürdőiről híres. (Ott-tartózkodásom során több mint tíz ismert atléta volt ott, akik levezető edzéseket végeztek, illetve gyógykezeltették magukat, köztük Kovács Ella, Nicoleta Carutase stb.) A Hotel Sportban szálltunk meg, amely európai mércével mérve is kulturált, kifogástalan helynek bizonyult. Este megnéztük a tengerpartot, ahol a kb. 1 km hosszú kiváló minőségű parti homokon szoktak futni és szökdélni a versenyzők. A szállóban működik egy sportolók számára készített erősítő terem is, tükörfallal. Ezt a tábor elsősorban a tengerparton végezhető edzésmunka, a tengerpart hangulata (sokat beszélgettünk erről

a kérdésről, nagy jelentőséget tulajdonítanak az idegi állapotnak, frissességnek) és a gyógyfürdők miatt veszik igénybe. A hó nagyon ritka erre felé, a januári átlagos nappali hőmérséklet +5-8 °C körül mozog.

Másnap hivatalában fogadott a megyei sporthivatal vezetője, utána az egykori klasszis távfutó, Ilie Floroiu, aki most a helyi klub (a futball, a rögbi és az atlétika a legeredményesebb sportáguk) elnökhelyettese. A sporthivatal vezetője által adott ebéd után megnéztük a városban, illetve környékén lévő több km hosszan elhúzódó gyógyfürdőket, futási lehetőségeket (5 km-es beton, illetve füves kör egy tó körül), a jelenlegi salakos pályát, ahol jövőre a Balsam cég nyolcsávos műanyag pályát épít, Floroiu klubjának stadionját, ahol salakos pálya van, de a belső sávon gumicsíkot fektettek, a klub újonnan készült szállóját (ezt elsősorban fiataloknak építették), amelyben kétágyas szobák vannak, s két szobához tartozik egy fürdő, illetve WC.

Az este ismét a tengerparté volt. Tényleg hatalmas nyugalmat áraszt, miként az egész környezet. Meggyőződésem, hogy többet ér a sportolók által itt felszedhető idegenergia, feltöltődés, mint a hazai edzőtáborainkban a horrorfilmekben bambulni (elnézést!) és éjfél után - lehetőleg ital és cigaretta mellett - kártyázni, "szórakozni".

Csütörtökön reggeli után elindultunk vissza Bukarestbe. Először a szövetségbe mentünk, majd Eugen Raducanescu edző vendéglátását élvezve ellátogattunk a Bukaresti Sportiskolába. Ez egy természetes, szép zöld környezetben lévő komplexum, tulajdonképpen minden sportág számára alkalmas edzőtábor, uszodával, szállóval, az ottani viszonyok szerint luxus étteremmel és salakos futópályával, ahol az év nagy részében - amikor Bukarestben vannak - készül többek között az ifjúsági világbajnok 400-as M. Nedelcu és az ifjúsági Európa-bajnok M. Florea! El lehet gondolkodni azon, hogy hogyan aránylanak, viszonyulnak, milyen összefüggésben vannak egymással az edzőkörülmények és az eredményesség! Tévedés ne essék: nem azt állítom, hogy nem kell műanyag pálya vagy, hogy salakon készülni jobb - bár annak is megvannak az előnyei! Azt viszont állítom, hogy a kedvező hozzáállás, az edzői szakértelem és leleményesség s a későbbiekben még érintett értelmes rend, fegyelem többet ér! Mindezt lehet elutasítani, cáfolni, de az eredmények mellettük szólnak! És még valami: kérem ne az úgynevezett "meg nem engedett szerekre" gondoljunk mindenekelőtt! Az alibinek jó, de egyrészt nem előrevivő, másrészt eltereli a figyelmünket teendőinkről! Azt hiszem messze nem merítettük ki szakmai, mentalitásbeli, szervezési és

szervezeti lehetőségeinket, addig pedig fölösleges más-ról beszélni (pl. doppingról!).

Amikor erre az edzésfegyelemre, illetve az előbb említettekre felhívtam egy-egy olyan szintre még nem jutott hazai versenyző figyelmét, a válasz rendszerint az volt, hogy "igen, igen de látnám csak, mit kapnak az orvosi szobában!". Kérem, ehhez a felfogáshoz nem sok hozzáfűznivalóm van, legfeljebb annyi, hogy aki ilyen tanulságot szűr le, az nem lesz "húzó ló". Azt a lovat pedig nem kell etetni, amelyik nem húz! Talán sokat - és kissé korán - időztem ennél a gondolatnál, de az egész út során tanulságként elsősorban ezek jártak a fejemben. Vagyis: ne kifogásokat keressünk, hanem dolgozzunk az adott körülmények között a legjobban (tárgyi feltételeink esetenként jobbak, de a feltételek csak feltételek), mert ezt ők messze jobban csinálják! De menjünk tovább. Az esti, ismételt éjjeli utánig tartó tartalmas beszélgetés után másnap a magaslati táborba, Piatra Arsára vittek. Az időjárással szerencsénk volt, ragyogó napsütés, meleg idő volt 1.950 m magasan is. Ilyen magasan van a Marasescu miniszter úr ténykedése nyomán alaposan felfejlesztett edzőtábor, ahol több km hosszú ösgyepen lehet futni, két-, illetve háromszemélyes szobák vannak, szauna, erősítőterem és 400-as futópálya társaságában. Az étkezés minden igényt kielégít. Az előbb felsorolt edzéslehetőségek egyike sem luxuskivitelű, itt is az érvényes, hogy egyszerű külsővel ugyan, cicoma nélkül (nincsenek tatai csodagépek), de minden praktikusán működik! A kajak-kenutól kezdve a tornászokig, minden sportág kihasználja. Megközelítése műúton, illetve murvás úton Sinaiától autóval, illetve Predeáltól felvonóval és utána kb. 30 perc sétával lehetséges. Május elejétől már lehet szabadtéri futóedzéseket tartani, illetve november közepéig általában jól futhatóak az utak. (A félmaratoni vb-n, az előző hétvégén győztes női csapat is itt készült, innen utaztak Brüsszelbe.) Ritka az az időszak, amikor nincs atléta Piatra Arsán! Itt is egy gondolat: elismerve, hogy a magaslati tartózkodás minimálisan javasolt időtartama 3 hét, a mi versenyprogramunk alapján egy célversenyre készülő atléta mikor tudná úgy igénybe venni ezt az edzőtábort, hogy ne kéne lemondania valamilyen kötelező versenyt. Felnőttekre és ifjúságiakra egyaránt gondoltam. A kérdést csak feltettem, véleményem van, gondolja át mindenki belátása szerint.

Este Sepsiszentgyörgyre érkeztünk, ahol a vacsora alatt a szokásos eszmecsere folyt. Másnap városnézés következett Brassóban, majd irány a festői Poiana Brassó! Ezt a helyet mi is jól ismerjük, bár változott az utóbbi időben! 1.100 m magasan van Brassótól kb. 10 km-re, a rengeteg színvonalas szálloda és az általában sok vendég ellenére is nyugalmas környezet, alkalmas arra, hogy a felkészülés alatt idegileg is töltődjön a versenyző. (Ennek fontosságát nagyon sokszor hangsúlyozták vendéglátóim!)

Itt is mindegyik sportág gyakorolhat. Az atlétikánál maradványok, az ügyességi számok feltételei télen, fedett csarnok hiányában, gyengébbek. Ezek után felmerülhet a kérdés, hogy miért van mégis több klasszis versenyzőnk mint nekünk? Kérdezgettem is: jó, jó, januárban itt fog készülni a gátas G. Boroi (13,34), S. Matei és Tóth Mónika (13,96), de mit csinálnak, hiszen röviddel utána versenyeznek? Van puha, műanyag borítású pálya ügyességi helyekkel, konditerem (kettő is) tükörrel, szuna stb. csak az atlétikai feltételeket említve (szauna, uszoda természetesen mindenütt van!), de januárban versenyre készülve mit edzenek?

A hallottak felsorolására nem vállalkozom, de itt jön elő az a korábban már emlegetett edzői produktív fantázia! A termi, illetve a szobalehetőségeket (!) olyan fantáziadús gyakorlatokkal használják ki, hogy az elismerést érdemel. Székek, szivacsok és egyéb eszközök alkalmazásával próbálnak élő helyzetet teremteni! Boroi például a folyosón (szőnyegen) gáttechnikázik, Tóth M. pedig szivacsba ugrik! A képességfejlesztés pedig tökéletesen megoldható. Az étterem és az ellátás itt is minden igényt kielégít, a szállóban kétágyas szobák vannak, teljes összkomfort mellett.

Este újból Sepsiszentgyörgy, újabb szakmai eszmecsere. Másnap (vasárnap, hazautazásom napja) reggel kéresemre elvittek a festői Szent Anna tóhoz (a közelében is szoktak futók edzőtáborozni), majd vissza Bukarestbe, a snagovi edzőtáborba. Ez a Román Olimpiai Bizottság által üzemeltetett hatalmas, nyugodt környezetben lévő edzőtábor, dacára, hogy egy kb. 150 m-nyire lévő kis szigeten van Drakula sírja és kissé távolabb a hírhedt Caucescu-villa. A tábor minden sportág számára alkalmas hely, hatsávós műanyag pályával, amit 1994-ben a Balsam cég újjáépített. Látogatásom során a 3 hetes Piatra Arsa-i magaslati tartózkodást követően éppen a női maratoni csapat készült ott a Világ Kupára. Egyébként elsősorban dobók és futók veszik igénybe, de mások is. Közvetlenül az edzőtábor mellett hatalmas erdő terül el, ahol akár órák hosszat is lehet jó minőségű, lábkímélő erdei utakon futni, de van betonút is. Konditerem, szauna, uszoda természetesen itt is van.

*

Néhány egyéb általános észrevétel:

- Az útviszonyok az autósok számára az itthoniaknál rosszabbak, tehát a közlekedés időigényesebb.
- A boltokban ma már minden van (az ottélók fizetéséhez képest olykor borsos áron).
- Az edzőtáborok étkezési és szálláslehetőségei mindenütt jók.
- Az edzőtáborban egy fő részére egy nap, átszámítva kb. 400-600 Ft-ba került, teljes ellátással és teljes létesítményhasználattal (szauna, gyógyfürdő, kezelés stb.), de esetünkben csak cseretáborban gondolkodhatunk, mert külföldiek részére mindenütt drá-

gább. Ezek az árak változóak és nekünk is magasabbak.

A továbbiakban néhány szót a többször is említett szakmai beszélgetések néhány kritikus pontjáról:

- Romániának nagyon fontos a sport (ezt eddig is tudtuk). Marasescu úr, amióta miniszter, bevezette (többek között), hogy aki érdemes sportoló, élete végéig adómentes, edzőjével együtt! Lehet, hogy egy másik rendszer ezt megváltoztatja, de most ez érvényes.
- A szövetség minden évben 2x3 napos edzői konferenciát tart, október közepén és március második felében. Itt a résztvétel kötelező (ismerjük ezt a szót?) minden edzőnek, aki valamilyen szintű válogatottban szereplő versenyzővel dolgozik. Ez ebben az évben 103 edzőt (!) jelentett, részvételük teljes egészét a szövetség fizeti (utazás, szállás, étkezés)! Más edzők is részt vehetnek ezeken a rendezvényeken saját, illetve klubköltségen. Az értekezletet megelőzően október 1-ig jelentést kell írni A célversenyre történő felkészülés elemzése címmel.

A konferencia programja:

1. nap: Minden edző kap 3 percet, amikor szóban kiegészítheti a leírtakat. (A szakemberek írásos anyaga a kiegészítéssel és a szövetségi vezetőedző véleményével minden évben könyv alakban megjelenik, s azt mindegyik edző megkapja. Tudnak egymásról, tanulnak egymástól!)
2. nap: A nap első felében három - általában külföldi - szakember tart előadást egy-egy szakterületről. A nap második fele vitával, hozzászólásokkal, kérdésekkel telik.
3. nap: A szövetség szakmai vezetése megadja (!) a betartandó szakmai programot, lebontva az egyes szakcsoportokra, esetleg egyes versenyzőre (kemény központi felkészítés folyik!). Volt szerencsém végighallgatni, hogy egy sikeredző ifjúsági világbajnok tanítványával másutt szeretett volna táborozni, s ennek hangot adott. Hogy Marasescutól mit kapott, nem tudom elmondani, bár elmondták utána. A végén már sajnáltam, ahogy fülét-farkát behúzza állt a neves edző. Ez a módszer lehet hogy nem demokratikus, de eredményes! Tessék kérem megcáfolni! A harmadik nap végén szakcsoportokra oszlik a társaság, amelyekben sajátos problémákat vitatnak meg.

Megjegyzem még, hogy minden hónap 5-éig mindegyik válogatott versenyzővel rendelkező edző jelentést köteles adni a szövetség (vezetőedző) felé.

Megkérdeztem, mennyire kötelező elmenni az edzőtáborokba (ahonnan nincs hétvégi eltávozás, se versenyzőnek, se edzőnek!), illetve mennyiben lehet eltérni a megszabott szakmai programtól. Constantin Mihail válasza a következő volt: Mivel nálunk a felkészülés túlnyomó része a szövetség pénzén, központi edzőtábo-

rokban történik, engedjék meg, hogy az diktáljon, aki fizet! A szövetség vezetőedzőjét az edzői testület választotta, ami azt jelenti, hogy az edzők többsége a kinevezettet fogadja el szakmai vezetőjének. "Ti választottatok, tehát saját akaratotok ellen ne szóljatok!" Mindezek ellenére, megbízható edző, illetve versenyző esetében, akik többször bizonyítottak és a vezetőedző szakmailag abszolút elfogadhatónak tart, egyéni másfajta megoldásokat is jóváhagynak (pl. Ilcu, Astafei '93 őszén). Constantin Mihail hangsúlyozta, hogy ez nem kompromisszum a részéről, hiszen végső soron ő az egy személyi szakmai felelős! Ha valaki nem ért egyet a szövetségi programmal, nem hajlandó aszerint dolgozni, abban az esetben természetesen a szövetség nem finanszírozza felkészülését. Edzőtáborozhat klubköltségen vagy saját pénzén (ha van!). Ez nem jelenti a válogatottból való kizárást. Ha teljesítményei alapján ő a legjobb, ő a válogatott, illetve a világversenyre utazó. Elmondása szerint egyébként erre még nem volt példa.

*

Végezetül meg kell említenem még Félixfürdőt is, ahol november 2. és 7. között voltam. Félixfürdő gyógyvizeről és jól futható, lábkímélő terepeiről híres. Több nagy szállója van, a sportolók a Crisane (Körös) Szállóban szoktak lakni, kétágyas, összkomfortos szobákban, az étkezési norma napi 5.000 Lej. Főtítkársága idején Nicolae Marasescu az egyik szinten jól felszerelt erősítőtermet rendezett be, a szállóban gyúró dolgozik (jól), akit a válogatott gyakran magával visz.

Ott-tartózkodásom során (a felkészülés legelején) például S. Matei, M. Nedelcu és M. Floera volt ott az ismertebb versenyzők közül. November közepétől a futók nagy része Félixfürdőn készül. Ebben az időpontban a sprinterek, ugrók és a dobók nagy része Constancán készült.

Az elmondottak alapján mindenkinek ajánlom a felsorolt edzőtáborokat. Bármilyen kérdésben szívesen segítek, a szervezést is beleértve.

Nagyon rövid, nem mindenre kiterjedő általános következtetésként a következő a véleményem (kissé eltúlozva): Romániában az edzőtáborok megválasztásánál, fejlesztésénél fontos szempont a nyugodt, esztétikailag élményt adó környezet, a praktikus, cicomáktól, túlcivilizáltságtól, illetve annak vadhajtásaitól mentes edzés- és regenerációs feltételek biztosítása!

Ahogy Marinescu edző mondta a Fekete-tenger partján: amikor ide, a végtelennek tűnő tenger nyugtató morajlása mellé a pihenőidőben lejön az ember és útközben elgyönyörködik egy szép virágban, vagy fában, hallgat egy távoli madarat, élvezi a repdeső sirályokat, el tud gondolkodni az élet értékrendjén.

Vonja le a következtetést mindenki ízlése szerint!

Babinyecz József

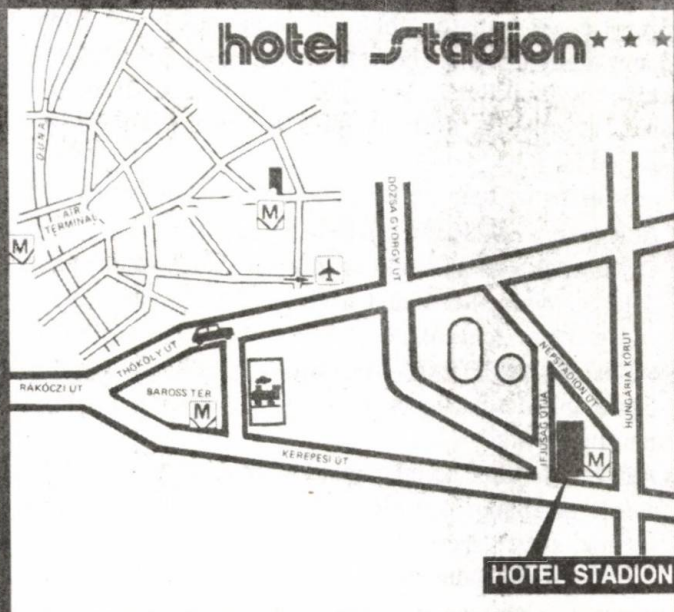
A fővárosi nemzetközi színvonalú sportközpont közelében, a Népstadion és a Budapest Sportszarnok mellett nyílt meg 1982 tavaszán a modern Stadion Szálloda.

A metró megállójának közelsége percekben belül elérhetővé teszi a város minden pontját és pályaudvarát, taxival 30 percnyi távolságra van a Repülőtér. Az épület előtt a személygépkocsik és az autóbuszok részére parkolási lehetőség biztosított.

Az attraktív homlokzat mögött 376 szoba és 10 lakosztály található, a szálloda valamennyi közös helyisége légkondicionált. Minden szobában van minibár, telefon, rádió, színes televízió, mely alkalmas a műholdas adások és a hotel program vételére.

A szálloda két étteremmel, magyaros és nemzetközi konyhával rendelkezik. Az éttermi szinten 250 fő befogadására alkalmas – három részre osztható – konferencia- és bankett terem várja a vendégeket. A szórakozást, pihenést szolgálja a Sörbárban található 6 nemzetközileg hitelesített tekepálya, valamint az uszoda, szauna és szolárium.

A hallban drink-bár, ajándékbolt, utazási iroda áll a vendégek rendelkezésére.



H HungarHotels Tourist Service Offices:

Budapest V., Petőfi Sándor u. 16. H-1052
Tel.: (361) 118-3393, 118-3018, Tx.: 22-4923

Budapest VII., Lenin krt. 47. H-1073
Tel.: (361) 122-8668, 122-8669, Tx.: 22-4696

H HungarHotels Verkaufs- und Reservierungsbüros:

D-8500 Nürnberg 10, Pilotstrasse 27
Tel.: (0911) 36 20 38, Tx.: 626164 huhot

D-3000 Hannover 1, Vahrenwalder Strasse 205/207
Tel.: (0511) 63 60 33, Tx.: 921 440 huhot

Hotel Stadion ***

Budapest



H HungarHotels

A "módosult tudatállapot"

Atlétikai szakkönyveink foglalkoznak a versenyszámok technikájával, a felkészüléssel, a szükséges képességekkel, valamint mindezek fejlesztésével is, de alig-alig találunk hasznosítható tanácsokat a versenyzéssel kapcsolatban, holott éppen a versenyen kell bemutatni a felkészültséget, az elért tudást, mert a versenyeredményeket tartják számon, az úgynevezett világversenyeken elért helyezéseket örökíti meg a sporttörténelem. Peter Tschiene nemrégiben a TF-en tartott előadásában elmondta, hogy "hiányzik mind ez ideig a verseny elmélete. A közvetlen versenyre való felkészülés módszertani feldolgozása a mai napig csak tapasztalati úton történik meg. Az említett ajánlásokkal összefüggésben még további tartalékok vannak az edzés nagyobb hatékonyságának is."

Mi lehet ennek az oka? Talán az, hogy akik a szakkönyveket írják nem az egykor kiváló versenyzők sorából kerülnek ki? Talán mert nem rendelkeznek olyan konkrét belső élményekkel, használható tapasztalatokkal, amik feljegyzésre tarthatnának számot? Az például biztos, hogy jelenlegi tévériportereink ebbe a kategóriába tartoznak. Ez az oka annak, hogy közvetítéseik során felbosszantják a nézőket, amikor megpróbálják megmagyarázni, hogy mit gondolt, mit érzett, hogyan akarta az illető sportoló. Pedig ezt éppúgy nem tudhatja, mint az a néző, akinek a riporternek azt kellene közvetítenie, amit lát és nem pedig azt, hogy mit "szeretne, hogy lásson"?

Egy ízben Széchy Tamás azt nyilatkozta, hogy a legtöbb időt az elemzésre fordítja, többet, mint az edzésekre. Mit akart ezzel mondani? Nyilván azt, hogy az elvégzett edzőmunka (mennyisége, intenzitása stb.) különböző módon hat a versenyteljesítményekre és olyan edzőmunkát akar végeztetni tanítványaival, ami a lehető legjobb versenyteljesítményt eredményezi.

Sokat lehet hallani mostanában azt a sportszargont, hogy "a sportban, nincs ha". Ez persze nem igaz! Nem igaz akkor sem, ha ezt legelőször egy általam is igen nagyra becsült világklasszis versenyző mondta ki. Igenis, van "ha", mert ez azt jelenti, hogy a felkészülés során a különböző tényezőket lehet változtatni, az edzésfeladatokat lehet variálni és sokféle magatartást lehet elképzelni, ami a versenyteljesítményre mind-mind kihat és amikor ezt elemezzük, akkor rá kell jöjünk arra, hogy mit kellett volna másképpen csinálni és ez már a legteljesebb mértékben kimeríti a "ha" fogalmát.

A versenyzés során a sportoló egész "más világban él". A szakemberek ezt "MÓDOSULT TUDATÁLLAPOTNAK" hívják. Sok esetben ez teszi lehetővé, hogy a versenyző "felülmúlja önmagát". A jó edzők ismerik ezt az állapotot és azt is tudják, hogy ilyenkor nekik is másként kell viselkedniük tanítványukkal szemben. Egy világversenyen a magasugró Kovács Judit kénytelen volt a pályát megosztani a rúdugrókkal. Ismerjük

ezt a megoldást, amikor a versenybíró hol az egyik, hol a másik irányba adja meg az engedélyt a kísérletekre, aszerint, hogy a rúdugró vagy a magasugró kezdheti meg kísérletét. Ilyenkor a másik pályára merőlegesen kitarított kézzel (vagy zászlóval) elzárják az utat. Kovács Juci ezzel mit sem törődve nekifutott és a versenybíró egyszerűen kikerülve sikerrel teljesítette a magasságot! Amikor megkövült edzője, Vona Attila meg akarta beszélni az ugrást, megdőbbenve vette tudomásul, hogy tanítványának fogalma sem volt arról, hogy a versenybíró kitárt karokkal megpróbálta megakadályozni a kísérletet. Kerülőt iktatva nekifutásába egyszerűen elfutott mellette, s mert kizárólag a magasugrásra összpontosítva csupán egyetlen cél lebegett előtte, a léc, minden más megszűnt számára, de annyira, hogy utólag nem is emlékezett erre az epizódra! Hát ez a "módosult tudatállapot" és ez szükséges ahhoz, hogy a versenyző olyan teljesítményekre legyen képes, mint amilyenek - igen sok alkalommal - Kovács Judit esetében megvalósultak.

Nagyon sok múlik azon, hogy a versenyző-edző kapcsolat mennyire felel meg ilyen alkalmakkor a nagy teljesítmények elérésének?

Jó néhány évvel ezelőtt egyik tanítványom, aki akkor még csak serdülő versenyen indult (később válogatott versenyző lett belőle), első dobásánál kilépett. Mivel a Honvéd pályán volt a verseny, ahol abban az időben a súlylökők kör körül többen is járkálhattak, az éppen dobásához készülődő tanítványomhoz odaszólt a szakosztályvezető: "Edit, ki ne lépj!" A versenyző - életében először - kilépett. Utána elmondta nekem, hogy a vezető megjegyzése annyira megzavarta (részben azért, mert tőlem soha ilyet nem hallott), hogy csak ez forgott a fejében, amikor beállt a körbe. A vezető nem volt tisztában avval az alapvető szabállyal, hogy nem szabad negatív tanácsokat adni, de főleg olyant nem, amit az illető edzője sem mond. Az edző módszere mindig pozitív feladatokat tartalmazzon, mert a tiltással éppen arra hívja fel tanítványa figyelmét, amit "mészsze el kellene kerülni". Edzésen sem megfelelő az a módszer, hogy állandóan csak a versenyző hibáit emlegetem, mert ettől elmegy az önbizalma, inkább a pozitív dolgokat kell megerősíteni a tanítványban. Ismeretes az "effektus törvény", ami azt jelenti, hogy a kísérletet követően a pozitív értékelés sokkal jobban megragad a versenyző agyában, mint a negatív. Ezért a mozgástanulásnál is ez az eredményesebb módszer. Fokozottabban érvényes ez a verseny során, mivel akkor a versenyző a már említett tudatállapotában sokkal érzékenyebb.

Egy másik esetről is tudok, amikor az egyik világversenyen olyan figyelmeztetést kapott a versenyző a be-
melegítés során, ami egy korábbi kudarcára emlékeztet



Fotó: Zádor

Kovács Judit

tette. A hatás nem maradt el, a korábbiánál is nagyobb kudarc kísérte a versenyző szereplését.

Igen sok edző-versenyző viszony romlott el azzal, hogy az edző nem értette (vagy nem is próbálta megérteni) a versenyző legbelsőbb érzelmi állapotát, pedig tudomásul kell venni, hogy ilyenkor a versenyző "egyedül van", maga dönt, mert "saját bőrét viszi a vásárra". Nagyon fontos lehet, hogy a verseny értékelése mikor, hol és milyen körülmények között zajlik le. Ebben az esetben mi magunknak sem azt kell keresni, hogy kinek van igaza, hanem azt kell kideríteni, hogy MI AZ IGAZSÁG?

Az alábbiakban arra szeretnék választ keresni, hogy milyen módon tudhatunk a leghatékonyabban felkészülni egy világversenyre (távlatilag és közvetlenül is), szeretném megkeresni azt a legjobb lehetőséget, ahogyan egy edző, egy versenyző a lehető legjobb együttműködéssel a lehető legjobb eredmény elérésére lehet képes a célversenyen. Példákat sorolok fel, amiknél a tanulságokat szeretném levonni akkor is, ha az negatív,

de főleg az esetben, ha az pozitív eredménnyel zárult. Kérem mindazokat, akik ebben a még igen felderítetlen, de nagyon lényeges témában saját vagy tanítványaik példája kapcsán eseteket tudnak, vagy csupán véleményüket szeretnék közreadni, kapcsolódjanak mondandóhoz, szóljanak hozzá az itt kifejtettekhez.

Bevezetőként elmondok néhány esetet, felsorolok - főleg ügyességi - versenyeket, magatartásokat, véleményeket, remélve, hogy ezáltal valamit előrejuthatunk egy fehér folt felszámolásával.

Mivel a világversenyekre való felkészülés már "jó időben" megkezdődik, idézek néhány mondatot a már korábban említett P. Tschienne előadásából: "Elegendő számú versenyszerű terhelés és stressz-szituáció nélkül a sportoló csúcsmozgásformája csak nagyon lassan alakul ki. Az alkalmazkodással, mint eredménnyel egy specifikus működési mozgárendszer keletkezik (Boiko, Solodkov, Platonov). Az edzőterhelésnek mindig tartalmaznia kell a célteljesítmény elemeit. A specifikus terhelésmennyiségek és intenzitások megfelelő szintje nél-

kül nem jönnek létre nagy teljesítmények."

Mérei László, a MASZ szövetségi kapitánya kérésre elmondta, hogy mik az előzményei egy csapat kialakításának a világversenyekre, ami egyben bizonyos alkalmazkodást kell, hogy kiváltson az érdekelt versenyzőkben is.

A stuttgarti világbajnokságra készített felkészülési program szerint a korábbi világversenyeken elért eredmények alapján 14 úgynevezett "zöldutas" versenyző volt (ebből csak 12 vett részt a vb-n, sérülés, illetve nem kielégítő forma miatt). A csapat létszáma végül is 23 fő lett és ebben azok is benne voltak, akik az úgynevezett szponzorszintet (egyenlő az IAAF nevezési szintjével) teljesítették, főleg fiatalok.

A versenyzők edzőikkel készültek fel és ki-ki saját célkitűzéseinek próbált eleget tenni. Ebbe a MASZ nem szólt, nem szólhatott bele.

A világversenyeken mindenki által ismert tortúrás helyzetek vannak, ami versenyáganként más és más. Vannak a jelentkezések, általában egy órával a ver-

senyszám előtt. Lehet melegíteni az edzőpályán (ez persze nem kötelező), de a jelentkezés után már nem nagyon lehet azt csinálni, amit a versenyző akar. Az edző ilyenkor már nem lehet a közelükben. Nagyon sok a "holt idő", amikor alig lehet valamit csinálni. Ezt a versenyzők különböző módon hidalják át. Mivel az edzőpályán nem lehet végig kinn a versenyző, a melegítés első része legfeljebb 80%-os lehet. A további 20% marad a versenypályára, a bevezetést követően. Sok a holt idő, amit leginkább mentálisan lehet kihasználni. Gécsek például az edzőpályán nem végzett dobást, elégnék tartotta a rendelkezésre álló "hivatalos" két bemelegítő dobást, amit szólításra végeznek. Zsigmond Kinga viszont az edzőpályán "teljesen bemelegített". Edzője társaságában nagyon sokat dobált, mestere (számára szokatlan módon) végig dicsérte, mert "60-akat dobált". Az ugróknál némileg más a helyzet, számukra több ugrást is engedélyeznek és a távol, illetve hármas esetében a másik ugrógödörbe is végezhetnek elugrásokat. A külső segítség tiltott, de mindenki alkalmazza, amiben edző-tanítvány viszony szerint változik a helyzet.

Mérei szerint a melegítést is tervezni kell, mert a versenyzők szinte "izolálva" vannak. Sok "macerás" dolog van eközben (rajtszámok ellenőrzése, cipők vizsgálata stb.). Ez sok versenyzőt zavarhat. Az alapvető személyiségjegyek szerint ki lehet alakítani olyan magatartást, aminek megvalósításával eredményesen lehet versenyezni. Nem mindenki tud a kötelező "macerálások" után visszazökkenni abba a hangulatba, ami a versenyzés szempontjából optimális.

Szükséges szólni a versenyzők egymással szembeni magatartásáról is. Közismert volt, hogy annak idején Varjú Vili igen nagy magabiztosságot igyekezett mutatni. Például minden erejét összeszedte, amikor egyik legnagyobb riválisával, a lengyel Komárral kezett fogott. Komár később bevallotta, hogy Vili kézfogásától nem egyszer már elveszítette önbizalmát. Sok történetet lehetne mesélni a bemelegítő kísérletekről is, de most inkább vegyük sorra azokkal a versenyzőkkel folytatott beszélgetéseket, akiknek gondolatai érdekesek lehetnek.

Ordina Tibor ez évi legjobb eredménye 804 cm volt. A vb-re legjobb formájában utazott ki és nagyon jó szereplést várt magától. Egész évben a világ bajnokság lebegett a szeme előtt, mindig arra gondolt, ez irányította magánéletbeli magatartását is. Az volt a fejében, hogy csak úgy van esélye, ha nem biztonságra törekszik, hanem teljes tudását próbálja adni a sikerhez. "Jó állapotban" utazott ki, úgy érezte, hogy "bármilyen lehet". Tehát "jó előre" kezdett felkészülni, gondolataiban gyakran felmerült a verseny, ami nem egyszer pulzusemelkedéssel és kezének nedvesedésével járt együtt. Közvetlenül a verseny előtt azt tartotta szem előtt, hogy ne legyen eltérés a megszokottól, ha "rágondol", ne legyen görcsös, tv-t nézett, keresztretjévenyt fejtett, mint máskor is.

"Jól melegített", ebben segítségére volt versenyzőtársa, Czingler, aki már tülesett ezen és ezeken a körülményeken. Aztán jött a verseny. Hátszél volt, így hátrament másfél lábfejjel (kettő helyett!). Közben agykontrollt végzett. Mentálisan átgondolta nekifutását annak első jeléig. Bizakodott. Korábban ilyenkor mindig volt eredmény-célkitűzése, most ezzel nem foglalkozott. Edzője jelenléte nyugtatóan hatott rá. A szalagok erős ellenszemet jeleztek, fél lábfejjel előrement, s az első ugrásánál belépett. A második kísérlet maximálisra sikerült (8 m körül), de ismét belépett. Ettől nyugtalan lett. A harmadikra is belépett (most nem nyújtott rá, mint a másodiknál), pedig az ugrás ismét "nagy volt". Iszonyú elkeseredés fogta el. Mindjárt utána beszélgetett edzőjével. Először több dologban nem értettek egyet, másnapra azonban kikristályosodott a dolog.

Végül is a három sikertelen kísérlet nem maradt tanulság nélkül. Az elkeseredés átment elszántságba, ami a jövő záloga. Az a tudatosság, ahogyan a versenyző feldolgozza az eredménytelen szereplést, valamint az az élet- és versenyzői szemlélet, ami ennyivel az események után a magatartását irányítja, biztosan meg hozza az eredményt. Úgy legyen!

Zsigmond Kinga legjobbjá 1992-ben 63.90, 1993-ban 61.30 volt. Edzője szerint ő is csúcsformáját megközelítő felkészültségi állapotban került ki Stuttgartba. A barcelonai 10. hely kitűnő ajánlólevél volt számára, már megízlelte a világversenyek légkörét, tudta, hogy milyen a "nem saját szerrel" végzett versenyzés és a szokásos tortúrák sem jelenthettek már újdonságot, hiszen mindezeket egyszer már átélte. Edzője szerint "jól melegített", minden mozdulatát figyelte, sőt kommentálta is, dicsérte, ahogy lehetett. Aztán bevonulás a pályára, ott már egyedül, magára hagyatva. Barcelonában nagyon jó érzés volt, hogy a kapitány, a szövetség elnöke és a kint lévő dobóedző is ott volt az "elváláskor", amikor tovább már csak egyedül a versenyzők mehetnek. Itt most hirtelen azzal kezdett foglalkozni, hogy a "többiek miért dobnak, vagy nem dobnak"? Benn is jól dobott, mint az edzőpályán, de a szólításkor már semmi sem volt az igazi. A dobások kicsire sikerültek. Mi lehetett az oka?

Egy év telt el a sikeresnek mondható olimpia óta. Ebben az évben lényegesen kisebbek voltak az eredményei. Saját bevallása szerint ezúttal nem érezte olyan "nagy dolognak" a vb-t, mint korábban az olimpiát. Hiányzott az önbizalom is, pedig annak már lett volna alapja. Talán kisebbségi érzés kerítette hatalmába? Az edző és versenyző közös feladata, hogy megtalálják az okokat. Fizikai képességekben nem történt visszaesés, de a motíváció, a folyamatosan jelenlévő rámenős (agresszív) magatartás hiányzott. Reméljük, átmenetileg. Petrovics László sportigazgató, a Szlovák Atlétikai Szövetség alelnöke (korábban a Cseh és Szlovák Szövetség alelnöke is) dobóedző Nyitrán. A 19. dobóversenyt rendezik a városban, aminek "nagydíja" a diszkoszvetés. A rendezvény minden évben nagyszabású világverseny, tehát nagy tapasztalatú dobóedző.

A MAGYAR ATLÉTIKA TÁMOGATÓI

Gyémánt szponzor: – ADIDAS Budapest Kft.



Arany szponzorok: – HOTEL STADION***



– TRICOTEX Rt.



– SZERENCSEJÁTÉK RT.



– Népstadion és Intézményei



Ezüst szponzor:

– HUNGÁRIA Biztosító Rt



Bronz szponzor:

– BŐRDÍSZMŰIPARI Kft.



További támogató:

– BALSAM AG-SPURTAN



Hivatalos szállító:

– Dr. Pataki László (USA)



Őt kérdeztem meg legutóbbi közös üdülésünk során ezzel a témával kapcsolatban. Szerinte a bemelegítést két dolog töltse ki: először a test általános bemelegítése az edzőpályán, majd benn a stadionban a speciális következik. Az engedélyezett két kísérlet (aminek feladata rávezetni a jó versenyzésre) tapasztalata szerint ritkán sikerül igazán. Van aki a káros "rekordhajhászást", van, aki a túl könnyű dobásokat helyezi előtérbe. Fibingerová például kis dobásokat végzett férfi golyóval, Bugár Imre viszont 90%-os teljesítményre törekedett és neki volt igaza.

Versenyszerben a legfontosabb - nem mással törődni! Azt tanítja, hogy a szólítás előtt két versenyzővel kell a mozgást "imitálni", diszkoszvetők szerrel a kézben lehetőleg. Attól kezdve már folyamatosan kell mozogni. Első szólításra, koordinált dobásra törekedve, a kört jól ki kell használni. A kísérletek között egyéni hozzáállás szerint kell eltölteni az időt, s az a jó, ha a versenyzőtársakat nem figyeljük. Elsősorban az indulásra kell koncentrálni, mert a jó indulás esetén a többinek is sikerülnie kell. Irigylis azokat az edzőket, akik a verseny során is képesek segíteni tanítványukat, mert a "jó edző" a körülményeknek megfelelően erre is képes. Az ilyen szakember soha nem értékeli közvetlenül a verseny után, ezt másnapra vagy a következő edzésre tartogatja.

Vona Attila három legjobb tanítványa Kovács Judit (193 cm), Makó György (782 cm) és Fekete Ildikó (13.71). A debreceni ugróedző sajátja és igen tanulmányos dolgokat mondott, amelyek igen megszívlelendő edzői tapasztalatokat rejtenek ebben a témában: Már bemelegítéskor látja a versenyző tekintetében, hogy "versenyen van". Ilyenkor tekintetük "elborult, szinte opálos". A versenyzővé válás egy folyamata az önállósodásnak. Az intuíciók megerősítése a feladat, ami a versenyzőtől ered. Kérdés, hogy a versenyzést meg lehet-e tanítani? Nem mindenkit. Nem mindenkinek jelent plusz ingert a verseny ténye. Ez alkati tulajdonság. Aki például elfárad, mire az ugrásra kerül sor az edzéseken, az már sejti, hogy "nem az igazi". Az a jó - szerinte -, amikor a sportoló egészségesen agresszív, akaratát tűzőn-vízen keresztül érvényesíti. Kovács Juci és Makó ilyenek, mert el tudják vonatkoztatni magukat a külvilág körülményeitől.

A készülés ne legyen se túl-, se alulmotivált. Az edző pedig a kulisszákat kell, hogy tologassa, figyeljen oda mindenre, de "nem lehet megenni minden fánkot". Vagyis, különbséget kell tenni verseny és verseny között a fontosságuk tekintetében.

Vona edző megbeszéli az éves munkát tanítványaival és ez egyben a partnerséget is megköveteli. Tisztázzák az utat, ami a sikerhez vezethet.

Vannak kompromisszumok is, amelyeknél figyelembe kell venni a külső körülményeket, a lehetőségeket, emiatt az edző nem lehet maximalista minden esetben, mivel az óhatatlanul konfliktusokhoz vezet.

Közvetlenül a verseny előtt, a bemelegítésnél, a versenyző tudja legjobban, hogy mire van szüksége. A be-

vonulásnál jelzi, hogy "ott van", de csak akkor segít, ha azt a versenyző maga igényli. Erre apró kialakult jelek vannak, amit egy-egy mozdulathól is érteni lehet. Leszokott arról, hogy a versenyt követően azonnal értékeljen, előbb "alszik egyet rá". Kívárván, de végig kivésézzé értékeli, de nem "kinyilatkoztató" stílusban. Mindig megkérdezi, "te hogy érezted"? Az a véleménye, hogy az edzőre leginkább a "bukott" vagy sérült versenyzőnek van szüksége. Fontosnak tartja az önálló versenyzést és döntési képességet, a versenyen már nem lehet megtanítani a versenyzőt, így inkább biztatni, önbizalmat adni kell. Tanítványai nagy versenyeken a bemelegítéskor nem ugranak az edzőpályán, csak benn a verseny előtt, amit megengednek. A tapasztalat szerint 20-40 perc is lehet az egyes kísérletek között. Van versenyző, aki közben le sem ül, hanem állandóan mozog.

Németh Pál, Gécsek Tibor edzője, november végén a TF-en megtartott szakmai értekezleten a következőket mondta ezzel a témával kapcsolatban:

A világbajnokságon Gécsek nem dobott az edzőpályán. A verseny előtt az engedélyezett két dobást követően még 20 perc volt hátra. Ezután elromlott az eredményjelző tábla, ami újabb késést jelentett.

Aztán jött a verseny. Gécsek első dobása nem sikerült, beverte a kalapácsot a betonba. Aztán jött a második kísérlet, amely ha érvényes, talán most van egy világbajnokunk. A nagy lendület következményeként azonban kitenyerelt, tehát nem volt érvényes a dobás. Aztán jött a sorsdöntő harmadik és ezzel sikerült bekerülnie a nyolcas döntőbe és végül felkerülni a dobogóra.

Hogy azonban a történeteket még mélyebbről megismerjük, arra álljon itt a történet - ahogyan Gécsek Tibor elmeséli. A felkészülést igen messziről indítja. Minden évben természetesen a "célverseny" a legfontosabb, ezúttal a stuttgarti vb volt. Ahogy közeledik a verseny, egyre többször "emlékezteti magát" a nagy eseményre. Azonban nem úgy, hogy izzadni kezd a tenyere, vagy fölszalad a pulzusa, hanem úgy, hogy számon tartja, tudatába vési. Ez elég arra, hogy irányítsa cselekedeteit és meghatározzon mindent, ami ezzel összefügghet.

Közvetlenül a verseny előtt a külső körülmények szabják meg a magatartását. Mindig arra figyel, hogy a technikát a lehető legjobban hajtsa végre. Mentálisan elképzeleli a lengetést és a "széles" indulást. Eredményre nem tesz célkitűzést, ellenfeleit nem figyeli, csak magával törődik és a mozgásra figyel. Közben egyet-egyet repülőzik és utána ismét a mozgás átgondolása következik.

Veszprémben az ifjúsági válogatott dobóviadallal egyidejűleg megrendezett II. Kalapácsvető Gála után megkérdeztem Tibort, hogy mit érzett Stuttgartban a második dobás után, illetve a harmadik előtt, miközben a fél ország lerágta a körmét? És most kapaszkodjon meg a kedves olvasó, mert a következő meglepő választ kaptam: "Nem Ön az első, aki ezt megkérdezte tőlem. Megmondom őszintén, fogalmam sem volt róla, hogy

hogyan állok a versenyben! Amikor a harmadik dobásom után felnéztem a táblára és láttam, hogy a 7. helyre kerültem azzal, csak akkor döbbsentem meg. Akkor villant belém, hogy előtte hanyadik lehettem?"

A két dobás között ugyanis az történt, hogy Tibor végzett néhány könnyű repülőt, és arra gondolt, hogy a lengetést nyugodt, lassú tempóval végezze és az első fordulatnál a szert "jól tegye ki", a többi aztán már ennek lesz a következménye.

Gécsek Tibi mindig a mozgásra gondol, nem akar "bikázni", nem foglalkozik az ellenfelek eredményével, csak a technika jó végrehajtására összpontosít. Így lett bronzérmes Stuttgartban és reméljük így lesz még sok világversenyen is eredményes, sportágunk dicsőségére. Gécsek esetéből is látszik, hogy a dobóatléták számára bőven elegendő a szabályok korlátozta két bemelegítő dobás. A jó eredmény érdekében így is sok lehetőség van az úgynevezett "versenykész" állapot megteremtésére.

A magam részéről a legtöbb edzői tapasztalatot L. Bognár Judittal való mintegy húszéves együttműködésünk során sikerült szerezni. 1957-ben, még ifjúsági korában került be a felnőtt válogatottba és a lengyel-magyar viadalon mindjárt országos csúccsal mutatkozott be (14.38 m). Néhány héttel később Mariborban volt a jugoszlávok elleni viadal, ahol újabb rekorddal lett második (14.38 m). Ezután következett a hagyományos

csehszlovák-magyar viadal Prágában. Mivel nem tartoztam az "utazó edzők" közé, a felkészülést úgy oldottuk meg közvetlenül a versenyekre, hogy a hét első három napján súlytechnikai edzést végeztünk. Ezen a szerdai napon alig volt képes 13 felett dobni, sírva fejezte be az edzést és mindenáron le akarta mondani a válogatottságot. Megpróbáltam megmagyarázni, hogy nem szerdán, hanem a hét végén van a verseny. Szándékosan dolgoztunk keményen a hét első felében, mert csütörtökön volt az utazás, pénteken átmozgatás és szombaton a verseny. A melegítésnél aztán az történt, hogy Jutka 15 fölötti dobásokat produkált. A versenyzőtársak rohantak a csapattal kint lévő edzőhöz, hogy "Jutka megtáltosodott". A kint lévő edző rohant, hogy különböző tanácsokkal serkentse még jobb dobásokra tanítványomat. Így aztán a versenyeredménye "csak" 14.98-as felnőtt (és természetesen ifjúsági) csúcs lett, de a 15 m elmaradt, ami pedig abban az időben nemzetközileg is jó eredmény volt már.

Később a helsinki Eb-n, Bognár Jutkával együtt ültünk fel Otaniemi-ben az autóbuszra, amin már ott ült a szovjet Melnyik is. Abban az időben már együtt figyeltük az arcokat a versenyek előtt, hogy abból a várható eredményre próbáljunk következtetni. Melnyik csendben ült és nem szólt senkihez, magával volt elfoglalva, mintha "ott sem volna".

A "MAGYAR ATLÉTIKÁÉRT" alapítvány célja:

"a) Az atlétika és ezen belül elsősorban a futás felhasználása a lakosság egészségének védelme és megőrzése céljára. Elterjesztani, népszerűsíteni és tömegmozgalommá fejleszteni a futást, illetve az atlétika egyéb tömegsportként is művelhető ágát annak érdekében, hogy a fiatalok egészsége, edzettsége javuljon, a felnőttek számára ez a mozgás hozzájáruljon egészségük megőrzéséhez.

b) A széles tömegbázisú atlétika megteremtése biztosítékot nyújt arra, hogy az eddiginél lényegesen több sporttehetség kerüljön felszínre.

Segíteni kívánjuk ennek az új minőségi tömegbázisnak a szervezését, tehetségük gondozását, kiteljesedését.

c) A magyar atlétika utánpótlás-helyzetének javítása, testnevelő tanárok támogatása, az atlétikai edzők, versenybírók szakmai ismereteinek bővítése és nemzetközi tapasztalatok szerzése révén.

d) Az atlétikában eredményt elért idős versenyzők, versenybírók és szervezők szociális segélyezése.

e) Az atléták hazai és nemzetközi eredményességének elősegítése."

Az alapítvány kuratóriuma kéri mindazokat, akik szívükön viselik a sportág sorsát, a magyar atlétika jövőjét, hogy tehetségükhöz mérten anyagiakkal vagy természetbeni juttatásokkal támogassák a fiatal tehetségeket, az élversenyzőket, a pályafutásukat befejező sportolókat, a rászoruló társadalmi aktivistákat.

Az alapítvány székhelye: Magyar Atlétikai Szövetség (1143 Budapest, Dózsa György u. 1-3.), telefon: 113-52-95, 134-07-85, fax: 251-07-09.

Számlaszám: Magyar Külkereskedelmi Bank 203-47 192-7007.

Az alapítvány titkára, Hédáné Zink Teréz készséggel áll további információkkal az érdeklődők rendelkezésére!

A versenyen nem sikerült az első két dobása (kilépett), de harmadikra világcsúccsal biztosította döntőbejutását, egyben Európa-bajnoki címét is.

Azt tapasztaltam, hogy a versenyek előtt túlságosan feldobott, hangoskodó versenyző rendszerint rosszul szerepel a megméretéskor, mert túl korán kezdett olyan magas fokon égni, ami szükséges a jó teljesítményekhez.

Egy másik tanítványom, Szauer Pál tagja volt a párizsi ifjúsági Európa-bajnokságon a magyar csapatnak. A vékonydongájú fiú (90 kg sem volt) elsősorban intellektuálisan volt partner, mindent meg lehetett vele beszélni, elsősorban a technikájában bízott. A magyar csapat a verseny előtti napon, éjfélre érkezett meg a szállására. A verseny másnap reggel 9-kor kezdődött számára. Hideg, esős idő volt. Pali első két dobása annyira nem sikerült, hogy azokkal nem volt benn a döntőben, holott ranglistán elfoglalt helye alapján dobogós helyezést vártunk tőle. Ezután fejére húzta anorákját és többször átgondolta a mozgást. Ez segí-

tett, mert nemcsak bekerült a döntőbe, hanem a dobogó harmadik fokára is felléphetett. Ezzel a fiúval verseny közben nem kommunikáltunk, sosem kért segítséget, mindig a rákövetkező első edzésen beszéltük meg a dolgokat, amikor már mindketten aludtunk rá egyet. Szauer Pali a mentális edzést edzésen, versenyen egyaránt alkalmazta.

*

Az olvasóra bízunk, hogy az elmondottakból megalkossa a számára is legeredményesebbnek tűnő megoldást. A fontos az, hogy a versenyző a "szólításra" legyen a legmegfelelőbb állapotban, aminek birtokában a képességének, felkészültségének megfelelő eredményt elérheti. Ez elsősorban a versenyzői kvalitásoktól függ, de igen nagy mértékben segíthet ebben maga az edző is, de nagyon fontos, hogy a legkisebb mértékben sem a versenyző intuíciójának visszaszorításával, hanem annak alkotó felhasználásával.

Söjtör József

A 800 méter első Európa-bajnoka

1908. évi december hó 6-án, a névnapján született Szabó Miklós, a MAC sokszoros bajnoka és rekordere. Még nincsen 21 éves, amikor 1929-ben megnyeri első egyéni bajnokságát 1500 méteren. Később is ez a táv marad a kedvence. 1931 kivételével, amikor Barsi László győz, 1937-ig bezárólag sorozatban ő az 1500 méteres bajnok és csúcstartó. 1933-ban először szerzi meg a 800 méteres bajnoki címet is, majd ezt négy éven keresztül megismétli. Mint többszörös magyar bajnok utazik el 1934 szeptemberében Torinóba, az első Európa-bajnokságra.

- Hogy ott mi történt? - emlékezik vissza szépen berendezett Krúdy Gyula utcai lakásában, újságcikkkel és fényképekkel vastag albumok, díjak és serlegek között a 85 éves bajnok.

- Térjünk vissza még az Eb előtti évre, 1933-ra - kezdi. Ebben az esztendőben, a saját elhatározásom és tervem szerint májusban fűvön kezdtem edzeni. Ismertem a Margitsziget minden zegét-zugát és így a Palatinus strandtól délre eső, golfra és lovaspólóra használt füves térséget választottam ki. Élveztem a fűvön való futást, könnyen ment, de még nem tudtam, hogy mire leszek képes, addig 3:59.2 volt a legjobb időm, az 1500 méteres rekordom. Augusztusban azután európai túrájuk során Budapestre jöttek az amerikai atléták, köztük Glenn Cunningham, a világ egyik legjobb 1500-asa, továbbá Erik Ny, a Beccali mellett Európa legjobbjának tartott svéd középtávfutó.

- Emlékszem rá. A sokezer néző között a Sport utcában, az akkori BSZKRT-pályán én is láttam a versenyt. Óriási volt!

- Pokoli melegben futottunk. Az utolsó körben az amerikai versenyző mintegy 20 méteres előnyt szerzett, leszakította Nyt és mögötte engem. A svéd megelőzése után a célegyenesben hatalmas hajrába kezdtem, egyre közelebb kerültem az amerikaihoz és végül egy másodperccel mögötte, 3:52.6-ra javítottam a csúcsot, Ny jóval utánam ért a célba. A magyar rekordok közül ez közelítette meg legjobban az akkori világrekordot, egyben a világranglista negyedik helyére kerültem.

- Így érthető, hogy a következő évben is erre a távra készültél és itt látszottál esélyesnek az Európa-bajnokságon!

- Igen. 1934-ben továbbra is a margitszigeti fűvön folytattam az edzéseket, elsősorban 1500 méterre készültem. Úgy éreztem, hogy javult az állóképességem és a gyorsaságom is. Az Eb-n legvalószínűbbnek mégis Beccali győzelmét tartották, de nekem is adtak esélyt vele szemben. Én az első három közé vártam magamat. A 800 méterre először nem is neveztek, csak az utolsó



Sikeres Istenes-Szabó váltás 4x800 m-en egy hajdan volt váltóbajnokságon

pillanatban. Én kértem, hogy indulhassak, az időrend ezt lehetővé tette.

- *Hogyan következtek a versenyek?*

- A pénteki 1500-as döntőben nagyon respektáltam Beccalit. Nem lehet ezen csodálkozni, az olasz futó olimpiai bajnok és világrekorder volt. Nagyon vigyáztunk egymásra, ő jobb taktikával futott, a végén is jobban hajrázott, mint én. Pedig úgy éreztem a verseny után, hogy maradt még bennem, nem futottam ki magamat.

- *Ezután jött a 800 méter?*

- Előbb szombaton az előfutamok. Hármat rendeztek és az első három-három helyezett jutott a döntőbe. Én az első előfutamban indultam és könnyen mentem tovább. Annál nagyobb küzdelem folyt a harmadikban, amely szerintem kihatott a döntőre is. A svéd Ny világrekordot akart futni. Óriási iramot diktált, ezt Lanzi átvette, ragadt rá. A svéd 700-nál kifulladt, bekerült ugyan lelassítva is a döntőbe, de az előfutamot 1:51.8-as idővel Lanzi nyerte. Csak halkan jegyzem meg, hogy Barsi magyar rekordja akkor 1:53.4, az én legjobb 800-as időm pedig 1:54.4 volt.

- *Mit várhattál ezek után a döntőben?*

- Győzelmet semmi esetre sem, realisan talán a negyedik helyet, erre tippelt a sportújság is. Lanzit verhetetlennek tartották addigi eredményei és előzőleg Budapesten is megcsodált futása alapján, képességeit az előfutamban is igazolta. A nagy formában levőnek látszó és világrekordra törő Nyt várták másodikként. De ott volt a döntőben a német Dessecker, a főiskolai vi-

lágbajnok, továbbá a svéd Wennberg és a lengyel Kucharski, akik két hónappal előbb 800 méteren legyőztek engem. Ilyen ellenfelek ellen csak azt tudtam, hogy küzdeni fogok, ahogyan csak az erőm engedi.

- *Hogyan láttad belülről a döntőt?*

- Vasárnap délután két órakor negyven fokos melegben álltunk a rajthoz. Én azonban jól éreztem magamat, mert a rajt előtt tíz perccel megkértem Ajtai Pista bácsit, a masszőrünket, hogy itt van egy kis üveg sósorszesz, dörzsöljön be azzal. Ez jót tett, felfrissített. A rajt után senki sem erőltetett kemény iramot. Dessecker vezetett, majd Lanzi, én mögéje helyezkedtem. Az aránylag gyenge tempót mutatja, hogy az első 400 méter ideje csak 57.4 volt. Utána azonban óriási hajrá kezdődött, amit én nyitottam meg. Lanzi azonban átvette tőlem a vezetést és húzta maga után a többieket is, úgyhogy 500 méternél már az ötödik helyen futottam. Nagyon frissnek éreztem magam, de nem erőltettem rögtön a felzárkózást, fokozatosan nyomultam fel és hagytam el - Lanzi kivételével - a többieket. A cél-egyenesben már csak az olaszt láttam magam előtt. Mintha ekkor kezdtem volna el futni, úgy hajráztam, 50 méterrel a cél előtt utólrétem Lanzit. Fej-fej mellett küzdöttünk a végsőig. A cél előtt egy méterrel lehajtott fejjel, mintha megadta volna magát, én pedig kihomorítottam és tisztán győztem. Nekem először 1:51.9-et mértek, Lanzinak 1:52-t, de az olaszok célfőtót kértek és így lett az időnk azonos, amely egyben új magyar rekord is lett.

- *Mit éreztél a célbaérkezés után?*

- Határtalan örömet. Most, hogy visszatekintek hosszú pályafutásomra, hatvan év távlatából is csak egyet mondhatok. Sokat versenyeztem még utána Európában és Amerikában egyaránt. Futottam világ- és Európa rekordokat, csalódások mellett értem el nagy sikereket is, de ezt a győzelmemet tartom ma is életem legszebb emlékének. Sem előtte, sem utána nem tudtam kifejtetni olyan erőfeszítést, mint akkor ott Torinóban. A magyar tábor ujjongott, a kedvencüket addig tombolva biztató olaszok elhallgattak, Lanzi csendesen sírt. Nézd, mutat rá a bajnok szinte csillogó szemekkel a szobája falára, az azon elhelyezett, egy német újságból kivágott, a célbaérést ábrázoló bekeretezett nagy képre, alatta az aláírás: drámai és heroikus küzdelem - ezt nem lehet sohasem elfelejteni.

Lapozgatunk az albumban. A Nemzeti Sport 1934. évi szeptember 10-ei, hétfői számában, az első oldalon hatalmas betűkkel ez a szalagcím: *Szabó Miklós csodálatosan szép küzdelemben szerezte meg második Európa-bajnokságunkat, a legrövidebb mellszélességgel győzött az olasz Lanzi ellen, a német Dessecker harmadik, Ny negyedik.* A belső oldalon ez az alcím virít: *Szabó okos taktikával, szédületes küzdőképességgel és új rekorddal utasítja maga mögé az olimpiai klasszisú mezőnyt. A hivatalos végeredmény pedig: Európa-bajnok: Szabó Miklós magyar 1:52, magyar rekord, 2. Lanzi olasz 1:52, 3. Dessecker német 1:52.2, 4. Ny svéd 1:52.4, 5. Wennberg svéd 1:53.1, 6. Kucharski lengyel 1:53.4, lengyel rekord, 7. Petit francia 1:54, 8. Hemmer luxemburgi 1:54.8, luxemburgi rekord, 9. Keller francia 1:55.2.*

- Milyen elismerést kaptál a győzelemért?

- Mi akkor amatőrök voltunk, kizárólag erkölcsi elismerésben részesültünk. Az Országos Testnevelési Tanácstól a testnevelési érmet, a Nemzeti Sporttól egy szép kivitelű veretet, a MAC hölgyeitől pedig egy kétszáz terítékes díszvacsorán gyönyörű rózsacsokrot kaptam és most - emeli fel örömmel - a Magyar Atlétikai Szövetségtől az évzáró ünnepségen ezt a nagyon szép serleget.

- Találkoztál utána még olasz ellenfeleiddel?

- A legfájóbban a számomra csalódást hozó berlini olimpián. Nagyon jó formában, kifejezetten csak 1500 méterre készültem, de azzal az indokolással, hogy a 800-as Európa-bajnoknak erkölcsi kötelessége ezen a távon is indulnia, ezen a távon is rajthoz kellett állnom. Két 800-as futással - nem jutottam be a döntőbe, ahol Lanzi második lett - és egy 1500-as előfutammal a lábamban fáradtan álltam rajthoz az addigi legnagyobb 1500 méteres verseny döntőjére. Az új-zélandi Lovelock világcsúccsal győzött Cunningham és Beccali előtt, én hetedik lettem. Elúszott az az álmom, hogy az olimpián is jól szerepeljek, pedig úgy érzem, hogy a 800 méterek nélkül, pihenten, egészen elől végezhettem volna. Ezt bizonyítja, hogy két hónappal később megjavítottam a 2000 méteres világrekordot, egy évvel

később pedig 1500 méteren nyolc tizedre megközelítettem Lovelock legendásnak tartott berlini világcsúcsát, egyben elvettem Beccalitól az Európa rekordot.

- Hogyan alakult további életed?

- Későbbi pályafutásom során rengeteg meghívást kaptam európai és amerikai versenyekre, nagyon sokszor versenyeztem északon, például Svédországban tíz alkalommal is rajthoz álltam. A háború után is meghívtak a svédek, 1947-ben engedéllyel utaztam ki, amelyet később meghosszabbítottak. Eleinte edzősködtem, majd egy könyvkiadónál helyezkedtem el. Edzőként amatőr alapon dolgoztam. A magyar állampolgárságomat mindvégig megtartottam, 35-ször tettem meg az utat, oda-vissza Stockholm és Budapest között, míg végül - nyugdíjazásom után - 1980-ban végleg hazatelepültem. Jelenleg feleségemmel együtt, nyugdíjasként élek, de a sporttól nem szakadtam el. A Magyar Atlétikai Club szaktanácsadója vagyok, újításokkal, korszerűsítésekkel foglalkozom, gondolataimban minduntalan előtérbe kerülnek az ezekre vonatkozó elképzelések. Elkészítettem egy edzőpálya tervét, amely két 60 méteres kanyarból és két 140 méteres egyenesből áll, amelynek befejező szakasza emelkedővel, majd lejtővel tarkítva biztosítja a futók minél jobb mozgását és felkészülését. A labdarúgóknak a labdakezelés fejlesztését szolgáló szerkezetet állítottam össze, amelyet a Margitszigeten már használnak. Szeretném, ha terveimet, tapasztalataimat a magyar sport érdekében az arra illetékesek felhasználnák.

- Ezen kívül mivel töltöd még az időt?

- Nagyon szeretem a zenét, az éneket. Svédországban énektanártól magam is tanultam énekelni. 1956-ban, több neves svéd művésszel együtt, a stockholmi rádióban is felléptem. Még aznap este az AFTONBLADET, a svédek tekintélyes lapja, az első oldalon adott hírt szereplésemről. A későbbiekben több előadást tartottam a svéd fővárosban. Az 1960-as években egy magyar előadást rendeztek, ahol zongorakísérettel két számot adtam elő: Késő ős van és Bujdokolva járok címmel. A legnagyobb örömömre a közönség soraiban Puskás Öcsit pillantottam meg, akit nagyon szerettek a svédek és sokszor hívták meg szaktanácsadónak. A zenéről talán még annyit, hogy még ma is szívesen hegedülgetek, természetesen a magam módján, leggyakrabban idehaza. A lakásunk egyik szobáját zeneteremnek rendeztük be, ahol, ha leülünk zenét hallgatni, sok szép melódia csendül fel olyanok előadásában, akik közül sokat személyesen is ismertem vagy ismerem, mint például Palló Imre, Járai József, Solti Károly és Simándy József.

- Köszönjük az élményekben gazdag emlékidézést és még sok évig kívánunk jó egészséget a 85. életévét betöltő Szabó Miklósnak, a még mindig tevékeny, kitűnő sportembernek.

I. V.

HÍRCSOKOR



Carlo Thränhardt (36), ex-világrekorder, színészként is kipróbálja magát. A szőke kölni magasugró az RTL csatorna "Jó idők - rossz idők" című családsorozatában vállalt szerepet.



Carlo Thränhardt

*

Larry Myricks (38), 8,74 m-es amerikai távolugró, úgy tűnik befejezi pályáját. A kétszeres Világ Kupa-győztes, aki sportkarrierjének utolsó 13 évében állandóan Carl Lewis árnyékában versenyzett, az utóbbi időben egyre jobban szenvedett a sérülésektől. *"Továbbra is fitnek érzem magam - mondta -, de az orvosom szerint, ha nem hagyom abba, feltétlenül a műtőasztalra kerülök".*

*

Mike Powell (30), távolugró világcsúcstartó és világbajnok, amikor arról a pletykáról faggatták, hogy viszonya van Susen Tiedtkével, a németek távolugró üdvöskéjével, Powell azt mondta: *"Susen nálunk edzett. Ez minden. Persze, ha felhívna, nem lenne kifogásom ellene. Ő valóban nagyon csinos."* (Ha hinni lehet a híreknek, Susen azóta férjhez ment egy amerikai távolugróhoz, Joe Greene-hez. A szerk.)

*

A rövid hír, amely nyáron röppent fel egy indianapolisi verseny után, igaznak bizonyult: ez volt az utolsó!

Evelyn Ashford futott egy 11,57-es 100 métert és szög-re akasztotta a szögescipőjét. A világ élvonalában eltöltött 20 esztendő után az immár 36 éves Ashford majdnem teljesen titokban, szép csendesen pontot tett sportolói pályafutása végére.

Eredményeit, teljesítményeit nehezen lehetne röviden összefoglalni. Komplikálja a dolgot, hogy a hetvenes évek második felében, illetve a nyolcvanas években olyan szerepre kényszerült, amely már túlment a sport keretein. Ashford ezekben az esztendőkből, amikor erőteljesen kulminált a keleti és a nyugati világ konfliktusa, olyan szerepre kényszerült, amit nem is ő vállalt, hanem egyszerűen kiosztották rá. Az egykori keletnémet elitversenyzők elleni viadalát sokan elsősorban politikailag értékelték s csak azután tekintették teljesítményei sportértékét. Ebben a sajátos légkörben futott 1984. augusztus 22-én 10,76 mp-es új világrekordot a zürichi atlétikai gálán Marlies Göhr (10,84 mp), Diane Williams (11,04 mp), Ingrid Auerswald (11,04 mp) és Silke Gladisch (11,11 mp) előtt érve célba. Hasonló hangulat lengte körül eredményét a montreali Világ Kupán, ahol is Evelyn 100 m-en Marlies Göhr, 200-on pedig addigi legjobbjával (21,83-mal)

Marita Koch (22,02 mp) előtt szakította át a célszalagot.

Talán 1984 volt Ashford legjobb éve. Az olimpián aranyérmet nyert 100 m-en (10,97 mp) és az idényben (egy előfutambeli jelentéktelen vereséget nem számítva) nem talált legyőzőre széles e világon.

Öt olimpián vehetett volna részt, de az 1980-as moszkvai olimpia bojkottja négyre redukálta ezt a lehetőséget. Az 1976-os montreali döntőben ötödik volt, 1984-ről már esett szó, 1988-ban Florence Griffith-Joyner mögött ezüstérmes lett, 1992-ben pedig a barcelonai játékokon a második középdöntő ötödikjeként kellett búcsúznia a további küzdelemtől.

Ashford eredményeinek alakulása

	100 m	200 m	400 m
1975 (18)	11,5	24,2	
1976 (19)	11,21	23,9*	
1977 (20)	11,25	22,62	
1978 (21)	11,16	22,66	54,9
1979 (22)	10,97	21,83	51,57
1980 (23)	11,33	52,5	
1981 (24)	10,90	21,84	51,80
1982 (25)	10,93	22,10	53,04
1983 (26)	10,79	21,88	52,10
1984 (27)	10,76	22,75	51,08
1985 (28)	Kislánya született		
1986 (29)	10,88	21,97	
1987 (30)	11,13	22,55	
1988 (31)	10,81	23,09	
1989 (32)	11,05	23,22	
1990 (33)	11,07		
1991 (34)	11,08	22,88	
1992 (35)	11,07	22,47	
1993 (36)	11,51		

* Hátszéllel.

A világbajnokságok váltakozó sikert hoztak Ashford számára. Helsinkiben (1983) a fináléban sérüléssel bajlódott s ez megakadályozta, hogy összemérje erejét nagy ellenfelével, Marlies Göhrrel. Egy gyengébb szezon miatt 1987-ben hiányzott a vb sprintszámainak rajthelyéről, míg 1991-ben ötödik lett a 100 m-es döntőben. Ekkor a Krabbe-Torrence-Ottoy nagy hármas árnyékában szinte nem is vettek már tudomást róla. A kivételes sprinttehetség, Evelyn Ashford sportpályafutását pusztán a számok tükrében vizsgálni, kétségeket ébresztő vállalkozás. A kereken 20 éves versenyzői múlt szuperlatívuszaihoz tartozik 23 olyan verseny, amikor elektromos időméréssel 11 mp alatt ért célba. Az sem volt hétköznapi teljesítmény, amikor az 1979-

es montreali és az 1981-es római Világ Kupán mindkét sprintszámban ő volt a leggyorsabb.

Evelyn 1990-ben a zürichi Sport riporterével folytatott beszélgetésében Florence Griffith 1988-ban, Indianapolisban elért 10,49-es idejére reflektálva olyan megjegyzést tett, hogy egy "igazi" nő nem futhat ilyen gyorsan. Arra a kérdésre, hogy szerinte a szőuli aranyérmes honfitársnője doppingszerek segítségével érte-e el ezt a valóban fantasztikus eredményt, azt válaszolta: számára ez teljesen közömbös. Arra a kérdésre pedig, hogy szerinte elképzelhető-e "tisztá" világrekordokat futni a mai világban, egyértelműen igennel válaszolt.

*

Franz Ratzenberger, akit az elmúlt év júliusában az IAAF által lefolytatott edzéskontrollon doppingoláson érték, lesz Ausztriában az új propaganda főnök az adidasnál. Ratzenberger annak az osztrák sprintváltónak volt a tagja, amelyik a barcelonai olimpián 7. lett.

*

Dieter Baumann (29), akit a vb-szezonban egy sérülés harcképtelenné tett, ismét fájdalommentesen tud edzeni. *"Mindenesetre nem viszem túlzásba"*, mondta Barcelona 5000 m-es olimpiai bajnoka, aki Kenyában kívánja megkezdeni felkészülését az új idényre. Hogy a fedettpályás szezonban rajthoz tud-e állni, az még bizonytalan.

*

Ludmilla Narozsilenko (30), egykori gátfutó világbajnoknő, a bíróságon próbálja megváltoztatni doppingolás miatti eltiltását. Az egyik moszkvai kerületi bíróság 4 éves eltiltását jogtalannak tartja. Valószínűleg abból indulnak ki, hogy az ex-világbajnoknő akkori férje és edzője, az ő tudta nélkül keverte ételébe a dopping-szert. Nyikolaj Narozsilenko ezt írásban ismerte el. Ez revans lett volna azért, mert a felesége elhagyta. A 30 éves futónő így vélekedett az ítéletről: *"Ha az IAAF elfogadta az orosz-szövetség döntését, akkor ezt az ítéletet is elfogadhatja. Amennyiben nem, akkor jogom van az IAAF döntőbíróságához fordulni."*

*

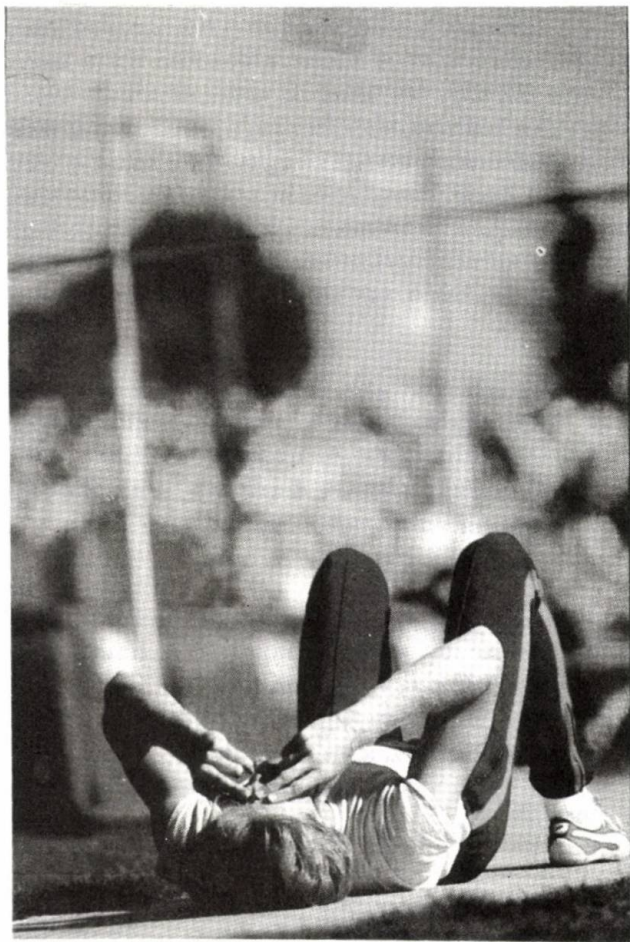
Eric de Bruinnak (31), az 1991-es vb ezüstérmes diszkoszvetőjének, bár a Holland Atlétikai Szövetség visszavonta doppingolás miatti eltiltását, következményekkel kell számolnia az IAAF részéről. *"Számomra továbbra is felfüggesztett marad"*, vélekedett Gyulai István, az IAAF főtitkára és megerősítette, hogy az esetet jelenleg a Doppingelleni Bizottság és a világszervezet ügyvédei vizsgálják.

*

Stones idézetek

"Mivel a világ legjobb magasugrói ellen küzdöttem, olyan önbizalmat fejlesztettem ki, hogy a legjobbak ellen bármikor és bárhol eséllyel állhatok ki. Ebből a szemszögből

ez egy boldog harmadik hely volt..." (A 18 éves Stones az 1972. évi müncheni olimpia után)



Dwight Stones

"Valószínűleg sohasem fogom befejezni az iskolát. Sok barátom van, akiknek ragyogó állásuk van. Ezt én is meg tudom csinálni, anélkül, hogy az iskolát elvégezném. Egyszerűen nem vagyok jó diák." (Az 1974-es fedettpályás szezont értékelve)

"Amikor az esőzés elkezdődik, a floppal ugró versenyzőknek komoly problémáik támadnak. A műanyag borítású pálya csapdává válik..." (Röviddel az 1976-os montreali olimpia előtt)

"Amikor a világcúcsot elvesztetem, nem történt katasztrófa. Minden versenyrendező azt gondolta, hogy a rekordot éppen az ő rendezvényén fogom visszaszerezni. Jól fizettek." (1977-ben, amikor V. Jascsenko Richmond-ban átugrotta a 2,33 m-t)

"Az én legjobb mozdulatom nem az volt, amit a karommal, a gyors térdeimmel csináltam, vagy a jó nekifutásommal, hanem ez a mozdulat (és az asztal alatt be-

mutatta a pénz átvételét), s ebben a vonatkozásban én nagyon gyors voltam. Meg kell jegyezni, nem én voltam az egyetlen..." (Az 1979-es szezón kezdetén, amikor diszkvalifikálták)

"Én tettem a magasugrást az atlétika legnépszerűbb számává." (Röviddel pályafutásának befejezése előtt)

*

A tübingiai Jénából származó mérőműszereknek már régóta jól csengő neve van az atlétikában. A Jenoptic GmbH most egy LAVEG nevű (Laser Operated Velocity Guard) lézeres sebességmérő műszert fejlesztett ki, amely lehetővé teszi a sportban a gyorsítás folyamatának egzakt mérését és helyettesítheti, illetve hatékonyan kiegészítheti az eddigi hagyományos mérőműszereket (pl. fényesorompó, ultrahang- és videoberendezések). A kompakt műszert, ami egy távcsőhöz hasonlít, egyszerű kezelni és a megfigyelt objektum biztos meghatározását teszi lehetővé a célzójellel és a szátkereszttel. A műszert Heike Drechsler és edzője, Erich Drechsler tesztelte és mindketten el voltak ragadtatva tőle. A műszert egy állványra erősítik, hogy az ingadozást elkerüljék és ezután a nekifutó sportolót a szátkeresztbe fogják, az egész nekifutást hátulról veszik fel. A műszer egy laptoptal van összekötve, melyen azonnal leolvasható a nekifutás minden lépésének a sebessége. Dr. Thomas Schmalz, a Jénai Egyetem Sporttudományi Intézete Biomechanikai tanszékének tudományos munkatársa dícséri a műszert, mert "egyszerű a kezelése, nem kell utólag kiértékelni a bonyolult berendezések értékeit. Ezek azonnal készek, tárolhatók és ezzel egzakt módon lehet összehasonlítani az egyes sportolókat, de a különböző edzésnapokat is." A műszer pontossága lenyűgöző, 300 m távolságról is alkalmazható. Minden számban alkalmazható, ahol egyenes vonalú a mozgás, (pl. a távolugrás mellett szóba jöhetnek a sprintszámok, a gerelyhajítás nekifutása stb.). A műszer ára 15.000 DM és mind az élsportolóknál mind pedig az utánpótláskorú atlétáknál alkalmazzák majd.

*

Gail Deverst (27), a kétszeres amerikai világbajnoknő Jesse Owens-díjjal tüntették ki Las Vegasban. A sprinternőnek a kitüntetést Ruth Owens, a berlini olimpia négyszeres győztesének, a Tusconban 1980. április 1-jén elhunyt Jesse Owensnek az özvegye adta át.

*

Said Aouitát (34) az 5000 m világcúcsstartóját a Marokkói Királyi Atlétikai Szövetség technikai igazgatójává nevezték ki.

*

A Norvég Atlétikai Szövetség a versenyző fellebbezése után törölte eltávolítását, amit a súlylökő Georg Ander-

senre szabott ki, mert az meglepetésként megjelent a doppingvizsgálaton 1992 szeptemberében.

*

A távolugró **Vagyim Ivanov** is egyike volt annak az öt atlétának, akit az orosz szövetség négy évre eltiltott, mivel doppingtesztjük pozitív eredményt adott júniusban a Znamenszkij Emlékversenyen. Ivanov, akinek a legjobb eredménye 1991-ben 813 cm volt, részt vett a barcelonai olimpián.

*

Michael Johnson úgy tervezi, hogy a jövőben több 100 m-es versenyt vesz fel programjára. A 400 m-es síkfutás háromszoros "number one"-ja és a 200 m-es táv kétszeres listavezetője kijelentette, hogy "lefutja az évszázadot" az USA 1994. évi atlétikai bajnokságán. A szóban forgó versenyszámba csupán mintegy belekontárkodva Johnson 1993-ban 10,12 mp-es egyéni csúcsot produkált.

*

Minna Lainio középtávfutónő, a júliusban tartott finn bajnokság kétszeres győztesét (2:01,99 és 4:10,70) nem engedték rajthoz állni Stuttgartban, ellenkezőleg: a finn szövetség négy évre eltiltotta, miután nem volt hajlandó további doppingvizsgálatnak alávetni magát egy héttel az atlétikai világbajnokság előtt. Márciusban a pozitívnak bizonyult doppingteszt Nandrolont mutatott ki, amiről a futónő azt állította, hogy az az általa szedett orvosságból származott.

*

Lehet, hogy az énekesi pálya iránti elkötelezettség a jövőben tárgytalan lesz **Carl Lewis** számára, akin tavaly októberben sebészeti beavatkozást végeztek, hogy eltávolítsanak egy nagyobb csomót a bal oldali hangszálaiból. Edzéseit mindez egy cseppet sem befolyásolta.

*

Az idén 33 éves, ötszörös világrekorder rúdugró, **Thierry Vigneron** az 1994-es versenyidény után visszavonul. Legutolsó világrekordját (592 cm) 1984-ben állította fel. Ugyanebben az évben bronzérmet nyert a szöuli olimpián.



Thierry Vigneron

Helyesbítés

A legutóbbi számunkban közölt szakosztályi pontversenyben az alábbi korrekciók váltak szükségessé:

Rövidtáv-, gátfutó szakág:

6. Csepel 1.341 pont

Dobó szakág:

4. VEDAC 1.072 pont

Gyalogló szakág:

6. Ózd 202 pont

Többpróba szakág:

10. FTC 81 pont

14. Mohács 56 pont

Söjtör József

Kötetlen edzői találkozó

Az elmúlt év november 27-ére **Mérei László** szövetségi kapitány és **dr. Szécsényi József**, a TF Atlétika Tanszékének vezetője "kötetlen edzői találkozóra" hívta azokat a szakembereket, akiknek vb-n, ifjúsági Eb-n szerepelt versenyzőik vannak. A Magyar Testnevelési Egyetemre szóló invitálás a MASZ Edzőbizottság tagjainak, a válogatott keretek munkájában részt vevő edzőknek, a tanszék munkatársainak s a szövetség vezetőinek is szólt.

A tartalmas véleménycseréből, illetve a vacsorát követő, késő estébe hajló beszélgetésből, vitából - a teljesség igénye nélkül - az alábbiakat emeljük ki:

Németh Pál a szombathelyi dobóiskola megteremtője azt fejtegette, hogy ki kellene dolgozni az egyes versenyszámok ábécéjét. Ez kellő alapot adhatna arra, hogy mindenki csakis jó elképzelések szerint dolgozzon, ne kelljen hosszú éveket várni amíg - jó esetben - kialakul valakinek az egyéni szisztémája.

Gécsek felkészülését ismertetve a regenerálódás fontosságát hangsúlyozta ("rendbe kell hozni a szervezetet, ez a sérülésmentes felkészülés alapja").

Németh Pál elmondta, hogy nem híve a verseny előtti napra tett pihenőnek. Szerinte három-négy nappal a verseny előtt kell egy pihenőnapot beiktatni. Tapasztalatai szerint a versenyzőket külön fel kell készíteni a nagy világversenyek sajátos nehézségeire (pl. a bemelegítő hely és a stadion között nagy a távolság, 20-30 perces szünetek vannak egy-egy kísérlet között). Ellenkező esetben törvényszerűen csődöt fognak mondani versenyzőink, bármilyen jó állapotban is utaztak ki a versenyre - tette hozzá.

Nem győzte hangsúlyozni a motiváció fontosságát ("a versenyző akarjon, ne én!"). Elmondása szerint, a továbbiakban csak olyan dobókkal hajlandó foglalkozni, akik maguk is nagy eredményt akarnak elérni. ("Kiöregedett, 30 éven felüli, motiválatlan versenyzők morálisan tönkreteszik a csoportot.") Azt is kiemelte, mennyire fontosnak tartja, hogy minden versenyzőnek legyen munkahelye s ott értelmes munkát végezzen. Ez alól csak azoknak lenne szabad kivételt képezniük, akik már nemzetközi szinten is bizonyították tehetségüket, rátermettségüket.

Németh Pál azt kérte az illetékesektől, hogy a versenyek, bajnokságok időrendjének összeállításakor legyenek tekintettel a vidékiekre, vegyék figyelembe a vonatokat menetrendjét is ("ne automatikusan másolgassák az előző évi versenyek időrendjét"). A szombathelyi dobók mestere legvégül egy jó, használható felmérési rendszer kidolgozásának fontosságára hívta fel a figyelmet s az edzők összefogásának szükségességét hangsúlyozta.

Széles Lajos azt fejtegette, hogy versenyzőink túlnyomó többsége félszegen, kisebbrendűségi érzéssel lép a küzdőtérre a nagy világversenyeken. Zsigmond Kinga stuttgarti szereplését hozta fel példaként. Tanítványa remek formában érkezett a vb színhelyére, a bemelegítés talán még sohasem sikerült olyan jól mint Stuttgartban. Aztán bevezették őket a stadionba, s az erőtől duzzadó, az edzőpályán kitűnően mozgó versenyző pillanatok alatt "megszéppent nyuszivá" változott. A kiváló dobószakember azt a konklúziót vonta le, hogy nem fordítunk kellő figyelmet versenyzőink nemzet tudatának ápolására, növelésére, messze nem használjuk

ki a pszichés felkészítésben rejlő lehetőségeket.

Dr. Sír József örömet fejezte ki, hogy létrejött ez a találkozó. A MASZ tiszteletbeli elnöke annak az álláspontjának adott hangot, hogy a szövetségen belül vissza kellene állítani a szakfelügyelői rendszert, s újra fel kellene támasztani az időközben megszűnt edzői továbbképzést. Nem nagy, bombasztikus s főképp kötelező rendezvényekre gondolok - mondta -, hanem az ehhez hasonló szakmai vélemény- és tapasztalateserésekre. Arra hívta fel a figyelmet, hogy a mozgásokban, a verseny-



zők technikájában az utóbbi években nem történtek óriási változások. Nem úgy a felkészülési módszerekben! - tette hozzá. Ez azt jelzi, hogy milyen óriási szükség lenne a fiatal edzőknek a korszerű szakirodalomra. Minél több ilyen és ehhez hasonló szakmai összejövetelt kellene rendezni ("kezdetnek az ilyen típusú rendezvény is jó, de később szakáganként vagy verseny- számonként kellene megbeszélni a problémákat") és minél több friss szakirodalmat kellene eljuttatni a szakembereknek - mondotta Sír dr.

Gagy Endre azt a véleményét hangsúlyozta, hogy mindenféle központosítási kísérletet kerülni kell és elsősor-

ban az edzők kreativitására kellene alapozni. ("Ha megvalósulna Németh Pali ötlete, a legtöbb edző nem tartaná be az előírtakat, csak papíron adminisztrálná magát.") A felső instrukciók helyett a konkurrenciaharc felélesztésére, az edzők jobb erkölcsi és anyagi megbecsülésének kivívására kellene fordítani a figyelmet - mondotta.

Ezt követően **Gagy Endre** régi vesszőparipájával hozzakodott elő, vagyis, hogy idehaza nem elég érdekesek a versenyek, a rendezők "nem szolgálják ki a nézőket". S jött a már többször emlegetett példa: egy orlandoi (USA) versenyen 530-nál abbamaradt a verseny, majd amikor újra elkezdték, megfordult a szél. Erre a rendezők megfordították az ugrás irányát, s Bagyula 570-nel nyerte a versenyt ("ha nem így történik, 530-540-nél nem jutott volna tovább!"). **Gagy** javaslata szerint minden itthoni versenyen ott kellene lennie egy szabályokban jártas szövetségi embernek, aki döntene a nekifutás irányáról, vagy hogy hol legyen a 100-as rajt, illetve cél. ("A jelenlegi szabályok az eredményesség ellen vannak.")

Gagy Endre ez utóbbi javaslata ellen a későbbiek során **Sír dr.**, **Pignitzky Péter**, **Kovács Sándor** utánpótlás vezetőedző és **Fejes Zoltán** is élesen kikeltek. **Fejes** felidézte azt a nyilvánvaló tény, hogy világversenyeken nem fordítják meg a pályákat. Aki úgy készül itthon, hogy nem vesz tudomást a rossz időről, az ellenszélről stb., annak több reménye van az eredményes nemzetközi szereplésre, mint aki csak optimális körülmények között hajlandó dolgozni. ("Az persze más dolog, ha valaki új mozgást tanul, akkor valóban keresni kell a jó körülményeket. Miután megszilárdul a mozgás, akkor már kerülni a kell a vattázást.")



Fejes Zoltán többek között arról beszélt, hogy a tévedésekkel szembe kell nézni, s a hibákból is lehet tanulni. Illusztrációként a saját példáját hozta fel. Elmondta, hogy amikor **Szabó Dezső** (8400 pontos teljesítménye után) deréksérülést szenvedett, a következő idényre készülve kerülték a gerincoszlop terhelését ("olyan gyakorlatokat végeztünk, amely során nem volt ütközés"). Mi lett az eredmény? **Szabó Dezső** eredményei nem javultak a dobásokban, sőt az ugrásokban visszafejlődtek ("hiányzott a láberő!"). Nagy hibát követtem el - mondta **Fejes Zoltán** -, mert kiagyaltam egy dolgot és ugyanezt a munkát végeztettem **Munkácsi Sándorral** is!

Fejes a következetesség fontosságát hangsúlyozta ("minden feladatot a kellő időben kell elvégezni"). Nem a zseniális ötletek kavalkádja a követendő példa - mondta. Egy kevésbé nagyszerű, de konzekvensen megvalósított elképzelés többet ér ennél.

Sőjtör József a hatvanas években dívó sok, nagy létszámú edzőtáborozásra emlékezve azt emelte ki, hogy az itt végzett, kötelező tematikán alapuló munka az összetartozás érzését is táplálta. A mára tekintve azt jegyezte meg, hogy például az úszók, öttusázók vagy a bírkózók edzésfegyelme toronymagasan az atlétikáé felett áll ("a sportban nem biztos, hogy a demokrácia a legcélravezetőbb megoldás").

A vacsorát követő "fehér asztal melletti" beszélgetés során további érdekes témák kerültek napirendre. A legnagyobb vita az országos pályabajnokság időpontja körül bontakozott ki. Megoszlottak a vélemények, hogy helyes volt-e az Edzőbizottság állásfoglalása (július 9-10.) vagy jobb lenne az Európa-bajnokság után (pl. augusztus 20-21) megrendezni az OB-t.

K. F.

Jó tanulók - jó sportolók

Harminckét fiatal atléta a díjazottak sorában

Hagyomány már, hogy az év végén kitüntetik azokat a fiatalokat, akik az év folyamán a tanulásban és a sportban egyaránt kiemelkedő tevékenységet nyújtottak. Az 1992/93-as tanév tanulmányi és az 1993. évi sportbeli eredmények alapján a több testület képviselőiből álló bizottság 34 sportágból 151 diákot tartott érdemesnek a kitüntetésre. A díjazottak között a legtöbb az atléta, szám szerint 32, tehát a kitüntetettek egyötöde. A Magyar Köztársaság jó tanulója, jó sportolója címet és a Művelődési és Köznevelési Minisztérium elismerő oklevelét a Néprajzi Múzeumban ünnepélyes keretek között vehette át 25 egyetemi és főiskolai hallgató, közte 2 atléta, 61 középiskolás, közte 15 atléta és 65 általános iskolai tanuló, közte 15 atléta. A 32 atléta sorában zömmel olyan fiatalok szerepelnek, akik 1993-ban nemcsak tanulással, hanem valamilyen országos bajnoki címmel is kitűntek társaik közül.

Összeállításunkban az 1993. évi jegyzőkönyvek és a Művelődési és Köznevelési Minisztérium Testnevelési és Sport Önálló Osztálya, Hibály Erzsébet főmunkatárs segítségével a fiataloknak főleg az 1993. évi sporteredményeit ismertetjük röviden, bár közülük sokan már az előző években is bebizonyították, hogy a tanulásban és a sportban egyaránt az élen járnak.

Kezdjük a bemutatást az *egyetemi hallgatókkal*.

Szabó Gabriella (Debrecen, Kossuth Lajos Tudományegyetem, született: 1972-ben, egyesülete: DEAC). A 21 éves vágtázónő közel egy évtizeden át nyerte sorozatban a különböző korcsoportbeli vágtabajnokságokat, ifjúsági világversenyeken is helytállt. 1993-ban 100 méteren utánpótlásbajnoki címet nyert, az országos felnőtt bajnokságon 200 méteren bronzérmet szerzett, egy alkalommal szerepelt a felnőtt válogatott váltóban is.

Janecskó Balázs (Budapest, ELTE TTK, 1974, BEAC). Elsősztályú ifjúsági szintet teljesítő rúdugró. Ebben a számban 1992-ben vezette az ifjúsági ranglistát. Több kiegészítő számban elért helyezése mellett 1993-ban rúddal három ezüstérmet gyűjtött be: télen a fedettpályás ifjúsági bajnokságon, tavasszal az ifjúsági ügyességi CSB-n a BEAC csapatában, majd utána az országos egyetemi és főiskolai bajnokságon.

*

A középiskolások közül elsőnek említendő:

Molnár Mónika (Szolnok, Vásárhelyi Pál Közgazdasági és Postaforgalmi Szakközépiskola, 1975, Sz.MÁV-MTE). A szolnokiak 18 éves vágtázója a serdülő korcsoport után 1993-ban az ifjúságiak között is sorozatban érte el sikereit. A télen a fedettpályás 60 méteres bajnoki számok közül győzött az ifjúságiak mezőnyében, második lett - ifjúsági csúccsal - a felnőttek között. Tagja volt még februárban a 4x180 méteres ifjúsági váltóbajnokságot nyert szolnoki négyesnek, akárcsak májusban a váltó OB-n a 4x100 méteren (ifjúsági egyesületi csúccsal) és 4x200 méteren győztes szolnoki ifjúsági csapatnak. A szabadtéri ifjúsági OB-n

mindkét vágtaszámot megnyerte, a 100 métert ifjúsági csúccsal. Ezt az ifjúsági Eb-n először beállította, majd a döntőben, mint nyolcadik helyezett két tizedet ismét javított rajta. A 4x400 méteres válogatott váltóban hatodik, 200 méteren kilencedik helyezést szerzett. A felnőttek között a 100 méteres OB-n egyéni és az ifjúsági ügyességi CSB-n hármasugrásban (!) csapatbajnoki bronzérmet kapott. Pályafutása során eddig hétszer szerepelt a felnőtt válogatottban.

Két ifjúsági, az egyéniben egymással vetélkedő, a váltóban és a csapatban egymást segítő soproni diáklány következik a sorban:

Szála Anett (Sopron, Berzsényi Dániel Evangélikus Gimnázium, 1974, Soproni Sportegyesület) és Németh Réka (Sopron, Berzsényi Dániel Evangélikus Gimnázium, 1975, Soproni Sportegyesület). Az előző évek eredményes munkája után 1993-ban is csak együtt említhető a nevük. Télen a fedettpályán Szála Anett szerepelt jobban, az országos ifjúsági bajnokságon a harmast megnyerte Németh Réka előtt, távolban második, Németh Réka a negyedik lett. A diákolimpián távolban Réka győzött, Anett a harmadik helyen végzett, utóbbi 100 méteren is bronzérmes lett. Utána a vidékbajnokságon hármasugrásban Szála ifjúsági csúccsal lett első Németh előtt. A szabadtéri ifjúsági OB-n Szála nem indult, Németh hármasugrásban aranyat, távolban ezüstérmet szerzett. Közben az ifjúsági ügyességi CSB-n és a diákolimpián vállvetve, egymást segítve öt-öt váltó- és csapatbajnoki aranyat is gyűjtöttek be.

A korábbi években is már több bajnokságot nyert diáklányok közül:

Hirt Katalin (Kaposvár, Csokonai Vitéz Mihály Tanítóképző Főiskola Gimnáziumi Tagozata, 1978, Kaposvári Marathon) szerezte 1993-ban a legtöbb bajnoki aranyérmet, szám szerint nyolcat, ebből kettőt egyéniben 200 és 400 méteren a 15 évesek között, hatot pedig váltóban (4x100 és 4x300 méteren), hatpróbában és a serdülő B-korcsoporthoz ügyességi CSB-n (100 m gáton, 300 m gáton és távolban) csapatban. Egyénileg még második volt a diákolimpia távolugrásában, harmadik a serdülő B-korcsoporthoz 15 éves lányok hatpróbájában. Aranyjelvényes, válogatott sportoló, a horvátok elleni válogatott viadalon első lett 300 méteren.

Spiegl Judit (Budapest, Dózsa György Gimnázium, 1975, 1993. július 31-ig KSI, jelenleg TFSE) már az 1993-as év első felében gyarapította az előző években szerzett bajnoki érmei számát. Az ifjúsági ügyességi CSB-n a 300 méteres gáton győztes KSI csapatát erősítette, majd a váltóbajnokságon három ezüstéremmel gazdagodott. Megnyerte 400 méteren a középiskolai bajnokságot, az országos bajnokságon ezen a távon a harmadik, gáton a második lett. Ősszel a felnőtt ügyességi CSB-n már a TFSE távolugrócsapatában szerzett bronzérmet. Jól szerepelt nemzetközi versenyeken is. A kitüntető címet 1990-től kezdve sorrendben negyedszer nyerte el.

Kovács Réka (Barcs, Széchényi Ferenc Gimnázium, 1976, Kaposvári Építők) elsőosztályú junior minősítése van. Már 14 éves korában, 1990-ben is nyert országos serdülő bajnokságot gerellyel és ötpróbában. 1993-ban, télen a fedettpályás többpróba bajnokságon az ifjúságiak között bronzérmet szerzett serdülő csúccsal, majd a diákolimpián megnyerte a súlylökést. Szeptember elején a serdülő A-korcsoporthoz hétpróba bajnokságon kiemelkedő pontszámmal nyújtott jobb teljesítményt ellenfeleinél. Az országos serdülő bajnokságon súlylökésben második, magasugrásban pedig harmadik lett. Az év folyamán nemcsak ifjúsági, hanem egy alkalommal Spanyolországban a többpróba EK-n felnőtt válogatott is volt. Eredményesen tornázott és kosárlabdázott, ott is gyűjtött érmekeket.

Skoumal Réka (Budapest, ELTE Trefort Ágoston Gyakorlóiskola, 1978, TFSE) 1991-ben már aranyjelvényes a korcsoporthoz, 1992-ben második lett a serdülő B-korcsoporthoz 100 méteres gátfutásban, ezt a helyezését 1993-ban megismételte, a távolugrást viszont megnyerte. Két héttel később a serdülő B-korcsoporthoz ügyességi csapatbajnokságon - az országos atlétaértekezleten is sokak által bírált villámigazolásnak köszönhetően - három esetben (100 m gát, 300 m gát és távol) a Kaposvári Marathon bajnokcsapatában foglalt helyet. Év végén tagja volt a serdülő B-korcsoporthoz válogatottnak is, távolban második lett.

Gyórfy Dóra (Budapest, Tamási Áron Gimnázium, 1978, BEAC) 1991-től kibérelte a serdülő B-korcsoporthoz magasugrás első helyét - akkor ötpróbában is bajnokságot nyert - és magasugró elsőségét 14 és 15

évesen is megtartotta. Nemzetközi viszonylatban már tagja volt az ifjúsági válogatottnak, helyet kapott a serdülő B-korcsoporthoz válogatottnak is, a horvátok elleni magasugrást megnyerte.

A kecskeméti "ötös" tagjai:

Borbély Norbert (Kecskemét, Gáspár András Ipari Szakmunkásképző és Szakközépiskola, 1976, KSC) sokat versenyző gerelyhajító. Ha csak az 1993-as eredményeit nézzük: a téli dobóbajnokságon a felnőttek között harmadik, az ifjúságit megnyerte, az ifjúsági ügyességi CSB-n hatalmas, 64.72 m-es dobással biztosította a KSC-nek a győzelmet, a diákolimpián egyéniben második, csapatban harmadik, majd 1992. évi ezüstérme után elhódította a serdülő A-korcsoporthoz egyéni bajnoki címet. Kitűnően szerepelt és győzött a 16-17 évesek között a "Németh Javelins" kecskeméti gerelyhajító-versenyen is. 17 éves kora ellenére 1993-ban biztos pontja volt a magyar ifjúsági válogatottnak, több győzelemmel és helyezéssel.

Szabó Katalin (Kecskemét, Bólyai János Gimnázium, 1976, KSC) és **Kéri Krisztina** (Kecskemét, Bólyai János Gimnázium, 1977, KSC) több helyezés mellett egyaránt két-két csapatbajnoki aranyat mondhat a magáénak. Szabó Katalin a diákolimpián a magasugró-csapatban, Kéri Krisztina az országos váltóbajnokságon 4x200 méteren szerezte meg az első aranyat. Második aranyukat már együttesen, a serdülő A-korcsoporthoz hétpróbabajnokság befejezése után vehették át. Iskolai kategóriában mindketten képviselték Magyarországot a "Jean Humbert" nemzetközi atlétikai versenyen is.

Jobbágy Zsigmond (Kecskemét, Piarista Gimnázium, 1978, KSC) hat versenyszámban is aranyjelvényes minősítéssel rendelkező, serdülő válogatott. A váltó OB-n 4x300 méteren második, a serdülő nyolcpróba-csapatban első lett. Szeptemberben előbb távolban a 15 évesek között egyéniben ezüstérmet, majd ugyancsak távolban a csapatbajnokságon bajnoki aranyat szerzett. A magyar-horvát serdülő válogatott viadalon a távolugrásban elért második helye mellett a 4x100 méteren győztes magyar csapat befutója is volt.

Vörös Róbert (Kecskemét, Bólyai János Gimnázium, 1976, KSC) ifjúsági és serdülő válogatott aranyjelvényes sportoló. A fedettpályán és diákolimpián elért helyezések mellett a serdülő A-korcsoporthoz 4x400 méteres váltóban aranyat, az egyéni 800 méteren ezüstérmet szerzett, az országos mezei futóbajnokságon a harmadik helyen ért a célba. A "Jean Humbert" nemzetközi atlétikai verseny regionális csoportjában győztes "Bács-Kiskun Kecskemét" csapatában három számban is rajthoz állt.

A négyszeres ifjúsági válogatott gerelyhajító:

Horváth Gergely (Budapest, Kalmár László Számítástechnikai Szakközépiskola, 1975, Csepel) a téli dobóbajnokságon, mint BEAC-ista az ifjúságiak között még csak negyedik lett, de a diákolimpiát és az NB I-es ifi

Dupla ötös!

Az országos atlétaértekezlet szünetében találkoztunk **Németh Gyulával**, a kitűnő soproni sportemberrel, a húsz év előtti 792 cm-es eredménnyel a Bakony Vegyész színeiben távolugróbajnokságot nyert egykori atlétával. Megragadtuk az alkalmat, hogy gratuláljunk lánya és egyben tanítványa, **Németh Réka** kitüntetéséhez, egyrészt, mint apjának, másrészt, mint a soproni kislány edzőjének.

- *Köszönöm* - fogadta az elismerést, majd hozzátette: - *annál is inkább, mert Réka 14 éves korától kezdve mindig jól tanult és sportolt, sorrendben ötödször nyerte el ezt a kitüntetést.*

A magunk részéről ehhez még azt fűzhetjük hozzá, hogy Réka ezzel a teljesítményével duplázott, mert az iskolai felterjesztés tanúsága szerint a tanulmányi eredménye is ötös!

CSB gerelyhajítását már ő nyerte. Az országos ifjúsági bajnokságon a második helyen végzett, ősszel a felnőttek csapatbajnokságán már a Csepel csapatában bronzérmet kapott. Három külföldi és egy hazai ifjúsági válogatott viadalon képviselte a színeinket.

A nyilvántartásban ugyan tájfutónak szerepel, de atlétikában is aranyjelvényes:

Hecz Katalin (Fonyód, Mátyás Király Gimnázium és Postaforgalmi Szakközépiskola, 1979, Kaposvári Építők) tájékozódási futásban kétszeres országos bajnok, valamint kétszeres diákolimpiai győztes. Atlétikában a legfontosabb eredményei sorrendben: a diákolimpia országos mezeifutásában első, a tatai 1500 és 3000 méteren, majd a 14 évesek között az országos bajnokságon 3000 méteren a második helyen végzett Szentgyörgyi Katalin mögött. Érmeit ezüsttel szaporította az októberi kismaraton OB után.

*

Az általános iskolások közül két futónő teljesítménye emelkedik ki, mindketten évfolyamuknak megfelelő bajnoki arannyal érték célba Dunakeszin az országos mezei bajnokságon:

Török Adél (Veszprém, Báthory István Általános Iskola, 1978, VEDAC) ezenkívül még két bajnoki aranyat nyert: a váltó OB-n 4x800 méteren, a serdülő B-korcsoporthoz bajnokságon a 15 évesek között pedig 800 méteren. A három bajnokság mellett három bajnoki ezüstérmet is vehetett át (mezei csapat, váltó OB 4x300 méteren és egyéni 1500 méteren), a székesfehérvári kismaraton OB után pedig még egy bronzot is. **Szentgyörgyi Katalin** (Szeged, Rókusi I. számú Általános Iskola, 1979, SzVSE) 14 évesen már nyolc magyar bajnoki címmel rendelkezik. 1993-ban a mezei OB-n kívül megnyerte a 14 évesek 800 és 3000 méteres bajnokságát is. A diákolimpián sérülése miatt nem tudott indulni. Jelenleg már a szegedi Radnóti Miklós Gimnázium tanulója. Még egy érdekesség a kiemelkedő képességű futólányról: 1979-ben január 1-én született.

*

A további fiatalok serdülő B-korcsoporthoz és diákbajnokok:

15 évesek:

Gálig Tamás (Tiszaalpár, Általános Iskola, 1978, KSC) öt versenyszámban is aranyjelvényes minősítésű serdülő válogatott atléta. Az országos váltóbajnokságon 4x300 méteren tagja volt az ezüstérmes KSC serdülő csapatának. Utána a tatai diákolimpián előbb a kislabdahajítást, majd az egyéni ötpróbát nyerte meg, közben 100 méteren felül hajította a kislabdát. A serdülő B-korcsoporthoz többpróba bajnokságon nyolcpróba egyéniben ezüstöt, csapatban aranyat nyert. Nemzetközi versenyeken szerepelt sikerrel, ősszel győzött a 15 évesek között a "Németh-Javelins" gerelyhajító versenyen. **ifj. Szőnyi Mihály** (Vác, Karolina Katolikus Általános Iskola, 1978, Váci Reménység) a diákolimpián jeleskedett. Megyei serdülőbajnokságok után Kecskeméten a mezeifutásban a második helyen végzett, majd Tatán már megnyerte korcsoportja 1500 méteres versenyét.

14 évesek:

Szabó Enikő (Debrecen, Általános Iskola, 1979, Debreceni Sportiskola) az országos diákolimpián ötpróba-csapatban ezüst-, 4x100 m-en bronzérmet szerzett, majd ősszel megnyerte a 14 évesek 100 méteres országos bajnokságát, 300 méteren pedig a harmadik helyen végzett. Szerepelt a serdülő 4x100 méteres válogatott váltóban is a horvátok ellen-győzelemmel.

Győri Krisztina (Kaposvár, Bartók Béla úti Általános Iskola, 1979, Kaposvári Favorit) aranyjelvényes serdülő válogatott atléta. A III. korcsoporthoz országos diákolimpián távolugrásban második, 100 méteren harmadik. A serdülő B-korcsoporthoz bajnokságok közül az ötpróba egyénit megnyerte, a 80 méteres gátfutásban egyénileg második, a súlylökő csapatban pedig harmadik lett a Kaposvári Favorit csapatában.

Erdős Anita (Kaposvár, Kinizsi Lakótelepi Általános Iskola, 1979, Kaposvári Marathon) a serdülő B-korcsoporthoz 4x100 méteres váltóban és ősszel az ügyességi CSB-n a távolugrásban kapott helyet a győztes Kaposvári Marathon csapatában, ezzel érdemelte ki a kitüntetést és természetesen kitűnő tanulmányi eredményével.

Keskeny Tímea (Szolnok, Mátyás Király Általános Iskola, 1979, Sz. MÁV-MTE - Szolnoki Városi Sportiskola) 1992-ben megnyerte a 13 évesek 80 méteres gátfutó országos bajnokságát, 1993-ban 14 évesen harmadik lett ebben a számban. Előtte az országos serdülő B-korcsoporthoz többpróba bajnokságon a második helyezett szolnoki csapat tagja volt, egyéniben ötödik lett. Ugyancsak ötödik helyen végzett a diákolimpia kislabdahajtásában is. Nemzetközi diáktalálkozón Németországban a 80 méteres gátfutásban második helyet ért el.

13 évesek:

Faragó József (Jászszentandrás, Általános Iskola, 1980, DSK Jászszentandrás Általános Iskola) már 1992-ben kitűnt a 12 évesek versenyén. 1993-ban a tati diákolimpián távolugrásban még csak a hatodik helyen végzett, ősszel viszont megnyerte nemcsak ezt az országos serdülőbajnoki számot, hanem a 80 métert is, míg súlylökésben ötödik lett.

Mogyoródi Gábor (Kazincbarcika, Kertváros I. számú Általános Iskola, 1980, KVSE) négyszer szerepelt a serdülő válogatottban. Megyei bajnokságok után 13 éves országos bajnok lett 300 méteren és távolban ezüstérmes Faragó József mögött.

Fülöp Zsuzsanna (Balassagyarmat, Dózsa György Általános Iskola, 1980, Vitalitás SE) több nemzetközi gyaloglóversenyen elért helyezés mellett a 3 km-es gya-

loglás 13 éves országos bajnoki címe áll az eredményei élén.

12 évesek:

Csapó Bernadett (Kaposvár, Bartók Béla úti Általános Iskola, 1981, Kaposvári Favorit) a megyei diákolimpiákon hat első helyezést szerzett aranyjelvényes atléta. A serdülő B-korcsoporthoz OB-n a 4x100 méteres váltófutásban a harmadik helyezett Kaposvári Favorit tagja, az országos diákolimpiai döntőn a II. korcsoporthoz csapatverseny második helyezett csapatának legjobb eredményt elért tagja, a "Ki a leggyorsabb" tehetségkutató verseny országos döntőjének második helyezettje.

*

Mester Zoltán (Budapest, dr. Török Béla Általános Iskola, 1974) a Hallássérültek Országos Diákolimpiáján összetettben második helyezett és

Mészáros Zita (Budapest, dr. Török Béla Általános Iskola, 1979) az iskola legjobb sportolója, távolugrásban harmadik, összetettben ötödik helyezett és

Lakatos Mária (Budapest, Vakok Általános Iskolája) az iskola atlétacsapatának évek óta eredményes tagja, 1991-től jól szerepelt hazai és nemzetközi versenyeken. 1993. szeptember 6-12 között az Írországból megrendezett Eb-n részt vett a felnőtt válogatottban és távolugrásban a hatodik helyen fejezte be a versenyt.



JEGYIRODA A BELVÁROSBAN!

A Népstadion és Intézményei
jegyirodát nyitott

Budapest egyik legszebb
szállodájában,

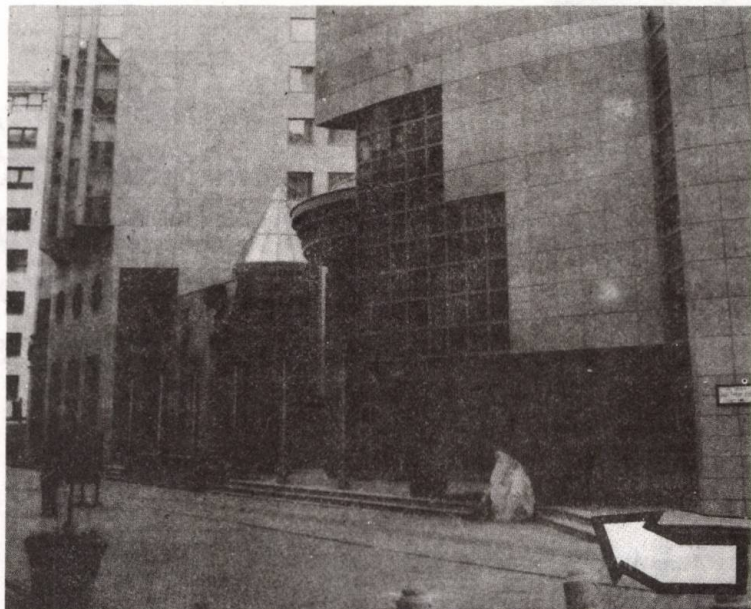
a Grand Hotel Corvinus Kempinskiben
(a Deák Ferenc utcai oldalon).

Nyitvatartás:
Hétfőtől-péntekig
10-től 18 óráig.

Jegyek sport- és kulturális rendezvényekre.

Minden érdeklődőt és jegyvásárlót
szeretettel várunk!

Telefon: 266-1000/880 m.



MIELŐTT ÁTMENNE ÖN ELŐTT

Az új **HUNGÁRIA CASCO**
a legnagyobb veszteségekre szól.
Határtalan biztosítás: külön díjtétel
nélkül egész Európára érvényes.

biztosítási kínálatunk:

lopás-, tűz-, töréskár-, extratartozék-,
ablaküvegtörés- és balesetbiztosítás.

Ez utóbbi térítési összege a duplájára emelkedett.

Ön részletesebb tájékoztatást kíván?

Hálózatunk országszerte várja partnereinket.

BIZTOS KÖTÉS.  **HUNGÁRIA
CASCO**

Hazai fedettpályás örökranglista

(Lezárva: 1993. december 31.)

Összeállította: SZABÓ GÁBOR

FÉRFIAK

60 m

6.65	Kovács Attila	64	Ú. Dózsa	1984
6.65	Tatár István	58	Bp. Honvéd	1986
6.66	Karaffa László	64	Bp. Honvéd	1988
6.68	Gresa Lajos	48	FTC	1974
6.72	Nagy István	59	Hevesi SE	1983
6.76	Havas Endre	66	KSC	1983
6.76	Kiss Ferenc	55	Csepel	1983
6.78	Utasi Sándor	67	SKSE	1989
6.79	Bakos György	60	Ú. Dózsa	1985
6.80	Alexa Szabolcs	69	Szeged	1992

200 m

20.84	Nagy István	59	Hevesi SE	1985
21.04	Kiss Ferenc	55	Csepel	1983
21.08	Kovács Attila	60	Ú. Dózsa	1985
21.21	Tatár István	58	Bp. Honvéd	1982
21.22	Karaffa László	64	Bp. Honvéd	1988
21.24	Molnár Tamás	68	NYVSSC	1988
21.26	Havas Endre	66	KSC	1984
21.30	Babály László	57	DMVSC	1983
21.31	Menczer Gusztáv	59	Spartacus	1985
21.33	Fetter György	63	Bp. Honvéd	1983

400 m

46.37	Molnár Tamás	68	NYVSSC	1990
46.69	Újhelyi Sándor	61	Ú. Dózsa	1983
46.97	Menczer Gusztáv	59	Spartacus	1984
47.00	Katona Ervin	65	Ú. Dózsa	1990
47.43	Kovács Dusán	71	B.gyarmat	1991
47.52	Paróczai András	56	Sz. MÁV-MTE	1979
47.55	Somfay Dávid	69	TFSE	1993
47.61	Szalai József	61	Sz. MÁV-MTE	1980
47.62	Hornyaček Nándor	52	Ú. Dózsa	1978
47.63	Takács István	59	Ú. Dózsa	1984
47.63	Szabó G. István	65	Ú. Dózsa	1985

800 m

1:46.79	Bereczki József	62	MVSC	1982
1:47.23	Banai Róbert	67	Ú. Dózsa	1989
1:47.73	Paróczai András	56	Sz. MÁV-MTE	1981
1:48.0	Zsinka András	47	Ú. Dózsa	1974
1:48.08	Szalai István	62	TBSC	1986
1:48.52	Somfay Dávid	69	TFSE	1993
1:48.59	Reichnach Ferenc	64	TBSC	1986
1:48.78	Sári Zoltán	67	SzVSE	1988
1:48.84	Czakó Péter	66	BVSC	1991
1:49.0	Hrenek János	54	FTC	1978

1500 m

3:39.25	Knipl István	61	Bp. Honvéd	1985
3:40.72	Szántó Tamás	51	DMTE	1978
3:40.73	Tóth László	55	Bp. Honvéd	1982
3:41.01	Banai Róbert	67	Ú. Dózsa	1990
3:41.43	K. Szabó Gábor	62	Bp. Honvéd	1986
3:42.11	Bereczki József	62	DVTK	1988
3:42.2	Zemen János	50	Ú. Dózsa	1978

3:42.8	Lajkó István	57	Bp. Honvéd	
3:43.1	Reichnach Ferenc	64	TBSC	1989
3:43.23	Pocsai Tamás	62	TBSC	1988

3000 m

7:48.81	K. Szabó Gábor	62	Bp. Honvéd	1986
7:53.20	Vágó Béla	63	MTK-VM	1990
7:53.63	Káldy Zoltán	69	Ú. Dózsa	1990
7:54.70	Szász László	62	MVSC	1983
7:56.34	Markó Gábor	60	Bp. Honvéd	1988
7:58.1	Török János	46	Volán	1980
7:59.2	Knipl István	61	Bp. Honvéd	1986
7:59.20	Kliszek Tamás	70	UTE	1991
7:59.34	Kozma Attila	60	Építők	1986
7:59.6	Zemen János	50	Ú. Dózsa	1977

5 km gyaloglás

18:34.77	Urbanik Sándor	64	TBSC	1989
19:22.20	Dudás Gyula	66	SzVSE	1993
20:07.0	Kirszt Károly	69	KBSC	1988
20:07.0	Andrásfay Endre	44	Postás	1988
20:15.0	Veréb Rudolf	61	DVTK	1986
20:29.09	Szilágyi Zsolt	65	TBSC	1992
20:33.93	Kovalcsik László	64	SzVSE	1992
20:36.0	Kánya Sándor	61	DVTK	1986
20:36.95	Faragó Károly	61	Testvériség	1993
20:37.69	Sátor László	53	Bp. Honvéd	1990

60 m gát

7.60	Bakos György	60	Ú. Dózsa	1983
7.75	Bodó Béla	59	DMVSC	1985
7.86	Sárközi Lajos	67	Sz. MÁV-MTE	1989
7.89	Bédi Tibor	74	Csepel	1992
7.92	Varga Zoltán	65	MTK-VM	1990
7.93	Bognár László	49	TFSE	1976
7.94	Simon Balla István	58	Ú. Dózsa	1989
7.98	Milassin Lóránt	48	Bp. Honvéd	1975
7.98	Kelemen Zoltán	64	Ú. Dózsa	1988
7.98	Villányi Balázs	61	MTK-VM	1989

Magasugrás

227	Deutsch Péter	68	Építők	1990
225	Jámbor József	57	TFSE	1979
225	Gibicsár István	57	TFSE	1980
224	Major István	49	Bp. Honvéd	1972
224	Gerstenbrein Tibor	55	Csepel	1981
224	Németh Gyula	59	Csepel	1985
222	Raus Károly	63	PMSC	1984
221	Kelemen Endre	47	Ú. Dózsa	1974
221	Társi Zoltán	61	TBSC	1980
221	Bese Benő	68	SzVSE	1987

Rúdugrás

582	Bagyula István	69	Csepel	1992
550	Salbert Ferenc	60	Csepel	1983
540	Molnár Gábor	64	Bp. Honvéd	1987
540	Szabó Dezső	67	Ú. Dózsa	1990
540	Farkas Zoltán	70	Bp. Honvéd	1992
540	Rohánszky Pál	70	Csepel	1993

125 éves a fedettpályás atlétika Magyarországon

A hazai fedettpályás versenyzés történetét általában 1972 február 5-étől, az Olimpiai Csarnok átadásának idejétől szokás számítani és ebben az évben jelent meg Kalovits István összeállításában az első 10-es ranglista is (ATLÉTIKA, 1972. 4. sz.). A versenyzésre is alkalmas műanyag futó- és ugrópályák birtokbavételével a magyar atléták előtt megnyílt az út a külföldre való felzárkózásra.

Pedig a gyökerek nálunk nagyon messzire, még a szabadtéri atlétika születését (1875) megelőző időkre nyúlnak vissza. A fővárosban akkor már működő tornász egyesületek (NTE, BTE, Ó-budai TE) versenyein gyakran szerepeltek atlétikai versenyszámok. Sajnos a korabeli tudósítások és évkönyvek többnyire csak a győztesek nevét említették, eredményeiket nem. Néhány kivétel azonban szerencsére akadt!

A legelső eredményt is közlő híradás szerint 1867 február 2-án a Nemzeti Lovardában Gáspár Jenő 6 hüvelykes deszkáról 66 hüvelyknyi magasságot ért el. A tiszta ugrás 60 hüvelyk, azaz 1.58 méter volt. A távolugrók és rúdugrók közül Zsingor Mihály magaslott ki, aki 1874 március 31-én távolba 16 láb 3 hüvelyket (513.5 cm), rúddal pedig tisztán 94 hüvelyket (2.48 m) ugrott.

A fedettpályán való versenyzés a szabadtéri atlétikai élet megindulása és fokozatos megerősödése ellenére nem szűnt meg. Sőt, ez utóbbi életrekelője, a Magyar Atlétikai Club is (különösen az 1890-es évek elejétől) folyamatosan rendezett "tető alatti" versenyeket, amelyek színhelye a Nemzeti Lovarda volt. A műsoron általában 50 yardos (45.72 m) sík- és gátfutás, súlylökés és az ugrószámok szerepeltek, kiegészítve súlyemeléssel, valamint tréfás versenyekkel. Az atlétikai számok többsége előnyverseny vagy összetett versenyként (pl. távolugrás-súlylökés) került lebonyolításra!

Kuriózusként megemlíthető, hogy a MASZ által hitelesített országos rekordok listáján két hármassugró eredmény is (12.67 Gajzágó Tibor, 1898; 13.22 Mező Béla, 1901) fedettpályán született!

1901-től a fedettpályás versenyek egyik évről a másikra megszűntek, és néhány bátortalan kísérlettől eltekintve, hosszú évtizedekre kikerültek az érdeklődés köréből. A megszűnést megelőző időszak legjobb eredményei a következők voltak:

50 yard	5.2	Koppán Pál (MAC)	1899. dec.8.
300 m	49.6	Zachár István (MAC)	1895. dec.8.
Rúdugrás	291	Kauser Jakab (MAC)	1899. dec.8.
Magasugrás	165	Speidl Zoltán (MUE)	1896. márc.15.
Távolugrás	511	Tomcsányi Mór (MAC)	1896. dec.6.
Hármassugrás	13.22	Mező Béla (MAC)	1901. dec.8.
Súlylökés	10.73	Strausz Gyula (BEAC)	1899. dec.8.
Különböző magasságú ugródeszkáról*			
Rúdugrás	285	Zsingor Árpád (MAC)	1884. dec.3.
	285	Kajlinger Mihály (NTE)	1884. márc.25.
	285	Balogh Bodog (MAC)	1891. dec.8.
Magasugrás	175	Kajlinger Mihály (NTE)	1883. febr.17.
	175	Szőgy Béla (BTC)	1892. dec.10.
Távolugrás	568	Donhoffer Szilárd (MAC)	1890. dec.14.

A fedettpályás versenyek azért nem mentek teljes feledésbe, sőt az első világháború után egy a fővárosban felépítendő sportcsarnok gondolata is több ízben szóba került. Erről először a Nemzeti Sport 1923 október 13-ai száma cikkezett.

Egy évtizeddel később, 1934 januárjában ismét napirendre került a téma, de az anyagiak hiányában azonban ebből sem lett semmi.

A szakemberek véleménye korántsem volt egységes a fedettpályás versenyzés kérdésében. Például a legismertebb edzők egyikének, Vadas Ivánnak az volt az álláspontja, hogy "a könnyűatlétikai sportnak nemcsak szükségé nincsen fedettpályára, hanem egyenesen veszedelemet jelentene a fejlődésre nézve"! Három évvel később, 1937-ben Szabó Miklós tél végi amerikai útjával kapcsolatban a következő értékelést olvashatjuk a MASZ évkönyvében: "Atlétáink amerikai téli szereplései felett elmerülve és azok előnyeit és hátrányait latolgatva, joggal merülnek fel komoly aggodalmak a téli fedettpálya versenyeken való részvétel gyakorlati értéke ellen és azért bizony a jövőben előreláthatólag arra az álláspontra kell helyezkednünk, hogy a leghasznosabb mégis elzárkózni az ilyen meghívások elől". Ennek ellenére legjobb atlétáink közül páran (1932-ben Barsi László, 1937- és 1939-ben Szabó Miklós) meghívást kaptak az amerikai fedettpályákra és sikerrel szerepeltek a kevés számú európai versenyeken is.

Itthon megfelelő nagyságú terem hiányában a későbbiekben sem indulhatott meg a téli versenyzés. Az 1950-es évek végétől többnyire a Bp. Honvéd Tüzér utcai salakos csarnoka adott otthont a télen is versenyezni kívánó

atlétáknak. Itt azonban az ugrószámok és a súlylökés mellett csak rövidtávú futószámokat lehetett rendezni. Még szerényebb lehetőséget kínáltak a különböző futófolyosók (Népstadion, Tatai edzőtábor stb.) és később a szivacs-leérkezőhelyes tornatermek.

Ennek ellenére versenyzőink szép sikereket értek el külföldön, elsősorban az Európa-bajnokságokon. Lassan megváltozott a szemlélet és egyre sürgetőbben merült fel egy versenyzésre is alkalmas terem felépítésének gondolata. 1972-ben az Olimpiai Csarnok átadása csak az első lépést jelentette e téren. Az a tény, hogy a főváros megpályázta és 1983-ra megkapta a fedettpályás Európa-bajnokság rendezési jogát, döntő fordulatot jelentett. Rövid idő alatt megvalósult a magyar sportolók régi álma, egy minden igényt kielégítő, nemzetközi színvonalú fedett létesítmény felépítésével, amely a Budapest Sportcsarnok nevet kapta. A két fedettpálya megnyitása lehetőséget adott a nemzetközileg elfogadott versenyszámok eredményeinek egységes nyilvántartására.

Sz. G.

* A tornászegyesületek 10, a MAC 15 cm-es deszkákat használt általában. A közölt ugróeredmények a tisztán elért magasságot, illetve távolságot jelentik!

536	Fülöp László	57	Bp. Honvéd	1982	5.129	Piczil Sándor	55	DVTK	
535	Bujtor Zoltán	71	UTE	1993	4.952	Makszin Áron	69	TFSE	1990
530	Makó Ernő	55	Spartacus	1980	4.858	Földi Attila	66	BEAC	1993
530	Novobáczky József	56	Építők	1983	4.810	Szloboda Mihály	65	BVSC	1990
					4.773	Frikker Márton	68	Sz. MÁV-MTE	1993
Távolugrás									
825	Szalma László	57	Vasas	1986	NŐK				
815	Pálóczi Gyula	62	NYVSSC	1985	60 m				
796	Almási Csaba	66	UTE	1991	7.37	Juhász Erzsébet	58	Sz.MÁV-MTE	1988
787	Ordina Tibor	71	UTE	1993	7.40	Siska Xénia	57	Vasas	1985
784	Szabó Zsolt	64	TFSE	1985	7.42	Barati Éva	68	Bp. Honvéd	1993
778	Bakosi Béla	57	NYVSSC	1982	7.45	Molnár Edit	65	Ú. Dózsa	1990
773	Kalocsai Henrik	40	Bp. Honvéd	1970	7.46	Orosz Irén	51	Ú. Dózsa	1982
772	Németh Gyula	50	BVTC	1977	7.46	Könye Irma	54	Bp. Honvéd	1988
771	Szenczi László	59	TFSE	1980	7.50	Balogh Györgyi	48	Vasas	1971
768	Makó György	73	Debr. SI	1993	7.54	Forgács Judit	59	TBSC	1984
					7.54	Hargitai Éva	63	Vasas	1989
					7.54	Molnár Mónika	7	Sz.MÁV-MTE	1993
Hármasugrás									
17.25	Bakosi Béla	57	NYVSSC	1988	200 m				
16.58	Pálóczi Gyula	62	TBSC	1990	23.61	Orosz Irén	51	Ú. Dózsa	1982
16.54	Katona Gábor	52	Bp. Honvéd	1979	23.66	Könye Irma	54	Bp. Honvéd	1988
16.47	Cziffra Zoltán		Bp. Honvéd	1970	23.78	Forgács Judit	59	TBSC	1987
16.45	Kalocsai Henrik	40	Bp. Honvéd	1967	23.84	Kozáry Ágnes	66	ZTE-Építők	1990
16.39	Czinger Zsolt	71	UTE	1993	24.03	Molnár Edit	65	Ú. Dózsa	1990
16.20	Paál László	58	Bp. Honvéd	1981	24.20	Pál Ilona	54	Hatvan	1980
16.17	Földessy Csaba	66	Bp. Honvéd	1988	24.21	Juhász Erzsébet	58	Sz. MÁV-MTE	1983
16.14	Kiss Tibor	55	TFSE	1980	24.37	Szopori Erika	63	Szeged	1988
16.11	Sári Kálmán	60	BVTC	1984	24.44	Hrács Piroska	58	NYVSSC	1983
					24.44	Bátori Noémi	71	MTK	1992
Súlylökés									
19.98	Ladányi Zsigmond	61	Szeged	1988	400 m				
19.73	Kácsor István	56	Ú. Dózsa	1982	52.29	Forgács Judit	59	TBSC	1987
19.51	Varjú Vilmos	37	Ú. Dózsa	1972	52.47	Szabó Erzsébet	63	Szeged	1988
19.46	Szabó László	55	TBSC	1988	52.60	Bátori Noémi	70	MTK-VM	1991
19.10	Teveli Mihály	47	Vasas	1972	53.26	Pál Ilona	54	Hatvan	1980
19.09	Faragó János	46	DVTK	1973	53.42	Szopori Erika	63	SZEOL-Délep	1988
18.89	Kőczyán Jenő	67	DVTK	1991	53.96	Petrika Ibolya	57	NYVSSC	1980
18.82	Holub Sándor	43	Bp. Honvéd	1969	53.99	Tóth Éva	52	Bp. Honvéd	1976
18.12	Gajdán László	55	MTK-VM	1982	54.17	Kozáry Ágnes	66	ZTE-Építők	1990
17.88	Fejér Géza	45	Bp. Honvéd	1972	54.93	Szekeres Judit	66	Sz.MÁV-MTE	1992
					55.1	Orosz Irén	51	Ú. Dózsa	1974
Hétpróba									
6.130	Szabó Dezső	67	Ú. Dózsa	1990	800 m				
5.925	Munkácsi Sándor	69	UTE	1993	2:03.0	Szabó Erzsébet	63	Szeged	1989
5.695	Fábián Csaba	67	Ú. Dózsa	1991	2:04.76	Bálint Mónika	70	V. Ikarus	1988
5.500	Kürtösi Zsolt	71	TFSE	1993					
5.493	Kovács Dusan	71	Vitalitás	1993					

2:04.9	Váci Éva	56	Csepel	1979
2:04.90	Biacsics Elvira	64	TBSC	1986
2:05.1	Lázár Magdolna	51	DMTE	1980
2:05.8	Lipcsey Irén	53	DMTE	1978
2:05.87	Csordos Rita	67	Haladás VSE	1988
2:06.7	Bugya Mariann	64	BVSC	1988
2:06.9	Horváth Janka	55	Haladás VSE	1980
2:06.9	Barócsi Heléna	66	Ú. Dózsa	1988

1500 m

4:07.88	Rácz Katalin	65	Ú. Dózsa	1988
4:09.69	Ágoston Zita	65	Bp. Honvéd	1988
4:12.63	Csordos Rita	67	Haladás VSE	1988
4:13.3	Lipcsey Irén	53	DMTE	1978
4:15.88	Barócsi Heléna	66	Ú. Dózsa	1988
4:19.1	Völgyi Zsuzsa	49	MEDOSZ	1973
4:19.4	Bugya Mariann	64	BVSC	1988
4:20.20	Jankó Ilona	57	Ajkai Alumin.	1983
4:21.1	Lázár Magdolna	51	DEAC	1978
4:21.56	Koleszár Éva	60	NYVSSC	1981
4:21.56	Komjáthy Ágnes	50	Csepel	1983

3000 m

8:55.99	Ágoston Zita	65	Bp. Honvéd	1988
8:57.97	Szabó Karolina	61	Bp. Honvéd	1985
9:15.81	Jankó Ilona	57	Ajkai Alumin.	1983
9:19.63	Barócsi Heléna	66	Sz. MÁV-MTE	1992
9:26.4	Véninger Katalin	61	TBSC	1989
9:29.23	Visnyei Márta	62	SzVSE	1986
9:30.49	Bugya Mariann	64	BVSC	1992
9:31.80	Tóth Mariann	73	Csepel	1992
9:34.08	Komjáthy Ágnes	50	Csepel	1983
9:34.59	Csizi Réka	70	Bp. Honvéd	1993

3 km gyaloglás

12:19.8	Ilyés Ildikó	66	Békéscsaba	1991
12:27.20	Szebenszki Anikó	65	DVTK	1989
12:31.66	Alföldi Andrea	64	KBSK	1989
12:39.45	Rosza Mária	67	Békéscsaba	1993
13:10.71	Szászi Beáta	72	SzVSE	1992
13:16.59	Váradai Ibolya	67	DVTK	1991
13:27.87	Szabó Andrea	72	Békéscsaba	1993
13:36.68	Puskás Éva	74	Bp. Honvéd	1993
13:55.0	Horváth Katalin	67	Haladás VSE	1988
14:13.62	Molnár Judit	67	Mikro	1990

60 m gát

8.00	Siska Xénia	57	Vasas	1985
8.09	Palombi Margit	61	TBSC	1986
8.31	Bruzsenyák Ilona	50	Ú. Dózsa	1974
8.33	Kalamár Andrea	69	MTK-VM	1990
8.36	Vári Edit	75	M.magyaróvár	1993
8.41	Bálint Zita	71	Csepel	1991
8.43	Baranyai Ildikó	58	BEAC-MAFC	1985
8.43	Ináncsi Rita	71	Bp. Honvéd	1991
8.53	Balogh Katalin	50	ZTE	1978
8.53	Cseh Andrea	65	Győri ETO	1983
8.53	Drommer Helga	67	MTK-VM	1992
8.53	Tóth Tímea	74	Debr. SI	1993

Magasugrás

199	Sterk Katalin	61	TBSC	1982
198	Mátay Andrea	55	MAFC	1979
193	Kovács Judit	69	DMTE	1991
191	Béla Emese	58	Csepel	1983
190	Rudolf Erika	54	Spartacus	1977
188	Sámuel Edit	54	Spartacus	1977
188	Juha Olga	62	Vasas	1986

187	Solti Krisztina	68	Sz. MÁV-MTE	1989
187	Fazekas Erzsébet	71	Mátyásföld	1993
186	Gubán Gabriella	57	Ú. Dózsa	1982

Távolugrás

665	Vanyek Zsuzsa	60	Építők	1986
662	Szabó Ildikó	55	NYVSC	1976
641	Lájer Klára	58	Építők	1985
639	Ináncsi Rita	71	Építők	1990
637	Ziegner Anikó	54	Bp. Honvéd	1976
636	Bruzsenyák Ilona	50	Ú. Dózsa	1976
636	Zarnóczai Klára	60	NYVSSC	1980
633	Fazekas Beáta	59	TFSE	1980
632	Kósa Erika	57	Ú. Dózsa	1978
630	Papp Margit	48	Csepel	1974
630	Pap Mária	55	Bp. Honvéd	1978
630	Fekete Ildikó	66	DMVSC	1986
630	Senczi Erika	62	NYVSSC	1988

Hármasugrás

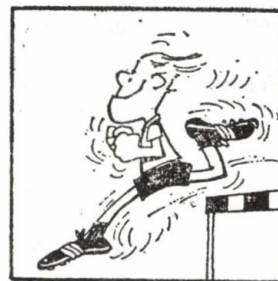
13.52	Fekete Ildikó	66	DMTE-DSI	1993
13.39	Vanyek Zsuzsa	60	UTE	1992
12.97	Medovarszki Éva	69	KSC	1993
12.57	Szirbucz Andrea	72	UTE	1993
12.53	Gáncs Gabriella	73	VEDAC	1993
12.36	Pintér Ágnes	70	VIDEOTON	1992
12.36	Fagyal Mónika	72	DMTE	1993
12.33	Németh Réka	75	Sopron	1992
12.31	Szála Anett	74	Sopron	1991
12.27	Soós Eszter	73	Haladás VSE	1992

Súlylökés

19.20	Horváth Viktória	56	Haladás VSE	1989
17.90	Bognár Judit	39	Bp. Honvéd	1974
17.35	Herth Hajnal	59	Ú. Dózsa	1986
17.22	Irányi Margit	53	Bp. Honvéd	1975
16.69	Elekes Tünde	63	TBSC	1985
16.64	Stefanovics Mónika	70	Haladás VSE	1992
16.41	Menyhárt Krisztina	54	Bp. Honvéd	1977
16.38	Armuth Edit	53	Bp. Honvéd	1975
16.10	Veress Éva	49	DEAC	1972
15.84	Molnár Mária	54	Vasas	1977

Ötpróba

4.453	Ináncsi Rita	71	Bp. Honvéd	1990
3.973	Bálint Zita	71	Csepel	1990
3.808	Szili Krisztina	71	Kap. Építők	1990
3.714	Bokor Edina	69	TFSE	1990
3.646	Brünyi Orsolya	74	Bp. Honvéd	1993
3.630	Borsos Bernadett	68	Szeged	1990
3.497	Veres Anikó	74	TFSE	1993
3.487	Medovarszki Éva	69	KSC	1990
3.463	Kovács Réka	76	Kap. Építők	1993
3.408	Lévai Tímea	74	Debr. SI	1993



Fedettpályás világcsúcsok

FÉRFIAK

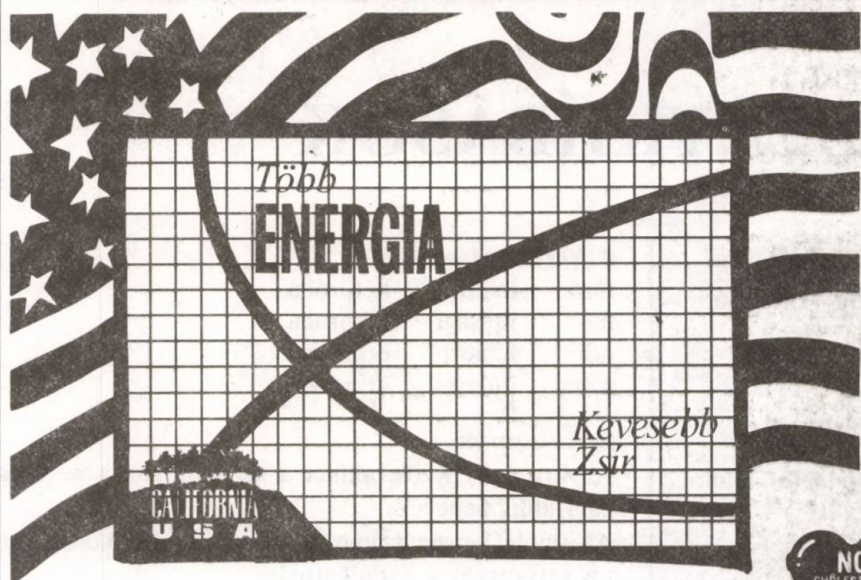
50 m	5.61	Manfred Kokot (GDR)	1973 (Berlin)
	5.61	James Sanford (USA)	1981 (San Diego)
60 m	6.41	Andre Cason (USA)	1992 (Madrid)
200 m	20.36	Bruno Marie-Rose (FRA)	1987 (Liévin)
400 m	45.02	Danny Everett (USA)	1992 (Stuttgart)
800 m	1:44.84	Paul Ereng (KEN)	1989 (Budapest)
1000 m	2:15.26	Noureddine Morceli (ALG)	1992 (Birmingham)
1500 m	3:34.16	Noureddine Morceli (ALG)	1991 (Sevilla)
1 mérföld	3:49.78	Eamonn Coghlan (IRE)	1983 (E. Rutheford)
3000 m	7:37.31	Moses Kiptanui (KEN)	1992 (Sevilla)
5000 m	13:20.4	Suleiman Nyambui (TAN)	1981 (New York)
50 m gát	6.25	Mark McKoy (CAN)	1986 (Kobe)
60 m gát	7.36	Greg Foster (USA)	1987 (Los Angeles)
5 km gyal.	18:15.25	Grigorij Kornjev (RUS)	1992 (Moszkva)
4x200 m	1:22.11	Nagy-Britannia	1991 (Glasgow)
4x400 m	3:03.05	Németország	1991 (Sevilla)
4x800 m	7:17.8	Szovjetunió	1971 (Szófia)
magas	243	Javier Sotomayor (CUB)	1989 (Budapest)
távol	879	Carl Lewis (USA)	1984 (New York)
hármás	17.76	Mike Conley (USA)	1987 (New York)
rúd	615	Szergej Bubka (UKR)	1993 (Donyeck)
súly	22.66	Randy Barnes (USA)	1989 (Los Angeles)
hétpróba	6476	Dan O'Brien (USA)	1993 (Toronto)

NŐK

50 m	6.05	Irina Privalova (RUS)	1993 (Moszkva)
60 m	6.92	Irina Privalova (RUS)	1993 (Madrid)
200 m	21.87	Merlene Ottey (JAM)	1993 (Liévin)
400 m	49.59	Jarmila Kratochvilová (TCH)	1982 (Milánó)
800 m	1:56.40	Christine Wachtel (GDR)	1988 (Bécs)
1000 m	2:34.8	Brigitte Kraus (FRG)	1978 (Dortmund)
	2:34.84	Ljubov Kremljova (RUS)	1993 (Liévin)
1500 m	4:00.27	Doina Melinte (ROM)	1990 (E. Rutheford)
1 mérföld	4:17.14	Doina Melinte (ROM)	1990 (E. Rutheford)
3000 m	8:33.82	Elly van Hulst (HOL)	1989 (Budapest)
5000 m	15:03.17	Liz McColgan (GBR)	1992 (Birmingham)
50 m gát	6.58	Cornelia Oschkenat (GDR)	1988 (Berlin)
60 m gát	7.69	Ljudmila Narozsilenko (URS)	1990 (Cseljabinszk)
3 km gyal.	11:44.00	Alina Ivanova (RUS)	1991 (Moszkva)
4x200 m	1:32.55	Eintracht Hamm (GDR)	1988 (Dortmund)
4x400 m	3:27.22	Németország	1991 (Sevilla)
4x800 m	8:25.5	Villanova (USA)	1987 (Gainesville)
magas	207	Heike Henkel (GER)	1992 (Karlsruhe)
távol	737	Heike Drechsler (GDR)	1988 (Bécs)
hármás	14.61	Irina Laszovszkaja (RUS)	1994 (Moszkva)
súly	22.50	Helena Fibingerová (TCH)	1977 (Jablonec)
hétpróba	4991	Irina Bjelova (RUS)	1992 (Berlin)

(A Track and Field News alapján)

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

Általános tudnivalók a bajnokságokon való indulás feltételeiről

1. A bajnokságokon csak minősítési könyvvel, szabályos igazolással és sportorvosi engedéllyel rendelkező versenyzők indulhatnak. A minősítési könyvet a jelentkezés (nevezés) alkalmával be kell mutatni. A bajnokságokon csak azok a versenyzők indulhatnak, akik az adott versenykiírásban is rögzített feltételeknek megfelelnek.
2. Azokra a bajnokságokra, amelyeknek versenykiírása előzetes nevezést ír elő, az adott rendező címére elküldendő nevezésnek tartalmaznia kell:
 - a) a versenyző nevét és születési évét;
 - b) a versenyszámot, amelyre neveztek;
 - c) az évi legjobb eredményét, ennek idejét és helyét (amennyiben az adott évben még nincs eredménye, az előző évit kell feltüntetni külön megjelölve azt).
3. Versenyrendezési hozzájárulás:

A Magyar Atlétikai Szövetség 1994. január 1-től rendezett bajnokságaira versenyrendezési hozzájárulási díjat vezet be. Ezen díjat az adott bajnokságon induló versenyzők után kell fizetni a verseny helyszínén a jelentkezés alkalmával. A hozzájárulás összege a bajnokság jellegétől függően változó: felnőtt bajnokságon 200, junior bajnokságon 150, ifjúsági bajnokságon 100, serdülő bajnokságokon 80 forint fejenként és versenyszámonként. A hozzájárulási díjat - amennyiben csapat-(váltó-)verseny is van - csapatonként (váltónként) is fizetni kell. A versenyrendezési hozzájárulás fejében - tekintettel a szakosztályok nehéz anyagi helyzetére - a MASZ

nagymértékben csökkentti a szakosztályok tagsági díját.

A Budapesti Atlétikai Szövetség versenyein, bajnokságain is hozzájárulást kell fizetni.

Többkorcsoportos versenyeken az adott korcsoportnak megállapított hozzájárulás fizetendő. Gyermekversenyeken hozzájárulási díjat fizetni nem kell. A versenyeken való részvétel költségei a résztvevőket terhelik.

4. A versenyek indulói létszáma általában előre nem pontosan kiszámítható, ezért a versenyek időrendjeiben 5-10 perces eltérés bármikor előadódhat. Indokolt esetben ennél nagyobb eltérés is lehetséges, ezt azonban a versenybíróság elnöke egy órával a változás előtt bejelenti.
5. A versenyek folyamán a küzdőtéren csak azok a versenyzők tartózkodhatnak, akiknek az adott versenyszáma zajlik. Kivételt képeznek a gyermekversenyek, ahol csapatonként egy-egy felnőtt vezetheti a gyermekeket.
6. A műanyag pályákon 9 mm-nél hosszabb szögű cipő nem használható.
7. A versenyeken öltöző, illetve átöltözési lehetőség áll a versenyzők rendelkezésére, de értékei megőrzéséről mindenkinek magának kell gondoskodnia. Azokon a versenyeken, ahol ruhatár is van (versenykiírásokban feltüntetve) célszerű azt igénybe venni.

VERSENYKIÍRÁSOK

A Magyar Köztársaság 1994. évi felnőtt és ifjúsági fedettpályás többpróba bajnoksága

1. A bajnokság célja:

A fedettpályás bajnoki címek eldöntése.

2. Időpont és helyszín:

1994. január 28-29. (péntek-szombat), Budapest, Olimpiai Csarnok

3. Versenybíróság:

elnök: Rab József
elnökhelyettes: Siklósy Péter
technikai helyettes: Varga Dénes
titkár: Verseczy Zoltán

4. Versenyszámok:

férfi	felnőtt	hétpróba
fiú	ifjúsági	hétpróba
női	felnőtt	ötpróba
leány	ifjúsági	ötpróba

5. Résztvevők:

Azok a versenyzők, akiket a szakosztályuk a nevezési határidőig benevez.

Az ifjúsági versenyszámokban a serdülő "A" korcsoportos versenyzők is indulhatnak.

6. Nevezési határidő:

1994. január 24.

7. Díjazás:

A győztes versenyzők elnyerik a "Magyar Köztársaság 1994. évi fedettpályás (ifjúsági) ötpróba/hétpróba bajnoka" címet. A versenyszámok I-III. helyezettjei érdíjazásban részesülnek.

8. Egyebek:

Öltözési lehetőség az Olimpiai Csarnok öltözőiben. Az öltözőkben hagyott tárgyakért felelősséget nem vállalunk.

A kezdő magasságot a nevezések beérkezése után állapítjuk meg és a helyszínen közöljük.

Időrend

I. nap, január 28.

13,00	60 m gát női
13,15	60 m férfi
13,30	magasugrás női
13,45	távolugrás férfi
15,00	súlylökés férfi (felnőtt: 7,25 kg; ifjúsági: 6 kg)
16,00	magasugrás férfi
	súlylökés női
17,00	távolugrás női
18,30	800 m női

II. nap, január 29.

9,00	60 m gát férfi (felnőtt: 106 cm; ifjúsági: 99 cm)
9,40	rúdugrás
kb. 13,00	1000 m férfi

A versenyszámokban a felnőtt és ifjúsági korcsoportúak együtt versenyeznek. A férfi súlylökésben és gátfutásban először a felnőttek majd az ifjúságiak állnak rajthoz.

A befejező futószámok időpontja tájékoztató jellegű.

A Magyar Köztársaság 1994. évi ifjúsági fedettpályás gyalogló bajnoksága (az UTE verseny keretében)

1. A bajnokság célja:

A fedettpályás bajnoki címek eldöntése.

2. Időpont és helyszín:

1994. február 4. (péntek), Budapest Sportcsarnok

3. Versenybíróság:

elnök:	Rózsa István
elnökhelyettes:	Jeszenszky Lászlóné
technikai helyettes:	Szabó János
titkár:	Vercsey Zoltán

4. Versenyszámok:

5000 m gyaloglás fiú ifjúsági
3000 m gyaloglás leány ifjúsági

5. Résztvevők:

A bajnokságon azok az ifjúsági (1975-76) és serdülő "A" (1977-78) korcsoportos versenyzők vehetnek részt, akiket a szakosztályuk a nevezési határidőig benevez.

6. Nevezési határidő:

1994. február 1.

7. Díjazás:

A bajnokság győztesei elnyerik a "Magyar Köztársaság 1994. évi ifjúsági fedettpályás gyalogló bajnoka" címet. A bajnokság I-III. helyezettjei érdíjazásban részesülnek.

8. Egyéb:

Öltözési lehetőség a BS öltözőiben.

Időrend

14,00	3000 m leány
14,25	5000 m fiú

SAMSUNG KUPA

11. Nemzetközi Atlétikai Verseny

1994. február 5. (szombat),
Budapest Sportcsarnok

Versenyszámok:

férfiak:	200 m, 400 m, 800 m, 3000 m, 60 m gát, távolugrás, rúdugrás, 5 km gyaloglás
nők:	200 m, 400 m, 1500 m, 60 m gát, hármassugrás, magasugrás, 3 km gyaloglás
női és férfi	4x400 m váltó (magyar bajnokság)
női	3 km-es és férfi 5 km-es gyaloglás (magyar bajnokság)

A magyar atléták indulási lehetőségeiről, az indulók személyéről, február 1-ig értesítést küldünk.

A versenyre jegyek válthatók a BS jegypénztárban és a Népstadion Központi Jegyirodájában. Az iskolák között, a tavalyihoz hasonlóan, jegyvásárlási versenyt hirdetünk.

A Magyar Köztársaság 1994. évi felnőtt fedettpályás gyalogló és váltófutó bajnoksága (a Samsung Kupa keretében)

1. A bajnokság célja:

A fedettpályás bajnoki címek eldöntése.

2. Időpont és helyszín:

1994. február 5. (szombat), Budapest Sportcsarnok

3. Versenybíróság:

Megegyezik a Samsung Kupa versenybíróóságával.

4. A nevezéssel kapcsolatos tudnivalók:

Határidő: 1994. január 30., a MASZ címére.

Tekintettel arra, hogy a verseny lebonyolíthatósága korlátozhatja a gyaloglásban indulók létszámát, az el nem fogadott nevezésekről február 3-ig értesítést küldünk.

A váltószámokra serdülő "B" korcsoportos versenyző nem nevezhető.

5. Jelentkezés:

A gyaloglásra 60 perccel a rajt előtt, a 4x400-as váltókra név szerinti nevezéssel 90 perccel a versenyszám rajtja előtt a versenytitkárságon (BS).

6. Díjazás:

Az első helyezettek elnyerik a "Magyar Köztársaság 1994. évi fedettpályás váltófutó/gyalogló bajnoka" címet. Az I-III. helyezettek éremdíjazásban részesülnek.

7. Egyéb:

Öltözési lehetőség a BS öltözőiben.

A Magyar Köztársaság 1994. évi ifjúsági fedettpályás bajnoksága

1. A bajnokság célja:

A bajnoki címek eldöntése, a téli felkészülés felmérése.

2. Időpont és helyszín:

1994. február 19. (szombat),
Budapest, Olimpiai Csarnok

3. Versenybíróság:

elnök: Kopcsay Péter
elnökhelyettes: Kertész Péter
technikai helyettes: Varga Dénes
titkár: Rózsa Istvánné

4. Résztvevők:

A bajnokságon a sportegyesületek előzetesen benevezett ifjúsági (1975-76) és serdülő "A" (1977-78) korcsoportú versenyzői vehetnek részt.

5. Nevezési határidő:

1994. február 14.

6. Díjazás:

A versenyszámok győztesei elnyerik a "Magyar Köztársaság 1994. évi fedettpályás ifjúsági bajnoka" címet. Az I-III. helyezettek éremdíjazásban részesülnek.

7. Egyebek:

- A versenyzők csak egy közép- vagy hosszútávú futó versenyszámban indulhatnak.
- A jelentkezéseket a versenyszám előtt 1 órával lezárjuk.
- Kérjük a versenyzőket és az edzőket, hogy a versenyt a pályán való átjárásokkal ne zavarják. A küzdőtérén csak azok a versenyzők tartózkodhatnak, akiknek a versenyszáma folyik.

8. Öltözés:

A versenyzők az Olimpiai Csarnok öltözőit vehetik igénybe. Az öltözőben hagyott tárgyakért felelősséget nem vállalunk.

9. Magasságemelések:

rúdugrás: 340-360-380-400-420-430+10 cm

női magasugrás: 150-155-160-165-169-172-
175-177+2 cm

férfi magasugrás: 180-185-190-195-199-202-205-
208-210+2 cm



Fotó: Szlavitsék

Az elmúlt esztendő legjobb atlétanője, Rosza Mária a szövetség jutalmának örülhet

Időrend

10,30	hármassugrás leány
11,00	60 m gát fiú ief. rúdugrás súlylökés fiú
11,15	60 m gát leány ief.
11,40	60 m gát fiú "A-B" döntő
11,55	60 m gát leány "A-B" döntő
12,05	60 m fiú ief.
12,20	súlylökés leány távolugrás fiú
12,25	60 m leány ief.
12,45	60 m fiú "A-B" döntő
12,55	60 m leány "A-B" döntő
13,05	magasugrás leány 200 m fiú ief.
13,25	200 m leány ief.
13,45	800 m fiú if.
14,05	800 m leány if. távolugrás leány
14,20	200 m fiú "A-B" döntő
14,30	200 m leány "A-B" döntő

14,45	1500 m fiú if. magasugrás fiú
15,00	1500 m leány if.
15,15	400 m fiú if.
15,30	400 m leány if. hármassugrás fiú
15,50	3000 m fiú if.
16,15	3000 m leány if.
16,30	4x1 körös váltó fiú if.
16,45	4x1 körös váltó leány if.

A Magyar Köztársaság 1994. évi felnőtt és ifjúsági téli dobóbajnoksága

1. A bajnokság célja:

A téli dobóbajnoki címek eldöntése.

2. Időpont és helyszín:

1994. február 26. (szombat), Budapest
diszkosz, kalapács: Népstadion (dobófészter);
gerely: Bp. Honvéd pálya (Tüzér u.)

3. Versenybíróóság:

elnök:	Lázár István
elnökhelyettes:	Gödöny István
technikai helyettes:	Petrillák Gábor
technikai helyettes:	Zavarkó Géza
titkár:	Zavarkó Géza

4. Nevezés:

A versenyszám kezdete előtt legkésőbb 1 órával a helyszínen.

5. Díjazás:

A győztesek elnyerik a "Magyar Köztársaság 1994. évi téli dobóbajnoka/ifjúsági téli dobóbajnoka" címet. Az I-III. helyezettek érdemdíjazásban részesülnek.

Eredményhirdetés: ugyanaznap délután az Olimpiai Csarnokban, az országos fedettpályás bajnokság keretében.

6. Egyebek:

Öltözési lehetőség az Olimpiai Csarnok, illetve a Bp. Honvéd öltözőiben.

A fiatalokúak a rájuk vonatkozó versenyzési szabályok szerint indulhatnak. Serdülő "B" korosztályú versenyzők nem nevezhetők.

A bajnokságot felnőtt szerekekkel rendezik.

Döntőbe a legjobb nyolc eredmény, valamint ifjúságiakkal (illetve serdülőkkal) kiegészítve a legjobb nyolc ifjúsági versenyző kerül.

Időrend

11,00	kalapácsvetés gerelyhajítás férfi
12,30	diszkoszvetés férfi gerelyhajítás női
13,45	diszkoszvetés női

A Magyar Köztársaság 1994. évi felnőtt fedettpályás bajnoksága

1. A bajnokság célja:

A bajnoki címek eldöntése.

2. Időpont és helyszín:

1994. február 26-27. (szombat-vasárnap),
Budapest, Olimpiai Csarnok

3. Versenybíróóság:

elnök:	Sió Attila
elnökhelyettes:	Kovács Sándor
technikai helyettes:	Rózsa István
titkár:	Verseczy Zoltán

4. Résztvevők:

A bajnokságon a sportegyesületek előzetesen benevezett versenyzői vehetnek részt. Fiatalokúak a rájuk vonatkozó versenyzési szabályok szerint indulhatnak. Serdülő "B" korosztályú versenyzők nem nevezhetők. A jelentkezés a versenyszámok kezdete előtt 1 órával lezárul.

5. Nevezési határidő:

1994. február 21.

6. Díjazás:

A versenyszámok győztesei elnyerik a "Magyar Köztársaság 1994. évi fedettpályás bajnoka" címet. Az I-III. helyezettek érdemdíjazásban részesülnek.

7. Öltözés:

A versenyzők az Olimpiai Csarnok öltözőit vehetik igénybe. Az öltözőben hagyott tárgyakért felelősséget nem vállalunk.

8. Egyebek:

- Minden futószámánál elektromos időmérés lesz.
- 200 és 400 m-en a ranglista alapján kerülnek beosztásra a versenyzők, az élvonalbeliek futamonként a 2.-3. pályára kerülnek.

9. Magasságemelések:

rúdugrás:	440-460-480-500-510+10 cm
női magasugrás:	165-170-174-178-182-185-188-190+2 cm
férfi magasugrás:	195-200-205-210-214-218-222-225-228+2 cm

Időrend

I. nap, február 26.

14,00	rúdugrás
14,30	súlylökés férfi távolugrás férfi
15,00	60 m női íef.
15,15	60 m férfi íef.
15,45	60 m női "A-B" döntő súlylökés női
15,55	60 m férfi "A-B" döntő
16,10	1500 m női íf.

16,25 magasugrás női
1500 férfi if.
hármassugrás női
16,50 400 m női if.
17,10 400 m férfi if.

II. nap, február 27.

13,30 hármassugrás férfi
14,00 60 m gát női if.
14,15 60 m gát férfi if.
14,40 60 m gát női "A-B" döntő
14,55 60 m gát férfi "A-B" döntő
15,10 800 m női if.

távolugrás női
magasugrás férfi

15,25 800 m férfi if.
15,45 3000 m női if.
16,00 3000 m férfi if.
16,25 200 m női if.
16,40 200 m férfi if.

A 4x400 m-es váltók, valamint az 5, illetve 3 km-es gyaloglás a Samsung Kupa keretében (február 5.) kerül megrendezésre.

A Magyar Köztársaság 1994. évi mezeifutó bajnoksága

1. A bajnokság célja:

A mezei versenyek sorozatában lehetőséget biztosítani a felnőtt, ifjúsági és serdülő versenyzők részére addigi munkájuk leméréséhez, a bajnoki cím eldöntéséhez, a versenyzőidőszakra való felkészüléshez.

2. Időpont és helyszín:

1994. március 12. (szombat), Dunakeszi lóversenypálya

3. Versenyszámok:

	férfi	női
felnőtt (1974-ben vagy előbb szül.)	12.000 m 6.000 m	6.000 m egyéni és 3 fős csapat egyéni és 3 fős csapat
ifjúsági (1975-76)	6.500 m	4.500 m egyéni és 3 fős csapat
serdülő "A" (1977-78)	6.500 m	4.500 m egyéni és 4 fős csapat
serdülő "B" (1979)	5.000 m	3.000 m egyéni és 4 fős csapat
serdülő "B" (1980)	4.500 m	3.000 m egyéni és 4 fős csapat
serdülő "B" (1981)	3.500 m	3.000 m egyéni és 4 fős csapat

4. Versenybíróság:

elnök: Rózsavölgyi István
elnökhelyettes: Rády Zoltánné
technikai helyettes: Rózsa István
titkár: Pénzes Adrienn

5. Résztvevők:

Azok a versenyzők, akiket szakosztályuk a nevezési határidőig benevez.

A versenyzők csak saját korcsoportjukban indulhatnak.

6. Nevezés:

Határidő: 1994. március 7.

A versenyzőket nemenként és korcsoportonként külön lapon kell nevezni. Az indulók száma nincs korlátozva. Csapatot nevezni külön nem kell.

Helyszíni nevezéseket nem fogadunk el!

7. Helyezések eldöntése:

Az egyéni bajnokság győztese az a versenyző, aki a távot a szabályoknak megfelelően végigfutotta és elsőnek haladt át a célvonalon.

Csapatversenyben az a győztes csapat, amelynek legjobb 3 (4) versenyzője együttesen a legkevesebb helyezési pontszámot éri el. A helyezési pontszámot a befutási sorrend adja. Egyenlő pontszám esetén az a csapat ér el jobb helyezést, amelynek 4. vagy 3. tagja hamarabb ér célba.

A "Munka Vándordíj" elnyerése a következő ponttáblázat alapján kerül kiszámításra:

felnőtt egyéni: 33, 27, 24, 18, 15, 12, 9, 6

ifjúsági egyéni: 33, 27, 24, 18, 15, 12, 9, 6

serdülő "A" egyéni: 22, 18, 16, 12, 10, 8, 6, 4

serdülő "B" egyéni

évfolyamonként: 11, 9, 8, 6, 5, 4, 3, 2

felnőtt csapat: 66, 54, 48, 36, 30, 24, 18, 12

ifjúsági csapat: 50, 40, 36, 27, 22, 18, 14, 9

serdülő "A" csapat: 33, 27, 24, 18, 15, 12, 9, 6

serdülő "B" csapat

évfolyamonként: 22, 18, 16, 12, 10, 8, 6, 4

9. Díjazás:

A versenyszámok győztesei elnyerik a "Magyar Köztársaság 1994. évi mezei bajnoka/bajnokcsapata" címet.

Az I-III. helyezett versenyzők és csapatok tagjai érdemdíjazásban részesülnek. A felnőtt bajnokok tiszteletdíjat kapnak.



Németh Pál, az év edzője az OTSH jutalmát veszi át

Fotó: Szávicsek

A legtöbb pontot elérő szakosztály egy évig védi a "Munka Vándordíj"-at.

10. Egyebek:

A versenyzőknek beérkezésük után a célnál kapott helyezési számot le kell adniuk az értékelőasztaloknál.

Asztalbeosztás:

- 1. asztal: Győr-Moson-Sopron, Komárom-Esztergom, Fejér megye
- 2. asztal: Vas, Veszprém, Zala megye
- 3. asztal: Baranya, Somogy, Tolna megye
- 4. asztal: Pest, Nógrád, Heves, Borsod-Abaúj-Zemplén megye
- 5. asztal: Jász-Nagykun-Szolnok, Szabolcs-Szatmár-Bereg, Hajdú-Bihar megye
- 6. asztal: Bács-Kiskun, Békés, Csongrád megye
- 7. asztal: Bp. Honvéd, Postás, TFSE, KSI, USC, Bolyai KFSE, Vasas, Testvériség, BVSC Futókör
- 8. asztal: UTE-SAAB, FTC, BEAC, MAFC, Bp. Erdért, III. ker TVE
- 9. asztal: Csepel, Bp. Spartacus, MTK, Építők-Népliget AC, Ikarus BSE, Mikro, Törekvés

A gyors és zavartalan értékelés érdekében kérjük, hogy a versenyzők beérkezési számaikat a beérkezés után azonnal annál az értékelőasztalnál adják le, ahová besorolták őket.

Kérjük, hogy a bajnokság résztvevői nagy figyelmet fordítsanak a lóversenypálya tisztaságára és megővására.

Időrend

10,50	3 km leány serdülő "B"	13 éves
11,00	3,5 km fiú serdülő "B"	13 éves
11,15	3 km leány serdülő "B"	14 éves
11,15	4,5 km fiú serdülő "B"	14 éves
11,35	3 km leány serdülő "B"	15 éves
11,35	5 km fiú serdülő "B"	15 éves
11,50	4,5 km női ifj. és serdülő "A"	16-19 éves
12,20	6,5 km férfi ifj. és serd. "A"	16-19 éves
13,00	6 km férfi felnőtt	20 évtől
13,20	6 km női felnőtt	20 évtől
13,30	12 km férfi felnőtt	20 évtől

A budapesti mezei vb-re való tekintettel a serdülő "A" és ifjúsági korosztályú versenyzők egy futam keretében, különböző rajtszámmal versenyeznek. A befutás után külön befutási számot kap a két korosztály, amelyeket

a fent részletezettek szerint kell az asztaloknál leadni. Kérjük a szakosztályokat, hogy versenyzőiket figyelmeztessék erre a speciális helyzetre.

A Magyar Köztársaság 1994. évi férfi felnőtt 50 km-es valamint ifjúsági és serdülő "A" korcsoportos hosszútávú gyalogló bajnoksága
(A békéscsabai nemzetközi gyalogló verseny keretében)

1. A bajnokság célja:

A bajnoki címek eldöntése, a pályaversenyszámnál hosszabb távú versenyalkalom biztosítása.

2. Időpont és helyszín:

1994. április 17. (vasárnap), Békéscsaba

3. Versenybíróság:

- elnök: Kollár István
- elnökhelyettes: Marik Lászlóné
- technikai helyettes: Varga József
- titkár: Tóth Sándor

4. Versenyszámok:

férfi	felnőtt	50 km
fiú	ifjúsági	20 km
fiú	serdülő "A"	15 km
leány	ifjúsági	10 km
leány	serdülő "A"	8 km

5. A bajnokság résztvevői:

A bajnokságon azok a fenti korcsoportos versenyzők vehetnek részt, akiket a szakosztályuk a nevezési határidőig benevez. A versenyzők csak saját korcsoportjukban indulhatnak.

6. Nevezési határidő:

1994. április 8.

A nevezéseket a Békéscsabai Előre Atlétikai Club címére (5600 Békéscsaba, Kórház u. 6.) kell megküldeni.

7. Díjazás:

A bajnokság győztesei elnyerik a "Magyar Köztársaság 1994. évi 50 km-es gyalogló, valamint ifjúsági/serdülő "A" korcsoportos hosszútávú gyalogló bajnoka" címet. Az I-III. helyezettek éremdíjazásban részesülnek.

8. Egyéb:

Minden egyéb tudnivalót a békéscsabai verseny teljes kiírása tartalmazza.

Mezei versenyek 1994-ben

Február	6.	MASZ mezei sorozat III. forduló	(Népliget)
Március	5.	Budapest mezei bajnokság	(Népliget)
	12.	Országos mezei bajnokság	(Dunakeszi)
	26.	IAAF Mezei Világbajnokság	(Budapest)
Április	16.	Budapest Kismaratonai Bajnokság	(Káposztásmegyér)

A szakosztályok 1993. évi rangsora a serdülő B-korosztályban

a bajnoki pontverseny és a nemzetközi eredményesség alapján

1. UTE	390	14. K. Favorit	136	27. Kap. Építők	60
2. VEDAC	348	15. Haladás VSE	124	28. Testvériség	55
3. NYVSC	308	16. DiAC	122.5	Vitalitás	55
4. KSC	260	17. Szekszárd	116	30. KBSK	54
5. Csepel	217	18. FTC	105	31. Vasas	49
6. KSI	216	19. SZVSE	104	32. Radnóti	46
7. Ikarus BSE	212.5	20. BEAC	102	Ózd	46
8. Soroksári TE	184	21. Start AC	92	34. Békéscsaba	44.5
VIDEOTON	184	22. ZAC	91	35. SKDASE	44
10. PAC	182.5	23. Kőszeg	85	36. TSC	43
11. Sz.MÁV-MTE	165	24. Kap. Maraton	83	37. Kkhal. Triatlon	42
12. DSI	150.5	25. Kkfélegyháza	82	Colors-Békés	42
13. Bp. Honvéd	137	26. Váci Reménység	62	39. Albertirsa	40

SPORTSZEREK nemzetközi színvonalon

A versenyzők, edzők s egyéb szakemberek tapasztalatainak figyelembevételével és segítségével fejlesztettük ki hazai gyártásra a következő sportszereket:



PLUTO diszkoszok peremnehéz kivitelben, cserélhető betétekkel, 750, 1000, 1500, 1750, 2000 és 2250 g-os súlyban

VIKTÓRIA magas- és rúdugró lécek négyzethasábos végződéssel

Rúdugró betűző szekrények

VIKTÓRIA rajtgép műanyag- és salakpályához

Állítható VIKTÓRIA gátak, illetve gátlécek

Kalapácsfogantyúk és huzalok

Kalapács- és diszkoszvető védő- és egyéb sporthálók

Hálótartó állványzatok és oszlopok

Tordai György
sportszerkészítő és -javító
Budapest, Vásár tér 4.
Telefon: 157-04-33

40.	DVSE	37	58.	Hunyadi	17	Móricz DSK	6
	SKDASE	37		Tamási	17	Tiszaújváros	6
42.	Mezőtúr	34	60.	MLTC	16	78. GEAC	5
43.	ERDÉRT	32	61.	Bercsényi	15	79. Bp. Spartacus	4
44.	Mmóvár	29		Olefin	15	Gyula	4
	Tszenkmiklós	29		PTÁSI	15	81. Veresegyháza	3
46.	Hatvan	28	64.	DAC	14	82. Edelény	2
	Sopron	28	65.	TSE	13	83. EAC	1
48.	Radnóti	27		Bp. Postás	13	Megjegyzés:	
	SporTolna	27	67.	Ceglédi VSE	12		
50.	Pápa	25		MAFC	12	- Ebben a korcsoportban szaká-	
51.	Kalocsa	24	69.	Budaörs	11	gák szerint nem tartjuk nyilván	
52.	BMTE-Lampart	23	70.	Mohács	10	a szakosztályi rangsort.	
	Olajbányász	23	71.	Kalocsa	9	- Az előző számunkban közölt,	
54.	HÓDIÁK	22		Szeged	9	szakágak szerinti szakosztályi	
55.	Gy. Dózsa	21		Mezőkövesd	9	rangsorban a serdülő B-kor-	
	KVSE	21	74.	Tapolca	8	osztály eredményeit nem vet-	
57.	Érd	19	75.	PVSK	6	tük figyelembe.	

Söjtör József

Miért használjuk a POWERLean-t?

A POWERLean nemcsak mint energia használódik fel, hanem segít a test szénhidrát- és zsírtartalékainak effektívebb felhasználásában. Ezért kis kalóriamennyiségű POWERLean is elegendő egy nagy kalóriamennyiséget követelő edzés vagy verseny előtt. A POWERLean a legjobb táplálék az energikus és karcsú test számára. Fontos összetevője a CHROMIUM GTF (Glukóz Tolerance Faktor), amely meggátolja az izomzat lebomlását, viszont a zsír elégetése mellett a szervezetet jó kondícióban tartja. A POWERLean normalizáló hatással van a vércukorszintre és javítja a szervezet ellátottságát olyan tápanyagokkal, vitaminokkal, ásványi sókkal, aminosavakkal, regeneráló és stimuláló gyógyfüvekkel stb., melyek javítják, szabályozzák a szervezet energiagazdálkodását. Kutatási eredmények szerint a felhasználók több mint 90 %-a érzi úgy, hogy energiaszintje jelentősen emelkedett. A POWERLean mellett van még két készítmény, amelyek szintén elengedhetetlenül szükségesek a csúcsteljesítmények eléréséhez: A **26 AMINO MASS** 26-féle peptides enzimeket tartalmazó aminosav-készítmény, amely a napi aminosav-bevitel növelésére szolgál izomterhelés esetén, és testsúlycsökkentés alatt meggátolja az aminosavhiányt, s javítja a szervezet regenerálódását. A **TOP GAIN** aminosavas-peptides-proteines-gyógynövényes gyors izomtömeg-növelő készítmény, amely az izomtömeg növelésével egyidőben csökkenti a test zsírtartalmát.

Használatukhoz sok sikert és nagyszerű eredményeket kívánunk!

HENDEL MARKETING, a POWERLean magyarországi képviselője

Fedettpályás versenynaptár

(1994. január 22. – február 27.)

Időpont		60 m	200 m	400 m	800 m	1500 m	3000 m	Váltó	Gyalogl.	60 m gát	Magas	Távol	Hármas	Rúd	Súly	Hétpr.	60 m	200 m	400 m	800 m	1500 m	3000 m	Váltó	Gyalogl.	60 m gát	Magas	Távol	Hármas	Súly	Ötpróba	
		FÉRFIAK															NŐK														
Január 22.	Pest megye felnőtt versenye (OCS)		X		X		X				X		X		X			X		X		X				X		X			
23.	Ifjúsági és serdülő versenye (OCS)	X		X		X		X		X		X		X			X			X		X			X		X		X		
28-29.	Országos többpróba bajnokság (OCS)															B														B	
29.	Az FTC gyermekversenye (FTC futófolyosó)	X								X		X					X								X		X				
29-30.	Ifjúsági és serdülő Budapest-bajnokság (OCS)	B	B	B	B	B	B	B		B	B	B	B	B	B		B	B	B	B	B	B	B		B	B	B	B	B		
30.	A Bp. Honvéd felnőtt versenye (OCS)	X	X		X		X			X		X					X	X			X				X	X		X			
Február 4.	Az UTE-SAAB felnőtt versenye (BS)	X	X	X		X		ifj. OB	X	X		X					X	X	X	X		X		ifj. OB	X		X				
5.	SAMSUNG Kupa (BS)		X	X	X		X	OB	5km OB	X		X		X				X	X		X		OB	3km OB	X	X		X			
5.	Az FTC gyermekversenye (FTC futófolyosó)	80 100								80 100		X					80 100								80 100		X				
6.	A Dunaújvárosi AC serdülő B versenye	A versenykiírás szerint																													
12.	Az FTC gyermekversenye (FTC futófolyosó)	X								X		X					X								X		X				
12.	A Dunaújvárosi AC serdülő B versenye	A versenykiírás szerint																													
12-13.	Felnőtt Budapest-bajnokság (OCS)	B	B	B	B	B	B	B		B	B	B	B	B	B		B	B	B	B	B	B	B		B	B	B	B	B		
19.	Az FTC serdülő B versenye (FTC futófolyosó)	X								X		X					X								X		X				
19.	Országos ifjúsági bajnokság (OCS)	B	B	B	B	B	B	B		B	B	B	B	B	B		B	B	B	B	B	B	B		B	B	B	B	B		
26-27.	Országos felnőtt bajnokság (OCS)	B	B	B	B	B	B	B		B	B	B	B	B	B		B	B	B	B	B	B	B		B	B	B	B	B		

A SZERENCSE



IDŐBEN ERKEZIK...

SZERENCSEJÁTÉK RT.



„Álmokfutás” adidas bar

tubular 2

tubular

TECHNOLOGY

customized performance by
adidas

Szabályozható
stabilitás

Szabályozható
tompítás

Elülső
rugalmasság

Itt fújja fel

Pumpa/digitális
nyomásmérő

adidas

**A tubular technology
– az adidas légkamra
technológiája –
a futócipőnél forradalmi
ötletet jelent.**

Ezzel a rendszerrel minden futó pontosan, saját igénye szerint összehangolhatja a cipőnél a tompítást és a stabilitást, így a cipőt teljes mértékben kívánságainak megfelelően alakíthatja. Ez az egyedüli érzést egyetlen más cipővel sem lehet elérni. A rendszert a talpba építik be, így közvetlenül tompítja az ütközést, ahol keletkezik.