

97

NOVEMBER  
DECEMBER

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

Atletika



41. ÉVFOLYAM  
1-12. SZÁM  
ÁRA :260 Ft

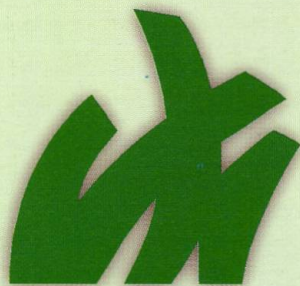


A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG  
FŐTÁMOGATÓJA



A MASZ HIVATALOS SZPONSZORA  
ÉS KIZÁRÓLAGOS SPORTFELSZERELÉS SZÁLLÍTÓJA





**MEZŐBANK**

**A BANK AJÁNLATA**  
*Lakossági szolgáltatások*

**MAGÁNBANKSZÁMLA-VEZETÉS**

**MEZŐBANK KÁRTYA**

**DEVIZASZÁMLA-VEZETÉS**

**TeleBank**

**VALUTAVÁLTÁS**

**HITELEK**

**(SZEMÉLYGÉPKOCSI-, LOMBARD-,  
MAGÁNBANKSZÁMLA-HITELEK)**

**BETÉTEK – BANKPAPÍROK**

**ORSZÁGOS NYUGDÍJPÉNZTÁR**





## TARTALOM

Versenyről-versenyre ..... 2

Athénban újjáéledt az európai atlétika ..... 8

### Műhely

Világ bajnokság után, Európa-bajnokság előtt ..... 11

### UP sarok

Ifjú Európa-bajnokaink  
2. Szentgyörgyi Katalin ..... 13

Diákolimpia ..... 16

A Központi Sportiskola tapasztalatai  
az utánpótlás-nevelésben ..... 18

Biológiai életkorok és testi fejlődés ..... 21

A laktát fontos segítőtárs az edzésben ..... 28

Gimnasztikai lehetőségek, ötletek ..... 29

A gyaloglás 4-es (jó) osztályzatot  
kapott 1997-ben ..... 32

### Orvosi jótanácsok

Hatékony és gyors eljárás a  
sportsérülések terápiájában ..... 34

A könyöksérülésekről ..... 35

### Portré

„Igy feladatom van: legjobb tudásom  
szerint segíteni a magyar atlétikát” ..... 36

Híresokor ..... 39

### EB visszatekintő

Helsinki • 1971 ..... 42

Róma • 1974 ..... 46

### Az első 100 év jegyében

Magyar örökranglisták • Női diszkoszvetés ..... 50

Válogatott versenyzőink 1997-ben ..... 55

A MASZ 1997. évi szakosztályi  
pontversenyének végeredménye ..... 57

A MASZ 1997. évi szakosztályi utánpótlás-nevelési  
pontversenyének végeredménye ..... 59

### Szakirodalom

Atlétika tárgyú szakdolgozatok  
a TF könyvtárában (4. rész) ..... 61

In memoriam Kovács Lajos ..... 64

Cimlapható: Az IAAF-szeminárium elnöksége (középen  
Primo Nebiolo és Gyulai István).

Előfizethető a hírlapkézbesítőknél és a Hírlapelő-fizetési Iro-  
dában (Budapest, XIII. Lehel u. 10/a., levélcím: HELIR, Bu-  
dapest 1900), ezen kívül Buda-pesten a Magyar Posta Rt. Hír-  
lapüzletági Igazgató-sága kerületi ügyfélszolgálati irodáin, vi-  
déken a postahivatalokban.

## ATLÉTIKA

41. évfolyam 11-12. szám  
1997. november-december

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.

Felélős kiadó: Schulek Ágoston

ISSN 0571-799x

# BUDAPESTEN AZ ATLÉTAVILÁG

Október 9-12 között - a versenyzőket leszámítva - az atlétavilág szinte valamennyi jeles képviselője megfordult fővárosunkban. A monstre műsor a Nemzetközi Atlétikai Szövetség (IAAF) naptáregyeztető értekezletével kezdődött, az európai szövetség (EAA) tanácsülésével és kongresszusával folytatódott, majd az IAAF szemináriumával zárult (mindez a két szövetség különféle bizottságainak, albizottságainak üléseivel fűszerezve). A rendezvény eseményeinek, a megszületett fontosabb döntéseknek - rangjukhoz méltóan - nagy figyelmet szentelt a hazai napisajtó. A gazdag, színes programból minket, a jövő évi Eb házigazdait természetesen a kontinensviadalt érintő kérdések foglalkoztattak elsősorban.

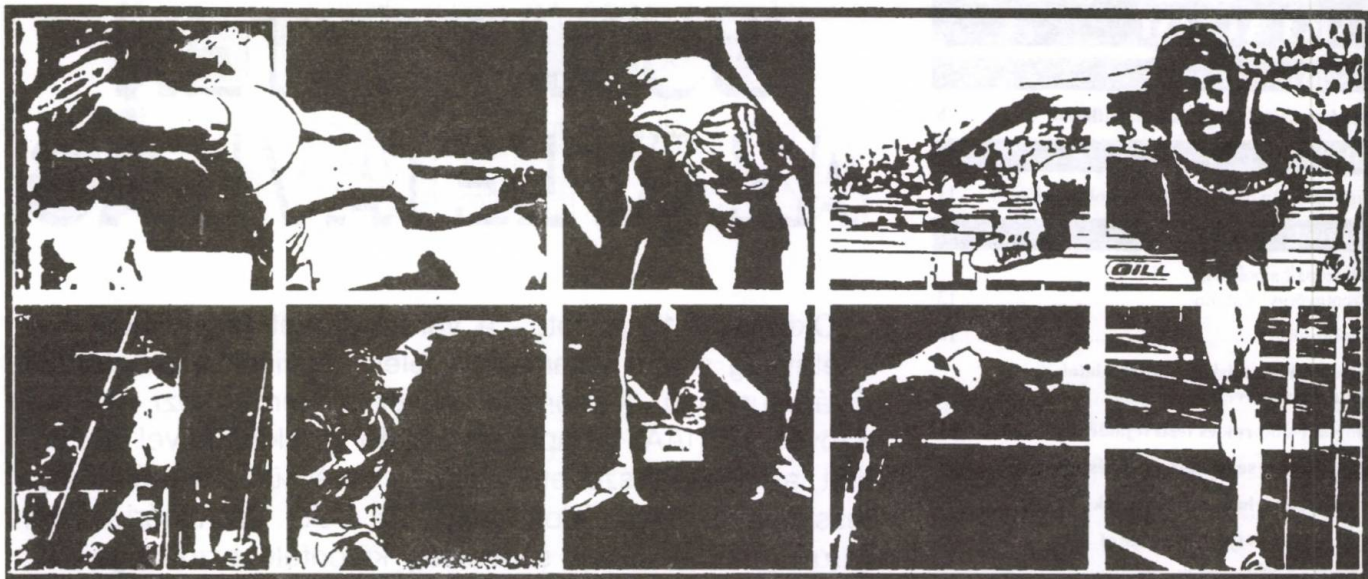
**Schulek Ágostont**, a kontinensbajnokság szervezőbizottságának elnökét arról kérdeztük, hogy az említett események fényében, hogyan látja a budapesti Eb körül támadt problémákat, illetve mik a kilátások a sikeres lebonyolításra?

● *Közismert, hogy az EAA tanácsa 9:5 arányban a spanyol fővárosnak, a szövetség kongresszusa pedig Budapestnek ítélte az 1998. évi Eb rendezési jogát. Ezt a döntést sokan nem tudták lenyelni, s amikor felmerült a Formula 1 futamával való időpontütközés, elérkezettnek látták, hogy visszaüssenek. Kezükre játszott, hogy sem a kormány, sem a főváros nem kapkodta el a hivatalos garanciavállalást. Most számomra az a legfontosabb, hogy alapvetően tisztázódtak a problémák, a miniszterelnök és a belügyminiszter, illetve a főpolgármester úr is támogatásáról biztosította az Eb-t, az időpont is tisztázódott... Szóval, most már jó esélyeink vannak arra, hogy sikeres Európa-bajnokságot rendezzünk! A nézők is örülhetnek, mert hat nap alatt pergőbb ritmusú versenyt láthatnak, s gondolom az országnak sem jön rosszul a mintegy négy milliárd forintra taksált bevétel!*

### Till Lufft, az EAA főtitkárának leveléből:

Az Európai Atlétikai Szövetség és a magam nevében is szeretném kifejezni nagyon hálás köszönetemet a Magyar Atlétikai Szövetségnek a kiváló szervezésért és az átlagon felüli vendégszeretetért, amit mindvégig tapasztaltam az EAA 52. naptáregyeztető konferenciája és 15. kongresszusa folyamán Budapesten... A Néprajzi Múzeumban tartott csodálatos fogadás sokáig emlékezetes marad számunkra. Nagy örömeinkre szolgált együtt dolgozni az Önök csapatával.





# VERSENYRŐL - VERSENYRE

## Országos kismaratonai bajnokság

Székesfehérvár, 1997. október 4.

AD

Székesfehérvár tizenegyedik alkalommal adott otthont az év utolsó futóbajnokságának, a kismaratonai OB-nak. A korábbi nagy mezőnyökhöz képest figyelemre méltó, hogy a lányok hat csapatbajnoksága közül háromban nem akadt jelentkező a bronzéremre.

A 24 bajnoki versenyszámon 13 szakosztály osztozott. A veszprémi lányok tűntek ki négy győzelemmel, de ugyanennyi bajnokságot nyertek - megosztva - a gödöllői fiúk és lányok is. Három bajnoki címet szereztek a legfiatalabbak között a pécsi fiúk, kettőt a MAC-Népstadionos lányok. Két-két bajnokságon osztozott az ARAK és a Honvéd-Schwechater. Hét szakosztály nyert további egy-egy első helyet.

A bajnokság érdekessége, hogy míg - több esélyes távollétében - egyénileg csak a szekszárdi Kovács Krisztián tudta megismételni múlt évi elsőségét, addig csapatban ez a honvédos, a gödöllői és a pécsi fiúknak, a lányoknál pedig a

veszprémieknek és a székesfehérváriaknak sikerült.

### Az utánpótláskorúak

között Imre Péter, a tavalyi bronzérmes most aranyat vehetett át, a címvédő Bacscai Zsolt ezúttal klubbátjának, a bajnok Rakonczai Beátának adhatott edzői tanácsokat. A Honvéd-fiúk megvédték a csapatbajnokságukat.

### Az ifjúságiak

versenyszámaiban a múlt évben ezüstérmes Szabó Imre és Brassay Réka számíthatott a győzelemre, de ez egyiküknek sem sikerült, mert az előző évi serdülőbajnoki helyezettek, László Balázs, Lipták Tamás, Focht Anna most meglepték és megelőzték őket. A veszprémi lányok a serdülő A-korcsoporthoz az ifjúsági csapatbajnokságot is megnyerték.

### A serdülő

#### A-korcsoporthoz

küzdemeiben is a múlt évi erős mezőnyükből kerültek ki az idei győztesek: Bodor Olivér és Tóth

Livia. A székesfehérvári lányoknak is sikerült a B-korcsoporthoz az A-korcsoporthoz is győzni.

A legfiatalabbak, a serdülő B-korcsoporthoz kategóriájában található az a 15 éves szekszárdi Kovács Krisztián, aki többek között az idei mezey bajnok, a bajnokság során egyedül tudta megismételni múlt évi győzelmét - az egy évvel feljebb csoportban is. De ezzel dicsekedhet - a múlt évvel azonos összeállításban - a gödöllői 15 éves és - egy csapattag eltéréssel - a pécsiek 14 éves fiúcsapata is. A további öt egyéni győztes, a kétszeres serdülőbajnok, 15 éves Erdélyi Eszter, a két pécsi fiú és a két MAC-Népstadionos lány közül kitért Molnár Barbara, Molnár Zoltánnak, a Népstadion és létesítményei főigazgatójának 13 éves lánya, aki a mezeifutó-bajnokság és a 2000 méteres serdülő OB után, a kismaratonai bajnoki címért járó érmet is megszerezte. A további négy csapatbajnokságon a legeredményesebb nevelők: a Gödöllői EAC két, a VEDAC és az ARAK egy-egy győzelemmel osztozott.

*A részletes eredményeket a következő számunkban közöljük.*



# A kismaratonai bajnokság két évtizede

A magyar atlétikai bajnoki műsor egyik legnépszerűbb és legnagyobb tömeget mozgósító versenye a népszerű nevén emlegetett országos kismaratonai bajnokság.

AD

## Hogyan kezdődött?

A '70-es években, amikor még nagy nemzetközi versenynek számított a karl-marx-stadti maratoni verseny, Híres László kiváló mesteredzőnk a maratoni versenyről szóló tudósításában megemlítette, hogy a nagy verseny kiegészítéseként különböző távokon a fiatalok részére is rendeznek a németek versenyeket. Ez a hír adta számomra azt az ötletet, hogy a futás népszerűsítése érdekében mi is valami ehhez hasonló próbáljunk rendezni. Ebben az időben a magyar utánpótlás válogatott közép-hosszútávú futó szakvezetője voltam. Az ötletem kiinduló gondolata az volt, hogy a férfi ifjúságiak részére írjunk ki ilyen jellegű bajnoki versenyt. Elképzelésem szerint a 20 km-es táv volt az, amely megfelelőnek tűnt.

Az ötlet vegyes fogadtatásban részesült. Különböző kifogások hangzottak el, amelyek ma már túlhaladottak, így említésre nem méltóak. A megvalósulást két tényező segítette elő:

- Abban az időben a MASZ utánpótlás vezetőedzője, dr. Szabó Miklós volt (sokszoros bajnok és válogatott hosszútávú futó, az 1956-os olimpia 5000 m-es versenyszámának IV. helyezette), aki némi gondolkodás után magáévá tette az első hallásra bizarr elképzelést.

- Az első verseny életre hívását az is segítette, hogy együtt rendeztük az „Olimpiai ötpórába” futószámokat. Ez a Velencei-tó körüli futást jelentette. Ennek keretében rendeztünk 1978-ban az első országos kismaratonai bajnokságot szeptember 24-én. Ekkor a táv 21.3 km volt és érdekes megjegyezni a győztesek nevét. Az első bajnok, Saly István (Dunaújváros) 1:09:26.2-vel nyerte a versenyt Papp János és Fekete T. előtt. Az első csapatbajnoki cím a DVTK tarsolyába került. Az első verseny sikert aratott.

Érdemes nyomon követni a fejlődést. 1979-ben a bajnokságot már két számban, az ifiknek 21 km-en, a serdülőknek 13.5 km-en rendeztük meg, de csak a fiúk részére. 1980-ban már a juniorok is versenyzési lehetőséghez jutottak 30 km-en. 1982-ben a Velencei-tó mellől Kaposvárra költözött a bajnokság, ahol a leá-

nyok is futottak három korosztályban 20-15-10 km-en. Pápa egy alkalommal adott otthont a bajnokságnak (1983), 1984-ben újra Kaposvár, majd egy évvel később Budapest lett a verseny házigazdája. 1985-ben tovább bővült a bajnoki műsor, a serdülő 13 és 14 évesek is elkezdheték versenyzésüket. 1989-ben a korosztályváltozások miatt immár a 15 évesek is önálló bajnoki címért küzdhetnek meg. Közben változtak a nemzetközi szokások is, így a juniorok távja egységesen 21.1 km lett mindkét nem számára.

Székesfehérvár 1987 óta házigazdája ennek a versenynek, s rögtön hozzáteszem: méltó gazdája. A város az elmúlt években mintaszerűen rendezte meg a bajnokságot. Nem lehet elismerés nélkül hagyni azt a nagy munkát, amelyet a kismaratonai szervezésében Óze Tibor vállalt. Ő az, aki nélkül nem lett volna utcai futás Székesfehérváron (Sipka Ágnes, Kovács József, Zsigovics Tibor, Majzer Ildikó, Farkas Ágota, Horváth Béla), de itt kell megemlíteni, hogy Óze Tibor rendezte meg Magyarországon az első hivatalos felnőtt félmaratoni OB-t és évekig rendezte a maratoni váltóbajnokságot is.

Az indulók, győztesek között a teljes élgárdát megtalálhatjuk. Káldy Zoltán, Holba Zoltán, Szűcs Csaba, Kovács József, Szabó Karolina, Nagy Judit, Barócsi Heléna, Dóczi Éva, Javos Anikó stb. jelezték győzelmeikkel a verseny fényét (a neveket a teljesség igénye nélkül soroltuk fel!).

Nagy szakmai értéket jelentett az, hogy évről-évre elindultak a pályaversenyző 800-1500 m-es futók is. Hozzájárult a bajnokság ahhoz is, hogy az időközben megrendezett ifi Eb-kén és vb-kén a 20 km-es versenyszámban kiemelkedő sikereket értünk el. Holba Zoltán 1987-ben Európa-bajnok lett, de jól szerepelt ezeken a versenyeken Káldy Zoltán, Pintér István, Sági Ferenc, Kovács József és Bacskay Zsolt is.

Még ma is vannak, akik megkérdőjelezik a kismaratonai bajnokság létjogosultságát, mondván: nem segítette elő a magyar hosszútávú futás fejlődését?! Én a verseny egyik „alapítója és megszervezője”-ként ezt a véleményt nem kommentálom. Annak örülök, hogy ez a bajnoki verseny immár két évtizede mozgósítja a teljes korosztályos utánpótlást. Bár a résztvevők létszáma itt is csökken, mint mindenütt (ennek nagyon sok összetevője van), de amíg olyan lelkes és hozzáértő szervezők vannak, mint a fehérvári szakemberek, ez a verseny fennmarad.

A kor követelményeinek megfelelően azon kellene gondolkodni, hogyan lehetne ezt a versenyt az amatőr futóversenyekkel összehozni!

Kovács Sándor

Kassán - a hagyományos, immár 67. nemzetközi Béke maratoni versennyel együtt - rendezték meg a hatodik félmaratonai világbajnokságot, amelyen a kenyaiak nagy sikert arattak, idén ismét taroltak. Az afrikaiak a négy világbajnoki versenyszámból hármat megnyertek, csak a nők csapatbajnoksága jutott a sorrendben ötödször is győztes románok birtokába. A kenyaiak „tarolása” azért érdekes, mert tavaly - meglepetésre - a spanyolországi Mallorcán aranyérem nélkül maradtak.

## A férfiak

versenyét a múlt évben az az olasz Stefano Baldini nyerte meg, aki az 1996-os világranglistán (1:01:15) csak a huszadik helyet foglalta el. A

## 6. Félmaratonai világbajnokság 67. Nemzetközi Béke maratoni verseny

Kassa, 1997. október 4.

AD

címvédő olasz most is rajthoz állt, de nem bírta az iramot, leszakadt és nem került az első hat helyezett közé. A világbajnokságot a 25 esztendősen kenyai Shem Kororia szerezte meg honfitársa, az 1995-ben győztes Moses Tanui előtt. Az első három helyen csak kenyai futó ért a célba, így a csapatbajnokságot is visszahódították, az 1992-1995 évek közötti négy csapatvilágbajnokságuk után ötödször is ők győztek. A világbaj-

noki címet védő olaszok most az ötödik helyen végeztek a legjobb európai spanyolok mögött.

## A nők

versengésében tavaly egyénileg a kínai Zsen Hszü-csüan és Románia csapata győzött. Keleti szomszédaink most is kitettek magukért, csapatba számító három futónőjük az első öt helyen futott be. Összidejükkel, 17 másodperccel megelőzték a kenyaiakat és - az 1992. évi japán



csapatgyőzelem kivételével - sorrendben ötödször is Románia női együttese lett a csapatvilágbajnok. Egyéniben azonban - a félmaratoni hatéves történetében először - kenyai futónő, a 24 éves Tegla Loroupe ért elsőként a célba, aki az 1996. évi félmaratoni világranglistát is vezette (1:07:12). Legveszélyesebb ellenfelei közül, az 1994. évi győztes, a dél-afrikai Elena Meyer 12 km-nél izomgörcsöt kapott és feladta.

## A mieink

közül a férfiak nagyon jól szerepeltek. Csapatunk mindhárom tagja egyéni csúcsot ért el és megközelítették azt az 1:02:22-es időt, amelyet Kadlót Zoltán 1996. április 20-án Belgrádban futott és amellyel vezette is az 1996. évi magyar félmaratoni ranglistát. Csapatunk így a tizedik, az európaiak között a negyedik helyen végzett. Futónőink közül csak az idei maratoni bajnok, Jakab Ágnes indult, tavalyi legjobb idejét (1:15:43) közel egy percre megközelítette.

## A Béke maratonin

több mint félezen indultak, közülük ötvenen a beiktatott félmaratoni versenyen. A férfi maratonin is afrikai, marokkói futó győzött, két versenyzőnk az első tizenben futott be. A nők

maratoni távján és mindkét nembeli félmaratoni futóversenyen európaiak értek be elsőnek a célba.

## 6. Félmaratoni világbajnokság

### Férfiak

|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| 1. Shem Kororia (Kenya)         | 59:56   |
| 2. Moses Tanui (Kenya)          | 59:58   |
| 3. Kenneth Cheruiyot (Kenya)    | 1:00:00 |
| 4. Hendrik Ramaala (Dél-Afr.K.) | 1:00:07 |
| 5. Mohammed Mourhit (Belgium)   | 1:00:18 |
| 6. Gert Thys (Dél-Afr. K.)      | 1:00:28 |
| ...37. Berkovics Imre           | 1:02:46 |
| ...40. Kliszek Tamás            | 1:02:50 |
| ...51. Holba Zoltán             | 1:03:19 |
| ...90. Bacska Zsolt             | 1:05:53 |
| ...110. Szemán János            | 1:07:29 |

### Csapatbajnokság

|                                                |         |
|------------------------------------------------|---------|
| 1. Kenya                                       | 2:59:54 |
| (Shem Kororia, Moses Tanui, Kenneth Cheruiyot) |         |
| 2. Dél-Afrikai Köztársaság                     | 3:03:34 |
| 3. Etiópia                                     | 3:03:46 |
| 4. Spanyolország                               | 3:05:35 |
| 5. Olaszország                                 | 3:06:00 |
| 6. Japán                                       | 3:06:37 |
| ...10. Magyarország                            | 3:08:55 |
| (Berkovics Imre, Kliszek Tamás, Holba Zoltán)  |         |

### Nők

|                              |         |
|------------------------------|---------|
| 1. Tegla Loroupe (Kenya)     | 1:08:14 |
| 2. Cristina Pomacu (Románia) | 1:08:43 |
| 3. Lidia Simon (Románia)     | 1:09:05 |

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| 4. Joyce Chepchumba (Kenya)      | 1:09:07 |
| 5. Nuta Olaru (Románia)          | 1:09:52 |
| 6. K. Dörre-Heinig (Németország) | 1:09:56 |
| ...62. Jakab Ágnes               | 1:16:38 |

### Csapatbajnokság

|                                            |         |
|--------------------------------------------|---------|
| 1. Románia                                 | 3:27:40 |
| (Cristina Pomacu, Lidia Simon, Nuta Olaru) |         |
| 2. Kenya                                   | 3:27:57 |
| 3. Japán                                   | 3:31:38 |
| 4. Oroszország                             | 3:31:45 |
| 5. Németország                             | 3:32:16 |
| 6. Spanyolország                           | 3:36:23 |

## 67. Nemzetközi Békeverseny

### Maratoni

**Férfiak:** 1. Thar E. Ghadli (marokkói) 2:16:22, 2. Krzyscin (lengyel) 2:16:28, 3. Santachiara (olasz) 2:17:09, ... 7. Bogár János 2:25:34, 8. Ostoroczky Ferenc 2:26:31.

**Nők:** 1. Violetta Uryga (lengyel) 2:38:56, 2. Szilonyina (orosz) 2:41:21, 3. Hajná (cseh) 2:45:50.

### Félmaratoni

**Férfiak:** 1. Vladislav Lipovsky (szlovák) 1:07:37, 2. Antonov (orosz) 1:08:00, 3. Baranovszkij (ukrán) 1:10:10, ... 37. Simon Gábor 1:17:23.

**Nők:** 1. Natalija Berkut (ukrán) 1:17:10, 2. Grisko (ukrán) 1:20:55, 3. Tumová (cseh) 1:22:44.

## V. Budapesti kegyeleti váltófutás

Budapest, 1997. október 5.

Idén ötödször rendezték meg az 1993-ban felújított budapesti kegyeleti váltófutást, amellyel a magyar történelem mártírjaira, elsősorban az aradi vértanúkra emlékeztek. A rendezők, a Budapesti Atlétikai Szövetség és a Budapesti Diáksport Szövetség jó munkát végeztek, a kedvező időben 261 váltó jelentkezett az indulásra és a többségük célba is ért.

Idén is a Vérmezőről indultak neki a 13 tagú váltók a 6 km-es távnak, amelynek az útvonalát a budai részen, a Lánchídon, a József Attila utcán, majd végül a 2.5 km hosszú Andrassy úton jelölték ki a Hősök terén, a Szépművészeti Múzeum előtt felállított célig.

### Az egyetemista és középiskolás fiúk

rajtoltak először - egy időben. A célba - az eddigieknek megfelelően - ötödször is a Magyar Testnevelési Egyetem csapata futott be elsőnek, de idén csak nagy küzdelem után. Mindössze egy másodperccel előzték meg a Csanádi Árpád Gimnázium csapatát, amely tavaly a középiskolások között csak a harmadik helyen futott be (17:33), de most 59 másodperccel jobb idővel megnyerte az azok között folyó versenyt.

### A lányok

tíz perccel később indult hasonló kategóriájában megismétlődött a fiúk befutója: a TF-es lányok sorrendben

harmadszor, a csanádi lányok egymást követően negyedszer lettek kategóriagyőztesek.

### Az általános iskolák

küzdelmében a XI. kerületi Törökugrató iskola fiataljai kettős bravúrt hajtottak végre, mindkét versenyt megnyerték, sőt a fiúknak ez már sorrendben a harmadik győzelmük.

## Egyetemek és főiskolák

### Férfiak (4 váltó)

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| 1. Magyar Testnevelési Egyetem   | 16:33 |
| 2. Kandó Kálmán Műszaki Főiskola | 18:14 |
| 3. ELTE Tanárképző Kar           | 18:41 |
| 4. Rendőrtiszt Főiskola          | 18:49 |

### Nők (5 váltó)

|                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| 1. Magyar Testnevelési Egyetem     | 20:15 |
| 2. ELTE Tanárképző Kar             | 22:38 |
| 3. Rendőrtiszt Főiskola            | 23:02 |
| 4. Haynal Imre Eü. Tudományegyetem | 24:26 |
| 5. Kandó Kálmán Műszaki Főiskola   | 24:30 |



## Középiskolák

### Fiúk

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| 1. Csanádi Árpád Gimnázium       | 16:34 |
| 2. Kölcsény Ferenc Gimnázium     | 17:24 |
| 3. Egressy Gábor Szakközépiskola | 17:34 |
| 4. Veress Pálné Gimnázium        | 17:37 |
| 5. Schulek Frigyes Műszaki Szki. | 17:51 |
| 6. Berzsenyi Dániel Gimnázium    | 18:04 |

### Lányok

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 1. Csanádi Árpád Gimnázium | 21:12 |
|----------------------------|-------|

|                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| 2. Vörösmarty Mihály Gimnázium     | 21:35 |
| 3. ELTE Apáczai Csere J. Gimnázium | 21:54 |
| 4. Berzsenyi Dániel Gimnázium      | 22:22 |
| 5. Veress Pálné Gimnázium          | 22:24 |
| 6. Toldy Ferenc Gimnázium          | 22:31 |

## Általános iskolák

### Fiúk

|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| 1. XI. ker. Törökugrató Ált. Isk. | 18:58 |
| 2. XVII. ker. Újlak u. Ált. Isk.  | 19:43 |

|                                        |       |
|----------------------------------------|-------|
| 3. XXI. ker. Kazinczy Ferenc Ált. Isk. | 20:52 |
| 4. I. ker. Toldy Ferenc Ált. Isk.      | 20:53 |
| 5. XVI. ker. Szerb Antal Ált. Isk.     | 21:07 |
| 6. XIV. ker. dr. Mező Ferenc Ált. Isk. | 21:31 |

### Lányok

|                                          |       |
|------------------------------------------|-------|
| 1. XI. ker. Törökugrató Ált. Isk.        | 22:40 |
| 2. XIV. ker. Hajós Alfréd Ált. Isk.      | 22:47 |
| 3. XVI. ker. Szerb Antal Ált. Isk.       | 23:03 |
| 4. V. ker. ELTE Apáczai Cs. J. Ált. Isk. | 23:18 |
| 5. X. ker. Kőbányai Ált. Isk.            | 23:35 |
| 6. I. ker. Toldy Ferenc Ált. Isk.        | 23:43 |

A diákolimpia keretében Újpesten kettős versenyt rendeztek. Egyrészt lebonyolították azokat az egyéni versenyszámokat, amelyek az 1996/97. tanévi nyári diákolimpia műsorában nem szerepeltek, másrészt megrendezték az 1997/98. tanévi első bajnokságot, az EK-rendszerű csapatbajnokságot.

### Az egyéni versenyszámok

sorából a lányok hármassugrása emelkedett ki. A 17 éves Riba Katalin kísérleteit mindig a megengedettnél erősebb hátszél segítette. Legjobb, 12.45 méteres ugrásával biztosan nyerte a versenyt, de a serdülőcsúcsot a 16 éves Csapó Bernadett állította be, aki „kífo-

## Diákolimpia Egyéni versenyszámok és csapatbajnokság

Újpest, 1997. október 11.

gott” egy pont 2 m/s-os, tehát még megengedett mértékű hátszeles ugrást, így 12.15 méterrel övé lett a csúcs „fele”. Nagyon szépen gyalogolt ezúttal is Füstí Edina, Tudja Julianna pedig fél méterre megközelítette a Zalaegerszegen nemrégiben dobott ifjúsági csúcsát (54.38).

### A bajnokok

#### Fiúk

**5 km gyaloglás:** Bakó Tibor (Komló, 501. sz. Szakmunkásképző Intézet) 23:39.7. **Rúd:** Sátor Attila (Budapest, Egressy Szakközépisk.)

**400. Kalapács (6 kg):** Szalai Tamás (Veszprém, Ipari Szakközépisk.) 56.62.

#### Lányok

**3 km gyaloglás:** Füstí Edina (Ózd, Széchenyi Szakközépisk.) 14:32.5. **Rúd:** Bizzar Ildikó (Budapest, Ady Endre Gimnázium) 270. **Hármas:** Riba Katalin (Sopron, Fáy Szakközépisk.) 12.45, 2. Csapó Bernadett (Kaposvár, Noszlopi Gimnázium) 12.15, országos serdülőcsúcs-beállítás (csúcs: 12.15, Szála Anett, 1991). **Kalapács (4 kg):** Tudja Julianna (Balatonalmádi, Magyar-angol tagozatos Gimnázium) 53.88.

## 2. Canada Dry terepfesztivál

Pesthidegkúti repülőtér, 1997. október 12.

A Budapest Sportiroda 1997. évi sikeres futóversenyei után terepfesztivál keretében terepfutást rendezett. Sajnos, a záró eseményre nem kedvezett az időjárás, eső fogadta a vállalkozókat. A pesthidegkúti repülőtéren így is mintegy kétszázan vágtak

neki a terepduatlonnak, majd délután, a tavalyinál mintegy háromszor többen, 720-an indultak el a 6 km-es terepfutásban. A győzelmet az ilyen versenyek „menői”, Serfőző Sándor és Simona Staicu szereztek meg, de a helyezettek sorában is kitűnő futók érkeztek a célba.

### Kb. 6 km

#### Férfiak

|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| 1. Serfőző Sándor (Salgó Öblös)   | 16:22 |
| 2. Baier Tibor (Dunakeszi)        | 16:49 |
| 3. Békési Ferenc (H.-Schwechater) | 16:49 |

#### Nők

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| 1. Simona Staicu (H.-Schwechater)   | 18:26 |
| 2. Ágoston Zita (BVSC)              | 19:03 |
| 3. Vajda Zsuzsanna (MAC-Népstadion) | 19:20 |



**N**égy évvel ezelőtt Miskolcon kezdődött el a négy város diákatlétáinak válogatott találkozója, majd Nyíregyházán, utána Debrecenben folytatódott, tavaly azonban Budapesten már csak Budapest-Miskolc párharcra korlátozódott a viadal, a két másik város távolmaradt.

**I**dén Sátor Lászlónak, a Budapesti Atlétikai Szövetség főtthkarának a fáradozását siker kísérte, nemzeti ünnepünkön, szép időben ismét teljes lett a létszám, két-két fővel rajtoltak a válogatottak, amelyeket ifjúsági és serdülőbajnokok és helyezettek erősítettek. Közülük többen értek el még a késő őszi időben is jó eredményt. Így gáton - Palágyi Gergellyel, az ifjúsági bajnokkal az élen - mindhárom fiú helyezett az ifjúsági aranyjelvényes szintnél jobb eredménnyel ért a célba. Gerellyel Tóth Gábor túlhajtotta az 59 méteres ifjúsági aranyjelvényes szintet és Dani Balázs társaságában legyőzték az ifjúsági bajnok nyíregyházi Cserpák Róbertet. A lányok közül gáton Csorba Bianka, a 300 méteres gáton serdülő bajnok és a gerellyel sokat

## Városok közötti diákválogatott viadal

Margitsziget, 1997. október 23.

javult 16 éves Kocsis Orsolya, a ferencvárosi gerelyhajító-iskola újabb tehetsége tűnt ki.

**A**pontversenyekben szoros küzdelem alakult ki, a fiúknál a budapestiek szerepeltek a legjobban hat győzelemmel, a lányok között a nyíregyháziak aratták a legtöbb győzelmet, szám szerint négyet. Összesítésben megoszlottak az erőviszonyok, a fővárosiak 9, a nyíregyháziak 5, a miskolciak 4, a debreceniek 3 első helyet szereztek. Feltűnt, hogy a fővárosiak három váltószámban is „kibérelték” az utolsó helyet.

### FIÚK

**100 m** (-1.1): 1. Kun Imre (Bp.) 11.51. **400 m**: 1. Rabóczi Zsolt (Miskolc) 52.99. **800 m**: 1. Tökés Tibor (Debrecen) 2:04.29. **3000 m**: 1. Huszti László (Debrecen) 9:20.98. **110 m gát** (91.4 cm, -1.3): 1. Palágyi Gergely (Bp.) 14.16, 2. Ullaga András (Debrecen) 15.23, 3. Bandoh Dániel (Debrecen) 15.24. **Magas**: 1. Kuzma András (Bp.) 200, 2. Makra Zoltán (Bp.) 190. **Távol**: 1. Szekeres Attila (Bp.) 652, 2. Farkas András (Debrecen) 652. **Súly** (6 kg):

1. Sallai András (Nyíregyháza) 14.79, 2. Pethő Ferenc (Bp.) 13.79, 3. Darvai Miklós (Debrecen) 12.83. **Gerely**: 1. Tóth Gábor (Bp.) 59.10, 2. Dani Balázs (Bp.) 58.30, 3. Cserpák Róbert (Nyíregyháza) 57.44. **4x100 m**: 1. Budapest 45.33, 2. Debrecen 45.80, 3. Nyíregyháza 46.48. Miskolc eredmény nélkül. **4x400 m**: 1. Miskolc 3:32.08, 2. Debrecen 3:34.15, 3. Nyíregyháza 3:39.99, 4. Budapest 3:47.66.

### A fiú pontverseny végeredménye:

1. Budapest 109, 2. Debrecen 93, 3. Miskolc 75, 4. Nyíregyháza 71 pont.

### LÁNYOK

**100 m** (+0.5): 1. Katona Ágnes (Nyíregyháza) 12.86. **400 m**: 1. Katona Eszter (Nyíregyháza) 61.61. **1500 m**: 1. Ficsor Bernadett (Bp.) 4:59.37. **100 m gát** (76.2 cm, +0.5): 1. Csorba Bianka (Bp.) 15.10, 2. Fábián Erika (Debrecen) 15.55. **Magas**: 1. Kovács Katalin (Debrecen) 164. **Távol**: 1. Demkovics Szilvia (Miskolc) 494. **Súly** (4 kg): 1. Hajnal Mária (Nyíregyháza) 11.30. **Gerely**: 1. Kocsis Orsolya (Bp.) 42.84. **4x100 m**: 1. Nyíregyháza 51.49, 2. Debrecen, 52.32, 3. Miskolc 53.31, 4. Budapest 53.40. **4x400 m**: 1. Miskolc 4:12.10, 2. Nyíregyháza 4:13.31, 3. Debrecen 4:31.60, 4. Budapest 4:32.78.

### A lány pontverseny végeredménye:

1. Nyíregyháza 93, 2. Budapest 84, 3. Debrecen 73, 4. Miskolc 65 pont.

## Országos női 20 km-es gyaloglóbajnokság a Magyar Hírlap Kupáért

Tatabánya, 1997. október 11. AD

**H**armadik alkalommal álltak rajthoz a nők, viszonylag új versenyszámukban, a 20 km-es gyaloglásban. Bár újdonságnak számít a táv és főleg az, hogy országos bajnoki szám, azért 1995 óta már megérett arra, hogy minősítést is elérhessenek az indulók. Az illetékesek gondoljanak arra, ez is hozzájárulhat a gyaloglás népszerűsítéséhez.

A táv elfogadott, terjed a női gyaloglásban, egyesek szerint kiszoríthatja a 10 km-es távot is. Ugyanis többen úgy gondolják, nagyon felgyorsult a 10 km-es mezőny (az idei ranglistát I. Stankina 41:17-tel vezeti és a 10. is 42:15 mp-t gyalogolt), a szabálytalan mozgás eluralja a női

gyaloglást is. Azt remélik, ezt ellensúlyozhatja, ha a távot kétszeresére növelik. Szakmailag helyes a 20 kilométeres táv beállítása, de (időben elég hosszú, ezért a stadionokból kiszorul!) nem oldja meg a szabálytalan technika problémáját. Meg kell hagyni a 10 kilométeres távot. Eltörlése csökkentené a gyaloglás népszerűségét!

Visszatérve Tatabányára, az idény végét tükrözte a résztvevők száma. Csak az utánpótlás használta ki az indulás és a bajnoki pontszerzés lehetőségét.

17 hölgy - köztük egy osztrák - állt rajthoz. Pesti Mónika - a válogatottak távolmaradása miatt - első számú esélyeshez méltó módon

gyaloglott. Győzelméhez nem fért kétség. A bajnoki dobogóra megérdemelten került fel a keményen küzdő Zsöffay Klári és Tóth Barbara. A szoros csapatversenyt Zsöffay Róbert tanítványai, a BEAC-os lányok nyerték a Szeged és a Honvéd-Schwechater előtt.

**A** meghívásos számokat nem igen használták ki az egyesületek. Az öt utánpótlás számban 11 fiatal indult. Közülük az egész évben jó szereplő Füstí Edina (serdülő B) legjobb korosztályos eredményt (50:12.3) ért el 10 kilométeren. Ezzel a teljesítménnyel a fiúk mezőnyében - serdülő A és ifi - a második helyet szerezhette volna meg.

A kellemes időjárás (egyesek szerint még hűvösebb is lehetett volna) és a hangulatos környezet (1285 m volt egy kör, fákkal övezve) szintén hozzájárult, hogy a kicsi, de lelkes szurkolótábor jól érezze magát Tatabányán, a korrektül megrendezett idényszáró gyaloglóversenyen.



**Dajnok:**

|                                       |                |         |
|---------------------------------------|----------------|---------|
| Pesti Mónika                          | SzVSE          | 1:40:51 |
| <i>A bajnok edzője:</i> Balogh István |                |         |
| 2. Zsoffay Klára                      | BEAC           | 1:45:40 |
| 3. Tóth Barbara                       | H.-Schwechater | 1:46:00 |
| 4. Szécsi Ilona                       | BEAC           | 1:46:28 |
| 5. Szuromi Karin                      | BEAC           | 1:49:41 |
| 6. Bondor Krisztina                   | SzVSE          | 1:50:21 |
| 7. Tóth Boglárka                      | H.-Schwechater | 1:51:22 |
| 8. Földesi Regina                     | Békési DAC     | 1:53:51 |
| 9. Benkő Anita                        | SzVSE          | 1:54:13 |
| 10. Hudi Zsuzsanna                    | H.-Schwechater | 1:56:12 |
| 11. Jánosi Anett                      | TFSE           | 1:56:39 |
| 12. Szatmári Enikő                    | TFSE           | 2:00:14 |

**Csapat**

|                                               |         |
|-----------------------------------------------|---------|
| 1. BEAC                                       | 5:21:49 |
| (Zsoffay Klára, Szécsi Ilona, Szuromi Karin)  |         |
| <i>Edző:</i> Zsoffay Róbert                   |         |
| 2. SzVSE                                      | 5:25:25 |
| (Pesti Mónika, Bondor Krisztina, Benkő Anita) |         |
| 3. Honvéd-Schwechater                         | 5:33:44 |
| (Tóth Barbara, Tóth Boglárka, Hudi Zsuzsanna) |         |
| 4. DIAC-TRO                                   | 6:24:04 |



Szécsi Ilona, Reus Ágnes, Zsoffay Róbert, Zsoffay Klára, Szuromi Karin

**XXV. Nemzetközi Rajkai-émlékverseny**

Debrecen, 1997. november 9.

A hagyományokhoz híven ismét a Rajkai-émlékversenyen zárta az évet az atléták. A nemzetközi erdeifutó viadalon csaknem 250-en álltak rajthoz. A debreceni Nagyerdőben kialakított pályán a nők, a fiatalok és a veteránok 4 km-t teljesítettek, míg a férfiak 12 km-t futottak. A győztesek egy évig védői a Dr. Rajkai Tibor örökös vándordíjnak.

(A legfiatalabbnak járó díjat az 1993-ban született debreceni Hajdú Anna vehette át, míg a legidősebb résztvevő az 1929-ben született szolnoki Oravecz Elemér volt.)

Az emléktverseny egyben országos egyetemi és főiskolás bajnokság volt. Az itt szereplők győztes férfi és női csapata a Kerékgyártó Kupát nyerte el.

**FÉRFIAK (12 km)****Felnőttek**

1. Berkovics Imre (BVSC) 38:59, 2. Bacskai (BVSC) 39:49, 3. Kliszek (UTE) 40:39.

**Csapat:** 1. Nagyvárád.

**Egyetemisták**

1. Besenyi István (Szeged, Juhász Gyula TK) 43:08, 2. Bodnár (Debreceni KLTE) 43:32, 3. Ischaffer Péter (Szombathelyi TK) 43:51.

**Csapat:** 1. Debreceni KLTE.

**NŐK (4 km)****Felnőttek**

1. Simona Staicu (Honvéd-Schwechater) 14:31, 2. Rakonczai (BVSC) 14:51, 3. Csizi (Kaposvár) 15:03.

**Csapat:** 1. Szombathely

**RAJKAI TIBOR (1915-1972)**

1915. február 16-án született Budapesten. A székesfehérvári gimnáziumban érettségizett, testnevelő tanári diplomát 1940-ben a Magyar Testnevelési Főiskolán szerzett.

Először Huszton, majd Marosvásárhelyen volt a gimnázium tanára és edzője. 1948-tól a Debreceni Tudományegyetem Testnevelési Tanszékén dolgozott.

Történelem, majd biológia tanári diplomát szerzett. Állandó tudásvágya az embertan, az antropológia felé fordította. Megbízott vezetője volt Debrecenben az Antropológiai Intézetnek és a Nyíregyházi Pedagógiai Főiskola Biológia Tanszékének.

Ifjúkori szerelméhez, az atlétikához haláláig hű maradt. Huszt és Marosvásárhely után a DEAC atlétáinak, majd a Debreceni Agrártudományi Egyetem sportegyesületének edzője volt 1972-ben bekövetkezett haláláig.

**Egyetemisták**

1. Csizi Réka, 2. Prácsér (Szombathelyi TK) 15:28, 3. Zsiga (Szombathelyi TK) 16:07.

**Csapat:** 1. Szombathelyi TK.

**KERÉKGYÁRTÓ LÁSZLÓ (1939-1987)**

1939. október 5-én született Debrecenben, ahol a Fővesszkeri Általános Iskolában kezdett atlétizálni. Szabó József (Dotya bácsi) testnevelő tanár javaslatára került a DEAC-hoz 1953-ban.

400, 800 és 1500 méteren versenyzett 1954-1970 között. Legjobb eredményei: 400 méteren 50.0 mp, 800 méteren 1:50.

Középiskoláit a Fazekas Mihály Gimnáziumban végezte 1954 és 1958 között. A Kossuth Lajos Tudományegyetemen magyar-történelem tanári diplomát szerzett, majd Sárádon tanított az általános iskolában. Közben levelező úton elvégezte a testnevelői szakot, ezzel párhuzamosan edzői minősítést szerzett. 1972-1978 között a Megyei Tanács Művelődési Osztályán dolgozott, innen került át a Tóth Árpád Gimnáziumba testnevelő tanárnak. Itt haláláig dolgozott.

Dr. Rajkai Tibor edző tanítványa volt, később segédedzőként működött mellette. Mesterét nemcsak edzőjének, hanem második apjának is tekintette. Dr. Rajkai Tibor halála után folytatta annak edzői munkáját, átmentette az utókornak tapasztalatait.

1973-tól ő szervezte a Rajkai-émlékversenyt, amely nemzetközi hírnévre tett szert. A DUSE-ban folytatta edzői tevékenységét 1987-ben bekövetkezett haláláig.



# ATHÉNBAN ÚJRAÉLEDT AZ EURÓPAI ATLÉTIKA\*

## Világ bajnokság 1997

**Az első világ bajnokság óta, amelyet Helsinkiben rendeztek meg 1983-ban, Európa befolyása az atlétikai világra egyre csökkent. De szerencsére ez a folyamat megállt az ideai athéni világ bajnokságon. Az európai atlétáknak valószínűleg ez volt a legjobb világ bajnoksága, az 1991. évi tokiói óta.**

Figyelemre méltó az is, hogy Európának a görög fővárosban nyújtott teljesítménye gyors fejlődést jelzett az előző évi atlantai olimpiához viszonyítva is. Athénban az európai atléták, a számukra nem kedvező, párás melegben és fojtó levegőben 20 aranyérmét és 68 érmet szereztek, valamint 195 atléta végzett az első nyolc helyezett között. Atlantában ezek a számok a következők voltak: 18, 58 és 177.

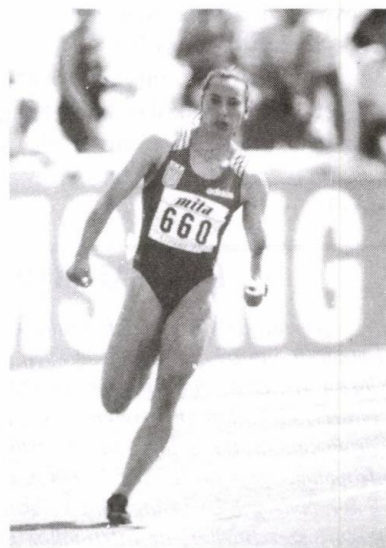
A Szovjetunió és az NDK atlétikai nagyhatalmak felbomlását követően, valamint Afrika és a Karib-szigetek megállíthatatlan felemelkedésének köszönhetően rég eltűntek már azok a napok, amikor az európai atléták uralták ezeket a bajnokságokat (Helsinkiben 30 aranyat szereztek meg a 41 közül). Többé már semmit sem tekinthetünk természetesnek akkor, amikor egy új-zélandi Beatrice Faumuina aranyat nyerhet a női diszkoszban, azok után, hogy ez a versenyszám eddig szinte kizárólag Európa „fennhatósága” alá tartozott.

Éppen ezért ez a bajnokság úgy tekinthető, hogy Európa visszavágott. Van alapunk a lelkesedésre:

- ♦ a francia Stephane Diagana 17 év óta az első európai, aki világversenyen megnyerte a 400 méteres gátat, legyőzte az összes esélyest;
- ♦ az ukrán Zsanna Pintusevics rendkívüli hajrával nyerte meg a 200 métert, néhány nappal azután, hogy a 100 méteres világ bajnoki címtől csak a célfotó „fosztotta meg”;
- ♦ maratoni futásban két spanyol, Abel Anton és Martin Fiz küzdöttek fej-fej mellett, a legvégső hajrában Anton kis különbséggel győzött.

A hét legizgalmasabb versenyei európai sikerekkel végződtek. Volt-e jobb férfi dobóverseny, mint a kalapácsvetés, amelyben a német Heinz Weis a legeslegutolsó 81.78 méteres dobással vitte el az aranyat, azok után, hogy a vezetés kilencszer cserélt gazdát? Vagy jobb női verseny, mint a hármasugrás, amelyben a cseh Sarka Kasparková a világ eddigi harmadik legnagyobb ugrását (15.20) produkálta az utolsó előtti körben, s ezzel 4 cm-rel győzte le a román Rodica Mateescut? Vagy jobb futóverseny, mint a női 4x400 méteres váltó, ahol a célkanyarban még négy csapat küzdött egymással, míg Grit Breuer ösztönösen előretört egy belső résen keresztül és megszerezte Németország számára az aranyat?

Ezen a bajnokságon a régi európai sztárok, mint Linford Christie és Sztefka Kostadinova hiányoztak, a nagy esélyesek, mint Sztetlana Masztjerkova, Marie-José Pérec és Sonja O'Sullivan küszködtek és alulteljesítettek, nagy csillagok, mint Jan Zelezny, Jonathan Edwards és Fernanda Ribeiro „búcsút mondtak” olimpiai címüknek. Mégis úgy tűnik, hogy Szergej Bubka örökké folytatni fogja. Talán a hét meghatározó pillanata az volt, amikor az ukrán versenyző az egyedülálló hatodik rúdugró világ bajnoki címét az eddigi legjobb bajnoki ugrásával (601) sérülése ellenére szerezte meg, ami miatt pedig riválisai a verseny előtt azt hitték, hogy véget vethetnek egy korszaknak. Jöjjön csak el 2001, Lars Riedel, Németország diszkosz-



Zsanna Pintusevics

\* Ian Chadband, a londoni Sunday Times atlétikai tudósítójának a cikkét (megjelent a European Athletic Association NEWS című újságban) angolból fordította: Istenes Ildikó.





*Sarka Haspárková*

vető óriása a negyedik világ bajnoki aranya után talán majd utoléri Bubkát.

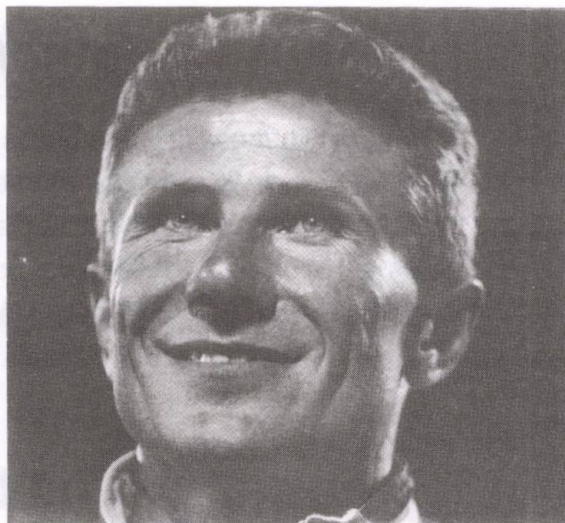
Nemcsak a harmincvalahány éves tapasztalt vén rókák, mint Sabine Braun (hétpróba), Trine Hattestad (gerely) és Ljudmila Engquist (100 m gát) hoztak dicsőséget az európai nőkre. A 29 éves norvég Hanne Haugland, akinek az eddigi szabadtéri világversenyeken elért legjobb helyezése a 6. volt, most - meglepetésre - megnyerte a magasugrást. Zsanna Pintusevics és az 1500 méter portugál győztese, Carla Sacramento mindketten 25 évesek, a romániai Szabó Gabriella, aki 21 évesen nyerte meg káprázatos hajrájával az 5000 métert, rendkívüli klasszis.

Ez volt az első olyan világ bajnokság, ahol nyíltan pénzről is és éremről is szó volt. Mégis, míg az egyéni győzteseknek járó 60.000 dolláros „csalira” nagy szükség volt ahhoz, hogy a legjobbak ott legyenek Athénban, a világcsúcsra ígért 100.000 dollár semmivel sem javította a teljesítményeket. Tomas Dvorak szenzációs tízpróbagyőzelme (csak 54 ponttal maradt el Dan O'Brien világcsúcsától), egyike volt azon eseményeknek, amikor a világrekord egy kissé veszélyeztetve volt. Talán nem véletlen, hogy ez volt az első olyan világverseny az 1948-as olimpiai játékok óta, ahol nem döntöttek meg világcsúcsot. Ha a bajnokság egy kicsit „laposnak” tűnt, az azért volt, mert ennek a két évenkénti eseménynek a stressze a sűrű nemzetközi időrend közepette elkezdte szedni az áldozatait a legjobb atléták között?

Az európai élsportolóknak az a problémája, hogy nincs egy bajnokságmentes év, amikor feltöltődhetnének energiával. Jövőre két-

séggkívül nagy kísértés lesz ezen túlhajszolt társaság számára, hogy kihagyják a budapesti Európa-bajnokságot, hiszen a világ bajnoksággal ellentétben ott nem lesz pénz ösztönzőerőnek. Az európai sportvilág az olimpiai és a világversenyek nyomása közepette most talán válaszúthoz érkezett. Nyilvánvaló a veszélye annak, hogy az Európa-bajnoki érmek nagy mértékben devalválódhatnak, ha azt érték és presztízs szempontjából csak másodrendűnek tekintik az olimpia mögött. Ha több atléta úgy dönt, hogy a pénzszerzés reményében inkább a Nagydíjon indul el ahelyett, hogy az Európa-bajnokságon versenyezne (ahogy Bubka tette 1994-ben), akkor elképzelhető, hogy a verseny csak egy másodlagos tényezővé válik.

Az európai atlétika vezetői nehéz döntés előtt állnak. Kövessék-e az IAAF útját és ajánljanak fel pénzdíjakat, hogy biztosítsák a legjobbak jelenlétét Budapesten? Elfogadják-e egy olyan korszakban, amikor a legjobb atléták túlhajszoltak és más pénzkeresési lehetőségektől csábítottak, azt, hogy a bajnokságuk fényes hagyománya önmagában már nem elég ahhoz, hogy megakadályozza az esemény mellőzötté válását, vagy esetleg néhány ország elkezdli mellékes eseménynek kezelni a „nagy” helyett?



*Szergej Bubka*

A múltban az Európai Edzők Szövetsége figyelmeztetett, hogy a kontinensnek össze kell fognia és újítania kell, ha meg akarják tartani a sport itteni bölcsőjét és ha felelni akarnak azokra a kihívásokra, melyek Európában az atlétika világában elfoglalt központi szerepét érintik. Bármiféle „ítéletnap” forgatókönyv jöhet még: ha más nem is, a jó hír Athénból az volt, hogy az európai atléták még mindig nagyon is elevenek.





## ***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**



# VILÁGBAJNOKSÁG UTÁN, EURÓPA-BAJNOKSÁG ELŐTT

*A vágta- és gátfutószámok elemzése a számok tükrében*

## FÉRFIAK

### 100 m (101 induló)

1. kör: 13 futam, továbbjut az első 3 + 9 idő. Biztos továbbjutáshoz **10.35** mp kellett.
  2. kör: 6 futam, továbbjut 6x2 + 4 idő. A biztos továbbjutáshoz **10.21** mp kellett.
  3. kör (középdöntő): Döntőbe kerüléshez **10.08** mp kellett.
- A döntőben: I. 9.86, II. 9.91, III. 9.94, VII. 10.12.  
Európai nem került döntőbe, a középdöntőben két európai volt.

### 200 m (65 induló)

1. kör: 9 futam, továbbjut 9x3 + 5 idő. Biztos továbbjutáshoz **20.72** mp kellett.
  2. kör: 4 futam, továbbjut 4x3 + 4 idő. Biztos továbbjutó: **20.69** mp.
  3. kör: Döntőbekerüléshez **20.42** mp kellett.
- A döntőben: I. 20.04, II. 20.23, III. 20.26, VII. 20.44.  
Két európai került döntőbe.

### 400 m (51 induló)

1. kör: 7 futam, továbbjut 7x4 + 4 idő. Biztos továbbjutó: **46.22** mp.
  2. kör: 4 futam, továbbjut 4x3 + 4 idő. Biztos továbbjutó: **45.41** mp.
  3. kör: Döntőbekerüléshez **44.61** mp kellett.
- A döntőben: I. 44.12, II. 44.37, III. 44.39, VII. 44.57.  
A döntőbe három európai (mindhárom brit) futó került.

### 110 m gát (46 induló)

1. kör: 6 futam, továbbjut 6x5 + 2 idő. Biztos továbbjutó: **13.82** mp.
  2. kör: 4 futam, továbbjut 4x3 + 4 idő. Biztos továbbjutó: **13.50** mp.
  3. kör: Döntőbekerüléshez **13.39** mp kellett.
- A döntőben: I. 12.93, II. 13.05, III. 13.18, VII. 13.55.  
A döntőbe öt európai futó került.  
Csillag Levente az első körben 13.96 mp (+0.3), VII. hely.

### 400 m gát (51 induló)

1. kör: 7 futam, továbbjut 7x3 + 3 idő. Biztos továbbjutó: **49.29** mp.
  2. kör: 3 futam, döntőbe került 3x2 + 2 idő. Biztos továbbjutó: **48.44** mp.
- A döntőben: I. 47.30, II. 47.86, III. 47.88, VII. 49.06.  
A döntőbe négy európai került. A 2. körben öt országos csúcs született (magyar, cseh, lengyel, olasz, katari).  
Kovács Dusan 1. körben: 48.99 (II. hely), 2. körben: 48.45 (országos csúcs, IV. hely).

### 4x100 m (27 csapat)

1. kör: 4 futam, továbbjut 4x3 + 4 idő. Biztos továbbjutó: **39.09** mp.
  2. kör (középdöntő): A döntőbe jutáshoz **38.17** mp kellett.
- A döntőben: I. 37.86, II. 38.07, III. 38.14, VII. 38.72.  
Három európai csapat került a döntőbe. Az első körben hat országos és két kontinentális csúcs született. A második körben újabb két országos és két kontinentális csúcsot állítottak föl. A futamok során összesen öt csapatot zártak ki.  
A magyar csapat az 1. körben 39.38-at futott (18. hely).



### **4x400 m (19 csapat)**

1. kör: 3 futam, döntőbe került  $3 \times 2 + 2$  idő. **3:01.75** mp kellett a döntőbe kerüléshez.

A döntőben: I. 2:56.47, II. 2:56.65, III. 2:56.75, VII. 3:01.73.

Négy európai csapat került a döntőbe.

Az 1. körben hat országos csúcs született.

## **NŐK**

### **100 m (59 induló)**

1. kör: 8 futam, továbbjut:  $8 \times 3 + 8$  idő. A biztos továbbjutáshoz **11.54** mp kellett.

2. kör: 4 futam, továbbjut  $4 \times 3 + 4$  idő. A biztos továbbjutáshoz **11.31** mp kellett.

3. kör (középdöntő): A döntőbe kerüléshez **11.17** mp kellett.

A döntőben: I. 10.83, II. 10.85, III. 11.03, VII. 11.29.

Három európai volt döntős.

### **200 m (53 induló)**

1. kör: 7 futam, továbbjut  $7 \times 4 + 4$  idő. Biztos továbbjutáshoz **23.20** mp kellett.

2. kör: 4 futam, továbbjut  $4 \times 3 + 4$  idő. Biztos továbbjutáshoz **22.95** mp kellett.

3. kör (középdöntő): A döntőbe kerüléshez **22.59** mp kellett (-3.1-es szél is volt).

A döntőben: I. 22.32, II. 22.39, III. 22.40, VII. 22.73.

Négy európai futott a döntőben.

### **400 m (38 induló)**

1. kör: 5 futam, továbbjut  $5 \times 4 + 4$  idő. Biztos továbbjutáshoz **52.47** mp kellett.

2. kör: 3 futam, továbbjut  $3 \times 4 + 4$  idő. Biztos továbbjutáshoz **51.36** mp kellett.

3. kör (középdöntő): A döntőbe kerüléshez **50.77** mp kellett.

A döntőben: I. 48.77, II. 49.79, III. 49.90, VII. 50.68.

Három európai került a döntőbe.

### **100 m gát (35 induló)**

1. kör: 5 futam, továbbjut  $5 \times 2 + 6$  idő. Biztos továbbjutáshoz **13.07** mp kellett.

2. kör (középdöntő): A döntőbe kerüléshez **12.89** mp kellett.

A döntőben: I. 12.50, II. 12.58, III. 12.61, VII. 12.98.

Öt európai futott a döntőben.

### **400 m gát (27 induló)**

1. kör: 4 futam, továbbjut  $4 \times 3 + 4$  idő. Biztos továbbjutó: **55.76** mp.

2. kör (középdöntő): A döntőbe kerüléshez **54.72** mp kellett.

A döntőben: I. 52.97, II. 53.09, III. 53.02, VII. 55.26.

Két európai futott a döntőben.

Szekeres J. az 1. körben: 55.92 (17. hely), kilenc európai előzte meg.

### **4x100 m (16 csapat)**

1. kör: döntőbe jut  $2 \times 3 + 2$  idő, ehhez **42.92** mp kellett.

A döntőben: I. 41.47, II. 42.10, III. 42.21, VII. 43.27.

Három európai csapat került a döntőbe.

### **4x400 m (10 csapat)**

A döntőbe kerüléshez **3:30.34** mp kellett.

A döntőben: I. 3:20.92, II. 3:21.03, III. 3:21.30, VII. 3:30.04.

Öt európai csapat futott a döntőben.

A magyar váltó 3:35.56 mp-et futott (9. hely).

## **MEGJEGYZÉSEK**

A férfi síkfutó számokban a fehér bőrű futók többnyire csak statisztáltak, de ez a szerep jutott az ázsiai futóknak is. Afrika előretörése a sprintszámokban is jelentős. Az Eb szempontjából csak a 4x100-as váltónak van esélye. A 39.38 mp-es időt erősen közepes váltásokkal teljesítették. A csapatban van még tartalék. Ha tovább folytatják a közös munkát - bevonva a legtehetségesebb utánpótláskorúakat - jó esélyük van a döntőbe kerülésre.

A 400 méter angolszász verseny volt (4 amerikai, 3 brit). Feltűnő volt a britek igen gyors kezdése, de a végét nem bírták az amerikaiakkal.

110 gáton a 16 közé 11 (!) európai került. Ez a tény igen megnehezíti Csillag Levente helyzetét. Kora reggel (9 óra) első futása tőle szokatlanul nagyon erőtlen volt. Versenyzésére nem ez a jellemző és a vb utáni csúcscsúcsjavítása további reményekre jogosít.

Kovács Dusan a második körben szinte hibátlan futást produkált és a döntőtől mindössze 1 századdal maradt el. Jövőre - ha zavaró tényező nem jön közbe - reális esélye van a döntőbe kerüléshez és a hazai közönség még többet is kihozhat belőle.

Az összesen kilenc országos csúcs egyrészt a pálya minőségét, másrészt a versenyszám népszerűségének az emelkedését jelzi. A 13 lépéses ritmus a táv első feléig szinte kizárólagos, több lépésszámmal csak elvéve lehetett találkozni.

A női számokban a tengerentúliak dominanciája nem olyan nyomasztó. A döntősök nemzeti hovatartozását illetően nyomon követhető a sportág teljes világot behálózó elterjedtsége (Ausztrália, Sri Lanka, Bahama stb.).

A 100 gát még európai szám, ez elsősorban a technikai fölényben nyilvánul meg. Ha a jamaikai Freeman egy kicsit tovább csiszolja a gátvételt, a többieknek nem sok esélye lesz.

A 400 gát a maga 27 indulójával még „lyukas” számnak tekinthető. Egyre többen képesek a 15 lépéses ritmust a táv kétharmadáig fenntartani. A mezőny szinte kizárólag igazi specialistákból állt, vagyis a versenyszám túl van a „gyermekkorán”. Szekeres Judit szereplése dicséretes volt. Ha síkformája tovább javul, jó esélye lesz a döntőbe kerüléshez.

**Dr. Sztipits László**



# UP SAROK

Terveink szerint ezután rendszeresen közlünk híreket, tudósításokat, érdekességeket a magyar atlétika utánpótlásáról. Úgy gondoltuk, nem lenne haszontalan a magyar atlétika jövőjének legígéretesebb tagjait rendszeresen bemutatni a szakma nyilvánosságának. Igyekszünk az atlétika táborát folyamatosan tájékoztatni az utánpótlás korosztály aktuális tudnivalóiról. Nem eredményeket kívánunk közölni, azt lapunk más helyén megtalálhatják az olvasók. Olyan nívós, tanulságos cikkeket, riportokat szeretnénk közreadni, amelyek a napi munka során felhasználhatók. Ezúttal Szentgyörgyi Katalint, a ljubljanoi ifjúsági Eb aranyérmes futóját mutatjuk be.

## IFJÚ EURÓPA-BAJNOKAINK 2. Szentgyörgyi Katalin

Ljubljánban kiválóan szerepelt ifjúsági atlétáink közül ezúttal Szentgyörgyi Katalinnal, 5000 m-es ifjú Európa-bajnokunkkal ismerkedjünk meg kissé közelebről. Abban a szerencsés helyzetben vagyok, hogy 13 éves kora óta módomban volt pályafutását figyelemmel kísérni részben mint szakvezető, részben mint az edzőjével rendszeres kapcsolatot tartó barát.

### Hogyan kezdődött?

1992 nyarán Debrecenben rendezték a III. korcsoportos diákolimpiai döntőket. A verseny előtti napon György Sándor szegedi testnevelő kollégám így szólt:

*„Szeretnék neked bemutatni - nemcsak mint utánpótlás szakvezetőnek, hanem mint középtávfutó edzőnek - egy 13 éves kislányt. Kérlek, figyeld a holnapi versenyét és jegyezd meg a nevét, mert még sokat fogsz hallani róla.”*

Ez a 13 éves kislány Szentgyörgyi Kati volt, aki ismeretlenül fölényesen nyerte az 1500 m-t 4:46.19-es kitűnő idővel. A rajtpisztoly hangja után, nem törődve a mezőnnyel, mintha egyedül lenne, úgy kezdett el futni, és nyerte meg a versenyt.

1992 júliusában György Sándor megkérte fiát, Rolandot, hogy segítsen neki Kati edzéseinek irányításában, mivel iskolai elfoglaltsága nem teszi lehetővé, hogy a kislánnyal úgy foglalkozzon, ahogy a tehetségéhez mértén az szükséges lenne. Így apa és fia 1993 szeptemberig közösen vezették az edzéseket. 1993 szeptembertől György Roland lett a kislány edzője.

**György Roland** 1971-ben született. (Az ifjúsági Európa-bajnokokat nevelő edzők közül a legfiatalabb.) A Szegedi Vasutas SE szakosztályában kezdett atletizálni Antal Andor irányításával. Korán szerzett egy sérülést, több éven keresztül bajlódott különféle sérülésekkel. Sári

Zoltán és Kovács Ferenc társaságában futkározott. (Mindkettő 1:50-en belüli 800-as futó volt.)

Középfokú edzői és sportszervezői oklevele van. Felsőfokú külkereskedelmi végzettség és középfokú angol nyelvvizsga birtokosa. Emellett komoly jártasságra tett szert a masszőri munkában is.

1992 november és 1993 augusztus között huzamos ideig Romániában tartózkodott. Szabó Gabriella gyűrője volt, valamint ő állította össze a teljes regenerációs programot: gyúrás, szauna-fürdő, stretching stb. Végigkísérte a ma már a világ legjobbjai között számon tartott romániai versenyző munkáját. Időszakosan gyűrője volt Kovács Ella és Keszeg Margit világhírű versenyzőknek is. Baráti kapcsolatot alakított ki Gyöngyössy Zsolttal (Szabó Gabi edzője) és Sántha Károly edzővel (jelenleg az egyik legeredményesebb romániai edző, elsősorban kiemelkedő férfi versenyzői vannak).

György Roland így emlékszik erre az időszakra: *„Nagyon sokat tanultam tőlük. Komplex képzés, precíz edzéstervezés és -vezetés, szigorú fegyelem, valamint az edzőtábori rendszerben való felkészülés metodikája voltak a legfontosabbak, amiket tőlük megtanultam. Sikerkült Marokkóban is magaslati táborban részt venni. Itt a szemem előtt zajlott a marokkói futók munkája. Közelebbi baráti kapcsolatba kerültem Skah-val, aki sokat segített abban, hogy a világhírű marokkói futók munkáját megismerhessem.”*

### Eddigi nemzetközi kiemelkedő eredményei

|      |                     |        |                     |
|------|---------------------|--------|---------------------|
| 1994 | Mezei vb            |        | 51. hely            |
| 1995 | Youth Olympic Games | 1500 m | III. hely           |
|      | Mezei vb            |        | 36. hely            |
|      | Ifjúsági Eb         | 3000 m | VIII. hely          |
| 1996 | Mezei vb            |        | 42. hely            |
|      | Ifjúsági vb         | 5000 m | XIII. hely (döntős) |
| 1997 | Ifjúsági Eb         | 5000 m | Európa-bajnok       |

### Szentgyörgyi Katalin eredményeinek fejlődése

|      | 400   | 600    | 800     | 1000    | 1500    | 2000   | 3000    | 5000     | 10.000  |
|------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|---------|----------|---------|
| 1992 | 59.5* | 1:34.3 | 2:17.5  | 2:59.3  | 4:46.19 |        |         |          |         |
| 1993 |       |        | 2:16.2  |         |         |        | 10:35.3 |          |         |
| 1994 | 58.7* |        | 2:10.26 | 2:54.1* | 4:27.44 |        |         |          |         |
| 1995 |       |        |         | 2:51.0  | 4:27.44 | 6:06.8 | 9:36.8  |          |         |
| 1996 |       |        |         |         | 4:24.67 |        | 9:19.6* | 16:35.62 | 35:56.9 |
| 1997 |       |        |         |         | 4:27.68 |        | 9:08.9* | 16:10.15 |         |

A \*-gal jelölt idők edzéseredmények.

Megjegyzés: az edzéseredmények azért érdekesek, mert keveset versenyez (lásd később), így az éves fejlődésében sokatmondó adatok.



# Edzésmunka

## Néhány alapelv

### 1. Edzőtábor-rendszerű felkészülés

György Roland: „Az a munka, amit mi végzünk, megkívánja azt, hogy huzamos időt töltsünk edzőtábori körülmények között. Kati az első osztály kivételével magántanulóként végezte el a gimnáziumot. Szerencsére nem volt tanulmányi problémája, hisz a III. osztály egy négyessel, a negyedik osztályt tiszta jeles eredménnyel fejezte be. Emellett letette a középfokú angol nyelvvizsgát. Az edzőtáborban töltött hetek számát fokozatosan növeltem, az 1996/97-es évben 23 hetet töltöttünk edzőtáborban. Sokat köszönhetek első sorban Kati szüleinek és néhány szegedi sportbarát-nak, hogy az ilyen jellegű munka anyagi fedezetét biztosították.”

### 2. Egész évben vigyáz a komplex edzésprogram betartására

Az év minden időszakában valamennyi képességet fejleszti, természetesen az időszaknak megfelelő mértékben.

### 3. Keveset versenyez

Az átlagos magyar versenyzői gyakorlattól eltérően, kevés versenyen indulnak. Gy. R.: „A jelenlegi magyar mezőnyök és a versenyzők versenymentalitása miatt keveset versenyzünk. Edzéseken igyekszem összehozni azt a mezőnyt, szituációt, ami szükséges a felkészülés adott szakaszában. Természetesen, amennyiben megfelelő versenyprogram kialakítása válik lehetségessé az elkövetkező években, ezen változtatni fogok.” (Ezért érdekeseek az éves fejlődésben az említett edzéseredmények.)

### 4. Rendkívül fontosnak tartja a kiegészítő munkát

Egész évben szerepel az edzésprogramban.

## Az éves edzésmunka felépítése

György Roland az éves felkészülést hét szakaszra osztja:

1. Előalapoázás
2. Alapoázás
3. Téli versenyszakasz (mezei)
4. Formábahozó időszak
5. Első versenyszakasz
6. Második alapozás
7. Második versenyszakasz.

Négyhetes ciklusokkal építi fel a munkáját. 70-90-100-50%-os hetekből álló ciklusokkal dolgozik. Heti 10-12 edzés szerepel a programban. Az előalapoázás 6-7 hétig, az alapozás február végéig tart.

A két szakasz munkájában az eltérés a fokozatosan emelkedő intenzitásban és mennyiségben nyilvánul meg. Az edzésanyag hasonló. A rövid mezei versenyidény után a formábahozás munkája következik, ezt egy rövid májusi versenyszakasz követi. Ezután tartanak egy második alapozást, amely verseny nélküli időszak.

„A röviden vázolt időszakbeosztás több éven keresztül stabilan megtartható és követhető, mivel az ifjúsági világversenyek (mezei és pálya) viszonylag kis eltéréssel azonos időpontban kerülnek megrendezésre, így az előző évi tapasztalatokat hasznosan lehet felhasználni” - magyarázta elképzelését György Roland.



Szentgyörgyi Katinak  
Csabai Lászlóné, Nyíregyháza polgármestere  
adta át az aranyérmét Ljubljánban

## Főbb edzések az egyes időszakokban

### Formábahozás idején 1 héten belül

- 2x dombedzés (80 m-től 200 m-ig)
- 1x kontrollfutás (90%-os intenzitás)
- 2x résztávós edzés

Példaként egy edzés ebből az időszakból:

10x400 m 45 mp pihenő

(72.8 - 73.2 - 72.4 - 72.7 - 72.6 - 71.8 - 71.9 - 72.3 - 72.9 - 71.3) 1 kör dzsogg

5x400 45 mp pihenő

(71.6 - 70.0 - 70.3 - 68.8 - 65.9)

Az edzésen tejsavmérést végeztek.

a) 10. után: 3.9 mmol, pulzus: 201;

b) 15. után: 4.8 mmol, pulzus: 206.

Érdemes elgondolkodni az időeredményeken és a mért tejsavértékeken!

A felkészülés során rendszeresen végeznek ilyen méréseket. Állandó segédeszköz a pulzusmérő-készülék. (Úgy gondolom, hogy a jelenlegi követelményszintek mellett a fentiek alkalmazása nélkül szinte lehetetlen eredményes munkát végezni. K.S.)



## Egy edzés az Európa-bajnokság előtt

1997. június 6-án egy versenyszerű edzést tartottak Nyíregyházán, ahol fiú atléták (többek között Bacskay Zsolt) segítettek Katinak.

Eredmény 3000 m-en: 9:08.9

Részeit: 1000 m: 3:06.5

2000 m: 6:09.6 (3:03.4)

3000 m: 9:08.9 (2:59.3 !)

utolsó 400 m: 67.4

Nyolc perc pihenő után 500 m: 1:22.6, majd egy perc pihenő, 200 m: 30.3. Ezután az edzés után egy héttel Bukarestben 5000 m-en indult a nagyon erős román mezőnyben. 3200 m-ig ő vezetett, ezután negyedik lett. Eredménye 16:10.15, országos ifjúsági csúcs.

Az edző megjegyzése: „Kedvezőbb időjárás (nagy meleg volt) és váltott vezetés esetén 16 perc körül futatható volna. Természetesen nagyon örültünk ennek az eredménynek is.”

Szentgyörgyi Katalin munkájában egész évben kiemelt fontosságú a kiegészítő munka. (Ezt a román világklasszis - olimpiai bajnokságot és más világversenyeken kiemelkedően szereplő - versenyzőktől én magam is láttam. Rendkívül gondosan felépített és nagyon precízen végrehajtott munkát végeznek. A magyar közép- és hosszútávutók edzőmunkájának egyik nagy hiányossága ezek elhanyagolása és elnagyolása. K.S.)

Kati edzésében a kiegészítő munkát az alábbiak jellemzik:

György Roland:

„1. Minden edzés előtt és után **stretching gyakorlatok különböző válfajait** végzi, amelyek kimondottan speciálisak és **személyre szabottak** (bemelegítő, erőfejlesztő, regeneráló).

2. Nagy hangsúlyt fektetnek a **láberő fejlesztésére**, amit **egész évben** alkalmazunk (a domborzásokon kívül).

3. **Medicínalabda-dobások** (3 kg) heti 3x szerepelnek az alapozáskor, de egész évben végzünk **has- és hátizomerősítést**.

4. **A minél gyorsabb regenerálódás** érdekében a stretchingen kívül szauna, úszás, gyógyfürdő és gyúrás szerepel a heti programban. Véleményem szerint a fent említett feladatsort egész évben kiemelten kell alkalmazni. Ezek hiányában nem lehet hosszú távra tervezni.”

Külön hangsúlyt kap a hajrákészség tervszerű fejlesztése. Kati a többfokozatú hajrát gyakorolja és alkalmazza. Így lett Európa-bajnok!

## Versenyzői adottságok

Gy. R.: „Jelenleg 166 cm magas, versenysúlya 47 kg. Kiemelkedő adottságokkal rendelkezik mind fizikailis, mind pszichés téren. Borzasztóan sikeréhes, szereti tudni a miérteket az edzőmunka minden kérdésében. Az igazán nagy, tétre menő versenyeket szereti.”

## További tervek

„Jövőre az ifjúsági vb-re készülünk, de továbbra is elsődleges cél a komplex alap megteremtése és fejlesztése. Véleményem szerint a 2002-es Eb-n nagyon komoly szerephez juthat. Felmerült egy pillanatra az Eb után, hogy megpróbálunk Budapesten a felnőttek között is bemutatkozni, de ez már nem szerepel terveink között.” (Gy. R.)

Bennem egy kérdés motoszkált: Mire számítottak az Eb előtt?

Szentgyörgyi Kati és edzője: „Az Eb előtt három magyar aranyérem-esélyes versenyzőt említettek a szakemberek. Bennünket nem soroltak közéjük. Ennek ellenére a mi **aranyérmünk számunkra nem meglepetés! Mi már a téli munkát úgy kezdtük, hogy 5000 m-en mindenképpen dobogós helyet szerzünk. A már említett június 6-i edzés után az aranyéremért dolgoztunk. Örülünk, hogy a magunk elé tűzött célt maximálisan teljesíteni tudtuk.**”

Szentgyörgyi Katalin 1997 márciusában a Szegedi VSE-ből a Nyíregyházi VSC-hez igazolt. Bár Szegeden is igyekeztek az ottani anyagi lehetőségekhez mérten támogatni felkészülésüket, úgy gondolták, hogy a sikeres szerepléshez ez már kevés lehet. Tudtommal békésen történt a válás. Az edző szerinti felkészülési lehetőségeket az új szakosztály jobban biztosíthatta, emellett a létesítményhelyzet (műanyag pálya, változatos terep) és az orvosi segítség itt biztosított volt.

Megkérdeztem **Orendi Mihályt**, az NYVSC vezetőjét, a MASZ szakmai alelnökét, hogy Kati teljesítményét miként értékeli.

Érdekességként elmesélte, hogy június elején felkereste dr. Csabai Lászlóné polgármesterasszonyt, és emlékeztette, hogy érvényben van egy ljubljanai meghívás, mint a volt rendező város első emberének. „Azt mondtam a polgármesterasszonynak, hogy egy ünnepélyes díjátadásra fogják felkérni. A dobogón magyar versenyző fog állni, aki nyíregyházi atléta.”

A MASZ alelnöke - áttérve szakmai kérdésekre - elmondta, hogy már 1996-ban figyelemmel kísérte Katiék munkáját, mert sokat edzőtáboroztak Nyíregyházán. Ő maga is rendkívül nagy ígéretnek tartja a kislányt. Kiemelte, hogy a fizikai képességei mellett talán még fontosabb az a mentális adottság, amelynek birtokában van, és amely nélkül nagy eredményt elérni nem lehet. Véleménye szerint tiszteletben kell tartani a felkészülési metódusukat (sok edzőtábor). Ő, mint a szakosztály vezetője, minden lehetséges támogatást biztosít a munkájukhoz. „Számomra az év felfedezettje Kati mellett edzője, György Roland. Fialat kora ellenére sokoldalú tudású, pontosságra törekvő, minden lépést előre megtervező szakembernek ismertem meg. Romániában és Marokkóban végig nyitott szemmel járt és jár, bátran kérdez, és külön becsülöm azt a képességét, hogy a látottakat azonnal adaptálja a saját munkájába.”

Néhány fiatal középtávutólány az utóbbi években megkapaszkodott az európai élmezőnyben a saját korosztályában. Ezek egyike - talán egyik legjobb - Szentgyörgyi Kati. Az edzőjével együtt végzett munkája reményt ad arra, hogy felnőtteként is elmondhatjuk ezt róluk.

**Remélem, hogy a két ifjú Európa-bajnokunkat sikerült egy kicsit az érdeklődés előterébe állítani, és némi képet alkotni munkájukról, amivel az aranyéremig eljutottak. Ezúton is szeretném megköszönni Széles Lajos és György Roland edzőknek azt a segítséget, melyet a cikkek megírásához nyújtottak.**

Kovács Sándor



# DIÁKOLIMPIA

## EK rendszerű középiskolai csapatbajnokság

### Hagyománnyá vált

az évek során, hogy a diákolimpia atlétikai programjában az őszi hónapok eseménye az **EK rendszerű középiskolai csapatbajnokság**.

A versenyt két lépcsőben rendezzük:

- megyei, budapesti bajnokság;
- országos döntő.

Az idei megyei versenyeken (érthető okok miatt) csökkent a részt vevő iskolák száma. A tavalyi tanévben 300 felett volt a csapatok száma (egy csapat 15 fő). Az idei évben - nem végleges adatok szerint - valamivel több, mint 200 iskolacsapat indult az első lépcsőben.

Három megye (Vas, Győr-Sopron, Heves) nem rendezte meg a versenyt. A többi megye és Budapest megrendezte, és a jogosultak (a megyei győztesek és a fővárosi I-II. helyezettek) valamennyien részt vettek a döntőn. Külön ki kell emelni azt a tényt, hogy a megyei és országos döntőn *az iskolák saját költségen vettek részt! Ez arra vall, hogy az atlétika több mint 200 középiskolában változatlanul fontos!*

### Az eredmények

már kissé idényvégiek. Ezen a versenyen azonban az eredmények mellett a *csapat* játssza a főszerepet. A 4x100 és 4x400-as váltók igazi versenyhangulatot teremtek.

A csapatbajnokságon néhány érdekes esemény történt. A *győztes iskola* a fiúk és lányok csapatversenyében a *debreceni Csokonai Gimnázium* lett, felváltva a *nyíregyházi Vasvári Gimnáziumot*, amely a középiskolai csapatversenyeken évtizede őrzi az elsőséget (ezúttal a második helyre szorultak). A két nagy hírű „atlétaiskola” remélhetőleg érdekes versenyeket fog vívni egymással az elkövetkező években.

A két kiemelkedően szerepelt iskola mellett néhány további iskola teljesítménye is dicséretes. A *barcsi fiúk* és a *veszprémi lányok* harmadik helye, valamint a *Tamási Balogh Á. Gimnázium* szereplése *örvendetes*, ugyanúgy, mint a Dunakeszi Radnóti Gimnázium és a békéscsabai Rózsa Ferenc Gimnázium fiú- és lány csapatainak eredménye.

### A győztes fiú és lány csapat

részére *Rábóld Gusztáv*, az RG Bördíszműipari Kft. igazgatója, a MASZ elnökség tagja adta át az általa felajánlott értékes és szép kivitelű serlegeket, valamint a győztes csapatok tanárai számára a pénzjutalmat.



A csapatbajnokság keretében *hét olyan versenyszámban* rendeztünk *egyéni versenyt*, amelyek különböző okok miatt kimaradtak a júniusi IV-V. korcsoportos bajnoki versenyből. A verseny (a két rúdugrást leszámítva) jól sikerült. Jó küzdelmeket láthattunk, két versenyszámban (női kalapács és hármasugrás) kiemelkedő eredmények születtek. Egyértelmű volt a tanárok megállapítása, hogy ezek a versenyszámok helyet követelnek a diákolimpiai programban. Tervek szerint a következő években is az ez évihez hasonlóan kerül megrendezésre a verseny. A csapat- és egyéni versenyeken a díjakat az MDSZ jelen lévő vezető, a MASZ képviselője és az atlétikai munkabizottság tagjai adták át.

K. S.

### A csapatbajnokság eredményei

#### FIÚK

##### 100 m

|                 |                                 |       |
|-----------------|---------------------------------|-------|
| 1. Baka Csaba   | Nyíregyháza, Vasvári G.         | 11.39 |
| Szilágyi Zoltán | Bp., Egressy Szk.               | 11.39 |
| 3. Óri András   | Székesfehérvár, Vörösmarty Szk. | 11.52 |

##### 400 m

|                    |                            |       |
|--------------------|----------------------------|-------|
| 1. Noé Attila      | Tamási, Balogh Á. G.       | 52.11 |
| 2. Kiss Balázs     | Zalaegerszeg, Ganz Á. Szk. | 52.36 |
| 3. Fancsali László | Debrecen, Csokonai G.      | 52.53 |

##### 800 m

|                     |                       |        |
|---------------------|-----------------------|--------|
| 1. Kaldenecker Ákos | Veszprém, Ipari Szk.  | 1:57.0 |
| 2. Forgách Attila   | Kecskemét, Bólyai G.  | 2:03.9 |
| 3. Varga Károly     | Debrecen, Csokonai G. | 2:04.7 |

##### 3000 m

|                    |                         |        |
|--------------------|-------------------------|--------|
| 1. Mészáros István | Debrecen, Csokonai G.   | 9:16.9 |
| 2. Balogh István   | Békéscsaba, Rózsa F. G. | 9:20.4 |
| 3. Riba Zsolt      | Pécs, 508. sz. Szm.     | 9:41.5 |



### 110 m gát (91.4)

|                   |                        |       |
|-------------------|------------------------|-------|
| 1. Ullaga András  | Debrecen, Csokonai G.  | 15.07 |
| 2. Cziráki László | Barcs, Drávavölgye Ki. | 15.17 |
| 3. Tölgyesi Péter | Dunakeszi, Radnóti G.  | 15.28 |

### 4x100 m

|                                                                          |       |
|--------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. Debrecen, Csokonai Gimnázium<br>(Péter, Farkas, Fancsali, Üveges)     | 44.52 |
| 2. Barcs, Drávavölgye Középiskola<br>(Balaskó, Cziráki, Pongrácz, Fehér) | 44.76 |
| 3. Dunakeszi, Radnóti Gimnázium<br>(Lőrincz, Horváth, Németh, Tölgyesi)  | 45.98 |

### 4x400 m

|                                                                        |         |
|------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Debrecen, Csokonai Gimnázium<br>(Farkas, Ullaga, Huszti, Tökés)     | 3:32.13 |
| 2. Tamási, Balogh Á. Gimnázium<br>(Schell, Kiszler, Tóth, Noé)         | 3:39.95 |
| 3. Nyíregyháza, Vasvári Gimnázium<br>(Boczkó, Popovits, Batár, Kaibás) | 3:40.95 |

### Magas

|                     |                        |     |
|---------------------|------------------------|-----|
| 1. Zelenák Péter    | Debrecen, Csokonai G.  | 185 |
| Szántó Balázs       | Bp., Schulek F. Szk.   | 185 |
| 3. Kovács Krisztián | Szolnok, Gépipari Szk. | 180 |

### Távol

|                    |                            |     |
|--------------------|----------------------------|-----|
| 1. Üveges Attila   | Debrecen, Csokonai G.      | 654 |
| 2. Nagy Rudolf     | Szeged, Széchenyi G.       | 595 |
| 3. Takács Szabolcs | Zalaegerszeg, Ganz Á. Szk. | 592 |

### Súly

|                  |                         |       |
|------------------|-------------------------|-------|
| 1. Sallai András | Nyíregyháza, Vasvári G. | 15.05 |
| 2. Nagy Ervin    | Barcs, Drávamelléki Ki. | 13.60 |
| 3. Horváth Ákos  | Dunakeszi, Radnóti G.   | 12.20 |

### Gerely

|                    |                         |       |
|--------------------|-------------------------|-------|
| 1. Lakatos Levente | Debrecen, Csokonai G.   | 57.00 |
| 2. Orosz Mihály    | Nyíregyháza, Vasvári G. | 55.60 |
| 3. Mészáros Tamás  | Barcs, Drávavölgye Ki.  | 53.08 |

## A fiú pontverseny végeredménye

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| 1. Debrecen, Csokonai G.            | 175.5 pont |
| (testnevelő tanár: Vona Attila)     |            |
| 2. Nyíregyháza, Vasvári G.          | 139.5      |
| 3. Barcs, Drávavölgye Középisk.     | 129.5      |
| 4. Dunakeszi, Radnóti G.            | 116        |
| 5. Tamási, Balogh Á. G.             | 112        |
| 6. Békéscsaba, Rózsa F. G.          | 106.5      |
| 7. Veszprém, Ipari Szk.             | 106        |
| 8. Budapest, Egressy Szk.           | 104        |
| 9. Székesfehérvár, Vörösmartyi Szk. | 103.5      |
| 10. Zalaegerszeg, Ganz Á. Szk.      | 96         |
| 11. Szeged, Széchenyi G.            | 96         |
| 12. Kecskemét, Bólyai G.            | 92.5       |
| 13. Kazincbarcika, 105. sz. Szm.    | 92.5       |
| 14. Pécs, 508. sz. Szm.             | 92         |
| 15. Szolnok, Gépipari Szk.          | 91         |
| 16. Budapest, Schulek F. Szk.       | 86.5       |
| 17. Tata, Eötvös G.                 | 84         |
| 18. Salgótarján, Bólyai G.          | 58         |

## LÁNYOK

### 100 m

|                     |                          |       |
|---------------------|--------------------------|-------|
| 1. Szabó Enikő      | Debrecen, Csokonai G.    | 12.53 |
| 2. Farkas Bernadett | Zalaegerszeg, Ságvári G. | 12.64 |
| 3. Grósz Adrienn    | Kecskemét, Szent-György  | 12.77 |

### 400 m

|                   |                          |       |
|-------------------|--------------------------|-------|
| 1. Doma Krisztina | Veszprém, Vetési G.      | 59.01 |
| 2. Kulcsár Eszter | Zalaegerszeg, Ságvári G. | 60.34 |
| 3. Bukó Tünde     | Szeged, Széchenyi G.     | 61.86 |

### 1500 m

|                   |                            |        |
|-------------------|----------------------------|--------|
| 1. Tóth Livia     | Veszprém, Vetési G.        | 4:45.7 |
| 2. Homola Judit   | Székesfehérvár, Vasvári G. | 4:57.3 |
| 3. Szunyogh Tímea | Kaposvár, Munkácsy G.      | 4:06.3 |

### 100 m gát (76.2)

|                 |                       |       |
|-----------------|-----------------------|-------|
| 1. Fábíán Erika | Debrecen, Csokonai G. | 15.45 |
| 2. Mátó Andrea  | Szeged, Széchenyi G.  | 15.87 |
| 3. Loósz Anett  | Mohács, Kisfaludy G.  | 16.51 |

### 4x100 m

|                                                                            |       |
|----------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. Debrecen, Csokonai Gimnázium<br>(Szegedi, Erdélyi, Farkas, Szabó)       | 51.20 |
| 2. Nyíregyháza, Vasvári Gimnázium<br>(Németh, Katona, Sallós, Kormány)     | 51.63 |
| 3. Dunakeszi, Radnóti Gimnázium<br>(Kundlya, Szentléleki, Árgyelán, Kuncz) | 51.68 |

### 4x400 m

|                                                                            |         |
|----------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Veszprém, Vetési Gimnázium<br>(Doma, Molnár, Tóth, Erdős)               | 4:06.72 |
| 2. Székesfehérvár, Vasvári Gimnázium<br>(Turcsik, Mayer, Homola, Szemerei) | 4:18.06 |
| 3. Kecskemét, Szent-Györgyi Szk.<br>(Szabó, Bósi, Szaller, Nagy)           | 4:18.09 |

### Magas

|                   |                         |     |
|-------------------|-------------------------|-----|
| 1. Balogh Bettina | Kisújszállás, Móricz G. | 170 |
| 2. Kovács Katalin | Debrecen, Csokonai G.   | 165 |
| 3. Rác Bernadett  | Veszprém, Vetési G.     | 160 |

### Távol

|                    |                       |     |
|--------------------|-----------------------|-----|
| 1. Kapitány Eszter | Dombóvár, Illyés G.   | 524 |
| 2. Kuncz Erzsébet  | Dunakeszi, Radnóti G. | 516 |
| 3. Szabó Adrienn   | Békéscsaba, Rózsa G.  | 512 |

### Súly

|                      |                          |      |
|----------------------|--------------------------|------|
| 1. Hegedűs Titanilla | Dombóvár, Illyés G.      | 9.62 |
| 2. Gruff Renáta      | Zalaegerszeg, Ságvári G. | 9.32 |
| 3. Englert Orsolya   | Dunakeszi, Radnóti G.    | 9.25 |

### Gerely

|                    |                          |       |
|--------------------|--------------------------|-------|
| 1. Sinkovics Linda | Bp., Berzeviczy Szk.     | 36.84 |
| 2. Szaller Anita   | Kecskemét, Szent-Györgyi | 33.92 |
| 3. Májas Anikó     | Debrecen, Csokonai G.    | 33.90 |

## A leány pontverseny végeredménye

|                                  |          |
|----------------------------------|----------|
| 1. Debrecen, Csokonai G.         | 136 pont |
| (testnevelő tanár: Vona Attila)  |          |
| 2. Nyíregyháza, Vasvári G.       | 126      |
| 3. Veszprém, Vetési G.           | 111      |
| 4. Békéscsaba, Rózsa G.          | 110      |
| 5. Szeged, Széchenyi G.          | 106.5    |
| 6. Dunakeszi, Radnóti G.         | 105      |
| 7. Székesfehérvár, Vasvári G.    | 95.5     |
| 8. Kecskemét, Szent-Györgyi Szk. | 95       |
| 9. Zalaegerszeg, Ságvári G.      | 91       |
| 10. Mohács, Kisfaludy G.         | 90       |
| 11. Kaposvár, Munkácsy M. G.     | 84       |
| 12. Dombóvár, Illyés G.          | 80       |
| 13. Salgótarján, Madách I. G.    | 74       |
| 14. Budapest, Berzeviczy Szk.    | 73       |
| 15. Kisújszállás, Móricz G.      | 64       |
| 16. Esztergom, Szent István G.   | 45       |
| 17. Budapest, Lónyai u. Ref. G.  | 34       |



# A KÖZPONTI SPORTISKOLA TAPASZTALATAI AZ UTÁNPÓTLÁS-NEVELÉSBEN\*

AD

A Csanádi Árpád Központi Sportiskolában tulajdonképpen több fő feladatunk van. Az első helyen a nemzetközi szintű utánpótlás-nevelés áll, minden ennek a célnak az érdekében történik. Úgy gondoljuk ez modellértékű munka, de elhangzott a belügyminiszter úr és az államtitkár úr szájából is, hogy ez egyfajta megközelítés, ezen kívül több lehetséges megoldás is van. A KSI-nek ez a modellértékű munkája az egyik megközelítés.

A közelmúltban, - amikor koncepcióváltás volt a KSI életében - első helyre került az él-sportolóképzés, úgy gondoltuk, hogy legalább középtávon kell gondolkodnunk és ezért a központilag irányított, ellenőrzött felkészítés és menedzselés tűnt a legcélravezetőbbnek. Az elmúlt néhány évben egy új típusú tehetségmenedzselési szisztéma, gondozás jellemzi a munkánkat.

## Mit értünk tehetséggondozáson?

A kifejezés sokkal jobb, mint a „kiválasztás folyamata” elnevezés. A tehetségmenedzselésről is elmondható, hogy hosszú folyamat, de a szűken vett szakmai feladatok mellett mást is tartalmaz. Véleményünk szerint a tehetséggondozás kifejezés egy kicsit jobban jellemzi azokat a törekvéseket, amelyek a modern utánpótlás-nevelésben jelenleg erősödnek.

A kiválogatás és kiválasztás a versenysportra fontos és



alapvető probléma. Először is fel kell ismerni a sportági tehetséget. Talán szerénytelenségnek hangzik, de nem állunk rosszul ebben a kérdésben. Nádori professzor úr előadásában egy-két módszerre már célzott. Több olyan módszer is van már a birtokunkban, amivel már viszonylag korai életkorban előre lehet jelezni azt, hogy valakinek van-e vagy nincs esélye az él-sportban jó teljesítményt nyújtani.

Az egyéni teljesítőképeség határához vezető utat meg kell alapozni, sportágra és egyénre adekvát képzést kell nyújtani. Fontos hangsúlyozni, hogy ez nagyban különbözik az egyéneknek. A gondozás több, mint oktatás-képzés, a pedagógiai tevékenység a fiatal korban domináns. Ezt

nem lehet elfelejteni és túlértékelni.

A Központi Sportiskolán belül a **tehetséggondozás szinterei jól kialakultak, megkülönböztethetők**. Van egy **tanulmányi iskola**, ott vannak a **szakosztályok**, a **tudományos háttér**, a **sportorvosi csoport** és egy a modern időkhoz igazodó **anyagi háttér**. Az eltérő szinterek eltérő feladatokat látnak el, az „átjárhatóság” az egyik legnagyobb módszertani problémánk.

A tanulmányi iskola feladatai: Eredetileg kettő fogalmazódott meg, a harmadik idő közben alakult ki. Az egyik az iskolai oktatás, gyermekeinket tanítani kell, a második feladatkör az egzisztenciális alapok lerakása, a szakképzés. A harmadik feladat, amit a tanulmányi iskolánk menet közben felvállalt az, hogy Schlegel Oszkár igazgató úr és stábjja gyakorlatilag egy sportmúzeumban tanítva, az **olimpiai szellem gondozására** különleges gondot fordít. Ez a törekvés nagyon fontos az utánpótlás-nevelésben.

Az oktatási feladatokat az iskola úgy szervezte meg, hogy az Órnagy u-i Csanádi Árpád Általános Iskola és Gimnáziumban kiscsoportos foglalkozás legyen, (a legnagyobb létszám 18 fő körül van). **Az edzőmunkához alkalmazkodik a tanítási rend**. Az alsó tagozatban hétfőn és pénteken, a felső tagozatban kedden, szerdán és csütörtökön később, délelőtt 10 órakor

\* Elhangzott a Magyar Testnevelési Egyetemen rendezett utánpótlási konferencián. (1996. november 16.)



kezdődik a tanítás, így az emelt szintű edzőmunka megvalósultak.

Az V. évfolyamban a gimnáziumi érettségire épülő **szakképzés egzisztenciális alapokat** kíván nyújtani a KSI-s gyerekeknek, középfokú edzői, alapfokú sportmenedzseri, számítógép-kezelői oktatással. Idegen nyelv (angol) képzése is folyik, aminek a végén papírt kapnak a gyerekek. A rendszer beindult és működik, bár néha még vannak döccenők.

Néhány szót kell ejteni a KSI-ben folyó **tudományos kutatásról**. Korábban ez a munka szakosztályi szinten is folyt, de a koncepció megváltoztatása óta csaknem kizárólag a Tudományos Csoport feladata a kutatás. A kutatómunka iránya is megváltozott. Az alapkutatástól egyre inkább a közvetlen információt és hasznát jelentő munka felé tolódott el a hangsúly. Problémánk az, hogy az új és gyors eljárások nagyon drágák, beruházás-igényesek, a működtetés költségei magasak.

Korábban már elhangzott, hogy két nagyon fontos feladat van: **prognózt adni, diagnózt felállítani**. A KSI kivételezett helyzetben van, hiszen laborhátterrel, tudományos háttérrel rendelkezik, ahol laboratóriumi, humánbiológiai méréseket tudunk végezni. Talán nem haszontalan a **teljesítményfokozás** kérdését kiemelni a problémák közül, mert azt tapasztaljuk, hogy nagyon nagy összevisszaság van már az utánpótlásnevelés területén is a különböző vitaminok, **adjuvánsok használatában**. A zuhanyban beszéltek meg a gyerekek mit kell szedni, hogy kell szedni, jöttek az ügynökök, nagy a zűrzavar. Úgy tűnik, hogy ezt a kérdést sikerült a KSI-ben rendezni, központi felügyelet és instrukciók mellett támogatjuk

azt a nagy mennyiségű edzőmunkát, amit a gyerekeknek el kell végezni a siker felé vezető úton...

Néhány szót az **orvosi háttérrel**. Rendkívül fontos kérdés mind a prognózis, mind pedig a prevenció tekintetében. A Sportkórház (OSEI) státusából három orvos dolgozik felváltva a KSI-rendelőben. Nagyon nagy könnyebbség az, hogy sportorvosi engedélyeket is ki lehet adni a rendelőben. Ez nem a kényelmi szempontok miatt jelentős, hanem a gondozás miatt. Nagyon sok egészségügyi probléma derült ki pontosan azért, mert rendszeresen vizsgálták a gyerekeinket. Fel-



tűnően sok mozgásszervi gond, például gerincproblémák derültek ki. Tréfásan azt szoktuk mondani, a KSI egy „Scheuermann Intézet”, nem egy élsportképző intézmény, mert nagyon sok probléma van fiatal sportolóinkkal, s ez nem elsősorban az edzőmunka következménye.

A **gazdasági háttérrel**. Sokan azt hiszik, hogy a KSI kiemelkedő anyagi helyzetben van. Sajnos ennek pont az ellenkezője igaz. Az intézmény költségvetése nagyon eldeformálódott, a működési költségek drámaian lecsökkentek. A bérszínvonal (közalkalmazotti státusban vagyunk) nem éri el a 40 ezer forint átlagos

bruttó jövedelmet. Talán az egyre kedvezőtlenebb helyzet is segítette azt a jelentős felismerést, hogy a pénzeszközök felhasználását igazítani kellett a modern időkhez, a teljesítményvelvet fokozottabban kell érvényesíteni. Ez a fajta gondolkodásmód valósul meg a Sydney 2000 programban is, a pénzeszközök viszonylag jól nyomon követhetősége rendkívül fontos ebben az írséges időben.

Annak hallatán, hogy mennyi mindennel foglalkozik a KSI, feltehetik a kérdést, mi ennek az eredménye? A KSI majdnem 16%-át adta az olimpiai csapatnak. Összesen 109 emberről van szó és ebből **17 fő volt KSI-s képviselte az iskolát az olimpiai játékokon**, aranyérem is volt. Saját színinkben indult Krausz Niki, ő nincs benne a szóban forgó 17 sportolóban. Megjegyezni kívánom, elég jó évet zárt a KSI, **1996-ban 37 sportolónk vett részt különféle világversenyeken, és 7 aranyéremmel tértek haza az ifi Eb-kről, vb-kről és Világkupa küzdelmekről**. Ez a teljesítmény egy kicsit visszaigazolja azokat a törekvéseket, amiket megfogalmaztunk.

Néhány szót a szűkebb szakmáról, a képzési rendről is szólni kell. Fölmerülhet, hogy a képzési rendszerrel kapcsolatban van-e már valamilyen kialakult véleményünk. Igen, van. Az első az, hogy nincs általános oktatási, képzési rendszer. Sportáganként kell ezekről a kérdésekről beszélni. Két dolog azonban kezd körvonalazódni. Az egyik az, hogy az általános képzés során, amikor az alapokat kell lerakni, a korosztályos képzési rendszer a célravezető, mondhatjuk az egyetlen elfogadható szisztéma. A felkészítő, alapozó munka pedagógiai, szervezeti formában sokkal



jobban megoldható, mint más formában. A pubertás utáni specializáció során már szabad teret kell adni a tehetségeknek a fejlődésre. Tapasztalataink szerint ebben az életkorban a kötött képzési formák már akadályozzák a tehetség kibontakozását. A fokozatos és tervezett „felülre” versenyeztetés olyan pedagógiai és szakmai eszköz, amellyel mindenképpen élni kell. Ez a törekvés nem tévesztendő össze a speciális képzéssel és egyáltalán nem a korai szakosodással!

Rendkívül fontos dolog, hogy **a követelményeket meg kell fogalmazni!** A sport az, ahol követelmény van, ahol teljesítmény van, ahol teljesíteni kell. Általában nincs sport, általában nincs küzdelem, általában nincs adaptáció. A követelmény megfogalmazása kettős funkciót is betölt, amely életkorokra, sportágakra lebontva jelentkezik. A cél meghatározza a módszereket és az eszközöket is ennek alapján kell kiválasztani. Az edzésmunkához való adaptáció mértéke reálisabban ítéltető meg. Tudjuk, hogy hol tart a gyermek, milyen talentum szorult bele, illetve a módszereink milyen hatásosak.

A sok **ellentmondás** közül kettőt említenék meg, bennünket jelen pillanatban ezek izgatnak.

1. **A diáksport és a versenysport utánpótlás-nevelése.** Lehet, hogy rossz helyen mondom, de társadalmi szempontból talán fontosabb a diáksport, mint egy szűk rétegnek, az elitnek a versenysportja. De nem szabad elfelejteni, ugyanarról a populációról van szó, a gyermek a diáksportban is tanuló, a versenysportban is tanuló, tehát ugyanazokról a gyerekekről van szó. Mi úgy látjuk,

hogy az érintkezési felület a diáksport és a versenysport utánpótlás-nevelésében nem eléggé kimunkált, lehetne finomítani a működésen.

2. A második gond sokkal súlyosabb probléma. A nemzetközi élvonalban az a tendencia, hogy **egyre több a korosztályos világverseny.** Ez ellentmond a türelmes felkészítésnek, zavart okoz a felkészítési koncepciókban. Pedagógiai is komoly probléma, ha valaki alaposan, türelmesen dolgozik és nem erőlteti a korai eredményeket. Itt is elhangzott, hogy az, aki a spe-



ciális képzést nem helyezi előtérbe, az nem ér el korán eredményt, és akkor az nem ítéltethető meg kedvezően. Nagyon örültem annak, hogy államtitkár úr azt mondta, az egyenlőség elvének érvényesülni kell. Ha ez érvényesül, akkor nem lesznek ilyen problémáink. Türelmesen kell nevelni.

Lehetőségeink és korlátaink: Nekem is az a véleményem, hogy nem kell vészharangot kongatni, de cselekedni szükséges! Véleményünk szerint a legfonto-

sabb feladatok a következők: **Először az értékeket kellene leltárba venni.** Véleményünk szerint rengeteg érték van a magyar utánpótlás-nevelésben, ezeket összegezni kéne, leltárt kellene csinálni. Nem kerülhető el egy komoly szellemi erőfeszítés, hogy a kialakult helyzetet elemezzük, hogy ez mintegy alapjául szolgáljon a kívánatos stratégiai munkálatokban.

Ezek a munkák már folynak. Nagy örömmel hallottam itt, hogy az OTSH-nak komoly elképzelései vannak és a Sydney 2000 programra is utalnom kell. Úgy gondoljuk, hogy a program komoly áttörés a hazai gyakorlatban, az utánpótlás-nevelés modelljében. Bízató, hogy ez a munka elindul.

Még egy kis propagandát szeretnék folytatni. Bejelentem, hogy a **Magyar Sporttudományos Társaság (MSTT)** megalakítja az Utánpótlás-nevelési Bizottságot. Ez annyit jelent, hogy a magyar sporttudományos élet támogatni fogja, lehetősége lesz támogatni az utánpótlás-nevelés terén folyó kutatásokat, munkákat, felméréseket. Kérem a jelenlévőket, hogy lépjenek be ebbe a társaságba, mert ezzel is egy kicsit előrébb fog menni a szekér.

Ez a konferencia, a jelentkezéseket nézve, számomra több mint egy szakmai konferencia. Ez a rendezvény egy üzenet azoktól, akik az utánpótlás-nevelésben dolgoznak. Ezt az üzenetet kötelességünk venni és hasznosítani. Jó érzés az érdeklődést, törődést, talán aggodást is érzékelni, a jövőre vonatkozóan ez egyben biztatás is.

**Dr. Szabó Tamás**  
tudományos igazgató (KSI)



# BIOLÓGIAI ÉLETKOROK ÉS TESTI FEJLŐDÉS\*

AO

## A biológiai életkorok

A születéstől egy adott időpontig eltelt időt nevezzük az ember kronológiai (naptári) korának. A kronológiai kor önmagában semmilyen információt nem hordoz a gyermek biológiai fejlettségének szintjéről. A legtöbb esetben mégis az életkor figyelembevételével ítéljük meg a testfejlettséget olymódon, hogy az e tekintetben a két legfontosabbnak tartott testméretet, a testmagasságot és a testtömeget összevetjük az azonos életkorúak átlagos magasság- és tömegadataival.

Mindenki által ismert azonban, hogy az egyes gyermek testfejlettsége nem minden esetben felel meg annak a szintnek, amit a kronológiai életkor alapján „elvárnánk”. Elképzelhető, hogy a gyermek egy adott életkorban vagy huzamosan alacsonyabb vagy magasabb, súlyosabb vagy könnyebb annál, mint ami a korosztályára jellemző. Lehetséges az is, hogy időben sokkal korábban vagy később kezd serdülni, vagy gyorsan, ill. elnyújtottan halad keresztül ezen a fejlődési szakaszon. Ezek a vonások a növekedés genetikusan meghatározottsága mellett annak egyéni sajátosságaira és változatosságára mutatnak rá és egyben azt is jelzik, hogy a kronológiai életkor és a biológiai fejlettség életkorban kifejezett mértéke nem mindig esik egybe. Az egyéni élet során a különbségek a gyermekkorban is megvannak, de különösen a serdülőkorban hangsúlyozódnak ki, ezért igen fontos lehet olyan mutatókat keresni és találni, amelyekkel becsülni lehet az adott egyén fejlettségi szintjét kortársaiéhoz képest.

Erre nyújtanak lehetőséget a biológiai életkorok. A biológiai korok koncepciója azon alapul, hogy a különböző szervrendszerek fejlődése nem párhuzamosan halad; vannak korábban és később, lassabban és gyorsabban fejlődők. Így egy gyermeknek annyi biológiai kora lehet, ahány szervét vagy szervrendszerét vizsgáljuk és ugyanazon időben az egyik szerint lehet a fejlődésben előrehaladott, a másik szerint visszamaradt.

Többféle biológiai életkort ismerünk. Közöttük vannak olyanok, amelyek az egyedi

fejlődés teljes időtartama alatt használhatók, mások csak annak meghatározott szakaszában. Hangsúlyozni kell, hogy a biológiai korbecslés bármely fajtájához elengedhetetlenek az adott népességre vonatkozó életkori adatok (standardok), amelyekhez a hasonlítás történik. A standardokat időről-időre újra meg kell határozni, mert a változó környezeti hatások befolyásolhatják őket. Az életkori standard értékek soha nem azt jelentik, hogy a gyermeknek úgy kell növekednie vagy olyannak kell lennie, amilyen adott életkorban az átlagos gyermek, csupán a „van” értékeket mutatják, amihez az adott gyermek adatai hasonlíthatók.

A **csontéletkor** becslése a csontosodási folyamatok előrehaladásának vizsgálatán alapul. A csontváz különböző csontjainak meghatározott időben és sorrendben történő elcsontosodása alapján a standardok meghatározhatók és az adott gyermek adatai ezekhez hasonlíthatók. A csontkor becslésére használt különböző módszerek egészen a felnőtt korig használhatók. Tömeges alkalmazásának határt szab az, hogy megállapítása röntgenfelvétel alapján történik, ami laboratóriumi háttérrel igényel. Ugyancsak nem kerülhetők meg a röntgensugárzással kapcsolatos etikai megfontolások sem.

A **fogkor** a fogak áttörési ideje és sorrendje alapján becsült biológiai fejlettséget mutatja. A tejfogak kibújásától a maradó fogak megjelenéséig alkalmazható, praktikusán a serdülőkor idejéig, rendszeres időközökben kívánja a gyermek fogazatának megtekintését.

A **morfológiai életkor** segítségével a testméreteken kifejezett testszerkezet fejlettségére következtetünk. Ez a módszer a csontéletkort becsüli a testméretek egy csoportjának felhasználásával (*Mészáros és Mohácsi*, 1990). A növekedés lezárulásáig alkalmazható. Előnye, hogy tömegesen alkalmazható és nem kíván nagy műszerezettséget. A morfológiai kort becsülő módszer és ehhez kapcsolódva a felnőttkori testmagasság előrejelzésének kidolgozása hazánkban *Mészáros és Mohácsi* (1983) nevéhez fűződik.

Végül a fejlődésnek egy rövidebb időszakában, a serdülőkor idején használható az

\* Elhangzott a Magyar Testnevelési Egyetemen rendezett utánpótlás-nevelési konferencián. (1996. november 16.)



ún. **szexuális érettségi kor**, amelynek biológiai alapját az adja, hogy a szexuális érésel párhuzamosan zajlik az intenzív testméretbeli növekedés és a testösszetételbeli átrendeződés. Ezért a nemi érés jellemzőinek megjelenési idejéből és sorrendjükből lehet következtetni a testdimenziókban bekövetkező változások idejére. Ez sportoló gyermekek esetében nagyon fontos, hiszen 12 éves kor körül kezdődik a specifikus sportági felkészítés.

Előadásom e két utóbbi biológiai kor, a morfológiai és a szexuális érettségi kor segítségével történő előrejelzéssel foglalkozik.

## Morfológiai életkor

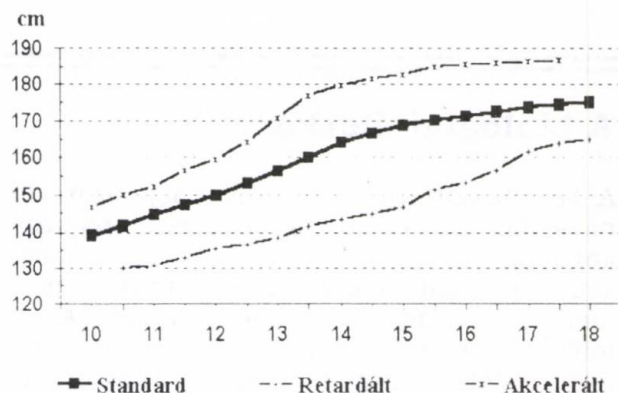
A morfológiai kor segítségével testméretek alapján becsüljük az egyén biológiai életkorát. Ennek meghatározásához a kronológiai koron kívül szükséges ismerni a gyermek testmagasságát, testtömegét és a csont- és izomrendszer fejlettségéről felvilágosítást nyújtó ún. **plastikus indexét**. Ez utóbbi három testfejlettséget jelző paramétert a standard adatokhoz hasonlítjuk és értéküket életkorban fejezzük ki.

A következőkben bemutatott adatok a KSI Tudományos Csoportjában vizsgált gyermekek hosszsmetszeti vizsgálatából származnak és azt demonstrálják, hogyan fejlődik az a gyermek, aki biológiai fejlettségét tekintve akcelerálnak, ill. retardálnak tekinthető. A testméretekre vonatkozó referenciaadatok az 1981-82. évben vizsgált városi fiatalok 2,5%-át magában foglaló reprezentatív mintából származnak, amelyek alapján *Mészáros* és *Mohácsi* kidolgozták a morfológiai életkor meghatározásához szükséges növekedési görbéket, az egyes életkorokra jellemző standard értékeket.

Az első ábrán a két fiú testmagasságának életkori változásait tüntettük fel. A középső kihúzott vonal az összehasonlításra használt átlagos magasságot mutatja. Az akcelerált gyermek testmagassága 12 éves korig párhuzamosan halad a standarddal, de annál minden életkorban nagyobb. Magassága 10 éves korban kb. 1,5 évvel jár az átlagos gyermeké előtt, magasságkora ekkor 11,5 év. Szexuális érése idején, azaz 12 és 14 éves kora között az átlaghoz képest sokkal nagyobb nő, ezért jobban eltávolodik a standard életkori értékektől. Növekedése 14,5 éves kor után ismét párhuzamosan halad a standarddal. Az ábráról leolvasható, hogy a 18 évesekre jellemző magasságot ez a gyermek már 13,5 éves korában elérte.

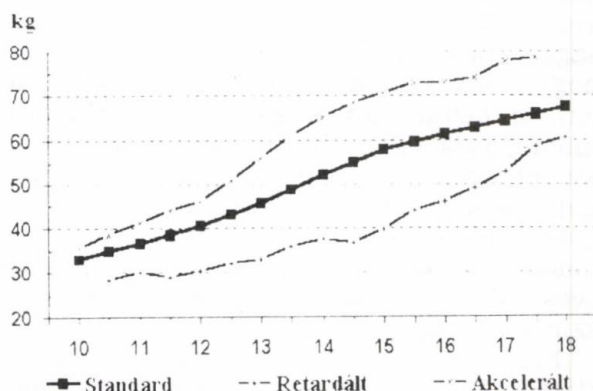
A morfológiai kora alapján retardálnak tekinthető fiú testmagassága az egész korintervallumban kisebb a standardnál és csak 13 éves korra éri el azt az értéket, ami az átlagnépességben a 10 évesekre jel-

lemző. Növekedésének tempója 14,5 éves korig lassúbb, ezért magassága egyre jobban eltávolodik az átlagos értékektől. Intenzív növekedése 15 éves kortól figyelhető meg és 18 éves korában magassága kb. a 14,5 éveseknek felel meg.



1. ábra  
Akcelerált és retardált gyermek  
testmagasságának változása az életkorral

A két gyermek közül a magasabb genetikusan nagy termetet örökölt, de növekedésmenete a serdülés idejének kivételével követte a standardét, amit a növekedési görbék párhuzamos szakaszai mutatnak. A másik fiú a közel felnőttnek számító 18 éves korban mintegy 10 cm-rel volt alacsonyabb korosztálya átlagánál, ő valószínűleg genetikusan alacsonyabb termetű. Mindezen túl a görbékről még az is látható, hogy a magasabb fiú a korán, az alacsonyabb a későn érő típushoz tartozik.



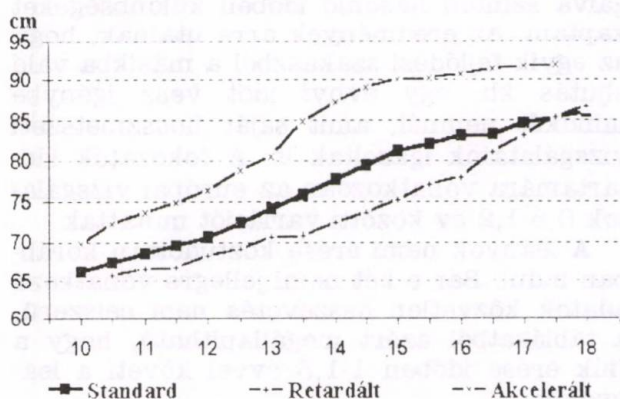
2. ábra  
Akcelerált és retardált gyermek  
testtömegének változása az életkorral

Mivel a testtömeg többé-kevésbé arányt tartva növekedik a testmagassággal, a 2. ábra is hasonló viszonyokat tükröz. A két ábráról az is leolvasható, hogy az akcelerált fiú testmagasság- és tömegbeli gyors növekedése 12-12,5 éves kortól indul, míg a retardált gyermeknél ezek a változások 14,5-15 éves korral veszik kezdetüket. Így a két gyermek testméretei közötti eltérések a



szexuális érés időbeli különbségének köszönhetően még növekednek is. Tehát a serdülőkor előtt már eleve meglévő elmoradása, ill. előreszaladás a serdülés idején még jobban kihangsúlyozódik.

Az akcelerált gyermeknek nemcsak a magassága és a tömege, de csont- és izomrendszerbeli fejlettsége (3. ábra) is előbbre tart az átlaghoz képest, plasztikus index kora 13,5 éves korban megfelel a 18 évesének. Ugyanakkor a retardált gyermek mozgatórendszerbeli fejlettségének elmoradása - ellentétben a magasságnál és a tömegnél tapasztaltakkal - kisebb mértékű. A legnagyobb távolság a standard értékektől 14 éves korban mutatkozik és ez mintegy 2 évnyi különbségnek felel meg. Mindezek alapján a sorozatos korbecslés azt mutatta, hogy a két gyermek morfológiai és kronológiai kora közötti eltérés a fejlődés során 0,5 és 1 év között variált.



3. ábra  
Akcelerált és retardált gyermek  
plasztikus indexének változása az életkorral

Ezekből az eredményekből arra kell következtetnünk, hogy a magasság és a tömeg önmagában nem mindig egyértelmű jelzője a testi fejlettségnek. Attól, hogy valaki alacsonyabb és kisebb a tömege, nem biztos, hogy a mozgatórendszeri fejlettségét tekintve is elmaradott. Vagy fordítva, nem törvényszerű, hogy a magasabb gyermek csontozata és izomzata mindig fejlettebb legyen. Gondoljunk csak az igen magas, de vékony, erőtlén gyermekekre. A módszernek nagy előnye, hogy a mozgatórendszer fejlettségéről tájékoztató testméreteket is bevonja a becslő változók körébe.

A biológiai fejlettségbeli különbségek a serdülőkor befejezése körül kiegyenlítődnek, ugyanis a testméreteken ekkor már lényeges növekedés nem várható. Általában nem tekintjük jelentősnek, ha a kronológiai és a morfológiai kor között félév körüli az eltérés. A KSI-ben vizsgáltak többségénél az eltérések ezen a határon belül vannak, de minden sportágban előfordulnak olyan gyermekek, akiknél egy év, vagy annál nagyobb különbség is található a kronológiai

és a morfológiai kor között. Ez az eltérés fennállhat az egész fejlődési időszak alatt, vagy annak egy szakaszában.

## Magasságbecslés

A másik fontos kérdés a sportágak némelyikében szelekciós szempontot jelentő testmagasság. A morfológiai kor ismeretében a felnőtt korra várt testmagasság kiszámítható. A módszer kidolgozása részben a KSI-ben sportoló 10 és 13 éves korú gyermekek vizsgálatán alapult. Az ebben a korban megmért gyermekek felnőtt kori magasságát megbecsülték, majd 18 éves korban újra megmérték őket. A becslés és a mért testmagasság között igen jó volt az egyezés. A becslés testmagasságát természetesen nem egy számmal, hanem  $\pm 3$  cm-es intervallummal adják meg.

A KSI-ben a felnőttkori magasságot előrejelző módszert kidolgozása óta alkalmazzák. Az egy-egy gyermekre a növekedése során kapott egymást követő jóslások legtöbbször 1-2 cm ingadozást mutatnak, de vannak olyan gyermekek, akiknél akár a gyermekkorban, akár a serdülés alatt bekövetkező lökésszerű, hirtelen méretváltozás eredményeként a becslési intervallum több centiméterrel is elmozdulhat. Általános tapasztalatunk, hogy az intenzív növekedés ideje után a becslés rendszerint visszaáll a 10-12 éves korban becslés értékre, vagy kicsivel a fölé. Másoknál az életkor előrehaladtával (a testdimenziók növekedésével) folyamatosan felfelé tolódik az intervallum is, de 15-16 éves kor után rendszerint már nem változik.

Vizsgálati anyagunkból kiválasztottunk 26 fiút, akiket 12 és 13 éves koruk között mértünk és 18-21 éves korban is volt róluk magasságadatunk. Így össze tudtuk hasonlítani a becslés testmagasságát a felnőtt termettel. A fiúk testmagassága 12-13 éves korban mintegy 30 cm-es (140-170 cm) értéktartományon belül szóródott, átlagértéke  $151,6 \pm 7,3$  cm volt.

A végleges testmagasságok nagyjából megtartották azt a sorrendiséget, amit az első vizsgálat idején találtunk (az értéktartomány 160-190 cm között volt). A  $\pm 3$  cm-es becslési intervallumon belülre esett 11 fő testmagassága. Három fiú magasságát fölé, 12 főt alábecsülte a módszer. Az intervallum határához képest 2 cm-en túli alábecslést 4 főnél találtunk. A mért és becslés termet közötti kapcsolat szoros volt ( $r = 0,78$ ). Eredményeink szerint - amely meg egyezik azzal, amit a módszer kidolgozója is megállapítottak - a gyermekek felnőttkori magassága többnyire a becslés felső határ közelében vagy afölött van, tehát a módszer enyhén alábecsüli a termetet. Ezt mutatták a kiszámított átlagok is. A ténylegesen mért



átlagos magasság 19 éves korban  $177,1 \pm 6,5$  cm, a 12-13 éves korban megbecsült magasság pedig  $174,8 \pm 7,1$  cm volt.

A morfológiai korbecslő- és a rá épülő felnőttkori magasságot előrejelző módszer az edzők mindennapi munkájában jól felhasználható. A gyermek morfológiai korának ismerete támpontot ad az akceleráció vagy retardáció mértékéről. A fejlődési mutatókat figyelembe véve, így ügyelni lehet az edzésmunkára és a terhelések adagolására. A felnőttkori magasság előrejelzése pedig lehetőséget ad a sportági szelekcióhoz. A sport szempontjait figyelembe véve, az előrejelzés pontossága megfelelő.

## Szexuális érettségi korok

Az érési mutatókat az utánpótlás-nevelés gyakorlatában ritkán használják támpontként, pedig a szexuális érés jeleinek szabályos időbeli egymásra következőzése és szoros kapcsolatuk a testméret- és a testösszetételbeli változásokkal a serdülőkorban lehetőséget ad rövid távú (4-5 év) előrejelzésre.

Többféle szexuális érettségi kort ismerünk. Lehetséges a másodlagos nemi jellegek kifejlődésének vizsgálata, amely magában foglalhatja a szemérem- és hónaljiszőrzet vizsgálatát mindkét nemnél, valamint a genitáliák fejlettségének megítélését a fiúknál és az emlő kifejlődési folyamatát a leányoknál. A szexuális érés másik jelentős mutatója a leányoknál az első menstruáció (menarche), a fiúknál az első pollúció (spermarche) bekövetkezési időpontja - az ún. fiziológiai életkor - amely események a gonádok nemre jellemző működésének megindulását jelzik.

A KSI-ben a 80-as évek végétől folynak ilyen irányú vizsgálatok sportoló gyermekeken. A nemi jellegek közül a leányoknál az emlő, a fiúknál a genitáliák kifejlődésére vonatkozóan vannak hossz- és keresztmetszeti vizsgálatokból származó adataink. Ezek az érési bélyegek a kifejlődés során öt fokozaton haladnak keresztül. Az első stádium a gyermeki fokozat, amely a születéstől a nemi érés első jeleinek megjelenéséig tart, míg az ötödik stádium a felnőtt, kifejlett fokozatot jelenti. Fejlődési stádiumoknak csak a közbeeső fokozatokat tekinthetjük. Az így kapott adatok az érési folyamat idő- és sebességviszonyairól tájékoztatnak, amelyek alapján differenciálni lehet a korán és későn, valamint a gyorsan és lassan érő gyermekeket.

Az első táblázatban egy keresztmetszeti vizsgálat érésre vonatkozó adatait tüntettük fel. A minta a KSI-ben a 90-es évek első felében végzett vizsgálatainkból származik. A gyermekeket nem a megszokott módon - életkoruk alapján - soroljuk csoportokba, hanem a vizsgált nemi jelleg fejlettségi

szintje alapján. A táblázatban a fejlődési fokozatok életkori mediánjai vannak feltüntetve.

1. táblázat

### A sportoló gyermekek szexuális érésének mutatói (életkori mediánok)

| Fokozat    | LEÁNY |                  | FIÚ |                  |
|------------|-------|------------------|-----|------------------|
|            | N     | Emlő             | N   | Genitáliák       |
| II.        | 40    | 10,87            | 76  | 12,47            |
| III.       | 45    | 11,76            | 54  | 13,41            |
| IV.        | 52    | 12,98            | 52  | 14,31            |
| Men./Poll. |       | $13,03 \pm 0,15$ |     | $14,05 \pm 0,16$ |
| Referencia |       | $13,09 \pm 0,15$ |     | $14,11 \pm 0,09$ |

Az emlő fejlettségi stádiumai szerint besorolt leányoknál közel egy évnnyi különbség volt a fokozatmediánok ideje között. Ezeket az adatokat más hazai és nemzetközi vizsgálatok eredményei is alátámasztják. A fiúknál a genitális fejlődés stádiumait vizsgálva szintén hasonló időbeli különbségeket kaptam. Az eredmények arra utalnak, hogy az egyik fejlődési szakaszból a másikba való eljutás kb. egy évnnyi időt vesz igénybe mindkét nemnél, amit saját hosszmetseti vizsgálataink igazoltak is. A fokozatok időtartamára vonatkozóan az európai vizsgálatok 0,8-1,2 év közötti variációt mutattak.

A leányok nemi érése köztudottan korábban indul. Bár e két nemi jellegre vonatkozó adatok közvetlen összevetés nem célszerű, a táblázatból azért megállapítható, hogy a fiúk érése időben 1-1,5 évvel követi a leányokét.

A mediánértékek alapján a leányoknál az első menstruáció 13 éves korban, a fiúknál a pollúció 14 éves korban következik be, amely időpont közel esik a negyedik fejlődési stádium mediánértékéhez. Megjegyzem, hogy a pollúció megjelenési ideje a genitális fokozatok idejéhez viszonyítva variábilisabb. Longitudinális adataink azt mutatták, hogy a fiúk többségénél a harmadik és negyedik érési stádium időtartama alatt következik be. A nagyobb időbeli változatosság fakadhat az emlékezés bizonytalanságából is, de lehetséges az is, hogy megjelenési ideje kevésbé szigorúan szabályozott. Ezek az adatok tájékozódási pontot jelentenek akkor, amikor meg akarjuk ítélni, hogy a sportoló gyermek a korán avagy a későn érők csoportjához tartozik-e.

Külön kérdés lehet, hogy a sportoló gyermekek szexuális érése későbbre vagy korábbra tehető-e, mint az átlagos magyar gyermeké. A sportolókra vonatkozó mediánértékek nem különböznek a 80-as évek referenciaadataitól (*Eiben és Pantó, 1984; Pantó és Eiben, 1984*), ami mutathatja azt, hogy ebben a fizikai alkalmasság szerint szelektált mintában az érés szerint nincs szelekció.



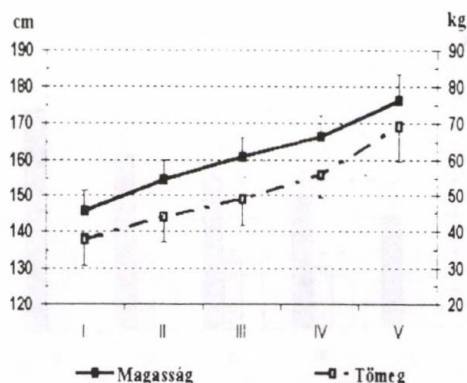
## Testi fejlődés és szexuális érés

Sok szakember számára talán kevésbé belátható, hogy mi a jelentősége a szexuális érésnek a sportban. Az érési folyamatok ismerete azért lehet fontos, mert mint láttuk, a folyamat időbeli szabályossággal zajlik és vele párhuzamosan haladnak a serdülőkori intenzív szomatikus változások. Így az érés előrehaladásából körülbelül megítélhető, hogy mikor következnek be átrendeződések a testfelépítésben, mikor van a testméretbeli gyors növekedés, mikorra várható az erőbeni gyarapodás vagy az esetleges koordinációs problémák. Néhány eredményünkkel szeretnénk hozzájárulni az ily módon való előrejelzés kérdéséhez. A következő ábrákon a testméretek és testösszetevők alakulását tüntettük fel részben az érési fokozatok szerint, részben pedig az első pollúciót és menstruációt követő években.

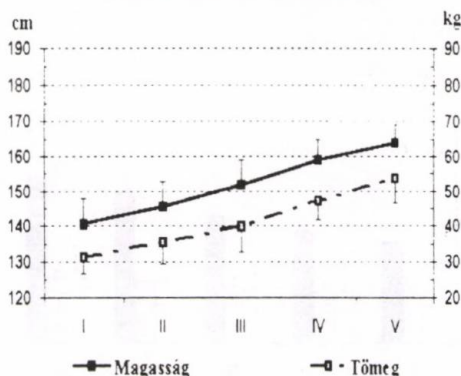
A 4. és 5. ábrán a fiúk és a leányok testmagassága és tömege látható az érési fokozatok szerint. A mintába került leányoknál az életkori sáv 9,5-15,5, a fiúknál 10,5-17,5 év között változott. A gyermekeket a nemi jellegek stádiumai alapján csoportosítva szép számmal akadtak olyanok, akik ebben az időintervallumban még nem kezdték meg érésüket, vagy már a felnőttnek tekinthető stádiumban tartózkodtak. Ezért tüntettük fel az ábrákon mind az öt érési fokozatot, bár a korábbiakban említettem, hogy fejlődési stádiumoknak csak a II., III. és IV. fokozatokat tekinthetjük.

A 4. ábráról látható, hogy a gyermeki stádiumban (I.) és az első fejlődési fokozatban (II.) lévő fiúk magassága között mintegy 9 cm a különbség. A III. és IV. fokozat között a növekedés egyenletesnek tekinthető, majd a IV. és V. fokozat között kb. 10 cm, szintén jelentősebb magasságbeli különbséget találunk. A testtömegben a különbségek egyenletes gyarapodásra utalnak, nagyobb eltérés csak a IV. és V. fokozat között található. A IV. stádium idejéhez közel bekövetkező pollúció jelzi e testméretekben az intenzív növekedés idejét.

A leányoknál ennyire éles töréspontokat nem lehet kimutatni. A gyors magasságbeli növekedés a II.-IV. stádiumok közötti időre tehető, a IV. fokozat után a növekedés lassulása figyelhető meg. A IV. stádium idején jelentkező menarche a testmagasság intenzív növekedése után következik be. Ugyanakkor a testtömeg jól láthatóan a III. fázistól gyarapodik jelentősen. Ezek az eltérések egyben a nemek fejlődés- és növekedésbeli különbségeire is rámutatnak, mintegy jelezve, hogy a két nemnél az érési bélyegek kifejlődése a testi változások más ütemezésével kapcsolódik össze.



4. ábra  
A fiúk magassága és tömege a genitális fokozatok szerint



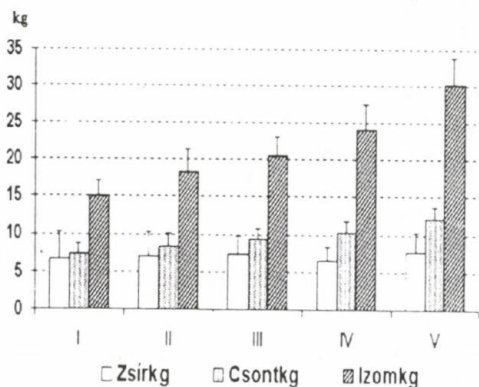
5. ábra  
A leányok magassága és tömege az emlő fokozatai szerint

A következő két ábrán a testtömeg összetevőinek alakulását tüntettem fel az érés előrehaladásával. A fiúknál (6. ábra) az izomtömeg gyarapodása a IV. és V. fokozat között a legjelentősebb (6 kg). A csonttömegbeli változások közel egyenletesek, itt is a IV. és V. fokozat között található a legnagyobb különbség (2 kg). A zsírtömeg alig változik a I-III. stádiumok között (7 kg), a IV. stádiumban 1 kg-ot csökken és az V. fokozatban kb. 8 kg-ra gyarapodik.

Az összetevők abszolút értékét a testtömeg arányában kifejezve, az érés ideje alatt a fiúk izomtömege mintegy 4%-ot gyarapodik (40-44,5%). Csonttömegük tömegbeli aránya az ez alatt az idő alatt állandónak tekinthető (19%), míg zsíruk 16%-ról 12%-ra csökken. A legnagyobb változások a G4 és G5 szakasz között következnek be, ezért tapasztalataink alapján a testösszetételbeli átrendeződés, ezen belül is az izomtömeg arányának gyors növekedése a G4 fokozatra tehető. Ezt megerősítették hosszsmetszeti vizsgálataink is, amelyek szerint a test- és izomtömeg növekedési lökésének csúcsa a G4 szakaszba esett.

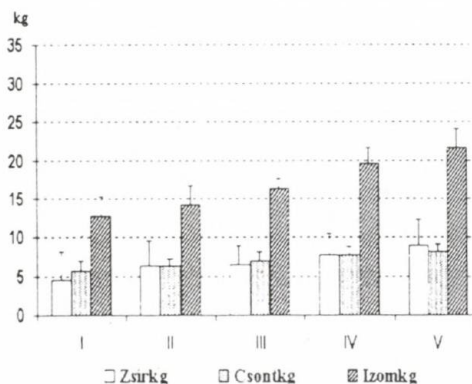
A leányok testösszetevői (7. ábra) közül az izomtömeg intenzív növekedése a III. és IV. stádium között következik be (3,5 kg). A csonttömeg abszolút értéke egyenletes változást mutat az V. fokozatig. A zsírtömegben hirtelen ugrást lehet megfigyelni a





6. ábra

A fiúk testösszetevői a genitális fokozatok szerint



7. ábra

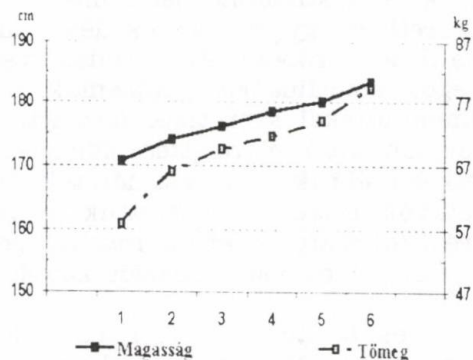
A leányok testösszetevői az emlő fokozatai szerint

gyermekkor-serdülőkor átmenetnél (I-II. stádiumok) utána a változások egyenletesek. Az izom testtömegbeli aránya 2%-kal változik (40-42%) az érés idején. A relatív csonttömeg a III. fokozatig állandó (18%), utána jelentősen csökken (kb. 2%). A zsír %-átlagai a II. fokozattól stabilak (17% körül) és azt a gyors zsírfelhalmozódást, ami a nem sportoló leányokra az első menstruáció bekövetkezése után jellemző, nem sikerült kimutatni. A leányoknál tehát a testösszetételbeli átrendeződés nem elsősorban az izomtömeggel van kapcsolatban, hanem a zsír arányának megnövekedésével és stabilizálódásával, valamint a relatív csonttömeg csökkenésével. Ezek a változások a II-IV. fázis között következnek be és az első menstruáció megjelenése mintegy lezárja a testi változások időszakát.

A következő ábrák azokat a változásokat mutatják, amelyek a menarche és az első pollúció után következnek be a magasságban, tömegben és a testösszetevőkben. Az előbbieken említettem, hogy a pollúció megjelenése az intenzív méretbeli változások idejével esik egybe, a menarche pedig akkor jelentkezik, amikor a testnövekedésben lényeges változások már nem várhatók. Az ábrák jól szemléltetik ezt.

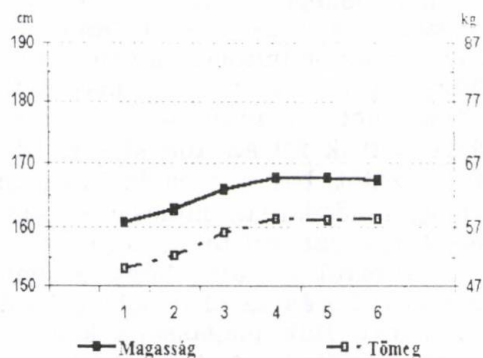
A fiúk testmagassága (8. ábra) majdnem lineárisan változik a pollúciót követően és

átlagosan mintegy 10.15 cm további növekedés várható a 6. évig. Az ennek ismeretében jósolt végleges testmagasság értéke körülbelül egybeesik azzal, amit a *Mészáros-féle* módszer becsül. Az ábráról az is látható, hogy a magasságnövekedés valószínűleg még nem záródott le. A tömegben ez alatt az időszak alatt mintegy 20 kg gyarapodás következik be, aminek fele a pollúciót követő első két évre esik. Ez is mutatja a tömeg későbbi intenzív növekedését.



8. ábra

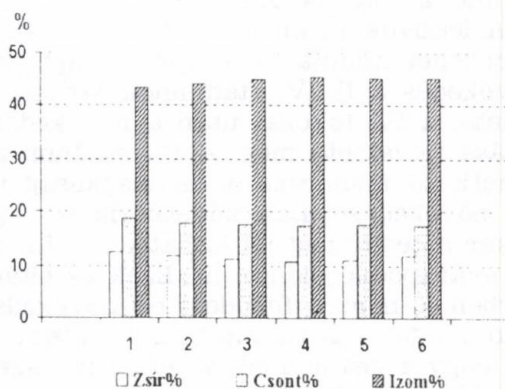
A fiúk magassága és tömege a spermarche után



9. ábra

A leányok magassága és tömege a menarche után

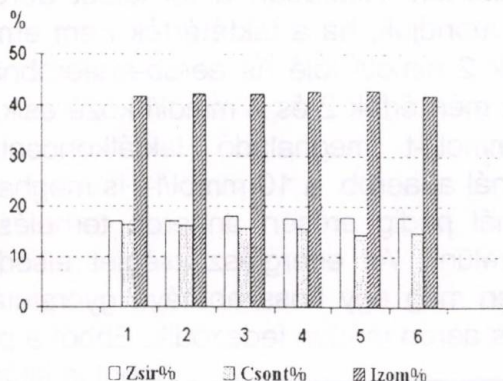
A leányoknál (9. ábra) átlagosan kb. 5-7 cm termetbeli növekedés és 10 kg tömeggyarapodás várható a menarche utáni 4. évig, ezután változások már nem tapasztalhatók.



10. ábra

A fiúk testösszetevői a spermarche után





11. ábra.

A leányok testösszetevői a menarche után

Az utolsó két ábrán a testösszetevők tömegbeli arányát tüntettem fel. A fiúknál az izomtömeg testtömegbeli aránya még mintegy 2-2,5%-kal lesz nagyobb a pollúciót követő 4. évig. A relatív csont- és zsírtömeg még 2 évig csökken, utána aránya állandó marad. A fiúknál tehát a testösszetételbeli átrendeződések a pollúció bekövetkezése után 4. évig még biztosan tartanak.

A leányoknál csak a csonttömeg testtömegbeli arányának csökkenése tapasztalható, a többi összetevő aránya nem változik, ami azt mutatja, hogy gyarapodásuk a test tömegével arányosan történik a fiatal felnőttkorig.

A szexuális érés előrehaladásának, időbeli ütemezésének ismerete tehát egy újabb lehetőséget nyújt arra, hogy a testfejlődésben bekövetkező változásokat megbecsülhessük.

A hatékony felkészítés során a lelkiismeretes edző nemcsak a gondjaira bízott gyermek motoros fejlődését követi nyomon, hanem időről-időre arról is meggyőződik, hogy sportolója testi fejlődése a megfelelő úton halad-e. A teljesítményeket ugyanis a fejlődési periódusban a testszerkezet fejlettsége befolyásolja és így a sportoló gyermek fejlettségi állapotának időnkénti becslése a felkészítő munkához egyszerűen hozzátartozik.

## Irodalom

Eiben O. G., Pantó E. (1984): Adatok városi és falusi fiúk oigarchekorához. *Anthrop. Közl.*, 28. 193-194.

Mészáros J. (szerk.) (1990): *A gyermeksport biológiai alapjai*. Sport. Budapest.

Mészáros J. és Mohácsi J. (1983): *A biológiai fejlettség meghatározása és a felnőtt termet előrejelzése a városi fiatalok fejlődésmentele alapján*. Kandidátusi értekezés. Budapest.

Pantó E., Eiben O. (1984): Adatok városi és falusi leányok menarchekorához. *Anthrop. Közl.*, 28. 191-192.

**DR. PÁPAI JUDIT**

**NSI**



**NÉPSTADION  
ÉS INTÉZMÉNYEI**

**JEGYIRODA A BELVÁROSBAN!**

*A Népstadion és Intézményei jegyirodát nyitott*

*Budapest egyik legszebb szállodájában,  
a Grand Hotel Corvinus Kempinskiben  
(a Deák Ferenc utcai oldalon).*

*Nyitvatartás: Hétfőtől-péntekig 10-től 18 óráig*

**Jegyek sport- és kulturális rendezvényekre.**

*Minden érdeklődőt és jegyvásárlót szeretettel várunk!*

*Telefon: 266-1000/880 m.*



**Közeleg a tél és vele együtt a következő évadra felkészülés ideje. Klasszikus állóképességi atlétaként a futók az edzés ellenőrzésének egy bevált módszerére, a laktátmérésre támaszkodhatnak.**

A jó futóteljesítményhez a magas aerob kapacitás meghatározó. Egy 90 perc időtartamú verseny-nél az aerob energianyereség eléri az összteljesítmény 90%-át is.

Az aerob azt jelenti, hogy oxigén szükséges ahhoz, hogy a szénhidrátok, zsírok és fehérjék tápanyagaiból energiát nyerjünk. Fehérjékhez, mint tartalékhoz különben csak különösen nagymértékű igénybevétel esetén folyamodik a szervezet. A stabil teljesítőképesség magas alap- és erő-állóképességben nyilvánul meg. Ez csak akkor érhető el, ha a sportoló a teljes edzés legalább 70%-át alacsony, illetve közepes intenzitással az aerob tartományban teljesíti. Az alap-edzés célja a szabad zsírsavak felhasználása elsődleges energiahordozóként. Ezáltal megőrződnek az izomzat és a máj korlátozott energiatárolói. A szervezet jobban elviseli az edzés és a verseny alatti erős megterhelést és gyorsabb lesz a regeneráció a terhelés alatt és után.

Ha már elegendő tartalékok halmozódtak fel, a teljesítőképességet tovább növelhetjük anaerob energianyeresre való átkapcsolással, mint ahogyan ez a sprintnél, a rész- és a végső hajránál szükségeltetik. Ekkor a glükóz (egyszerű cukor) oxigén nélkül erjed, miközben végtermékként laktát (a tejsav sója) keletkezik.

A vér laktátkoncentrációja és a terhelés mértéke között összefüggés van. Kimondható, hogy minél intenzívebb az izomzat leterhelése, annál magasabb a

laktátérték. Általában a terhelést aerobnak mondjuk, ha a laktátérték nem emelkedik 2 mmol/l fölé és aerob-anaerobnak, ha a mért érték 2 és 4 mmol/l közé esik. A 4 mmol/l-t meghaladó laktátkoncentrációnál anaerob, a 10 mmol/l-t is meghaladónál pedig erősen anaerob terhelésről beszélünk. Az energiaszükséglet elsődlegesen még egy hosszabbtávú gyorsfutásnál is aerob módon fedeződik. Ebből a példából is kitűnik

a kevésbé intenzív aerob alapedzés nagy jelentősége. Az anaerob képesség

(gyorsasági állóképesség), valamint az erő és a gyorsaság különösen a rész- és végső hajránál elengedhetetlen.



Azoknak a futóknak, akik növelni akarják a teljesítőképességüket, rendszeresen ellenőrizniük kell a terhelésüket, mert csak így tudnak megbizonyosodni arról, hogy a megfelelő tartományban edzenek. Amennyiben például a zsíryanycsere javítása az edzés célja, nem szabad túl gyorsan futni. Különben a szénhidrát-anyagcsere fejlődne, ami elnyomná a zsíryanycsere kifinomulását. A laktátkoncentráció mérésével az edzés alatt és után az atléta kezébe kerül egy objektív visszajelzés az izomzat terhelt-ségének fokáról.

Ha a laktátmérést többször is elvégzik, a futóban kialakul a terhelés intenzitásának érzékenysége, azaz képessé válik a laktátértékeket, mint a belső terhelés mutatóit előrejelezni bizonyos sebességek esetén és ezáltal célorientáltan és hatékonyan edzeni. Amennyiben ez az érzékenység már kialakult, a laktátméréseket már csak időről időre, ellenőrzésképpen kell elvégezni.

**(Leichtathletik)**



Az utóbbi években nagy örömmel látom, hogy az atléták egyre alaposabban, tudatosabban képesek bemelegíteni és ehhez hozzátartozik a gimnasztikai gyakorlatsor, mely ugyan nem túl változatos, de többnyire hatásos, ésszerű. Már a legfiatalabbaknál is látszik a fejlődés az edzők következetes, áldásos munkájának köszönhetően.

Ennek ellenére többször elgondolkodom azon, vajon mennyire értik a sportolók például a gimnasztika lényegét, jelentőségét?

Míg 20-30 évvel ezelőtt az atléták kikapcsolódni, feltöltődni, barátkozni is jártak a sportklubokba, addig manapság ez talán csak a legfiatalabbakra jellemző. Az évek múlásával (jól ismerjük az okokat) az ilyenfajta közösségi élet egyre inkább háttérbe szorul(t), maradt helyette az edzések gyors ledarálása, hogy azután mindenki rohanjon különféle egyéb feladatai megoldására, intézésére.

Ki emlékszik még a csoportos, sokszor talán túlzottan is elnyújtott bemelegítésekre, lassú, kimért nyújtóhatású gimnasztikákra?

Pedig ezek haszna, túl közösségformáló erején, a hatás fokozásában, a lényeg kiemelésében is megmutatkozott. Biztosította a szervezet fokozatos előkészítését a terhelésre, csökkentette a sérülések lehetőségét.

Nosztalgiával néztem a sydneyi ifi vb-n az amerikai és japán csapatok közös, jó hangulatú gimnasztikáit. A többiek a mieinkhez hasonlóan főleg stretching-gyakorlatokkal, valamint gyúrói segítséggel igyekeztek minél eredményesebben bemelegíteni. Ennek a formának is megvan a maga jelentősége.

Mi az, ami mégis elgondolkodtat?

Mindenki jobban ismeri a saját izomzatát, mint bárki más. Legyen az akármilyen jó

## GIMNASZTIKAI LEHETŐSÉGEK, ÖTLETEK

kezü gyúró, jó szemű edző. Így a sportoló, a megtanult sokféle, különböző módon ható gyakorlat közül kiválaszthatja mindazokat, amelyeket saját maga számára a legüdvözítőbbnek tart, és amennyiben tisztában van azok hatásával, a végrehajtás problematikájával, valószínűleg a lehető legjobban fogja tudni, hogy milyen ismétlésszámmal, milyen terjedelemben végezze azokat? Véleményemet azért tartottam fontosnak leírni a bevezetőben, hogy érzékeltessem, miért is próbálok ezzel a témával foglalkozni.

Az alapozás idejét éljük. Ez egyrészt egyszerűsíti, másrészt nehezíti a sportoló és edző tevékenységét.

Egyszerűsíti, mert a zömében kondicionális képességfejlesztésre koncentráló edzések lebonyolítása általában egyszerűbb, mint például egy technikai edzésé.

Bonyolultabbá teszi: mert az egyre több szakosztályt, sportolót sújtó romló létesítményfeltételek nehezítik, bizonyos feladatok megoldását, akár lehetetlenné is teszik.

Jó alkalom van ilyenkor arra, hogy atlétáinkat megtanítsuk bemelegíteni, gimnasztikázni, hogy ők dönthessenek arról, miként, milyen formában, mennyit gyakoroljanak majd később. A tornatermi közös edzéseken megvalósíthatjuk célkitűzéseinket.

Az alábbiakban ismertetett mozgásanyaggal gyakorlati segítséget szeretnék nyújtani mindazoknak, akik szívesen fogadnák. A bemelegítés egészéből elsősorban a gimnasztikával szeretnék foglalkozni.

### Mi a gimnasztika célja?

Nem csak az izmok, ízületek előkészítése, nyújtása, mozgékonyágának fokozása,

hanem a mozgáskoordináció javítása, a fittségi szint emelése az erő, a gyorsaság, az állóképesség fejlesztésén keresztül.

Mindezen célok az izmok rugalmasságának (összehúzó- és elernyedő képességének) javításával, az ízületi tokok, inak, izmok előkészítése által valósulnak meg.

Az általánosan ható gyakorlatokat követik a speciális sportági, sőt versenyszámokhoz tartozó mozgások, fokozatosan növekvő intenzitással, a lazítás és nyújtás, erősítés harmóniájának, egyensúlyának figyelembevételével. A végrehajtás pedig mindig alkalmazkodik a közvetlen célokhoz. Úgy mint nyújtó, erősítő, gyorsaság bármely formáját fejlesztő, állóképesség javítására szolgáló, kifejezetten az egyes sportmozgások megtanulását előkészítő, rávezető, koordinációt általánosan és speciálisan fejlesztő gyakorlatok.

A nyújtó hatást hosszú, nyugodt, lassú ritmusban érhetjük el. Az erőltetett mozgásvégrehajtás sérülést okozhat.

A kifejezetten erőfejlesztést célzó gyakorlatoknál az „erőfajta” határozza meg, hogy egyenletesen, gyorsan, gyorsuló módon, vagy kifejezetten robbanékonyságra törekedve végezzük a mozgást.

Hasonló gondolkodást igényel az állóképesség fejlesztése céljából alkalmazott gimnasztika, ahol a terjedelem és a pihenőidők jelentősége nő meg, szintén az állóképesség fajtájának függvényében.

A gyorsaság javítása (fokozása) érdekében alkalmazott gimnasztikai jellegű gyakorlatoknál szem előtt kell, hogy tartsuk: igaz, hogy valamennyi kondicionális képesség fejlesztése összhangban áll egymással, de itt elsődlegesen a reakció, a mozgás- és mozgulatgyorsaság fejlesztését tűztük ki célul, ezért csakis előkészítés után lehet hozzáfogni



(a sérülésveszélyt kiküszöbölendő) a gyakorláshoz.

A következetesség, fókuszosság, folyamatosság, rendszeresség elvének betartása itt is kötelező!

Mikor, milyen időtartamban, milyen körülmények között részesítsük előnyben a gimnasztikai jellegű gyakorlatokat?

Induljunk ki a különféle szervrendszerek fejlődése adta lehetőségekből:

- A nyújtás, lazítás érdekében végzett fejlesztő gyakorlatok legkedvezőbb szakasza 14 éves korig tart. Ekkor szoktatjuk meg az agonista, antagonisták izmok összehangolt, eredményes működését, illetve lehetőség adódik az el lazulási képesség kialakítására. Jó lehetőség van ebben a szakaszban arra, hogy a szervezet megszokja a jellemző helyzeteket, amelyekben a legfrekvenciáltabb izmok, ínszalagok dolgoznak.

- Az életkornak, értelmi színvonalnak megfelelő módszerek megválasztására, a közlési módokra is figyelniünk kell.

Nem mindegy az sem, hogy a nap mely szakában tervezzük a mozgást. Mint tudjuk, az izmok, inak 10-12 óra között, valamint 16 órától a leginkább terhelhetőek. Ezeket a tényezőket feltétlenül figyelembe kell vennünk! Attól sem tekinthetünk el, hogy a levegő hőmérséklete szintén befolyásolja az eredményességet. (Például 18 °C alatt a nyújtás fokozásával óvatosan kell bánni. Ugyanakkor félrevezetheti a sportolót a nagy meleg és magas páratartalom, amire szintén oda kell figyelni, hiszen a szubjektív érzések és a valóság között jelentős eltérések mutatkozhatnak.)

A különféle célból alkalmazott gimnasztikai gyakorlatokra szánt időben nagy eltérések lehetnek. Itt is a célkitűzéseket kell ismerni. (Bemelegítés, speciális kondicionálás, képességfejlesztés, vagy például koordináció javítása a cél?)

Az általános, speciális, aktív, passzív, dinamikus, statikus hatás elérése mind az alkalmazott módszer, mind a terhelés megválasztásában megmutatkozik. Az irányadó mindig a célkitűzés.

Alaposan át kell azt is gondolni, mikor legyen egyéni, mikor irányítsuk, esetleg ütemezzük a gyakorlatok végrehajtását?

Különféle tornaszerek, sporteszközök, kéziszer, esetleg társak, mind fokozhatják a hatékonyságot, vagy rossz alkalmazás esetében ronthatják azt (például túlzott súlyterhelés, vagy túl alacsony terhelés miatt veszélyesen felgyorsulhat, irányíthatatlanná válhat a mozgás).

Módszertanilag egyértelműen az egyszerűbbtől a bonyolultabbig, a bemelegítés enyhe nyújtásától az ízület és izommozgékonyosság fejlesztésén át az egyes izomcsoportok, illetve komplexen terhelő nyújtó, majd erősítő jellegű gyakorlatokig fokozatosan építhetjük.

Most lássunk egy úgynevezett gimnasztikai alapokon nyugvó téli, tornatermi edzést, annak is az első, bevezető, enyhe nyújtást, előkészítést biztosító szakaszát, gyakorlati példákon keresztül!

*Előkészítő vagy bevezető (esetleg mindkettő - az edzést keretbe foglaló) „lábfejtorna”: Zokniban, cipő nélkül végezve!*

1. Enyhén hajlított ülésben, alkartámasszal, lábujjal zongorázás a talajon, kívülről befelé és vissza.



2. Ülésben alkartámasszal lábfeje le- és visszafeszítése, váltott lábbal, enyhe térdugóval, majd páros lábbal egyszerre.



3. Terpeszülésben, hátul alkartámasszal a test mögött, befelé „csámpázva” spicc, majd pipáló lábfejjel köríven kifelé fordított lábfejjel spicc.



4. Ülésben egyik lábat felhúzáva boka- és lábujjfogás (két kézzel), kéz segítségével bokakörzés, egyik, majd másik lábbal, illetve a lábfej alapos átgyúrása.



5. Enyhén hajlított ülésben előrehajlítás és kézzel lábujjfogással spicc és pipa. Lábfej átgyúrása kézzel.



6. Lábfejkörzések a levegőben, felhúzott, enyhén hajlított lábbal, mindkét irányba, a test mögött alkartámasszal. Ugyanebben a helyzetben lábszár- és bokakörzés egyszerre, mindkét irányba.



7. Ülésben térdfelhúzás bokafo-gással, majd talpfogással egyik, majd másik lábbal.

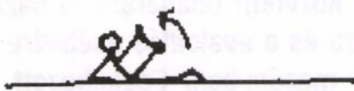


8. Hanyatt fekvésben az egyik láb lazán hajlítva, a talp a talajon támaszkodik, a másik lábbal térdfelhúzás a vállhoz, bokafo-gással, majd talpfogással, egyik, majd másik lábbal.





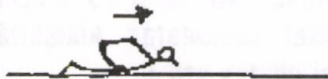
- 9.** Oldalülésben a felül lévő lábbal sarokfelhúzás, spiccfogással (azonos kézzel) és utánmozgás nélkül a láb fokozatos hátrahúzása (mindkét oldalon, vagyis mindkét lábbal).



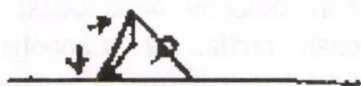
- 10.** Oldalülésben felül lévő láb felhúzása hajlított térdel, talpfogással (visszafeszítéssel). Mindkét oldalon. Ugyanebben a helyzetben lassú térdnyújtással a talpfogás fenntartása és lassan térdhajlítás kiinduló helyzetbe.



- 11.** Hason fekvésben sarokfelhúzás hátra, spiccfogással (két kézzel). Lassú, fokozatos emeléssel, utánmozgás nélkül (a fej lehetőleg maradjon lehajtott).



- 12.** „Piramis” helyzetben lassú helybenjárás (magas lábujjról váltott saroklenyomással), ugyanez két lábbal egyszerre.

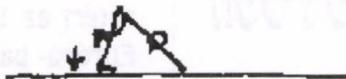


- 13.** Hason fekvésben sarokfelhúzással lábrázás, illetve saroklendítések váltott lábbal, lazán (fejemeléssel nélkül).

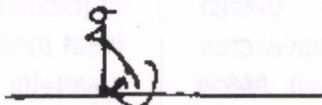


- 14.** „Piramis” helyzetben az egyik láb lazán hátul keresztben a támaszlábon. Támaszláb lassú saroklenyomása, majd

emelés lábujjra és lassan vissza. Egyik, majd másik lábbal. Lenyomott talppal lassú térdhajlítás és térdnyújtás, változatlan kiinduló helyzetben.



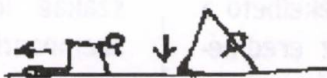
- 15.** Állásban egyik lábbal lábujjra emelkedés és bokakörzés egyik, majd másik irányba. Másik lábbal is.



- 16.** Támadóállásban mindkét lábfej előrenéz. Saroklenyomás hátul, azonos kar magastartásban, másik kézzel combtámasz. Lassú térdhajlítás és nyújtás, a saroklenyomást megtartva. Másik lábbal is.



- 17.** Térdelőtámasz lefeszített lábfejjel, lehajtott fejjel. Lassú csípőtolás hátra sarokülésbe, majd talpon átgördülve csípőemelés és térdnyújtás „piramis” helyzetbe, saroklenyomással, majd lassú, fokozatos ereszkedés vissza, térdelőtámaszba, lefeszített lábfejjel.



- 18.** Tarkóállásban, megtámasztott csípővel „biciklizés”.

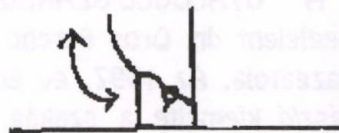


- 19.** Talp elülső részének megtámasztása állásban, csípőmagasságban kézzel kapaszkodva. Lassú sarokleengedés és helybenjárás, majd mind-

két sarok leengedése lassan, utánmozgás nélkül.



- 20.** Szemben, csípőmagasságban kapaszkodva, lehajtott fejjel, váltott lábbal, hajlított térdlendítés előre (a két kar között, pipáló lábfejjel), majd lazán lelendülő nyújtott lábbal hátralendítés, lefeszített lábfejjel.



- 21.** Ugyancsak szemben, csípőmagasságban kapaszkodva térdlendítés keresztbe és oldalra a váll mögé. Lefelé lendülőben nyúljon ki a térd, míg keresztben és oldalt legyen hajlított.



Kis terpeszállásban ★ fejkörzés lassan egyik és másik irányba ★ vállkörzés előre és hátra ★ vállratarással könyökkörzés előre és hátra ★ csípőkörzés csípőretartással balra és jobbra ★ hajlított térdén támaszkodva, kissé terpesztett lábbal térdkörzés befelé és kifelé, zárt lábbal térdkörzés balra és jobbra ★ kis terpeszállásban, csípőretartással törzskörzés balra és jobbra ★ állásban, lábujjon bokakörzés.

Valamennyi eddig elvégzett gyakorlat után könnyű lábrazásokkal, helyben futással, vagy kevés, könnyű futással célszerű lazítani.

Az eddig leírt enyhe nyújtó jellegű gyakorlatok után most érkezünk el a keringésfokozáshoz, vagyis a könnyű, bemelegítő iramú futásokhoz, illetve a futás közben végzett gyakorlatokhoz. Vagyis most kezdődne a mozgalmass tornatermi, atlétikai alapozó edzés.

WOTH KLÁRA



# A gyaloglás 4-es (női) osztályzatot kapott 1997-ben

Október 15-én ültek össze a szakemberek - edzők, versenybírák, szakvezetés, - hogy megbeszéljék a gyaloglás 1997. évi versenyidényét és döntsenek a jövő esztendő programjáról.

A GYALOGLO-SZAKBIZOTTSÁG ülésén megjelent dr. Oros Ferenc az új szakvezetés igazgatója. Az 1997. év értékelésében Mérei László kiemelte a szakág vb-szereplését. A hölgyeknél két döntősünk közül Szebenzky hatodik helye az eddigi legkiemelkedőbb teljesítménye a versenyszámnak. A másik versenyzőnk, Rosza Mária - egészségügyi problémák miatt - elmaradt a várakozástól, pedig a selejtezőben csúcsot gyalogolt. Ilyés Ildikó is a régi csúcson belül ért célba, de így sem tudott továbbjutni. A férfiak szereplése - elsősorban Urbanik teljesítménye - elmaradt a várakozástól. Ez némileg Czukor Zoltánra is vonatkozik, bár az ő ideje közelítette meg leginkább a tervezettet.

Az év elejei Világ Kupa szereplés - különösen a nők ötödik helye csapatban - „visszhang” nélkül maradt, csakúgy, mint a férfiak 50 kilométeren nyújtott teljesítménye.

Mérei László kihangsúlyozta, hogy a nagy versenyek átlaga gyaloglásban is egyre nő és ezt tekintve, valamint azt, hogy a felnőtt válogatott itthon 100%-os volt, jónak értékelhető a gyaloglók 1997-es teljesítménye. Az eredményes szereplés összetevői - felkészítés, orvosi háttér, bíraskodás - közül a két utóbbiban van még javítani való. Tudomásul kell venni, hogy az élvonal „szűkül” és az utánpótlás is „sovány”. Mérei László dicsérte a szakág munkáját, az öntevékenységet, a vidéki városokat pedig a bajnokságok színvonalas rendezéséért.

*Dormbach Ildikó* - az utánpótlás szakvezetője - szintén elismerőleg szólt a szakágról, de ő

is „szűknek” látja az utánpótlás mezőnyét. A lányok ígéretesebben szerepeltek a jövőt illetően, mint a fiúk.

Jól szervezett, együtt dolgozó „csapat” a szakág - állapította meg *dr. Oros Ferenc*, majd rátért az 1998. év központi feladatára, a hazai Európa-bajnokságra és a gyaloglás esélyeire a női, illetve a férfi mezőnyben. Foglalkozott a bíraskodással összefüggő szakmai problémákkal is - ki gyalogol szabályosan, hol a határ amikor „még” nem érzékelhető a repülőfázis vagy a térdhajlítás -, ami a teljesítményt 50%-ig meghatározza. Kihangsúlyozta, hogy a fiatalokat meg kell tanítani és a versenyen meg kell követelni az abszolút szabályos gyaloglást. A nemzetközi gyakorlathoz kell igazodni (!) mind a fiatalok, mind a felnőtt mezőny megítélésében. A fiatalok sorozatos kizárása megengedhetetlen!

A gyalogló teljesítményét csak a VERSENYEN mutatottak alapján lehet megítélni. És ebben benne van az elért időn kívül a szabályos technikai színvonal minősítése is. Ezután ismertette szakmai elképzeléseit és kitért az ehhez kapcsolódó szervezési kérdésekre is (az egységes felnőtt válogatott keret és a személyenkénti differenciál támogatás kialakítása, edzőtáborok, orvosi ellátás stb.).

*Dr. Urbán Ákos*, a szakbizottság vezetője köszöntötte a résztvevőket és megköszönte a gyaloglást elősegítő munkájukat, majd javaslatot tett a keretekre. A bő keretbe fontosnak tartotta a fiatalok figyelembevételét, mind a lányok, mind a fiúk tekintetében.

*Zsoffay Róbert* az objektív bíraskodást a szakág létkérdésének tartja, az utánpótlás szempontjából pedig kihangsúlyozta a pedagógiai értékét. *Tizennégy* egyesületben gyalogolnak, ezért fontos a szakág részére a pontverseny, mert ez minősíti a gyaloglók munkáját. Hasonlóan fontos lenne a női 20 km-en is bevezetni a minősítési szinteket.

Tisztázódtak az 1998. évi versenynaptár még kérdéses időpontjai és helyszínei. Most már a gyaloglókön múlik, hogy sikerül-e megismételni vagy túlszárnyalni az 1997-es évet.

T. L.





**MASZ**

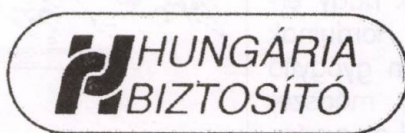
## A MASZ FŐTÁMOGATÓJA



## A MASZ KIZÁRÓLAGOS SPORTFELSZERELÉS SZÁLLÍTÓJA



## A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG TÁMOGATÓI



**NÉPSTADION  
ES INTÉZMÉNYEI**



**HOTEL STADION**

**CREATION VARGAS**

**rg BŐRDISZMŰIPARI KFT**

**GARZON BÚTOR RT**

**OÁZIS KERTÉSZET**

**OPEL HUNGARY**

**PROFIL-BAU SYSTEM**



# ORVOSI JÓTANÁCSOK

## Hatékony és gyors eljárás a sportsérülések terápiájában

(*UMANE tengeriiszap-pólya*)

A sporttevékenység során elszenvedett sérülések kezelésének időtartama nagy mértékben függ attól, hogy elég korán és megfelelő módon kezdődött-e meg a terápia. Még a legprecízebb kezelés során is gyakran hetekre vagy hónapokra van szükség, hogy a versenyző visszatérhessen az igazi intenzív edzésekhez. Érthető, hogy a sportolók és edzők nagy érdeklődéssel fordulnak minden olyan gyógyító eszköz vagy módszer felé, amellyel ez a végtelennek tűnő várakozás megrövidíthető.

Ebben a cikkben egy olyan, hazánkban is hozzáférhető (gyógyszertárakban kapható) eljárásról szeretnék beszélni, amely nem csupán megrövidíti a lábadozás időszakát, de a sérült testrész tökéletes funkciójának helyreállítását is megalapozza. A módszer az **UMANE tengeriiszap-pólya** alkalmazása. Az eljárás ősi, tradicionális megfigyeléseken és a modern orvoslás követelményein egyaránt alapul. Az iszap gyógyító hatását már régen ismerik, melyet többnyire meleg iszappakolások formájában alkalmaznak. Ez azonban csak rövid időn (az iszapfürdő ideje alatt) maximum egy-két órán keresztül alkalmazható. Az UMANE pólya esetében az iszap gyógyerejét hideghatással kombináljuk, melyet a terápia időbeni elnyújtásával egészítünk ki.

A pólya a sportsérülések igen széles repertóriumján alkalmazható. Ilyenek az ízületi rándulások, ficamok, izomzúzódások, húzódások, szakadá-

sok, ízületi környéki gyulladásos folyamatok akut és krónikus formái egyaránt. Természetesen csak azokban az esetekben használható ez, ahol sebészi beavatkozásra nincs szükség, amit előzetesen ki kell zárni.

A sérült területre felterkerjük a tengeri iszappal átitatott pólyát, amit akut sérülések esetében előzetesen hűtőszekrényben lehűtünk. Krónikus esetekben (nyálkatömlő-gyulladás, dobókönyök, teniszkönyök stb.) nem szükséges a pólya erős lehűtése, hiszen enyhe hűthetással jobb terápiás eredmény érhető el. Az iszap nagy hőtároló-képessége miatt a kötés átmelegedése 6-8 órán keresztül lassan, fokozatosan történik meg, így hosszú hűthetőség érhető el. Ezalatt a nedves bandázs fokozatosan kiszárad és átalakul félmerev rögzítő kötéssé. Így egy időben és folyamatosan valósítjuk meg a sérülések kezelésének két legalapvetőbb követelményét, a hűtést és a rögzítést. Mindkét eljárás fájdalomcsillapító hatású, ezért ilyen gyógyszerre többnyire nincs

szükség. A pólya segítségével megtarthatjuk mobilitásunkat, sokkal kevésbé helyhez kötött a sérült, mint egyéb hűtési és rögzítési eljárás alkalmazása esetén. A hűthetőség mellett - az iszap összetételének köszönhetően - az ilyenkor szinte mindig fellépő másodlagos gyulladás kialakulásának is csökken a valószínűsége és az intenzitása. Ez a hatás je-



lentősen lerövidíti a gyógyulási folyamatot. A gyulladáscsökkentő effektus miatt, az ilyenkor rendszeresen használt non szteroid gyulladáscsökkentőkre sincs szükség, vagy csak kis mértékben használandók (kenőcsök, krémek), emiatt a szervezet „kémiai terhelése” is alacsonyabb. Akut sérülések esetén az első 24 órában (két pólya használat) hűtött formában, majd később, ha szükség van rá, szobahőmérsékleten tárolt pólyával kell folytatni a kezelést. Nem javasolt 24 órán túl erőteljes hűthetőséget alkalmazni, mert ezzel az izmok, szalagok vagy ízületi tok rigiditását fokozzuk, ami hátráltatja a későbbi gyógyulási folyamatot. Többnyire egy vagy két pólya alkalmazása elegendő, súlyosabb esetekben gyakorlatilag korlátlan számban ismételhető. Allergiás, bőrgyulladásos tüneteket általában nem okoz, de érzékeny bőrűeknél több pólya egymás után való felhelyezése panaszt okozhat. Ilyenkor a terápiát a régi, megszokott módon (korábbi cikkekben ismertettük) kell folytatni. Természetesen



nyílt bőrsérüléssel járó esetekben a pólya nem alkalmazható. A pólya felhelyezése könnyen megtanulható, így nincs orvoshoz kötve a beteg a kötőcsereket esetén. A ruházat és a környezet tisztaságát az iszappal átitatott pólyára húzható rugalmas harisnya biztosítja.

Összefoglalva, az **UMANE tengeriszap-pólya** egy személyben és egy időben valószínűleg meg a sérülések kezelésének legfontosabb követelményeit (hűtés, rögzítés, gyulladás-csökkentés), amivel drámaian gyors gyógyulást eredményez. A beteg mobilitásának megtartottsága jelentősen csökkenti a betegségtudat kialakulásának veszélyét és jobb életminőséget biztosít a kezelés alatt. A kezelés legfontosabb előnye a sportolók számára az, hogy lényegesen gyorsabban térhetnek vissza az edzésekhez, ezzel megmaradhat a versenyben maradás esélye. Az UMANE pólya önálló terápiaként is megállja a helyét, de szükség esetén természetesen kiegészíthető gyógyszeres vagy fizioterápiával is.

## A könyöksérülésekről

Félve bár, de megkockáztatom, hogy a könyök az atléták számára a ritkábban sérülő testrészek közé tartozik. Természetesen ez a dobóatléták esetében sajnos nem igaz. Éppen emiatt tartom fontosnak, hogy néhány gyakrabban előforduló könyökdíszületi bántalomról, sérülésről részletesebben is szóljunk.

A könyökdíszület ártalmait, a múlt havi számban ismertetett vállízületi sérülésekhez hasonlóan osztályozhatók. Sérülhetnek az ízületet alkotó csontok, a szalagrendszer, az ízületi tok, az azt körülvevő nyálkatümlők, és az ízület környékén eredő és tapadó izmok is.

A legtöbb bosszúságot és bánatot az ízület szélétől 1-2 centiméterre eredő alkarhajlító- és -feszítőizmok inainak krónikus gyulladása okozza. A külső ízületi dudorról eredő izmok gyulladása az úgynevezett **teniszkönyök**, a belső dudorról eredőké pedig a **dobókönyöknek** nevezett elváltozás.

Az elsőként említett sérülés elnevezése senkit ne tévesszen meg, hiszen nem csak a teniszezők kizárólagos problémája ez, hanem minden olyan sportágban előfordul, ahol kéziszerrel dolgozik a sportoló és igen nagy erőbehatás éri az alkar, elsősorban feszítő oldali izomzatát.

Tünete az ízület külső oldalán jelentkező éles szúrós fájdalom, amely a szer megragadásának pillanatában azonnal jelentkezik, sőt gyakran

még frászkor, a toll fogása is fájdalmat provokál. A fájdalom a terület nyomásával is kiváltható, sőt az alkarfeszítőbe sugárzik. Az alkar kinyújtása is panaszt okoz, így a sérült még a kézfogástól is tartózkodik.

Sajnos a kezelés legfontosabb tényezője a pihentetés, ami gyakran sok hetet vesz igénybe. Súlyosabb esetben akár gipszsin felhelyezése is indokolt lehet (minimum két hét). Sokszor gyors eredményre vezet, ha a fájdalmas göcbe szteroid készítményt fecskendezünk. Ez legfeljebb háromszor ismételhető. Az injekciós kezelés alatti tréning szigorúan tilos! A jól és türelmesen végrehajtott konzervatív kezelés az esetek döntő többségében sikerre vezet. Elhúzódó és főként többször kiújuló esetben a fájdalmas terület röntgenbesugárzása vagy sebészi kezelés is szóba jöhet (a gyulladt izom leválasztása a csonttól). A gyakorta megjelenő gyulladás rossz technikai végrehajtásra, vagy nem megfelelő szer használatára utalhat. Az alkar feszítőit túlterhelő technikát, gyakorlatokat a panaszok megjelenésének kezdetén meg kell változtatni.

A dobóatléták igen gyakori megbetegedése a teniszkönyökkel ellentétes oldalon (belső) kialakuló gyulladás. Ezen a területen a csukló és az ujjakat hajlító izmok többsége ered, melyeknek a dobómozdulatban, főként a gerelyhajításban van nagy szerepe. Az ok a dobás utolsó fázisában, egy időben bekövetkező erős könyöknyújtás és -borintás (pronáció). Ez az egyidejűség helyes technikai végrehajtással kiküszöbölhető, a sérülés elkerülhető.

A tünetek a teniszkönyök tüneteivel megegyezők, csak a belső oldalon jelentkeznek.

Terápiája megegyezik a teniszkönyökével, gyógyulási hajlama azonban egy árnyalattal talán jobb annál.

A teniszkönyökkel könnyen összetéveszthető a nyálkatümlő gyulladása (radiohumeralis brucititis). Az előbbihez hasonló panaszok jelentkeznek (fájdalmas markolás), de a fájdalom nem a külső dudor nyomásával, hanem az alatt, az orsócsont fejének megnyomásával provokálható. Konzervatív kezelésre gyógyul (pihentetés, lidocain + szteroid injekció).

Elkülönítendő még az előbbi körképektől a nervus ulnaris (singcsonti ideg) gyulladása is.

A könyök szalagjainak és tokjának húzódása ritka, mert az ízület igen erős szalagrendszerrel bír. Többnyire túlfeszítés okozza, de még ilyenkor is meg tud felelni a feladatának.

A felsorolt sérülések nagy része megfelelő technika és fokozatos terhelésfokozással elkerülhető, csupán figyelmesség kérdése az egész.

**Dr. Osváth Péter**



# "Egy feladatomban van: legjobb tudásom szerint segíteni a magyar atlétikát"

## Beszélgetés Fejes Zoltánnal

**R**ovatunkban ezúttal Fejes Zoltán mesteredző, a MASZ korábbi vezetője beszél életéről, pályájáról, vívódásairól, céljairól.

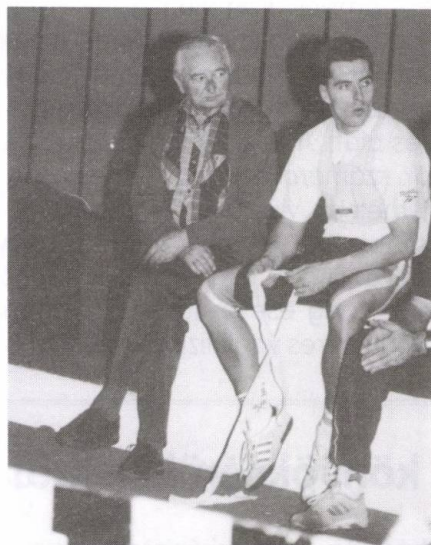
*A szokásostól eltérő módon készült a riport a kitűnő szakemberrel. Elhallgatva e nagyszerű ember érdekes és értékes gondolatait, a szerző nem látta értelmét kérdéseivel megszakítani a monológot.*

„1928. november 28-án születtem Jászfákóhalmán. A jászokat sokan összekeverik a kunokkal. A kun konok, makacs fajta, a jász csendes nép.

1948-ban Jászberényben érettségiztem. Nem volt eszemben a Testnevelési Főiskolára menni, orvosi egyetemre jelentkeztem. Csak negyedik gimnazista koromban történt egy és más az életemben. Osztályfőnökünket sovinsztának bélyegezték - bár egyformán szidta a németeket és az oroszokat -, kirúgták az iskolából. 1948-ban nem volt egy megszokott és különösen dicséretes dolog, de mi sztrájkot szerveztünk visszavétele érdekében. Három napig nem mentünk iskolába, ennek eredményeképpen osztályfőnökünket visszahelyezték tanári állásába. Én mint az egyik főszervező, magatartásból elégséges osztályzatot kaptam és a jeles érettségi ellenére sem kerültem be az orvosi egyetemre. Az orvosira nem volt jó ajánlólevél a kettős magatartás. A beszélgetésen, bár szokatlan volt, a jeles érettségi mellett a feletébb gyenge magaviselet, zokon vették és eltanácsoltak.

Mit csinál ilyenkor az ember? Pótfelvételre jelentkeznek a TF-re. Felvettek. Gimnáziumi szinten jó sportoló voltam, tanulmányi eredményemről már beszéltem. Simán sikerült bejutnom a nagyhírű intézménybe.

Nem volt rossz, hogy így alakult. A TF-et és a pályát pozitívan értékelem. Nem tartom kényszerpályának, hogy testnevelő tanár, edző lettem.



Fejes Zoltán (tanítványa,  
Munkácsy Sándor társaságában)

A TF-en végig évfolyamelső voltam, ez szokatlan volt a főiskola történetében. Kitűnő tanárainak nagyon sokat köszönhetek.

Második év végén szakképzést kellett választani; én első helyen az atlétikát jelöltem meg. Olyan nagyszerű atléta évfolyamtársaim voltak, mint Harmati Sándor, Béres Ernő, Zarándi László és még mások. Egyszóval nem fértem be a csapatba. Volt egy szabály, hogy szakképzést csak minimum három fővel lehet indítani. Én harmadik helyen a teniszt jelöltem meg, mivel ott csak két jelentkező volt, rábeszéltek, hogy válasszam ezt a sportágat. Hát így lettem tenisz szakképzős. Az atlétika csak mint kötelező tantárgy maradt.

1952-ben végeztem, politikailag igencsak meredek volt a helyzet. Néhány osztályidegent kirúgtak. Rólam is kiderítették, hogy kulák származású vagyok, de mint évfolyamelső, maradhattam.

Cseke Dénes tanár úr szerette volna, hogy a Testnevelés-elmélet Tanszéken maradjak. Én nem tartottam tanácsosnak, hogy a TF-en tanítsak, bár nagyon kedvemre való volt.

Azt mondtam, hogy oda megyek tanítani, ahová helyeznek. Így kerültem Tatabányára, az ipari technikumba.

Hívtak a TBSC-be edzőnek, de a tenisz szakosztályba nem mentem, hiszen én botcsinálta tenisz-edző voltam.



Az atlétikai szakosztályban egy edző tevékenykedett, a klub elnöke kérdezte, hogy volna-e kedvem a sportághoz. Természetesen volt és a másik edzővel, Játékos Pállal felosztottuk a szakágakat egymás között. Ővé lett az összes futószám, enyém az összes ügyességi. Mivel a TF-en nem voltam atlétaszakképzős, így nem volt elég alapom bizonyos versenyszámokhoz, hogy azokat oktassam. Különösen a dobószámok okoztak sok fejtörést. El kellett tanulnom a szakmát, az ugrószámok közelebb álltak hozzám - kivéve a rúdugrást. Magasugrásban, annak ellenére, hogy két évig nem volt az iskolának testnevelő tanára, a KISOK bajnokságon másodikká lettünk. Földessy Ödön is a csapat tagja volt.

Az ember kétféle módon pótolhatja a hiányzó ismereteit. Vagy megles másokat és szakkönyvekből képezi magát, vagy saját hibáiból próbál tanulni. Nekem szerencsém volt. Tata közelsége lehetővé tette, hogy az edzőtáborban kitűnő edzőkkel beszélgessek, edzéseket figyeljek. Például rúdugrásban nagyon sokat segített Kismartoni Károly.

1955-ben lakást kaptam. Lakás volt, bútor nemigen. Persze ennek előnye is volt, mert a bútorozatlan szobában gyakorolhattam a diszkoszvetést. Természetesen csak a kidobásig.

A hiányosságaim ellenére sok ifi válogatott tanítványom volt. Egy időben 40 m feletti diszkoszvetővel, 14 feletti súlylökővel és 60 m feletti gerelyhajítóval büszkélkedhettem. A versenyzők fele az én iskolából, másik fele a gimnáziumból került ki.

A TF kutatóintézete 1963-ban tudományos munkatársi állásra pályázatot jelentetett meg. Kiderült, hogy ez egy nyílt pályázat és '63-ban másodmagammal - Killik Lászlóval, a sikeres kosárlabdaedzővel - el is nyertük a státust. A TFKI Edzésmodszertani Osztályára kerültünk, amelynek Abád József volt a vezetője.

Tudományos munkatárs, majd főmunkatárs, 1971-től pedig osztályvezető lettem. '68-ig Tatabányán laktam. Pesten dolgoztam, naponta vonattal jártam be. A munkámnál fogva részt vettem az intézet egy kísérletében. *Általános alapképzés hatása a 10-14 éves gyerekekre* volt a kísérlet címe és a sportolók kiválasztását kutattuk. Mindenkinek volt egy kísérleti csoportja, én a Vasasban kezdtem 28 gyerekekkel, akik 10 évesek voltak. A program négy évig tartott és a sport általános megalapozásával volt hivatott foglalkozni. A negyedik év végén 22 gyerek maradt a csoportban, ez rettentő nagy dolog. Sikertelen meggyőztetni a gyerekeket a sportot. Ketten a TF-re mentek, ketten NB I-es kosárlabdázók lettek. Atléta egy sem lett közülük.

A bejárás miatt Tatabányán csak néhány tanítványom maradt. '68-ban sikerült véglet Pestre költözni. Ekkor kezdtem behatóbban foglalkozni az atlétikával.

Nem voltam ismeretlen atlétaberkekben, a MASZ utánpótlásedzőként foglalkoztatott ugróvonalon. 1970-től mellékfoglalkozásban az Ú. Dózsánál kezdtem edzősködni, szintén az ugróknál és felnőttekkel is foglalkoztam már.

Utánpótlás keretedzőként ismertem meg Komka Magdit, Bruzsényák Ilonát és hamarosan átvettem edzéseik irányítását. Bakai József is jelentkezett nálam, kérésére őt is átvettem. Hirtelen lett néhány kiemelkedő tehetségű atlétám.

1972-ben, Münchenben az olimpián három tanítványom - Bakai, Bruzsényák, Komka - vett részt. A '72-es olimpia nem sikerült jól a magyar atlétáknak. A megelőző évek után egyértelműen kudarc volt München. A '66-os budapesti Eb - amely nagy erőfeszítések árán sikerült és a fényes '68-as mexikói olimpia után ez a folyamat hirtelen megtört.

Mi volt a kudarc oka? Megítélésem szerint a sikeres edzők - Koltai Jenő, Báthori Béla, Zarándi László (ő ugróvonalra tért át), Simek Franci - hirtelen hagyták abba az edzősködést.

Csupa olyan ember hagyta abba, akik pótolhatatlanok voltak. Érdekes, de törvényszerű dolog, hogy a nagy edzők akadályai a jövő edzőnemzedék felnevelkedésének. Eltűnik a fej, hirtelen problémák jelentkeznek. Valahol napjainkban is hasonló folyamat zajlik le. Visszatérve Münchenre, ha egy olimpia kudarcra jár - magyar orvosság - valakit ki kell rúgni a szövetségből. Tusz Ferenc vezetőedzőt érte ez a „megtiszteltetés”, akinek semmi köze nem volt a kudarchoz, de ő volt a kézenfekvő áldozat.

Közben tanítványaim szórták a magyar csúcsokat. Előterbe kerültem, rávettek arra, vállaljam el a vezetőedzői tisztséget. Elég nagy volt a nyomás, de ha nem vállaltam volna, nem lett volna hátrányom belőle. Bennem volt: az istenit, meg kell mutatni, hogy a magyar atlétikában még rengeteg erő és érték van, még ha az olimpia nem is sikerült.

Másik ok: éreztem, hogy váltani kell. Látszott, hogy a TFKI a sporthivatal szemében szükségszerű rossz. Csinálni kell, mert a Szovjetunióban is van, de az igények teljesíthetetlenek lettek.

Killik László, Mezey György, Székely Éva, Sákovits József és jómagam elmentünk az intézetből. Ez a csapat nagy szellemi kapacitást hordozott magában, ezt ki kellett volna aknázni, kihasználni a tudományos kutatás terén. A sporthivatal nem áldozott rá, csak az igényeket támasztotta egyre-másra. Tudatosan elszorvasztották, a feladatot jól megoldották. Meggyőződésem, hogy a mai napig látjuk ennek a kárát.

A MASZ-ban megpróbáltam elképzeléseimet megvalósítani, egyik legfontosabbika az volt, hogy létrehoztuk a szakbizottságokat. Több értelme volt a bizottságok működtetésének. Az edzők a problémákat egy szűkebb szakmai fórumon meg tudták be-



szélni. Sikerült bevonni az érdemi munkába, szaknácádóként a régi edzőket (pl. Koltai Jenőt). Az edzőtáborokhoz hozzákapcsoltuk ezeket a megbeszéléseket. Központosított táborokat szerveztünk, a felkészítésben rend volt. Probléma ott jelentkezett, hogy az „új” edzőgeneráció elméletileg jól felkészült volt, de a gyakorlati munkát nem érezte igazán.

A következő időszak eredményei sem Mexikót, sem Münchent nem múlták felül, mégis minden világversenyen aranyérmet nyertünk. Róma, 1974: Eb - Bruzsenyák Ilona, Montreal, 1976: olimpia - Németh Miklós, Prága, 1978: Eb - Papp Margit. A moszkvai olimpia nem sikerült, meg is volt a következménye.

A MASZ új elnöke úgy döntött, váltani kell - ez érthető volt. Amit csináltunk, nem hozott eredményt. Más kérdés, hogy amit aztán ő csinált, az mennyiben.

Elhatároztam, hogy '80 után nem csinálom tovább a szövetségi munkát. Visszatértem a gyakorlati munkához. Saját eredményeimmel igyekeztem segíteni a magyar atlétikát. Újkori történelem - jelenleg öt versenyszám, négy tízpróbázó, egy hármassugró készül a jövő évi Eb-re.

69 évesen inkább több szükség van segítségre, mint kevesebbre. Ha az ember felelősséget vállal a tanítványaiért, szeretné elérni, hogy olyan kezekbe kerüljenek, hogy pályafutásuk felfelé ívelje. Hol vannak azok az edzők, akiknek át tudnám adni tanítványaimat? Tízpróbával senki sem foglalkozik komolyan. Tökéletesen érthető, hálátlan versenyszám. Az edzőnek kétszer annyi idejébe, energiájába kerül, mint az egyéni versenyszám. Sok technikai munka kell hozzá. Az atlétáknál a pénzdíj komoly motivációs bázis. A tízpróbában nincs elég pénz. Egy klasszis versenyző évente három-négy versenyen tud részt venni. Három kötelező (országos bajnokság, világverseny, EK), egynél több verseny nem fér be a programba, ahol pénzdíj van. A tízpróba a tévében közvetíthetetlen, így kevés pénz jut a versenyzőkre még a legkomolyabb meghívásos versenyeken is. Így a versenyzőknek nem nagyon éri meg ezt a számot választani. Egyszámos versenyző sokkal jobban tud keresni. Például Szabó Dezső 560-as rúdugróként kereshet annyit, mint tízpróbázóként. Másrészt az edzőket sem fizetik meg, így ők sem vállalják ezt a szép, de nehéz versenyszámot.

Közel a hetvenhez ezt az öt embert kell felkészítenem legjobb tudásom szerint a jövő évi megméretetésre.

Őszintén remélem, hogy sikerül Szabó Dezsőnek Eb-érmet kiharcolnia és a két másik nagy versenyen a nyolcadik hely közelébe kerülni.

Bálint Zita Eb-döntős lehet hármassugrásban. Talán túl optimista vagyok, de aki nem optimista, ne

vállaljon edzői munkát. Aki szkeptikus, annál ki van zárva a siker. Az optimizmus magában hordja a lehetőséget.

Hogyan kezdtem foglalkozni a többpróbával? Már Tatabányán én készítettem fel gyerekeket többpróbára. Merész döntés volt, egy ziccerhelyzet, amikor Bakai Jóska bejött a TFKI-ba és a maga közvetlen modorában megkért, hogy vállaljam el a felkészítést. Ha elvállaltam, kötelességem volt legjobb tudásom szerint elvégezni az akkor számomra újszerű feladatot. Bakai Jóskán keresztül tanultam meg a tízpróbát. Ha felkészültebb vagyok ebből a versenyszámból, Jóska ezerszer eredményesebb. Ennek az iskolának köszönhetem - Bakain keresztül - tudásomat. A szakirodalom szegényes volt, ma is az.

Aztán jött Kiss Árpai. Nagy tehetség volt, de nehezen kezelhető. Őt megelőzően Bruzsenyák Ilonával Rómában, '74-ben a távol aranyérem mellett egy 6. helyet szereztünk ötpróbában.

Szabó Dezső rúdugró volt. Edzője, Viskovics Károly kérte, hogy Rákosi Gyurit vegyem át, mert ő rúdugrónak nem, de tízpróbázónak jó lehet. Ez '86-ban volt, átvettem, de Szabó Dezső is átkerült vele. Az eredmény ismert. A többi versenyző - Munkácsy, Kürtösi - már úgy jöttek hozzám, hogy foglalkozzak velük. Zsivótzky Attila az édesapja révén régi kötődés, természetes, hogy szívesen foglalkozom vele. Nagy tehetség, kérdés, hogy az USA-beli „távedzést” hogyan sikerül megoldanunk.

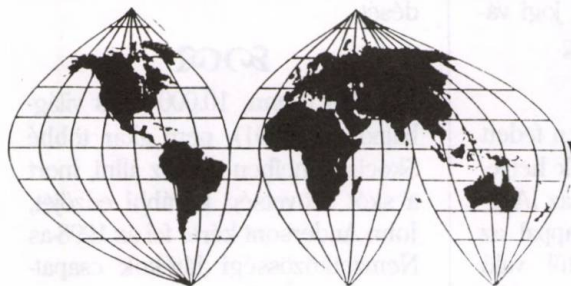
Feltétlen szeretnék beszélni a MASZ-hoz való viszonyomról. Már csak a sok huhogó miatt is. A szakmai elnökhelyettesi posztról történő lemondásomat sokan sokféleképpen próbálják felhasználni. Lemondásomnak egyetlen oka volt, hogy megpróbáltam helyet csinálni az elnökség tagjai közül annak, aki nálam többet tud segíteni. Elsősorban anyagi oldalról, mert az anyagi feltételek nélkül nem fogunk sehova sem elérni. Lemondásom nem szakmai kérdés volt. Ezzel a lépéssel is segíteni szeretnék sportágunkon.

A magyar atlétikában én nem tudok ellenzéki álláspontot elfoglalni. Leéltem az életemet ezen a pályán, meg kell találnom azt a pontot, ahol segíteni tudok. Jelenlegi feladatom, hogy ezt az öt embert a lehető legjobban felkészítem.

Ártani sokan tudnak, én csak használni szeretnék. Ha tanácsomat kérnék - legőszintébb szándékkal segíteném a magyar atlétikát.

Kárörvendő, ellendrukker soha nem tudnék lenni. Nem vagyok hajlandó beállni a csahosok közé! Meg kellene már végre próbálni, hogy mindenki a saját területén a legjobbat tegye. Ez a magyar atlétika érdeke.”





# HÍRCSOKOR

## 1997-ben történt

**Joao Luis Rosariot**, a huszonnégy éves brazil gátfutót szövetségé négy évre eltiltotta. Eddigi legjobb teljesítménye 14.09 mp volt és egy Amerikából származó eredménylistán ezt 13.74 mp-re hamisította. Öt évvel ezelőtt két brazil hosszútávfutó már hamisított eredménylistát; akkor az állítólagos eredmények Németországból származtak.



**Dean Capobianco**, a 2000 májusáig eltiltott sprinter tagadja a dopping használatát. „Nem vettem be tiltott szert és nincs miért bocsánatot kérem”, nyilatkozta az ausztrál sportoló a szülővárosában, Perthben tartott sajtókonferencián. Az elmúlt évben egy Hengeloban rendezett versenyen találtak a vizeletében stanozolol nyomokat. Az eltiltás bejelentésekor az IAAF szóvivője úgy nyilatkozott, hogy az ítélet végleges és óvásra nincs lehetőség.



A 800-as világbajnoknő (1995), **Ana Fidelia Quirot** bejelentette, hogy az athéni világbajnokság után befejezi sportpályafutását. A kubai sportolónő 1995-ös tragikus tűzbalcse után szenzációsan tért vissza a pályára.



**Mamo Woldenak**, az 1968-as olimpia maratoni bajnokának hazájában tömeggyilkosság vádjával kell bíróság elé állnia. A hatvanöt éves sportoló 1992 óta van letartóztatásban ítélet nélkül. Kétezer kormányellenes lázadó meggyilkolásában való részvétellel vádolják, melyet 1974 és 1978 között követtek el. Wolde, aki Haile Szclasszie Császári Gárdájának századosa volt annak 1974-es bukásáig, továbbra is ártatlannak vallja magát

és csak annyit ismer el, hogy egyezkedett a kormánnyal további sportolása érdekében.



Svéd állampolgárságért folyamodott **Igor Potapovics**, aki az atlantai olimpián rúdugrásban negyedik lett. A kazah születésű sportoló már három éve jövendőbeli hazájában él és a korábbi svéd bajnok, Miro Zalar az edzője.



**José Manuel Arcos**, huszonhárom éves rúdugró, aki 576 cm-rel tartja a spanyol csúcsot, súlyos égési sérülésekkel kórházba került. Fonduekészítés közben a készülék lángra kapott és a lángok átterjedtek a ruhájára is.



**Szergej Marakov és Okszana Ovsinnjikova**, orosz gerelyhajító csúcstartók összeházasodtak. Makarov édesapja, Alekszandr szintén gerelyhajításban nyert ezüstérmet az 1980-as olimpián.



**Dennis Mitchell** választották az Atlétikai Bizottság (AAC) képviselőjévé az Amerikai Atlétikai Szövetség (USATF) legutóbbi ülésén.



**Vang Jun-hszia**, 5000 m-es olimpiai bajnok idegei felmondták a szolgálatot és fel kellett függesztenie az edzéseit. A hivatalos kínai hírügynökség szerint további pályafutását is veszély fenyegeti. Edzője szerint „jól ki kell pihennie magát”.



A sportolók közül elsőnek **Michael Johnson**, Atlanta kétszeres olimpiai bajnoka kapta meg másodjára is a nemzetközi Jesse Owens-trófeát. „Minden Jesse Owensről

elnevezett díj különleges”, mondta a 200 m-es síkfutás világcsúcstartója a díj átvétele után.



**Iva Prandseva**, bolgár hármasugrónő, akit az olimpián tiltott anabolikus szteroid szedésén érték, kétéves eltiltást kapott nemzeti szövetségétől. Az IAAF szabályzata szerint az 1995-ös világbajnokság ezüstérmesére négyéves versenyzési tilalom vár.



**Peter Radford**, a Brit Atlétikai Szövetség (BAF) elnöke lemondott posztjáról, mert a továbbiakban Nyugat-London Brunel Egyetemén professzorként akar dolgozni. Környezete Radfordot is felelőssé teszi a brit atlétáknak az olimpia évében nyújtott gyenge eredményeiért. Radford már a második vezető, aki két hét leforgása alatt megvált a BAF-tól. Előtte Tony Ward sajtószóvivőt menesztették.



**Jose Perez**, a kubai 400 m-es gátfutó év közben megvált csapatától és az Egyesült Államokban akar menedékkjogot kérni.



**Heike Henkel**, 33 éves olimpiai győztes magasugrónő, másodjára is édesanya lett. A korábbi világbajnoknő egy leverkuseni klinikán hozta világra Morten nevű, 53 cm hosszú és 3700 g súlyú kisfiát.



A rúdugró-világcsúcstartó **Szergej Bubka** a 2000-es sydneyi olimpiai játékokig akarja folytatni pályafutását. Az ukrán sportolót öccse, Vaszilij beszélte rá egyedülálló karrierjének folytatására. Bubka korábban sérülésekkel bajlódott és csak júliusban tért vissza a ver-



senyzéshez, 5.80 m-rel. A szabad-  
téri világcsúcsot egyébként 1994.  
július 31-e óta ő tartja 6.14 m-rel.



**Odalmis Limonta**, aki 1992-ben  
és 1996-ban is tagja volt a kubai  
olimpiai csapatnak, politikai mene-  
dékjogot kért Spanyolországban.  
Csapatától Madridban vált el, ami-  
kor az athéni világ bajnokságra  
utaztak és Mallorcára repült férjé-  
hez és edzőjéhez, Pedro  
Figueroához. Limonta júniusban a  
Közép-amerikai Játékokon a 4x400  
m-es kubai váltó tagjaként arany-  
érmet nyert.



A doppingoláson ért súlylökő,  
**Alekszander Bagacs**, pénzbeli  
kártérítést követel a Universal  
Nutrition amerikai cégtől, mert  
szerinte az általuk előállított Quick  
Energy nevű gyógyszerük csoma-  
golásán nem volt feltüntetve, hogy  
a termék efedrint tartalmaz.  
Bagacs ezt az elmúlt tél óta szedte.  
„60.000 dollár számomra nagyon  
sok pénz. Végül is három gyere-  
kem van. Vagy jogi úton vagy sze-  
mélyes megegyezés alapján, de  
kártérítést kérek”, nyilatkozta a  
sportoló a Kievszkiyev Vedomosti  
című napilapnak. Az amerikai cég  
részéről Tim Tantom szövivő értet-  
lenségének adott hangot: „Ez egy  
természeti anyag, amiben csekély  
mértékben efedrin is van, de ez  
közismert.”



Az 1992-ben 400 m-en és 1996-ban  
200 m-en fedett pályás Európa-  
bajnokságot nyert **Sandra  
Myersnek** Elena nevű kislánya  
született.



**Miruts Yifter**, aki 1980-ban 5.000  
m-en és 10.000 m-en olimpiai baj-  
nokságot nyert, elhagyta Etiópiát  
és Kanadában politikai menedék-  
jogot kért.



Az ultramaratonni futó **Maria Ba-  
kot** két éves eltűnés fenyegeti, mert  
az A-próba után a B-próbája is po-  
zítív lett. A futónőt szeptember 13-án  
a holland Winschotenben tesztel-

ték pozitívan. A végső döntést a  
Német Atlétikai Szövetség jogi vá-  
lasztmánya hozza majd meg.



**Mary Slaneyt**, aki 1997-ben fedett  
pályás világ bajnoki második helye-  
zett volt 1500 m-en és akit az IAAF  
négy évre eltiltott, egy nappal az  
amerikai válogatóversenytől való  
önkéntes visszalépése után saját  
szövetsége (USATF) is eltiltotta a  
versenyzéstől. Az amerikai szövet-  
ség ezzel az IAAF nyomásának en-  
gedett, bár előtte néhány nappal  
még engedélyezte Slaney rajtját a  
válogatón. Amennyiben nem tesz-  
nek ennek eleget, a nemzetközi  
szövetség Slaney versenytársait fe-  
nyegette volna büntetéssel.



A dél-afrikai maratoni futót,  
**Desmond Witboit** doppingolás  
miatt négy évre eltiltották. A Dél-  
Afrikai Atlétikai Szövetség beis-  
merte, hogy Witboit a fokvárosi  
maratonin (ahol egyébként ötödik  
lett) érték anabolikus szteroid sze-  
désén. A sportoló többek között  
1996-ban képviselte országát az af-  
rikai maratoni bajnokságon.



**Sabine Braun**, kétszeres világ-  
bajnok hétpróbázó támogatja a  
sport rasszizmus elleni harcát.  
„Remélem tudok segíteni, hiszen a  
sport nemzetközi és ezáltal külö-  
nösen alkalmas arra, hogy a kü-  
lönböző kultúrájú embereket világ-  
szerte összehozza”, nyilatkozta  
Braun a *Rasszizmus elleni év Euró-  
pában* elnevezésű kampány nem-  
zeti koordinációs bizottságának  
egyik ülésén Bonnban. Németor-  
szágban 200.000 példányban kerül  
bevetésre az a poszter, amely Bra-  
unt Denise Lewis-zal, az athéni vi-  
lág bajnokság ezüstérmesével  
együtt ábrázolja.



**Craig Masbacket**, az egykori vi-  
lágklasszis futót nevezték ki az  
Amerikai Atlétikai Szövetség igaz-  
gatójának. A washingtoni ügyvéd a  
kritikák keresztüzébe került Ollan  
Cassellt váltja fel, aki 1965 óta irá-  
nyította a szövetség sorsát és a  
legutóbbi közgyűlésen, 1996-ban

nem hosszabbították meg szerző-  
dését.



**Liz McColgan**, 10.000 m-es világ-  
bajnoknő (1991), nem akar többé  
Skócia színeiben rajthoz állni, mert  
a skót szövetség korábbi edzőjét,  
John Andersont kérte fel az 1998-as  
Nemzetközi Játékok csapat-  
menedzserének.



**Roberto L. Quercetani**, akit évti-  
zedek óta a „világ elsőszámú sta-  
tisztikusa”-ként tisztelnek, firenzei  
otthonában betöltötte hetvenötödik  
évét. Mindenütt nagyra becsülik  
tudását, atlétikatörténeti kutatásait,  
melyet számos cikkben és könyv-  
ben közölt. Nemzetközi kapcsolatai  
révén egy állandóan bővülő archí-  
vumot hozott létre, amely nagy  
szaktudásával és újságírói tevé-  
kenységével együtt Olaszországon  
kívül is ismertté tették nevét. Ő  
volt az egyik ötletadója és alapító  
tagja 1950-ben Brüsszelben, az Eu-  
rópa-bajnokságon megalakult  
*ATFS (Atlétikai Statisztikusok Szö-  
vetsége)-nek*. Az egyesületnek ma  
56 országból kerekén 340 tagja  
van. Kiadványaik között dr.  
Quercetani könyve „A modern atlé-  
tika története”, mely száz évet dol-  
goz fel és angol nyelven jelent meg,  
különleges helyet foglal el.  
Quercetani vezetése mellett más  
kutatókkal együtt eddig három kö-  
tetben dolgozták fel az atlétika  
1929 és 1950 közötti történetét, a  
további időszak feldolgozása most  
folyik.



**Sieglinde Cadusch**, svájci ma-  
gasugró-csúcsstartó, doppingbot-  
rányba keveredett. Az  
arnstadti (Thüringia) fedett pályás  
versenyen a sportolónőnél a meg-  
engedett 12.0 mg helyett az A-  
próbában 14.2, a B-próbában pedig  
14.4 mg koffeinértéket mutattak ki.  
Hasonló eset már előfordult, ami-  
kor 1993-ban a berlini ex-  
világbajnok mellúszónőt, Sylvia  
Gerascht a Nemzetközi Úszó Szö-  
vetség két évre eltiltotta. Állítása  
szerint nyolc csésze kávé ivott  
meg. A 12.0 mg-os határértéket az-  
óta már vitatják. Sieglinde Cadusch



a verseny előtt állítólag hat csésze kávét, a verseny alatt pedig 0.5 l koffeintartalmú limonádét ivott. Rendszeresen nagy kávéfogyasztására való tekintettel a Svájci Atlétikai Szövetség nem tekintette az esetet doppingolásnak, mindenestre Caduschnak Lausanne-ban egy kétnapos teszt erejéig az IAAF rendelkezésére kell állnia. Ilyen esetekben általában három hónapos eltiltás a kiszabható büntetés. Egy héttel az arnhemti verseny után Cadusch Wuppertalban 1.91 m-es svájci fedett pályás rekordot ugrott és 8.9-es értékkel negatív lett a tesztje.



Az 1997-es év legjobb maratoni futónője, a 24 éves **Tegla Loroupe** hosszú hónapokig nem versenyezhet súlyos hátsérülése miatt. Legrosszabb esetben még bénulás is fenyegetheti a Detmoldban élő kenyai futót. Ezt azok az orvosok nyilatkozták, akik a gerincén két helyen is fáradásos törést állapítottak meg a New York-maraton után, ahol csak a csalódást okozó hetedik helyet szerezte meg. Az orvosok a mindössze 1.53 m magas és 40 kg súlyú futónak legalább négy hónapos edzésszünetet javasoltak.



A 37 éves amerikai rúdugró, **Tim Bright**, befejezte sportpályafutását. Legjobb eredménye 1990-ben 5.82 m volt. Bright többpróbázóként kezdett és az olimpián 1984-ben tizenkettedik, 1988-ban pedig hetedik volt. Legjobb teljesítménye 8340 pont volt 1987-ben. 1991-ben és 1992-ben rúdugrásban nyert nemzeti bajnokságot. Legjobb helyezését 1991-ben a világbajnokságon érte el, ahol hatodik lett. Egy évvel később Barcelonában az olimpiai döntőben nulla teljesítményt ért el.



**Linford Christie**, 100 m-es olimpiai, világ- és Európa-bajnok, aktív pályafutásának befejeztével edzőként a német sprintereket szeretné felkarolni. „A németekben van erő, különösen a nőkben, de csak kevesen hozzák ki ezt magukból”,

mondta a 100 m-es Európa-csúcstartó, aki jelenlegi héttagú edzőcsoportját tizenöt főre szeretné bővíteni. „Nem kell, hogy angolok legyenek, hiszen én is *egész Európa polgárának* érzem magam. Nem akarom a német edzők kenyerét elvenni, de úgy gondolom, hogy tudnék segíteni”, vélte Christie.



**Wilson Kipketer**, a 800 m-es távon kétszeres világbajnok és világcsúcstartó, hét év után megkapta a dán állampolgárságot.



**Evelyn Ashford**, a négyszeres olimpiai győztes rövidtávúto, **Renaldo Nehemiah**, a 110 m-es gátfutás korábbi világcsúcstartója, **Henry Carr**, az 1964-es olimpia győztese 200 m-en és az egykori gyaloglóstár, **Henry Laskau** bekerült a kiváló teljesítményt nyújtó amerikai sportolóknak létesített Dicsőség Csarnokába



Az 1958-ban 200 m-en Európa-bajnok **Manfred Germart** választotta tiszteletbeli elnökévé az ASV Köln.



**Ben Johnson**, az 1993-ban élete végéig eltöltött sprinter „hivatás gyakorlásától való eltiltás” miatt emelt panaszt. Az IAAF most saját helyzetét vizsgálja felül, miután Johnson bejelentette, azt akarja elérni, hogy az ellene hozott 1993-as ítéletet ejtsék el. „A jogorvoslási kérelmet sajnálatos módon azonban nem hozzánk, hanem Abby Hoffmanhoz, a kanadai IAAF-tanácsstaghöz küldték. Most mérlegeljük, hogy fogadjunk-e ügyvédet”, nyilatkozta Gyulai István főtitkár azután, hogy Johnson ügyvédje, Axy Leight benyújtotta az eltiltás feloldására vonatkozó kérelmét a torontói bíróságon. Függetlenül attól, hogy Johnson már aligha tudna a nemzetközi élvonalnak megfelelő teljesítményt felmutatni, az IAAF-nak gondot okoz jogi helyzete. „Alapszabályunk még különleges körülményekre való tekintet-

tel sem engedik meg az ilyen eltiltás feloldását”, mondta Gyulai István. Az IAAF jogi nézeteivel ellentétben az elmúlt években több aliami bíróság is megállapította, a doppingolás miatti négy éves eltiltás (mint pl. Katrin Krabbe esetében) megengedhetetlen és felér a hivatás gyakorlásától való eltiltással. Számos országban azóta már csak két évre lehet eltiltani a sportolókat. Az IAAF is két évre akarja mérsékelni a büntetést az első alkalommal. Johnson most azt állítja, hogy a második esetben ártatlan volt, de az 1988-as szöuli viselkedése elítélendő. Ügyvédje szerint „a sportolók örökös eltiltása ellentmond az emberek azon jogának, hogy hivatásukat szabadon gyakorolhassák.”

A kanadai ex-világbajnok közben egy argentin napilapnak nyilatkozva kijelentette: „Nem ismerek olyan sportolót aki teljesen tiszta lenne. Minden élsportoló szed doppingterméket, még az is akitől próbát vesznek”.



**Carl Lewis**, kilencszeres olimpiai bajnok azt tanácsolta **Cathy Freeman**nek, az ausztrál 400 m-es világbajnoknőnek, hogy ne kövesse a bennszülöttek felhívását, akik bojkottálni akarják a 2000-es sydneyi olimpiát. Az ausztrál öslakosok egy csoportja ugyanis vitában áll a kormánnyal jogaik korlátozása miatt és Freeman nyílt levélben biztosította őket szolidaritásáról. Lewis, aki maga is átélte az 1980-as és 1984-es olimpia bojkottját, Freemannel való találkozása során kifejtette, hogy ennek semmi értelmét nem látja. „Az a fontos, hogy ott vagy és hogy látnak. Futnod kell és fiatalokat arra ösztönözni, hogy a legjobbat hozzák ki magukból.” Cathy Freeman nem akart nyíltan állást foglalni a témában. „Nagyon tisztelem Carl Lewist és figyelembe veszem majd a tanácsát.” Az atlantai olimpia ezüstérmese Athénban a világbajnokságon hívta fel magára a figyelmet, amikor győzelme után az ausztrál mellett a bennszülöttek zászlájával együtt tette meg tiszteletkörét.





# EB

**HELSINKI • 1971**  
**RÓMA • 1974**

# VISSZATEKINTŐ

Mire ezek a sorok megjelennek, már csak 8 hónap választ el a budapesti XVII. Atlétikai Európa-bajnokság 1998. évi augusztusi küzdelmeitől. Lapunkban az ez évi első számtól kezdve olyan cikksorozatot indítottunk, amelyben hónapról-hónapra beszámolunk az eddig lebonyolított atlétikai Európa-bajnokságok történetéről, eseményeiről és eredményeiről.

## Az Európa-bajnokságok

1934-től tartó történetében a sorrendben a tizediket, a „jubileumit” Helsinkiben, 1971. augusztus 10-től 15-ig, hat nap alatt az Olimpiai stadionban rendezték meg. Sajnos, az időjárás nem kedvezett, mert az Eb kezdetére az addig egész Európában uralkodó kánikulát hűs fokos hőcsökkenéssel egy sarkvidéki hideghullám váltotta fel, 15 fokos „melegben”, sokszor esőben, szélben folytak a küzdelmek. Ez volt egyébként az első és egyben az utolsó kontinensbajnokság, amely páratlan évben olimpiát előzött meg, mert már menet közben felismerték az európai atlétikai élet irányítói az Európa-bajnokságok sürítésének a hátrányait és ezért 1974-től visszatértek az eredeti négyéves ciklushoz.

A versengésben a keletnémet csapat és a Szovjetunió kiemelkedett a mezőnyből, az Athénban csak váltókkal szereplő nyugatnémeteknek sikerült némileg felzárkózni hozzájuk, hárman együtt 26 bajnokságot nyertek, a többi 9 ország együttesen csak 12-t. A mieinknek egy ezüst- (Balogh Györgyi) és egy bronzérem (Fejér Géza) jutott.

Az athéni Eb-re erősen rányomta bélyegét az előző évi mexikóvárosi olimpia közelsége, meglehetősen kiegyensúlyozatlanok voltak a mezőnyök. Helsinkiben a részt vevő 29 ország vezetői már Münchenre, a következő évi olimpiára gondoltak, amikor az ismert és esélyes atléták mellett lehetőséget adtak a felzárkózó tehetséges fiataloknak is, hogy hozzászokjanak a világversenyek feszült légköréhez.

Ilyen körülmények között érthető, hogy az egyéni versenyszámokban elindult 26 athéni győztes közül

## csak hatan védtek meg

két év előtti elsőségüket, valamennyien világhíres kiválóságok, akiket az athéni Eb ismertetése során már előző számunkban bemutatunk. Így a szovjet atléták sorából Janis Lusi sorrendben negyedik gerelyhajító-bajnokságát, Nagyvezda Csizsova ugyancsak sorozatban harmadik súlylökőbajnokságát nyerte, míg Valerij Borzov százas bajnokságának megvédése után, két nappal később, 200 méteren is elhódította a győzelmet. A keletnémetek közül Wolfgang Nordwig rúddal, Karin Balzer gáton „szállította” nemzetének az egymást követő, harmadik Európa-bajnoki aranyat, míg Joachim Kirst tízpróbában ismételte meg athéni sikerét.

A további férfi Európa-bajnokok közül korábban vagy később

## olimpiai érmet nyolcan

szereztek, a legtöbbet a csehszlovákok 34 éves diszkoszvetője, Ludvik Danek, aki két olimpiai érmet (1964-ben ezüst, 1968-ban bronz) és három érmet nélküli Eb (1962-ben kilencedik, Budapesten ötödik, Athénban negyedik) után végre felállhatott a győzelmi dobogó legfelső fokára és ezt egy év múlva Münchenben az olimpián is megismételte. Ebben a versenyszámban nyerte Fejér Géza egyetlen férfi érmünket, a háromszoros Eb-bronzérmes, a keletnémet Lothar Milde nyolc centivel ütötte el az ezüstéremtől. A kalapácsvetésben győztes 26 éves nyugatnémet Uwe Beyer a tokiói olimpián, majd a budapesti Eb-n egyaránt harmadik lett, Athénban nem indult. A gyaloglók közül 20 km-en a szovjet Nyikolaj Szmaga három bronzérmét (1966 és 1969 Eb, 1968 olimpia) követte a helsinki győzelem, a hosszabb távon, 50 km-en honfitársa, Venjamin Szoldatenko fordítva csinálta: előbb Helsinkiben lett Európa-bajnok úgy, hogy legyőzte a keletnémet Christoph Höhnet, a címvédőt és egyben az 1968. évi olimpiai bajnokot, majd egy év múlva, Münchenben szerzett olimpiai ezüstérmet. Példáját még négyen követték és végeztek a müncheni olimpián a második vagy harmadik helyen: 800 méteren a szovjet Jevgenyij Arszanov a címvédő keletnémet Dieter Frommot győzte le, két keletnémet versenyző, a hármassugró Jörg Drechsel az athéni bajnok, a szovjet Viktor Szanyjev legyőzésével iratkozott fel az Európa-bajnokok listájára, a súlylökő Hartmut Briesenick (kétszeres Európa-bajnokunk, Varjú Vilmos kitűnő versenyzéssel lett negyedik, a címvédő keletnémet Dieter Hoffmann a hetedik helyen végzett), végül maratoni futásban a belga Karel Lismont (a címvédő brit Ronald Hill nyerte a bronzot), aki még az 1976. évi olimpián is felállhatott a győzelmi dobogó harmadik fokára.

Az Eb során a finnek hosszútávfutója, Juha Väättäinen duplázása hozta lázba a hazai nézőket. A 30 éves tanító az első nap az atlétika történetének eddigi legnagyobb 10.000 méteres versenyében győzte le a kétszeresen is címvédő keletnémet Jürgen Haaset, majd négy nappal később 5000 méteren szerezte meg - pihentebb ellenfelei előtt - második Európa-bajnoki aranyát. Huszonöt év után a finn hosszútávfutás ismét a régi fényében ragyogott. A sors fintora, hogy a finn bajnok olimpián nem tudott dobogóra állni, akárcsak hét athéni bajnoktársa, akik közül



azonban hárman három év múlva Rómában olimpiai ezüstérmet szereztek. Négyezer méteren a 19 éves skót David Jenkins okozott meglepetést, legyőzte az esélyeseket, a címvédő lengyel Jan Werner csak harmadiknak ért a célba. A két évvel korábbi „egyikörös” ezüstérmes, a francia Jean-Claude Nallet most a gátat választotta és jól tette, biztosan győzött. Az 1969. évi Európa-bajnok, a szovjet Vjacseszlav Szkomorohov most a hetedik helyen futott be. Magasugrásban, ahol Major István sokáig éremre „állt”, a szovjet Kestutis Sapka győzött 220 centivel, három évvel később Rómában az Eb-n hiába ugrott 5 centivel magasabba, második lett. Meglepetés, hogy a címvédő szovjet Valentin Gavrilov 211-gyel csak 10. lett. Az olasz Francesco Arese 1500-as, a francia Jean-Paul Villain akadályfutó, a keletnémetek közül Frank Siebeck magas gátas, Max Klauss távolugró-győzelme közül utóbbi azért érdekes, mert egy centivel megakadályozta a szovjet Ter-Ovaneszjant abban, hogy negyedik Európa-bajnoki aranyát megszerezhesse.

## A női versenyszámok közül hatot

a keletnémet atlétanők nyertek meg: Karin Balzer gátgyőzelmén kívül Renate Stecher duplázott sikerrel a két vágatszámban. A 22 éves sprinternő egy évvel később a müncheni olimpián is kettős sikert ért el. Nagy reményeket fűztünk Balogh Györgyiehez, aki kitűnően helyt is állt. Száz méteren szoros versenyben egy tizeddel az aranyérmes, két tizeddel az ezüstérmes mögött lett ötödik úgy, hogy sorrendben két Európa-bajnok, a lengyel Irena Szewinszka-Kirszenstein (1974-ben) és a címvédő keletnémet Petra Vogt követte. A 200 méter még jobban sikerült Balogh Györgyinek, Renate Stecher mögött ezüstéremmel ismét megelőzte a versenyszám 1969. évi olimpiai és 1974. évi Európa-bajnokját, a lengyel Irena Szewinszka-Kirszensteint.

Női 200 méteren Balogh Györgyi az ötödik pályán jól indult és Stecher mögött szoros másodiknak futott az egyenesbe. Innen kezdve a keletnémetek bajnoknője már feltartóztatlanul robbant a cél felé. Györgyi 150-nél biztos második volt, de utána megtört a szokott lendülete, nagyon elfáradt az utolsó méterekre és a belső pályán felnyomuló Szewinszka veszélyesen megközelítette. Csak akkor nyugodtunk meg, amikor a cél mellől dr. Sir József az újjával mutatta, hogy Györgyi a második. És egy fél órával később az ünnepélyes eredményhirdettkor a jubileumi Eb első magyar érmesének tapsolhattunk.

Keletnémet futónők nyerték: a 400 métert Helga Seidler fölényesen, nyolc tizeddel (az 1969. évi olimpiai bajnok francia Colette Besson szomorúan vette tudomásul a hetedik helyet), az Európa-bajnokságok történetében másodszor megrendezett két futószám közül az 1500 métert Karin Burneleit (az athéni győztes, a csehszlovák Jaroslava Jehlicková csak a hetedik helyen kötött ki) és a 4x400 métert (a címvédő britek a negyedik helyen futottak be) - utóbbi két távot világsúccsal. A keletnémet futónők győzelmi sorozatát a brit kettős előtt csak Vera Nikolics tudta megszakítani, a jugoszláv középtávfutónő athéni brónza után megismételte budapesti győzelmét. Az igazsághoz azonban az is hozzátartozik, hogy két nagy ellenfele, a nyugatnémet Hildegard Falck és a keletnémet Gunhild Hoffmeister, az 1500 méter ezüstérmese, a rajt után 150 méterrel a nagy helyezkedés közben összeütközött, mindketten felbuktak és feladták a versenyt. Egy évvel később a müncheni olimpián Falck győzött, Hoffmeister bronzérmes lett 900 méteren.

## Három nyugatnémet győzelem

egészítette ki a német sikereket. A távot a 100 méteren ezüstérmes nyugatnémet Ingrid Mickler - utolsó ugrásával - nyerte, mögötte őt (!) olimpiai és Európa-bajnok, illetve helyezett sorakozott fel. Közülük harmadik lett a nyugatnémet Heide Rosendahl, aki a távolugrással

## Fáradtan is sikerült!

Az interjúszobában gyülekeztek az újságírók. Balogh Györgyi még be sem lépett, amikor fáradtan, de boldogan mondta:

*- Szerettem volna jobb időt elérni, de az ilyen nagy versenyeken elsősorban a helyezés a fontos. Hiába, szokatlan volt négy napon keresztül tartánon futni. Az első nap után az alsó lábszáramban, az utána következőkn pedig a combjaimban éreztem erős fájdalmakat. Ma egészen izomlázasan álltam ki a döntőre. Az ötödik pálya nem izgatott, az volt a fontos, hogy az egyenesig behozzam a pályaelőnyöket. Az utolsó 50-ig nem volt semmi baj, de akkor egyszerre úgy elfáradtam, mint két éve még soha. Úgy éreztem, hogy már nem tudok lépni sem, de az a fő, hogy a cél, az ezüstérem sikerült!*

azonos napon befejezett ötérbában - budapesti ezüstje után, Athénben nem indult - Európa-bajnok lett. Rosendahl sikere a következő évben, a müncheni olimpián csúcsosodott ki: megnyerte a távot, tagja volt a 4x100 méteren győztes nyugatnémet váltónak, ötérbában tíz ponttal szorult a második helyre a győztes brit Mary Peters mögött. A két német csapat nagy harcát hozta a 4x100 méteres váltó, a nyugatnémetek győztek. A mieink sokáig viaskodtak a dobogós helyért, végül is ötödik helyükkel dicséretesen helytálltak.

## Világsúccsal győzött Faina Melnyik

diszkoszvetésben. A 26 éves dobónő első Európa-bajnoki győzelmét aratta Helsinkiben. Pedig sokáig úgy tűnt, hogy a bajnokságot a 63.96-tal világsúcsot tartó nyugatnémet Liesel Westermann fogja megnyerni. Melnyik ugyanis 60.50-nel kezdett és utána négy érvénytelen kísérletet tett, miközben ellenfele több mint egy méterrel túldobta. A szovjet diszkoszvetőnő utolsó kísérletével azonban világsúcsra, 64 méter fölé repítette a diszkoszt. (Helsinki győzelmét 1974-ben Rómában is megismételte, közben 1972-ben Münchenben olimpiai bajnoki címet is szerzett.) 1971-től 1976-ig tizenegyszer javította meg a világrekordot, 1975. augusztus 20-án Zürichben ő dobta túl először a 70 méteres álmhatárt. Legjobb eredménye diszkosszal 70.50, súllyal 20.03 volt.

Az osztrák atlétanők Athén után most sem maradtak aranyérem nélkül (első Európa-bajnokságukat 1969-ben Liesel Prokop szerezte ötérbában), erről Ilona Gusenbauer gondoskodott, a 27 éves magasugró négyórás „maratoni” csatáját biztosan nyerte, az utolsó két magasságot (185 és 187 cm) első ugrotta át. A gerelyhajítás hozta a lengyelek egyetlen győzelmét, Danuta Jaworska dobta csak túl a 60 métert, sőt a 61-et is elérte. Mindhárom dobónőnk döntőbe jutott, közülük a címvédő Ránkyné Németh Angéla szerepelt a legjobban, a negyedik helyen végzett. Magtett mindent, de dobásaiból hiányzott az erő, az Eb előtti csípőbántalmak miatt bal lábát nem tudta eléggé használni.

## A két férfiváltó

közül a 4x400 méter már az első váltás után eldőlt a végig vezető nyugatnémetek javára. Annál nagyobb meglepetéssel végződött a 4x100 méteres váltó. A nyugatnémetek a második váltás után feladták, utánuk a keletnémetek ejtették el a botot, a címvédő franciák túlváltottak, így csak öt váltó ért el eredményt, élükön az Athénben bronzérmes, most első Eb-váltóbajnokságukat szerző csehszlovákokkal.

## Az Eb színvonala

igen magas volt. Annak ellenére, hogy az athéni Eb óta még csak két év telt el, a három világsúcs mellett 24 versenyszámban (13 férfi és 11 női) megjavították, két férfi versenyszámban (a legrégebbi, az 1958 óta fennálló 100 méteren és az 1962. évi 400 méteres gáton) beállították az Európa-bajnoki csúcsot. Az európai atlétika erejét és előretöré-



sét bizonyítja az is, hogy a következő évi müncheni olimpián a 38 bajnoki versenyszámból 29 Európában maradt, ebből tíz a helsinki Európa-bajnokok birtokába került. A sikerrel duplázó két vágázó, Borzov és Stecher mellett Nordwig, Danek, Csizsova, Melnyik és a két német nő váltó ismételte meg az olimpián is a Helsinkiben aratott győzelmet. Még egy érdekes adat az erőviszonyok alakulására és az európai atlétika javára: Münchenben az olimpián a női versenyszámokban tengerentúli nem győzött, csak európai. A férfiaknál négy futó-, két gát-, két váltószámban és távolugrásban született hat amerikai, két kenyai és egy ugandai győzelem.

## A magyarok szereplése

ezen az Eb-n a várakozás alatt maradt. Csak néhány esélyesünk közelítette meg legjobb formáját, közülük Balogh Györgyi és Fejér Géza szerzett érmet. Az 1968. évi mexikóvárosi olimpia sikerei után atlétáink 1969-ben az athéni Eb-n mérsékeltbben szerepeltek, de a Helsinkiben rajthoz álló nagy létszámú, 43 fős csapat ezt a teljesítményt sem tudta nyújtani. A vártól jóval gyengébb szereplésben feltétlenül része volt a hirtelen hőmérsékleti változásnak, az akklimatizálódáshoz rendelkezésre álló idő rövidségének, de kétségtelen, hogy nem sikerült a formaidőztés és a görcsösen iparkodó versenyzőink megközelíteni sem tudták a legjobb eredményeiket.

Végeredményben az aranyérmeken 12 ország osztozott, eggyel több, mint Athénben. Az élen ismét a keletnémet atléták állnak, aranyérmeik számát az athéni II-ről egy tucatra emelték, ennek felet a nők szerezték. A szovjetek, akárcsak az előző Eb-n, most is megmaradtak a 7 férfi és 2 női, összesen 9 győzelemmel. Felzárkózott a nyugatnémet csapat 5 első hellyel, akik, mint ismeretes, 1969-ben csak váltókkal indultak és nem szereztek győzelmet. A nagy vesztesek a britek, akik az athéni hat bajnokság helyett most csak egyet nyertek. Ide sorolhatjuk a mieinket is, akik három Eb-n aratott győzelem után először maradtak aranyérem nélkül, legutóbb ez 1958-ban fordult elő csapatunkkal.

## A pontversenyben

a keletnémetek - elsősorban atlétanők nagyszerű szereplésével - főnyesen lettek első az összesítésben. A férfiak pontversenyét azonban a Szovjetunió nyerte - két ponttal az NDK előtt. Athénhez viszonyítva - a nyugatnémetek érthető előretörésén kívül - a britek és a lengyelek mögött a finnek javultak a legtöbbet, előkelő helyüket Väättäinen „aranyos duplázásának” köszönhetik. A mieink a női pontversenyben a hatodik helyen végeztek, míg a férfiak a 11. helyre kerültek (összesítésben három helyet veszítettek Athénhez képest).

## Eredmények

### FÉRFIAK

|        |                            |     |        |
|--------|----------------------------|-----|--------|
| 100 m: | 1. Valerij Borzov          | URS | 10.3   |
|        | 2. Gerhard Wucherer        | FRG | 10.5   |
|        | 3. V. Papageorgopoulosz    | GRE | 10.6   |
| 200 m: | 1. Valerij Borzov          | URS | 20.3   |
|        | 2. Franz-Peter Hoffmeister | FRG | 20.7   |
|        | 3. Jörg Pfeiffer           | GDR | 20.7   |
| 400 m: | 1. David Jenkins           | GBR | 45.5   |
|        | 2. Marcelo Fiasconaro      | ITA | 45.5   |
|        | 3. Jan Werner              | POL | 45.6   |
| 800 m: | 1. Jevgenyij Arszanov      | URS | 1:45.6 |
|        | 2. Dieter Fromm            | GDR | 1:46.0 |
|        | 3. Andrew Carter           | GBR | 1:46.2 |

|              |                                                                     |     |           |
|--------------|---------------------------------------------------------------------|-----|-----------|
| 1500 m:      | 1. Francesco Arese                                                  | ITA | 3:38.4    |
|              | 2. Henryk Szordykowski                                              | POL | 3:38.7    |
|              | 3. Brendan Foster                                                   | GBR | 3:39.2    |
| 5000 m:      | 1. Juha Väättäinen                                                  | FIN | 13:32.6   |
|              | 2. Jean Wadoux                                                      | FRA | 13:33.6   |
|              | 3. Harald Norpoth                                                   | FRG | 13:33.8   |
| 10.000 m:    | 1. Juha Väättäinen                                                  | FIN | 27:52.8   |
|              | 2. Jürgen Haase                                                     | GDR | 27:53.4   |
|              | 3. Rashid Sarafetdinov                                              | URS | 27:56.4   |
|              | ...25. Szerényi János                                               | HUN | 29:04.0   |
|              | 26. Mecser Lajos                                                    | HUN | 29:07.6   |
| Maratoni:    | 1. Karel Lismont                                                    | BEL | 2:13:09.0 |
|              | 2. Tervor Wright                                                    | GBR | 2:13:59.6 |
|              | 3. Ronald Hill                                                      | GBR | 2:14:34.8 |
|              | ...10. Tóth Gyula                                                   | HUN | 2:18:59.6 |
|              | ...41. Mecser Lajos                                                 | HUN | 2:34:35.2 |
|              | Szerényi János feladta.                                             |     |           |
| 110 m gát:   | 1. Frank Siebeck                                                    | GDR | 14.0      |
|              | 2. Alan Pascoe                                                      | GBR | 14.1      |
|              | 3. Lubomir Nadenicek                                                | TCH | 14.3      |
|              | Milassin Lóránt az elődöntőből (14.5) nem jutott tovább.            |     |           |
| 400 m gát:   | 1. Jean-Claude Nallet                                               | FRA | 49.2      |
|              | 2. Christian Rudolph                                                | GDR | 49.3      |
|              | 3. Dimitrij Sztukalov                                               | URS | 50.0      |
| 3000 m ak.:  | 1. Jean-Paul Villain                                                | FRA | 8:25.2    |
|              | 2. Dusan Moravcik                                                   | TCH | 8:26.2    |
|              | 3. Pavel Sziszojev                                                  | URS | 8:26.4    |
| 20 km gyal.: | 1. Nyikolaj Szmaga                                                  | URS | 1:27:20.2 |
|              | 2. Gerhard Sperling                                                 | GDR | 1:27:29.0 |
|              | 3. Paul Nihill                                                      | GBR | 1:27:34.8 |
|              | ...11. Kiss Antal                                                   | HUN | 1:33:15.4 |
|              | ...14. Antal Andor                                                  | HUN | 1:35:09.6 |
|              | 15. Fórián Sándor                                                   | HUN | 1:35:24.2 |
| 50 km gyal.: | 1. Venjamin Szoldatenko                                             | URS | 4:02:22.0 |
|              | 2. Christoph Höhne                                                  | GDR | 4:04:45.2 |
|              | 3. Peter Selzer                                                     | GDR | 4:06:11.0 |
|              | ...11. Dalmati János                                                | HUN | 4:16:59.6 |
|              | ...18. Kiss Antal                                                   | HUN | 4:26:53.6 |
| Magas:       | 1. Kestutis Sapka                                                   | URS | 220       |
|              | 2. Dózsa Csaba                                                      | ROM | 220       |
|              | 3. Rustam Ahmetov                                                   | URS | 220       |
|              | 4. Major István                                                     | HUN | 217       |
|              | ...8. Kelemen Endre                                                 | HUN | 211       |
|              | 9. Tihanyi József                                                   | HUN | 211       |
| Rúd:         | 1. Wolfgang Nordwig                                                 | GDR | 535       |
|              | 2. Kjell Isaksson                                                   | SWE | 530       |
|              | 3. Renato Dionisi                                                   | ITA | 530       |
| Távol:       | 1. Max Klauss                                                       | GDR | 792       |
|              | 2. Ter-Ovaneszjan                                                   | URS | 791       |
|              | 3. Stanisław Szudrowicz                                             | POL | 787       |
|              | Kalocsai Henrik (724) és Katona Gábor (722) a selejtezőben kiesett. |     |           |
| Hármas:      | 1. Jörg Drehmél                                                     | GDR | 17.16     |
|              | 2. Viktor Szanyejev                                                 | URS | 17.10     |
|              | 3. Carol Corbu                                                      | ROM | 16.87     |
|              | Kalocsai Henrik (15.56) a selejtezőben kiesett.                     |     |           |
| Súly:        | 1. Hartmut Briesenick                                               | GDR | 21.08     |
|              | 2. Heinz-Joachim Rothenburg                                         | GDR | 20.47     |
|              | 3. Wladyslaw Komar                                                  | POL | 20.04     |



|                 |                                                                             |       |        |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------|--------|
|                 | 4. Varjú Vilmos                                                             | HUN   | 19.99  |
|                 | Teveli Mihály (16.92) és Holub Sándor (16.62) a selejtezőben kiesett.       |       |        |
| Diszkosz:       | 1. Ludvik Danek                                                             | TCH   | 63.90  |
|                 | 2. Lothar Milde                                                             | GDR   | 61.62  |
|                 | 3. Fejér Géza                                                               | HUN   | 61.54  |
| ...             | 7. Téglá Ferenc                                                             | HUN   | 59.24  |
|                 | Faragó János (55.56) a selejtezőben kiesett.                                |       |        |
| Gerely:         | 1. Janis Lasis                                                              | URS   | 90.68  |
|                 | 2. Janis Donins                                                             | URS   | 85.30  |
|                 | 3. Wolfgang Hanisch                                                         | GDR   | 84.22  |
| ...             | 9. Németh Miklós                                                            | HUN   | 76.82  |
| 10. Csik József | HUN                                                                         | 76.24 |        |
|                 | Kulcsár Gergely (76.60) a selejtezőben kiesett.                             |       |        |
| Kalapács:       | 1. Uwe Beyer                                                                | FRG   | 72.36  |
|                 | 2. Reinhard Theimer                                                         | GDR   | 71.80  |
|                 | 3. Anatolij Bondarcsuk                                                      | URS   | 71.40  |
| ...             | 6. Eckschmiedt Sándor                                                       | HUN   | 69.74  |
| ...             | 11. Zsivótzky Gyula                                                         | HUN   | 64.94  |
|                 | Encsi István (65.96) a selejtezőben kiesett.                                |       |        |
| Tízpróba:       | 1. Joachim Kirst                                                            | GDR   | 8196   |
|                 | (11.02, 76.9, 16.59, 21.3, 49.0, 16.12, 47.21, 420, 65.51, 4:44.7)          |       |        |
|                 | 2. Lennart Hedmar                                                           | SWE   | 8038   |
|                 | 3. Hans-Joachim Walde                                                       | FRG   | 7951   |
| ...             | 10. Bakai József                                                            | HUN   | 7569   |
|                 | (11.2, 69.6, 15.28, 19.3, 51.7, 16.6, 49.46, 440, 66.93, 4:52.7)            |       |        |
| 4x100 m:        | 1. Csehszlovákia                                                            |       | 39.3   |
|                 | (Ladislav Kriz, Juraj Demec, Jiri Kynos, Ludvik Bohman)                     |       |        |
|                 | 2. Lengyelország                                                            |       | 39.7   |
|                 | 3. Olaszország                                                              |       | 39.8   |
| 4x400 m:        | 1. NSzK                                                                     |       | 3:02.9 |
|                 | (Horst-Rüdiger Schlöske, Thomas Jordan, Martin Jellinghaus, Hermann Köhler) |       |        |
|                 | 2. Lengyelország                                                            |       | 3:03.6 |
|                 | 3. Olaszország                                                              |       | 3:04.6 |

### NŐK

|         |                                                                   |     |        |
|---------|-------------------------------------------------------------------|-----|--------|
| 100 m:  | 1. Renate Stecher                                                 | GDR | 11.4   |
|         | 2. Ingrid Mickler                                                 | FRG | 11.5   |
|         | 3. Elfsgard Schittenhelm                                          | FRG | 11.5   |
| ...     | 5. Balogh Györgyi                                                 | HUN | 11.6   |
|         | Nemesháziné Markó Margit az előfutamból (12.1) nem jutott tovább. |     |        |
| 200 m:  | 1. Renate Stecher                                                 | GDR | 22.7   |
|         | 2. Balogh Györgyi                                                 | HUN | 23.3   |
|         | 3. Irena Szewinska                                                | POL | 23.3   |
| 400 m:  | 1. Helga Seidler                                                  | GDR | 52.1   |
|         | 2. Inge Bödding                                                   | FRG | 52.9   |
|         | 3. Ingelore Lohse                                                 | GDR | 52.9   |
| 800 m:  | 1. Vera Nikolics                                                  | YUG | 2:00.0 |
|         | 2. Patricia Lowe                                                  | GBR | 2:01.7 |
|         | 3. Rosemary Stirling                                              | GBR | 2:02.1 |
|         | Kulcsár Magda az elődöntőből (2:06.2) nem jutott tovább.          |     |        |
| 1500 m: | 1. Karin Burneleit                                                | GDR | 4:09.6 |
|         | 2. Gunhild Hoffmeister                                            | GDR | 4:10.3 |
|         | 3. Ellen Tittel                                                   | FRG | 4:10.4 |

|            |                                                                                     |     |        |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------|
| ...        | 9. Ligetkutiné Szenteleki Sára                                                      | HUN | 4:16.1 |
|            | Völgyi Zsuzsa (4:18) és Kulcsár Magda (4:21.2) az előfutamból nem jutott tovább.    |     |        |
| 100 m gát: | 1. Karain Balzer                                                                    | GDR | 12.9   |
|            | 2. Annelie Ehrhardt                                                                 | GDR | 13.0   |
|            | 3. Teresa Sukniewicz                                                                | POL | 13.2   |
| Magas:     | 1. Ilona Gusenbauer                                                                 | AUT | 187    |
|            | 2. Cornelia Popescu                                                                 | ROM | 185    |
|            | 3. Barbara Inkpen                                                                   | GBR | 185    |
| ...        | 16. Komka Magdolna                                                                  | HUN | 175    |
|            | Rudolf Erika nem teljesítette a 173 cm-es selejtezőszintet.                         |     |        |
| Távol:     | 1. Ingrid Mickler                                                                   | FRG | 676    |
|            | 2. Meta Antenen                                                                     | FIN | 673    |
|            | 3. Heide Rosendahl                                                                  | FRG | 666    |
| Súly:      | 1. Nagyzezsda Csizsova                                                              | URS | 20.16  |
|            | 2. Marita Lange                                                                     | GDR | 19.25  |
|            | 3. Margitta Gummel                                                                  | GDR | 19.22  |
| ...        | 8. Bognár Judit                                                                     | HUN | 17.33  |
| Diszkosz:  | 1. Faina Melnyik                                                                    | URS | 64.22  |
|            | 2. Liesel Westermann                                                                | FRG | 61.68  |
|            | 3. Ljudmilla Muravjova                                                              |     | 59.48  |
| ...        | 9. Kleiberné Kontsek Jolán                                                          | HUN | 55.06  |
| ...        | 11. Abaháziné Stugner Judit                                                         | HUN | 51.88  |
|            | Bognár Judit a selejtezőből (52.12) nem jutott tovább.                              |     |        |
| Gerely:    | 1. Danuta Jaworska                                                                  | POL | 61.00  |
|            | 2. Ameli Koloska                                                                    | FRG | 59.40  |
|            | 3. Ruth Fuchs                                                                       | GDR | 59.16  |
|            | 4. Ránkyné Németh Angéla                                                            | HUN | 57.44  |
| ...        | 7. Kucserka Mária                                                                   | HUN | 55.70  |
|            | 8. Rudasné Antal Márta                                                              | HUN | 55.62  |
| Ötpróba:   | 1. Heide Rosendahl                                                                  | FRG | 5299   |
|            | (13.52, 13.70, 168, 669, 23.90)                                                     |     |        |
|            | 2. Burglinde Pollak                                                                 | GDR | 5275   |
|            | 3. Margit Herbst                                                                    | GDR | 5179   |
| ...        | 8. Papp Margit                                                                      | HUN | 4833   |
|            | (14.71, 13.36, 176, 610, 26.26)                                                     |     |        |
| 4x100 m:   | 1. NSzK                                                                             |     | 43.3   |
|            | (Elfsgard Schittenhelm, Inge Helten, Annegret Irrgang, Ingrid Mickler)              |     |        |
|            | 2. NDK                                                                              |     | 43.6   |
|            | 3. Szovjetunió                                                                      |     | 44.5   |
| ...        | 5. Magyarország                                                                     |     | 44.8   |
|            | (Bruzsenyák Ilona, Nemesháziné Markó Margit, Balogh Györgyi, Pappné Kovács Katalin) |     |        |
| 4x400 m:   | 1. NDK                                                                              |     | 3:29.3 |
|            | (Rita Kűzne, Ingelore Lohse, Helga Seidler, Monika Zehrt)                           |     |        |
|            | 2. NSzK                                                                             |     | 3:33.0 |
|            | 3. Szovjetunió                                                                      |     | 3:34.1 |

### Az aranyérmek megoszlása

Férfiak: Szovjetunió 7, NDK 6, NSzK, Finnország, Franciaország és Csehszlovákia 2-2, Nagy-Britannia, Olaszország és Belgium 1-1.

Nők: NDK 6, NSzK 3, Szovjetunió 2, Lengyelország, Jugoszlávia és Ausztria 1-1.



**A nem hivatalos pontverseny**  
(10-7-6-5-4-3-2-1 pontozással)

| Férfiak           |     | Nők               |     |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 1. Szovjetunió    | 182 | 1. NDK            | 141 |
| 2. NDK            | 180 | 2. NSzK           | 113 |
| 3. NSzK           | 89  | 3. Szovjetunió    | 68  |
| 4. Nagy-Britannia | 87  | 4. Lengyelország  | 55  |
| 5. Lengyelország  | 64  | 5. Nagy-Britannia | 40  |
| 6. Finnország     | 62  | 6. Magyarország   | 25  |
| 7. Franciaország  | 44  |                   |     |
| 8. Olaszország    | 42  |                   |     |
| 9. Csehszlovákia  | 41  |                   |     |
| 10. Svédország    | 24  |                   |     |
| 11. Magyarország  | 22  |                   |     |

## A XI. Eb

bár nem jubileumi volt, mégis születésnapot ünnepelt. Negyven évvel ezelőtt, 1934-ben - magyar kezdeményezésre - ugyancsak olasz földön, Torinóban indult útjára a nagyszerű versenysorozat, amelynek most Rómában szeptember 1-től 8-ig az Olimpiai Stadion adott otthont.

A 29 ország részvételével megrendezett Eb-n új volt ugyanis, hogy külön napot szenteltek a megnyitőünnepségnek, három versenynap után beiktattak egy szünnapot, így az Eb időtartama nyolc napra tolódott ki;

- 39. bajnoki versenyszámnak felvették a műsorba a női 3000 méteres síkfutást;

- az egy időben megtartott IAAF-kongresszus úgy döntött, hogy a jövőben a vágatszámokban - 400 méterig bezárólag - kézi és elektromos méréses világrekordokat tartanak nyilván.

Az aranyérmeken, akárcsak Helsinkiben, 12 ország osztozott, de közülük kiemelkedik a két „nagy”, a Német DK 10, a Szovjetunió 9 bajnokságot nyert, tehát a versenyszámok felét vitték haza. A magyar atlétika 12. Európa-bajnoki aranyérmét női távolugrásban Bruzsenyák Ilona szerezte meg; több érem nem jutott a mieinknek.

Az előző három évben, az 1971. évi helsinki Eb után, amelyet 1972-ben a müncheni olimpia követett, alaposan megváltozott az európai atlétika élmézőnye. Ezt bizonyítja, hogy a Rómában rajthoz állt 17 helsinki egyéni bajnok közül

### csak négy címvédő győzött,

igaz, hogy ezek versenyszámuk „mesterei” voltak. A három szovjet atléta: a 100 méteren sorrendben harmadszor is Európa-bajnok Valerij Borzov, a súlylökésben Budapest óta negyedik győzelmét arató Nagyvezda Csiszova, diszkosszal Faina Melnyik - Európa-bajnoki címe megvédése mellett - két évvel korábban a müncheni olimpián is a legjobbnak bizonyult a versenyszámában. A keletnémet Hartmut Briesenick helsinki elsősege után Münchenben az olimpián bronzérmet szerzett.

Négy versenyszámban korábban már Európa-bajnok atléta gyűjtött be újabb Európa-bajnoki címet. A szovjet Viktor Szanyejev hármassugrásban, a keletnémet Christoph Höhne 50 km-es gyaloglásban ismételte meg - 1971. évi helsinki ezüstérme után - 1969. évi athéni elsőségét. Abban is megegyezett a két kiváló bajnok, hogy 1968-ban Mexikóvárosban olimpiai bajnokságot

is nyertek és az már csak ráadás, hogy a szovjet hármassugró 1972-ben Münchenben, majd 1976-ban Montrealban háromra növelte olimpiai aranyérmei számát. A lengyel Irena Kirszenstein időben még messzebb ment vissza. Miután 1966-ban Budapesten - 20 éves korában - három Eb-aranya közül az egyiket 200 méteren szerezte, ezt ezen a távon tetézte az 1968. évi olimpiai bajnoki címmel is. Rómában - első ízben - győzött 100 méteren, majd három nappal később visszahódította budapesti 200 méteres elsőségét, mindkét alkalommal a címvédő, egyben kétszeres olimpiai bajnok, a keletnémet Renate Stecher előtt.

A lengyel „csodafutónőről” talán annyit, hogy 1964 és 1978 között 10 Európa-bajnoki érmet (ebből öt aranyat), négy olimpián - miközben gyermeke született - 7 érmet (ebből három aranyat) nyert, 1976-ban áttért a 400 méterre és az olimpián 49.29 másodperces világrekorddal győzött.

### Négy férfi címvédő ezüstérmes

lett. Három olyan győztes előzte meg őket, akik olimpián vagy Eb-n sem korábban, sem később nem léptek dobogóra. Így győzte le a nyugatnémet Karl Honz a brit David Jenkinst 400 méteren, magasugrásban a dánok első Európa-bajnoki aranyát szerezte Jesper Törring a szovjet Kesztutisz Sapka előtt, diszkosszal a Helsinkiben hatodik helyezett finn Pentti Kahma a csehszlovákok három olimpiai éremre (1964-től ezüst, bronz, arany) is büszke címvédő bajnokát, Ludvik Daneket előzte meg. A negyedik győztes, a brit Alan Pascoe viszont előző két magas gátas Európa-bajnoki bronz és ezüstje után tért át az egykörös gátra és arannyal gazdagította éremgyűjteményét a Helsinkiben győztes francia Jean-Claude Nallet előtt.

### A további 14 új férfi Európa-bajnok közül

két M-betűs csillag emelkedett ki: Pietro Mennea és Bronislaw Malinowski. Mennea, az olaszok vágászója 200 méteren aratta a legnagyobb sikereit. Már 20 éves korában bronzérmet nyert a müncheni olimpián, utána Rómában Európa-bajnoki címet szerzett (100 méteren második lett Borzov mögött), ezt a győzelmét 1978-ban, a prágai Eb-n megismételte, ahol 100 méteren is első lett, végül a moszkvai olimpián is győzni tudott 200 méteren. Legnagyobb teljesítményét az 1979. évi mexikóvárosi universiaden nyújtotta, 19.72 másodperces világrekordja 17 évet élt meg. A lengyel Malinowski is fiatalon, 23 éves korában nyerte Rómában első Európa-bajnokságát a svéd Anders Gärderud előtt. Két évvel később Montrealban felcserélődött kettejük sorrendje: a svéd lett az olimpiai bajnok, a lengyel az ezüstérmes. Prágában, 1978-ban Malinowski megvédte Európa-bajnoki címét, majd 1980-ban Moszkvában megszerezte a hön áhított olimpiai bajnoki címet is. Pályafutása teljében, 30 éves korában, 1981. szeptember 27-én súlyos gyász borult a lengyel atlétikára: az olimpiai és kétszeres Európa-bajnok lengyel Bronislaw Malinowski autóbaleset következtében életét veszítette.

Ketten nyertek olimpiai bajnokságot a római Eb-elsők közül: a francia Guy Drut 110 méteres gáton Rómában a lengyelek testvérpárosa ellen győzött, előtte Münchenben az olimpián ezüst, utána Montrealban aranyérmet nyert. Az 1936. június 2-án született szovjet Vlagyimir Golubnyicsij a 20 km-es gyaloglásban az 1960-tól kivívott két olimpiai és két Európa-bajnoki helyezés, két olimpiai arany (1960 és 1968) után 39. életében állhatott fel Rómában az Európa-bajnoki győzelmi dobogó legmagasabb fokára.

Négy római győztes szerzett később olimpiai érmet. Ezüstöt két dobó 1976-ban Montrealban: a finn Hannu Siitonen (Német



Miklós mögött) gerellyel és a szovjet Alekszej Szpiridonov kalapáccsal. A montreali olimpián Brendan Foster, a Rómában 5000 méteren győztes brit futó 10.000 méteren, míg távolugrásban a szovjet Valerij Podluznyij 1980-ban Moszkvában lett harmadik.

Hatan viszont - Rómán kívül - nem játszottak szerepet világversenyeken. Közülük Luciano Susanj - Vera Nikolics két 800-as Eb-győzelme (1966 és 1971) után - ugyancsak 800 méteren szerezte meg a jugoszláv férfiak első Eb-aranyát. A hosszabb távokon két keletnémet futó, 1500 méteren Klaus-Peter Justus és 10.000 méteren Manfred Kuschmann (5000 méteren második lett), valamint a brit maratonista, Ian Thompson osztozott. Rúddal az eddig kevésbé ismert szovjet Vlagyimir Kiskun vette át a háromszoros keletnémet Európa-bajnoktól, Wolfgang Nordwigtól az uralmat, de a folytatás a későbbiekben elmaradt. A tízpróbában győztes lengyel Ryszard Skovronek már Helsinkiben is „próbálkozott” az Eb-n, de feladta.

## A kilenc új női bajnok

közül három keletnémet atlétanő már 1971-ben is állt Eb-dobogón, azonkívül olimpiai sikerekkel is büszkélkedhet. Annelie Ehrhardt a helsinki Eb ezüstje után Münchenben nyert olimpiai aranyat. A középtávfutó Gunhild Hoffmeister Helsinkiben 800 méteren felbukott, 1500 méteren ezüstérmet szerzett, Münchenben 800 méteres olimpiai bronzsal, majd Rómában 800-as ezüsttel és 1500 méteren aratott Eb-győzelemmel nyert kárpótlást. A gerelyhajító Ruth Fuchs Helsinkiben még csak a bronzig jutott, utána azonban két olimpiai győzelemmel (1972 és 1976) és a Rómában világsuccsal elért bajnoksággal, majd annak Prágában való megvédésével igazolta kiváló képességeit - méterekkel ellenfelei előtt.

## Hat bajnoknő először és csak ekkor

jelent meg az Eb győzelmi listáján. A két finn futónő, a 400-as Riita Salin, az új versenyszám első győztese, a 3000 méteren bajnok Nina Holmen, továbbá a bolgár nők első Eb-győzelmét szerző 900-as Liliana Tomova, aki 1500 méteren is ezüstérmet szerzett, a magasugrásban világsúcsot javító keletnémet Rosemarie Witschas és távolugrásban a mi Bruzsenyák Ilonának a későbbi világversenyeken nem szerepelt a dobogón. Az ötrórában győztes szovjet Nagyevszda Tkacsenko viszont ebben a versenyszámban a moszkvai olimpián megszerezte a bajnoki címet. Igaz, hogy közben a prágai Eb-n is indult 1978-ban, a legtöbb pontot gyűjtötte, de eredményét doppingvétség miatt megsemmisítették, így lett Papp Margit az Európa-bajnok.

## A váltók

küzdelmében a férfiaknál 4x100 méteren az előző évben kizárt franciák, 4x400 méteren az 1971. évi Eb-n ötödik britek az Eb történetében harmadszor győztek, de nem sorrendben. A címvédők közül a csehszlovákok 4x100 méteren a nyolcadik helyre szorultak, nem voltak versenyben a győzelemért, a 4x400 méteres nyugatnémet váltó a második helyen futott be.

A nők között a keletnémet váltók sikerrel dupláztak. 4x100 méteren megismétlődött a két német csapat 1969-től tartó párharc. A keletiek visszahódították a címvédő nyugatiaktól az elsőséget, 4x400 méteren pedig világsúcssal ismételték meg 1971. évi győzelmüket.

## A színvonalra

nem lehetett panasz. Elsősorban az atlétanők teljesítményei jártak az élen. Az NDK-sok három világsúcsot javítottak

## Így győzött Bruzsenyák...

Szeptember 2-án, hétfőn, az első versenynapon a női távolugrás selejtezőjében 18-an indultak. Szabó Ildikó elsőre teljesítette a 630 cm-es selejtezőszintet, Bruzsenyák azonban csak harmadikra. Igaz, hogy ezzel a finn Helenius mögött a selejtező második legjobb eredményét érte el (651 cm).

A keddi délutáni verseny nem indult jól a mieinknek. Az elődöntőből Bruzsenyák, 637 cm-es ugrással, harmadik kísérletével, csak a hetedik helyen jutott a döntőbe, Szabó Ildikónak ez nem sikerült, a kilencedik helyen fejezte be a versenyt.

A döntő utolsó három ugrása előtt Suranová vezetett (660) Helenius (659) előtt, Bruzsenyák negyedikre csak 643-ig jutott. Ötödikre azonban nagyon jól jött ki „Bruzsi” nekifutása, energikusan ugrott el, a befejezés is jól sikerült, 665 centiméteres országos csúccsal (a sajátját javította meg két centivel) az élre repült. A többiekre a nagy ugrás bénítólag hatott, már nem tudtak javítani. A verseny befejezése után tíz perccel később az ünnepélyes eredményhirdetésnél felcsendült a magyar Himnusz, Bruzsenyák Ilona dr. Sir Józseftől vehette át a magyar atléták 12. Európa-bajnoki aranyérmét.

*- Éreztem, hogy jó formában vagyok, de ezt a győzelmet igazán nem reméltem. A nekifutásom a selejtezőben nem volt rendszerben. Valaki, nyilván véletlenül, elrúgta a jelzésemet és az első két alkalommal nem jött ki a rohamom, csak a harmadik ugrás nyugtatott meg.*

*- A döntőben zavart a váltakozó szél és a nekifutó sem volt jó, valahogyan „fogós”, nem elég ruganyos volt, a többiek is panaszkodtak miatta. A második kísérlet után ideges lettem, de ez, mint máskor is, úgy látszik, hogy jót tett, mert harmadikra sikerült beverekednem magamat a döntőbe.*

*- Itt aztán egy kicsit már megjött az önbizalmam, láttam, hogy a többiek sem ugranak nagyon nagyokat. Negyedik kísérletemre szerettem volna sokkal többet javítani, de elugráskor beryogott a térdem. Végre az ötödiknél éreztem, hogy minden stimmel. Ez az ugrás jól sikerült, persze nagyon szorongva vártam, hogy milyen eredmény jelenik meg a táblán. Az utolsó sorozatban pedig idegesítő volt, hogy valaki a többiek közül nem ugrik-e túl? - mondta Bruzsenyák Ilona, az újdonsült Európa-bajnoknő.*

(magasban Rosemarie Witschas, gerellyel, Ruth Fuchs, a 4x400 méteres váltó) és valamennyi női versenyszámban - az össze nem hasonlítható új szám, a 3000 méter és a távolugrás kivételével - megdőlt az Európa-bajnoki csúcs.

A férfiaknál már vegyesebb a kép. Ők is 13 Európa-bajnoki csúcsot értek el (beleszámítva a távolugrást és a hármasugrást is, amelyekben a korábbi nagyobb eredmények a megengedettnél erősebb hátszélben születtek), beállították a rúdugrását, de tíz versenyszám Európa-bajnoki csúcса, köztük mind a négy dobószámé, „túlélte” Rómát.

## A magyar szereplést

a már eleve szerény remények után Bruzsenyák Ilona bajnoksága kétségtelenül megszépítette. Ezzel öt év után ismét az aranyérmes országok sorába kerültünk, Eb-aranyérmeink száma egy tucatra szaporodott, Bruzsenyák szerezte a magyar nők harmadik Eb-aranyát. Kívüle azonban csak az ismét formába lendült Major István és maratoni futásban Szekeres Ferenc múlta felül önmagát. Ha a kis létszámú csapat nem is okozott különösebb csaló-



dást, de annál, amit elért, többre lehetett volna képes. Egyesek önbizalom nélkül versenyeztek és hazai átlagformájuk elérésére sem voltak képesek, Vágóné Kucserka Máriát balszerencsés sérülése, Szabó Ildikót lámpaláza fosztotta meg a jobb eredmény és helyezés elérésétől.

## Az aranyérem-táblázaton

12 ország foglalt helyet, akárcsak Helsinkiben. Az élen a legutóbbi Eb-k alakulásának megfelelően tíz arannyal az NDK, kilenccel a Szovjetunió áll. Egyaránt hat-hat Európa-bajnoki címet nyertek a szovjet férfiak és a keletnémet atlétanők. A brit férfi futók négy győzelmet szereztek, ugyanennyit jelentett a lengyeleknek Irena Szewinska-Kirszenstein duplázása, Bronislaw Malinowski bravúros akadályfutása, Ryszard Skowronek tízpróbázása. A bajnokság nagy meglepetése a finnek négy aranyérme. Atlétanők az Eb történetében eddig még nem nyertek Európa-bajnokságot, futónők révén most egyszerre kettőt, 400-on és 3000 méteren. Férfi dobókik közül a gerelyhajító Hannu Siitonen 24 év után hódította vissza a hegemoniát (az első négy Eb-ből hármat a finnek nyertek, 1934-, 1938- és 1950-ben), Pentti Kahma személyében először állt diszkoszvetés után finn dobó a győzelmi dobogó legfelső fokára. A francia férfiaknak a rövidtávok, gáton Guy Drut, váltóban a 4x100 méter hoztak sikereket.

Hat ország osztozott a további hat aranyérmén. Kétszáztól 300 méterig Pietro Mennea az olaszoknak, Karl Honz a nyugatnémeteknek, Luciano Susanj a jugoszlávoknak szerzett Eb-aranyat, utóbbi hazájának az első férfi Eb-győzelmet. Niels Holst Sörensen 1946. évi 400-as győzelme után 28 évvel később (!) magasugrásban Jesper Törring gyűjtötte be a dánok második Európa-bajnoki aranyérmét. Két korábbi férfi bolgár győzelem után a nőknél az első 300 méteren Liliana Tomova „szállította”, nekünk Bruzsenyák Ilona a harmadik női, egyben a 12. magyar Eb-aranyat.

## Eredmények

### FÉRFIAK

|         |                                                                                                       |     |         |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------|
| 100 m:  | 1. Valerij Borzov                                                                                     | URS | 10.27   |
|         | 2. Pietro Mennea                                                                                      | ITA | 10.34   |
|         | 3. Klaus-Dieter Bieler                                                                                | FRG | 10.35   |
|         | Az előfutamból Gresz Lajos (10.74), Korona László (10.95) és Léopold Endre (10.97) nem jutott tovább. |     |         |
| 200 m:  | 1. Pietro Mennea                                                                                      | ITA | 20.60   |
|         | 2. Manfred Ommer                                                                                      | FRG | 20.76   |
|         | 3. Hans-Jürgen Bombach                                                                                | GDR | 20.83   |
|         | Az előfutamból Farkas Tibor (22.06) nem jutott tovább.                                                |     |         |
| 400 m:  | 1. Karl Honz                                                                                          | FRG | 45.04   |
|         | 2. David Jenkins                                                                                      | GBR | 45.67   |
|         | 3. Bernd Hermann                                                                                      | FRG | 45.78   |
| 800 m:  | 1. Luciano Susanj                                                                                     | YUG | 1:44.1  |
|         | 2. Steven Ovett                                                                                       | GBR | 1:45.8  |
|         | 3. Markku Taskinen                                                                                    | FIN | 1:45.9  |
| 1500 m: | 1. Klaus-Peter Justus                                                                                 | GDR | 3:40.6  |
|         | 2. Tom B. Hansen                                                                                      | DEN | 3:40.8  |
|         | 3. Thomas Wessinghage                                                                                 | FRG | 3:41.1  |
| 5000 m: | 1. Brendan Foster                                                                                     | GBR | 13:17.2 |
|         | 2. Manfred Kuschmann                                                                                  | GDR | 13:24.0 |
|         | 3. Lasse Viren                                                                                        | FIN | 13:24.6 |

|                       |                                                                             |           |           |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|
| 10.000 m:             | 1. Manfred Kuschmann                                                        | GDR       | 28:25.8   |
|                       | 2. Anthony Simmons                                                          | GBR       | 28:25.8   |
|                       | 3. Giuseppe Cindolo                                                         | ITA       | 28:27.2   |
| Maratoni:             | 1. Ian Thompson                                                             | GBR       | 2:13:18.8 |
|                       | 2. Eckhard Lesse                                                            | GDR       | 2:14:57.4 |
|                       | 3. Gaston Roelants                                                          | BEL       | 2:16:29.6 |
| ...6. Szekeres Ferenc | HUN                                                                         | 2:20:12.8 |           |
| 110 m gát:            | 1. Guy Drut                                                                 | FRA       | 13.40     |
|                       | 2. Mirosław Wodzyński                                                       | POL       | 13.67     |
|                       | 3. Leszek Wodzyński                                                         | POL       | 13.71     |
| 400 m gát:            | 1. Alan Pascoe                                                              | GBR       | 48.82     |
|                       | 2. Jean-Claude Nallet                                                       | FRA       | 48.94     |
|                       | 3. Jevgenyij Gavrilenko                                                     | URS       | 49.32     |
| 3000 m ak.:           | 1. Bronisław Malinowski                                                     | POL       | 8:15.0    |
|                       | 2. Anders Gärderud                                                          | SWE       | 8:15.4    |
|                       | 3. Michael Karst                                                            | FRG       | 8:18.0    |
| 20 km gyal.:          | 1. Vlagyimir Golubnyicsij                                                   | URS       | 1:29:30.0 |
|                       | 2. Bernd Kanneberg                                                          | FRG       | 1:29:38.2 |
|                       | 3. Roger Mills                                                              | GBR       | 1:32:33.8 |
| 50 km gyal.:          | 1. Christoph Höhne                                                          | GDR       | 3:59:05.6 |
|                       | 2. Otto Bartsch                                                             | URS       | 4:02:38.8 |
|                       | 3. Peter Selzer                                                             | GDR       | 4:04:28.4 |
| Magas:                | 1. Jesper Törring                                                           | DEN       | 225       |
|                       | 2. Keszutisz Sapka                                                          | URS       | 225       |
|                       | 3. Vladimir Maly                                                            | TCH       | 219       |
|                       | 4. Major István                                                             | HUN       | 219       |
|                       | A selejtezőből Kelemen Endre (211) és Szórád Péter (211) nem jutott tovább. |           |           |
| Rúd:                  | 1. Vlagyimir Kiskun                                                         | URS       | 535       |
|                       | 2. Władysław Kozakiewicz                                                    | POL       | 535       |
|                       | 3. Jurij Izsakov                                                            | URS       | 530       |
| Távol:                | 1. Valerij Podluzsnyij                                                      | URS       | 812       |
|                       | 2. Nedail Sztokics                                                          | YUG       | 805       |
|                       | 3. Jevgenyij Subin                                                          | URS       | 798       |
| Hármas:               | 1. Viktor Szanyeev                                                          | URS       | 17.23     |
|                       | 2. Carol Corbu                                                              | ROM       | 16.68     |
|                       | 3. Andrzej Sontag                                                           | POL       | 16.61     |
| Súly:                 | 1. Hartmut Briesenick                                                       | GDR       | 20.50     |
|                       | 2. Ralf Reichenbach                                                         | FRG       | 20.38     |
|                       | 3. Geoffrey Capes                                                           | GBR       | 20.21     |
| Diszkosz:             | 1. Pentti Kahma                                                             | FIN       | 63.62     |
|                       | 2. Ludvík Danek                                                             | TCH       | 62.76     |
|                       | 3. Richard Bruch                                                            | SWE       | 62.00     |
| ...9. Fejér Géza      | HUN                                                                         | 59.46     |           |
| 10. Téglá Ferenc      | HUN                                                                         | 58.92     |           |
|                       | Murányi János a selejtezőből (57.36) nem jutott tovább.                     |           |           |
| Gerely:               | 1. Hannu Siitonen                                                           | FIN       | 89.58     |
|                       | 2. Wolfgang Hanisch                                                         | GDR       | 85.46     |
|                       | 3. Terje Torslund                                                           | NOR       | 83.68     |
| ...7. Németh Miklós   | HUN                                                                         | 81.06     |           |
| ...10. Erdélyi György | HUN                                                                         | 78.06     |           |
| Kalapács:             | 1. Alekszej Szpiridonov                                                     | URS       | 74.20     |
|                       | 2. Jochan Sachse                                                            | GDR       | 74.00     |
|                       | 3. Reinhard Theimer                                                         | GDR       | 71.62     |
| ...8. Encsi István    | HUN                                                                         | 68.50     |           |
| Tízpróba:             | 1. Ryszard Skowronek                                                        | POL       | 8207      |
|                       | (10.97,749,13.10,195,47.90,14.79,43.26,510,6414, 4:30.9)                    |           |           |
|                       | 2. Yves Leroy                                                               | FRA       | 8146      |
|                       | 3. Guido Kratchmer                                                          | FRG       | 8132      |