

ATLÉTIKA



A MASZ FŐTÁMOGATÓJA:

Westel

Westel 900 GSM • Mobil Távközlési Rt.

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

40. ÉVFOLYAM 9. SZÁM

1996. SZEPTEMBER

ÁRA: 100 Ft

Mi azért dolgozunk,
hogy az Önök megbízásait
– a kor követelményei szerint
és a több száz éves banki
hagyományoknak megfelelően –
teljesítsük.

Munkánk alapja
a minőség és a megbízhatóság.

Tradíció és szakértelem



TARTALOM

Volt egyszer egy Eb	1
Magyar sikerek Sydneyben	2

Versenyről-versenyre

38. Balaton-bajnokság	
A Hungária Biztosító Rt. III. fordulója	5
V. Nemzetközi	
Kalapásvető-találkozó és Gála	7
Öt ország válogatott dobóviadala	9
Országos felnőtt és utánpótlás	
többpróbabajnokság	12
Magyar-szlovén ifjúsági	
válogatott viadal	13
NIKE Budapest Félmarton	14
Coca-Cola - Westel 900 - TS	
jubileumi ugrógála	16

Műhely

Sportsérülések megelőzése atlétáknál	19
--	----

Aquatréning - egy kifizetendő alternatíva	22
--	----

Kiss Balázsról kérdeztük... ..	26
--------------------------------	----

Orvosi jótanácsok

A tüdőzettségről	29
------------------------	----

Az első 100 év jegyében

Magyar örökranglisták * Férfi súlylökés	30
Egyesületi pontverseny	36

Címlapfotó: Zsivótzky Attila a sportág első ifjúsági vb-aranyát szerezte Sydneyben.

A fotókat Zádor Péter (címlap, 4., 16., 17. old.) és Szlaviczek József (7., 14. old.) készítette.

Előfizethető a hírlapkézbesítőknél és a Hírlapelőfizetési Irodában (Budapest, XIII. Lehel u. 10/a., levélcím: HELIR, Budapest 1900), ezen kívül Budapesten a Magyar Posta Rt. Hírlapüzletági Igazgatósága kerületi ügyfélszolgálati irodáin, vidéken a postahivatalokban.

ATLÉTIKA

40. évfolyam 9. szám
1996. szeptember

A Magyar Atlétikai Szövetség lapja
Szerkesztőbizottság:
Csiki György, dr. Istenes Vilmos,
Krasovec Ferenc (főszerkesztő),
Pignitzky Péter, dr. Takács László

Szerkesztőség:

Magyar Atlétikai Szövetség
1143 Budapest, Dózsa György út 1-3.
Felelős kiadó: Schulek Ágoston
ISSN 0571-799x

VOLT EGYSZER EGY EB...

Harminc év múltán kicsit meghatódva emlékezünk vissza arra, hogy 1966-ban, ilyenkor, szeptember elején milyen felejthetetlenül szép napokat éltünk át a Népstadionban. Izgalmas küzdelmeket, színvonalas versenyeket láthattunk, magyar sikereknek tapsalhattunk a lelátókat zsúfolásig megtöltve, több tízezres hazai és szavalókarussal biztató külföldi közönséggel együtt. Az augusztus 30-tól szeptember 4-ig tartó budapesti VIII. Atlétikai Európa-bajnokságon - a külföldiek általános véleménye szerint is - a felejthetetlen Varjú Vilj súlylökő aranyérmén kívül, a magyaroknak még egy arany járt - a tökéletes rendezésért és lebonyolításért.

Hétszáz nap múlva, 1998-ban, augusztusban, 32 év után ismét a Népstadionban üdvözölhetjük kontinensünk legjobb atlétáit. Budapest 1993-ban nyerte el másodszor is az Eb rendezési jogát, ami eddig csak Athénak és Helsinkinek sikerült. Nagy szerepe volt ebben Gyulai István segítségével, aki dr. Nyerges Mihály, az Európai Atlétikai Szövetség akkori tanácsagja 1988. évi kezdeményezésének.

Gondolataink a jövőben járnak, de a múltat sem felejjük... - ezzel a jelszóval hívta össze emlékezést és reménykedő előzetekintésre Schulek Ágoston, a MASZ és az Eb '98 Szervezőbizottság elnöke azokat, akik a harminc év előtti esemény szereplői voltak a pályán belül és azon kívül.

A felhívásra 1996. szeptember 13-án délután zsúfolásig megtelt a Magyar Testnevelési Egyetem díszterme. Sorban érkeztek és üdvözölték egymást, a régen találkozott egykori résztvevők és közreműködők, valamint az újat szervezők és akikre büszkéek voltunk: az ezüstérmes Munkácsi Antónia, Szabóné Nagy Zsuzsa és Zsivótzky Gyula, a bronzérmes Kalocsai Henrik és Kulcsár Gergely, valamint a további helyezettek. Csak az ezüstérmes Mészáros Lajost és a bronzérmes Tóth Gyulát nem láttuk. Minden jelenlevő emléklapot kapott, emlékeztetőül arra a három évtizeddel előtti eseményre, amelyre mindig büszkéek lehetünk és amelynek az emléke ma is a szívünkben él.

Kegyelettel és néma feldúlással adóztak a megjelentek az időközben elhunytak, így többek között dr. Csánádi Árpád, a szervezőbizottság akkori elnöke, Németh Imre, a szövetség akkori elnöke, Varjú Vilmos, a kétszeres Eb-aranyérmes súlylökő és az élők sorából idén eltávozott Nyíró György, a szövetség akkori főtitkára, az Eb-zsúri titkársága vezetője emlékének.

A visszaemlékezések során Gallov Rezső államtitkár, az OTSH elnöke, mint mondta, akkoriban mint fiatal sportújságíró segítette a sajtóbizottság munkáját. Emlékeztében úgy él az Eb, mint egy nagyszerűen rendezett színvonalas verseny, ahol az atléták családjában öröm volt dolgozni és ami nagyon lényeges egy világversenyen, a külföldi újságírók is elismerték az információk gyorsaságát. Beszédét azzal fejezte be, hogy az 1998-as Eb sikeres lebonyolítására az OTSH minden segítséget meg fog adni.

Gyulai István, az Eb-n középöntőbe jutott 200-as, a nyolcadik helyezett 4x400 méteres váltó tagja, most már a Nemzetközi Atlétikai Szövetség főtitkára arról számolt be, hogy amerre járja a világot, mindenütt emlékeznek az 1966-os budapesti kontinensbajnokság rendkívüli sikerére. Szerinte az 1998-as budapesti Eb a magyar atlétika számára óriási lehetőséget nyújt, amelyet ki kell használni.

Arthur Takacs, aki az 1966-os Eb-n a nemzetközi zsúri tagja volt, az Európai Atlétikai Szövetség akkori főtitkára arra emlékezett vissza, hogy a most betegsége miatt távol levő dr. Sir Józseffel együtt hogyan szervezték meg, hogy - a nyugati blokkal szemben - 1962-ben Belgrád, 1966-ban pedig Budapest kapja meg az Eb rendezési jogát.

Az egykori versenyigazgató-helyettes, Mindszenty János párhuzamot vont a múlt és a jövő között. Harminc évvel ezelőtt az egész ország felsorakozott az Eb mögött, miniszterek álltak ki mellette, társadalmi elismerés övezte, most ez hiányzik, célzott az edzőpálya kialakítása körüli huzavonára. Megnövekedett a részt vevő országok száma, akkor harminc országból, most közel ötvenből fognak majd versenyezni a legjobb európai atléták. A jelszó legyen jövőre is, ami volt: nyugodt, határozott, udvarias bíráskodás!

Bemutatkozott az 1998-as Eb sajtófőnöke is. A régi ismerős, Szalay Péter 1966-ban még mint másodéves testnevelési főiskolás ismerkedett alaposabban a sportággal, azóta sok világversenyen vett részt és töltötte be ezt a szerepkört.

Schulek Ágoston befejezésül arra hívta fel a figyelmet, hogy jövőre lesz 100 éves a szövetség, amelyre az ősi budapesti naptáregyeztető ülésen - többek között - egy szép kiállítás, a magyar atlétika történetét bemutató kiadvánnyal kíván emlékezni a MASZ.

Az elhangzott beszédok után az Amerikában élő, 80 éves Görkai János, a BBTE egykori 400-as bajnoka, az 1938-as párizsi Eb-n a hatodik helyezett 4x400 méteres váltó tagja évi ezer dollárt ajánlott fel a magyar atlétika számára.

A résztvevők azzal búcsúztak el, hogy ha előbb nem is, de 700 nap múlva a Népstadionban ismét találkozni fognak.

Dr. Istenes Vilmos
az Eb versenyiroda egykori vezetője

MAGYAR SIKEREK SYDNEYBEN

Páratlan sikert hozott atlétáink számára az ez évi ifjúsági világbajnokság. A korábbi vb-ken soha ilyen tisztas helytállás, soha ennyi érem, s ami a legörömtelibb: ezúttal magyar versenyző tiszteletére is felcsendült a himnusz.

Az eredmények mellett a szövetségi kapitány részletes szakmai elemzését is szeretnénk volna közölni, de Mérei László ragaszkodott hozzá, hogy ezt csak a MASZ elnökség jóváhagyó döntése után tehessek meg. (Ugyanez a helyzet az atlantai szakmai beszámolóval is.)

FÉRFIAK

100 m (+1.0 m/s)

1. Obikwelu (NIG) 10.21, 2. Ogunkoya (NIG) 10.25, 3. Scuderi (ITA) 10.43, 4. Henthorn (GBR) 10.45, 5. Chambers (GBR) 10.47, 6. Armstrong (USA) 10.48, 7. Frater (JAM) 10.52, 8. Wise (NZL) 10.59.

200 m (-1.6 m/s)

1. Obikwelu (NIG) 20.47, 2. Dempers (RSA) 20.96, 3. Harrison (USA) 21.10, 4. Emmanuel (NIG) 21.11, 5. Zami (FRA) 21.11, 6. Pearce (AUS) 21.12, 7. Tonazzi (SUI) 21.11, 8. Bailey (JAM) 21.14.

400 m

1. Moore (USA) 45.27, 2. Davis (USA) 45.86, 3. Niemi (CAN) 45.94, 4. Tamesue (JPN) 46.03, 5. Haczek (POL) 46.29, 6. McDonald (JAM) 46.88, 7. Canal (ESP) 47.21, 8. Dlugosielski (POL) 47.43.

800 m

1. Mutua (KEN) 1:48.21, 2. Lerwill (GBR) 1:48.40, 3. Cremer (AUS) 1:48.46, 4. Kimutai (KEN) 1:48.97, 5. Schumann (GER) 1:49.44, 6. Laci (LAT) 1:50.11, 7. Whitmarsh (CAN) 1:50.26, 8. Nolan (IRL) 1:51.88.

1500 m

1. Langat (KEN) 3:38.96, 2. Yagoub (SUD) 3:39.17, 3. Abaoub (ALG) 3:39.37, 4. Liefers (NED) 3:40.47, 5. Gujenaralov (RUS) 3:40.82, 6. Silva (POR) 3:41.81, 7. Saidi-Sief (ALG) 3:42.12, 8. Ngeny (KEN) 3:42.44, 9. Balgac (CRO) 3:44.62, 10. Santos de Souza (BRA) 3:45.22, 11. Sulaiman (QAT) 3:49.28.

5000 m

1. Mezgebu (ETH) 13:35.30, 2. Chelule (KEN) 13:36.27, 3. Gabonewe (RSA) 13:46.19, 4. Furuta (JPN) 13:46.59, 5. Hhawu (TAN) 13:52.51, 6. Nyombi (UGA) 13:55.92, 7. Jamamoto (JPN) 14:06.59, 8. Gilay (TAN) 14:07.93, 9. Mghiar (ROM) 14:08.35, 10. Bensa (YUG) 14:12.13, 11. Njenga (KEN) 14:24.18, 12. Hallmann (GER) 14:50.14.

10.000 m

1. Mezgebu (ETH) 28:27.78, 2. Chelule (KEN) 28:29.14, 3. Furuta (JPN) 28:31.61, 4. Galindo (MEX) 28:34.66, 5. Hhawu (TAN) 28:35.12, 6. Ngetich (KEN) 28:39.79, 7. Mishiho (JPN) 28:50.21, 8. Bezabeh (ETH) 28:55.97, 9. Mondragon (MEX) 28:57.61, 10. Mangusho (UGA) 29:21.25, 11. Nyombi (UGA) 29:21.43, 12. Gilay (TAN) 29:29.10.

4x100 m

1. Egyesült Államok (Williams, Davis, Moore, Armstrong) 39.36, 2. Franciaország (Cavre, Hery, Zami, Patros) 39.47, 3. Ausztrália (Missingham, Baxter, Pearce, Dibella) 39.62, 4. Németország 39.67, 5. Japán 39.75, 6. Olaszország 40.18, 7. Nagy-Britannia 40.32.

4x400 m

1. Egyesült Államok (Johnson, Davis, Martin, Moore) 3:03.65, 2. Japán (Takahashi, Tamesue, Okusako, Morita) 3:06.01, 3. Nagy-Britannia (Stewart, Lerwell, Rowlands, Dearman) 3:06.76, 4. Spanyolország 3:06.95, 5. Ausztrália 3:07.21, 6. Lengyelország 3:08.04, 7. Jamaica 3:09.04, 8. Kenya 3:09.04.

110 m gát

1. Hernandez (CUB) 13.8, 2. Scigaczewski (POL) 13.88, 3. Naivalu (FIJ) 13.90, 4. Baillie (GBR) 14.01, 5. Greaves (GBR) 14.04, 6. Janin (FRA) 14.04, 7. McAfee (USA) 14.22, 8. Videnov (BUL) 32.79.

400 m gát

1. Al Nubi (QAT) 49.07, 2. Herbert (RSA) 49.15, 3. Taylor (USA) 50.18, 4. Provost (BEL) 51.11, 5. Lopuchovsky (SLO) 51.16, 6. Marchand (CAN) 51.29, 7. Smith (NAM) 51.83, 8. Magut (KEN) 52.00.

3000 m akadály

1. Chelule (KEN) 8:33.09, 2. Misoi (KEN) 8:33.31, 3. Ezzine (MAR) 8:35.60, 4. Weidlinger (AUT) 8:38.97, 5. Alvarez (ESP) 8:41.98, 6. Wolde (ETH) 8:42.37, 7. Tahri (FRA) 8:45.85, 8. Li (CHN) 8:46.74, 9. Hetzler (GER) 8:47.46, 10. Rachem (ALG) 8:59.52, 11. Nash (GBR) 9:01.14, 12. Amroug (MAR) 9:06.70.

Magas

1. Boswell (CAN) 224, 2. Ton (CZE) 221, 3. Challenger (GBR) 221, 4. Furman (USA) 218, 5. Huikuri (FIN) 218, 6. Vreljakovic (YUG) 218, 7. Brierley (GBR) 215, Fricke (GER) 215, 9. Potgieter (RSA) 215, 10. Tregaro (SWE) 210, 11. Kovács Tivadar (HUN) 210, 12. Arai (JPN) 205.

Rúd

1. Burgess (AUS) 535, 2. Kristiansson (SWE) 530, 3. Ecker (GER) 530, 4. Xu (CHN) 525, 5. Makkonen (FIN) 510, 6. László Ferenc (HUN) 510, 7. von Bothmer (SWE) 510, 8. Willman (FIN) 500, Börgeling (GER) 500, Porohin (RUS) 500, 11. Linskey (GBR) 500.

Távol

1. Lukacsevics (UKR) 791, 2. Fernandez (ESP) 775, 3. Morgan (GBR) 774, 4. Lamela (ESP) 773, 5. Leskovar (SLO) 768, 6. Domenech (FRA) 768, 7. Martinez (CUB) 759, 8. Moudrik (MAR) 751, 9. Guergov (BUL) 743, 10. Szynuda (SLO) 742, 11. Lister (USA) 719, 12. Scsukin (KAZ) 713.

Hármas

1. Hernandez (CUB) 16.50, 2. Villamil (CUB) 16.17, 3. Punga (ROM) 16.15, 4. Wang (CHN) 16.11, 5. Fofana (FRA) 16.09, 6. Mortimer (BAH) 15.87, 7. Kim (KOR) 15.74, 8. Guschtschinski (RUS) 15.69, 9. Dofene (GRE) 15.61, 10. Esanu (ROM) 15.52, 11. Moede (GER) 15.52, 12. Mambo (ZAI) 15.48.

Súly

1. Bartels (GER) 18.71, 2. Anlezark (AUS) 18.21, 3. Cross (AUS) 17.69, 4. Stehlik (CZE) 17.35, 5. Konopka (SLO) 17.33, 6. Waltz (USA) 17.31, 7. Haukijarvi (FIN) 18.09, 8. Sukia (ESP) 16.77, 9. Wiese (GER) 16.48, 10. Pintér Attila (HUN) 16.14, 11. Niare (FRA) 16.12, 12. Dec (POL) 15.74.

Diszkosz

1. Malone (USA) 56.22, 2. Varga Roland (HUN) 55.20, 3. Hernandez (CUB) 54.86, 4. Kővágó Zoltán (HUN) 53.72, 5. Waltz (USA) 53.16, 6. Kovalenko (UKR) 51.94, 7. Sang (GER) 51.86, 8. Pavli (RUS) 51.56, 9. Sorli (NOR) 48.44, 10. Kulla (FIN) 47.74, 11. Vornicu (ROM) 47.54, 12. Niare (FRA) 47.18.

Kalapács

1. Palyszko (POL) 71.24, 2. Devjatovszki (BLR) 70.88, 3. Konevzov (RUS) 70.32, 4. Martemjanov (BLR) 68.22, 5. Dannback (FIN) 67.68, 6. Montes (CUB) 67.34, 7. Szergejev (RUS) 67.12, 8. Barlis (GRE) 66.52, 9. Simo (FIN) 65.18, 10. Tison (FRA) 64.12, 11. Cserkasine (UKR) 60.90.

Gerely

1. Vojnov (UZB) 79.78, 2. Haatainen (FIN) 76.12, 3. Madeo (AUS) 73.88, 4. Aarnio (FIN) 73.10, 5. Vosloo (RSA) 71.96, 6. Ki-Young Chu (KOR) 71.60, 7. Fusenig (GER) 69.84, 8. Pramm (NOR) 69.58, 9. Burkholder (USA) 67.28, 10. Liszovszkij (BLR) 66.78, 11. Hawthorne (AUS) 65.20, 12. Richard (FRA) 60.40.

Tízpróba

1. Zsivótzky Attila (HUN) 7582 (11.54, 720, 13.83, 215, 51.18 / 15.88, 43.80, 440, 53.80, 4:38.55), 2. Macey (GBR) 7480 (11.33, 706, 12.74, 200, 50.41 / 15.01, 40.46, 420, 63.30, 4:48.11), 3. Warners (NED) 7368 (11.11, 707, 12.65, 194, 48.85 / 15.11, 36.14, 430, 53.36, 4:40.63), 4. Janacek (CZE) 7276, 5. Bennema (NED) 7177, 6. Fitzpatrick (AUS) 7166, 7. Stepa (RUS) 7084, 8. Brinkmann (GER) 7073.

10 km gyaloglás

1. Fernandez (ESP) 40:38.25, 2. Marquez (ESP) 41:03.73, 3. Deakes (AUS) 41:11.44, 4. Liu (CHN) 41:20.36, 5. Mironov (RUS) 42:01.63, 6. Masato (JPN) 42:07.53, 7. Sudol (POL) 42:12.26, 8. Flores (MEX) 42:40.53, 9. Kristiansen (NOR) 43:01.46, 10. Alukajev (RUS) 43:01.56, 11. Hackbusch (GER) 43:09.26, 12. Costin (IRL) 43:20.78.

NŐK

100 m (+0.6 m/s)

1. Ivanova (BUL) 11.32, 2. Anderson (USA) 11.43, 3. Möller (GER) 11.46, 4. Patterson (JAM) 11.47, 5. White (USA) 11.48, 6. Mothersill (CAY) 11.51, 7. Levorato (ITA) 11.54, 8. Hewitt (AUS) 11.55.

200 m (-2.2 m/s)

1. Felix (FRA) 23.16, 2. Hewitt (AUS) 23.32, 3. Ivanova (BUL) 23.59, 4. Visockaite (LIT) 23.75, 5. Dia (FRA) 23.79, 6. Perry (USA) 23.81, 7. Gevaert (BEL) 23.88, 8. Manninen (FIN) 23.89.

400 m

1. Burlacu (ROM) 52.32, 2. Reid (USA) 53.17, 3. Hayward (AUS) 53.28, 4. Taranova (RUS) 53.43, 5. Ega (FRA) 53.45, 6. Ruicu (ROM) 53.87, 7. Harstick (GER) 54.46, 8. Jing Li (CHN) 54.61.

ATTILA ÚTJA A VB-ARANYIG

Hogyan alakult Zsivótzky Attila (19) sportpályafutása, melyek voltak sikereinek főbb állomásai, milyen eredményeket ért el az utóbbi években? Ezekre a kérdésekre próbálunk nagy vonásokban válaszolni az alábbi összeállításban.

1990-ben

13 éves korában megnyerte a serdülő B-korcsoporthoz tartozók évfolyambajnokságát magasugrásban (170 cm). Ugyanebben az évben indult a 13 évesek többpróbabajnokságában és ötpróbában, a B-változatban a harmadik helyen végzett (2124 pont), magasban 168 centit ugrott.

1991-ben

megvédte bajnoki címét magasugrásban (182 cm) és a 14 évesek ötpróbabajnokságának B-változatában második lett (2692 pont).

1992-ben

4831 ponttal győzött a 15 évesek nyolcpróbájában (magasban 2 métert ugrott), majd harmadszor is megszerezte magasugrásban a serdülő B-korcsoporthoz tartozók bajnoki címet (202 cm).

1993-ban

a fedettpályás idényben, ifjúsági szerekekkel serdülő csúcsot (4772 pont) állított fel hétpróbában, miközben magasban 205 centit ugrott, amellyel a serdülő ranglista vezetője lett. Attila lapunk augusztusi számának a címlapjára is felkerült (edzőjével, Varga Sándorral együtt), mert Hollandiában az Európai Ifjúsági Olimpiai Napok keretében megrendezett versenyen 221 centit, a 16 éves korosztályban párját ritkító eredményt ért el. Ebben az esztendőben a serdülőbajnokságot megnyerte (212 cm), de az ifjúsági Eb-n csak 209-ig, a 13. helyig jutott.

1994-ben

nagy sikerrel kezdte a téli idényt. A fedettpályás hétpróbabajnokságon megnyerte az ifjúságiak bajnokságát és közben három rekordot állított fel. 5421 pontos eredménye 649 ponttal lett jobb a tavalyinál és ez nemcsak serdülő, hanem az ifjúsági csúcs megjavítását is jelentette (közben magasugrásban 219 centis ugrásával hét centivel szárnyalta túl a fedettpályás serdülőcsúcsot). A fedettpályás OB-n magasugrásban harmadik lett (214 cm).

Tavasszal kitűnően sikerült a folytatás. Cipruson, Nicosiában rendezték meg májusban a négyévenként sorra kerülő Gymnasiadét, a diákok világjátékát. A magyarok egyetlen aranyérmét Attila nyerte magasugrásban (220 cm).

- „Úgy érzem, fizikailag akár a felnőtt csúcs közelében ugorhatnék. Amikor erre a magasságra (222 cm-re - a Szerk.) kerül a lécs, teljes egészében elvesztettem nyugalmamat és koncentráloképességemet” - nyilatkozta a verseny után.

Nyáron a serdülő bajnokságon is remekelt, a magasugró serdülőcsúcsot 222 centire javította, megnyerte melléje a távol is 704 centivel, rúddal 450 centivel ezüstérmet szerzett. Mindez jó jel volt a többpróbára. A felnőtt bajnokságon magasugrásban a második helyen végzett (218 cm). Az ifjúsági világbajnokságon a 223 centivel győztes ausztrál Hames mö-

gött hárman ugrottak 220 centit, Attila csak a rosszabb kísérletek miatt szorult a negyedik helyre.

Szeptemberben folytatta páratlan rekordsorozatát. A serdülő A-korcsoporthoz tartozók tízpróbabajnokságát (serdülő feltételekkel) 7470 pontos csúccsal nyerte, ezzel közel 200 ponttal javította meg eddigi 7291 pontos rekordját.

1995-ben

télen nem indult a bajnokságokon, sérüléssel bajlódott. Másban felnőtt feltételekkel nagyon kedvezőtlen időben tízpróbában 7237 pontot ért el, majd az UTE bajnoksapatát erősítette Portugáliában a BEK-viadalon, 218 centis második helyével értékes pontokat hozott magasugrásban. Utána azonban ismét megsérült és a bajnokságon sem indult. Kovács Sándor utánpótlás vezetőedző így vélekedett a nyíregyházi ifjúsági Eb előtt:

- Ha felépül sérüléséből, Zsivótzky Attila akár tízpróbában és magasugrásban is megszerezheti a legfényesebben csillogó érmet. Jelen pillanatban azonban még az sem biztos, hogy izomszakadása július végére rendbe jön.

Végül magasugrásban indult, de 214 cm-es eredményével csak a nyolcadik helyen végzett és tízpróbában nem tudott rajthoz állni. Az augusztus végi bajnokságon negyedik lett (210 cm), utána Kolozsvárott győzött (213 cm) a román-magyar ifjúsági válogatott viadalon.

Szeptemberben az ifjúsági többpróbabajnokságon kitűnő formában, ifjúsági feltételekkel szárnyalta túl Kovács Dusan öt év óta fennálló 7738 pontos tízpróbarekordját (elsősorban a dobószámokban szerepel nagyon jól, magasban 216 centit ugrott, így lett 7786 pont az újabb rekord).

1996-ban

újabb csúccsal kezdett. Ezúttal a fedettpályás hétpróba ifjúsági bajnokságát nyerte meg és (tekintettel, hogy már 19 éves) két év előtti 5421 pontos eredményének 5448 pontra való javítása csak az ifjúsági listán került átvezetésre, a serdülőcsúcs változatlan maradt. A többpróbabajnokság után egy héttel a fedettpályás Budapest-bajnokságon magasugrásban győzött (218 cm), a tető alatti OB-n pedig harmadik (214 cm) lett.

Júniusban a többpróba Európa Kupa csapatunk tagjaként ismét csúcsot javított, ezúttal felnőtt feltételekkel: Szabó Dezső tíz éve fennálló eredményét (7330 pont) javította meg (7343 pont) (ezt szárnyalta túl alaposan az ifjúsági világbajnokságon). Érdemes a két eredményt egymás mellé tenni.

Többpróba EK Superliga (Lage)

11.47, 693, 13.53, 207, 50.66 /

16.19, 39.32, 400, 54.26, 4:21.17=7343 pont

Ifjúsági vb (Sydney)

11.54, 720, 13.83, 215, 51.18 /

15.88, 43.80, 440, 53.80, 4:38.55=7582 pont

Sydneyben hat számban ért el jobb eredményt (csak a három futószáma és a gerelyhajítása volt gyengébb), mint a Superligában.

★

A Zsivótzky Attila által tartott jelenlegi csúcsok:

Szabadtéren

Ifjúsági. Tízpróba (felnőtt szerekekkel): 7582 pont, 1996

Ifjúsági. Tízpróba (ifjúsági szerekekkel): 7786 pont, 1995

Serdülő. Tízpróba (serdülő szerekekkel) 7470 pont, 1994

Serdülő. Magas: 222 cm, 1994

Fedettpályán

Ifjúsági. Hétpróba (ifjúsági szerekekkel): 5448 pont, 1996

Serdülő. Hétpróba (ifjúsági szerekekkel): 5421 pont, 1994

Serdülő. Magas: 219 cm, 1994

800 m

1. Gesell (GER) 2:02.67, 2. Friedrich (GER) 2:02.70, 3. Langat (KEN) 2:03.21, 4. Fuentes del Río (CUB) 2:03.49, 5. Safta (ROM) 2:03.64, 6. Senekal (RSA) 2:04.59, 7. Zevedeanu (ROM) 2:08.19, 8. Jevdokijmova (UKR) 2:10.77.

1500 m

1. Dulecha (ETH) 4:08.65, 2. Maranga (KEN) 4:08.98, 3. Hutse (ETH) 4:09.49, 4. Koskei (KEN) 4:10.64, 5. Chojecka (POL) 4:11.36, 6. Tusai Brigitta (HUN) 4:13.59, 7. Weyermann (SUI) 4:13.67, 8. Miroiu (ROM) 4:14.68, 9. Rodriguez (ESP) 4:17.46, 10. Colita (ROM) 4:18.65, 11. Benthani (MAR) 4:18.82, 12. Berdjseva (RUS) 4:22.61.

3000 m

1. Weyermann (SUI) 8:50.73, 2. Kiplagat (KEN) 8:53.06, 3. Tarekne (ETH) 8:53.77, 4. Worku (ETH) 8:54.24, 5. Jevtic (YUG) 9:06.95, 6. Sun (CHN) 9:07.14, 7. Jamanaka (JPN) 9:09.06, 8. Chemweno (KEN) 9:12.22, 9. Ungureanu (ROM) 9:12.71, 10. Rami (IND) 9:13.57, 11. Stamps (USA) 9:19.63, 12. Manabe (JPN) 9:46.69.

5000 m

1. Worku (ETH) 15:40.03, 2. Jevtic (YUG) 15:40.09, 3. Iloc (ROM) 15:41.44, 4. Tarekne (ETH) 15:46.68, 5. Ayabei (KEN) 15:58.15, 6. Matsuoka (JPN) 15:58.96, 7. Sun (CHN) 16:13.40, 8. Jepleting (KEN) 16:20.39, 9. Audier (FRA) 16:20.60, 10. Ferrari (ITA) 16:23.70, 11. Kálovics Anikó (HUN) 16:28.33, 12. Bogomolova (RUS) 16:32.51, 13. Szentgyörgyi Katalin (HUN) 16:35.50, 14. Maisch (GER) 17:18.17.

4x100 m

1. Egyesült Államok (Anderson, White, Wright, Perry) 43.79, 2. Jamaica (Robinson, Dowdie, Patterson, Bailey) 44.26, 3. Németország (Abel, Möller, Kette, Wagner) 44.57, 4. Franciaország 44.58, 5. Olaszország 45.27, 6. Ausztrália 45.50, 7. Japán 45.97.

4x400 m

1. Németország (Müller, Gesell, Harstick, Urbansky) 3:31.12, 2. Románia (Tudor, Safta, Ruicu, Burlacu) 3:32.16, 3. Ausztrália (Marshall, Lewis, Fowley, Hayward) 3:32.47, 4. Egyesült Államok 3:34.26, 5. Kína 3:35.33, 6. Oroszország 3:37.34.

100 m gát

1. Bates (USA) 13.27, 2. Alozie (NIG) 13.30, 3. Yali Tan (CHN) 13.37, 4. Calloway (USA) 13.55, 5. Pettersson (SWE) 13.88, 6. Danvers (GBR) 14.00, 7. Ingelmo (ESP) 14.11.

400 m gát

1. Urbansky (GER) 56.65, 2. Jamison (GBR) 57.57, 3. Jarrett (JAM) 57.91, 4. Fowley (AUS) 58.52, 5. Badrankova (KAZ) 58.53, 6. Kumlin (FIN) 58.80, 8. Lezczay Peuntes (CUB) 59.40.

Magas

1. Ljahova (RUS) 193, 2. Györfly Dóra (HUN) 191, 3. Lapina (RUS) 191, 4. Aldrich (USA) 188, 5. Fardigh (SWE) 188, 6. Storbeck (RSA) 185, Palamar (UKR) 185, 8. Vainikainen (FIN) 180, Dunkley (GBR) 180, 10. Lasková (CZE) 180, 11. Bruty (AUS) 175, Horvath (AUT) 175.

Távol

1. Guan (CHN) 653, 2. Nicolau (ROM) 647, 3. Halkoaho (FIN) 638, 4. Hrisztova (BUL) 635, 5. Akulenko (UKR) 631, 6. Jogis (AUS) 618, 7. Wockinger (AUT) 609, 8. Dolezalová (CZE) 603, 9. Varsseveld (NED) 601, 10. Okori (FRA) 598, 11. Zabková (CZE) 589, 12. Kuo-Hui Wang (TPE) 583.



Györfly Dóra

Hármas

1. Marinova (BUL) 14.62, 2. Nicolau (ROM) 13.64, 3. Gawrila (ROM) 13.50, 4. Rogova (RUS) 13.49, 5. Valant (SLO) 13.49, 6. Xueli Wu (CHN) 13.42, 7. Zagacka (POL) 13.15, 8. le Gouguec (FRA) 13.11, 9. Olomina (SWE) 13.06, 10. Rahouli (ALG) 12.97, 11. Dolezalova (CZE) 12.78, 12. Miller (AUS) 12.38.

Súly

1. Song (CHN) 16.58, 2. Beckerl (GER) 16.39, 3. Ivanenko (BJE) 16.22, 4. Bai (CHN) 16.06, 5. Orfaniotou (GRE) 15.50, 6. Csibiszova (RUS) 15.21, 7. Venghaus (GER) 15.16, 8. Sua (USA) 15.04, 9. Wahlman (FIN) 14.82, 10. Jin-Sook Cho (KOR) 14.67, 11. Patterson (AUS) 14.45, 12. Nesnas (FRA) 14.17.

Diszkosz

1. Shuli Ma (CHN) 56.32, 2. Sua (USA) 56.32, 3. Yaqing Zhang (CHN) 55.70, 4. Beckel (GER) 52.98, 5. Ionescu (ROM) 52.86, 6. Murofushi (JPN) 51.56, 7. Rublevszkaja (RUS) 51.20, 8. Sugár Barbara (HUN) 50.84, 9. Steele (AUS) 50.58, 10. Diloi (AUS) 46.78, 11. Vikne (NOR) 44.80, 12. Collins (USA) 42.08.

Gerely

1. Menendes (CUB) 60.96, 2. Szabó Nikolett (HUN) 58.34, 3. Ramesh (FRA) 57.70, 4. Bicet Juan (CUB) 55.52, 5. Randjelovic (SLO) 54.72, 6. Chunxia Chu (CHN) 53.86, 7. Walter (FRA) 52.86,

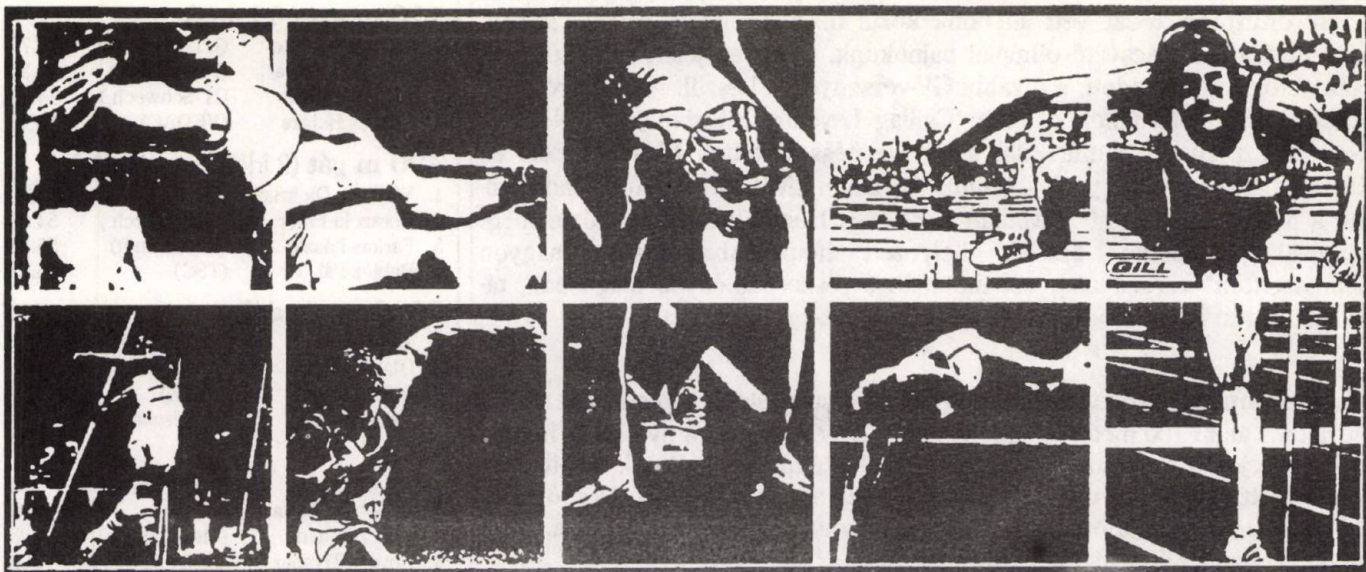
8. Gránitz Andrea (HUN) 52.80, 9. Bergskas (NOR) 50.42, 10. Moya (COL) 50.40, 11. Oksanen (FIN) 49.98, 12. Guoxiang Yan (CHN) 49.82.

Hétpórá

1. Saljgina (RUS) 5711 (14.48, 178, 12.74, 25.25 / 591, 33.18, 2:16.28), 2. Halkoaho (FIN) 5656 (14.01, 175, 11.01, 24.94 / 623, 38.30, 2:27.90), 3. Dolezalová (CZE) 5504 (14.74, 175, 11.71, 25.89 / 577, 43.36, 2:25.46), 4. Leiwesmeier (GER) 5490, 5. Rostsupkina (RUS) 5448, 6. Meijer (NED) 5352, 7. Kesselschläger (GER) 5322, 8. Ripatti (FIN) 5308, 9. Olsthoorn (NED) 5188, 10. Gautier (GBR) 5079, 11. Barlet (FRA) 4848, 12. Sillans (FRA) 4564.

5 km gyaloglás

1. Sztankina (RUS) 21:31.85, 2. Panferova (RUS) 21:52.27, 3. Iovan (ROM) 21:57.11, 4. Seeger (GER) 22:11.29, 5. Yulin Nie (CHN) 22:23.41, 6. Coffee (AUS) 22:34.77, 7. Sainz (MEX) 22:37.68, 8. Herold (GER) 22:42.62, 9. Ferreira (ESP) 22:42.96, 10. Kamikava (JPN) 22:47.36, 11. Ranta-Pere (FIN) 22:50.13, 12. Terui (JPN) 22:52.13, 13. Ennemoser (ITA) 23:22.92, 14. Comerford (IRL) 23:29.73, 15. Tóth Barbara (HUN) 23:30.7, 16. Fidanza (ITA) 23:33.40, 17. Mi-Ri Park (KOR) 23:34.68, 18. Monteiro (POR) 24:15.98, 19. Pedro (BRA) 24:28.03, 20. Spindler (ESP) 25:00.47, 21. Howley (GBR) 25:12.23, 22. Henriques (POR) 25:17.22, 23. Ruoss (USA) 25:43.48, 24. Zabrenski (USA) 26:56.56.



VERSENYRŐL - VERSENYRE

38. Balaton-bajnokság A Hungária Biztosító Rt. Kupa III. fordulója

Veszprém, 1996. augusztus 10-11.

A sportág nagy eseményei,

a július közepi országos bajnokság és az olimpia után, az augusztus 21-25. közötti ifjúsági világbajnokság előtt atlétáink nagy számban használták ki az egyetlen indulási lehetőséget, a veszprémi Balaton-bajnokságot. A hagyományos, most már 38. alkalommal megrendezésre kerülő viadal egyben a Hungária Biztosító Rt. Kupa III. fordulója is volt, amelyen a szakosztályok közötti csapatversenyben versenyszámonként az első tizenkét helyezettet pontozták. Érthető, hogy nagyon sokan álltak rajthoz, 553 eredmény került a jegyzőkönyvbe (természetesen most is sokan indultak több számban is). Néhány jó eredmény mellett, rekordot csak Sugár Barbara javított az ifjúsági kalapácsvetésben.

A Hungária Biztosító Rt. Kupa III. fordulójának a színvonala megegyezett az első kettőével. A versenyszámok felében érték el atlétáink a kupaviadalra kitűzött valamelyik szintet, a 15 ezrest hárman, a 10 ezrest öten, míg az 5 ezrest tizenketten,

de 17 versenyszámban elmaradt a szintteljesítés.

A legeredményesebben

Vaszi Tünde szerepelt, mindegyik szintből teljesített egyet-egyet. Az olimpián a hetedik helyen végzett bolgár Prandzeva doppingvétségért történt kizárása miatt a nyolcadik helyre előrelépett távolugrónőnk most is „olimpiai” formában versenyzett. Az olimpiai selejtezőben elért eredményét (673 cm), amely akkor a negyedik legjobb ugrás volt, most négy centire megközelítette, az elődöntőben nyújtott teljesítményét (660 cm) most kilenc centivel megtoldotta. Távolugrás előtt, az előfutamban a nap legjobb százasa idejét futotta, csak egy századdal maradt el a „tízezres” szinttől, amelyet 200 méteren az ellenszél beszámításával érdemelt ki. A 100 méteres döntőben a távossal való ütközés miatt nem indult el. Ha teljesítményeit Zalaegerszegen, a szeptember 14-15-i kupadöntőben is megismétli, akkor ott 30.000 forintot „kereshet”. Három szintet teljesített az olimpián siker nélkül versenyző Bálint Zita is, most gáton és hármas-

ugrásban győzött, távolban Vaszi Tünde mögött végzett, mindhárom esetben ötezres szinttel.

Vaszi Tünde távolugró-eredményén kívül még Szabó Zsuzsanna rúddal, csúcshoz közeli eredménnyel - másodszor -, Németh Zsolt pedig kalapáccsal - sorrendben már harmadszor - „hódította meg” a 15 ezres szintet. Utóbbi ezzel visszavágott klubtársának, a bajnokságot nyert Annus Adriánnak, aki most még az 5000-es HB-szintet (71.50 m) sem dobta túl és az olimpia selejtezőjében is kevesebbet nyújtott, mint Németh Zsolt.

A tízezres kategóriába

még négy bajnokunk lépett be. Magasugróink közül Kovács István a HB Kupa II. fordulójában elért eddigi legjobbját (224 cm) most újabb egy centivel emelte meg. Az ifjúsági vb előtt álló Györfy Dóra az OB-n felállított 192 cm-es ifjúsági csúcsát egy centire megközelítette. Csillag Levente, akárcsak az olimpián, most is jól gázott. Szekeres Judit 400 méteres gáton egy tízezrest és melléje a síkon „csípett el” egy ötezrest.

A további hét 5000-es szintteljesítésből öröndetes, hogy három ifjúsági vette ki a részét: Nagy István (800 méteres győzelmével), Petráhn Barbara (200 méteren Vaszi Tünde mögött az ellenszél beszámításával)

Az olimpián részt vett atlétáink közül tizenketten hiányoztak, köztük Kiss Balázs, kalapácsvető olimpiai bajnokunk. Ő ugyan jelen volt, de most csak autogramokat adott, a további GP-versenyekre készül. A Veszprémben rajthoz álló tíz olimpikonból öten (Csillag Levente, Kóczián Jenő, Németh Zsolt, Vaszi Tünde, Bálint Zita) szintteljesítéssel, ketten (Szabó Dezső és Káldy Zoltán) anélkül győztek. Annus Adriánon kívül még Uzsoki János szorult a második helyre, öt távolban a 22 éves Hegedűs András előzte meg. Olimpiai pontszerző, hatodik helyezett hétpróbabajnoknőnk nagyon „leeresztetten” versenyzett, ezt mutatják a részeredményei, magasban, távolban és gerellyel.

*

Az olimpiai részvételtől lemondott Bagyula István Veszprémben a 35 főt rajthoz állító 100 méteres síkfutásban 11.10-es idejével a nyolcadik helyen a döntőbe jutott, ott azonban nem indult el. Rúdugróbajnokunk távolban is versenyzett, 732 cm-es ugrással az ötödik helyen végzett Szabó Dezső előtt, aki most 714 centiig jutott. Az UTE tízpróbabajnoka jó formáját igazolja, hogy rúddal megismételte bajnoki győzelmét.

*

Az ifjúsági vb 24 fős csapatából - a gyalogló Tóth Barbara kivételével - mindenki elindult. A tízpróbára készülő Zsivótzky Attila három ugrószámban is „letette a névjegyt”, magasban ezüstérmet szerzett, gáton is döntőbe került, de ott nem indult el. Győzött Veszprémben a fiatalok közül: Nagy István (800 méteren) és Györfly Dóra (magasugrásban) szintteljesítéssel, Kálovics Anikó (5000 méteren) és Szabó Nikolett (gerellyel) szintteljesítés nélkül. HB-szintet teljesített a Balaton-bajnokságon: Petráhn Barbara (200 méteren) és Tusai Brigitta (800 méteren). A jó eredményeket elérő dobók közül Pintér Attila először lökte a súlyt 17 méter fölé, Sugár Barbara a kalapácsvetésben ifjúsági csúcsot javított és a többiek is ezüst- és bronzérmeteket, döntős helyezéseket szereztek a felnőttek között.

és Tusai Brigitta (a jó átlagú 800 méteren a két „szintes”, Varga Judit és Barta Viktória között), továbbá két dobó: a most érvényes kísérletekkel versenyző Kóczián Jenő és kalapácsvetésben Divós Katalin.

A versenyszámok másik felében a győztes nem érte el még a legalacsonyabb HB-szintet sem. Elsősorban a férfiaknál kedvezőtlen a 12:5-ös arány, mert - a 800 méter és a 110 m-es gát kivételével - hét futó- és gátszám, - a magas kivételével - három ugrószám, - a súly és a kalapács kivételével - két dobószám maradt ki a teljesítésből. A nők eredményei kedvezőbb képet mutatnak, mert 5:11-es arány mellett csak a két hosszútáv és - a kalapácsvetés kivételével - három dobószám hiányzik a szintteljesítési sorból.

*

A Hungária Biztosító Rt. Kupa pontversenyének az állása, három forduló (a vidékbajnokság, a Budapest-bajnokság, a Balaton-bajnokság), továbbá a Permit nemzetközi versenyen és a többpróba EK-n szerzett pontok alapján a következő:

1. Honvéd-Schwechater 983.5, 2. UTE 948.5, 3. TFSE 449, 4. Dobó SE 448, 5. VEDAC 440, 6. Royal Sped-ZAC 348, 7. Pécsi AC 279, 8. Békéscsabai AC 278, 9. Adnoc Favorit 229.5, 10. Kaposvári Építők 221 pont. (Eddig összesen 67 szakosztály szerzett pontot.)

FÉRFIAK

100 m (0.0 m/s)

1. Dobos György	(UTE)	10.74
2. Kovács Viktor	(UTE)	10.80
3. Kiss Gábor	(H.-Schwech.)	10.82
4. Babály László	(UTE)	10.90

200 m (-0.5 m/s)

1. Dobos György	(UTE)	21.74
2. Széll Tibor	(Békéscsaba)	22.04
3. Kiss Gábor	(H.-Schwech.)	22.19
4. Eleso Adebo	(H.-Schwech.)	22.23

400 m

1. Széll Tibor	(Békéscsaba)	47.97
2. Nyilasi Péter	(UTE)	48.34
3. Róth Miklós	(UTE)	49.28
4. Borszéki Péter	(H.-Schwech.)	50.94

800 m

1. Nagy István	(UTE)	1:50.08
2. Árpási Miklós	(Palotai SAC)	1:50.98
3. Berezhvai Péter	(Postás)	1:52.40
4. Töreki András	(TFSE)	1:53.64

1500 m

1. Bernhard, Richter	(osztrák)	3:54.44
2. Berkovics Imre	(BVSC)	3:54.52
3. Steindorfer, Harald	(osztrák)	3:54.56
4. Abuja, Markus	(osztrák)	3:56.52

5000 m

1. Káldy Zoltán	(UTE)	14:10.70
2. Babinyecz József	(H.-Schwech.)	14:33.32
3. Nagy László	(UTE)	14:49.84
4. Laczfai Endre	(UTE)	14:50.16
5. Rezessy Gergely	(Vasas)	14:58.58
6. Oláh Roland	(ARAK)	15:04.00

110 m gát (-0.1 m/s)

1. Csillag Levente	(UTE)	13.79
2. Kilvinger Attila	(Favorit)	14.34
3. Zsombor Zsolt	(H.-Schwech.)	14.37
4. Kovács Balázs	(VEDAC)	14.40

400 m gát (2 időfutam alapján)

1. Wallner, Dietmar	(osztrák)	54.36
2. Borszéki Péter	(H.-Schwech.)	54.92
3. Farkas László	(Kecskemét)	55.13
4. Babicz Pál	(TSC)	55.83

3000 m akadály

1. Tajti János	(Békéscsaba)	9:15.19
2. Oláh Roland	(ARAK)	9:20.41
3. Bakó József	(PVSK)	9:25.39
4. Varga István	(Békéscsaba)	9:27.67

Magas

1. Kovács István	(Szolnoki MÁV)	225
2. Zsivótzky Attila	(UTE)	208
3. Akác Zoltán	(Tiszaújváros)	208
4. Kovács Tivadar	(Szolnoki MÁV)	208
5. Bakler Zoltán	(MLTC)	208

Rúd

1. Szabó Dezső	(UTE)	500
2. László Ferenc	(H.-Schwech.)	490
3. Kovács Ákos	(BEAC)	480
4. Kurucz Gábor	(H.-Schwech.)	430

Távol

1. Hegedűs András	(ELTE Tk.)	741
2. Uzsoki János	(UTE)	739
3. Váczi Márk	(DAC)	735
4. Hudec, Leonard	(osztrák)	734
5. Bagyula István	(Csepel)	732
6. Szabó Dezső	(UTE)	714

Hármas

1. Tarr Péter	(ARAK)	14.67
2. Szabó Ambrus	(Soproni SI)	14.56
3. Golobokov, Szergej	(FTC)	14.13
	(hiteles: 13.88)	
4. Béres Tibor	(KVDSE)	14.01
	(hiteles: 13.88)	

Súly

1. Kóczián Jenő	(UTE)	18.74
2. Pintér Attila	(Ikarus)	17.08
3. Konopka Miklós	(Pozsony)	17.01
4. Németh Zsolt	(Dobó SE)	16.98

Diszkosz

1. Benczenleitner Ottó	(Haladás VSE)	55.34
2. Varga Roland	(III. ker. TVE)	53.86
3. Kóvágó Zoltán	(Szolnoki MÁV)	51.42
4. Bacskó Sándor	(NYVSC)	49.72

Gerely

1. Varga Lajos	(Sz. Lelkesedés)	72.06
2. Belák József	(UTE)	71.70
3. Horváth Gergely	(CSHCV)	71.28
4. Majoros László	(NYVSC)	66.46

Kalapács

1. Németh Zsolt	(Dobó SE)	74.72
2. Annus Adrián	(Dobó SE)	71.36
3. Fábán Zoltán	(Haladás VSE)	71.12
4. Haklits András	(Dobó SE)	67.12
5. Sztás Imre	(Haladás VSE)	66.58
6. Horváth Norbert	(Haladás VSE)	65.60

NŐK

100 m (-0.3 m/s)

1. Barati Éva	(H.-Schwech.)	12.02
2. Lőrincz Kristina	(H.-Schwech.)	12.22
3. Balázsits Renáta	(Royal Sped-ZAC)	12.40
4. Eisenhoffer Ágnes	(H.-Schwech.)	12.48

200 m (-0.8 m/s)

1. Vaszi Tünde	(H.-Schwech.)	24.11
2. Petrán Barbara	(Gy. Dózsa)	24.29
3. Balázsits Renáta	(Royal Spec-ZAC)	24.95
4. Barati Éva	(H.-Schwech.)	25.29

400 m

1. Szekeres Judit	(Szolnoki MÁV)	54.37
2. Bori Annamária	(MTK)	55.21
3. Varga Judit	(Haladás VSE)	56.08
4. Terestyényi Tünde	(BEAC)	56.56

800 m (3 időfutam alapján)

1. Varga Judit	(Haladás VSE)	2:06.27
2. Tusai Brigitta	(H.-Schwech.)	2:06.95
3. Barta Viktória	(Kap. Építők)	2:06.97
4. Dóczi Éva	(VEDAC)	2:10.23

1500 m

1. Barta Viktória	(Kap. Építők)	4:23.71
2. Csendes Ildikó	(Békéscsaba)	4:23.77
3. Javos Anikó	(UTE)	4:25.71
4. Csizi Réka	(Kap. Építők)	4:26.95
5. Stupján Mónika	(VEDAC)	4:29.79

5000 m

1. Kálovics Anikó	(Sz helyi Tk.)	16:48.09
2. Tóth Mónika	(Kap. Építők)	16:58.13
3. Csizi Réka	(Kap. Építők)	16:59.91
4. Stupján Mónika	(VEDAC)	17:05.17
5. Torma Angelika	(Kap. Építők)	17:14.37
6. Bugya Mariann	(MTK)	17:19.27

100 m gát (0.0 m/s)

1. Bálint Zita	(Csepel)	13.69
2. Wölfling, Elke	(osztrák)	14.25
3. Csalagovits Andrea	(PAC)	14.47
4. Ajkler Zita	(SKDASE)	14.65

400 m gát (3 időfutam alapján)

1. Szekeres Judit	(Szolnoki MÁV)	58.05
2. Szakács Enikő	(KSI)	62.24
3. Komlóssy Zsuzsanna	(H.-Schwech.)	62.46
4. Nemes Gyöngyvér	(Kap. Építők)	62.76

Magas

1. Györfly Dóra	(VEAC)	191
2. Hegyi Judit	(VEDAC)	180
3. Ináncsi Vera	(H.-Schwech.)	175
4. Stáhl Ágota	(VEDAC)	175

Rúd

1. Szabó Zsuzsanna	(TFSE)	405
2. Juhász Fanni	(KSI)	340
3. Németh Krisztina	(UTE)	340
4. Molnár Krisztina	(ELTE Tk.)	330

Távol

1. Vaszi Tünde	(H.-Schwech.)	669
2. Bálint Zita	(Csepel)	626
3. Ajkler Zita	(SKDASE)	603
4. Ináncsi Rita	(H.-Schwech.)	592
5. Ináncsi Vera	(H.-Schwech.)	585

Hármas

1. Bálint Zita	(Csepel)	13.09
2. Ajkler Zita	(SKDASE)	12.57
	(hiteles: 12.07)	
3. Ogonovszky Helga	(TFSE)	12.23
4. Riba Katalin	(Sopron)	15.68

Súly

1. Kovács Réka	(Kap. Építők)	14.18
2. Divós Katalin	(Dobó SE)	14.15
3. Kürti Éva	(NYVSC)	13.68
4. Sugár Barbara	(Dobó SE)	12.73

Diszkosz

1. Csőke Katalin	(Erőmű SE)	51.04
2. Sugár Barbara	(Dobó SE)	49.90
3. Divós Katalin	(Dobó SE)	48.16
4. Kürti Éva	(NYVSC)	47.06

Gerely

1. Szabó Nikolett	(FTC)	56.40
2. Füredi Zsuzsanna	(TFSE)	50.66
3. Antal Katalin	(FTC)	50.48
4. Kovács Réka	(Kap. Építők)	48.58
5. Gránitz Andrea	(FTC)	47.56
6. Ináncsi Rita	(H.-Schwech.)	43.74

Kalapács

1. Divós Katalin	(Dobó SE)	54.22
2. Sugár Barbara	(Dobó SE)	52.64
3. Pápai Zsuzsanna	(VEDAC)	41.30

A hagyományos augusztus végi nyitrai felnőtt válogatott dobóviadalt, versenyszámoként egy-egy fővel idén már 21. alkalommal rendezték meg. A tavalyelőtti hetes, a tavalyi hatos mezőny idén ötre csökkent, mert az oroszok ebben az évben nem vettek részt a viadalon. A vendéglátók egységes csapata mindkét pontversenyt megnyerte, egy-egy egyéni győzelem mellett további öt dobójuk végzett a második helyen. A mieink közül a férfiak megtartották tavalyi harmadik helyezését, a nők egyet léptek előre, a harmadik helyet sikerült kiharcolniuk.

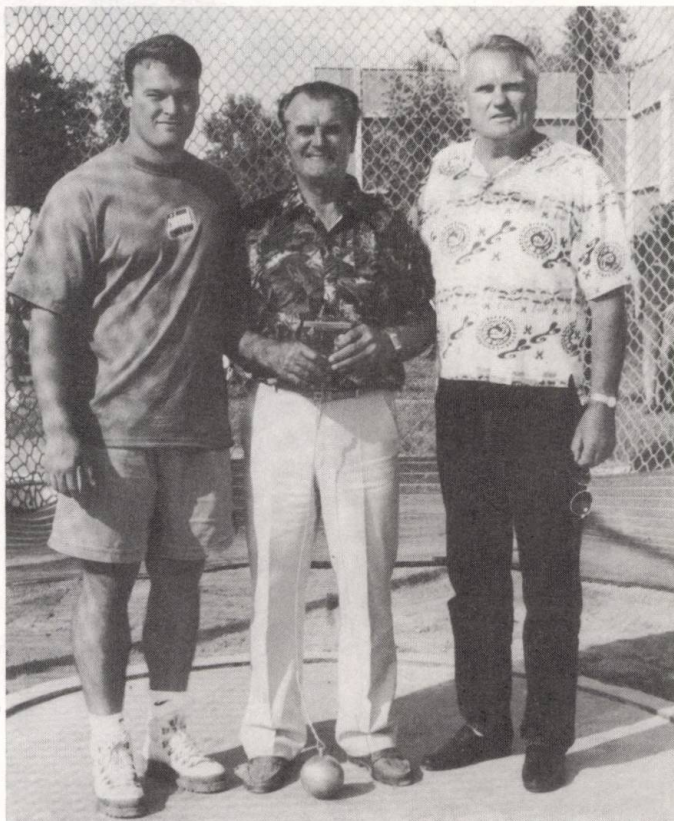
A tartalékos csapatokból a legjobb eredményt Vaszili Kaptjuh érte el, az olimpiai bronzérmes fehér orosz diszkoszvető 24 centivel nagyobbat dobott, mint az olimpián. A többi számban (a női súly kivételével) a tavalyinál gyengébb, mérsékelt eredménnyel győztek az elsők.

Színeinket a válogatási elveknek megfelelően négy bajnok és (távollét miatt) három bajnoki ezüstérmes képviselte. A férfiaknál Kóczyán Jenő megőrizte 1995. évi második helyét, másik három társa bronzérmes lett. Közülük Benczenleitner Ottó egy, Belák József két helyet lépett előre, Németh Zsolt várakozáson aluli eredményt ért el.

Egyetlen győzelmünket Preisinger Ágnes szerezte, a tavaly 62.42-vel győztes cseh gerelyhajítónőt győzte le. A másik két női dobószámban Divós Katalin súlyllyal, Tóthné Csőke Katalin pedig diszkosszal harmadik lett.

V. Nemzetközi Kalapácsvető-találkozó és Gála

Veszprém, 1996. augusztus 29.



Három olimpiai bajnok egy dobókörben
(Kiss Balázs, Csermák József és Zsivótzky Gyula)

IDÖBEN ERKEZIK...

FÉRFIAK

Súly: 1. Miroslav Menc (cseh) 18.94, 2. Kóczyán Jenő 18.56, 3. Haborák (szlovák) 18.42.
Diszkosz: 1. Vaszilij Kaptyuh (fehérorosz) 66.04, 2. Bilek (cseh) 60.32, 3. Benczenleitner Ottó 56.50.

Gerely: 1. Gregor Högler (osztrák) 74.82, 2. Srovnal (cseh) 71.82, 3. Belák József 69.74.

Kalapács: 1. Vitalij Alisevics (fehérorosz) 74.36, 2. Szedlacscek (cseh) 74.08, 3. Németh Zsolt 67.52.

A pontverseny végeredménye:

1. Csehország	17
2. Fehéroroszország	13
3. Magyarország	13
4. Ausztria	10
5. Szlovákia	7 pont

NŐK

Súly: 1. Tatjana Korkuleva (fehérorosz) 17.98, 2. Silhavá (cseh) 15.68, 3. Pendehoffer (osztrák) 14.96, 4. Divós Katalin 13.02.

Diszkosz: 1. Zdena Silhavá (cseh) 58.02, 2. Amplejeva (fehérorosz) 51.18, 3. Tóthné Csőke Katalin 51.14.

Gerely: 1. Preisinger Ágnes 56.78, 2. Tomecková (cseh) 51.42, 3. Sergyuk (fehérorosz) 51.08. Versenyen kívül: Füredi Zsuzsanna 52.06.

A pontverseny végeredménye:

1. Csehország	13
2. Fehéroroszország	12
3. Magyarország	10
4. Ausztria	7
5. Szlovákia	3 pont

Öt ország válogatott dobóviadala

Nyitra, 1996. augusztus 24.

Öt ország, tizenegy szakosztály és hetvenegy induló vett részt az idei - immár hagyományos - kalapácsvetőgálán. Ez magasan felülmúlt minden eddigi versenyt - ráadásul egymás mellett ült három olimpiai bajnok, Csermák József és Zsivótzky Gyula, valamint Kiss Balázs. Előbbi kettő diszvendégként, utóbbi a méltó utódként, követve Veszprém megye korábbi olimpiai bajnokát, Csermák Józsefet, immár a megye második és Veszprém első olimpiai győzteseként. Nagy ünnep volt ez a veszprémieknek és méltó jutalom a rendezőknek, akik évről-évre rangosabbá tették ezt a versenyt. Már évek óta bevonva a megye és a város vezetőit, szponzorait, olyan támogatókat nyertek meg a versenyhez, mint a már elmúlt évben is fődíjat adományozó Samsungot, a Polgármesteri Hivatal Sportosztályát, a Ciklom Kft-t, a Vöröskő Kft-t, valamint a Bósz Imre Penziót, a megyei szövetség mellett.

A diszvendégek sorában Csermák József, illetve Zsivótzky Gyula mellett Németh Pál és Gécsek Tibor is helyet foglalt.

Ez évben nemzetközivé bővült a verseny, mintegy 23 ukrán versenyző mellett szlovák, olasz, osztrák induló is volt a különböző korcsoportokban.

Egy sajnálatos momentum a volt a versenynek, hiszen újdonsült olimpiai bajnokunk mellhártyagyulladászt kapott, s nem tudott dobókörbe állni, amit mindenki nagyon sajnált. Igazán kár, hogy a tv riportere és egy újságíró sértődve kommentálta a távolma-

radást, mert elvárták volna, hogy „Bazsi” betegen is versenyezzon „nekik”.

A 13 órakor kezdődő verseny párhuzamosan, két körből került lebonyolításra - a már elmúlt évben is bevált gyakorlat szerint, de így is csak fél hétre fejeződött be, mivel a váratlanul nagy számú induló miatt nem sikerült betartani az időrendet.

A legjobb magyarok közül - Kiss Balázson kívül - nem tudott indulni a sérült olimpikon, Annus Adrián, valamint az ugyancsak szombathelyi Fábián, így Németh Zsolt megérdemelten és fölényesen győzött. A nőknél az ukrán Kuncikaja alaposan megjavította a „gálacsúcsot” és az első három versenyző igen színvonalas küzdelmet vívott.

Kun Laci - és csapata - ez évben is igen nagy munkát végezve újabb lépést tett a versenyszám hazai elismertetésében, valamint a feltörekvő fiatalok fejlődésének elősegítésében.

FÉRFIAK

Felnőttek

1. Németh Zsolt	(Dobó SE)	72.66
2. Vida József	(Haladás VSE)	67.76
3. Ártem Rubenko	(ukrán)	67.56
4. Horváth Norbert	(Haladás VSE)	66.14
5. Sztás Imre	(Haladás VSE)	65.92
6. Haklics András	(Dobó SE)	65.06

Ifjúságiak (6 kg)

1. Haklics András	(Dobó SE)	73.16
2. Végh Sándor	(Dobó SE)	71.64
3. Varga Sándor	(VEDAC)	64.72
4. Oleg Cilik	(ukrán)	60.82

Serdülő „A” (5 kg)

1. Milos Konopka	(szlovák)	75.44
------------------	-----------	-------

2. Botfa Péter	(Haladás VSE)	72.86
3. Artem Trubicin	(ukrán)	60.24
4. Herczeg Gábor	(Dobó SE)	60.14
5. Nyikolaj Romanyjuk	(ukrán)	59.54
6. Fábián Gábor	(Vitalitás)	56.52
7. Spirk Tibor	(VEDAC)	52.86
8. Szalai Tamás	(VEDAC)	51.26

Serdülő „B” - 15 évesek (4 kg)

1. Szabó Péter	(VEDAC)	60.66
2. Horváth László	(VEDAC)	60.50
3. Székely Balázs	(Dobó SE)	60.00

Serdülő „B” - 14 évesek (4 kg)

1. Oleg Chátényjuk	(ukrán)	60.44
2. Igor Chátényjuk	(ukrán)	56.10
3. Kis Ádám	(Dobó SE)	55.54
4. Mustos Zoltán	(VEDAC)	46.70

Serdülő „B” - 13 évesek (4 kg)

1. Dmitrij Szuhanosz	(ukrán)	49.66
2. Szabó Zoltán	(VEDAC)	43.58
3. Heiter Gábor	(VEDAC)	40.42

Gyermekek korcsoport (2 kg)

1. Pápai Balázs	(VEDAC)	36.86
-----------------	---------	-------

NŐK

Felnőttek

1. Natalja Kuncikaja	(ukrán)	57.68
2. Irina Martinenko	(ukrán)	53.78
3. Divós Katalin	(Dobó SE)	53.58

Ifjúságiak

1. Sugár Barbara	(Dobó SE)	49.66
2. Svetlana Milenykaja	(ukrán)	43.54
3. Puskás Mariann	(Haladás VSE)	41.94

Serdülő „A”

1. Anna Icsenko	(ukrán)	42.96
2. Pápai Zsuzsanna	(VEDAC)	42.22
3. Székely Zsófia	(Dobó SE)	37.34

Serdülő „B” - 15 évesek (3 kg)

1. Spirk Bernadett	(VEDAC)	35.98
2. Sövény Linda	(VEDAC)	34.84
3. Fenyvesi Andrea	(VEDAC)	34.62

Serdülő „B” - 14 évesek (3 kg)

1. Tajthy Katalin	(VEDAC)	21.52
-------------------	---------	-------

Serdülő „B” - 13 évesek (3 kg)

1. Székely Zsófia	(Dobó SE)	43.50
-------------------	-----------	-------

Gyermekek korcsoport (2 kg)

1. Fábián Zsuzsanna	(Vitalitás)	36.02
---------------------	-------------	-------

Söjtör József

Két olimpiai arany után két világcsúcs

Szvetlana Masztyerkova (28) orosz futónő 1993. évi 800 méteres ideje (1:56.76) után a következő két évben nem szerepelt a világranglistán. Kislánya született, s csak az idén tért vissza a nemzetközi futóversenyek-re. Az olimpián előbb a 800 métert, majd az 1500 métert nyerte meg, másfél héttel később Zürichben pedig alaposan megjavította a hét éve fennálló egymérföldes világcsúcsot. Kilenc nap múlva Brüsszelben a negyedik távot, az 1000 métert vette célba - sikerrel, mert ezen a távon is világcsúccsal győzött.

Grand Prix verseny (Zürich, 1996. augusztus 14.)
1 mérföld: 1. Szvetlana Masztyerkova (orosz) 4:12.56, világ- és Európa-csúcs (régi: 4:15.61, Paula Ivan, 1989).

Grand Prix nemzetközi verseny (Brüsszel, 1996. augusztus 23.) 1000 m: 2:28.98, világ- és Európa-csúcs (régi világcsúcs: 2:29.34, Mutola, 1995. régi Európa-csúcs: 2:30.67, Wachtel, 1990), 2. Mutola (mozambiki) 2:29.66, 3. Rydz (lengyel) 2:39.00.

Az egymérföldes világcsúcs fejlődése

4:37.0	Anne Smith (GBR)	London, 1967
4:36.8	Maria Gommers (NED)	Leicester, 1969
4:35.3	Ellen Tittel (FRG)	Sittard, 1971
4:29.5	Paola Cacchi-Pigni (ITA)	Viareggio, 1973
4:23.8	Natalia Marasescu (ROM)	Bukarest, 1977
4:22.1	Natalia Marasescu (ROM)	Auckland, 1979
4:21.7	Mary Decker (USA)	Auckland, 1980
4:20.89	Ljudmila Veszelkova (USSR)	Bologna, 1981
4:18.08	Mary Decker-Tabb (USA)	Párizs, 1982
4:17.44	Maricica Puica (ROM)	Rieti, 1982
4:16.71	Mary Slaney-Decker (USA)	Zürich, 1985
4:15.61	Paula Ivan (ROM)	Nizza, 1989
4:12.56	Szvetlana Masztyerkova (RUS)	Zürich, 1996

Világcsúcs 10.000 méteren is!

A brüsszeli versenyen a marokkói Salah Hissou, a 10.000 méteres táv olimpiai harmadik helyezettje, az ezüstérmes Paul Tergat előtt hódította el az olimpiai bajnok Haile Gebrselassie 10.000 méteres világcsúcsát.

Grand Prix verseny (Brüsszel, 1996. augusztus 23.) 10.000 m: 1. Salah Hissou (marokkói) 26:38.08, világcsúcs (régi: 26:43.53, Gebrselassie, 1995), 2. Tergat (kenyai) 26:54.41, 3. Koech (kenyai) 26:56.78.

Deal - kétszer is - a világ idei legjobbjával

Az olimpiai kalapácsvető döntőben Kiss Balázst az ötödik kísérletével 12 centire megközelítő ezüstérmes amerikai Lance Deal nagy formába lendült. Először a brüsszeli GP-versenybe beszámítót, de egy nappal korábban Anderlechtben megrendezett kalapácsvetést nyerte meg - a világ idei legjobb eredményével. Öt nap

múlva Németországban rendeztek nemzetközi versenyt, amelyen Deal továbbjavította az eredményét, mindkét alkalommal 82 méter felett dobott. Kiss Balázs az első versenyen még nem, a másodikokon viszont már túldobta a 80 métert.

Grand Prix verseny (Anderlecht, 1996. augusztus 22.)
Kalapács: 1. Lance Deal (amerikai) 82.26, 2. Igor Asztapkovics (fehérorosz) 80.56 ... 4. Kiss Balázs 78.44.

Nemzetközi verseny (Königs wusterhausen, 1996. augusztus 27.) Kalapács: 1. Deal 82.50, 2. Kiss Balázs 80.60, 3. Asztapkovics 79.52.

Kalapácsvető örökranglista

86.74 m	Jurij Szedih (RUS)	Stuttgart, 1986
86.04 m	Szergej Litvinov (RUS)	Drezda, 1986
84.62 m	Igor Asztapkovics (BJE)	Sevilla, 1992
84.48 m	Igor Nyikulin (RUS)	Lausanne, 1990
84.40 m	Juri Tamm (EST)	Besztercebánya, 1984
83.46 m	Andrej Abduvalijev (TAD)	Adler, 1990
83.40 m	Ralf Haber (GDR)	Athén, 1988
82.84 m	Heinz Weis (FRG)	Berlin, 1989
82.64 m	Günther Rodehau (GDR)	Drezda, 1985
82.56 m	Kiss Balázs (HUN)	Veszprém, 1995
82.54 m	Vaszilij Szidorenko (RUS)	Krasznodar, 1992
82.54 m	Szergej Kirmanov (RUS)	Szocsi, 1993
82.50 m	Lance Deal (USA)	Knoxville, 1994
82.50 m	Lance Deal (USA)	Königs wusterhausen, 1996

Komen:

Olimpia nem - világrekord igen!

A kenyai Daniel Komen két évvel ezelőtt, 18 éves korában Lisszabonban megnyerte 5000 méteren az ifjúsági világbajnokságot. A következő évben, az 1995. évi világranglistán három távon is szerepelt, 5000 méteren a harmadik helyet foglalta el. A kenyaiai olimpiai válogatóversenyén nem került be az első három közé, s nem utazhatott Atlantába. Az olimpia után két világcsúcsot közelített meg, 3000 méteren kétszer is, 5000 méteren pedig közben legyőzte az etiópok 10.000 méteres olimpiai bajnokát, Haile Gebrselassiet. Végül Rietiben sikerült: alaposan túlszárnyalta az 1500-as algériai olimpiai bajnok, Noureddine Morceli 3000 méteres világrekordját!

GP-verseny (Monte Carlo, 1996. augusztus 10.)
3000 m: 1. Komen 7:25.16, a világ idei legjobbjá, 2. Nyariki (kenyai) 7:27.75, 3. Bitok (kenyai) 7:28.41.

GP-verseny (Zürich, 1996. augusztus 14.) 5000 m: 1. Komen 12:45.09, a világ idei legjobbjá, 2. Gebrselassie (etiópiai) 12:52.70, 3. Tergat (kenyai) 12:54.72.

GP-verseny (Köln, 1996. augusztus 16.) 1500 m: 1. El Guerrouj (marokkói) 3:33.45, 2. Tanui (kenyai) 3:33.62, 3. Komen 3:34.17 ... 10. Tölgyesi Balázs 3:37.17.

GP-verseny (Brüsszel, 1996. augusztus 23.) 3000 m: 1. Komen 7:25.87, 2. Boulami (marokkói) 7:31.65, 3. Kennedy (amerikai) 7:31.69 ... 6. Morceli (algériai) 7:36.81.

GP-verseny (Berlin, 1996. augusztus 30.) 5000 m: 1. Komen 13:02.62, 2. Kennedy (amerikai) 13:06.12, 3. Koech (kenyai) 13:06.45.

GP-II. verseny (Rieti, 1996. augusztus 31.) 3000 m: 1. Komen 7:20.67, világcsúcs (régi: 7:25.11, Morceli, 1994).

3000 m-es örökranglista

7:20.67	Daniel Komen (KEN)	Rieti, 1996
7:25.11	Noureddine Morceli (ALG)	Monaco, 1994
7:27.18	Moses Kiptanui (KEN)	Monaco, 1995
7:27.75	Tom Nyariki (KEN)	Monte Carlo, 1996
7:28.41	Paul Bitok (KEN)	Monte Carlo, 1996
7:28.70	Paul Tergat (KEN)	Monte Carlo, 1996
7:29.45	Said Aouita (MAR)	Köln, 1989
7:30.09	Smail Sghir (MAR)	Monaco, 1995
7:30.46	Salah Hissou (MAR)	Oslo, 1996
7:30.53	El Hassane Lahssini (MAR)	Monte Carlo, 1996
7:31.65	Khalid Boulami (MAR)	Brüsszel, 1996
7:31.69	Bob Kennedy (USA)	Brüsszel, 1996
7:32.1	Henry Rono (KEN)	Oslo, 1978
7:32.79	David Moorcroft (GBR)	London, 1982
7:33.13	Shem Kororia (KEN)	Monte Carlo, 1996
7:33.37	Sydney Maree (USA)	London, 1982
7:33.56	Dieter Baumann (GER)	Oslo, 1995
7:34.03	Venuste Niyongabo (BUR)	Köln, 1996
<i>Fedettpályán:</i>		
7:30.72	Heile Gebrselassie (ETH)	Stuttgart, 1996

Nincs megállás

Az új és egyre inkább teret hódító női versenyszám, a rúdugrás fejlődése - úgy tűnik - beláthatatlan. A fedettpályás világcsúcsot 428 cm-rel tartó kínai Szun Caj-jün a múlt év végén egy nyilatkozatában azt mondta, hogy ha így fejlődik a versenyszám, akkor a nők számára öt év alatt a 450 cm-es magasság is elérhető lesz. Úgy látszik, hogy nem kell ennyit várni a kínai világcsúcsstartónő jóslatának a beteljesedésére. Az ausztrál Emma George már ez év január 28-án, hazájában, Perth-ben egy meghívásos nemzetközi versenyen előtt 430, majd 441 cm-re javította a világcsúcsot.

Öt hónapig nem hallottunk róla, majd 1996. június 30-án a reimsi nemzetközi versenyen, Európában adta bizonyosságát tudásának, egy centivel, 442 cm-re javította a szabadtéri világcsúcsot. De ezzel sem elégedett meg, s július 13-án az osakai nemzetközi versenyen az ausztrál rúdugrónő újabb 3 centit javított a világcsúcsán, így már csak öt centire áll a bejósolt 450 centis álomhatártól.

Persze a riválisok sem csücsülnek a babérokra, hiszen a 22 éves cseh Daniela Bartová, aki tavaly a salgótarjáni ugrógálán 422 centivel világ- és Európa-csúcsot ért el, szeptember első hetében kétszer is megjavította a kontinensrekordot. Először szeptember 1-jén Rietiben 423 cm-es, majd szeptember 4-én a pulai nemzetközi versenyen 425 cm-es új Európa-csúccsal utasította maga mögé ellenfeleit.

Magyarok a GP-döntőn

Az idei Grand Prix versenysorozat döntőjét, amelyben addigi eredményeik alapján, a legjobb nyolc között két atlétánk is részt vehetett, szeptember 7-én, Milánóban rendezték meg.

A finálé előtt kalapácsvetésben Kiss Balázs vezetett nyolc versenyen szerzett 62 pontjával, Asztapkovics (7/56) és Deal (5/39) előtt. Kovács Dusan hét versenyen gyűjtött 25 pontjával a kilencedik helyet foglalta el, de a jamaicai Graham sérülése miatt nem tudott indulni, így gátfutóbajnokunk is rajthoz állhatott a döntőben. Ezek a „hozott” pontok a versenyszám döntőjében - a kiírás értelmében - nem számítottak, a versenyszám végeredményét kizárólag a milánói helyezések döntötték el. Az addig szerzett pontokat csak az összetett pontversenyben vették figyelembe, amelynek alapján Kiss Balázs a férfiak között a még díjazott nyolcadik helyen állt.

A GP-döntőt a kalapácsvetés nyitotta meg. Az augusztus vége óta lázas mellhártyagyulladás miatt bajlódó Kiss Balázs 77.72-vel kezdett, 78.34-gyel folytatta, de tovább nem tudott javítani, így kalapácsvetésben a negyedik helyen végzett, amelyet 10.000 dollár pénzdíjjal jutalmaztak. A győzelmet az olimpiai ezüstérmes, az amerikai Lance Deal szerezte meg, aki negyedik kísérletével a világ idei legjobb eredményére repítette a kalapácsot. Minthogy a döntőben elért pontszámokat hárommal megszorozták, az összetett pontversenyben Kiss Balázs és Asztapkovics azonos pontszámmal végzett a kilencedik helyen, eggyel a díjazottak mögött.

Kovács Dusan - ezúttal is a nyolcas pályán - jól küzdött és a négy amerikai, valamint a zambiai Matete mögött a hatodik helyen, mint a legjobb európai ért a célba. Dusan megelőzte az olimpián negyedik helyezett svéd Nylandert, amivel végül is 7.000 dollár kasszírozott.

Kalapácsvetés: 1. Lance Deal (amerikai) 82.52, 2. Asztapkovics (fehérorosz) 79.84, 3. Weiss (német) 78.38, 4. Kiss Balázs 78.34, 5. Konovalov (orosz) 78.20, 6. Sgrulletti (olasz) 75.74, 7. Szidorenko (orosz) 75.04, 8. Alaj (fehérorosz) 73.98.

400 m gát: 1. Derrick Adkins (amerikai) 48.63, 2. Zellner (amerikai) 48.92, 3. Matete (zambiai) 49.36, 4. Davis (amerikai) 49.45, 5. Bronson (amerikai) 49.52, 6. Kovács Dusan 49.55, 7. Nylander (svéd) 50.50, 8. Mitchell (amerikai) 54.43.

A GP-pontverseny végeredménye:

Férfiak: 1. Daniel Komen (kenyai) 103, 2. Edwards (brit) 99, 3. D. Mitchell (amerikai) 95, 4. Morceli (algériai) 93, 5. Adkins (amerikai) 91, 6. Matete (zambiai) 90, 7. Bailey (kanadai) 85, 8. Taraszov (orosz) 79.5, 9. Kiss Balázs és Asztapkovics (fehérorosz) 77-77 pont. Kovács Dusan 34 pontot szerzett. **Nők:** 1. Ludmila Engquist (svéd) 93 pont. (Amennyiben Kiss Balázs hat centivel többet dob a döntőben és ezzel harmadik a kalapácsvetésben, akkor az összetettben 80 ponttal megtartotta volna a díjazott nyolcadik helyét - fél ponttal Taraszov előtt... - A Szerk.)

★

A GP-döntő résztvevőinek egy csoportja különrepülőgéppel Milánóból Szarajevóba utazott, ahol szeptember 9-én az újrakezdés ünnepére az IAAF rendezett nemzetközi gálaversenyt. A kalapácsvetést Kiss Balázs 77.60 méteres dobással nyerte meg.

Többpróbázóink idén váltakozó sikerrel szerepeltek. A fedettpályás Eb-n hétpróbában Szabó Dezső az ötödik, Munkácsi Sándor a hatodik helyet foglalta el. A folytatás már kevésbé sikerült, mert a hagyományos götzisi többpróbaversenyen Kürtösi Zsolt ugyan teljesítette az olimpiai kiküldetési szintet, de Szabó Dezső és Munkácsi Sándor kisebb húzódás miatt nem fejezte be a versenyt, Ináncsi Rita pedig kilencedik lett.

A többpróba EK Szuper Liga döntőjében férfi tízpróbázóink ötödik helyükkel, női hétpróbacsapatunk pedig negyedik helyével megőrizte tagságát a legjobbak között, így jövőre is itt indulhatnak. Az olimpiára hárman jutottak ki, de csak Ináncsi Rita szerzett hatodik helyével pontot, míg Szabó Dezső a sikertelen távolugrás után már nem folytatta, Kürtösi Zsolt pedig 7755 ponttal a 27. helyen végzett. A szakág idei sikerét jelentette még, hogy az ifjúsági vb-n Zsivótzky megnyerte a világbajnoki aranyat.

Ilyen előzmények után a felnőtt férfi tízpróbabajnokságon, a versenyszám kiváló nagyjának, ötszörös bajnokának, az 1981-ben elhunyt dr. Bácsalmási Péter emlékének adózó versenyen rajthoz állt a bizonyítani kívánó Szabó Dezső és a címvédő Munkácsi Sándor is, míg a két TF-es, Kürtösi Zsolt és a tavalyi ezüstérmes, egyben utánpótlásbajnok Szalay Attila, továbbá az ifjúsági világbajnok, Zsivótzky Attila - érthetően - hiányzott.

Szabó Dezső, aki 1987-től 1992-ig „zsinórban” ötször győzött, azóta azonban - meg-megújuló sérülései, illetve Universiade-elfoglaltsága miatt - nem indult az OB-n, jó eredményre törekedett és a borongós, őszi, esős időben is 4099 ponttal zárta az első napot, távolban 731 centit ugrott. Munkácsi Sándor négy szám után -

Országos felnőtt és utánpótlás többpróbabajnokság

Budapest, Iharos-pálya (Tüzér u.),
1996. augusztus 31. - szeptember 1.

sportorvosi tanácsra - nem folytatta a küzdelmet.

A második napi kezdésre Szabó Dezső nem állt ki, ő is lázas lett. A bajnokságot így Váczi Márk, a dunaújvárosiak 22 éves tízpróbázója nyerte - felnőtt I. osztályú szintnél (7200 pont) jobb eredménnyel. Ő lett egyben az utánpótlásbajnok is, alapos javulással (tavaly 6728 ponttal lett a felnőttek között harmadik, az utánpótláskorúak között pedig ezüstérmes), hiszen 7218 pontot gyűjtött össze.

A felnőtt nők hétpróbabajnokságán is rajthoz állt az 1989-től négyszeres bajnok Ináncsi Rita és közel 300 pontos előnyre tett szert bajnoknő társaival szemben (Bálint Zita 1990-ben, Kiss Enikő és Ináncsi Vera az utóbbi két évben győzött, amikor Ináncsi Rita nem indult.) A második napi folytatásra azonban ő sem jelent meg. Távollétében Bálint Zita szerezte meg (a hármasugrás és a 100 méteres gát után) idei harmadik bajnokságát (hétpróbában a másodikat). A címvédő Ináncsi Vera végzett mögötte a második helyen a felnőtt bajnokságban, de a kisebbik Ináncsi-lány az utánpótlás-bajnokságát megvédte Kiss Enikő előtt, aki az első nap után még jobban állt, de a 11 méteres különbségű gerejlyahajtás döntött a címvédő javára. Bálint Zita és Ináncsi Vera teljesítette az I. osztályú szintet (5400 pont).

Csapatbajnokságot ezúttal is csak az utánpótláskorúak részére írtak ki. A férfiaknál a TFSE megismételte két év előtti győzelmét (tavaly a férfiaknál nem volt értékelhető csapat). A nők csapatbajnokságát - a múlt évhez hasonlóan - ismét a pécsiiek nyerték. Mindkét nemből az ELTE Tk. versenyzői foglalták el a második helyet, a győztes pontszámaitól alaposan lemaradva.

A feladásokról

kérdeztük Fejes Zoltánt, az újpesti tízpróbázók kiváló mesteredzőjét.

- *Mi történt Szabó Dezsővel?*

- Dezső sérülésmentesen, jól felkészült az olimpiára, csúcshoz (8436 pont) közeli eredményt vártunk. Ez is csak a hetedik helyre lett volna elég, mert a világ eddigi legmagasabb színvonalú tízpróbaküzdelmében a hatodik is 8543 pontot szerzett. Kockáztatni kellett, ez okozta a távolban való belépését. A bajnokságon az első napon igazolta a felkészültségét, bár az olimpiai csúcsformától 100-150 ponttal - érthetően - így is elmaradt. Este belázasodott, 10 óra körül orvosi segítséget kellett igénybe vennie, egész éjjel nem tudott aludni, fájt a dereka is, az orvos szerint sem folytathatta.

- *Munkácsi is lázas volt?*

- Igen. Július közepéig sérülésekkel bajlódott, utána tudott csak a bajnokságra készülni. Ő a bajnokság előtt lett lázas, legyengült és már a távolugrásnál nem érezte jól magát, a 400 métert már nem vállalta. Hiába, a tízpróba nem egy, hanem tíz számból áll.

- *Ináncsi Rita miért nem folytatta?*

- Úgy tudom, hogy ő már úgy állt rajthoz, hogy csak az első napot teljesíti, mert vasárnap Miskolcra kellett utaznia, hogy hétfőn reggel egy korábban elhalasztott vizsgáját letehesse.

- *Mi van Zsivótzkyval?*

- Attila a bajnokság utáni napon utazik Amerikába, a kansasi egyetemre. Ottani edzőjével mindent megbeszéltünk Sydneyben. Amikor itthon lesz, én fogok vele foglalkozni, az újpesti tízpróbázókkal együtt.

A részletes eredményeket következő számunkban közöljük!

Magyar-szlovén ifjúsági válogatott viadal

Budapest, Iharos-pálya, 1996. szeptember 7.

Tavaly augusztusban Kolozsvárott a románok ifjúsági fiú és lány csapata legyőzte a mieinket. Az ez évi visszavágót versenyszámonként kétfős csapatokkal, a szlovénok bevonásával, 18 éves felső korhatárral, felnőtt feltételekkel tervezték. A románok lemondása miatt füstbe ment a terv, s a szlovénok is csak versenyszámonként egyfős csapattal vettek részt a válogatott viadalon. Ifjúsági válogatottjaink végül is „A” és „B” válogatottira bomolva álltak rajthoz.

A válogatott viadalnak nem kedvezett az időjárás, eső és szél rontotta az eredményeket. Ennek ellenére fiataljaink, soraikban az ifjúsági világbajnokságon is részt vettek, derekasan helyt álltak, s az A-válogatott mindkét pontversenyt fölényesen nyerte meg. A fiúknál 14 versenyszámban az A-válogatott, egyben a B-válogatott képviselője és háromban a szlovének versenyzője bizonyult a legjobbnak. A lányok versenyében 11 győzelem jutott az A-válogatottnak, egy a B-csapatnak és négy a vendégeknek. Három versenyszám (a két 4x400 méteres váltó és a lány 800 méter) a vendégek kérésére nem számított a pontversenyben, mert kettőben a szlovének nem tudtak versenyzőt indítani, a 4x400 méteres fiú váltójuk is csak a megállapodás után „állt össze”.

Egyénileg két ifjúsági világbajnoki ezüstérmesünk, Györffy Dóra és Szabó Nikolett - az időjárási körülményekhez képest - jó teljesítménnyel győzött, a 16 éves veszprémi Pápai Zsuzsanna kalapácsvetésben serdülő csúcsot javított.

FIÚK

100 m (+1.5 m/s): 1. Farkas Attila (magyar A-válogatott) 10.75, 2. Matjas Krajuc (szlovén) 11.16, 3. Vitényi Roland (magyar B-válogatott) 11.29. **200 m** (+1.6 m/s): 1. Matjas Krajuc (sz) 22.60, 2. Kundlya János (A) 23.12, 3. Kovács Ferenc (B) 24.57. **400 m**: 1. Csősz Gábor (A) 50.30, 2. Tihomir Strajnic (sz) 50.86, 3. Zólt Béla (B) 51.09. **800 m**: 1. Nagy Viktor (A) 1:56.22, 2. Molnár Szabolcs (B) 1:56.92, 3. Emanuel Plavel (sz) 2:02.07. **1500 m**: 1. Békési Ferenc (A) 3:52.86, 2. Csillag Balázs (B) 3:54.47, 3. Jernej Kastelec (sz) 4:01.37. **3000 m**: 1. Timár Levente (A) 8:50.37, 2. Kiss Roland (B) 9:05.20, 3. Buc Bostjan (sz) 9:10.38. **110 m gát** (+1.5 m/s): 1. Palágyi Gergely (A) 15.27, 2. Kovács György (B) 15.31, 3. Sasa Bozics (sz) 16.20. **400 m gát**: 1. Babicz Pál (A) 55.28, 2. Zausek (sz) 55.82, 3. Csarankó Tamás (B) 55.95. **2000 m akadály**: 1. Bosnyák András (A) 6:27.51, 2. Weisz Péter (B) 6:28.36, 3. Bok Krenzar (sz) 6:29.06. **Magas**: 1. Kovács Tivadar (A) 208, 2. Rozle Prezelj (sz) 204, 3. Akác Zoltán (B) 204. **Rúd**: 1. Ivan Kostevc (sz) 440, 2. Debreczeni György (B) 420. Bóka Attila (A) nem indult. **Távol**: 1. Leon Szeserko (sz) 676, 2. Balogh Ádám (B) 661, 3. Faragó József (A) 630. **Hármas**: 1. Szvorenj László (A) 14.29, 2. Leon Szeserko (sz) 14.01, 3. Bérés Tibor (B) 13.87. **Súly**: 1. Máté Gábor (A) 13.79, 2. Botfa Péter (B) 12.86, 3. Thomas Zagar (sz) 12.46. **Diszkosz**: 1. Kóvágó Zoltán (A) 56.12, 2. Valter Grilanc (sz) 40.52, 3. Gyurján Tamás (A) 40.00. **Gerely**: 1. Tóth Gábor (A) 55.00, 2. Jurij Dodrzaj (sz) 54.36, 3. Cserpák Róbert (B) 50.30. **Kalapács**: 1. Botfa Péter (B) 61.02, 2. Nagy Attila (A) 53.90, 3. Primoje Kozmus (sz) 52.62. **4x100 m**: 1. Magyar A-csapat (Farkas Attila, Kundlya János, Sutyák László, Farkas Csaba) 42.85, 2. Szlovénia 43.63. A magyar B-csapat feladta. **4x400 m** (pontversenyen kívül): 1. Magyar A-csapat (Csősz Gábor, Nagy Viktor, Babicz Pál, Szalay Zsolt) 3:25.56, 2. Szlovénia 3:29.65, 3. Magyar B-csapat 3:35.65.

A fiú pontverseny végeredménye:

1. Magyar A-csapat	47
2. Szlovénia	32
3. Magyar B-csapat	27 pont



LÁNYOK

100 m (+1.2 m/s): 1. Árva Petronella (A) 12.49, 2. Mojca Vavce (sz) 12.71, 3. Halmosi Erika (B) 13.04. **200 m** (+0.9 m/s): 1. Vári Be-

áta (B) 25.74, 2. Szabó Enikő (A) 25.76, 3. Mojca Vavce (sz) 26.20. **400 m**: 1. Balazsic Renáta (A) 57.83, 2. Terestyényi Tünde (B) 59.23, 3. Mateja Komac (sz) 60.26. **800 m** (pontversenyen kívül): 1. Papp Júlia (A) 2:20.72, 2. Erdős Zsuzsanna (B) 2:22.23. **1500 m**: 1. Maja Zizek (sz) 4:40.87, 2. Hecz Katalin (A) 4:42.71, 3. Doma Krisztina (B) 5:10.65. **3000 m**: 1. Rada Gluvic (sz) 10:19.83, 2. Pinter Betti (A) 10:24.29, 3. Brassay Réka (B) 10:27.74. **100 m gát** (+0.5 m/s): 1. Kakas Kristina (A) 14.93, 2. Schultz Edina (B) 15.11, 3. Radmila Vukmirovics (sz) 15.31. **400 m gát**: 1. S. Juhász Ágnes (A) 65.38, 2. El-Zein Viktória (B) 66.26, 3. Nasztja Dividova (sz) 69.84. **Magas**: 1. Györffy Dóra (A) 182, 2. Arenka Hajdek (sz) 165, 3. Stáhl Ágota (B) 160. **Rúd**: 1. Donáth Katalin (A) 330, 2. Spela Zidar (sz) 310. A magyar B-csapat nem indított versenyzőt. **Távol**: 1. Skoumal Réka (A) 545, 2. Tina Carman (sz) 545, 3. Hirt Katalin (B) 539. **Hármas**: 1. Riba Katalin (A) 11.72, 2. Jena Zsupancsics (sz) 11.65, 3. Vajkó Vanda (B) 10.96. **Súly**: 1. Mateja Draznik (sz) 12.79, 2. Marx Livia (B) 12.49, 3. Benke Judit (A) 12.41. **Diszkosz**: 1. Borbély Anita (A) 39.32, 2. Mateja Draznik (sz) 33.08, 3. Marx Livia (B) 28.54. **Gerely**: 1. Szabó Nikolett (A) 55.08, 2. Gránitz Andrea (B) 51.16, 3. Lucia Deticek (sz) 43.58. **Kalapács**: 1. Simona Kozmus (sz) 44.40, 2. Pápai Zsuzsanna (A) 43.86, országos serdülő csúcs (régi: 43.66, Pápai, 1996), 3. Puskás Mariann (B) 42.48. **4x100 m**: 1. Magyar A-csapat (Árva Petronella, Szabó Enikő, Oláh Judit, Öhlbaum Emese) 48.85, 2. Magyar B-csapat 50.14. Szlovénia feladta. **4x400 m** (pontversenyen kívül): 1. Magyar A-csapat (Balazsic Renáta, Erdős Zsuzsanna, Gróf Andrea, S. Juhász Ágnes) 3:59.28, 2. Magyar B-csapat 4:00.01.

A lány pontverseny végeredménye:

1. Magyar A-csapat	42
2. Szlovénia	29
3. Magyar B-csapat	23 pont



Dicséret a fiataloknak

- Minden dicséretet megérdemelnek fiataljaink, akik ebben a viharos, szeles, esős iletetiden is képesek voltak az ifjúsági világbajnokság utáni első nagyobb versenyükön jó teljesítményt nyújtani, hiszen kilencen javították meg eddigi legjobb eredményüket - mondta Kovács Sándor, az utánpótlás szakembere.

- Györffy Dóra és Szabó Nikolett mellett meg kell említeni a diszkoszvető Kóvágó Zoltánt, aki negyedik volt a vb-n, most megközelítette az idén felállított serdülő rekordját (56.48). Nagyon jónak tartom a futók eredményei közül Farkas Attila vágtaidejét és elismeréssel kell szólni az 1500-asok, elsősorban Békési Ferenc futásáról. Egyre magasabbra emeli a serdülő kalapácsvető csúcsot a még csak 16 éves Pápai Zsuzsanna. A 19 évesek meghívásos versenyében Kilvinger Attila gáton (14.28) és Majoros László gerellyel (66.28) ért el figyelemre méltó eredményt.

Az egyre szaporodó utcai futóversenyek sorában a Budapest Sportiroda rendezésében sorra került NIKE Budapest Félmaraton ismét bebizonyította, hogy a legnépszerűbb események közé tartozik. Nagy propaganda előzte meg a versenyt és a szervezők - kedvező időben - 3500 futót vártak a városligeti rajtjához. Nos, az időjárás nem kedvezett, hideg, szeles őszi reggel fogadta a futókat, akik azonban mégis kitartottak és bizonyosságát adták a futás iránti szeretetüknek, több mint háromezren vettek részt a futófesztiválon.



A városligeti Kós Károly sétányon, a Széchenyi fürdő előtt kijelölt rajtnál közel kétezeren vágtak neki a félmaraton távnak, hogy legyőzzék azt. Tíz perccel később kapott lábra a rövidebb, 5 km-es távot választó futók mintegy 1300 fős mezőnye.

A félmaratonisták hosszú szalagja Budapest legszebb részein kígyózott. Az Andrásy út és a belváros után a Szabadság híd következett, majd a budai alsó rakpart, utána az Árpád hídon tértek vissza a futók Pestre, végül a városligeti célba futottak be. Már a táv elején látszott, hogy rangos élvonalbe-

NIKE Budapest Félmaraton

Budapest (Városliget), 1996. szeptember 8.

liek küzdenek az első hat-hat helyezettnek járó külön 600.000 forint értékű összdíjazásért, amellet, hogy minden célbaérkező (1917-en voltak) NIKE-pólót, érmet és ajándécsomagot kapott.

A félmaraton céljába, egyes rajtszámának megfelelően, a sokszoros magyar bajnok, a félmaraton táv tavalyi bajnoka, Káldy Zoltán érkezett be elsőként. Káldy négy másodperccel előzte meg volt klubtársát, Holba Zoltánt. Mindketten kitűnően futottak, egy percre megközelítették a legjobb ma-

noka, a hazánkban tartott sok utcai futóverseny győztese még mindig román állampolgár, a legjobb eredmény az olimpikon Földingné Nagy Juditot illeti meg. Itt is élvonalbeliek jutottak az első tíz helyezett közé, köztük Oláh Katalin, a tájfutás világbajnoka és a maratoni csúcsot tíz éve tartó Sipka Ágnes.

Kliszek Tamás, Molnár Gizella, Bozán Károly és Nemere Nóra személyében a minimaratoni befutói között is magyar bajnokokat üdvözölhetünk. Az első három-három helyezett 50.000 forint értékű ajándécsomagot kapott, de a többi befutónak is különféle ajándékokkal kedveskedtek a rendezők.

NIKE-félmaraton (21.097,5 km)

Férfiak

1. Káldy Zoltán	(UTE)	1:04:45
2. Holba Zoltán	(BVSC)	1:04:49
3. Laurentin Staicu	(román)	1:05:27
4. Jáger Péter	(BVSC)	1:06:13
5. Nagy László	(UTE)	1:06:27
6. Sági Ferenc	(BVSC)	1:06:40
7. Baier Tibor	(DVSE)	1:06:48
8. Rezessy Gergely	(Vasas)	1:06:56
9. Gergely Zoltán	(Marathon)	1:07:03
10. Laczfí Endre	(UTE)	1:07:26

Nők

1. Simona Staicu	(H.-Schwech.)	1:11:11
2. Földingné Nagy J.	(Gy. Dózsa)	1:11:23
3. Petrik Éva	(BVSC)	1:14:42
4. Jakab Ágnes	(MAFC)	1:16:28
5. Oláh Katalin	(Garancia-BVSC)	1:19:53
6. Rakonczai Beáta	(NVSC)	1:22:16
7. Csomór Erika	(SzVSE)	1:23:16
8. Bugya Mariann	(MTK)	1:25:47
9. Kiss Ágnes	(SzVSE)	1:26:22
10. Sipka Ágnes	(Hunyadi DSE)	1:26:28

Kerekesszékesek

1. Moharos István	(Rodata SE)	1:05:00
-------------------	-------------	---------

NIKE-minimarat (5 km)

Férfiak

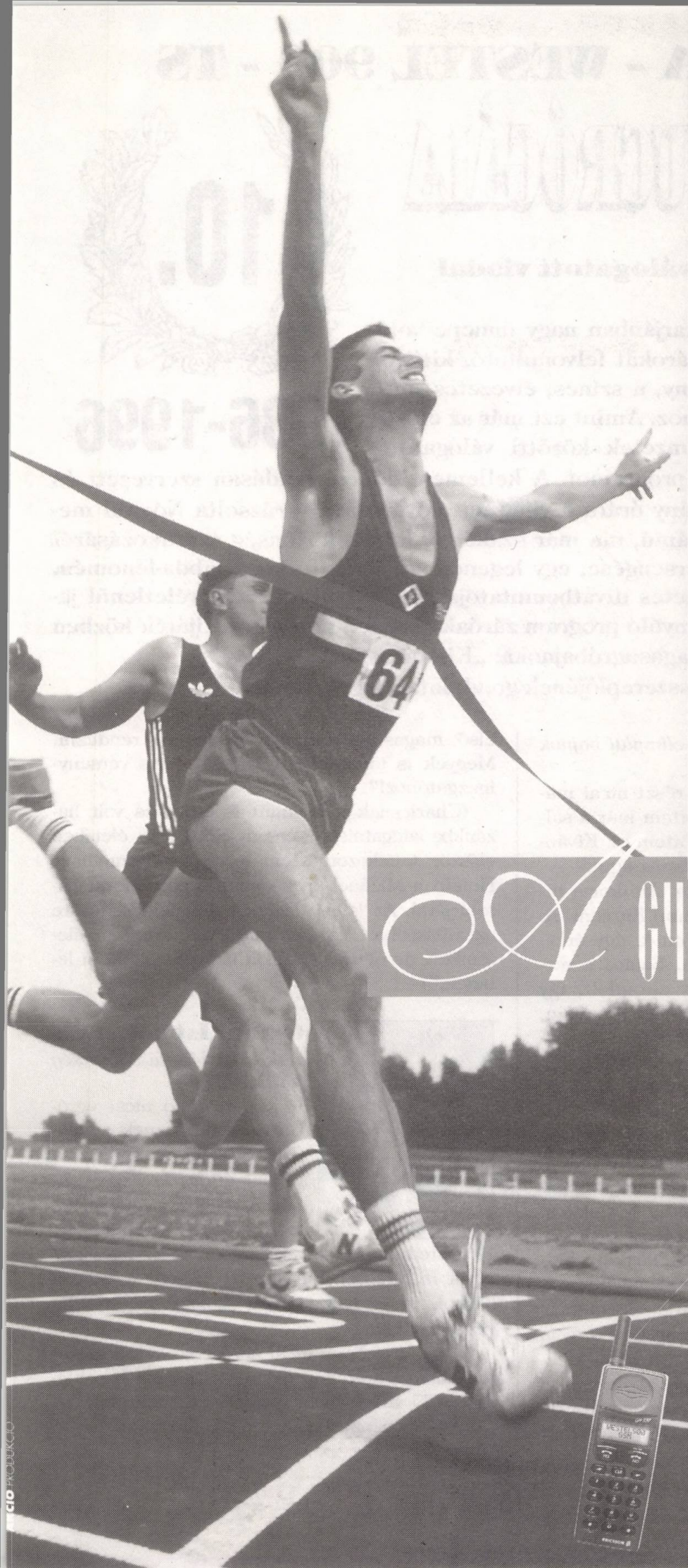
1. Rosta Gergely	(Vasas)	15:03
2. Kliszek Tamás	(UTE)	15:04
3. Bozán Károly	(UTE)	15:08

Nők

1. Molnár Gizella	(BVSC)	18:18
2. Kiss Andrea	(Ikarus)	19:23
3. Nemere Nóra	(H.-Schwech.)	19:35

gyar félmaraton eredményt (1:03:48, Markó György, 1994). A bronzérmes román futó mögött is élvonalbeliek sorakoztak, Laczfí Endre, az ideai magyar maratoni bajnok a tizedik helyen futott be.

A nőknél is messze a többiek előtt végzett az első kettő, ugyancsak nagyszerű idővel. Mindketten túlszárnyalták az eddigi legjobb magyar félmaraton időt (1:11:41, Barócsi Heléna, 1994). Figyelemmel arra, hogy az évek óta a Honvéd-Schwechaterben versenyző Simona Staicu, az 1990. évi plovdivi ifjúsági vb 3000 méteres baj-



A **WESTEL 900** mintaboltjaiban minőségi GSM mobiltelefon szolgáltatásunkkal, készülékek és tartozékok gazdag választékával várjuk kedves ügyfeleinket. Emellett országos, szerviz- és beszerelő hálózattal, és működő készülékek gyors házhozszállításával állunk rendelkezésére.

A GYŐZTES KAPCSOLAT

Várjuk a WESTEL 900 mintaboltjaiban:

- V. Petőfi Sándor u. 12.
tel: 266-5723
vasárnap is nyitva
- XI. Kaposvár u. 5-7.
tel: 265-9090

Telemarketing szolgálat (éjjel-nappal):

265-9090, 30/30-30-30

Westel

COCA-COLA - WESTEL 900 - TS

JUBILEUMI UGRÓGÁLA



1986-1996

Magyar-brit-oroszl válogatott viadal

A tizedik ugrógála Salgótarjánban nagy ünnepe volt az atlétikának. A világsztárokat felvonultató, kitűnő eredményeket hozó verseny, a színes, élvezetes műsor méltó volt a jubileumhoz. Amint ezt már az előző években megszoktuk, nemzetek közötti válogatott ugróviadal színesítette a programot. A kellemes időben, példásan szervezett és lebonyolított verseny néhány órára a világ ugrófővárosává varázsolta Nógrád megye központját. A nagy számú, ma már szakértő, lelkes közönség szórakozásáról három olimpiai bajnok versengése, egy legendának számító kosárlabda-fenomén, Kareem Abdul Jabbar ötletes divatbemutatója gondoskodott. Nem véletlenül jegyezte meg a kora estébe nyúló program záróakkordja, a pompás tűzijáték közben Charles Austin, Atlanta magasugróbajnoka: „Kis város, nagy szívvel”. A rendezvény néhány kulcsszereplőjének gondolatait jegyeztük fel.

Charles Austin, világ- és olimpiai bajnok magasugró:

„Éltemben először vettem részt utcai magasugró versenyen. Sokat hallottam már a salgótarjáni gáláról, így szívesen jöttem el. Kíváncsi voltam a versenyre és Magyarországra.

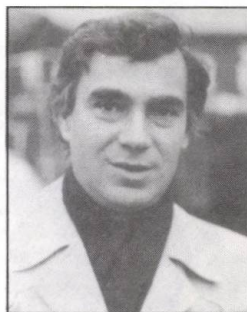
Jó formában éreztem magam. Amikor a hivatalos verseny előtt átugrottam Kareem A. Jabbar testmagasságát, a 217 cm-t, úgy éreztem, 240 cm-ig meg sem állok. Sajnos a verseny idejére az időjárás kicsit elromlott, így csak ennyit tudtam teljesíteni. De remélem, hogy a hálás közönség nem csalódott.

Egy nagyon szomorú eseményről itt értesültem. Sztetka Kosztadinova, akivel igen jó viszonyban vagyok és az olimpia óta először találkoztunk, szomorúságára rákérdezve tudtam meg, hogy az olimpia alatt közös jóbarátunk, a szintén magasugró Georgij Dakov autóbalesetben elhunyt, édesapja még mindig kórházban fekszik. Engem is nagyon megrázott a dolog. Bezárkóztam a szombámba és sírtam. Szívembe zártam a szomorúságomat, együttérzésemet, de ez nem zavarta a versenyzésemet.

Visszatérve a versenyre, nagyon jól éreztem magamat itt. Jó volt a közönség, a taps, a zene, a helyszín. Az Egyesült Államokban nagyon népszerűek az utcai sportrendezvények, de ilyesmiről még nem hallottam. Remélem, az

első magasugróversenyt én fogom rendezni. Megyek is tanácsokért Angyal János versenyigazgatóhoz!”

(Charlesnak más miatt is érdemes volt házánkba látogatnia. A verseny előtti este, életében először találkozott személyesen, a Kempinsky Hotelban Michael Jacksonnal, a popzene megasztárjával. Az isteni Jacko Austin lelkesedésére azt válaszolta: „Valóban mindent elértem az életben, de olimpiai bajnok nem leszek, nem lehetek.”)



Gyulai István, a Nemzetközi Atlétikai Szövetség főtitkára:

„Egyre több utcai ugróversenyt rendeznek a világon. Ebben a sorban a tarjáni úttörő szerepet vállalt. A rendezés színvonala, az itt fellépett sztárok és az

elért eredmények következtében ez a verseny az egyik leghíresebb, legvonzóbb. Ahogy a világon bárhol, itt is nagyszerűen szolgálja az atlétika népszerűségét.

Hogy egyszer az utcai ugróversenyek a mezei futásokhoz, országúti futóversenyekhez hasonlóan önálló világbajnoki életet kezdjenek élni, azt tűzásnak tartom. Ez így van jól, ahogy van.”



Stefka Kostadinova, olimpiai, világ- és Európa-bajnok, világcsúcstartó magasugró:

„Nálam becsületbeli ügy, hogy minden versenyen a maximumot hozzam ki magamból. Lehet az akár olimpia, akár egy hasonló ugrógála. Nekem a magasugrás a nagy szerelem. És a szerelmével az ember maximalista.

Jobb állapotban éreztem magam, mint Atlantában, az olimpiai döntőben. Minden feltétel adott volt, hogy idei legjobbam, a 205 cm-t megjavítsam. Talán ha a versenyzőtársak jobban megszorítanak, sikerült volna. De a 201 cm-es gálacsúcsnak is nagyok örülök. A 206 cm-es negyedik ugrást Angyal János kérésére, a nézők miatt vállaltam. Nem sikerült, de remélem, így is élvezték a versenyt.

Nem volt-e kockázat a szüléseben, a magasugró pályafutásomra gondolva? De igen, tartottam is egy kicsit tőle, bár a tapasztalatok alapján a szülés után javulhat a nők teljesítménye. Úgy tűnik, én sem cáfoltam erre rá. Az olimpiai aranyérem ugyanolyan értékes számomra, mint a világbajnoki, de a legfényesebb aranyérmem a kicsi fiam.

Barátom tragédiáját még nem tudtam feldolgozni. A nagy bánatban a kisfiam és a magasugrás a legnagyobb támaszom.

Köszönöm, hogy meghívtak és remélem, még viszontlát Salgótarjánban a kedves nézősereg és a szuper rendezőgárda.”

Zsivótzky Gyula, olimpiai és Európa-bajnok, világcsúcstartó kalapácsvető:

„Nagyon irigylem az ugróatlétákat ezért a lehetőségért. Ha kalapácsvetést is lehetne ilyen környezetben rendezni, nem tudom, hol állna a világcsúcs.”

Győrffy Dóra, a sydneyi ifjúsági világbajnokság ezüstérmes magasugrónője:

„Teljesen más a hangulata egy ilyen versenynek. Egy telt házas stadionban rendezett viadal sem tud vetekedni vele. A nézők szinte együtt ugranak velem, érzem jótkony közelségüket. Rettenetesen feldob ez a szituáció.

Hosszú volt az idény, kicsit fáradt vagyok. Jövőre remélem még jobban sikerül Salgótarján főterén ugranom.”

Egy néző a sok közül:

„Komám, onnan még leesni is veszélyes, nem hogy felugrani olyan magasra!” (A lécs 595 cm-en.)

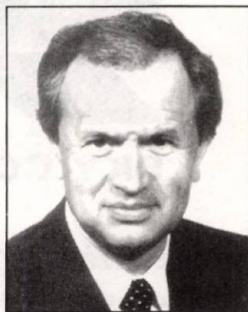
Makszim Taraszov, olimpiai bajnok rúdugró:

„Nehezebb rudat ugrani, mint az újságírók kérdésére válaszolni. Már sokadszor indulok ezen a csodálatos versenyen. Ma minden feltétel adott volt a jó eredményhez. Nagyszerű közönség, példás rendezés, na és a lécs is biztosan feküdt az állványon. Hogy miért nem sikerült magasabbat ugranom? Egyszerű a válasz: leesett a lécs.

Szergej Bubka után ki lesz az utód rúdugrásban? A sportban nincsenek cárok (ahogy a tollforgatók gyakran nevezik őt), csak rabok.

A szarajevói verseny, ahol legutóbb rajthoz álltam, nagyon megrázott. Közelről látni ezt a sokat szenvedett várost, ahol nemrég még olimpiát rendeztek, nagy fájdalmat okozott. A nézők öt év után először láttak élőben sporteseményt. A pálya helyén másfél hónapja még háborús romhalmaz volt, a környéket ideiglenesen temetőnek használták. Az értelmetlenül meghaltakért, a sokat szenvedő túlélőkért versenyeztünk.

Hogy miért dörzsölöm a fülemet öt percig a verseny előtt? Az energetikai csatornák megnyitását szolgálja. A meditáció, az autogén tréning és a jóga szerves része a bemelegítésnek. Lehet, hogy ma hat percig kellett volna gyúrnom a hallókészülékemet és akkor a nézők 6 m-es ugrásnak tapsolhattak volna?”



Angyal János, versenyzőigazgató:

„Jó tíz esztendővel ez előtt volt egy álmom: a világ legjobb ugrói fognak versenyezni városunk főterén. Az álmom valóra vált, hiszen azóta nem is egy olimpiai, világ- és Európa-bajnok ugrónak tapsolhattott a hálás tarjáni közönség.

Köszönöm a versenyzőknek, hogy elfogadták a meghívásunkat, a nézőknek a szurkolást, a szponzorok és a város vezetésének a támogatását, s nem utolsósorban a rendezőgárdának, akik nélkül nem tudtam volna álmomat megvalósítani.

Egyszer valaki azt mondta, hogy előbb-utóbb Angyal János térre fogják keresztelni a Karancs Szálló előtti területet. Ez tréfának jó volt, s nyilván nem lesz belőle semmi. De egyben biztos vagyok: ha továbbra sem csökken az a segítőkédv, amellyel az elmúlt tíz évben találkozottam, akkor egy-egy napra a jövőben is »miénk lesz itt a tér!«

FÉRFIAK

Magas

1. Austin, Charles	amerikai	230
2. Klugin, Szergej	RUS	228
3. Kovács István	HUN	226
4. Voronyin, Vjacseszlav	RUS	223
5. Kovács Tivadar	HUN	217
6. Szórád Rajmund	Csepel	210
7. Challenger, Ben	GBR	210
Bent, Colin	GBR	-

Rúd

1. Taraszov, Makszim	orosz	580
2. Sztrogalev, Vagyim	RUS	552
3. Williamson, Paol	GBR	522
4. László Ferenc	HUN	502
5. Jeliszejev, Jurij	RUS	502
6. Kovács Ákos	HUN	482

NŐK

Magas

1. Kosztadinova, Sztefka	bolgár	201
2. Golodnova, Natalja	RUS	187
3. Györffy Dóra	HUN	187
4. Marti, Debbie	GBR	184
5. Jennings, Jo	GBR	184
6. Lapina, Szvetlana	RUS	184
7. Hegyi Judit	HUN	170

Rúd

1. Withlock, Janine	GBR	391
2. Szabó Zsuzsa	HUN	381
3. Szemerédi Eszter	HUN	361
4. Donáth Katalin	UTE	351
5. Németh Krisztina	UTE	341
6. Zajkova, Tatjana	RUS	331
7. Sztrelnikova, Maria	RUS	301

Pitnitzky

A válogatott viadal végeredménye:

1. Oroszország	35
2. Magyarország	29
3. Nagy-Britannia	21 pont



SKY COMPUTER

A SKY Computer számítógép-értékesítéssel és teljes körű számítástechnikai szolgáltatással várja tisztelt ügyfeleit.

- Komplettszámítógépek
- Számítógép-alkatrészek
- Epson nyomtatók
- Hewlett Packard nyomtatók
- Kiegészítők a CD-ROM-tól a floppylemezig
- Számítógépes hálózatok
- Speciális rendszerek (CAD, DTP)
- Szervíz
- Karbantartás

**Többéves tapasztalattal rendelkezünk,
így ön is megbízhat a SKY Computerben.**

SKY KERESKEDELMI KFT.

1083 Budapest, Szigetvári u. 5.
Tel.: 269-9090. Fax: 269-9101

KÉRJE LE AKTUÁLIS ÁRJEGYZÉKÜNKET A 180-8611/1489# FAXBANKBÓL

Dr. Pikó Károly

SPORTSÉRÜLÉSEK MEGELŐZÉSE ATLÉTÁKNÁL



A sportsérülések edzés, versenyzés közben keletkeznek, kialakulásukat elősegíti a szövetek (inak, izmok, szalagok) túlterhelése, de számos egyéb tényező is.

A sportpályák mellett nincs mindig egészségügyi szakszemélyzet, ezért minden edzőnek ismernie kell a friss sérülések ellátásának, az elsősegélynyújtás alapelveit. Az első helytelen beavatkozás rontja a későbbi gyógyulás esélyeit. Az sem közömbös, hogy hogyan részesítik elsősegélyben a sérültet addig, amíg végleges ellátására sor kerül. Az első ellátás alapelveit az 1. táblázat tartalmazza.

Friss sportsérülések első ellátása

1. Hűtés (hideg pakolások, hűtött krémek)
2. Nyugalomba helyezés
3. Izomsérüléseknél
 - rugalmas pólya
 - chymotripsin
 - vérömleny-megakadályozó kenőcsök (pl. Thrombophob, Burow-hyase)
 - tilos vérbőséget okozó szerek alkalmazása!

1. táblázat

Lényeg, hogy lokális (helyi) hűtéssel a kialakuló vizenyőt, bevérzést csökkentsük (késői következményként - ha az izmok közé vér kerül és ott szervül - rontja az izom rugalmasságát, ott el is meszesedhet, későbbi súlyosabb sérülések talajává válik).

A hűtés fájdalomcsillapító hatása is. A nyugalomba helyezés újabb sérülések megelőzője lehet, és a sérült érzőidegek rongálódásának megelőzésével szintén fájdalomcsillapító hatása. A kialakuló vizenyő és vérzés nagyságának csökkentését szolgálják a vérömlenyt megakadályozó kenőcsök vagy a mechanikusan ható rugalmas pólya is, amíg a vérbőséget fokozó kenőcsök alkalmazása friss sérüléseknél elősegíti azt.

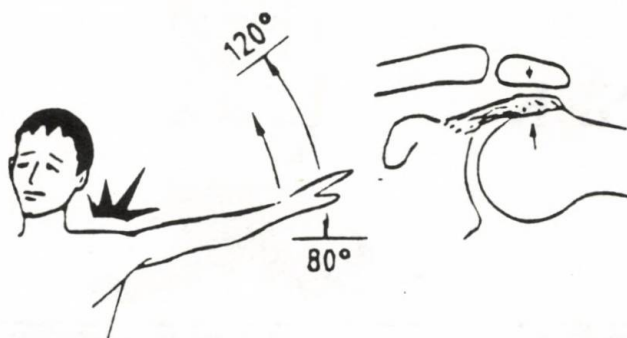
Problémát jelenthet izomsérüléseknél annak felismerése, hogy izomszakadásról (részleges szakadásnak nevezik a húzódásokat, ami tapintható izomelváltozásokkal nem jár) vagy izomgörcsről van-e szó. Ez határozza meg, hogy a versenyző folytathatja-e sporttevékenységét. Izomszakadásnál a fájdalom helye az izom hosszanti irányára merőleges, izomgörcsnél az izom lefutásának irányába esik. Izomgörcs esetén az izomtónus nő, míg szakadásnál ez csökken (ezt a 2. táblázat mutatja be).

Izomsérülések		
Fájdalom helye	Izomhúzódás, szakadás ↓	Izomgörcs →
Izomtónus	csökken	nő

2. táblázat

A cikk az 1995. november 24-25-i Európai Atlétaedzők Konferenciáján elhangzott előadás rövid kivonata. Nem célja a sérülések fajtáinak felsorolása, elsősorban a megelőzésről szól.

Sokszor egy hirtelen fellépő sérülésnél nem tudunk tájékozódni a sérülés súlyosságáról, például a rotator-köpeny sérülésekor (rotator-köpeny az izmok összessége, mely áthidalja a vállízületet, biztosítja ennek stabilitását), csak bizonyos irányú karemelésnél szorul be a sérült izom az akromion alá, és okoz fájdalmat (1. ábra).



1. ábra

A sérülések elsődleges megelőzését a 3. táblázat mutatja be, ennek pontjaihoz néhány gondolat.

A sérülések elsődleges megelőzése

1. "Tökéletes" regeneráció
 - hiányállapot ne legyen (só, vitamin, nyomelem)
 - fizioterápia igénybevétele
 - gyúrás stb.
2. Sokoldalú, adekvát terhelés
3. Technikai hibák kiküszöbölése
 - "skalázás", szimmetrikus terhelés
 - video használata stb.
4. Megfelelő bemelegítés (ne csak krém)
5. Nyújtó-lazító gimnasztika
6. Segédeszközök igénybevétele (derékfűző, ízületi bandázsok)
7. Jó kiválasztás a megfelelő szakágra (pl. dobóknál a derék állapota)

3. táblázat

Minden eszközzel arra kell törekedni, hogy az edzések után a sportoló szervezetében kialakult - az edzés okozta - eltéréseket javítsuk (pl. tejsav, ammónia felszaporodást, egyéb lebontási termékeket), a hiányállapotokat rendezzük, mert ha ez nem sikerül, a másnapi edzés romboló hatással van a szervezetre és nehéz elviselni ennek negatív szervi hatásait. A szervezet az edzés során elvesztett só-, vitamin- és nyomelemigényét a normál táplálkozás nem mindig pótolja. Ezen olyan komplex só- és vitaminkészítményekkel kell segíteni, amelyekben az egyes ionok, vitaminok megfelelő arányban találhatók. Köztudott, hogy az egyes ionok fokozott bevétele (pl. kalcium, magnézium reláció) megnöveli az egyéb ionok beviteli igényét is, de a hiányállapotokban is ugyanez a helyzet. Közismert, hogy egyes vitaminok bevétele is megnöveli más vitaminok igényét, ezért csak olyan készítményeket szabad alkalmazni, melyek standard mennyiségben tartalmaznak vitaminokat (pl. B-

vitamin komplexet). A legjobb azok a készítmények, amelyekben minden vitamin, nyomelem és ion megfelelő arányban található. Ionok rossz aránya, hiánya esetén zavart szenved az izomkoordináció és az izomanyagcsere is, és ez kifejezetten megnöveli a sérülésveszélyt. "Kisebb" sérülések (pl. izmok tapadási érzékenysége) korrekt fizioterápiás kezelése súlyosabb sérüléseket előzhet meg.

A fizikoterápia (balneo- + fizikoterápia) minden eszközét meg kell ragadni, hogy az edzéstevékenység során "elnyűtt" szöveteket regeneráljuk. Ilyen eszközök: hideg-meleg fürdő, meleg vízben lazítás, tangenter, vízáramlás stb. Biztosítani kell a regeneráció alapvető eszközét, a megfelelő testi, szellemi pihenést is. Az élsport gyúró nélkül elképzelhetetlen. Ha nem gondolunk a szövetek regenerációjára, nagymértékben megnő a sérülések száma.

Edzéscélként csak olyan gyakorlatokat szabad ki-tűzni, amit a "karosszéria" kibír. Ugyanis a keringés és anyagcsere megfelelő visszacsatolások útján nem engedi a szervezet túlterhelését, de a nem megfelelő edzőmunka a mozgatórendszert tönkretetheti, sokszor irreverzibilis (visszafordíthatatlan) elváltozásokat is okoz.

Ugyanaz az edzéscél más-más gyakorlatokkal is elérhető, így csökken a sérülésveszély, ugyanazon izmok túlterhelése miatt.

Fontos a szimmetrikus terhelés (pl. dobóknál a másik oldalt is terhelni kell), mert a gerincoszlop melletti izmok egyoldalú terhelése komoly gerincelváltozásokat és sérülésveszélyt is okozhat.

A sprintereknek visszatérő combhajlító-sérülések hátterében az áll, hogy a megerősített combfeszítők esetében elfelejtkeznek arról, hogy az antagonista működést végző combhajlítókat is megfelelően meg kell nyújtani. Az agonista-antagonista izmok nem megfelelő együttműködése magában rejti a sérülésveszélyt. Az izmok csodálatos agonista-antagonista együttműködését a 2. ábra mutatja.



2. ábra

Mozgássorozatok, mozgássorok (a futást is!) "ki kell iskoláztatni", nem kell sajnálni a tapasztalt versenyzőknek sem a "skalázást". Az ideg-izom együttműködésének harmóniáját iskolázással lehet kialakítani és karbantartani. Mozgáselemzéshez videót ajánlatos használni, mert a közös értékelés során derülhet fény sokszor a "szabad szemmel" fel nem fedezhető technikai hibákra, amelyek sérüléshez vezethetnek (a

mozgás videofelvételes elemzése különösen visszatérő sérüléseknél fontos!).

A bemelegítés során bejratjuk a "motort" (keringést, légzést, anyagcserét), de a bemelegítésnek az is célja, hogy az izmok megfelelő vérellátásuk legyenek, hogy a maximális terhelésnél ne következzen be sérülés. Ugyanígy bejáratathatjuk az ízületek tónusát adó reflexeket is.

Csak mélyen az izmokba szívódó krémeket szabad használni bemelegítésnél (pl. Empspoma), mert ha csak a bőrben keletkezik értágulat, az a működő izmoktól vonja el a vért és bemelegedettséget érzését kelti a sportolóban, holott az izom még nincs kész a nagyobb terhelés elviselésére.

Külön kell szólni a nyújtó, lazító gimnasztika hasznáról. Nem szorul különösebb élettani magyarázatra, hogy egy laza, jól koordinált izom kevésbé sérülésveszélyes, mint egy merővidült, rossz tónusú. Sajnos, atlétáink csak ösztönösen stretchingelnek, nem tudják az aktív, passzív stretching fogalmát tisztán, és a nyújtó-lazító gimnasztika szakszerű használatát.

Az edzésnél túlságosan igénybe vett ízületeket, izmokat meg kell erősíteni (célszerű súlyozásnál derékövet használni, de ezt szolgálják különböző ízületi bandázsok is).

Az atlétika egyes szakágainál, különösen a kiválasztásnál fontos ismerni a mozgatórendszer állapotát (pl. dobónál gyakran csak a visszatérő fájdalmak kapcsán derül ki a csigolyaív szakadása - a csigolyatest elmozdulásával). Elképzelhetetlen, hogy a dobószakágra kiválasztásnál ne készüljön röntgen a leginkább igénybe vett deréktájékról, ugyanis a fájdalom nem mindig jelzi időben, hogy gond van a gerinccel.

A konkrét sérülések felismerése már nem okoz gondot, de ezt megelőzően oda kell figyelni a sportártalmak felismerésére, a kezdeti jelzések megfelelő értékelésére és a sérülések korrekt kezelésére, amit felfogásom szerint másodlagos prevenciónak nevezek (4. táblázat).

A sérülések másodlagos megelőzése

1. Sportártalmak időbeni felismerése
2. Banális panasz, tünet nincs
3. Sportsérülések korrekt kezelése, sérülések után fokozatos terhelés
4. "Gyenge pontok" karbantartása

4. táblázat

Kiemelendő, hogy legtöbb esetben a nagyobb sérülések előtt már voltak visszajelzései a szervezetnek, ezért "banális panaszról, tünetről" nem beszélhetünk, mindenképpen tisztázni és orvosolni kell a kisebb jelzéseket is.

Meg kell adni a szöveteknek az egyes sérülések után a kellő időt, hogy regenerálódhassanak (pl. ficamok után 4-6 hétig nem terhelhető az ízület, még akkor sem, ha nincsenek panaszok).

A sérülések utáni utókezelés sokszor még fontosabb, mint a sérülés korrekt ellátása, mert a szövetek reaktiválódásához rendkívül szükséges a megfelelő torna és fizikoterápia (melyek biztosítják a sérült szövetek biológiai aktivitását). Az újabb sérülés megelőzését szolgálja a jól átgondolt sérülések utáni terhelés.

Szakágtól függően vannak a mozgatórendszerben túlterhelt pontok (gerelyhajítóknál a könyök, hosszútávfutóknál az Achilles-in, sprintereknél a combhajlítók stb.). Ezekre a gyenge pontokra fokozottan oda kell figyelni, karbantartásukról gondoskodni minden lehetséges eszközzel (pl. éjszakai nyugtatópakolások, edzés utáni hűtés).

Zárógondolatként: egy eredményes, tartós sportpályafutás csak a versenyző, az edző, az orvos, a gyúró (fizikoterapeuta) őszinte együttműködésével képzelhető csak el, mert ellenkező esetben a visszatérő sérülések megkeserítik a versenyző (és egyéb szakemberek) életét, sokszor idő előtt a sportpályafutás befejezéséhez vezetnek.

NSI



NÉPSTADION ÉS INTÉZMÉNYEI

JEGYIRODA A BELVÁROSBAN!

A Népstadion és Intézményei jegyirodát nyitott

*Budapest egyik legszebb szállodájában,
a Grand Hotel Corvinus Kempinszkiben
(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.

Aquatréning - egy kifizetődő alternatíva

Az aquajoggingot Amerikában fejlesztették ki. John Glenn McWaters a 70-es években az amerikai tengerészetenél különböző edzőeszközökkel kísérletezett sportolóival, hogy a mély vízben futni tudjanak. Ekkor fejlesztette ki azt a szorosan testre simuló mellényt, ami a szükséges felhajtóerőről gondoskodik (ld. McWaters). Németországban először olyan élsportolók, mint Dieter Baumann vagy Nico Motchebon mutatták meg a szélesebb sportkedvelő közönségnek, hogy a vízben nemcsak úszni, hanem futni is lehet. Baumann 1991 és 1993 között sérülési periódusát az alternatív edzési módszerekkel olyan hatékonyan hidalta át, hogy már az utolsó évben nagy sikereket aratott (olimpiai győzelem, ill. Európa-bajnokság). Motchebon edző-gyógytornásza, Ildis Godschinska vezetésével rendszeresen preventív edzéseket végzett a vízben.

Időközben mind több sportoló száll vízbe, de nem strandolni.

Az aquatréninghez többnyire sérülés szolgált okot. Mindegy, hogy szalagszakadás, porcsérülés vagy Achilles-ín panaszok, a seb begyógyulása után a vízben a talaj érintése nélkül lehet edzeni és ezzel a gyógyulási folyamatot gyorsítani az első mobilizációs fázisban. Számos tanulmány (Brown/Henderson; de Mondenard stb.) bizonyította ennek az edzési formának a hatékonyságát, különösen a terápiára vonatkozóan. Én az aquatréninget mindenekelőtt a prevenció és a teljesítménynövelés szempontjából szeretném vizsgálni.

Előnyök...

Az aquatréningnek egy sor előnye van, melyet 4 funkcióban foglalhatunk össze:

- ◆ Tehermentesítő funkció (az ízületek, szalagok, inak és gerincoszlop kímélése).
- ◆ Erősítő funkció (izomzat, szív-keringési rendszer, légzőizomzat erősítése).
- ◆ Regeneráló funkció (terhelés után gyorsított felépülés).
- ◆ Lazító funkció (az izomtónus csökkenése).

Nem sérült sportolóknak is több szempontból alkalmas a vízben való edzés:

- ◆ a teljes mozgató rendszert tehermentesíti, különösen az ízületeket, inakat és a gerincoszlopot (a víz felhajtóerejével ami a nehézségi erő ellen hat);
- ◆ a mély vízben való edzés során a felhajtóerőt segítő eszköz a súlytalanság érzetét adja (felhajtóerő=nehézségi erő);
- ◆ a sérülés kockázata minimális (lassított mozgáskivitelezés és a talajjal való csökkentett ill. kieső ütközés miatt);
- ◆ számos izomcsoport vesz részt a mozgásban és mindenek előtt az erőállóképességi edzés értelmében erősíti azokat (a levegő ellenállásával szemben a víz ellenállása tízennégyszer nagyobb és minden irányban hat);
- ◆ a felsőtest izomzatát egy speciális kesztyű alkalmazásával még külön erősíteni lehet (a megnövelt kézfelület nagyobb ellenállásával);
- ◆ a szív-keringési rendszert erősíti (a szív vérellátásának növelésével, a hidrosztatikus nyomás alapján);
- ◆ erősíti a légzőizomzatot (a megnehezített be- és az elmélyített kilégzés segítségével);
- ◆ a test- és a bőrhőmérséklet csak csekély mértékben növekszik, és ezzel a folyadékvesztés is kisebb (a víz jobb hővezetőképessége miatt, amely 25-ször nagyobb a levegőénél; az ideális víz hőmérséklet 28 fok);
- ◆ a regenerálódási idő lerövidül (jobb a szívhez való vénás vérvisszáramlás);
- ◆ csökkenteni lehet a megnövekedett izomtónust (a víz „masszírozó” hatása);
- ◆ ugyanazt a terhelésintenzitást szubjektíven kisebbnek tűnik mint a szárazföldön

A víz kímélő és felélénkítő hatása már ósidők óta ismert - az új benne a prevencióként, terápiaként és teljesítménynövelőként alkalmazott aquatréning módszer. A felhajtóerőt segítő eszközökkel lehetséges egyenesen lebegve mozogni a mély vízben is. Előnye a víz ellenállásával szembeni erőnléti edzés az ízületek, szalagok és a gerinc terhelése nélkül. A szerző, aki aquatréning tanfolyamokat vezet, bemutatja hogyan lehet felépíteni változatos edzést gimnasztikából, koordinációból és futásból.

érzett (a vegetatív idegrendszer lecsökkenet ingerérzékenysége miatt);

- ◆ a testérzékelés és a testtudat könnyebben tanítható (lelassult mozgáskivitelezés).

Az előnyök kölcsönhatásban állnak egymással. Az összefüggések az 1. ábrán láthatók.

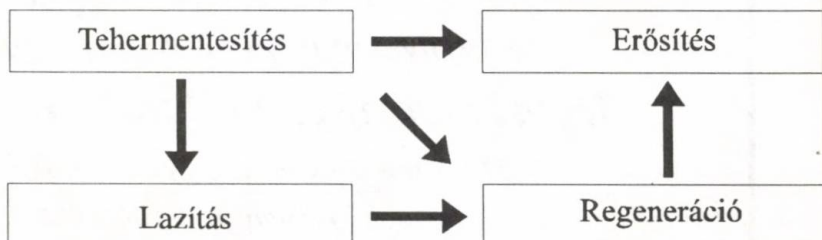
... és „hátrányok”

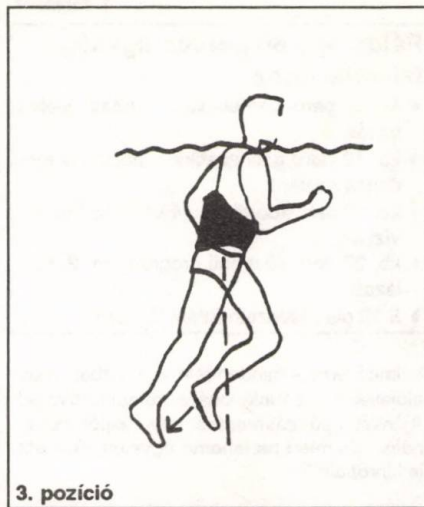
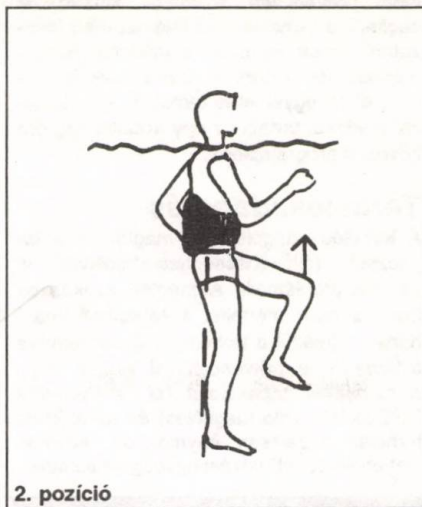
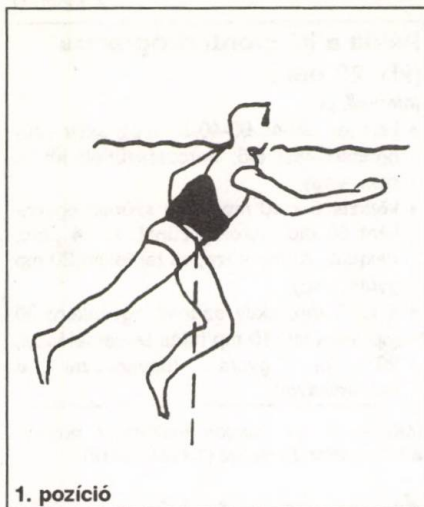
Egyedül a magas vérnyomás, ill. szívkoronária-szűkület esetén ellenjavallt, mivel a víz hidrosztatikus nyomása növeli a vérnyomást. Az aquatréning szemmel látható hátránya lehet, hogy függ az edzés helyétől (uszoda) és az edzőeszköztől (a felhajtóerőt segítő eszköz). Bár legtöbb sportoló racionálisan látja az aquatréning előnyeit, sokan mégis azzal az előítélettel mennek az uszodába, hogy ez unalmas és csak szükség esetén „kell” alkalmazni. Egyekben még a változatos edzési egységek után is megmarad a vágy az „igazi” szárazföldi edzés után. Ezekkel az előítéletekkel szembe kell szállni.

Edzés a vízben

A vízben való edzés során lényegében a szárazföldi mozgásokat imitálják. A futás a vízben - többnyire tévesen „aquajoggingnak” nevezve - egy enyhén előredőlt, egyenes testtartást és a törzzsel párhuzamos kartartást követel (2. ábra). Alapvetően meg kell különböztetni a csípőig, ill. mellig érő vízben való futást („suspended deep water running”) a felhajtóerőt segítő eszközzel, mély vízben való edzéstől („deep water running”). Né-

1. ábra: A funkciók kölcsönhatása





Hibás:

A felsőtest túlzott előredöntése bár segíti (a test ellenállási felületének csökkentésével) a gyorsabb haladást, de helytelen kartartáshoz („merítőtechnika”) és a háti- és ágyékcsigolyák túlnyújtásához vezet.

hány (kisebb) uszoda csak a talajérzékelés futást teszi lehetővé a „sekély” vízben: hatásosabb a sokhelyütt lehetséges kombi-

A vízben való edzés értékes kiegészítője a szárazföldi sportnak - nem több, de nem is kevesebb!

náció - 1,30 m-es medencében a koordináció iskolázása és mély vízben (legalább 1,80 m) a futóprogram. Én ezért a „deep water running” technikáját elemzem.

„Deep water running”

A korrekt mozgáskivitelezés feltétele a megfelelő, felhajtóerőt segítő eszköz, mely a függőleges testtartást biztosítja. A sportoló ilyenkor „lebeg” a vízben, csak a feje, nyaka és részben a válla emelkedik ki.

Mellény vagy öv?

Alapvetően a mellény vagy az öv jöhet számításba: a neoprén mellény („Wet Vest” vagy „Camaro Aquatrainer”) a válltól a hasig ér és a lábak között hevederrel rögzítik. Általában a specifikusan nagyobb súlyú futóknak megfelelő, mivel nagyobb a felhajtóereje az övnél. Előnyös az olyan sportolók számára is, akiknek felsőteste túlzottan előredőlt. Figyelembe kell venni a megnagyobbított felületnek a vízzel szemben kifejtett megnövekedett ellenállását is. Mindkét hatás - a megnövelt felhajtóerő és a megnagyobbodott ellenállás - alkalmasint kiegyenlíti egymást, ami a mozgáskivitelezés gyorsaságát befolyásolja. A poliuretán-habból készült öv szintén biztosítja az egyenes tartást a vízben. A csípőre erősítik, a háti gerincoszlopig ér és elől csattal

Hibás:

A futó „ráúl” a felhajtóerőt segítő eszközre és a víz felhajtóerejét használja az erős térdemeléshez. A futómozgás csak a test súlypontja előtt zajlik és elhanyagolja a szárazföldön is jelentős hátsó lendítőfázist.

(„Aqua Jogger”), illetve csúszószárral („Wet Vest Belt”) záródik. Frobőse utal arra, hogy ezzel a felhajtóerő a test súlypontjának közvetlen közelében lesz. A felhajtóerőt segítő eszköz ezen módjának előnye is és hátránya is, hogy nem változtatja a felsőtest helyzetét.

A helyes futómozgás

A 2. ábrán látható, hogy a szárazföldi futómozgás messzemenő imitációja a kívánatos (3. pozíció).

Az 1. pozíció a kezdők tipikus hibáját mutatja. A felsőtest túlzott előredöntése bár segíti (a test ellenállási felületének csökkentésével) a gyorsabb haladást, de helytelen kartartáshoz („merítő-technika”) és a háti- és ágyékcsigolyák túlnyújtásához vezet.

Problematikus a 2. pozíció is. A futó „ráúl” a felhajtóerőt segítő eszközre és a víz felhajtóerejét használja egy erős térdemeléshez. A futómozgás csak a test súlypontja előtt zajlik és elhanyagolja a szárazföldön is jelentős hátsó lendítőfázist. (Ez a térdemelő technika a lefelé való aktív nyomófázisnál mindenesetre csak a futótechnika variációjaként alkalmazható.)

A 3. futópozíció biomechanikai szempontból is helyes. A figyelem az enyhén megemelt elülső láb lefelé való nyomására összpontosul, mely a test súlypontja mögött zajlik. Végül a hátul lévő lábat térdben enyhén behajlítva előrevezetik. Eközben figyelembe kell venni, hogy az ellenállás annál nagyobb minél laposabban mozgatjuk előre a lábat. Összességében a mozgást egyenletesen, hirtelen gyorsító fázisok nélkül kell kivitelezni.

Az erő-állóképesség fokozásához speciális technikaként a pillangóúszás mozgásának utánzását lehet alkalmazni. Eközben a hátsó lábat csak egészen enyhén behajlítva előrevezetik és végül a lábszárat a lábujjak feszítőizmának megfeszítésével relatívan hosszán előre nyújtják. A víz ellenállá-

Helyes:

Az enyhén megemelt elülső láb nyomása a test súlypontja mögött lefelé irányul. Ezután vezetjük előre a térdben enyhén behajlított hátsó lábat, az ellenállása annál nagyobb, minél laposabban mozgatjuk előre a lábat. Egyenletesen kivitelezni!

sával szemben mozgatott láb relatív nagy támasztó felülete erősen megnövelt terhelést eredményez.

**Megjegyzendő:
a megduplázott
sebesség négyszeres
ellenállást okoz!**

Edzőprogram és edzésirányítás

Gyakorlatilag az edzőprogramok a szárazföldről áttehetők a vízbe. Frobőse ajánlása szerint: „A teljesítménysportolóknak ... ugyanarra az edzésidőre, terhelésre és intervallumra kell törekedniük, mint a szárazföldön.”

Felépítés

Egy edzési egység tipikus felépítése - bemelegítéssel, edzéssel és levezetéssel -, ugyanúgy értelmezhető (lelkileg is) a vízben is, mint a szárazföldön (ld. táblázat). A bemelegítést és a levezetést úszással lehet helyettesíteni (különösen ajánlott: a hátúszás, esetleg a felhajtóerőt segítő eszközzel). A gimnasztika hozzátartozik minden vízi edzéshez és zenével több örömet okoz! Néhány ügyetlenebb sportoló a vízben tapasztalta meg az aerob edzés (aquarobic) csábítását. Sokoldalú edzőgyakorlatok ismertetését Beigel/Kuhn és Dargatz/Koch cikkeiben találhatunk.

Koordinációs gyakorlatok

Koordinációs gyakorlatok leginkább a csípőig, ill. mellig érő vízben („suspended deep water running”) végezhetők. A Futó-Abc-ből ismert valamennyi gyakorlat al-

* Lásd a folyóirat előző számait (A Szerk.).

Példa egy 60 perces egység felépítéséhez

- ◆ 10-15 perc bemelegítés - futás, illetve úszás
- ◆ kb. 10 perc gimnasztika (legjobb a medence szélén)
- ◆ kb. 10 perc koordináció/Futó-ABC (sekély vízben)
- ◆ kb. 20 perc központi program (ld. 2. táblázat)
- ◆ 5-10 perc levezető futás, ill. úszás

kalmassá erre - mindenesetre a vízben más előjellel, azaz funkcionális hatással bírnak! Ajánlott csúszásmentes talpú cipőt használni - de miért ne lehetne egyszer akár azt is kipróbálni?

A víz nem szab határt a leghatékotlenebb edzési ötleteknek sem!

Terhelésmutató a gyakorlatok súlypontjához

Tapasztalataim szerint mindenekelőtt bevált egy terhelési egység súlypontjának az intervallum program 30 és 90 mp közötti terhelési idővel (az aktív szünet ideje 30 és 90 mp között van a lerövidített pihenőidők miatt). Hosszabb terhelési idők a kifáradás miatt gyakran vezetnek pontatlan vagy akár rossz mozgáskivitelezéshez. Pontosan a gyengébb teljesítményű sportolókat

lehet preventíven, feladatok kitűzésével segíteni, a terhelés első felét az első fokozaton végzik és csak a második felét a második fokozaton. Gyakran csak így érhető el az egyenletes terhelés! A 2. táblázat példákat tartalmaz egy aquatréning óra központi programjához.

Terhelésadagolás

A terhelés adagolásával maguknak a tapasztalt (állóképességi) sportolóknak is vannak problémáik. A megtett szakaszok hossza nem mértéke a teljesítménynek, hanem egyedül a terhelési idő összekötve a térdemelési frekvenciájával. Ahhoz, hogy a szubjektív tapasztalat (pl. a Borg-féle RPE-skálán való megítélés) és az objektív terhelés közelítsen egymáshoz, számos vízben elvégzett edzési egység szükséges.

A térdemelések frekvenciaszámai csak egzaktul kivitelezett mozgások esetén összehasonlíthatók!

Ugyanúgy, ahogy a szárazföldön, a mozgásfrekvencia korrelációba hozható a szívfrekvenciával, de ez a vízben az enyhén fokozott vérnyomás miatt alacsonyabb (a szívfrekvencia/vernyomás produktumának konstans). Zinsli edzett állóképességi sportolókkal végzett vizsgálata kimutatta, hogy az anaerob küszöb 13 %-kal alacsonyabb a vízben, mint a szárazföldön (23

Példa a központi programra (kb. 20 perc)

Intervall, pl.

- ◆ kétszer (30-45-60-40-30 mp); aktív szünet=terhelési idő; sorozatszünet: kb. 4 perc, vagy
- ◆ kétszer 5 x 40 mp; aktív szünet: egyenként 50 mp; sorozatszünet: kb. 4 perc; Feladat: 20 mp közepes terhelés/ 20 mp gyors, vagy
- ◆ 8 x 30 mp; aktív szünet: egyenként 90 mp; Feladat: 10 mp futás térdemeléssel, 20 mp gyors (ugyanazzal a frekvenciával).

ütés/perc). Az átlagos maximális pulzusérték is eltér 11 %-kal (19 ütés/perc).

Összefoglalás

Éppen a vízben futásnál fennáll az egyoldalú izomterhelés veszélye. Ajánlatos ki-egészítő gyakorlatokat végezni a vízben kívül, pl. a lábszár és lábfej izomzatának erősítésére (Lange).

Az edző szisztematikusan hibajavítással is megelőzheti illetve korrigálni tudja a hatástalan vagy rossz kivitelezést és ezzel elérheti, hogy a sportolók a mozgásokat tudatosan végezzék.

A mozgást optimálisan víz alatti kamerával lehet kontrollálni. Az élsportolókkal végzett munka során ez éppúgy elengedhetetlen, mint a laktátérték rendszeres ellenőrzése. A legtöbb „vízi futó” azonban ezek nélkül is profitál az aquatréningből - és megelégedett benne.

(Leichtathletikatraining, 1996. 6. sz. 28-31. old.)



Kovács Dusán a legifjabbak között

Nincs pénz az utánpótlásra, üresek az atlétikai pályák, már alig akad testnevelő, aki délutánonként - azért a kevés pénzért - atlétapalántákkal foglalkozna. Csoda-e, ha a felnőtt bajnokságon néhány számban már „foghíjas” a mezőny?

De vajon így kell ennek lennie? Nem lehetne-e valamilyen megoldást találni? Néhány évig még biztosan nem sikerül újra elérni azt, hogy több száz gyerektől legyen hangos minden atlétikai pálya, de a negatív folyamat megállítható, sőt talán meg is fordítható. Legalábbis így gondolták a Magyar Atlétikáért Alapítvány kuratóriumának tagjai, s erejüket megfeszítve megpróbálták feleleveníteni a korábbi évek válogatott serdülőtáborait. Jó néhány szponzort - köztük természetesen volt atlétá-

kat - sikerült megnyerni ügyüknek, így a múlt héten Esztergom mellett a Dunagyöngye panzióban fogadhattak 85 gyereket. Közülük huszonnégyen a mezei futó országos bajnokság érmesei, akiket az Interszezon Kft. ingyen látott vendégül panziójában, tizenheten - saját költségükön - Tamásiból érkeztek, a többieket, megyénként a legjobb fiút és legjobb leányt - az Interag Holding Rt. és a Fővárosi Csatornázási Művek segítségével - az alapítvány táboroztatta. A főváros vezetői pedig úgy gondolták: még hat gyereknek megadják a lehetőséget.

A jó hangulatú táborban kilenc lelkes edző segítségével folyt a munka, az esztergomi pályát erre az alkalomra felújították, a helyiek kondicionálótermet is biztosítottak a fiataloknak, Németh Miklós olimpiai bajnok pedig gerelyekkel segítette az edzéseket.

- Nagyon fontos, hogy sikerült felélesztenünk ezt a régi hagyományt - mondta Mérei László szövetségi kapitány. - Remélhetőleg minden évben meg tudjuk majd

rendezni ezt a táborát, ahol nemcsak közösen edzhetnek a legjobb serdülők, hanem kiváló atléták élménybeszámolóját is meghallgathatják.

- Zsivótzky Gyula nyitotta meg a táborát - idézi fel Hédáné Zink Teréz, az alapítvány elnökhelyettese -, a gátfutó Kovács Dusán pedig élménybeszámolót tartott a gyerekeknek. Jó volt látni, mennyire érdeklődnek a fiatalok, másfél órán át szájátva hallgatták az atlantai beszámolót. Az olimpiai bajnok Kiss Balázs dedikált fényképeket küldött, sőt egy atlantai rajtszámon is szerepel az aláírása. Ezeknek az ereklyéknek nagyon örülnek a tizenévesek, s remélhetőleg olyan emlékekkel utaznak majd haza, amelyek örökre az atlétikához kötik őket. S hogy felkészülésben mit jelentett az edzőtábor? Az őszi bajnokságon az is hamarosan kiderül.

(m. a.)

A MASZ FŐTÁMOGATÓJA:

Westel

A MAGYAR ATLÉTIKA TÁMOGATÓI:

SAMSUNG

MEZŐBANK

adidas®

**HUNGÁRIA
BIZTOSÍTÓ**



SZERENCSEJÁTÉK RT.

NSI 
NÉPSTADION ÉS INTÉZMÉNYEI



HOTEL STADION

polytan* 

**VIT
AMERICA**



LUMINA

rg
Bórdíszműipari Kft.



OÁZIS
KERTÉSZET

HONDA

Pajor

KISS BALÁZSRÓL KÉRDEZTÜK...

... Szabó Ernő

szakedzőt,

Kiss Balázs veszprémi mesterét

• **Hogyan találtaál rá Kiss Balázusra?**

- Pontosítok, ő, illetve testnevelő tanár édesapja talált rám. Balázs 12 éves volt, amikor édesapja lehozta edzésre hozzám. Több csapatsportágat - így röplabda, labdarúgás - is kipróbált már, de ő egyéni sportágban szeretett volna kitűnni.

• **Mennyire volt tehetséges? Rögtön látszott, hogy csiszolatlan gyémánt került a kezeid közé?**

- Azt, hogy egyszer a világ legjobb kalapácsvetője lesz, azt természetesen még nem lehetett megállapítani. De társai közül azzal tűnt ki, hogy hamarabb tanulta meg a mozgásokat, fizikálisan is gyorsabban fejlődött. Ügyes srác volt, látszott, hogy sokat segített a „labdás múlt”. Feltétlen említést érdemel, hogy nagyon akart. Mindenben első szeretett volna lenni. Ezért is pártolt át a csapatsportokról az egyénire. Kezdetől fogva egészséges, jó értelemben vett egoizmus fűtötte.

Az első időkben diszkoszvetésben volt eredményesebb. Serdülő és ifi bajnokságot nyert. Amikor 17 éves korában, minimális edzéssel a háta mögött országos csúcsot dobott kalapáccsal, akkor már éreztem, hogy sokra hivatott ebben a számban.

• **Tudomásom szerint jó tanuló volt. A tanulás mellett volt elég ideje edzésre járni?**

- Mindig nagyon szeretett edzeni, de a tanulás miatt ke-

vesebb időt tudott rászánni. Sokáig csak heti három alkalommal járt le a pályára. Jó eszű fiú, de a lovassy Gimnáziumban, ahova járt, a tanulásban is az élen akart lenni. Ennek is köszönheti az amerikai ösztöndíjat.

• **Többen, így nemrég az Atlétikában Koltai Jenő is kiemelte, hogy kitűnő kapcsolatot építettél ki a szülőikkel...**

- Vallom, hogy a kimagasló eredményekhez elengedhetetlenül szükséges a tanítvány-edző-család közötti harmonikus együttműködés. Balázs esetében könnyítette a helyzetemet, hogy szülei sportszerető emberek, korábban magas szinten sportoltak. De a többi tanítványomnál is igyekszem - nem kis sikerrel - kiépíteni ezt a „hármass felállást”.

• **Ha már a tanítványaidat említetted, hogyan hatott ez a siker a csoportodra? Csermák József mesélte, hogy olimpiai győzelme után Tapolcán minden srác kalapácsvető szeretett volna lenni. Itt Veszprémben is így van?**

- A csoportot, de az egész szakosztályt is természetesen feldobta a siker. Eddig sem volt gond az edzéseken, de most érezhetően nagyobb kedvvel, szorgalommal folyik a munka. Előttünk a minta, hogy szorgalmas edzéssel és tanulással Veszprémből is el lehet jutni a



Szabó Ernő

világ élvonalába, sőt élére. Amerikai egyetemi diplomát szerezve olimpiai bajnok is lehet az ember. Csak érdekességként említem meg, hogy a csoportunkból Maróti Szabolcs ugyanarra az egyetemre kapott ösztöndíjat, ahol Balázs tanul. Ösztől már két magyar kalapácsvetővel foglalkozhat amerikai kollégám, Dan Lange.

Hogy Veszprémben minden srác kalapácsot szeretne vetni? Ezt még igazán nem érzékelem, de az biztos, hogy a Balázs fogadására szervezett városi ünnepség, mit ünnepség, fiesta legalább akkora élmény volt, mint az a bizonyos július 28-i éjszaka. Több ezer ember ünnepelt az utcán Veszprém város első olimpiai bajnokát.

• **Említetted Amerikát. Sokan sokféleképpen foglaltak állást ez ügyben. A reális értékeléstől a szélsőséges megnyilatkozásokig olvashattunk a lapokban Balázs sikeréről, magyarságáról.**

- Örülök, hogy kifejtethem véleményemet, mert valóban

elég sok téveszmét kell eloszlatni ebben a kérdésben. Talán először a magyarság kérdéséről. Balázs magyarként állt a dobókörben Atlantában, magyarként nyert aranyérmet, magyarként állt könnyes szemmel a győzelmi dobogón és szívre tett kézzel hallgatta Himnuszunkat. Borzasztó, bár mi inkább nevettünk rajta, hogy egyes lapok mit hordtak össze róla. Az „aranyérmet” a Magyar Fórum augusztus végi száma vitte el. Felháborító és elszomorító, hogy egy magyar lap így „örül” egy magyar világsikernek. És hogy akcentussal beszél? De jó lenne, ha néhány riporter legalább ilyen szinten „törné” a magyart! De úgy gondolom, hogy az egész kérdés szakmai oldaláról érdemes inkább beszélni.

Mint említettem, tanítványom kitűnő tanuló volt a középiskolában, az angol nyelvet is egyre jobban beszélte. Felmerült a lehetőség, hogy ösztöndíjjal Kanadában folytathatná tanulmányait. Én erősen ösztönöztem erre a lépésre. Úgy gondoltam, hogy csak előnye származhat belőle, ha jó körülmények között, idegen nyelven szerez diplomát. Ekkor elsősorban a civil életére gondoltam. Úgy láttam, hogy angolul jól tud, szorgalmas, jó tanuló, miért ne a legjobb feltételek között tanuljon tovább. Miért bűn az, ha valaki a választott szakmájának a legjobb iskoláinak egyikében sajátítja el az ismereteket? Ez nemcsak hasznos, hanem dicsőség is.

A kanadai kirándulásból nem lett semmi. Közben felvételt nyert a TF tanári szakára, de ott nem kezdte el tanulmányait, mert újra lehetőség nyílt egy külföldi ösztöndíjra, s hamarosan sikerült a Los Angelesi Egyetem közgazdasági szakára kijutnia. Bár a külföldi tanulásnál elsősorban a civil életre való készülés volt a cél, de ismervé az amerikai egyetemek sportcentrikusságát, nem féltem, hogy a sportpályafutása törést szenved. Bagyula Pista és azóta Tölgyesi Balázs példája is bizonyította, hogy a tanulás mellett az ottani körülmények között magas szinten lehet, sőt kell sportolni.

Természetes, hogy az elején egy kicsit visszaestek az eredményei, de négy év alatt stabilan a világ élére került.

• **Balázs hogyan készült Amerikában? Te adtál edzéstervet neki, de edző nélkül egy olyan komoly technikai szám, mint a kalapácsvetés, nehezen űzhető.**

- Edzéstervet én készítettem, és amikor itthon volt, velem dolgozott. Ez a mai napig is így van.

• **1994-ben Lillehammerben rendezték a junior Európa Kupát. Itt Balázs nagy esélyesként, gyenge eredménnyel csak második lett. A verseny után dühében vagy elkeseredésében elhatározta, hogy büntetésként felgyalogol az olimpiai óriásánc tetejére. (Talán már arra gondolt, hogy ha már erre az olimpiai objektumra fel tud gyalogolni, két év múlva a másikkra, Atlantában, ami sokkal alacsonyabb, könnyebb lesz fellépni a tetejére?) Norvégiában szokatlan kánikulában ezt meg is tette. Nagyképűség lenne azt állítanom, hogy ott azt gondoltam, vagy megjósoltam volna, hogy ilyen elszántságú gyerekek még sokra viheti még. Inkább egy szent örültet láttam benne.**

- Nos, akkor ott két szent örültet láthattál, mert én is vele tartottam. Az edzőnek is vezekelni kell a kudarc után. Ez az említett eset egyébként jellemző Balázusra. Mi ketten sok örülséget csináltunk már. Versenyzőm flúgjában én partner vagyok. Például egyszer Krakóban, egy szintén balul sikerült verseny után fejébe vette, hogy büntetésből harmincat fog dobni ott rögtön. Én is végigasszisztáltam az önbüntetéssel, ami olyan jól sikerült, hogy a bankettre későn érkezve, már csak a maradék jutott nekünk, pedig ketten nyunkunk vagy két és fél mázsát.

Sokat tudnék mesélni közös dolgainkról. Például órákon keresztül, vérre menő lótenisz meccseket vívunk. Hülyeségeinknek se vége, se hossza.

• **Az elmondottak szerint egy olimpiai bajnoksághoz két flúgos kell?**

- Biztosan, de lehet, hogy a mi esetünkben három.

• ?

- Az amerikai kollégát személyesen nem ismerem. Dan Lange-ról hamar kiderült, hogy nagyon ért a kalapácsvetéshez. Balázs technikája nagyon sokat javult. Ez bizonyítja a kolléga szaktudását. Nagyon jó irányba terelte a mozgását. A fantasztikus edzési lehetőségekről, körülményekről nem szeretnék beszélni, mert csak a szívüket fájdtanám az itthoni versenyzőknek, edzőknek.

Tudom, mi lesz a következő kérdésed. Ha Balázs itthon marad, itthon készül, akkor is olimpiai bajnok Atlantában? Olcsó dolog lenne azt mondani, hogy igen. Az biztos, hogy szerencsésen alakultak a körülmények. A magyarországi indítású ifi évek és az amerikai feltételek, felnőtté válás aranyat értek!

• **A döntőt nézve, a kitűnő fizikai állapot, technikai tudás mellett Balázs céltudatossága, határozottsága tűnt fel. Lelkileg nagyon helyén volt. Véleményem szerint ez főképp az amerikai éveknek köszönhető.**

- Balázs mindig jó versenyző volt. Mint már említettem, tanulásban, sportban, játékban csak az első hely volt számára elfogadható. De a kudarcot is, nemcsak a sikert, pozitívan fogja fel. Az úgynevezett „pozitív gondolkodás” gyerekkora óta jellemző rá. Ezt természetesen az amerikai légkör, az ottani közgondolkodás tovább erősítette.

Nemcsak az ő hozzáállását lehet irigyezni. Nézd meg, az amerikai Deal a 9. helyről az utolsó sorozatban jött fel a 2. helyre. Ez fantasztikus dolog!

**... Csermák József
olimpiai bajnok kalapácsvető,
volt világcsúcstartó**

• **Többszörösen érdekeltként és érintettként szurkoltál Kiss Balázssért. Egyrészt a szám helysínki olimpiai bajnoka voltál, másrészt Tapolca, ahol élsz, Veszprém megyében van.**

- Sőt, ezen túlmenően Balázst fiatal versenyző kora óta ismerem. Tavalý, mielőtt visszament

az Egyesült Államokba folytatni az egyetemi tanulmányait, felkeresett a lakásomon. Az elmúlt év szeptemberében a veszprémi kalapácsvető gálán fantasztikus magyar csúcsot dobott (82.56 m) és a világbajnokságon elért 4. helyezése alapján az olimpia esélyesévé lépett elő. Tanácsomat kérte ki, ezért látogatott meg Tapolcán.

Az első dobás fontosságára hívtam fel a figyelmét. Rögtön az elején a tekintélyt parancsoló eredménnyel önmagát is megnyugtatja és az ellenfelek is elbizonytalanodhatnak. Sajnos, bár most már hál' Istennek lényegtelen, az első kísérlete nem úgy sikerült, ahogy azt versenyzőnk eltervezte. Kicsit megijedt, gondolom idegi gondok jelentkeztek nála. De hamar túl tudta tenni magát ezen, megnyugodott és sikeresen folytatta a versenyt. Szerencsére az amerikai Deal utolsó dobása már későn sikerült olyan nagyszerűre. Megjegyzem, ez a kis izgalom méltó is volt egy olimpiai döntőhöz. Így szép nyerni.

• Balázs olimpiai aranyérmével nemcsak a magyar kalapácsvető hegemoniát erősítette, hanem - és ez a maga nemében valahol világcsúcs is - egy viszonylag kis megye ugyanabban a versenyszámban „termelt ki” két olimpiai bajnokot. Látsz valami összefüggést ebben a páratlan dologban?

- Feltétlenül összefüggés van az én kalapácsvető sikereim és Balázs atlantai eredménye között. Olimpiai győzelmem után, Tapolcán minden srác kalapácsvető szeretett volna lenni. Remélem, ez így lesz most Veszprémbe is.

Még versenyeztem, de sok fiatal fiúval foglalkoztam edzéseken. Mozdónyi József is a tanítványaim közé tartozott. Ő később Veszprémbe került, ahol edzőként egy nagyszerű dobócsoportot alakított ki. Ennek a csapatnak volt tagja Balázs edzője, Szabó Ernő is, aki versenyzői pályafutását befejezve edzősége adta a fejét. A többit már tudod, az már sporttörténelem.

• Hogyan tovább, magyar kalapácsvetés?

- Nagyon optimista vagyok. Kiss Baláznak még két olimpiája is lehet, ha sérülések nem akadályozzák. Veszprémbe is sok tehetséges fiatal mozog a dobókörben és most már testközelből látják, hogy bármeddig el lehet jutni. De ne feledkezzünk meg a szomszéd városról, Szombathelyről sem. Ismerve Németh Pali tudását, elkötelezettségét, még sok örömet fognak szerezni nekünk a magyar kalapácsvető.

**... Zsivótzky Gyulát,
Mexikóváros kalapácsvető
olimpiai bajnokát,
Európa-bajnok,
volt világcsúcsstartót**

• Aranyérmet vártál Balásztól? Tudom, hogy túl szokványos a kérdés, de te azért az átlagnézőhöz képest mégis másképpen láttad a fejleményeket.

- Igen, aranyérmet vártam tőle, de mindenképpen az aranyérmre esélyesek közé soroltam. Több indokom volt az optimizmusomra. Az 1995. évi vb-szereplése, a szeptemberi nagyszerű országos csúcsa vérmes reményekre adott okot. Tudása, formája meggyőző volt. Abduvalijev sérülése tovább növelte reményeimet, bár így utólag látva Balázs magabiztos szereplését Atlantában, szerintem ott legyőzhetetlen volt.

• Mikor érezted először, hogy megnyerheti a versenyt?

- Amikor a harmadik dobását elrontotta és így is 80 m feletti eredményt ért el, tudtam, hogy övé a verseny. Kár, hogy a selejtezőben az első dobását elrontotta. A kilépéstől való félelem végig benne volt, 83 m felett tudott volna dobni. Ezt később kitérgettük Balázzsal. De ne legyünk telhetetlenek. Ez a siker nagyon kellett már a magyar atlétikának. Gondolom mindenki érzi ennek fontosságát, lehetőségeit.

• Hogyan jellemeznéd néhány szóval utódodat?

- Balázs alapképességei nagyon jók. Ügyes, könnyen tanulja a mozgásokat. Technikailag

még sokat fejlődhet. Itt nagy lehetőségei vannak. Az előlengést, indítást rendbe kell tenni, méterek vannak benne. Nagyon jó versenyző, a civil életben is szerény, intelligens fiatalember. Meg aztán, kalapácsvetésben szemtellenül fiatal.

• Amerika mit adott a sikerhez? Fiad, az újdonsült ifjúsági tízpróba-világbajnok Balázshoz hasonló útra lép.

- Kíváncsian és türelmetlenül várom Attila fiamtól a visszajelzéseket. Nagyon az elvárásaim, de ez érthető is. Bagyula Pista, Kiss Balázs, Tölgyesi Balázs eredményei csak optimizmussal tölthetnek el. Az ottani edzőskörmények, -lehetőségek és az edzőtársak a maximális eredmények eléréséhez teremtik meg a feltételeket.

Balásznál magabiztosságán, céltudatosságán érződött első sorban, hogy évek óta az Egyesült Államokban él és készül. Nem élet-halál kérdése volt, hogy nyer-e vagy sem. De nyert, mert ez a tudat nyugalmat, biztonságot adott neki. Ez amerikai vonás, ilyen az életformájuk. Ne feledkezzünk meg a kinti edzőjéről sem. Technikailag sokat fejlődött nála Balázs. Úgy tudom, sokoldalú edző, nemcsak kalapácsvetéssel foglalkozik, ez jó dolog.

• Hogyan látod a magyar kalapácsvetés jövőjét?

- Rendkívül reménykeltő. Kiss Baláznak még két olimpiája is lehet. Fiatal, van miből javulnia, első sorban a technikára gondolok. Ez a két tényező alapján nyerési eséllyel indulhat az elkövetkező világversenyeken. És ez nemcsak neki jó, hanem más magyar versenyzőket is magával fog vonzani.

Annus Adrián fejlődésében nagyon bízom. A szombathelyiek, Németh Pali irányításával még meg fogják szorongatni atlantai aranyérmesünket. Nagyon reménykedem Gécsék Tibor vizsztatérésében a budapesti Európa-bajnokságon.

Pignitzky Péter

ORVOSI JÓTANÁCSOK

A túledzettségről

Sok sportoló olyan nagyon vágyik a sikerre, hogy teljesítményének fokozása érdekében, edzője tanácsai és határozott tiltása ellenére vagy annak tudta nélkül edzésadagját olyan mértékben emeli meg, hogy az a jól ismert túledzettséghez vezet. Az elnevezést valóban sokan ismerik, de annak tüneteit annál kevésbé, ezért későn vagy egyáltalán nem ismerik fel azt.

Réges-régen túlhaladt az a nézet, mely szerint minél többet edzünk, annál jobbak lesznek sporteredményeink. Sajnálatos tapasztalom, hogy ezt az elvet néha még képzett sportszakemberek is osztják. A tréning minősége, a sportoló táplálkozása és nem utolsósorban a regenerációs idő és az azt elősegítő módszerek alkalmazása azonos súllyal esnek a latba a mai élsportban. Igazán jó minőségű, eredményes edzőmunkát csak pihenten vagy legalábbis relatíve pihenten lehet végezni. Ha a sportoló szervezete nem kapja meg az edzések, versenyek közötti időszakokban a regenerációjához szükséges mennyiségű és minőségű tápanyagokat vagy alvást, illetve pihenést, az edzések hatásfoka folyamatosan romlani fog.

A túledzettségnek vannak biztos (obligát) tünetei és vannak olyanok, melyek jelenléte túledzettségre utalhat (fakultatív tünetek). Minden edzőnek, de a versenyzőknek is ismerniük kell ezeket, ha eredményes és sikeres pályafutást szeretnének. Utóbbiak közé tartozik:

- fáradtság, gyakorlatilag az egész nap folyamán;
- ébredéskor úgy érzi a sportoló, mint akit „agyonverték”;
- étvágytalanság;
- testsúlycsökkenés megfelelő táplálkozás mellett is;
- ízületi vagy izomfájdalmak;
- izomgörcsök.

Biztos tünetek, ha egyéb betegség nem áll a háttérben:

- álmatlanság;
- a szokásosnál 15-30%-kal magasabb ébredési és nyugalmi pulzusszám;
- elhúzódó pulzusmegnyugvási idő;
- emelkedett vérnyomásérték;
- a teljesítmény csökkenése;
- az eredmények stagnálása, romlása.

Megnövekszik a sérülések előfordulásának gyakorisága az ilyen sportolóknál. A fáradt idegrendszer és izomzat nem képes a megfelelő mozgáskoordinációt kivitelezni, ami sérüléshez vezet, vagy a már jól begyakorolt technika szétesését okozza. Sokszor az úgynevezett sérülékenynek kikiáltott sportoló problémáinak hátterében a számára mind időtartamában, mind intenzitásában túlzott terhelés húzódik meg.

A túledzettséget természetesen a pihenés lehetőségének biztosításával igyekezzünk megszüntetni. Ilyen esetekben a pihenésnek mind az aktív, mind a passzív formáit ki kell használni. A már masszívan kialakult túledzettség nem tűnik el egy-két pihenőnap beiktatásával. Huzamosabb ideig (hetek) drasztikusan csökkentett edzőmunkával, plusz pihenőnapokkal kezelhető.

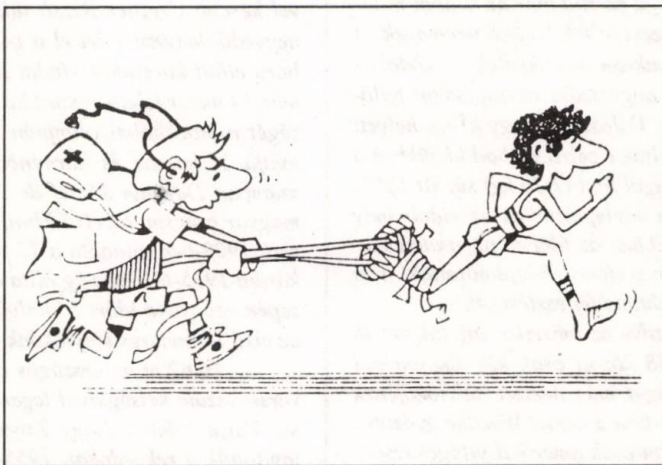
Ha erre lehetőség van, a környezetváltoztatás jótékony hatású lehet. A regenerációt gyorsítani, segíteni is lehet. Kiválóan alkalmas erre a fürdőterápia, masszázs (izomlazító, regeneráló krémek), vagy valamilyen, az adott sportoló sportági mozgásától gyökeresen eltérő mozgásforma alkalmazása (pl. atlétá-úszás). A szauna használata csak akkor javasolandó, ha a sportoló korábban is

rendszeresen alkalmazta. A szaunázáshoz hozzá nem szokott szervezetre fáradt, legyengült állapotban kifejezetten káros lehet.

A kezelés fontos része a sejtek, szövetek regenerációját serkentő étrend összeállítása, ásványi sók (Ca, NaCl, Mg) biztosítása, fokozott vitaminbevitel (főleg C-vitamin), fehérjedús ételek (csirke, hal, tejtermékek) fogyasztása.

A hosszú időn keresztül fáradtan, hajsoltan, kevés pihenővel edző sportoló könnyebben eshet kisebb vagy akár nagyobb belgyógyászati betegség, fertőző betegség áldozatául. Ha ez bekövetkezik, akár egy egész versenyszezontól kieshet a versenyző.

A túledzettség sokkal súlyosabb probléma, mint azt sokan gondolják. A hónapokig tartó, ilyen állapotban való edzések erőltetése a sportoló egész pályafutását derékba törheti, így mindenképpen a túledzettség megelőzésére kell törekedni. A megelőzés legfontosabb eszköze pedig, ha a figyelmeztető jeleket észre vesszük, amit csak azok ismeretében tehetünk meg.



Dr. Osváth Péter

AZ ELSŐ 100 ÉV JEGYÉBEN

Magyar örökranglisták 5. rész

Összeállította: Csiki György

FÉRFI SÚLYLÖKÉS

A Magyar Atlétikai Szövetség közelgő 100 éves jubileuma alkalmából indított sorozatunk a férfi dobószámokkal, elsőként a súlylökéssel folytatjuk.

Régi feljegyzések tanúsága szerint már az izlandi mítoszokban, a kelta játékokon is szerepeltek kölkő versenyek. A középkori ünnepségeken is gyakran vetélkedtek a kődobás mesterei. A múlt században az angolszász országokban fejlődött ki a kölkéből a súlylökés. Valószínű, hogy kövek helyett először az ágyúk golyóit használták e célra szabad idejükben a katonák. A golyó jelenlegi 16 angol font (7,26 kg) súlyát 1857-ben állapították meg. 1890-ben véglegesítették az eldobóhely méretét (7 láb átmérőjű kör). Ebben az időben az eredményeket a nagy testsúlynak és a kar erejének tulajdonították, nem foglalkoztak különösebben a technika fejlesztésével.

Az athéni olimpiától kezdve az amerikai atléták vették át a vezető szerepet, 1896-1968 között csak két alkalommal engedték át az olimpiai elsőséget más nemzet súlylökőjének (1920-ban a finn Pörhölä, 1936-ban a német Woellke győzött). Az 1934-1976 közötti időszakban csak amerikai világcscsúcsoknak tapsolhatott a közönség.

A háromszoros olimpiai bajnok Rose 1909-ben elért 15.54 m-es rekordja közel húsz évig állt fenn. A harmincas éveket jellemző nagy javulás a technikával való fokozottabb foglalkozás eredménye. Torrance 1934-ben elért 17.40 m-es csúcsát csak a háború után javították meg. A szintén amerikai Parry O'Brien a háttal való felállás forradalmi újításával lepte meg a világot. A golyó útjának meghosszabbítását, ezzel a nagyobb erőközlést kihasználva 1953-ban elérte a 18 métert, majd három évvel később túldobta a 19 métert is (19.06 m). Alig négy év telik el, amikor 1960-ban Nieder már 20.06 m-re repíti a súlygolyót. És nincs megállás! 1965-ben Matson túllépte a 21 métert is (21.52 m).

A hetvenes években megszűnik az amerikai hegemonia. Münchenben a lengyel Komar egyetlen centiméterrel ugyan, de legyőzte Woodsot, ezzel az európai korszakot indította el. 1976-ban a szovjet Barisnyikov forgásos technikát alkalmazva elérte a 22 métert. Újabb 12 év elteltével az NDK-beli Timmermann súlygolyója a 23 métert jelző vonalon túl landolt (23.06 m).

A nyolcvanas évek végétől ismét az amerikai súlylökők kerülnek reflektorfénybe. Randy Barnes 1990-ben világcscsútot javított (23.12 m), sőt honfitársa, Stulce barcelonai győzelme

után az idén Atlantában felállhatott az olimpiai dobogó tetejére is.

Feltétlenül említést érdemel, hogy a szigorú doppingellenőrzések bevezetése óta az élatléták is alig-alig dobják túl a 21 métert...

A MASZ megalakulásakor, 1897-ben Szilágyi Gyula 11.07 m-es teljesítménye került a rekordlista élére. Három évvel később Crettier Rezső túllépte a 12 métert (12.38 m), és negyedik helyezést ért el a párizsi olimpián. Az első világháború előtti korszakot Mudin Imre neve fémjelzi, aki 1914-ben már 14 méter feletti rekorddal dicsekedhetett (14.08 m). Tehetségét a stockholmi olimpián elért hatodik helyezése is bizonyítja. A húszas és harmincas évek erős embere e versenyszámban Darányi József dr. Tíz alkalommal javította meg a magyar csúcsot, az első Eb-n, 1934-ben a hatodik helyen végzett. 1929-ben túldobta a 15 métert (15.21 m). 15.77 m-es rekordja 1935-től 1954-ig állta az ostromot. Az ötvenes évek közepén egy rövid időre Mihályfi János vette át a stafétabotot, ő az első 16 méteres súlylökőnk (16.03 m 1955-ben).

16.62 m az országos csúcs, amikor feltűnik a színen e versenyszám kétségkívül legeredményesebb hazai reprezentánsa, Varjú Vilmos. Nagy Zsigmonddal felváltva szorgalmasan javították a rekordokat. 1958-1962 között Varjú tizenegyszer, Nagy öt alkalommal ért el csúcsot. A hivatalos lista tanúsága szerint

- a 17 métert Varjú Vilmos 1959-ben (17.19 m),
- a 18 métert Nagy Zsigmond 1959-ben (18.16 m),
- a 19 métert Varjú Vilmos 1962-ben (19.02 m)

származta túl. Súlylökő-párosunk hatvanas években elért eredménylistája tiszteletet parancsol:

1962. Belgrád (Eb): 1. Varjú Vilmos, 5. Nagy Zsigmond
1964. Tokió (olimpia): 3. Varjú Vilmos, 5. Nagy Zsigmond
1966. Budapest (Eb): 1. Varjú Vilmos.

Varjú két ízben Európa-csúcsstartó is lett (18.67 m 1960-ban, illetve 19.62 m 1966-ban). Élen végzett a fedettpályás Európa Játékokon 1966-ban, a következő évben a kontinensválogottban szerepelt. 1971-ben, 34 évesen a pozsonyi hármassviadalon 20.45 m-re javította a magyar csúcsot. Ez a rekord „sajnos” megérte a huszonötödik születésnapját is, és jelenleg esély sincs megdöntésére. Szomorú tény, hogy a negyedszázados jubileumot Varjú Vilmos már nem érthette meg! 1994-ben a Németországból honosított Kónya Kálmán ugyan doppingszer segítségével túlszármazta sokszoros bajnokunk rekordját, de csak az eltoltak listájára kerülhetett fel.

Megjegyzés: az örökranglistákon nem szerepeltetjük a szabálytalan körülmények között elért eredményeket.



- 1900

12.36	Crettier Rezső	1878	MAC	Budapest	1900. 10. 14.
-------	----------------	------	-----	----------	---------------

- 1910 (világcsúcs: 15.54)

13.46	Mudin Imre	1887	MAC	Budapest	1909. 06. 20.
12.71	Schiller Rezső		BBTE	Budapest	1909. 06. 20.
12.69	Kozla András		BEAC	Budapest	1903. 09. 27.
12.68	Dávid Mihály		BEAC	Nürnberg	1907. 08. 04.
12.65	Rácz László		SZAC	Temesvár	1909. 08. 29.

- 1920 (vcs.: 15.54)

14.08	Mudin Imre	1887	MAC	Budapest	1914. 06. 21.
13.97	Ambrózy Károly		BEAC	Budapest	1914. 07. 12.
13.97	Toldi Sándor	1893	FTC	Budapest	1914. 06. 28.
13.70	Pogány Géza		MAC	Budapest	1913. 07. 06.
13.44	Morár Teofil		BEAC	Budapest	1916. 08. 27.

- 1930 (vcs.: 16.04)

15.41	Darányi József dr.	1905	MAFC	Párizs	1930. 09. 28.
14.45	Forbát Sándor	1905	FTC	Budapest	1924. 09. 28.
14.45	Kiss János	1907	MBSE	Budapest	1930. 10. 25.
14.23	Cserenyei István	1903	BTC	Genova	1929. 10. 20.
14.22	Bácsalmási Antal	1904	BEAC	Róma	1927. 08. 29.

- 1940 (vcs.: 17.40)

15.77	Darányi József dr.	1905	MAC	Budapest	1935. 09. 28.
15.20	Horváth István	1910	MAC	Budapest	1936. 07. 05.
15.13	Németvári Ernő	1914	BSZKRT	Rákospalota	1940. 06. 02.
14.85	Csányi Zoltán	1910	MAC	Budapest	1937. 09. 05.
14.77	Varró József	1912	VRE	Pesterzsébet	1935. 10. 20.



- 1950 (vcs.: 17.95)

15.77	Darányi József dr.	1905	MAC	Budapest	1935. 09. 28.
15.72	Horváth Vilmos	1915	DiMÁVAG	Somsály	1941. 09. 14.
15.32	Németvári Ernő	1914	BSZKRT	Stockholm	1943. 07. 15.
15.20	Horváth István	1910	MAC	Budapest	1936. 07. 05.
14.85	Csányi Zoltán	1912	MAC	Budapest	1937. 09. 05.

- 1960 (vcs.: 20.06)

18.67	Varjú Vilmos	1937	VM Közért	Budapest	1960. 07. 29.
18.60	Nagy Zsigmond	1937	TFSE	Budapest	1960. 08. 13.
17.34	Mihályfi János	1935	Bajai Építők	Cegléd	1960. 08. 06.
16.44	Kövesdi Ferenc	1933	Ú. Dózsa	Budapest	1956. 09. 22.
16.21	Szécsényi József	1932	Bp. Honvéd	Szeged	1958. 04. 27.

- 1970 (vcs.: 21.78)

19.72	Varjú Vilmos	1937	Ú. Dózsa	Budapest	1970. 10. 17.
19.34	Holub Sándor	1943	Bp. Honvéd	Budapest	1970. 07. 18.
19.20	Nagy György dr.	1942	BEAC	Budapest	1970. 07. 18.
19.16	Nagy Zsigmond	1937	MAFC	Athén	1962. 07. 25.
19.01	Teveli Mihály	1947	Vasas	Budapest	1970. 09. 30.

- 1980 (vcs.: 22.15)

20.45	Varjú Vilmos	1937	Ú. Dózsa	Pozsony	1971. 07. 31.
19.84	Kácsor István	1956	GEAC	Budapest	1980. 08. 28.
19.50	Holub Sándor	1943	Bp. Honvéd	Budapest	1971. 05. 23.
19.44	Teveli Mihály	1947	Vasas	Budapest	1972. 06. 24.
19.40	Szabó László	1955	Videoton	Budapest	1978. 07. 21.

- 1990 (vcs.: 23.12)

20.45	Varjú Vilmos	1937	Ú. Dózsa	Pozsony	1971. 07. 31.
20.07	Ladányi Zsigmond	1961	Szeged SC	Budapest	1987. 06. 07.
19.87	Szabó László	1955	TBSC	Budapest	1984. 05. 19.
19.84	Kácsor István	1956	GEAC	Budapest	1980. 08. 28.
19.50	Holub Sándor	1943	Bp. Honvéd	Budapest	1971. 05. 23.

SZABADTÉRI ÖRÖKRANGLISTA

(Lezárva: 1996. augusztus 31.)

Vcs.: 23.12

20.45	Varjú Vilmos	37	Ú. Dózsa	Pozsony	1971. 07. 31.
20.07	Ladányi Zsigmond	61	Szeged SC	Budapest	1987. 06. 07.
19.87	Szabó László	55	TBSC	Budapest	1984. 05. 19.
19.84	Kácsor István	56	GEAC	Budapest	1980. 08. 28.
19.67	Kóczyán Jenő	67	UTE	Linz	1994. 07. 04.
19.50	Holub Sándor	43	Bp. Honvéd	Budapest	1971. 05. 23.
19.44	Teveli Mihály	47	Vasas	Budapest	1972. 06. 24.
19.20	Nagy György dr.	42	BEAC	Budapest	1970. 07. 18.
19.19	Faragó János	46	DVTK	Budapest	1973. 07. 20.
19.16	Nagy Zsigmond	37	MAFC	Athén	1962. 07. 25.
(10)					
18.90	Ambrus László	59	ZTE	Zalaegerszeg	1985. 08. 24.
18.85	Várkonyi Gábor	50	MTK-VM	Budapest	1978. 07. 29.
18.63	Rajniczer Lajos	58	SZEOL	Debrecé	1986. 09. 14.
18.62	Lukács László	55	Bp. Honvéd	Varsó	1979. 06. 01.
18.62	Pénzes Tamás	70	Favorit	Budapest	1995. 08. 11.
18.57	Gajdán László	55	MTK-VM	Tatabánya	1983. 08. 01.
18.24	Fejér Géza	45	Bp. Honvéd	Budapest	1965. 06. 30.
18.01	Csere Jenő	57	Bp. Honvéd	Budapest	1979. 05. 19.
17.98	Hlavati Attila	65	TBSC	Budapest	1986. 05. 17.
17.83	Varga Mihály	52	TFSE	Budapest	1979. 05. 22.
(20)					
17.76	Barcsai Miklós	65	NYVSSC	Miskolc	1986. 06. 14.
17.70	Fehér Lajos	54	PMSC	Veszprém	1979. 08. 04.
17.65	Vecsei Lajos	47	Bp. Honvéd	Budapest	1975. 05. 10.
17.55	Horváth Attila	67	Haladás VSE	Budapest	1992. 08. 14.
17.52	Bíber Zsolt	76	Sz. MÁV	Budapest	1996. 07. 12.
17.42	Ficsor József	65	NYVSSC	Nyíregyháza	1989. 09. 10.
17.34	Mihályfi János	35	Bajai Építők	Cegléd	1960. 08. 06.
17.25	Kónyi Árpád	71	UTE		1993.
17.23	Tégla Ferenc	47	SZVSE	Miskolc	1971. 10. 24.
17.10	Németh Zsolt	71	SZAC '93	Zalaegerszeg	1995. 09. 23.
(30)					
17.08	Pintér Attila	77	Ikarus	Veszprém	1996. 08. 10.
17.07	Póczos Andor	62	MTK-VM	Debrecen	1983. 05. 29.
17.02	Bogáthy Tamás	74	PAC	Pécs	1995. 04. 22.
17.00	Kovács László	66	ZTE	Veszprém	1985. 08. 03.
(34)					



16.97	Gőcze Csaba	44	1972
16.94	Vinkó György	51	1972
16.92	Katona József	35	1970
16.91	Németh László	60	1987
16.88	Tóth Attila	74	1994
16.87	Lendvai Pál	54	1975
(40)			
16.86	Gyollai László	57	1978
16.84	Míg György	70	1992
16.81	Kiss Szilárd	75	1996
16.74	Kovács Gyula	56	1984
16.70	Jónás Ferenc	64	1988
16.64	Szalai György	51	1978
16.64	Kiss Árpád	56	1986
16.54	Fábián Zoltán	69	1994
16.48	Csiszár Ferenc	55	1981
16.47	Polák István	71	1990
(50)			
16.44	Kövesdi Ferenc	33	1956
16.42	Horváth István	51	1974
16.40	Bognár Szabolcs	70	1996
16.34	Veres Róbert	69	1991
16.31	Jáka Károly	54	1978
16.29	Nagy Csaba	72	1993
16.27	Torma Sándor	59	1982
16.21	Szécsényi József	32	1958
16.21	Paksi János	66	1986
16.21	Vida József	63	1992
(60)			
16.14	Nagy Ákos	68	1991
16.14	Dörner Richárd	72	1992
16.12	Molnár Gábor	61	1980
16.09	Olaszi László	75	1996
16.07	Fábián Imre	58	1980
16.05	Kumor Péter	57	1977
16.03	Németh Pál	37	1974
16.02	Zsivótzky Gyula	37	1972
16.01	Benczenleitner Ottó	66	1995
15.99	Juhák István	56	1978
(70)			
15.93	Hoffer József	56	1984
15.90	Káldi István	54	1976
15.87	Oláh Imre	59	1980
15.84	Bakai József	42	1972
15.79	Katona Sándor	53	1981
15.78	Gurin Attila	60	1981
15.77	Darányi József dr.	05	1935
15.77	Fontos Péter	58	1981
15.77	Nikolausz Csaba	59	1982
15.72	Horváth Vilmos	15	1941
(80)			
15.71	Lengyel Gáspár dr.	43	1970
15.65	Mészáros Róbert	70	1995
15.64	Bácskai Béla	59	1984
15.63	Sasvári Sándor	44	1963
15.63	Smidéliusz Attila	50	1971
15.60	Tóth István	53	1983
15.58	Murányi János	44	1972
15.57	Hoffmann János	52	1971
15.55	Joó László	72	1992
15.54	Gerendási István	53	1979
(90)			

15.53	Steib Zoltán	60	1983
15.52	Horváth Géza	51	1979
15.51	Berki Pál	63	1983
15.50	Annus Adrián	73	1993
15.48	Hochstein Tamás	56	1976
15.47	Farkas Gyula	44	1973
15.43	Riszt János	49	1969
15.41	Erdélyi József	44	1972
15.40	Győri Lajos	56	1985
15.38	Bognár Gyula	61	1985
(100)			



FEDETTPÁLYÁS ÖRÖKRANGLISTA

(Lezárva: 1996. március 31.)

Vcs.: 22.66

19.98	Ladányi Zsigmond	61	Szeged SC	Budapest	1988. 02. 13.
19.83	Kóczyán Jenő	67	UTE	Budapest	1996. 02. 02.
19.73	Kácsor István	56	Ú. Dózsa	Budapest	1982. 02. 20.
19.51	Varjú Vilmos	37	Ú. Dózsa	Budapest	1972. 03. 04.
19.46	Szabó László	55	TBSC	Budapest	1988. 02. 13.
19.10	Teveli Mihály	47	Vasas	Budapest	1972. 02. 20.
19.09	Faragó János	46	DVTK	Budapest	1973. 02. 18.
18.82	Holub Sándor	43	Bp. Honvéd	Budapest	1969. 03. 28.
18.50	Pénzes Tamás	70	Favorit	Budapest	1995. 02. 25.
18.12	Gajdán László	55	MTK-VM	Budapest	1982. 02. 06.

(10)

Szabadtérinél jobb fedettpályás eredmények:

17.26	Kónyi Árpád	71	Testvériség	Budapest	1994. 02. 26.
16.91	Lendvai Pál	54	1978		
16.69	Torma Sándor	59	1982		
16.65	Kiss Árpád	56	1982		
16.31	Nagy Csaba	72	1993		
16.28	Molnár Gábor	61	1982		
16.20	Tóth István	53	1984		
16.08	Nikolausz Csaba	59	1983		
16.00	Gurin Attila	60	1981		
15.53	Bognár Gyula	61	1985		
15.51	Annus Adrián	73	1996		
15.46	Perneckzer József	66	1986		

A LEGJOBB MAGYAR SÚLYLÖKŐ- EREDMÉNYEK ABSZOLÚT RANGSORA

(Lezárva: 1996. augusztus 31.)

20.45	Varjú Vilmos	Pozsony	1971. 07. 31.	19.76	Varjú Vilmos	Besztercebánya	1971. 08. 01.
20.17	Varjú Vilmos	Budapest	1972. 07. 01.	19.75	Szabó László	Budapest	1983. 06. 07.
20.16	Varjú Vilmos	Budapest	1972. 08. 22.	19.73*	Kácsor István	Budapest	1982. 02. 20.
20.10	Varjú Vilmos	München	1972. 09. 09.	19.72	Varjú Vilmos	Budapest	1970. 10. 17.
20.07	Ladányi Zsigmond	Budapest	1987. 06. 07.	19.72	Ladányi Zsigmond	Miskolc	1987. 08. 20.
19.99	Varjú Vilmos	Helsinki	1971. 08. 13.	19.70	Varjú Vilmos	Budapest	1972. 06. 24.
19.98*	Ladányi Zsigmond	Budapest	1988. 02. 13.	19.69	Varjú Vilmos	Budapest	1971. 08. 21.
19.94	Varjú Vilmos	Budapest	1972. 08. 12.	19.68	Ladányi Zsigmond	Ebensee	1987. 08. 23.
19.94	Varjú Vilmos	München	1972. 09. 08.	19.67	Kóczyán Jenő	Linz	1994. 07. 04.
19.92	Varjú Vilmos	Mainz	1972. 06. 03.	19.66	Ladányi Zsigmond	London	1988. 07. 08.
(10)				(30)			
19.89	Varjú Vilmos	Budapest	1971. 07. 24.	19.62	Varjú Vilmos	Budapest	1966. 06. 04.
19.88	Varjú Vilmos	Budapest	1972. 05. 14.	19.61	Varjú Vilmos	Budapest	1968. 06. 26.
19.87	Szabó László	Budapest	1984. 05. 19.	19.60	Ladányi Zsigmond	Szeged	1984. 09. 29.
19.85	Szabó László	Budapest	1984. 08. 20.	19.59	Ladányi Zsigmond	Budapest	1987. 08. 13.
19.84	Kácsor István	Budapest	1980. 08. 28.	19.57	Kóczyán Jenő	Budapest	1993. 07. 10.
19.83*	Kóczyán Jenő	Budapest	1996. 02. 02.	19.56	Varjú Vilmos	Helsinki	1971. 08. 12.
19.80	Varjú Vilmos	Kijev	1972. 09. 17.	19.55	Kácsor István	Besztercebánya	1979. 06. 23.
19.80	Szabó László	Budapest	1983. 08. 07.	19.55*	Ladányi Zsigmond	Budapest	1988. 02. 27.
19.78	Szabó László	Drezda	1983. 07. 17.	19.54	Varjú Vilmos	Budapest	1967. 07. 29.
19.77	Varjú Vilmos	Budapest	1971. 06. 25.	19.54	Szabó László	Miskolc	1988. 07. 16.
(20)				(40 eredmény, 5 versenyző)			

* Fedettpályás eredmény

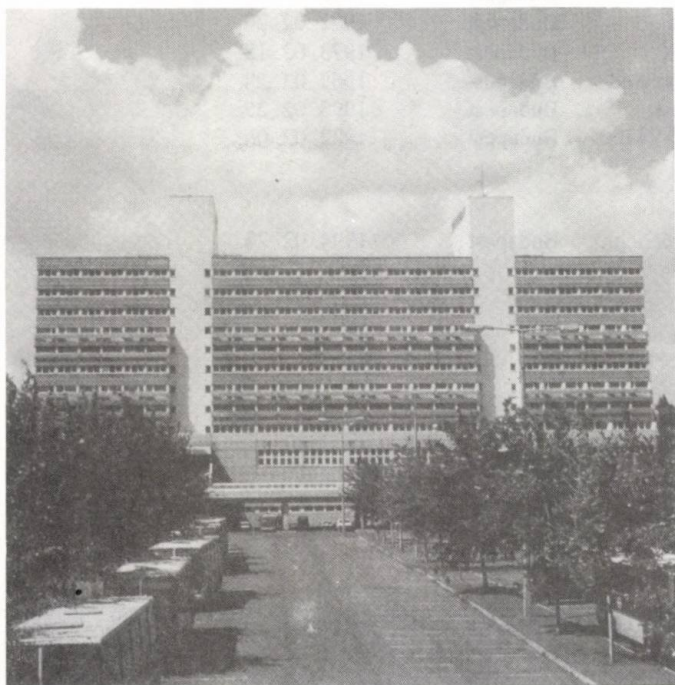
HOTEL STADION***

H-1148 Budapest, XIV., Ifjúság útja 1-3.

Telefon: (36-1) 251-222

Telex: 22-5685

Telefax: (36-1) 251-2062



Közvetlenül a Népstadion és
a főváros legnagyobb fedett sportlétesítménye,
a Budapest Sportcsarnok mellett!

Metróval 8 perc alatt elérhető a városközpont!

Tíz egyágyas, 357 kétágyas,
és tíz lakosztály várja a vendégeket!

ÉTTEREM • ÉTELBAR
DRINK BÁR • PUB

Szervíz:

telefon * tv * minibár * klíma
rádió * parkolási lehetőség * szuvenír

Egyéb szolgáltatások:

uszoda * szolárium * szauna * bowling

EGYESÜLETI PONTVERSENY

	Bajn.	Nemzetk. eredm.	Országos csúcsok	Összesen
1. UTE	2373.5	5433.2	475	8281.7
2. Honvéd-Schwechater	2409.5	4887	125	7421.5
3. VEDAC	1295	1735	25	3055
4. Békéscsaba	1079	1260	-	2339
5. Szolnoki MÁV-SzVSI	998	1245	25	2268
6. Dobó SE	741	1350	-	2091
7. Vitalitás	107	1367	600	2074
8. Csepel	560	1295	200	2055
9. Haladás SE	959	1020	-	1979
10. ARAK	662	660	400	1722
11. FTC	550	1070	50	1670
12. DMTE-DSI	1187	410	-	1597
13. TFSE	711	575	100	1386
14. BEAC	408	760	200	1368
15. SzVSE	929	330	50	1309
16. NYVSC-NYSI	1022	265	-	1287
17. Pécsi AC	1142	20	-	1162
18. KSI	1001	70	-	1071
19. Győri Dózsa	406	660	-	1066
20. Royal Sped-ZAC	854	70	-	924

Megjegyzés:

1. A bajnoki pontok összesítésekor (jegyzőkönyv hiányában) nem vettük figyelembe a junior 35 km-es gyaloglóbajnokság eredményeit.
2. A nemzetközi pontverseny az 1996. szeptember 7-i állapotot tükrözi.
3. A felnőtt, az ifjúsági és serdülő A-korosztályos csúcsok után járó pontok összesítésekor a fedettpályás eredményeket is figyelembe vettük.

Bármiféle reklamáció esetén kérjük, hogy a pontversenyt vezető Kovács Sándorhoz forduljanak egyeztetés végett!

S.O.S. A Magyar Atlétikai Szövetség és a Hungária Biztosító Rt. 1995. évre kiírt ATLÉTIKAI FAIR PLAY-díjára két kategóriában nagyon kevés javaslat érkezett be. A szövetség kéri mindazon egyéneket és közösségeket, akiknek, illetve amelyeknek a *sportszerű pályafutásukat befejezett versenyzőkre, továbbá az edzői munkában sikeres, példamutató életvitelű szakemberekre* van javaslatuk, legkésőbb **október 30-ig** juttassák el azt a MASZ címére!



Gondolkodjon hosszú távra!

Mikor érdemes elgondolkodni a jövőről? Nem lehet elég korán kezdeni. Mert mindannyiunknak van jövője. Önnek is és családjá minden

tagjának. Ezért érdemes olyan biztosítási formát választani, amely kortól függetlenül, az egész család igényeihez alkalmazkodik.

Komoly előnyök

A Hungária Lépéselőny Életbiztosítás 15, 20 vagy 25 évre köthető vegyes biztosítás. Évi 5,5%-os kamatot és az ezen felüli befektetési hozam 85%-át garantálja Önnek. Más élet- és balesetbiztosítási szolgál-

tatásokkal bővíthető. Természetesen lehetőség van arra is, hogy Ön minden évben megemelje a biztosítás összegét. De a legnagyobb előny az, hogy...

...olyan, mintha bankszámlája lenne!

A Hungária Lépéselőny Életbiztosítás számol azzal, hogy a családban időről-időre szükség van nagyobb kiadásokra. Új autó, családi nyaralás, költséges iskola... Ezért, mint egy bankszámláról, bizonyos össze-

geket felvehet még a biztosítás lejártá előtt.

A 15 és 20 évre szóló biztosításnál a szerződés megkötésétől számítva 5 évenként, a 25 évre szóló biztosításnál a 10. évtől kezdve 5 évenként.

Plusznyereség: ADÓKEDVEZMÉNY

adidas®

**Az adidas Budapest Kft.
és partnerei által
működtetett adidas
márkaboltok országos
hálózata:**

BUDAPESTEN:

V., Váci utca 24.

XIII., Váci út 10-12.

Skála Budapest Nagyaruház

Skála Metró Áruház

Centrum Kíspesti Áruház

XVII., Pesti út 61-67.

Sugár Üzletközpont

VIDÉKEN:

Debrecen, Plac u. 32.

Dunaújváros, Skála Áruház

Gyöngyös, Skála Gyöngyszöv Áruház

Győr, Baross u. 23.

Győr, Arrabona Áruház

Kaposvár, Fő u. 15.

Miskolc, Széchenyi u. 58.

Mohács, Dózsa Gy. u. 21.

Nyíregyháza, Luther u. 2.

Nyíregyháza, Zrínyi u. 4.

Pécs, Király u. 27.

Salgótarján, Arany J. u. 1.

Szeged, Kárász u. 1.

Szekszárd, Garay udvar

Székesfehérvár, Fehérvár Áruház

