

40-515

1997
FEBRUÁR

OLYASOT



MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA

Atlétika



41. ÉVFOLYAM
2. SZÁM
ÁRA : 130 Ft



A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG
FŐTÁMOGATÓJA



A MASZ HIVATALOS SZPONSZORA
ÉS KIZÁRÓLAGOS SPORTFELSZERELÉS SZÁLLÍTÓJA

Új szolgáltatásaink:

MAGÁN-BANKSZÁMLA

Kényére-kedvére,
kényelmére

Sokoldalú banki szolgáltatás, amely lehetővé teszi,
hogy pénze mindig biztonságban legyen,
kifizetéseit kényelmesen bonyolíthassa le,
és emellett megtakarított pénze kamatot is hozzon.

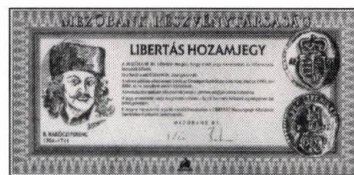


STANDARD ATM KÁRTYA

Pénz 24 órában

Korszerű, készpénzkimélő eszköz, amely lehetőséget teremt
bankjegykiadó automatán keresztül történő készpénzfelvételre
illetve befizetésre és számlaegyenlegének lekérdezésére
az ország mintegy 200 pontján, a nap 24 órájában.
Ha Ön már kötött magánbankszámla-szerződést, akkor
számlájához igényelhet bankkártyát is.

LIBERTÁS HOZAMJEGY



Előnye a hozama

Névre és bemutatóra szóló betét
Sávós kamatozású,
járadék jellegű betétforma
Legkisebb betét: 100 000 Ft
13 hónapos lejárat

Ajánljuk mindenkinek, aki
pénzének hozamára
rendszeresen számít.

FLORENUS ÉRTÉKJEGY

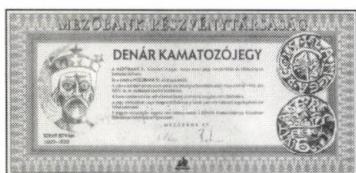


Fixen előnyös

Névre és bemutatóra szóló betét
6, 12 hónapos lejárat
Címletértékek: 500 ezer és 1 millió Ft

Ajánljuk mindenkinek, aki
hosszabb távon
magas kamatokat szeretne.

DENÁR KAMATOZÓJEGY



Pénz ma, holnap

Névre és bemutatóra szóló betét
Sávós kamatozás
270 napos futamidő
Legkisebb betét: 5000 Ft

Ajánljuk mindenkinek,
aki nem tudja,
pénzére mikor lesz szükség,
mégis magasabb kamatot vár

GARAS BETÉTJEGY



Kényelmes, előnyös

Névre és bemutatóra szóló betét
30, 60, 90, 180, 270 nap,
12 hónap+1 napos lejárat
Automatikus újrakezdet
Legkisebb betét: 5000 Ft

Ajánljuk
mindenkinek, aki
a kényelmet és a biztonságot
szereti

NYUGDÍJPÉNZTÁR

Koronázza meg éveit!



Az egyéni szociális biztonság erősítésének új lehetőségeit
teremtik meg a nyugdíjpénztárak, amelyek az öngondoskodás
leggazdaságosabb módszereit ajánlják.
Ez tudja garantálni az állampolgárok idős kori anyagi biztonságát,
igazodik a konkrét egyéni szükségletek mértékéhez.

NYUGDÍJPÉNZTÁR



A jövő nyugalma

Személyes jövőjének biztonságát bízva
a Mezőbank-Glória Országos Nyugdíjpénztárra, amely a nyugdíjelőtakarékoság
nemzetközileg is bevált rendszerét kínálja Önnek.
Már havi 1500 Ft tagdíj fizetésével, 10 év eltelte után bármikor felvehető
a kamatokkal növelt összeg. A befizetett tagdíj 50%-a (max. 100 000 Ft)
leirható a személyi jövedelemadóából.

TARTALOM

Egy lemondás háttere 1

Versenyről-versenyre

Az UTE rúdugróversenye	3
Kacérkodás az Európa-csúccsal	3
Fedettpályás ifjúsági és serdülő-A	
Budapest-bajnokság	3
Már 416 cm az új magyar csúcs!	4
Szemerédi Eszter: új Európa-csúcs!	4
Országos 4x400-as váltóbajnokság	4
Országos téli gyaloglóbajnokság	5
IV. Samsung Kupa	5
Kovács Dusan és Tölgyesi Balázs máris jó formában	9
Fedettpályás többpróbabajnokság	9
Az utánpótlás korosztály szakmai programja '97-re	11

EB visszatekintő

Párizs • 1938 15

Portré

Minden csak szeretet kérdése 18

Műhely

A terheléses vizsgálatok élettani hátteréről 22

Az első 100 év jegyében

Magyar örökranglisták • Férfi gerelyhajítás	27
A világ legnépesebb mezőfutó-versenye	33
Helyünk Európában	34
Az 1996. évi egyesületi pontverseny végeredménye	37

Mit mond a paragrafus?

A sportpálya tűzvédelme 38

Szakirodalom

Atlétika tárgyú szakdolgozatok
a TF könyvtárban 39

Címlapfotó: Szemerédi Eszter, újdonsült
fedettpályás Európa-csúccstartónk.

A fotókat Szlaviczek József (címlap, 2.,
6., 7. és 10. old.) készítette.

ATLÉTIKA

41. évfolyam 2. szám
1997. február

A Magyar Atlétikai Szövetség lapja
Szerkesztőbizottság:

Csiki György, dr. Istenes Vilmos,
Krasovec Ferenc (főszerkesztő),
Pignitzky Péter, dr. Takács László

Szerkesztőség:

Magyar Atlétikai Szövetség

1143 Budapest, Dózsa György út 1-3.

Felelős kiadó: Schulek Ágoston

ISSN 0571-799x

„DEMOKRATIKUS” VÁLASZTÁSI LEHETŐSÉG: KÖZTESTÜLET VAGY KÖZTESTÜLET?

AD

EGY LEMONDÁS HÁTTERE

Váratlan esemény zavarta meg a Magyar Atlétikai Szövetség tavaly decemberi rendkívüli közgyűlését: dr. Nyerges Mihály lemondott elnökségi tagságáról. Napjainkban a sportszerető közvélemény szinte figyelmet sem fordít az ilyesmire, hiszen a különféle egyesületek és szövetségek életében - sajnos - mindennaposá váltak a viták, a lemondások, a kivonulások. Ezúttal azonban nem egy megszokott esetről volt szó, mert nem hatalmi torzszalkodás, anyagi problémák vagy más botrányszagú ügy állt a háttérben. A sportág nemzetközi tisztségviselője, hosszú éveken át a MASZ főtitkára erkölcsi okokból nem szavazta meg a szövetség köztestületté válását, a testület új alapszabályát és mindezzel szoros összefüggésben, mintegy tiltakozásként lemondott elnökségi tagságáról.

Arra kértük dr. Nyerges Mihályt, fejtse ki bővebben is a sokakat meglepő döntés mögött meghúzódó okokat.

Nem sok jót sejtettek számomra a sporttörvény előkészületeit körüllegő hírek. Amikor aztán megjelent, egyenesen megdöbbenetek az abban foglaltak. A szociológia iránt érdeklődő s azt valamelyest értő emberként, tisztában vagyok azzal, hogy negyven-ötven év igen mély nyomokat képes hagyni egy társadalom életében, de hogy a sporttörvényt kreálók esetében ilyen mértékig kísértsen a múlt, azt nem gondoltam volna! A rendszerváltozást követően *A testnevelés és sport szervezeti kérései s a lehetséges módosítási irányok* című tanulmányomban a következőket írtam: „Szociológiai tény, hogy a rendszerváltozás következtében »forradalmi« gyorsasággal átalakult parlamentet, kormányt, és közvetlen szerveit képtelen követni az ország területi intézményrendszere. Egyelőre csak reménykedhetünk, hogy a régi »tanácsi rendszer« már nem él. A szervezetek még évekig, s a bennük dolgozó emberek évtizedekig hordozzák tovább a régi tradíciókat, beidegződéseket. Racionális változások csak tervezett, céltudatos, s mindenekelőtt az ésszerű célokkal azonosuló tevékenységgel, szemléletmóddal érhetők el.” Bevallom, nem gondoltam volna, hogy a sporttörvényt alkotó OTSH, és egyéb szervezetek illetékes személyiségei így mértékig hordozzák a „centralista, tervutasításos sportmozgalom” beidegződéseit. Az pedig végképp megdöbbenett, hogy a demokratikusan szerveződő parlament közönyösen rábólintott erre, s még az ellenzéki sorokból sem volt említésre méltó ellenvetés. Merem remélni, hogy mindez csak azért alakulhatott így, mert a honatyák legkisebb gondja is nagyobb annál, mint a sport ügye, ugyanis véleményem szerint a sporttörvény (különösképpen a szakszövetségekre vonatkozó része) a legdurvább „törvényesített visszarendezés”, amit eddig tapasztalhattam.

Ezúttal nem egy elemző tanulmány szigorú szabályai szerint járok el, a megszokottnál egy kicsit több érzelmi elemmel fűszerezem mondandómat. Teszem ezt annál is inkább, mert az atlétatársadalomnak, sportbarátainknak lépésem indokairól bővebb magyarázattal tartozom, mivel a közgyűlés forgatagában erre nem volt lehetőségem.

Jóleső érzés, hogy a közgyűlés óta eltelt időszakban, egyetértő bizalmukkal megtisztelve, többen is megkerestek. Ez is ösztönzést adott a cikk megírásához. Aki igazán ismer, s hál'Istennek az atlétika világában sok ilyen ember van, az tudja, 40 éves atlétamúltam egy jelentős szakaszának végére került pont a nézeteim szerint elfogadhatatlan szövetségekre vonatkozó új szabályzók megtagadásával. Bizom abban, hogy megértitek, elfogadjátok álláspontomat, mely nem a fél életemet jelentő sportágam, s még kevésbé a számtalan kedves atlétabarát ellen irányul. Lépésem személyes tüntetés egy irracionális szabályzás ellen!

A területi korlátok miatt csak a leglényegesebb anomáliákra térnék ki:

Az Egyesülési jogról szóló 1989. évi II. törvény végre, nyugodtan mondhatjuk, európai módon rendezte a hazánkban létrehozható társadalmi egyesületek, így a sportegyesületek, szövetségek sorát. A Magyar Atlétikai Szövetség is ennek szellemében tartotta meg közgyűlését és készítette el új alapszabályát.

Az évek óta vajdó, közelmúltban jogerőre emelt **sporttörvény**, s főleg ennek szövetségekre vonatkozó része, azonban alaposan visszajára fordította az ésszerű szervezeti változásokat. Véleményem szerint a dokumentum szelleme még az 1989. évi 9. törvényerejű rendelethez képest is visszalépést jelent, amely pedig az akkori OTSH tervutasítás, pártállami, centralista hatalmát próbálta konzerválni a szövetségekre vonatkozó, úgynevezett kénysztársulásos szervezeti forma bevezetésével. Az új sporttörvény szövetségekre vonatkozó része ugyanis kimondja, hogy a szervezeteknek a jövőben **közttestületté** kell alakulniuk (14§ 1. pont). Ezen kívül a következőket rendeli el:

14§ 4. pont „Az e törvényben foglalt feltételeknek megfelelő sport-szervezeteket szakszövetséggé az OTSH veszi nyilvántartásba.” (Szervezeti centralizmus!)

26.§ „Az OTSH elnöke törvényességi felügyeletet gyakorol a szakszövetségek felett.” (A centralizmus megszemélyesítése!)

36§ 4. pont „A közttestületé alakult szakszövetséget a Fővárosi Bíróság, mint társadalmi szervezetet nyilvántartásából törli.” (Nesze neked társadalmi önszerveződés!)

17.§ „A szakszövetség az alapszabályában rögzített, jogi személyiséggel rendelkező területi és helyi szövetséget hozhat létre.” (Nem fordítva, hogy tudniillik a megyei, egyesületi alapsejtek hozzák létre országos szervüket!)

36.§

„(1) Az országos sportági szakszövetség megjelölést kizárólag az e törvényben meghatározott, közttestületként működő országos sportági szakszövetség használhatja.

(2) Az a sportszervezet, amely megjelölése országos sportági szakszövetség, 1996. december 31-ig köteles alapszabályát a törvénynek megfelelően módosítani.

(3) Ha a sportági szakszövetségekről szóló 1989. évi 9. törvény erejű rendelet alapján működő sportági szövetsége a (2) bekezdésben meghatározott határnapi nem felel meg a közttestületre vonatkozó rendelkezéseknek, az Etv. (az egyesülési jogról szóló törvény - a szerk.) alapján működik tovább, de alapszabályát e törvényben foglaltaknak megfelelően módosítja.

(4) Az Etv. alapján alakuló és működő sportszövetség, ha megfelel a 14.§-ban foglaltaknak, közttestületé alakulhat át.” (Ez ám a 22-es csapdaja!)

Úgy hiszem, a sporttörvény számomra elfogadhatatlan paragrafusaihoz fűzött rövid megjegyzéseim nem igényelnek bővebb kifejtést. Azonban a **közttestületről**, mint társadalmi szerveződésről, váltunk néhány szót! A Polgári Törvénykönyv 65.§ (1) pontja értelmében „A közttestület önkormányzattal és nyilvántartott tagsággal rendelkező szervezet, amelynek létrehozását törvény rendeli el. A közttestület a tagságához, illetőleg a tagsága által végzett tevékenységhez kapcsolódó **közfeladatot** lát el. A közttestület jogi személy. (2) Közttestület különösen a Magyar Tudományos Akadémia, a gazdasági illetve a szakmai kamara.”

Miféle szereptervetés ez? Valóban úgy gondoljuk, hogy a sportági szakszövetségek közfeladatot látnak el a társadalomban. Még a legnagyobbakra, legnépszerűbbekre csak-csak ráerőltethető lenne ez (lásd az ötvenes, hatvanas évek kiemelt sportágait: labdarúgás, sakk, természetjárás, kiegészülve az alapsportágáknak minősített atlétikával, tornával, úszással), de mit kezdünk a lassan százas létszámot elérő sportági szakszövetségekkel. Becsült adatok szerint már ötvenhez közelít a közttestületé alakultak száma. Részükről érthető ez a törekvés, hisz másként nem kaphatnak állami támogatást. Ki dönti el, hogy melyik sportági szövetség



Ekkor még stabilan az elnökségben: dr. Nyerges Mihály (a főtitkárszóny mellett) a MASZ 1996. évi közgyűlésén

végez közfeladatot, s melyik nem? Az OTSH szakértő döntéshozói lennének ezek?

S mit kezdünk a legnagyobb problémával, nevezetesen, hogy miként alakulnak ezek után a szövetségek és az egyesületek kapcsolatai. Netán az egyesületeket - melyeknek még nevük is hordozza a társadalmiságot, az öntevékenységet, az önszerveződést - szintén közttestületté nyilvánítjuk?

Egyedül a Magyar Olimpiai Bizottság esetében tudom elfogadni a közttestületi formát, történelmi, társadalmi gyökerei, a magyar olimpizmus rendkívül erős pozitív tradíciói miatt. E szervezet kapcsán valóban nem erőltetett a társadalmi közügy kategória, az összes többi sportszervezetenél azonban mesterkélty, mondvascsinált kategóriának tartom. Igaztalan alérvenek minősítem, hogy így a mindenkor OTSH legalizálhatja az állami támogatások odaítélését, hisz semmi nem tiltja, hogy sportcélra szerveződött társadalmi szervezeteket, egyesületeket, szövetségeket támogathasson.

A közttestületi forma bevezetése csak tovább mélyíti az amúgy is érdekszábdalt, forráshiányos, egymásra mutogató szövetségi, egyesületi szféra válságát. Sőt, megakadályozza, hogy a rendszerváltással beindult demokratizálódás, a sportra alapvetően jellemző önszerveződés (melyhez egyébként az egyesülési jogról szóló II-es törvény tökéletes teret kínált) érvényesüljön. Helyesebben: *ismét* érvényesüljön, ugyanis a szovjet érdekeltségi szférába kerülés előtt mindez nem lehetett kérdéses a magyar sporttársadalomban.

Kedves barátaim, remélem sikerült bővebb, s főleg világosabb magyarázatot adnom arra, miért mondtam nemet közgyűlésünkön a közttestületé válásunkra. Ennek nem lehetett más következménye, hogy az alapszabályunkat sem fogadom el, jöllehet az alig, érdemben pedig egyáltalán nem változott. Számomra ez egyértelműen azt jelenti, hogy a sportfőhatóság elvesztett hatalmi súlyának pótlására újból centrális fiókjaivá tette a szövetségeket, amihez elég egy formai hűségnyilatkozat, nem számít mi van az alapszabályban.

Ismétlem, sportágunkhoz, sportbarátimhoz való kötődésem mit sem változott. Eddig sem a pozícióim miatt tettem, amit tettem. Ezután is a tölem telhető legnagyobb ambícióval dolgozom tovább az atlétikáért, a '98-as EB sikeréért, ami talán az én álmaim között is a legelső között szerepelt. ■



VERSENYRŐL - VERSENYRE

Az UTE rúdugróversenye

Olimpiai Csarnok, 1997. január 14.

Az újpestiek 21 éves rúdugrója, Szemerédi Eszter öt nappal a Szabó Zsuzsannával együtt beállított csúcs után ismét átugrotta a 4 méteres magasságot, amely utánméréskor 4 centivel többnek, vagyis új rekordnak bizonyult. Népesek voltak a mezőnyök, az itt edzőtáborozó külföldiek is szép számmal indultak.

FÉRFIAK (19 induló)

1. Jure Rován (szlovén) 520, 2. Farkas Zoltán (Honvéd-Schwechater) 500, 3. Szabó Dezső (UTE) 500, 4. Munkácsi (UTE) 460, 5. Milassin (ELTE Tk.) 460, 6. Kosztelc (szlovén) 460, 7. Grd (horvát)

és Kamaszi (jugoszláv) 460-460, 9. Priscan (horvát) 460, 10. Kürtösi (TFSE) 460.

NŐK (13 induló)

1. Szemerédi Eszter (UTE) 404, fedettpályás országos csúcs (régi: 400, Szemerédi, 1996 és 1997, Szabó Zs. 1997), 2. Szabó Zsuzsanna (BEAC) 390, 3. Iva Vaszileva (bolgár) 350, 4. Czemel (TFSE) 350, 5. Juhász (UTE) 350, 6. Németh K. (UTE) 350.

Szemerédi Eszter egyesülete első két rúdugróversenyén elért rekordjai (400 és 404 cm) után a MASZ idénnyitó fedettpályás versenyén először 405 centis rekordot ugrott, majd utána - első kísérletével - átjutott a 415 centis csúcsmagasságon is. Utána háromszor megpróbálkozott a 423 centis Európa-csúccsal is (az Európa-rekordot 422 centis ugrással

Kacérkodás az Európa-csúccsal

Olimpiai Csarnok, 1997. január 18.

a cseh Daniela Bartová 1996. január 31-én Erfurtban érte el), de hiába, negye-

dikre azonban - versenyen kívül - átugrotta.

Fedettpályás ifjúsági és serdülő-A Budapest-bajnokság

Olimpiai Csarnok, 1997. január 25-26.

A bajnokság első napján a 18 éves, újpesti Donáth Katalin rúddal kétszer is megjavította klubtársa, Juhász Fanni 370 centis ifjúsági rekordját. Először 371-et ugrott, majd első kísérletével átrepült a 380 centis csúcsmagasság felett is. Ezzel a teljesítményével húsz centivel szár-

nyalta túl - és Juhász Fanni mellett ő is teljesítette - a júliusi ifjúsági Eb-re megálapított 360 centis kiküldetési szintet.

A fiúk magasugrásában remekelt a szolnoki Kovács Tivadar. A szövetség utánpótlás programjában már csapattagnak számító fiatal, 220 centis eredmé-

nyével ugyancsak alaposan, hat centivel ugrotta túl a 214 centiben előírt, az ifjúsági Eb-re való kiutazáshoz szükséges eredményt.



Ugyanezen a napon a felnőttek délutáni versenyén indult 400 méteren az ugyancsak ifjúsági Eb-csapattagnak számításba vett győri Petrán Barbara. Három dolognak is örülhetett: 54.74 másodperccel megnyerte a románok előtt a versenyt, megjavította eddigi legjobbja és idejével két tizeddel az 54.94-es ifjúsági Eb-szinten belül futott.

Az ifjúsági és serdülő Akorcsoportos fedettpályás Budapest-bajnokságon meghívásos női felnőtt rúdugróversenyt is rendeztek, amelyen Szemerédi Eszter - harmadik kísérletével - újabb egy centit javított az egy

Már 416 cm az új magyar csúcs!

Olimpiai Csarnok, 1997. január 25.

héttel korábban elért 415 cm-es rekordján, majd utána megpróbálkozott a 431 cm-es Európa-csúcsmagassággal is.

Szemerédi Eszter: új Európa-csúcs!

Olimpiai Csarnok, 1997. január 31.

A Samsung Kupa előtti napon, a Budapest Sportszarnokban Szemerédi Eszter ötödik idei versenyen is hű maradt önmagához, ezúttal is javított legjobbján, ami ezúttal új Európa-rekordot is jelentett! Előtte a magyar csúcsot javította meg, amikor harmadik kísérletével átjutott a 420 centis magasságon. Ezután a 432 centis kontinensrekordra emelték a léceket, amelyen második kísérletével sikeresen repült át.

A felnőttek

közül a versenyen a két honvédos vágtagyőztes remekelt. Mindketten megközelítették a párizsi fedettpályás vb-re előírt kiküldetési szintet, Dobos Gábor 6.67-tel két tizedre, Barati Éva 7.31-gyel hat tizedre.

Az ifjúságiak

is kitűnően szerepeltek. Donáth Katalin a hat nap előtti 380 cm-es ifjúsági rekordját 385-re emelte. A győri Petráhn Barbara a 400 méter után

ezúttal a 200 méteren is az ifjúsági Eb-szinten (24.40) belül futott és

24.34 mp-es idejével alaposan megjavította az Antók Zsófia által 1988-ban felállított 24.70 mp-es fedettpályás ifjúsági rekordot. A magasugrók közül idei első versenyen Györfly Dóra 186 cm-es eredményével négy centivel szárnyalta túl az Eb-szintet.

Daniela Bartová január 22-én Prágában 430 cm-es, január 26-án pedig Reykjavíkban 431 cm-es Európa-csúcsot állított fel, amit persze még hitelesítenie kell a nemzetközi szövetségnek. Az ausztrál **Emma George** Melbourne-ben 1996. december 10-én 440 cm-t ugrott, de minden valószínűség szerint ezt az eredményt nem fogják elismerni, mert az iskolai tornateremben rendezett versenyen hiányzott a letűzőszekrény. Az IAAF még tanácskozik erről. Emma George korábban többször átugratta a 430 cm-t és az amerikai Stacy Dragila is teljesítette időközben ezt a magasságot Renoban. „Ezek még nem az ideális ugrások. Ez majd a 450-en következik be”, mondta a 22 éves Bartová. „Csak idő kérdése, hogy mikor érem el Emma George magasságát. Remélem, hogy Párizsban, a fedettpályás világbajnokságon.”

Reméljük, **Szemerédi Eszternek** is lesz néhány szava ehhez. Egy újdonsült Európa-rekorder (nelán világcsúcstartó?) színrelépése még az olyan rutinos versenyző lábát is megremegetheti, mint a csehek kiválósága. „Ijesztgetésként” álljon is ugrólányunk ez évi fedettpályás eredménylistája:

- 1997. január 9. 400 cm országoscsúcs-beállítás
- 1997. január 14. 404 cm országos csúcs
- 1997. január 18. 405 cm országos csúcs
- 1997. január 18. 415 cm országos csúcs
- 1997. január 25. 416 cm országos csúcs
- 1997. január 31. 420 cm országos csúcs
- 1997. január 31. 432 cm Európa-(világ?) csúcs

- Lapzárta után érkezett egy jó és - mondjuk úgy - egy kevésbé kedvező hír:
- Szemerédi Eszter a moszkvai nemzetközi fedettpályás versenyen 420 cm-es eredménnyel legyőzte Bartovát (400 cm)!
 - Emma George Melbourne-ben 450 cm-re javította a női rúdugrás szabadtéri világcsúcsát!

Hat-hat csapat állt rajthoz a férfi, illetve a női fedettpályás váltóbajnokságon. A zalaegerszegi futók - átigazolásokkal megerősödött - váltói nagy fölényrel győztek, elsőségüket nem fenyegette veszély. A férfiak, akik 1993-tól sorrendben háromszor nyerték a bajnokságot (tavaly nem indultak), most az előző évinél másfél másodperccel gyengébb idővel ismét átvehették a bajnoki érmeiket (a címvédő Csepel idén távolmaradt). A zalaegerszegi futónők - megszorítás nélkül is - fedettpályás csúccsal védték meg bajnokságukat (a régi csúcs: 3:49.42, Bp. Honvéd, 1994).

Országos 4x400-as váltóbajnokság

Olimpiai Csarnok, 1997. január 31.

Férfi 4x400 m		
1.	Royal Sped-ZAC (Hajdú, Bella, Kiss, Somfai, edző: Kámán Ferenc)	3:17.44
2.	TFSE (Tőreki, Sarkadi, Koleszár, Béres)	3:22.62
3.	Győri Dózsa (Szalai Zs., Lukács, Bakacs, Szeglet)	3:23.23
4.	ELTE Tk.	3:36.07
A PVSZK feladta, az ARAK csapatát pályaelhagyás és szabálytalan váltás miatt kizárták.		

Női 4x400 m		
1.	Royal Sped-ZAC fedettpályás felnőtt csúcs (Gróf, Ray, Balazsic, Kulcsár, edző: Kámán Ferenc)	3:48.73
2.	GEAC (Kiss, Erdélyi, Szentpéteri, Pék)	4:01.66
3.	KSC (Szaller, Osztyényi, Barabás, S. Juhász)	4:05.67
4.	ARAK	4:08.75
5.	ELTE Tk.	4:16.41
6.	NYVSC	4:16.78

Országos téli gyaloglóbajnokság

Olimpiai Csarnok, 1997. január 31.

Két évvel ezelőtt még csak kísérleti jelleggel, de 1996-ban már hivatalosan is rendeztek a Budapest Sportcsarnok emeleti körfolyosóján országos téli gyaloglóbajnokságot.

Tavaly

az Urbanik házaspár gyűjtötte be a bajnoki aranyakat, az idén csak az asszony állt rajthoz, és ezúttal is ő volt a legjobb. A férj az idén nem indult, s a bajnoki címet (tavaly csak 20 km-ig gyalogló) Dudás Gyula szerezte meg.

Az ifjúságiak

versenyében a 19 éves nyíregyházi Tóth János lett a bajnok tíz társa előtt. A lányok mezőnyében a tavalyi ezüstérmes Bondor Krisztina léphetett a győzelmi emelvény legmagasabb fokára.

A múlt évi összlétszám

- az ifjúsági fiúk miatt - 30-ról 40-re emelkedett. Nem így a színvonal, mert az ifjúsági Tóth Jánoson kívül csak Urbanikné gyalogolt jobb időt, mint tavalyi bajnoki ideje (29 másodpercet javított eddigi fedettpályás legjobbján), de Szebenszky Anikó 1995-ben elért 1:32:59-es csúcsa ezúttal nem forgott veszélyben.

Az előző évben három gyaloglót zártak ki, idén csak kettőt, de öten feladták.

FÉRFLIAK

Felnőttek (35 km)

1. Dudás Gyula (SzVSE)	2:46:45
(edző: Antal Andor)	
2. Kirszt Károly (Szhelyi ASE)	2:56:28
3. Tóth Balázs (Bcsabai AC)	2:57:40
4. Lengyel Gábor (SzVSE)	3:02:39
5. Török Csaba (GEAC)	3:09:46
6. Samu János (Szhelyi ASE)	3:12:07
7. Tamics István (Szhelyi ASE)	3:20:18
8. Balogh István (SzVSE)	3:34:57

Ifjúságiak (20 km)

1. Tóth János (NYVSC)	1:38:24
(edző: Pokrovenszky József)	
2. Fülöp Attila (TFSE)	1:44:48
3. Papp Ferenc (SzVSE)	1:51:02
4. Kopcsányi Róbert (Ipoly W. C.)	1:52:24
5. Varga Árpád (Ipoly W. C.)	1:54:20
6. Ujházi Tibor (DiAC Tro-Sport)	1:59:19
7. Balázs (Békési DAC)	2:03
8. Lengyel Ádám (SzVSE)	2:04:48

NŐK

Felnőttek (20 km)

1. Urbanikné R. M. (Bcsabai AC)	1:33:21
(edző: Tóth Sándor)	
2. Pesti Mónika (SzVSE)	1:39:02
3. Szabó Andrea (Bcsabai AC)	1:47:29
4. Puskás Éva (H.-Schwech.)	1:49:23
5. Zsöffay Klára (BEAC)	1:50:35
6. Szécsi Ilona (BEAC)	1:51:52
7. Szuroni Karin (BEAC)	1:54:21
8. Ungvári Ildikó (H.-Schwech.)	2:05:45
9. Földesi Regina (Békési DAC)	2:08:51
10. Zádori Mónika (SzVSE)	2:12:45

Ifjúságiak (10 km)

1. Bondor Krisztina (SzVSE)	52:31
(edző: Balogh István)	
2. Gajdos Katalin (Ipoly W. C.)	57:31
3. Benkő Anita (SzVSE)	57:33
4. Lehoczki Anikó (H.-Schwech.)	57:58
5. Fülöp Zsuzsanna (Ipoly W. C.)	1:00:07
6. Horváth J. Krisztina (H.-Schwech.)	1:00:30
7. Kormányos Eszter (BEAC)	1:01:24

Hagyomány már

és az év legnagyobb hazai atlétikai eseménye, hogy télen a Budapest Sportcsarnokban évről-évre megrendezik az IAAF által is nyilvántartott fedettpályás nemzetközi atlétikai versenyt - sok külföldi indulóval, köztük olimpiai bajnokokkal.

Így volt ez az idén is. A 14. fedettpályás nemzetközi atlétikai verseny, amely az öt évre kötött megállapodás alapján most már negyedszer viselte a Samsung Kupa elnevezést, sok más támogató segítségével is a legtöbb versenyszámban kitűnő mezőnyöket állított rajthoz. Ezt az is mutatja, hogy a Samsung Kupa 1997. évi végső győzelmét olimpiai bajnokok szereztek meg, a férfiaknál Makszim Taraszov, a nőknél Chioma Ajunwa. Magyar részről Vaszi Tünde okozott örömet, 666 cm-es ugrásával egy centivel megjavította a 11 éve fennálló fedettpályás távolugrórekordot.

IV. Samsung Kupa

Budapest Sportcsarnok, 1997. február 1.

Magyar ugrógyőzelmek

vezették be a közel ötórás műsort. Hármassugrásban a párizsi fedettpályás vb-re való kijutást tervező Ordina Tibor egyenletes sorozattal, többször is (16.69, 16.68, 16.67) megjavította eddigi legjobbját, de a 16.80-as kiküldetési szintet csak megközelíteni tudta. Egy kicsit bosszankodott is emiatt, de azzal vigasztalódhatott, hogy olyan 17 méteren felüli ugrókat győzött le, akik közül a 23 éves kubai Eliecer Urrutia az 1996. évi szabadtéri világranglistán (17.70 m) a negyedik helyet foglalta el. Sok volt egyébként az idény kezdetén a belépés, az ugrások közel fele érvénytelennek bizonyult. Az athéni nyári vb-re készülő Czingler

Zsoltnak csak az első ugrása volt érvényes, utána ötször belépett.

Újabb magyar siker született a nők távolugrásában. Vaszi Tünde már az előző versenyeken igazolta feljavult gyorsaságát, 7.52-es, majd 7.49-es egyéni legjobb vágtaidejével „melegített be” idei első távolugróversenyére. 644-gyel kezdett, második kísérletére „összejött minden”, 666 centiig szállt. Ezzel az eredményével egy centivel megjavította Vanyek Zsuzsa 1986-ban elért 665 centis fedettpályás csúcsát, egyben mindkét idei vb-kiküldetési szintet is teljesítette, a fedettpályásra előírt 660 és a szabadtérre kitűzött 665 centit. Mögötte a tavalyi Samsung Kupa kitűnő elköteleződése végzett, de most fordított sorrendben.



Makszim Taraszov

Rúdugró olimpiai bajnokok

és a világranglista egyéb kiváló „vendégei” adtak egymásnak találkozót a BS-ben. Meglepetésre Split és Helsinki 32 éves Európa-bajnoka, az orosz Rogyion Gataullin már az 550 cm-es magasságon kiesett. Bajnokunk, Bagyula István úgy látszik, hogy kezd magára találni, mert az 550 cm-en első kísérletével jutott át. A következő magasságon azonban egyelőre még a „végállomást” jelentette neki, akárcsak az 591 cm-es egyéni csúccsal büszkélkedő német Tom Lobingernek. Az 570 cm-es magasság után a két francia közül a színes bőrű Alain Andji állt jobban, mert ő elsőre, az atlantai olimpiai bajnok, Jean Galfione pedig csak másodikra birkózott meg a léccel, de utána feljebb már nem tudtak eredményesek lenni.

Régi ismerőstünk, Barcelona olimpiai bajnok, az orosz Makszim Taraszov az 580 cm-es magasságon elsőre reptült át, majd 590 cm-re, gála-csúcsmagasságra került a léccel. Az orosz olimpiai bajnoknak harmadik kísérletével ezen is sikerült átjutnia, majd a hat métert ostromolta. Bár ez most még magasnak bizonyult, igen jó eredményével övé lett a férfiak Samsung Kupája.

Taroltak a nigériai vágtázók

a mindkét 60 m-en aratott győzelemmel. Az atlantai olimpia távolugró bajnoknője, a 27 éves Chioma Ajunwa bebizonyította, hogy vágtában is képes kitűnő eredményekre. A 7.14-es előfutam már meggyőzhette a többiek, hogy nincs sok esélyük vele szemben. Pedig köztük volt az a Juliet Cuthbert, akiről külön fejezetet lehetne írni a Samsung Kupa történetében.

A 33 éves jamaicai futónő még mindig a világ élvonalában, az első tíz között szerepel. 1995-ben megnyerte a BS-ben a 60 és a 200 m-t, utóbbi távon elért 22.85 mp-es versenycsúcsával elnyerte a Samsung Kupát is. A következő évben 60 m-en második lett, de a 200 m-t ismét ő nyerte. Idén a nigériai olimpiai bajnoknő döntőbeli remek futását a csarnok közepén egy kicsit távolról figyelhette, még a második helyért is küzdenie kellett. A 200 m-en azonban mesterhármast ért el, sorrendben harmadszor is ő érkezett be elsőnek a célba. Kár, hogy a jó formában levő és az előző nap az UTE versenyén 7.31-et futó magyar bajnoknő, Barati Éva az előfutamban megbotlott a rajt után és 7.62-es idejével elesett a döntőbejutás, illetve a 7.25-ös fedettpályás vb-szint teljesítésének lehetőségétől.

A férfi 60 m befutója után a már nálunk is jól ismert Ezinwa-fivérek mellett csak honfitársuk léphetett a győzelmi dobogóra. Tavaly a Samsung Kupán Osmond győzött, az olimpián hatodik Davidson nem indult, most azonban utóbbi lett első. A nigériai hármas és a két év előtti fedettpályás vb-n ezüstérmes brit futó mögött Dobos Gábor nem tudta megismételni előfutambeli jó futását, amikor két tizedre megközelítette a Kovács Attila és a Tatár István által tartott, több mint egy évtizedes, 6.65-ös fedettpályás rekordot. Jellemző a nigériai vágtázók „kapósságára”, hogy Davidson Ezinwa, 24 órával később már Stuttgartban versenyzett, ahol a brit Christie és a jamaicai Greem mögött (6.58-6.58) 6.59-cel a harmadik helyen végzett. A brit Darren Braithwaite 200 m-en sem tudott győzni, mert a hajrában a bel-

ga Erik Wijmeersch, az 1996. évi stockholmi fedettpályás Eb 200 m-es bajnoka megelőzte.

A 400 m-ekről annyit, hogy a férfiak versenyét az 1995. évi Samsung Kupán első szlovák Stefan Balosak az idén is megismételte a győzelmét. A nők versenyében két nyíregyházi ifjúsági Európa-bajnok találkozott (az orosz Olga Kotljárova 400 m-en, a román Ionela Tirlea 400 m-es gáton lett Európa legjobb ifjúsági atlétája). A következő évben a stockholmi fedettpályás Eb-n ismét rajthoz álltak, de most már együtt 400 m-en. Az orosz lány ezüstérmes lett, a román a negyedik helyen futott be, míg a cseh Hana Bebesová a hatodikon. Az erőviszonyok nem változtak, most a BS-ben is így követték egymást a célban. Kitűnően helytállt a győri Petráhn Barbara, aki az előző napi 200 m után 400 m-en is megjavította Bátor Noémi kilenc éve fennálló 53.88 mp-es fedettpályás ifjúsági rekordját.



Vaszi Tünde

A gátdöntők

magyar résztvevők nélkül zajlottak le, a négy férfi és öt női versenyzőnk nem jutott tovább az előfutamból. A nőknél a múlt évi stockholmi fedettpályás Eb-n és az atlantai olimpián egyaránt ezüstérmes, 27 éves szlovén Brigita Bukovec magabizto-



Chioma Ajunwa elsőként a célban

san győzte le a jó nevekből álló mezőnyt. Hiába állította be azonban a gálacsúcot (7.94), a Samsung Kupa idei női győztese a vágóban remekelő nigériai távolugró olimpiai bajnoknő, Chioma Ajunwa lett.

A férfiak gátdöntőjét a kubai Anier Garcia biztosan nyerte, pedig olyanok érkeztek mögötte a célba, mint a stockholmi Eb bronzérmese, a belga Jonathan N'Senga, a 110 m-es világ-ranglistán 13.19 másodperccel hetedik amerikai Steve Brown, vagy a háromszoros fedettpályás Európa-bajnok, Igor Kazanov.

Női 800 m-en az orosz Szeptelana Masztyerkova, az atlantai olimpia kétszeres bajnoka, Európa 1996. évi legjobb női atlétája ért elsőnek a célba. A francia Európa-bajnok Patricia Djate még a dobogóra sem tudott felkapaszkodni. Az erős mezőnyben a 21 éves Varga Judit csak megközelíteni tudta a fedettpályás vb egyesületi kiküldetési szintjét (2:05 perc).

Kenyai olimpiai és világbajnok

futók, William Tanui, Barcelona 800-as bajnoka, Moses Kiptanui, háromszoros akadályfutó világbajnok, többszörös világcsúcstartó mellett még két honfitársuk sorakozott fel a rajthoz az 1500 m-es futásnál, amelyet a Samsung Kupa történetében először rendeztek meg. Az „irammenő” (magyarul: nyúl) Vincent Malakwen (aki tavaly 800 m-en nyert a Samsung Kupán) becsülettel látta el a feladatát, húzta maga után a többieket, majd 1000 méternél kiállt. Tanui vette át a vezetést, csengetéskor Kigen tört az élre. Míg a két kenyai világnagyság nem tudott beleszólni az el-

sőségbe, az orosz Vjacseszlav Sabunyin, az 1995. évi barcelonai fedettpályás világbajnokság ötödik helyezette nagy hajrába kezdett és csaknem befogta a kenyai győztest. Moses Kigen ideje gálacsúcs, mert az eddigi legjobb időt a Tricotex Kupa tízéves történetében 1985-ben 3:39.25-tel a magyar Kipl István futotta. Meglepetés, hogy Kiptanui nem került az élhármasba.

Pazar mezőny gyűlt össze

női hármassugrásban is, annak ellenére, hogy a vágtdöntő után a nigériai olimpiai bajnoknő bemelegítés közben húzódást szenvedett és így a bejelentett két kísérletére nem került sor. A 28 éves ex-világcsúcstartó orosz Inna Laszovszkaja ugrott a legbiztosabban, négyszer is 14 méteren felül, utoljára 14.74-es gálacsúcsot. (Ezt eddig 14.39 m-es ugrással az atlantai olimpián dopping miatt kizárt bolgár Iva Prandzseva tartotta.) A másik két világcsúcstartó, a most már szlovák színekben versenyző Galina Csisztjakova a szabadtéri távolugrás, míg az orosz Jolanda Csen, a fedettpályás hármassugrás világcsúcsának birtokosa ezúttal nem került 14 m fölé (ötször belépett).

Végeredményben

idén is olimpiai bajnokok és helyezettek, világ- és Európa-bajnokok, világcsúcstartók mellett sok neves külföldi atléta állt rajthoz a versenyen, amely a legtöbb versenyszámban látványos küzdelmet, több igen jó eredményt, gálacsúcsokat, egy felnőtt és egy ifjúsági fedettpályás magyar rekordot hozott.

Gyerekversenyzők

zsíva színesítette a verseny hangulatát. 60 m-en az előfutamokban 29 fiú, 35 lány, a 10x200 m-es gyermekváltóban 17 csapat indult.

A döntőben egy 1985-ös születésű kislány, Rózsa Zsófia tűnt ki, aki idejével a fiúk között is a második lehetett volna. Nem csoda, hiszen apja, Rózsa István, hatszoros magyar bajnok 400 m-en, édesanyja pedig egykoron nagyon jó vágta volt.

És hogy a még csak szeptemberben 12 éves kislány a szüleitől örökölt gyorsaságát élete első versenyén után is bizonyíthassa, arra biztosították, hogy edzéseit a Honvéd-Schwechaterben Könye Irma, a sokszoros vágtabajnoknő, a fiatalok egész sorát, az utánpótlást nagy szeretettel nevelő edző vette kézbe.

FÉRFIAK

60 m

1. Davidson Ezinwa	NGR	6.59
2. Deji Aliu	NGR	6.61
3. Osmond Ezinwa	NGR	6.64
4. Darren Braithwaite	GBR	6.68
5. Dobos Gábor	HUN	6.71
6. Needy Guims	FRA	6.84

200 m (három futam alapján)

1. Eric Wymersch	BEL	21.12
2. Darren Braithwaite	GBR	21.23
3. Jeff Williams	USA	21.26
4. Alex Menal	FRA	21.43
5. Gyulai Miklós	HUN	21.43
6. Doug Turner	GBR	21.53

400 m (két futam alapján)

1. Stefan Balosak	SVK	47.06
2. Nyilasi Péter	HUN	47.23
3. Slobodan Brankovics	YUG	47.68
4. Dombi Zétény	HUN	47.73
5. Gary Cadogan	GBR	47.92
6. Mugur Mateescu	ROM	48.02

1500 m

1. Moses Kigen	KEN	3:38.42
2. Vjacseszlav Sabunyin	RUS	3:38.48
3. William Tanui	KEN	3:39.19
4. Moses Kiptanui	KEN	3:41.39
5. Andrea Abelli	ITA	3:42.04
6. Matthew Yates	GBR	3:47.34
7. Benkő Zsolt	HUN	3:48.53
8. Frederic Cornette	FRA	3:51.47

60 m gát

1. Anier Garcia	CUB	7.59
2. Jonathan N'Senga	BEL	7.71
3. Steve Brown	USA	7.74
4. Duane Ross	USA	7.76
5. Vlagyimir Belokon	UKR	7.79
6. Igor Kazanov	LAT	8.20



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

GYŐZTES KAPCSOLAT

Várjuk a WESTEL 900 mintaboltjaiban:

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

Telemarketing szolgálat (éjjel-nappal):

265-9090, 30/30-30-30

Westel

Rúd

1. Makszim Taraszov	RUS	590
2. Alain Andji	FRA	570
3. Jean Galfione	FRA	570
4. Tim Lobinger	GER	550
5. Bagyula István	HUN	550
6. Szabó Dezső	HUN	520

Hármas

1. Ordina Tibor	HUN	16.69
2. Galin Gerogiev	BUL	16.63
3. Eliecer Urrutia	CUB	16.61
4. Czingler Zsolt	HUN	16.51
5. Viktor Szotnyikor	RUS	16.36
6. Boros Csaba	ROM	16.23

NŐK

60 m

1. Chioma Ajunwa	NGR	7.13
2. Juliet Cuthbert	JAM	7.26
3. natalja Merzljakova	RUS	7.27
4. Alenka Bikar	SLO	7.28
5. Jekatyerina Lesova	RUS	7.39
6. Sanna Hernesniemi	FIN	7.43

200 m

1. Juliet Cuthbert	JAM	23.09
2. Jekatyerina Lesova	RUS	23.23
3. Alenka Bikar	SLO	23.42
4. Galina Malcsugina	RUS	23.63
5. Sanna Hernesniemi	FIN	23.94
6. Barati Éva	HUN	24.43

400 m (két futam alapján)

1. Olga Kotljarova	RUS	52.01
2. Ionela Tirlea	ROM	52.47
3. Hana Benesová	CZE	52.55
4. Aelita Jurcsenko	UKR	53.35
5. Marina Filipovics	YUG	53.52
6. Petráhn Barbara	HUN	53.72

800 m

1. Irina Szamorokova	RUS	2:01.69
2. Natalja Duknova	BLR	2:01.79
3. Ludmila Formanová	CZE	2:02.02
4. Patricia Djate	FRA	2:02.58
5. Iaura Itcou	ROM	2:03.73
6. Carmen Stanciu	ROM	2:03.88
7. Andrea Suldesová	CZE	2:05.11
8. Varga Judit	HUN	2:05.71

60 m gát

1. Brigita Bukovec	SLO	7.94
2. Natalja Grigorjeva	UKR	8.15
3. Aliuska Lopez	CUB	8.20
4. Alekszandra Paskina	RUS	8.30
5. Anne Piquereau	FRA	8.48
6. Eike Wölfling	AUT	8.61

Távol

1. Vaszi Tünde	HUN	666
2. Ludmila Ninova	AUT	651
3. Jelena Szincukova	RUS	629
4. Glory Dolphin	USA	611
5. Ináncsi Rita	HUN	606
6. Ajkler Zita	HUN	589

Hármas

1. Inna Laszovszkaja	RUS	14.74
2. Galina Csisztyakova	SVK	13.88
3. Petra Lobinger	GER	13.74
4. Olena Govorova	UKR	13.70
5. Jolanda Csen	RUS	13.64
6. Jelena Blazevica	LAT	13.43

GYERMEKVERSENY

Fiú 60 m

1. Szibilla László	GEAC	8.43
2. Bán Szabolcs	Kiskunhalas	8.53
3. Resán Gergely	Nyíregyháza	8.64
4. Guba Tibor	Budapest	8.65
5. Henyecz Ádám	TSC	8.66
6. Balla István	Kecskemét	8.80

Leány 60 m

1. Rózsa Zsófia	H.-Schwechater	8.49
2. Sós Tímea	Vasas	8.59
3. Szabó Orsolya	DSI	8.96
4. Baumann Viola	Vasas	9.00
5. Vass Melinda	DSI	9.04
6. Erdős Zsuzsa	Kecskemét	9.16

Mindkét nem 10x200 m váltója

1. Debrecen (Békessy B.)	4:42.01
2. Kiskunhalas (Kertváros)	4:50.51
3. Bp. X. Keresztúri út	4:53.04
4. Szolnok, Széchenyi Krt.	4:54.98
5. Zalaegerszeg (Petőfi)	4:59.91
6. Kecskemét (Lánchíd)	5:03.05
7. Simontornya (Vak Bottyán)	5:03.55
8. Bp. IV. Sziget u.	5:04.76

Kovács Dusán és Tölgyesi Balázs máris jó formában

A szövetség szakmai programja, eddigi eredményei alapján, megfelelő átlagforma esetén, szintteljesítési elvárás nélkül már csapattagnak jelölte ki Kovács Dusánt a párizsi fedettpályás vb 400 m-es versenyére.

A jelenleg Dél-Afrikában készülő kiváló bajnokunk

a Pretoriában rendezett versenyen 400 m-es gátfutásban igazolta, hogy máris jó formában van, 49.45 mp-es ideje jobb, mint a nyári athéni vb-re megállapított 49.54 mp-es kiküldetési szint.

★

Az Amerikában tanuló Tölgyesi Balázs a Bostonban rendezett nemzetközi viadalon 3:39.42 perces idejével teljesítette az ez évi fedettpályás világbajnokságra előírt 3:41 mp-es kiküldetési szintet.

A felnőtt nők

ötpróbabajnoksága egy nap alatt befejeződött. Mindössze három felnőtt és öt ifjúsági versenyző indult, utóbbiak eredményei beszámítottak a felnőttek országos bajnokságába is. A legjobbak közül Ináncsi Rita januárban beteg volt, különösebben nem is készült a téli ötpróba, címvédő Vera húga idén még nem is indult, Kiss Enikő a verseny napjára betege-

Fedettpályás többpróbabajnokság

Olimpiai Csarnok, 1997. február 5-6.

dett meg. Maradt esélyesnek Bálint Zita, aki most vigyázott a tavalyi „nullpontos” távossal, így nem volt kétséges a közel 500 pontos győzelme. A 22 éves Ajkler Zita és az ifjúsági bajnok, Skoumal Réka követték egymást, akárcsak tavaly, a sorrendben.

Szabó Dezső

nagyszerű rekordjával

ért véget a férfi felnőttek kétnapos hétpróbája. Bajnokunk jól kezdett 60 m-en, távolban feledtette atlan-tai „sokkját”, már első kísérletével 740-ig repült, kitűnően lőkött súly-

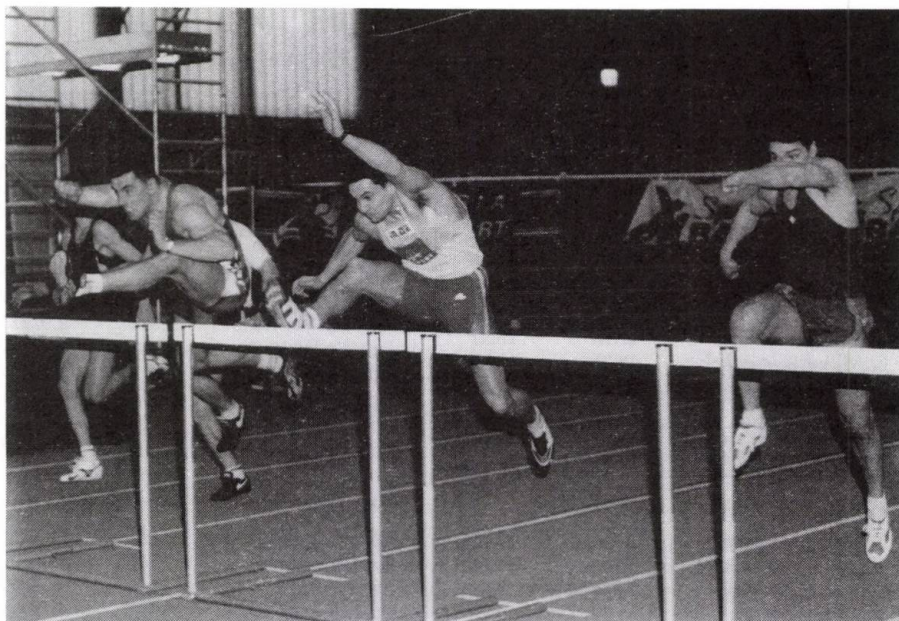
Szabó Dezső edzője, Fejes Zoltán, aki a verseny előtt 6150 pontot jósolt tanítványának, így nyilatkozott:

- Az egészben az a legörvendetesebb, hogy Dezső végre ilyen jó erőben és egészséggben van. Hét évvel ezelőtt állította fel a 6130 pontos csúcsát, abban az évben lett a spliti Eb-n ezüstérmes. Azóta hat éven keresztül sérülésekkel bajlódott, végre tavaly októbertől kezdve tudott panaszmentesen, teljes intenzitással készülni, aminek meg is lett most az eredménye.

A párizsi fedettpályás világbajnokságra a tavalyi eredmények alapján - amivel nem értek egyet - hívják meg a legjobb tizenkét többpróbázót. Dezső nincsen köztük, várólistán van. Remélem, hogy ezzel a világvizonylatban is kiváló eredménnyel mégis indulhat - bizakodott a mester.

lyal és elégedett volt a magasugrásával is. A második nap gáton ugyan kétszer is beverte a lábát, de rúddal „hozta” a Samsung Kupán elért 520 centis magasságot. A befejező 1000 méteren barátja, klubtársa és edzőtársa, Munkácsi Sándor vezetése segítette sokáig. Eddigi legjobb ezres idejét futotta, így 18 pontos csúcsjavítással ért a célba.

Szabó Dezső 6148 pontos eredményének értékét jól jelzi, hogy ezzel az 1995. évi fedettpályás vb-n bronzérmes, az 1996. évi stockholmi fedettpályás Eb-n, amelyet az észt Erki Nool 6188 ponttal nyert meg, ezüstérmes lett volna.



A bajnokság krónikájához tartozik még, hogy a címvédő Munkácsi Sándor magasugrásban nem boldogult a 185 cm-es magassággal, pont nélkül maradt, de folytatta a versenyt és a gyenge mezőnyben a hat versenyszámból szerzett pontokkal is ezüstérmes tudott lenni. A TF-es Kürtösi Zsolt, a válogatott többpróbázó trió harmadik tagjának egy korábban elszenvedett sérülés miatt fáj a térd, megpróbálkozott egy futással, de nem bírta folytatni a versenyt.

Az ifjúságiak

versenyében Debreczeni György és Veres Ferenc vívott nagy csatát. Az idén „Jó tanuló, jó sportoló” címmel kitüntetett váci Veres Ferenc javára a befejező 1000 méter döntött. A másik „Jó tanuló, jó sportoló”, Skoumal Réka idén is bizonyított, biztosan védte meg a múlt évi elsőségét.

HÉTPRÓBA

Felnőttek

- | | | |
|--|-----|------|
| 1. Szabó Dezső | UTE | 6148 |
| fedettpályás országos csúcs
(régi: 6130, Szabó Dezső, 1990)
(a bajnok edzője: Fejes Zoltán)
(7.08, 740, 14.17, 203, 8.18, 520, 2:37.21) | | |

- | | | |
|---|------|------|
| 2. Munkácsi Sándor | UTE | 4966 |
| (7.04, 712, 13.42, -, 8.04, 460, 2:46.68) | | |
| 3. Tóth Nándor | TFSE | 4702 |
| (7.45, 644, 12.54, 182, 9.27, 400, 2:56.24) | | |
| 4. Tölgyesi Előd | TFSE | 4700 |
| 5. Molnár Péter | TFSE | 3981 |

Ifjúságiak

- | | | |
|--|----------------|------|
| 1. Veres Ferenc | Váci Reménység | 4905 |
| (a bajnok edzői: Szikora Gyula, Balogh László és Szabó Dezső)
(7.50, 634, 12.55, 182, 9.15, 450, 2:45.23) | | |
| 2. Debreczeni György | ELTE Tk. | 4876 |
| (7.55, 639, 11.87, 176, 8.39, 440, 2:51.05) | | |
| 3. Markovics Roland | DAC | 3830 |
| (7.87, 622, 10.23, 165, 9.30, 260, 3:00.34) | | |
| 4. Bánhidi Balázs | KSI | 3677 |
| 5. Schmitz Jenő | ELTE Tk. | 2989 |

ÖTPRÓBA

Felnőttek

- | | | |
|--|---------------|------|
| 1. Bálint Zita | Csepel | 3927 |
| (a bajnok edzője: Fejes Zoltán)
(8.49, 166, 11.88, 588, 2:34.5) | | |
| 2. Ajkler Zita | SKDASE | 3491 |
| (9.03, 160, 8.90, 600, 2:42.5) | | |
| 3. Skoumal Réka | Marathon | 3460 |
| (9.43, 163, 10.04, 544, 2:33.2) | | |
| 4. Appelt Orsolya | III. ker. TVE | 3280 |
| 5. Csontos Rozália | Tszenitniklós | 3223 |
| 6. Bata Beáta | CVSE | 2832 |
| 7. Püski Nikoletta | Békéscsaba | 2578 |

Ifjúságiak

- | | | |
|----------------------------------|---------------|------|
| 1. Skoumal Réka | Marathon | 3460 |
| (a bajnok edzője: Woth Klára) | | |
| 2. Appelt Orsolya | III. ker. TVE | 3280 |
| (10.04, 172, 11.27, 495, 2:43.0) | | |
| 3. Csontos Rozália | Tszenitniklós | 3223 |
| (9.46, 157, 9.04, 526, 2:36.8) | | |
| 4. Bata Beáta | CVSE | 2832 |
| 5. Püski Nikoletta | Békéscsaba | 2578 |

AZ UTÁNPÓTLÁS KOROSZTÁLY SZAKMAI PROGRAMJA '97-RE*

Az 1997-es év sűrű és izgalmas versenyprogramot ígér az utánpótlás minden korosztálya számára. Két európai (ifi Eb, junior Eb), két világ-(mezei vb, Universiade) rendezvény és hét válogatott viadal segíti a fiatalok céltudatos felkészülését. Ebben az esztendőben régi vágya válik valóra az edzőknek és a versenyzőknek egyaránt, ugyanis Eb-t rendeznek a 20-22 éves korosztály számára, mely betölti végre azt a nagy űrt, ami az ifjúsági és a felnőtt korosztály között tátongott sok éve már és tette céltalanná a versenyzők mindennapos munkáját. A 18-19 évesek - vagy esetleg még fiatalabbak - számára a régi, jól megszokott ritmusban, 1997-ben ismét kontinensbajnokságot rendeznek. Ez a két Eb a kiemelt cél a felkészülés során. Nem hagyhatjuk azonban figyelmen kívül, hogy utánpótláskorú atlétáink abban a szerencsés helyzetben vannak, hogy '98-ban Budapesten lesz a felnőtt Európa-bajnokság, ami azt jelenti, hogy a lehető legnagyobb létszámú csapat indítását tervezi a MASZ, lehetőséget adva a fiataloknak az erős mezőnyben való megméretésre, rutinszerzésre. Teszi ezt annak reményében a szövetség, hogy a 2000. évi olimpiára a fiatalok közül minél többen beérjenek és az idei évhez hasonlóan - vagy talán ezt túlszárnyalva - sikeresen szerepeljen a magyar atlétika.

Általános célkitűzések és feladatok

- Sikeres szereplés az 1997. évi nemzetközi versenyeken.
- A sikeres szereplés érdekében a támogatási rendszer kidolgozása.
- A felkészülés segítése az edzőtáborozási lehetőségek biztosításával és a felmérési rendszer visszaállításával.
- Olyan szintek meghatározása a nemzetközi versenyekre, melyek ösztönzően hatnak a versenyzőkre.
- A klubokban folyó munka figyelemmel kísérése, a válogatott versenyzőkkel való kapcsolattartás.
- Az orvosi háttértámogatás funkcióinak betöltése:
 - az egészségügyi és az edzettségi állapot felmérése;
 - a megengedett táplálékkiegészítés biztosítása, illetve a lehetőségek ismertetése az edzők körében;
 - sérülésmegelőző szűrővizsgálat.
- A válogatási elvek pontos kidolgozása és betartása.
- A fiatalabb korosztályok ösztönzésében minimális követelmény, hogy a versenyrendezésben előre tudjunk lépni.
- Meg kell állítani a gyereklétszám vészes csökkenését a klubokban, illetve a versenyeken.

Az év nemzetközi eseményei, válogatási elvek és szintek

1. Mezeifutó-világbajnokság

1997. március 23. (Torino)

Versenyszámok:

ffi ifj. 8000 m 4 fős csapat + 1 fő

női ifj. 4000 m 4 fős csapat + 1 fő

Erősödő távfutó utánpótlásunk versenyeztetése érdekében a szakvezetés úgy döntött, hogy - a felnőttek mellett - ifjúsági csapatot is indít a világbajnokságon. A versenyszabályok szerint két tartalékversenyző is rajthoz állhatna, de anyagi lehetőségeink csak egy tartalék utaztatását teszik lehetővé.

Válogatóverseny:

1997. márc. 8. (országos mezeifutó-bajnokság)

Csapattag: Szentgyörgyi Katalin (megfelelő fizikai és egészségi állapot esetén).

A bajnokság első négy helyezettje, illetve a fenti kitétel életbelépése esetén a nőknél az első három helyezett kerül a csapatba. Az ötödik csapattag személyéről a vezetőedző dönt a felmérőversenyeken (jan. 4., febr. 16.) mutatott eredmények alapján.

2. ROM-HUN felnőtt és ifjúsági dobóviadal

1997. május 18. (Snagov)

Versenyszámok:

ffi/női: súly, diszkosz, gerely, kalapács

A verseny felnőtt szerfeltételekkel kerül megrendezésre, versenyszámonként egy fő indulhat.

Válogatóverseny:

az országos egyetemi-főiskolai bajnokság, illetve a meghívásos verseny (máj. 10-11.).

A verseny legjobb ifjúsági eredményét elérő versenyzője kerül a csapatba. Mivel a viadalra a versenyidény elején kerül sor, esetleges korábbi versenyeredmények nem vehetők figyelembe a válogatásnál.

3. CRO-CZE-HUN-SLO-SUI ifjúsági válogatott viadal

1997. június 14. (Zágráb)

Versenyszámok:

ffi: 100, 200, 400, 800, 1500, 5000, 4x100, 4x400, 110g, 400g, M, T, H, R, S, D, G, K, 3000ak

női: 100, 200, 400, 800, 1500, 3000, 4x100, 4x400, 100g, 400g, M, T, H, R, S, D, G, K

A verseny felnőtt szerfeltételekkel kerül megrendezésre, versenyszámonként egy fő indulhat.

* A programot rövidítve és szerkesztve közöljük (A Szerk.)

Válogatóverseny:

országos vidékbajnokság (máj. 31.), országos diákolimpia döntő (IV-V. kcs.) (máj.31.-jún.1.).

A korosztályt érintő két jelentős esemény egy időben kerül megrendezésre, a válogatás mindkét verseny eredményeinek figyelembevételével történik. Mivel a diákolimpia szerfeltételei különböznek a felnőttektől, így a válogatás nem lehet teljesen objektív. A válogatásnál az Eb-kerettagok előnyt élveznek. Vítás esetben az utánpótlás vezetőedző határozza meg a válogatási elvet.

4. ITA-ESP-HUN ifjúsági válogatott viadal

1997. július 12. (Olaszország)

Versenyszámok:

ffi: 100, 200, 400, 800, 1500, 5000, 3000ak, 110g, 400g, M, T, H, R, S, D, G, K, 4x100, 4x400, 5km gy.

női: 100, 200, 400, 800, 1500, 5000, 100g, 400g, M, T, H, R, S, D, G, 4x100, 4x400, 3km gy.

A verseny felnőtt szerfeltételekkel kerül megrendezésre, versenyszámonként két fő indulhat.

Válogatóverseny:

országos ifjúsági és serdülő-A bajnokság. (A bajnoksággal egy időben kerül megrendezésre Franciaországban a Jean Humber verseny. Azok az Eb-kerettagok, akik ezen a versenyen indulnak, a válogatásnál előnyt élvezhetnek.)

Azokban a versenyszámokban, ahol eltérés van az ifjúsági és a felnőtt szerek között (110g, S, D, K) az egy héttel korábbi, jún. 21-22-i hazai nemzetközi ifjúsági verseny, illetve a Honvéd-Schwechater nemzetközi viadalának eredményei alapján lesz a válogatás.

5. Ifjúsági Európa-bajnokság

1997. július 24-27. (Ljubljana)

Versenyszámok:

ffi: 100, 200, 400, 800, 1500, 5000, 10.000, 110g, 400g, 3000ak, 10km gyal., 4x100, 4x400, M, T, H, R, S, D, G, K, 10pr

női: 100, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000, 100g, 400g, 5km gyal., 4x100, 4x400, M, T, H, R, S, D, G, K, 7pr

Versenyszámonként és nemzetenként két fő indítható. A verseny felnőtt szerfeltételekkel kerül lebonyolításra.

Céltűzés: 1-3 érem, 1-8. helyezésként 45-52 pont, 1-6. helyezésként 38-43 pont.

Szintteljesítési időszak: 1997. máj.10-jún.29. (gyaloglásban: máj.3-tól, illetve az első kiírt pálya-versenytől).

Az egyesületi szint azonos az EAA-szinttel. Az európai szövetség által meghatározott szint teljesítése esetén a kluboknak lehetőségük van a versenyző kiutaztatására. Abban az esetben, ha a versenyző az első nyolc között végez az Eb-n, a MASZ megtéríti a klub költségeit.

- A szintteljesítés csak abban az esetben kerül elfogadásra, ha:
 - hivatalos körülmények között lebonyolított versenyen érte el a versenyző,
 - pályaversenyen gyalogolták,

Szintek az Eb-re

	Férfiak		Nők	
	MASZ-szint	Egy. szint (EAA-szint)	MASZ-szint	Egy. szint (EAA-szint)
100 m	10.70	10.74	11.90	11.94
200 m	21.54	21.54	24.40	24.54
400 m	47.90	48.14	54.94	54.94
800 m	1:49.50	1:52.0	2:06.50	2:08.0
1500 m	3:47.00	3:50.0	4:22.00	4:26.0
3000 m	-	-	9:35.0	9:40.0
5000 m	14:30.0	14:30.0	16:45.0	16:45.0
10.000 m	30:30.0	31:20.0	-	-
100 m gát	-	-	14.14	14.14
110 m gát	14.40	14.64	-	-
400 m gát	52.80	53.14	60.00	60.14
3000 m ak.	9:07.0	9:10.0	-	-
Magas	214	214	182	182
Távol	745	745	615	615
Hármas	15.40	15.30	13.00	12.70
Rúd	510	510	360	340
Súly	16.50	16.00	14.80	14.45
Diszkosz	50.00	48.50	49.00	46.50
Gerely	65.00	65.00	51.00	48.00
Kalapács	64.50	58.00	50.00	50.00
4x100 m	40.70	-	45.80	-
4x400 m	3:13.0/ 48.70*	-	3:42.0/ 56.0*	-
Többpróba	6900	6700	5200	5200
5 km gyal.	-	-	23:50.0	24:45.0
10 km gyal.	44:00.0	44:45.0	-	-

Jelölés: * = csapatátlag

- a teljesített eredmény után a versenyző lehetőleg azonnali doppingvizsgálaton vett részt.
- Egy esetleges korai szintteljesítés nem jelent automatikus csapattagságot. A szintet teljesített versenyzőknek a hangsúlyos versenyeken indulniuk kell, lehetőséget adva a szakvezetésnek arra, hogy meggyőződjön a versenyzők átlagteljesítményéről.
- Abban az esetben, ha kettőnél több versenyző teljesíti a szintet, az éves átlagteljesítmény alapján tesz javaslatot a vezetőedző a csapattagságra.
- A szintteljesítés után a felkészülésre vonatkozó egyéni sajátosságokat a vezetőedzővel egyeztetni kell.
- A közeli helyszín lehetővé teszi, hogy viszonylag nagy létszámú csapat utazzon az Eb-re.
- A szintteljesítők létszámától függően, az is szóba jöhet, hogy a vezetőedző javaslatára szintközeli eredményt elérő versenyző(k) is bekerülhessenek a csapatba.
- Bár a szintteljesítési időszak a jún. 27-29-i országos bajnoksággal lezárul, a júl. 12-én megrendezésre kerülő válogatott viadal lehetőséget ad az esetleges vitás kérdések eldöntésére.
- A végleges csapat kijelölése: 1997. júl. 14.
- A csapat- és kerettagok edzői juttassák el versenyzőik éves felkészülési, versenyzési és edzőtáborozási tervét az utánpótlás vezetőedzőhöz.

A szakágtól, szerfeltételektől, az adott versenyszámban mutatkozó mezőnyöktől stb. függ, hogy a rendelkezésre álló versenyek közül kinek mely versenyek válnak fő, illetve felkészülési versenné. Hangsúlyozni szeretnénk a fedettpályás versenyzés fontosságát! Nincs az a felmérés, amely pótolni tudná a versenykörülmények közötti teljesítményt! Ez lesz az az objektív tükrő, amelyben meggyőződhetünk az addig elvégzett munka eredményes-

ségéről, esetleges hiányosságairól. Ne sajnálják az időt az esetleges hiányosságok pótlására, mert az eredményes építkezéshez az összes betervezett „tégla” szükség van!

Mint látható, az ifjúsági korosztály abban a szerencsés helyzetben van, hogy meglehetősen sok (fedettpályán nyolc-tíz, szabadterén tíz-tizenhárom) verseny lehetőség segíti a felkészülést. Az egyéni érdekek figyelembevételével tehát megvalósítható az edzés-versenyzés összhangja oly módon, hogy az lehetővé tegye a sikeres Eb-szereplést.

A sikeres szereplésnek azonban van egy komoly buktatója is. Mivel az országos ifjúsági bajnokság három és fél héttel az Eb előtt kerül megrendezésre, felhívjuk a figyelmet a formaidőztési kényszer csapdáira. Ez ugyan lehetséges, hogy néhány esetben - gondolunk itt a kisebb szakosztályokra - a pontszerzés fontossága miatt gondot okoz majd, de egy esetleges sikeres Eb-szereplés minden bizonnyal kárpótlást nyújt mindenki számára. Tehát ne kívánjuk, hogy a versenyző az országos bajnokságon és az Eb-n egyaránt csúcsformában versenyezzen!

Válogatott keretek - edzőtáborok

Csapattagok	Kerettagok
Györfly Dóra	Farkas Attila
Szabó Nikolett	Szabó Enikő
Kóvágó Zoltán	Tímár Levente
Gránitz Andrea	Balazsics Renáta
Petráhn Barbara	Csillag Balázs
Szentgyörgyi Katalin	Békési Ferenc
Kovács Tivadar	Bondor Krisztina
	Akác Zoltán
	Donáth Katalin
	Gróf Andrea
	Nagy Viktor
	Molnár Szabolcs
	Juhász Fanni
	Terestyéni Tünde

A tervezett közös edzőtáborok időpontja: 1997. ápr. 1-6. és jún. 30.-júl. 9.

Mindazok számára, akik kiharcolták a csapatba kerülést, illetve meghívást kaptak a jún. 30. és júl. 9. közötti táborba, a részvétel kötelező. Abban az esetben, ha valaki a felkészülés során már korábban felhasználta a rendelkezésére álló edzőtábor-keretet, a költségtérítést a versenyzőnek, illetve a klubnak kell állnia.

Az esetleges egyéni sajátosságoknak megfelelő módosításokat a háromoldalú (versenyző-klub-MASZ) megbeszélések során lehet egyeztetni.

A tápszerjuttatás a keretorvos javaslatai alapján történik.

6. YUG-HUN ifjúsági (18 é.)

válogatott viadal

1997. szeptember 4. (Szabadka)

Versenyszámok:

ffi: 100, 200, 400, 800, 1500, 5000, 110g, 400g, 2000ak, 4x100, 4x400, M, T, H, R, S, D, G, K, 10 km gyal.

női: 100, 200, 400, 800, 1500, 5000, 100g, 400g, 4x100, 4x400, M, T, H, R, S, D, G, K, 5 km gyal.

A verseny felnőtt szerfeltételekkel kerül megrendezésre, versenyszámonként két fő indulhat. A viadal elsősorban a '98-as ifi vb-re számításba jöhető fiatalok számára jelent kiváló versenyzési lehetőséget.

Válogatás a versenyre:

- Azok a versenyzők, akiknek esélyük van a válogatottba kerülni, az országos ifjúsági és serdülő-A bajnokság után értesítést kapnak.
- Az említett versenyzők számára mindenképpen, de a korosztály összes, a válogatottba bekerülni kívánó versenyzője számára javasolt, hogy induljon a Balaton-bajnokságon.
- A gyaloglószámokra az országos bajnokság eredményei alapján lesz a válogatás.
- A szakvezetés elvárja, hogy a válogatottba bekerülni kívánó versenyzők, a késői időpont ellenére, felkészült állapotban versenyezzenek.

Válogatóverseny:

Balaton-bajnokság (aug. 16-17.)

7. HUN-POL-ROM ifjúsági

válogatott gyaloglóviadal

1997. szeptember 27. (Balassagyarmat)

Versenyszámok:

ffi 10 km / női 5 km

3+1 fős csapatok indíthatók

A válogatás az év eddigi eredményei alapján történik, az idény második felében elért eredmények nagyobb hangsúlyt kapnak a válogatásnál.

8. HUN-CRO-SLO serdülő (15 é.)

válogatott viadal

1997. október 4. (Budapest)

Versenyszámok:

fiú 100, 300, 1000, 3000, 100g, 300g,

4x100, 4x300, M, T, S(4), D(1), G(600)

lány 100, 300, 600, 2000, 80g, 300g, 4x100,

4x300, M, T, S(3), D, G

Versenyszámonként két fő indulhat.

Válogatás a versenyre:

országos serdülő-B bajnokság (szept. 20-21.).

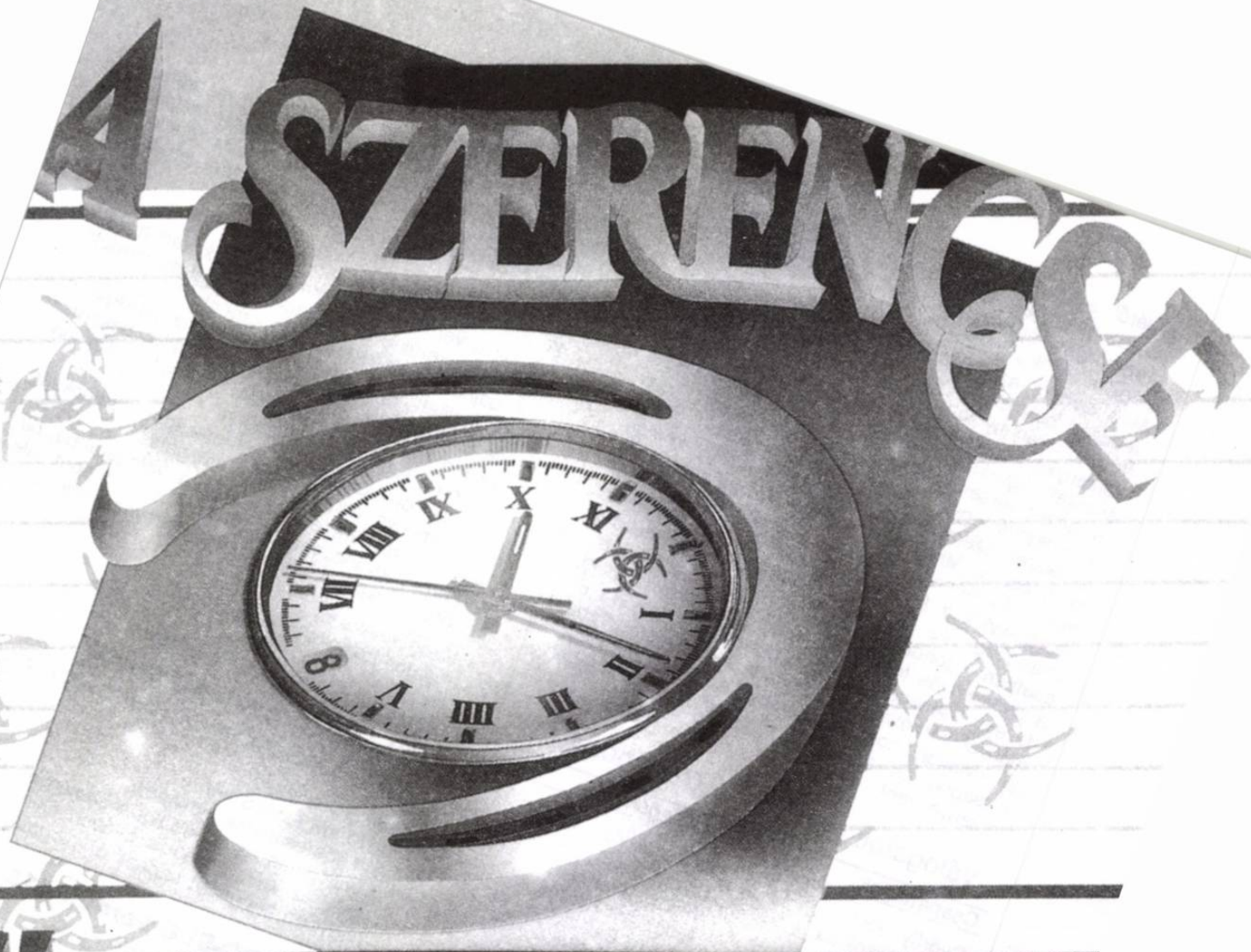
Mivel a viadalon nem csak bajnoki számok kerülnek megrendezésre, az eltérő számokban a válogatás a következő versenyszámok alapján történik:

300 m-re	15é.-400m,	14é.-300m,	13é.-300m
1000 m-re	15é.-800m,	14é.-800m,	13é.-2000m
600 m-re	15é.-800m,	14é.-800m,	13é.-600m
2000 m-re	15é.-1500m,	14é.-3000m,	13é.-2000m

Vítás esetekben kiírt válogató dönt.

Dornbach Ildikó

utánpótlás vezetőedző



**IDŐBEN
ERKEZIK...**

SZERENCSEJÁTÉK RT.



Készült a
DR. SZENT
gondozásában.

AD

Mire ezek a sorok megjelennek, már csak 18 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.

A második atlétikai Eb-n

már a nők is színre léptek, de első ízben - és csak ekkor egyszer - még nem versenyeztek együtt a férfiakkal, mert a gyengébb nem küzdelmeit csak két héttel később, Bécsben 1938. szeptember 17-18-án, külön bonyolították le.

A férfiak műsora egy versenyszámmal bővült, mert először rendezték meg az akadályfutást - a svéd Lars Larsson győzelmével. Meglepetésre az 1936. évi berlini olimpia ezüstérmese, a finn Kaarlo Tuominen csak a negyedik helyen ért a célba. Az előző Eb-nél jobban szereplő svéd aranyérmeit háromra növelte, hogy Kurt Lundqvist magasugrásban legyőzte a sokoldalú finn címvédőt, Kalevi Kotkast, aki diszkoszvetésében is helyezett, a negyedik lett. A tízpróbát is svéd, Olle Bexell nyerte, az 1934. évi Eb győztese és a versenyszám világcúcsát 1936-ig tartó német Hans-Heinrich Sievert feladta a küzdelmet.

Az első alkalommal pályára lépő britek közül hárman már az 1936-os berlini olimpián is a legjobb európainak bizonyultak és ezt Párizsban is igazolták. Harold Withlock gyaloglásban olimpiai aranya mellé begyűjtötte az Európa-bajnokit is (az 1934. évi torinói Európa-bajnok, lett Janis Dahlsch feladta). Az amerikai dobogósok közé beiskolázó két olimpiai ezüstérmes, 400 m-en Godfrey Brown, 110 m-es gáton Donald Finlay, akik közül az előbbi a 4x400 méteres váltóban olimpiai aranyat, míg utóbbi 1932-ben Los Angelesben az olimpián bronzot is kapott, most megnyerte a versenyszámát. A negyedik aranyérmet a Londonban 1938-ban 800 méteren 1:48.4 perces világcúcsot futó alacsony termetű, szemüveges Sydney Wooderson biztosította, aki azonban a német Rudolf Harbig miatt, ezúttal az 1500 m-t választotta. Másik nagy ellenfele, a korábbi világcúcsstartó, az 1932. évi olimpiai és az 1934. évi Eb aranyérmese, az olasz Luigi Beccali most csak a bronzérmet tudta kiharcolni.

Öt címvédő

tehát nem tudta megvédeni torinói elsőségét, öt azonban igen. Mindkét Eb-n a német Wilhelm Leichum nyerte a távot. A 4x100 és 4x400 m-en sikeresen dupláztak a németek, mindkét váltóban megvédték 1934. évi Európa-bajnoki címüket.

Két finn világnagyság, 10.000 méteren Ilmari Salminen, gerelyhajításban Matti Järvinen ismételte meg torinói győzelmét. A finn hosszútávfutó „mesterhármast” ért el, mert a két Eb között

1936-ban Berlinben a táv olimpiai bajnoka is lett. (Matti Järvinent Berlinben hátsérülése akadályozta meg abban, hogy sorozata teljes legyen, vagyis hogy két kontinensbajnoki aranya és az 1932. évi olimpiai győzelme mellé a második olimpiai bajnokságát is megnyerje - csak ötödik lett.)

Az 5000 méteren győztes finn Taisto Mäki háromszor iratkozott fel a világcúcslistára. Az új finn futócsillag először 1938-ban Tampereben javította meg Salminen 10.000 méteres világrekordját, utána 1939 júniusában Helsinkiben az 5000 méteres világrekordot döntötte meg, végül ugyancsak a finn fővárosban ugyanabban az évben, szeptember 17-én tovább javította saját világcúcsát (29:52.6) és ezzel ő lett a világ első 30 percen belüli tízezrese. Ismét finn futó nyerte a maratont, Armas Toivonen örökebe Väinö Muinonen lépett, a hármassugrásban pedig Onni Rajasaari, a torinói bronzát aranyra váltotta. Így a finnek végeredményben, akárcsak Torinóban, öt győzelmet arattak.

Rudolf Harbig

A második Európa-bajnokság, egyben a második világháború előtti atlétika egyik legkiemelkedőbb egyénisége kétségtelenül Rudolf Harbig volt. Az 1913. november 8-án Drezdában született köcséptávfutó első nemzetközi sikerét 1936-ban a berlini olimpián aratta, amikor a német 4x400 méteres váltóban bronzérmet nyert. Két évvel később Párizsban két Eb-aranyat szerzett, az egyiket 800 m-en, a másikat, mint a 4x400 m-en győztes német csapat befutója.

A világnagyság eredményt, amely különösen népszerűvé tette, 1939. július 15-én Milánóban érte el. Itt, a német-olasz válogatott atlétikai viadalon 800 m-en találatos nagy vetélytársával, az olasz Mario Lanzival, aki ezen a távon már két Eb- és egy olimpiai érmet szerzett. Az olasz bajnok, akárcsak Torinóban Sebő Miklós előtt, most is vezetett 700 m-ig, akkor azonban jött Harbig ellenállhatatlan hajrája. Ideje szennsációt jelentett: 1.8 mp-cel javította meg a brit Sydney Wooderson világrekordját. Teljesítményét (1:46.6) csak 16 év múlva, 1955-ben tudta Csölösi a belga Roger Moens (1:45.7) megdönteni.

A két világnagyság ebben az évben augusztus 12-én Frankfurtban 400 m-en is összecsapott. Megismétlődött a sporttörténelem. Lansi a célgyanasig vezetett, akkor Harbig előretört és 46 mp-es világcúccsal ismét legyőzte olasz ellenfelét.

Harbig nagyszerű futását Budapesten is megcsodálhattuk. Az 1940 októberében rendezett német-magyar atlétikai viadalon, amelyre a két ország válogatott labdarúgó-mérkőzés előtt az Üllői úti pályán került sor, kivétel nélkül láthattuk a németek kiváló futóját. Még egy világrekordot futott Harbig: Drezdában 1941. május 24-én 2:21.5-re javította az 1000 méteres táv világcúcsát, azután külsősül a világháború.

Rudolf Harbig 31 éves korában, 1944. március 5-én a harcokra esett el. Emlékre írták ki a Harbig-emlékversenyt, amelyet évről-évre rendeznek meg a legkiválóbb atléták részvételével.

A legtöbb első helyet,

szám szerint hetet a német atléták szereztek meg. A már említett távolugrójuk és két váltójuk mellett Rudolf Harbig biztosan győzött 800 méteren, esélyt sem adott az olasz Mario Lanzinak, a berlini olimpián legjobb európai 800-asnak, akit még a francia Jacques Leveque is megelőzött. Rúdugrásban német győzelem született, Karl Sutter hódította el az Európa-bajnoki címet a svéd Bo Ljungberg előtt. Két dobószámban az esélyes német dobók igazolták a bennük bizókat. Kalapáccsal a berlini olimpián és Párizsban is a német kettős, Karl Hein és mögötte az Eb előtt egy héttel korábban Stockholmban 59 méteres világcsúcsot dobó Erwin Blask foglalta el az első két helyet. Diszkosszal a világcsúcsot 1935-től 1941-ig tartó német Willy Schröder túldobta a berlini olimpián a két amerikai mögött a legjobb európaít, az olasz Giorgio Oberwegert.

Felborult a papírforma súlylökésben, hiszen az észt Alekszander Kreek - nagy meglepetésre - maga mögé utasította a berlini olimpia három legjobbját, köztük a 16.20 méteres olimpiai rekorddal győztes német Hans Wölkét is.

Vágtafutásban

tovább tartott a holland uralom, az 1934-ben sikeresen duplázó Christian Berger szerepét ezúttal Martinus Osendarp vette át. Az 1916-ban született fiatal sprinter húszéves korában az amerikaiak mögötti két olimpiai bronzérmével a legjobb európai vágtázó címet mondhatta magáénak, amit párizsi kettős győzelmével erősített meg. A hazaiaknak egy aranyérem jutott, a francia Prudent Joye 400 m-es gáton győzött Kovács József, torinói rövidgátas Európa-bajnokunk előtt.

Összefoglalva: a második atlétikai Európa-bajnokságon emelkedett a színvonal, amit bizonyít, hogy a párizsi győztes - a magasugrás és a diszkoszvetés kivételével - minden versenyszámban jobb eredményt ért el, mint a torinói és az átlagok is jobbak voltak.

A nem hivatalos pontversenyben az élen ugyanaz a hét ország foglalt helyet, mint 1934-ben, kiegészítve a britekkel. Addig, amíg a németek, a finnek és a svédek gyarapították pontjaik számát, addig az olaszok, a hollandok, a franciák és elsősorban a magyarok visszaestek.

Atlétáink torinói sikere után

a gyenge olimpiai szereplés Berlinben, amikor a férfiak csak két hatodik helyt tudtak szerezni, már előrevetette az árnyékát a párizsi mérsékelt teljesítménynek is. Így is történt. Az eredmények világsszerte javultak, miközben a mieink

formaidőzítése nem sikerült, belviszályok, lemondások gyengítették a csapatot, jó szereplésre eleve nem lehetett számítani. Egy ezüstérmet Kovács József, egy bronzot Várszegi József révén, továbbá hét helyezést így is szereztek atlétáink, de feladások, visszalépések, pályaelhagyás miatt a nem hivatalos pontversenyben az előző évi harmadik helyről a nyolcadikra estek vissza.

Eredmények

100 m:	1. Martinus Osendarp	HOL	10.5
	2. Orazio Mariani	ITA	10.6
	3. Lennart Strandbert	SWE	10.6
	Dr. Sir József az előfutamban (10.7) második, a középfutamban (11.0) ötödik.		
	Gyenes Gyula az előfutamban (10.7) második, a középfutamban (idő nélkül) hatodik.		
200 m:	1. Martinus Osendarp	HOL	21.2
	2. Jakob Scheuring	GER	21.6
	3. Alan Pennington	GBR	21.6
	Dr. Sir József az előfutamban (22.5) harmadik, a középfutamban nem indult el.		
400 m:	1. Godfrey Brown	GBR	47.4
	2. Karl Baumgarten	HOL	48.2
	3. Erich Linnhoff	GER	48.8
	4. Görkői János	HUN	48.9
	Vadas József az előfutamban (49.7) első, de eredményét pályaelhagyás miatt megsemmisítették.		

Két érmünk dióhéjban

Részlet Képesy József: *228 aranyérem* című könyvéből.
(Budapest, 1966)

A 400 méteres gátfutás három előfutamából két-két versenyző került a döntőbe. Kovács többek között a német Höllinggel és az olasz Russoval futott. 100 méter lefutása után a budai futót olyan bosszantó toaletti hiba érte, aminek a rendbehozatalával a ritmusból kiesve métereket veszített! Hölling 54.6-tal biztosan győzött, Kovács azonban az 54.8-at futó Russot azonos idővel, csak tenyérsezélességgel tudta a célban megelőzni.

Kovács Annyira kifutotta magát, hogy rosszul lett. Már azt hangoztatta, hogy a döntőben el sem indult. Itt azonban kis szerencsével akár győzhetett volna is. A bajnok francia Joye a hatos pályán hatalmas iramban kezdett és a negyedik gát után már 5 méterrel vezetett. Az erejét jól beosztó Kovács azonban Areskoug társaságában, lépésről lépésre megközelítette az egyre jobban fáradó franciát és ha Kovács el nem aprózza a kilencedik gát előtti lépéseket - amivel két métert veszített - meg is nyerhette volna a versenyt, hiszen csupán egy méterrel kapott ki.

*

A gerelyhajításban Várszegi 67 méteres kilépett dobással kezdett, majd 66.81-et és 63.30-at hajított. Ezzel döntőbe jutott. Negyedszerre 68.60-ra szállt a gerelye, ötödikre egy 69.50-es dobásnál kilépett, majd az utolsó, hatodik dobásába minden erejét beleadva 72.78-as magyar csúcseredményt dobott, amivel bronzérmet szerzett. Megelőzte a két finn világnagyság Järvinen és Nikkanen, de a kitűnő Sule, Isaak, Atterwall és a berlini olimpiai bajnok Gerhard Stöck előtt végzett.

800 m:	1. Rudolf Harbig	GER	1:50.6
	2. Jacques Leveque	FRA	1:51.8
	3. Mario Lanzi	ITA	1:52.0
	Harsányi Gusztáv az előfutamban (1:58.4) harmadik, a döntőben 600 méternél feladta.		
	Temesvári Ferenc az előfutamban (1:55.4) negyedik.		
1500 m:	1. Sydney Wooderson	GBR	3:53.6
	2. Joseph Mostert	BEL	3:54.5
	3. Luigi Beccali	ITA	3:55.2
5000 m:	1. Taisto Mäki	FIN	14:26.8
	2. Henry Jonsson	SWE	14:27.4
	3. Kauko Pekuri	FIN	14:29.2
...	7. Csaplár András	HUN	14:51.8
	Simon István 4600 méternél feladta.		
10.000 m:	1. Ilmari Salminen	FIN	30:52.4
	2. Giuseppe Beviacqua	ITA	30:53.2
	3. Max Syring	GER	30:57.8
	4. Szilágyi Jenő	HUN	30:58.6
...	6. Kelen János	HUN	31:16.6
Maratoni:	1. Väinö Muinonen	FIN	2:37:28.8
	2. Squire Yarrow	GBR	2:39:03.0
	3. Henry Palme	SWE	2:42:13.6
...	12. Mucsi József	HUN	3:03:14.6
110 m gát:	1. Donald Finlay	GBR	14.3
	2. Hakan Lidman	SWE	14.5
	3. Reindert Brasser	HOL	14.8
400 m gát:	1. Prudent Joye	FRA	53.1
	2. Kovács József	HUN	53.3
	3. Kell Arekoug	SWE	53.6
	4. Georg Glaw	GER	54.2
	5. Friedrich-Wilhelm Hölling	GER	54.6
	6. Werner Kellerhals	SUI	55.00
3000 m ak.:	1. Lars Larsson	SWE	9:16.2
	2. Ludwig Kaindl	GER	9:19.2
	3. Alf Lindblad	SWE	9:21.4
50 km gyal.:	1. Harold Withlock	GBR	4:41:51
	2. Herbert Dill	GER	4:43:54
	3. Edgar Bruun	NOR	4:44:35
Magas:	2. Kurt Lundqvist	SWE	197
	3. Kalevi Kotkas	FIN	194
	3. Lauri Kalima	FIN	194
...	8. Cserna János	HUN	185
Rúd:	1. Karl Sutter	GER	405
	2. Bo Ljungberg	SWE	400
	3. Pierre Ramadier	FRA	400
	Dr. Zsuffka Viktor érvényes kísérlet nélkül, első ugrásánál (370 cm) rándulást szenvedett és viszalépett		
Távol:	1. Wilhelm Leichum	GER	765
	2. Arturo Maffei	ITA	761
	3. Luz Long	GER	756
	4. Gyuricza István	HUN	727
...	13. Vermes Vilmos	HUN	681
Hármas:	1. Onni Rajasaari	FIN	15.32
	2. Jouko Noren	FIN	14.95
	3. Karl Kotratschek	GER	14.73
Súly:	1. Alekszander Kreek	EST	15.83

	2. Gerhard Stöck	GER	15.59
	3. Hans Wölke	GER	15.52
	4. Sulo Bärlund	FIN	15.07
Diszkosz:	1. Willy Schröder	GER	49.70
	2. Giorgio Oberweger	ITA	49.48
	3. Gunnar Bergh	SWE	48.72
...	6. Kulitz Jenő	HUN	47.19
Gerely:	1. Matti Järvinen	FIN	76.87
	2. Yrjö Nikkanen	FIN	75.00
	3. Várszegi József	HUN	72.78
	4. Gustav Sule	EST	70.50
	5. Fredrik Issak	EST	70.23
	6. Lennart Atterwall	SWE	68.58
	7. Gerhard Stöck	GER	65.34
Kalapács:	1. Karl Hein	GER	58.77
	2. Erwin Blask	GER	57.34
	3. Oscar Malmbrant	SWE	51.23
4x100 m:	1. Németország		40.9
	(Manfred Kersch, Gerd Hornberger, Karl Neckermann, Jakob Scheuring)		
	2. Svédország		41.1
	3. Nagy-Britannia		41.2
	Magyarország (Gyenes Gyula, Pajzs János, Kovács József, dr. Sir József) az előfutamban (42.8) negyedik.		
4x400 m:	1. Németország		3:13.7
	(Hermann Blazejczak, Manfred Bues, Erich Linnhoff, Rudolf Harbig)		
	2. Nagy-Britannia		3:14.9
	3. Svédország		3:17.3
...	6. Magyarország		3:22.9
	(Gyenes Gyula, Temesvári Ferenc, Vadas József, Görkői János)		
Tízpróba:	1. Olle Bexell	SWE	7214/6870
	(115, 667, 13.62, 175, 53.2, 15.7, 43.64, 380, 52.60, 4:49.2)		
	2. Witold Gerutto	POL	7006/6660
	3. Josef Neumann	SUI	6664/6444

Az aranyérmek megoszlása

Németország 7, Finnország 5, Nagy-Britannia 4, Svédország 3, Hollandia 2, Észtország 1, Franciaország 1.

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

1. Németország	110	9. Észtország	19
2. Finnország	84	10. Lengyelország	12
3. Svédország	77.5	11. Svájc	10
4. Nagy-Britannia	57.5	12. Belgium	8
5. Olaszország	41	13. Norvégia	6.5
6. Hollandia	29	14. Görögország	3
7. Franciaország	27.5	15. Csehszlovákia	1
8. Magyarország	23		

Összeállította és írta:
dr. Istenes Vilmos

MINDEN CSAK SZERETET KÉRDÉSE

Beszélgetés

Woth Klarával és Skoumal Andrással

Asportban fehér hollónak számít az edzősködő házaspár. Ráadásul ritkák az olyan házastársak, akik saját gyerekeik nevelése mellett tanítványaik eredményes sportpályafutásán túl, azok személyiségének sokoldalú képzésére fektetik a fő hangsúlyt. Büszkéek a sportbeli sikerekre, de sokkal büszkébbek, ha tevékenységük eredménye a civil életben jelentkezik. Pedig Woth Klára és Skoumal András nem akármilyen dicsőséglistát mondhatnak magukénak.

Klári edzősége alatt vált a hazai atlétika büszkeségévé Bartha Angéla, Baranyai Ildikó és Györfly Dóra, nem beszélve az ifi válogatottban felnőtt sok-sok neves versenyzőről. Skoumal tanár urat mesterének mondhatta Vágó Béla, Heinrich Viktor, Barta Attila, Vanyek Zuzsa, Deutsch Péter, Novobáczky József. Néhány évig vele készült Hoffer József és Adamik Zoltán is. Jelenleg legnevesebb versenyzője Szabó Zsuzsa. Amikor rövid ideig Katarban dolgozott, tanítványai között Ázsia Bajnokság 2. helyezett felnőtt vágót, junioroknál pedig több érmes versenyzőt találhatunk.

Tekintélyt parancsoló a lista, de ők legalább annyira örülnek annak a sok nevesincs atlétának, akikkel megszerették a sportágat és a becsületes munkát, életvitelt. Ők azok a PEDAGÓGUSOK, akikre a saját gyerekeimet szívesen bízom.

Közös munkahelyükön, az általuk nagyon tisztelt és szeretett Magyar Testnevelési Egyetemen beszélgettünk vizsgáztatás és edzés között.

• Tanárként, edzőként is ismertek vagytok. Hogyan kezdődött kapcsolatotok az atlétikával?

W. K. - Bátyám révén kerültem le az atlétikapályára. Ő a Spartacusban versenyzett, állandóan velem mentem. Önös érdekből le akart beszélni a sportágról. Egy fiúnak teher volt, hogy a kishúga állandóan a nyakán lóg. Szerencsére nem sikerült a „hátizsákjától” megszabadulni, így azt hiszem, örök házasságot kötöttem az atlétikával...

• Sőt, még egy igazi házasságot is köszönhetsz a sportnak...

- Igen, de Andrással csak később, a TF-en ismerkedtem meg, mégpedig Bácsalmási Péter bácsi egyik

edzésén. Tudni kell, hogy Péter bácsi edzései élmenyszámba mentek, és nemcsak a résztvevőknek, hanem a szemlélődőknek is. Egy ilyen alkalommal kezdődött az ismeretségünk. Bácsalmási tanár úr egyébként minden tekintetben nagy hatással volt mindkettőnkre, meghatározó szerepe volt egész pályafutásunkra, életünkre. A tanári diploma megszerzése után a BEAC-ban versenyeztem tovább. A főiskolára való kerülésemtől Molnár Ferenc volt az edzőm.

A BEAC-os évek csodálatosak voltak. A világklasszis atléták, a sokszoros magyar bajnokok és válogatottak, a kedvtelésből sportolók és az edzők, Péter bácsi vezetésével, egy nagy családot alkottak. Talán ma már banálisan hangzik, de tényleg egy igazi család volt az egyetemista klub szakosztálya. Öröm volt lejárni edzésre, együtt versenyezni velük. Ebben a csodálatos légkörben nem csak könnyebb volt edzeni, hanem szinte kötelező volt a maximumot kihozni magunkból. Sajnos ma már ilyen klubot lám-



pással sem lehet találni az országban. Nagyon nagy kár, mert ezek az évek nemcsak a versenyzői pályafutásunkra hatottak kedvezően, hanem a további civil életünkre is óriási befolyással voltak.

• Ebben a légkörben nemcsak örömmel jártál edzésre, hanem eredményes is volt az ott töltött idő.

W. K. - Többszörös válogatott távolugró és vágzó voltam. Távolban 635 cm-rel országos csúcsot is tartottam és kétszer felnőtt bajnokságot nyertem. Nemzetközi eredményeim közül kiemelkedik az 1970-es, Torinóban szerzett Universiade-ezüstérem a 4x100 m-es váltóban. Bár a váltó leglassúbb embere voltam, de el tudod képzelni, hogy ha Balogh Győ-

gyi hozza a botot, akkor lehet lassan futni? Nem beszélve arról, hogy Rosendhal, Ferrel, Stecher társaságában befutóként szárnyakat kapott az ember. Csodálatos volt az a váltó, Havas Jutka, Pusztai Éva, Balogh Györgyi és jómagam alkottuk az ezüstérmes négyest.

Váltóban nagyon szerettem futni. Én nagyon magányosan edzettem. Voltak társaim, barátaim a sportpályán, de az edzés idejére teljesen bezárkóztam. A váltóedzések ezt a furcsa, egyedi állapotot feloldották. A magányosság, bezártság csak az edzésen volt jellemző rám, egyébként nagyon szeretem a közösséget és nagy fontosságot is tulajdonítok neki. Nem véletlenül hangsúlyoztam a BEAC-os éveket és a váltóedzéseket, versenyeket. A váltóban egymásért is fut, küzd az ember. A siker, a kudarcc közös. Mellesleg saját példámon tanultam meg, hogy az egyik leghatékonyabb gyorsaságfejlesztő eszköz a váltóedzés.

A versenyzés abbahagyása után tanítani kezdtem és az egyetemi testnevelést is komolyan vettem. Edzősködésem érdekesen alakult. Az ifi válogatottnál, az egyesületi edzések mellett a vágázók keret-edzőjeként nagyszerű gárdám volt: Nagy Pista, Babály Laci, Bakos Gyuri, Bartha Angéla, Tatár Pista, Bodó Béla, Szalai Jóska és a többi, számomra egyaránt kedves atléta.

A mostani csapatom a TFSE-ben tanfolyami csoportként indult. András edzéseire jártam le a gyerekeimmel, pontosabban eléje mentünk. Akkor vetődött fel a gondolat bennem, hogy itt a nagyszerű pálya és gyerek meg sehol.

A TFSE vezetői hagyták, hogy belefogjak egy tanfolyami csoportba. Ma egy ifi vb ezüstérmessel és néhány országosan kiemelkedő tehetséggel büszkélkedhetünk.

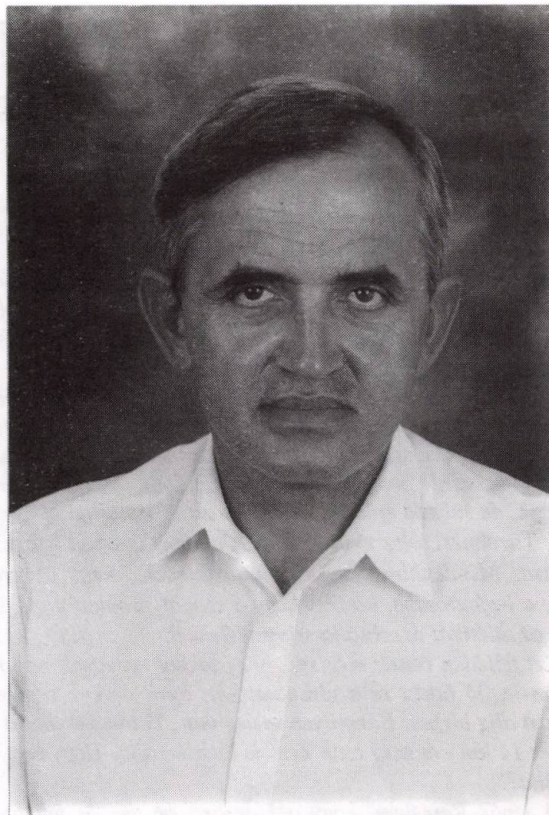
S. A. - Az én kezdeti lépéseim az atlétikában a szoros értelmében kezdetlegesek voltak. Tudom, hogy ma már hihetetlen, de könyvből edzettünk.

Püspökladányban, ahol születtem és gyermekkoromat töltöttem, nem volt atlétikai élet. Heten voltunk testvérek, hat fiú és egy lány, és rengeteget sportoltunk.

A könyvből történő edzés mellett még egy hihetetlen dolgot mesélek. Ma már romantikusnak és elképzelhetetlennek tűnik a csodálatos sportszerek mellett, de jobb híján napraforgókóróból csináltunk magasugróállványt és azon ugráltunk át, miután elolvastuk az ide vonatkozó fejezetet. A maga primitívségében - így visszagondolva - csodálatos évek voltak.

Kukoricakóró ide, könyvből edzés oda, megyei középiskolás bajnok lettem és ekkor találkoztam a már Klári által is emlegetett Bácsalmási Péter bácsival. Ez a nagyszerű ember, kitűnő pedagógus irányított a testnevelő tanári pálya felé.

Sikeres felvételi vizsgát tettem a TF-re, de mégsem vettek fel. Ez akkor „divat” volt. Mivel értelmiségi családból származtam, nemigen illetem bele a szocialista pedagógus eszményképbe. A kor egyik csodálatos vívmánya szellemében fizikai munkát kel-



lett végezni legalább egy évig, hogy szalonképes legyek. Fura szokás volt az szentigaz, de hasznos is. Hasznos volt számomra, mert a még maradék illúzióm is elszállt a rendszerrel kapcsolatban. Így a fővárosban fizikai munkásként helyezkedtem el és a MAFC-ban atletizáltam. Itt Farkas Pali bácsi volt a mesterem, akit csak Bácsalmási Péterhez tudok hasonlítani és ezzel mindent elmondtam róla. (Farkas Pál évekig lapunk főszerkesztője volt. - A Szerk.)

Egy év „malenkij robot” után újra megpróbálkoztam a szocialista testkultúra fellegrárába bekerülni és Péter bácsi segítségével sikerült is.

Versenyzőként továbbra is a magasugrással próbálkoztam, de a fiatalkori hiányosságokat nem tudtam bepótolni. IV. éves koromban egy edzésen - titokban, mert Zarándi László nem engedett a műanyagrud közelébe - megpróbáltam a rúdugrást. Az igazsághoz tartozik, hogy fémrúddal már tettem néhány elvetélt kísérletet, de nem feküdt nekem. Műanyagruddal már az első ugrásaim jól sikerültek, megéreztem a mozgást, rögtön tudtam, hogy ez az én igazi számom. Fizikai képességeim megfelelők voltak az üvegszálas rúdhoz, első ugrásnál már meghajlott. Hamar, egy év alatt elértem a 460 cm-es magasságot, ezzel Gagyi Endre és Schulek Ágoston mögött harmadik voltam a ranglistán, válogatott-kerettag lettem. Sajnos egy szerencsétlen sérülés miatt hamar abba kellett hagynom a versenyzést és már 1968-tól edzősködni kezdtem.

A TF Atlétikai Tanszékére 1979-ben kerültem és azóta itt tanítom a hallgatókat a sportág fortélyaira. Ahogyan a főiskolára tanárnak kerültem, az is jellemző volt Bácsalmási Péterre. Tanításomat az iskolában,

Györfly Dóra, a sydneyi ifjúsági világ bajnokság magasugró ezüstérmese

„Klári néniről mondjak néhány szót? Húha, ez nehéz így hirtelen, olyan, mintha az anyukámról kellene beszélnem.

Nyolc éve az edzőm és ha ő nem lenne, én már nem atletizálnék. Az ő személyisége tartott a pályán, különben inkább a tanulással foglalkoztam volna. De hál' Istennek ő van és a sportban is, tanulásban is sikereim vannak.

Rettenő jó dolog az edzéseire járni. Hangulatosak, örömet hoznak, mindent magamtól megcsinállok, amit mond. Még neki kell engem visszatartani. Óvatos a terheléssel, például súlyzóval még szinte nem is edzettem. Tudom, ez hihetetlenül hangzik, de súlyzós erősítés nélkül értem el eddigi eredményeimet. Türelmes, soha nem kiabál. A csoport is imád lejárni a pályára. Mindenkiel egyformán foglalkozik, nem az eredmény a legfontosabb, hanem hogy a csapat minden tagja szeresse az atlétikát és csinálja szívvel-leléssel.

Azt feltétlen tessék megírni, hogy sokkal edzettebb nálunk. A bemelegítő futást és a gimnasztikát, amit velünk végigcsinál, azt alig bírjuk. Bármilyen meleg van, Tatán két tótkört lefut - ez 14 km - és még csak nem is látszik rajta. Hogy hogyan csinálja?!

A jövő? Remélem, hogy a Harvard egyetemen folytatom ösztöndíjjal a tanulmányaimat, de nem mint sportösztöndíjas, mert ott ilyen nincs. Elképzelhetetlen számomra, hogy ne ő legyen továbbra is az edzőm. Az általa készített tervek alapján készülnek kint - csodálatos feltételek mellett - és amikor itthon lesznek, személyesen is irányítanak a munkámat. Szó sem lehet róla, hogy kapcsolatunk, mint edző-tanítvány megszakadjon!

Bajnokságokat azért akartam nyerni, mert jó szokás szerint akkor ő adta át az érmeiket. De azért Sydneyben az aranyérem nem azért nem sikerült mert eleve kizárt volt, hogy ő szerepet kapjon az eredményhirdetésnél!”

edzéseimet a szakosztályban titokban figyelte és egy idő után ajánlott a tanszékre. De nemcsak engem figyelt így, hanem másokat is, ily módon kerestek ki a szakember-utánpótlást.

• **Mind a ketten a TF-en tanítotok. Ez a szakma csúcsa. Hogyan érzitek magatokat - elhagyva a szocialista jelzőt - a magyar testkultúra fellegvárában?**

W. K. - Tudom, hogy rang TF-tanárnak lenni, de engem igazán nem elégít ki a jelenlegi munkám. Nagyon fontosnak tartom a testnevelés-elméletet, de a korábbi munkáimhoz képest - minden korosztályt tanítottam, általános iskola alsó tagozatától egyetemistákig - kicsit íróasztalszagúnak érzem.

Szerencsére az edzések kárpótolnak a gyakorlati tanítás hiányáért, itt minden korosztállyal foglalkozom, a kezdőktől az élversenyzőig.

S. A. - Én szerencsés helyzetben vagyok, hiszen a tanszéken atlétikát tanítok gyakorlatban, elméletben egyaránt. Igaz, hogy a hallgatók hozzáállása lehetne jobb, de a nehézségek ellenére is nagyszerűen érzem magam.

• **Mindkettőtöknek azonos a foglalkozása, hivatása, sőt közös a munkahelye. Mennyire folyik**

bele magánéletetekbe az atlétika? Ki tudjátok, vagy ki akarjátok zárni otthonotokból a sportágot?

S. A. - Nem, egyáltalában nem. A testnevelésről, atlétikáról mindketten hasonlóan gondolkodunk és előny, hogy otthon is meg tudjuk egymással beszélni a dolgokat. Ráadásul Réka lányunk válogatott versenyző, országos ifi bajnok, így még inkább átszővi életünket a sport. De ne arra gondolj, hogy Klárral palacsintasütés közben biomechanikai elemzéseket végzünk, vagy az előszobában a magasugrás felugrást gyakoroljuk. Elsősorban a sport, az edzés, a tanítási pedagógiai problémái, a gyerekek edzhetősége, nevelése a fő téma.

W. K. - Mindketten ízig-vérig testnevelő tanárnak érezzük magunkat. Első-, másod- és harmadsorban pedagógusok vagyunk. A sportág, a testnevelés szakmai oldala elé a nevelés fontosságát soroljuk. Nagyon szeretjük a gyerekeket és a legfontosabb számunkra, hogy az edzésen jól érezzék magukat, személyiségük sokoldalúan fejlődjön, a társadalom számára hasznos, egészséges egyénekké neveljük őket. Nem számít, ha valaki nem elég tehetséges ahhoz, hogy élversenyzővé váljék. Ha megszerette a sportot, ha valami többletet kapott lelkileg és fizikailag az edzések során, ez a legfontosabb. Ha csak kicsit is hozzájárultunk, hogy becsületes, egészséges ember legyen, már nem dolgoztunk hiába. Ez akár ars poeticánkunk is felfoghatod.

• **András, te néhány évet Katarban edzősködtél. Nálunk a legtöbben, elsősorban irigységből, az arab világban történő munkavállalást szakmai visszalépésnek tekintik, csak pénzszerzési lehetőséget látnak benne. Nem mintha ez utóbbi engem különösen zavarna, sőt, örültem is, de kinti eredményeidet látva ez a kirándulás szakmai kihívás is volt.**

S. A. - Hogy ki mit gondol, azzal nem foglalkozom. Komoly szakmai munkát végeztem, jobb eredményeim voltak, mint itthon. Több vágtázóm futott 100 m-en 10.50-en belül, a legjobb eredmény 10.33 volt. Érdekes volt, hogy Oros Ferencsel még itthon régóta terveztük, hogy jó lenne egyszer együtt dolgozni. Az élet úgy hozta, hogy a világ másik végén kerültünk egymás mellé. Kitűnő volt az együttműködésünk, tényleg öröm volt Ferivel edzősködni.

Az iszonyatos időjárási körülmények - 45-50 °C - mellett nagyon jó körülményeket teremtettek vendéglátóink. Hasonló pedagógiai felfogásban dolgoztam, mint itthon. Természetesen alkalmazkodnom kellett a hagyományokhoz, az európaihoz képest merőben más mentalitáshoz. Ott is elsősorban pedagógus voltam és bár egy szigorú, katonai hierarchiára épülő klubban dolgoztam, felfogásommal olyan légkört alakítottam ki, hogy versenyzőim, akik a mi értékrendünk szerint lustának, rendetlennek számítanak, szívesen jártak edzésre. Főnököm, aki merev, szigorú katonatiszt volt, első időben gyanakodva figyelt munkámat, de tanítványaim ragaszkodása és

elért eredményeik meggyőzték, hogy jó úton járok, még ha az szokatlan is volt számára. Rövid időn belül sikerült elérnem azt a versenyzőimnél, ami itthon is éltet. Hálásak voltak, szerettek edzeni. Ez sokban kárpótolta a családomtól való távollétet. Nagyon sajnálták ők is, vezetőim is, hogy idő előtt családi okok miatt haza kellett jönnöm.

W. K. - András elért eredményei és a pénzkereset mellett nagyon fontos és hasznos volt, hogy pedagógiai hitvallásunk, módszereink egy más kultúrájú, számunkra idegen környezetben is visszaigazolást nyertek. Érdekes volt, hogy amikor megismerték módszereinket, életfelfogásunkat, elfogadtak és befogadtak minket. A család egy teljesen zárt világ náluk, mégis meghívtak magukhoz, vendégül láttak. Beengedtek az ő zárt világukba. Újra bebizonyosodott, hogy a szeretet mennyire fontos dolog.

• **Ha nem is Katarhoz, de a családhoz szorosan kapcsolódik a következő kérdésem. Szülő és gyerek, mint edző-tanítvány viszony érdekes, izgalmas téma. Szerencsés-e, hogy a szülő a saját gyermekét edzi? Mennyiben könnyebb vagy nehezebb ez a szituáció? A ti esetetekben ez a kérdés többszörösen is kézenfekvő, hiszen Réka lányotok sikeres versenyző és Klári, neked Györfly Dóra édesapjával - mint hírlík - nem volt mindig felhőtlen a viszonyod.**

W. K. - Izgalmas és nagyon nehéz téma, de tudom, hogy kikerülhetetlen. Elsőként szeretném leszögezni, hogy megítélésem és tapasztalataim szerint nem szerencsés dolog, ha a szülő gyerekének az edzője. Amint említettem, egyformán szeretem a tanítványaimat, és mindig is igyekeztem azonos mértékben foglalkozni velük. Dóri és Réka tehetségével kitűnt társaik közül, de bűn lett volna, ha több figyelmet fordítok rájuk, a csoport többi tagja ezt nehezen fogadta volna el, sérült volna az az értékrend, amit vallok.

Nem egészséges dolog, ha egy szülőnek tanítványa saját gyermeke. Nevek említése nélkül, sok negatív példát láthatunk a sportban, a magyar atlétikában is.

Györfly Dóri édesapja hallatlanul ambiciózus és nagyon szereti a gyermekét. Ez így is van rendjén, ez a természetes. De ez az ambíció, szeretet pontosan egy szülő-gyermek viszonylatában a sportban már káros is lehet. Dóriék hárman vannak testvérek, mindnyájan nagyon tehetségesek. Nemcsak a sportban, az élet más területén is. A szülők büszkék lehetnek gyermekeikre. Nagy ambícióval törődnek velük, minden lehetőséget megteremtnek, hogy sikeresek legyenek. Még egyszer hangsúlyozom, hogy ez így van jól, így természetes, sőt példaértékű. De a sport más. A túlzott terhelés nagyon veszélyes. A sportban talán legnehezebb pihentetni a versenyzőt. Dóri édesapja gyakran türelmetlen volt, titokban edzettek és a túlterhelés idegi, fizikai fáradtsághoz vezetett, sérülést okozott.

Számomra az volt a legfájóbb, hogy láttam, éreztem a gyerek vívódását szülei és köztem, attól féltem, ez lelki sérülést okozhat neki. És ez az, ami a legtávolabb áll tőlem. A család mindenek előtt való. Nincs az a sportsiker, ami megérne egy család szétesését. Végül a sportsiker sem maradt el és most, hogy Dóri már felnőtt lett, úgy érzem, a nehezen túl vagyunk.

• **Dóri Amerikába tart, még hozzá a világ egyik leghíresebb egyetemére, a Harvardra nyert felvételt. Hogyan tovább?**

W. K. - Mintegy két és fél hónapot volt kinn, még nem az egyetemen, azt ősszel kezdi el. Amerikai edzője nagyon meg van elégedve vele, edzésterveim nagyon tetszenek neki. Kért, hogy az edzésterveit továbbra is én készítsem. Ez büszkeséggel tölt el, de nagyon át kell gondolnom a továbbiakat. Számomra elfogadhatatlan, hogy az én terveim szerint készül, de nem az én irányításommal. A felelősség az enyém, így az esetleges kudarc is. A siker azonban gondolom nem. Hidd el, arra is nagyon büszke leszek, hogy egy tanítványom elvégezte a Harvardot. Sorbonne-on diplomázott tanítványom már van és ezt is valahol a sportsikerekhez sorolom.

• **Akkor most már csak a Lomonosov Egyetem hiányzik a tróféák közül. De félretéve a tréfát, nagyon szerencsés találkozásnak tartom a titeket. Mindketten a sport, az élsport területén tevékenykedtek. Elméleti és gyakorlati kérdéseivel nap mint nap foglalkoztok, mégis fontosnak, ha nem a legfontosabbnak a fiatalok egészséges fejlődését, nevelését tekintitek fő célotoknak. Megéri?**

W. K. - Bár, különösen az utóbbi időkben, szép sikereket is értünk el tanítványainkkal, de számunkra az a legnagyobb öröm, amikor régi versenyzőink, hallgatóink megkeresnek minket. Büszkélkednek magánéletbeli, sportbeli sikereikkel, elsírlják bánataikat.

Annak idején Nagy Pistáék váltójának keretédzője voltam. Ma is örömmel futunk össze, jól kibeszéljük magunkat. Babály Laci sokszor megkeres, tanácsaimat kéri. Többször tartottam felkérésére edzést csoportjának.

Úgy gondoljuk és érezzük, hogy ezek, a kívülállóknak csak apró figyelmességek kárpótolnak az esetleg még nagyobb sportsikerek hiányáért. Rosszul fogalmaztam! Ez nem kárpótlás, ez az életünk. Csak így lehet és érdemes csinálni.

S. A. - Szerencsések vagyunk, hogy találkoztunk. Azonos a felfogásunk az életről, a sportról, hasonlóak a céljaink. De nagy szerencsének tartom, hogy kitűnő tanáraink, edzőink voltak, akik nemcsak szakemberek, hanem nagyszerű emberi mivoltukkal is kitűntek társaik közül.

És még egy, és ez a legfontosabb. Csodálatos szüleink voltak, csodálatos családi környezetben nőttünk fel. Ez a mi legnagyobb szerencsénk. ■

DR. ÉKES ERZSÉBET AD

A TERHELÉSES VIZSGÁLATOK ÉLETTANI HÁTTÉRÉRŐL

Az 1996. október 26-27-i
országos edzőtalálkozón
elhangzott előadás alapján



Közhelynek számít, de igaz, hogy az edzésvezetés nem pusztán tudomány, magas szinten űzve művészet is. A sportélettan és az edzésvezetés jelenleg, ahelyett, hogy párbeszédet folytatnának, párhuzamosan fejlődnek és nagyon ritkán találkoznak.

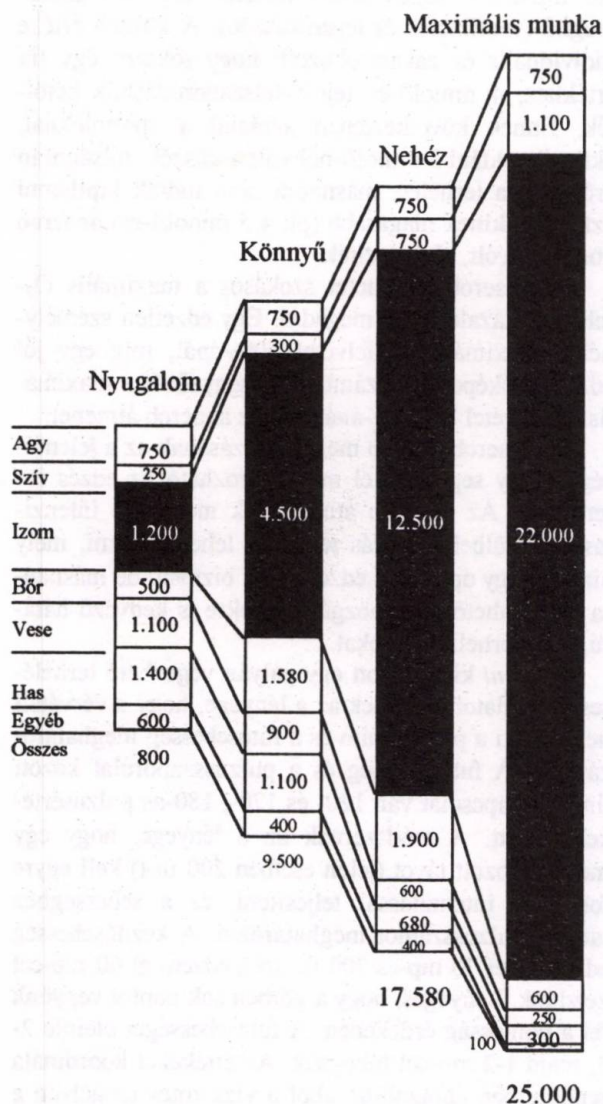
A sportolás során a teljesítménynövekedést számos tényező változása biztosítja. Az egyes élettani mutatókat vizsgálva érdemes a változásokat a maximális terheléskor a nyugalmi értékekkel összehasonlítani.

	Nyugalomban 3,5 ml/kg/perc	Maximális terheléskor 85 ml/kg/perc
O ₂ -felvétel		
légzésszám	12/perc	45-50/perc
kilégzett levegő	6 l/perc	0-180/perc
perctérfogat	5 l/perc	40 l/perc
izmok vérellátása	1,2 l/perc	22 l/perc
hőtermelés	50 kJ/óra	5000 kJ/óra

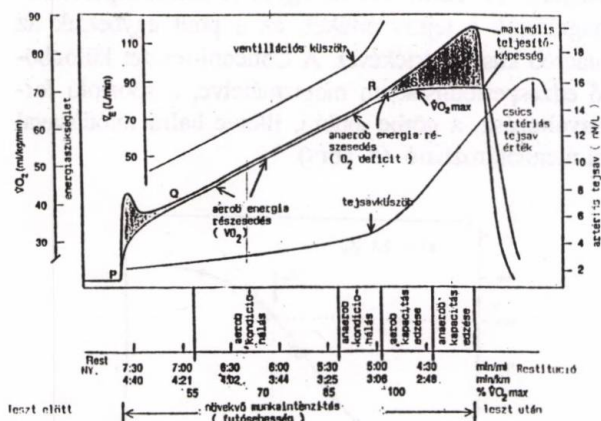
A hőleadás izzadsággal történik, melynek mennyisége extrém esetben 2-8 l is lehet. Ennek következtében a keringő vérmennyiség csökken, tehát a szövetek vérellátottsága is csökkeni fog. Az 1. ábra a vérelosztás változását mutatja nyugalomban, illetve különböző terhelések hatására. Az ábrából jól látható, hogy az izmok vérellátásnak javulását a hasi szervek vérellátásnak jelentős csökkentésével kompenzálja a szervezet.

Az edzés célja a szervrendszerek (főleg a szív és a vázizomzat) funkcionális kapacitásának növelése. Ezt a növekedést lehet figyelemmel kísérni a terheléses vizsgálatok segítségével. A terheléses vizsgálatokat vagy laboratóriumban, vagy pályán, sportági körülmények között végezhetjük el. Mindkét vizsgálatnak van előnye és hátránya is, például a laboratóriumban állandó körülményeket lehet biztosítani, míg pályán, megszokott környezetében a sportoló szívesebben végzi a terhelést, de itt nagyon eltérőek lehetnek a körülmények.

A futószalagos vizsgálat során lépcsőzetesen nehezedő terhelést alkalmazunk. (2. ábra.) Az O₂-felvétel már az első lépcsőben a nyugalmi érték többszörösére nő. Minden terhelés kezdetén a légzés és a keringés nem tud lépést tartani az O₂-igénnyel, O₂-adósság alakul ki, melyet csak a terhelés végén tud „visszafizetni” a szervezet. Könnyű terhelés végzésekor a sportoló főleg lassú izomrostjait használja, kevés tejsav keletkezik, melyet a szívizom, vázizom lebont és tápanyagként azonnal felhasznál.



1. ábra



2. ábra

A felszabaduló H^+ -ok és a keletkező CO_2 tágítják a véredényeket (ellazítják a véredények falában lévő simaizmot), tehát az izom vérellátása javulni fog. A sebesség emelése dacára egy bizonyos pontig az anyagcsere aerob úton zajlik, a szövetek O_2 -igénye és -ellátottsága egyensúlyban van. A sebesség további fokozásakor egyre több gyors izomrost kapcsolódik be,

amelynek anyagcseréje anaerob, ezért tejsavfelhalmozódást eredményez. Mivel a tejsav elégetése ilyenkor már nem tud lépést tartani a termelődéssel, lesz egy olyan pont, amikor a tejsav mennyisége hirtelen megnő és az egyidejűleg felszaporodó CO_2 mennyisége a ventilációt is megnöveli. A terhelésnek ezt a pontját nevezzük anaerob átmenetnek (ventilációs és tejsavküszöb). Az anyagcsereváltozások ellenére a sportoló tovább fut és eléri maximális O_2 -felvételi értékét. Ha a sportoló jól motivált, ezután is képes körülbelül még egy percig tovább futni, de ennek energiaigényét természetesen már teljesen anaerob energiaforrásokkal fedezi. A terhelés befejezése után a keringés és a légzés gyorsan megnyugszik, a tejsav értéke körülbelül még 5 percig növekedni fog, melyet vérvételkor figyelembe kell venni.

Tekintsünk át néhány olyan élettani mutatót, melyek a terheléses vizsgálattal jól meghatározhatók és döntő jelentőségűek.

Maximális oxigénfelvétel

Maximális oxigénfelmérőnek a keringésből a dolgozó szövetek energiaellátására egy perc alatt maximálisan hasznosítható O_2 mennyiségét tekintjük. Jelentős különbség van edzettek és edzetlenek, valamint nők és férfiak értékei között:

	Nők	Férfiak
Edzetlen	35-40 ml/kg	45-50 ml/kg
Edzett	60-65 ml/kg	70-85 ml/kg

Ennek 30-50%-a az edzés következménye. Nagysága alapján szoktuk az aerob fittséget megállapítani. A nagyságát számos tényező határozza meg:

Örökletes:

- Az edzésre a különböző emberek különbözőképpen reagálnak, vannak nagyon jól, közepesen és gyengén reagálók.
- Döntő a gyors és lassú izomrostok aránya.
- Az életkornak is meghatározó szerepe van, van aki fiatalabban, van aki idősebben alkalmazkodik jobban az edzés terheléshez.

Kit tekinthetünk potenciális olimpikonnak?

- Aki szeret edzeni,
- akinek genetikailag jók az adottságai,
- aki jól reagál az edzés ingerre,
- akinek jó edzésprogramja van.

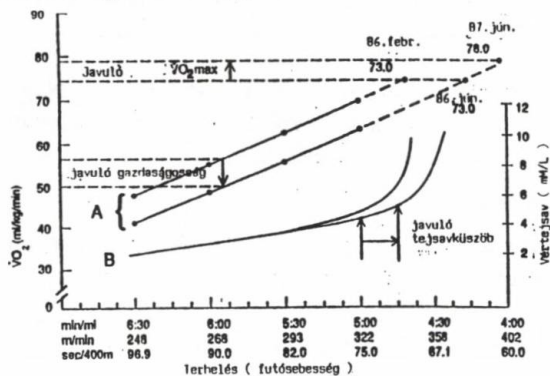
A maximális O_2 -felvétel az életkorral csökken, mivel a nagyságát jelentősen befolyásoló maximális pulzusszám tíz évenként 6 ütéssel csökken. Az izomerő folyamatosan csökken és az idegrendszer működése is fokozatosan romlik. Ez a folyamat rendszeres edzéssel lelassítható. Bár a maratoni futásban az O_2 -felvételnek döntő jelentősége van, ennek ellenére 1984-ben Los Angelesben az a 37 éves Carlos Lopez nyert, akinek az ideje is jó (2:09:20) volt.

A maximális O_2 -felvétel tekintetében, mint láthatuk, jelentős különbség van a férfiak és a nők értékei

között. A különbség olyan nagymértékű, hogy például egy 65 éves férfi értéke egy 25 éves nőnek felel meg. A különbség csökkentésére szokás a maximális oxigénfelvételt az egyén testsúlykilogrammjaára vonatkoztatni, de még így is jelentős eltérés marad. A különbségre többféle magyarázat van, nőknek a női nemi hormonok hatására relatíve több zsírszövetük van, melyről köztudott, hogy O_2 -t fogyaszt, gyors munkavégzéskor nem szolgál energiaforrásként és felesleges ballasztot jelent futáskor. Szokásos ezért az O_2 -felvételt zsírintes testsúlyra számítani, de a különbség még ekkor sem tűnik el. A hemoglobin mennyiségének is döntő jelentősége van, a férfiak értéke magasabb, mivel a férfi nemi hormonnak, a tesztoszteronnak fehérjefelépítő és vörösvértestképző hatása is van. (A nőknek kb. 20%-kal kevesebb a hemoglobinja.)

Gazdaságosság

A gazdaságosságot az határozza meg, hogy egy adott, szubmaximális erő kifejtés fenntartásához mennyi O_2 elvétele szükséges. Például ha egy 3:44-es km lefutásához összesen 47 ml/kg-os O_2 -felvétel kell, ugyanezt tavasszal a sportoló 41 ml/kg-os O_2 -felvétellel tudja teljesíteni, a gazdaságosság egyértelmű javulása igazolható (3. ábra). Az ábrán az A versenyző a felkészülés során előbb a futás gazdaságosságát javította, mely a későbbiekben lehetővé tette a maximális O_2 -felvétel javulását, B versenyzőnél az anaerob átmenet javulása figyelhető meg.



3. ábra

A gazdaságosság edzés hatására javul, optimális arány alakul ki a lépéshossz és a lépésfrekvencia között. Ha a sportoló elfárad, ez megbomlik, a fő mozgatóizmok mellett segédizmok is belépnek, ez többlet O_2 felvételét jelenti. Valószínűleg minden verseny vége felé a fáradtság fellépése miatt romlik a futás gazdaságossága.

A jó gazdaságosság magyarázhatja egyes alacsony maximális O_2 -felvétellel rendelkező maratonista jó versenyeredményét.

Anaerob átmenet

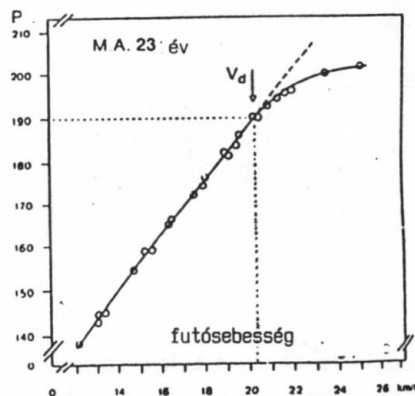
Anaerob átmenetnek azt nevezzük, amikor a szervezet már nem képes döntően aerob forrásokból fedezni a munka energiaszükségletét és az anyagcsere döntően anaerobbá válik. Ezen a ponton mind a ventilá-

ció, mind a vértejsav értéke hirtelen, exponenciálisan megnő (ventilációs és tejsavküszöb). A küszöb értéke individuális és zavart okozott, hogy sokszor egy fix értékhez, 4 mmol/l-es tejsav-felszaporodáshoz kötötték. Ennek következtében azoknál a sportolóknál, akiknél például 3 mmol/l-nél volt a küszöb, túlságosan erős volt a terhelés, másnapra nem tudták kipihenni azt, míg akinek magasabb (pl. 4,5 mmol/l-es) anaerob átmenete volt, aludozták.

Az anaerob átmenetet szokásos a maximális O_2 -felvétel százalékában megadni. Egy edzetlen személynél a maximális O_2 -felvétel 50%-ánál, míg egy jól edzett állóképességi számban versenyzőnél a maximális O_2 -felvétel 80-90%-ánál van az anaerob átmenet.

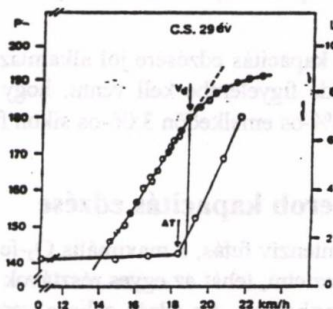
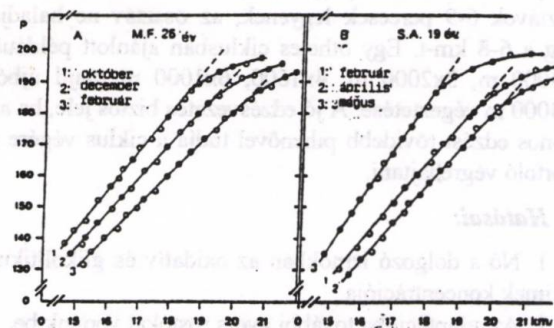
Az anaerob küszöb meghatározásának az a jelentősége, hogy segítségével meghatározható az edzés intenzitása. Az anaerob átmenetnek megfelelő intenzitással körülbelül 1 órás terhelést lehet végezni, mely biztos, hogy optimális edzésingert biztosít, de másnapra kipihenheto és a mozgásszervekre is kedvező hatású, nem terheli túl azokat.

Conconi kidolgozott egy pályán végezhető terheléses vizsgálatot, melynek az a lényege, hogy a vérvételt helyettesíti a pulzusszám és a futósebesség meghatározásával. A futósebesség és a pulzusszaporulat között lineáris kapcsolat van 120- és 170-, 180-as pulzusértékek között. A módszernek az a lényege, hogy egy meghatározott távot (jelen esetben 200 m-t) kell egyre fokozódó intenzitással teljesíteni, és a sebességhez tartozó pulzusszámot meghatározni. A kezdősebesség edzetlennél 70 mp-es 200 m, míg edzetté 60 mp-cel kezdünk. Lényeges, hogy a görbén sok pontot vegyünk fel a pontosság érdekében. A futósebességet eleinte 2-3, majd 1-2 mp-cel fokozzuk. Az értékeket koordináta rendszerben ábrázoljuk, ahol a vízszintes tengelyen a futósebesség, a függőlegesen a pulzusszám szerepel. Lesz egy olyan sebesség, amikor a görbe elhajlik. Ezt a pontot szokásos V_d -pontnak nevezni (d =deflexió, a.m. elhajlás). (4. ábra). Ha az egyes terhelési lépcsőkben megmérjük a tejsav értékét, ez a pont egybeesik az anaerob küszöb értékével. A Conconi-tesztet különböző edzésperiódusokban megismételve, a sportoló formaváltozása, a görbe jobbra, illetve balra tolódásával jól meghatározható. (5. ábra)



4. ábra

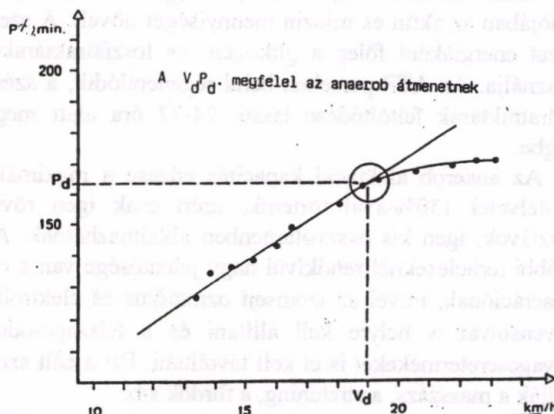
A futósebesség és a pulzusszám kapcsolata egy hosszútávfutónál



5. ábra

A deflexiós görbe és a tejsav kapcsolata különböző sebességeken

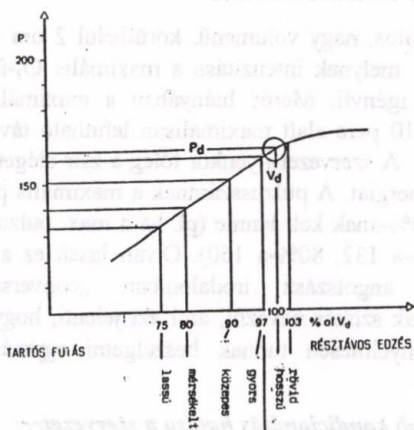
Az anaerob átmenet segítségével a sportoló fittségi állapotát is meghatározhatjuk. (6. ábra) Ezen túlmenően tanácsot adhatunk, hogy az egyes terheléseket az anaerob átmenet hány százalékával végeztessük. (7. ábra) Az anaerob átmenet legjobban úgy javítható, hogy a tartós terhelést egy kicsit nagyobb intenzitással végeztetjük, mint az anaerob átmenet sebessége. A 8. ábra az anaerob átmenet javulását mutatja három hónapos edzés hatására.



6. ábra

Durva tájékozódás a fittségi állapotról

Fittség	V_d km/óra
Nagyon rossz	9.0
Rossz	10.0
Elfogadható	12.0
Jó	14.0
Svájci maratoni bajnok	19.0
Világbajnok maratoni	23.6

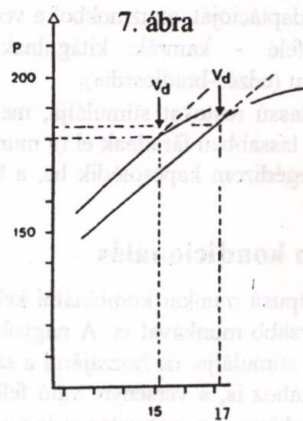


Tartós futás

Iram	Intenzitás (%)	Tartam (perc)
lassú	75	90-120
mérsékelt	80	50-90
közepes	90	30-60
gyors	97	20-30

Résztávós edzés

hosszú	100	6-12
rövid	103	3-8



8. ábra

A V_d változása három hónapos edzés hatására

A sportteljesítményt meghatározó tényezők

1. A vázizomzat genetikai összetétele, a gyors és lassú izomrostok százalékos aránya.
2. A végzett sporttevékenység gazdaságossága (edzés hatására egy adott munka elvégzésére folyamatosan csökkenő O_2 -igény).
3. A működő izmok oxigénfelvevő-képességének javulása (jobb vérellátás, mitokondriumok mérete és száma nő).
4. A savtűrőképesség javulása, ami lehetővé teszi nagy intenzitású munka esetében a gyors rostokból felszabaduló jelentős savfelszaporodás elviselését.

Milyen típusú edzés biztosíthatja a maximális O_2 -felvételt, a futás gazdaságosságát és az anaerob átmenet javulását?

Abban az esetben, ha csak hosszút fut a sportoló, gyors izomrostjai be sem kapcsolódnak, így adaptációjuk nem jöhet létre. Az edzéseket intenzitásuk alapján különböző zónákba oszthatjuk. Ezek az edzészónák leginkább egy piramishoz hasonlíthatók, melyben alul a nagy volumenű aerob alapmunka, míg a csúcson a sprintmunka szerepel.

Aerob kondicionálás

Folyamatos, nagy volumenű, körülbelül 2 óra időtartamú futás, melynek intenzitása a maximális O_2 -felvétel 55-75%-át igényli. Mérés hiányában a maximális O_2 -felvételt a 10 perc alatt maximálisan lefutható táv során lehet elérni. A szervezet ilyenkor főleg a zsír elégetésével szerzi az energiát. A pulzusszámnak a maximális pulzusérték 70-80%-ának kell lennie (pl. ha a max. pulzus 188, ennek 70%-a 132, 80%-a 150). Olyan lassú ez a futás, hogy az angolszász irodalomban „conversational running”-nak szokás nevezni, ami azt jelenti, hogy futás közben kényelmesen tudnak beszélgetni egymással a sportolók.

Az aerob kondicionálás hatása a szervezetre:

- fokozza a vázizomzat oxidatív anyagcseréjét, javítja az oxidatív kapacitást;
- növeli az ízületek és izmok erejét (a sportoló gyorsul);
- nő az izomban tárolt tápanyagok mennyisége, valamint a mitokondriumok száma és nagysága;
- javul az izmok keringése és kapillarizációja, az O_2 -szállítás, a CO_2 -eltávolítás is javul;
- állandó ingert jelent a keringési rendszerre és segíti a kötőszövet adaptációját, az izmokból a vénás vérkínálat nő a szív felé - kamrák kitágulnak - nagyobb szisztolétér fogat (edzés-bradycardia);
- főleg a lassú rostokat stimulálja, melyek az edzés hatására egyre lassabban fáradnak el (a munka során egyre kevesebb segédizom kapcsolódik be, a futás gazdaságossága javul).

Anaerob kondicionálás

Az előző típusú munkát kombinálni kell nagyobb intenzitású, gyorsabb munkával is. A nagyobb intenzitás a gyors rostokat stimulálja, de hozzájárul a szív és a keringés adaptációjához is, a versenyre való felkészülés elengedhetetlen eszköze. Az intenzitás valamivel az anaerob átmenet alatti sebességnek felel meg (kb. a maratoni verseny iramának felel meg) / VO_2 max. 80%-a/.

A sportolók ezt a típusú edzést „kellemesen nehéz”-nek nevezik (pl. 2x20 perc 5 perc pihenővel, közte aerob kondicionálás).

Az anaerob kondicionálás hatásai:

- nem csak a lassú, hanem a gyors rostokat is stimulálja;
- mind az oxidatív, mind a glikolitikus enzimaktivitás nő, az izom kapillarizációja javul, a plazmatér fogat nő;
- minimális a tejsav-felszaporodás, mivel főleg a lassú rostok működnek, a keletkezett tejsavat az izomzat energiaként hasznosítja;
- a szubmaximális terhelés javítja a szív funkcióját, a kamra mérete megnő, mely nagyobb szisztolétér fogatot tesz lehetővé.

Az aerob kapacitás edzése

Az alaplátvány elvégzése után, ha a keringési és a neuromuszkuláris adaptáció bizonyos szintjét elértük, olyan edzőmunkát kell beiktatnunk, mely mind a lassú, mind a gyors rostokat ingerli és ezáltal javítja az aerob és anaerob kapacitást. Az intenzitás a maximális O_2 -felvétel 90-100%-a. Mivel ez gyors futás, rövid résztávokat lehet

csak végezteni, nehogy a terhelés túlzott kifáradást eredményezzen. Fontos a megfelelő pihenőidő biztosítása. A résztávok 6-9 percesek legyenek, az állástáv ne haladja meg a 6-8 km-t. Egy ötletes ciklusban ajánlott például: 2x3000 m, 3x2000 m, 4x1600, 6x1000 m majd újból 2x3000 m végeztetése. A jó edzésvezetés biztos jele, ha az azonos edzést rövidebb pihenővel tudja a ciklus végére a sportoló végrehajtani.

Hatásai:

1. Nő a dolgozó izmokban az oxidatív és glikolitikus enzimek koncentrációja.
2. Az adaptációba további gyors rostokat vonunk be.
3. A vér pufferkapacitása nő (javul a savtűrő-képesség).

Az aerob kapacitás edzésére jól alkalmazhatóak a hegyi futások, de figyelembe kell venni, hogy például egy 3:44-es km 4%-os emelkedőn 3:06-os síkon futott km-nek felel meg.

Az anaerob kapacitás edzése

Nagyon intenzív futás, a maximális O_2 -felvétel 130%-ával kell végezteni, tehát az egyes résztávok csak nagyon rövid ideig tarthatnak. Az edzés célja a versenysebesség és az erő javítása. Főleg ott van szükség rá, ahol a verseny során gyakran szükséges iramot váltani, illetve az egész versenyt a VO_2 max. iramánál gyorsabb tempóban kell lefutni, ezért nagy savtűrőképességet és nagy anaerob kapacitást kell kifejleszteni. Fontos, hogy kellő számú gyors rost kapcsolódjon be a munkába. A résztávok rövidek, 200 m-től 800 m-ig terjednek, az állástáv ne haladja meg a 2400-4000 m-t. (Ez általában a VO_2 max. 120%-a.) Például: 3 sorozat 1x200 m+1x400 m+2x200 m, 1:30, 3:0 és 1:30 pihenővel, az egyes sorozatok között 10 perc pihenővel. Javulásra utal, ha a pihenőidő csökkenthető!

Annak ellenére, hogy relatíve hosszú a pihenőidő, a tejsav fokozatosan felhalmozódik, mely javítani fogja a vér pufferkapacitását, tehát a savtűrőképesség javulni fog. Az edzésstimulus főleg a IIa típusú gyors rostokra hat, valójában az aktin és miozin mennyiségét növeli. A szervezet energiaként főleg a glikogén- és foszfátraktárakat használja. Az ATP percekben belül regenerálódik, a szénhidráttraktárak feltöltődése lassú, 24-72 óra alatt megy végbe.

Az anaerob alaktacid kapacitás edzése a maximális O_2 -felvétel 130%-ával történik, ezért csak igen rövid résztávok, igen kis össz volumenben alkalmazhatóak. Az utóbbi terheléseknél rendkívül nagy jelentősége van a regenerációnak, mivel az izomsejt ozmotikus és elektrolit-egyensúlyát is helyre kell állítani és a felszaporodott anyagcseretermékeket is el kell távolítani. Ezt a célt szolgálják a masszázs, a stretching, a fürdők stb.

A fenti élettani mutatók képezik az alapját az OSEI Kutatóosztálynál végzett terhelési vizsgálatoknak. A laboratóriumi vizsgálatokkal meghatározható a maximális O_2 -felvétel, az anaerob átmenet és az anaerob, alaktacid kapacitás. A pályán, sportági körülmények között a Conconi-tesztet, sprintereknek az anaerob átmenet vizsgálatára 2x15x30 m-es futást ajánljuk, tejsavméréssel. A vizsgálatokra előzetesen be kell jelentkezni, válogatott kerettagoknak az OTSH finanszírozza, a többiek térítés ellenében vehetik igénybe. ■

AZ ELSŐ 100 ÉV JEGYÉBEN

Magyar örökranglisták 8. rész

Összeállította: Csiki György

FÉRFI GERELYHAJÍTÁS

Az ókorban a görögöknél a gerelyhajítás a pentatlon egyik száma volt. Harci fegyver lévén, a görög és római katonák rendszeresen gyakorolták a szer használatát. Vadászaton, harcban a primitív népeknek még ma is fontos fegyverük a gerely. Sporteszközként távolságra és célba dobtak vele.

Hazánkban 1870 óta üzik a gerelyhajítást, mint sportot. A szer fogása kezdetben nem volt megszabva. Divatban volt például a „szabadfogás”, amelynél úgy dobtak a versenyzők, hogy a szer végét nyújtott karral, a kéz ujjaira támasztották, majd rövid neki-futással a fej fölélt előre-hajították. Kóczán Mór ezzel a technikával a század elején már a 60 métert is túldobta. A ma használatos középfogással a finn Saaristo érte el elsőként a 60 méteres határt 1912-ben (61.45 m). A technikát elsősorban a svéd Lemming fejlesztette tovább, aki keresztlépésekkel készítette elő a kidobást, nagyon gyors lábmozgással. A 70 métert honfitársa, Ludqvist szárnyalta túl 1928-ban (71.01 m). A svéd- finn vetélkedést a finn Järvinen döntötte el, aki hosszú időn keresztül vezető egyénisége volt ennek a versenyszámnak. A korábban gyengébben szereplő amerikaiak meghívták őt hazájukba tapasztalatszerzés céljából, és ennek meg is lett az eredménye. Young Helsinkiben az olimpiai dobogó tetejére állhatott, míg Held 1953-ban elérte a 80 métert (80.41 m). Held, a bátyja által konstruált gerellyel, a szer megvastagításával a levegő felhajtóerejét használta ki. A gerely korszerűsítése nagyban hozzájárult ahhoz, hogy a 90 méter eléréséhez már csak 11 év kellett (91.72 m, Pedersen).

A világrekord további fejlődéséhez a magyar versenyzők is aktívan hozzájárultak. Előbb Németh Miklós (94.58 m), majd négy évvel később, 1980-ban Paragi Ferenc (96.72 m) iratkozott fel a csúcstartók listájára. 1984-et írunk, amikor egy keletnémet fiatal-ember, Uwe Hohn kezéből hihetetlen távolságra, 104.80 m-re repült a gerely. A nemzetközi szövetség rögtön megértette, intézkednie kell, mert ekkora dobásokhoz az atlétikai pályák többsége - méreténél fogva - nem alkalmas. 1986. április 1-től új gerelyt vezettek be, amelynek előrébb került a súlypontja, ezáltal jelentősen csökkent az elérhető távolság. Az intézkedés kezdetben beváltotta a hozzá fűzött reményeket, az induló év végén 85.74 m volt a világrekord. Amikor a finn Rätty 1991-ben 96 méter fölé hajította a szert, a szövetség ismét közbelépett. Betiltotta az ún. Németh-gerelyt, olimpiai bajnokunk találmányát, amely érdes felületénél fogva az eddigieknél jobb aerodinamikai tulajdonságokkal rendelkezett. A jelenleg elfogadott gerellyel elsőként az angol Backley dobta túl a 90 m-t 1992-ben (91.46 m). A cseh Zelezny azóta többször is gondoskodott arról, hogy az IAAF illetékeseinek ismét jár-

jon a feje. Legfrissebb világcsúcsa, amelyet 1996-ban állított fel (98.48 m), már majdnem eléri a bűvös 100 m-es határt, és nem elképzelhetetlen, hogy az idén megismétlődik az 1984-es eset.

A MASZ hivatalos rekordlistája Réthy Menotti 31.50 m-es, az ún. magyar stílussal elért eredményével kezdődik. A századelő nagy hazai egyénisége, Kóczán Mór 1912-ben, a stockholmi olimpián bronzérmes szerzett. A 60 m-t elsőként Csejthey Lajos dr. dobta túl 1921-ben (61.20 m). A húszas években Szepes Béla ötször javított rekordot, sőt 1928-ban felállhatott az olimpiai dobogó második fokára is. A következő évtized erős embere Várszegi József volt, aki 1937-ben túlszárnyalta a 70 m-t (70.22 m). Eredménylistája: 1934. Eb 5., 1938. Eb 3., 1948. olimpiai 3. Hatszor a javított rekordot, az utolsó (72.78 m) 17 évig állta az ostromot. 1959-ben kezdte meg a csúcsgyártást a hatvanas évek nemzetközi szinten is kimagasló egyénisége, Kulcsár Gergely. Kilencszeres csúcstartó, benne tisztelhetjük első 80 m-es gerelyhajítónkat (80.29 m, 1963-ban).

Eredménylistája önmagáért beszél:

1958. Stockholm:	Eb 3.
1960. Róma:	olimpiai 3.
1962. Belgrád:	Eb 5.
1964. Tokió:	olimpiai 2.
1966. Budapest:	Eb 3.
1968. Mexikóváros:	olimpiai 3.
1969. Athén:	Eb 4.

Ezenkívül az Univeriadékon mindhárom éremfajtaból egyet-egy begyűjtött. A hatvanas évek második felében komoly hazai riválisa akadt kalapácsvető olimpiai bajnokunk, Németh Imre fia személyében. Németh Miklós négyszer javított országos rekordot, közben 1975-ben túllépte a 90 m-t (91.38 m). Különösen emlékezetes montreali szereplése, ahol az olimpiai finálé első sorozatában világrekorddal mutatkozott be, sokkolva ezzel valamennyi ellenfelét. Végül közel hétméteres különbséggel vívta ki az aranyérmet. Ezt a világcsúcsot négy évvel később a hazai gerelyhajítás eddigi utolsó nagy egyénisége, Paragi Ferenc javította meg. Sajnos, kiváló eredményeit a nagy világversenyeken nem tudta megismételni. Az új gerely bevezetésével egy időben, a régi nagy generáció kiválásával e versenyszámban gyors hanyatlás következett be. Stefán László ugyan 1986-ban a módosított szerrel is túldobta a 80 m-t (80.56 m), de követője Magyarországon azóta sem akadt. Míg a nemzetközi élmezőny versenyről versenyre 85 m feletti teljesítményt ér el, a hazai élgárda számára lassanként már a 75 m is elérhetetlennek bizonyul (1996. évi listavezető eredmény: 74.30 m). Régi dicsőségünk, hol késel az éji homályban...

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



- 1900

31.50	Réthy Menotti	BTC	Siófok	1896. 08. 09.
(magyar gerelyhajítás dobókörből)				

- 1910

57.91	Kóczán Mór	1885 BTC	Budapest	1909. 06. 13.
(gerelyhajítás szabadfogással)				

- 1920 (világcsúcs: 66.10)

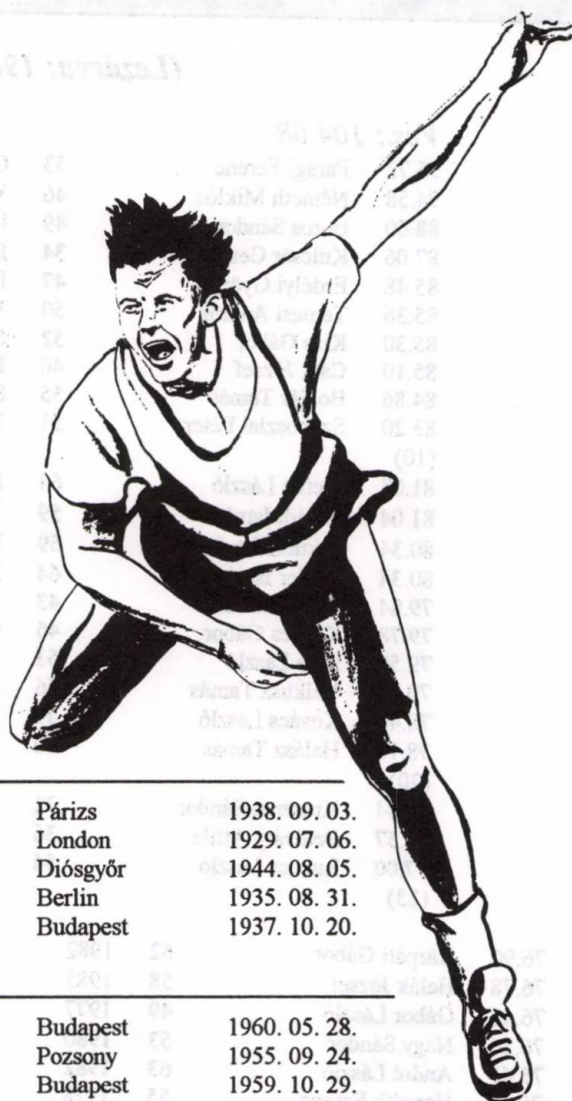
57.60	Kóczán Mór	1885 FTC	Budapest	1914. 06. 21.
-------	------------	----------	----------	---------------

- 1930 (vcs.: 72.93)

66.70	Szepes Béla	1903 MAC	London	1929. 07.06.
61.31	Takács Miklós	Postás	Sopron	1930. 05. 29
61.20	Csejthey Lajos dr.	1895 BEAC	Dorog	1921. 10. 09.
60.74	Ghillány Antal	MAC	Cambridge	1928. 06. 02.
60.30	Budavári Márton	BBTE	Budapest	1930. 10. 06.

- 1940 (vcs.: 78.40)

72.78	Várszegi József	1910 MAC	Párizs	1938. 09. 03.
66.70	Szepes Béla	1903 MAC	London	1929. 07. 06.
65.71	Horváth Vilmos	1915 PAC	Berlin	1935. 08. 31.
65.50	Rákhely Gyula	1914 ARAK	Győr	1940. 09. 29.
64.68	Makkay Gyula	1910 BBTE	Budapest	1937. 10. 20.



- 1950 (vcs.: 78.70)

72.78	Várszegi József	1910	MAC	Párizs	1938. 09. 03.
66.70	Szepes Béla	1903	MAC	London	1929. 07. 06.
66.22	Rákhely Gyula	1914	DiMÁVAG	Diósgyőr	1944. 08. 05.
65.71	Horváth Vilmos	1915	PAC	Berlin	1935. 08. 31.
64.68	Makkay Gyula	1910	BBTE	Budapest	1937. 10. 20.

- 1960 (vcs.: 86.04)

79.30	Kulcsár Gergely	1934	Építők	Budapest	1960. 05. 28.
78.04	Krasznai Sándor	1932	Bp. Dózsa	Pozsony	1955. 09. 24.
77.57	Petőváry Attila	1936	Vasas	Budapest	1959. 10. 29.
72.78	Várszegi József	1910	MAC	Párizs	1938. 09. 03.
71.44	Lukács János	1932	PVSK	Budapest	1958. 09. 20.

- 1970 (vcs.: 92.70)

87.20	Németh Miklós	1946	TFSE	Poznan	1967. 06. 25.
87.06	Kulcsár Gergely	1934	Építők	Mexikóváros	1968. 10. 16.
84.58	Boros Sándor	1949	Ú. Dózsa	Budapest	1970. 07. 05.
82.72	Csik József	1946	Építők	Budapest	1970. 08. 09.
79.84	Zarubai Iván	1943	Ú.Dózsa	Budapest	1970. 07. 05.

- 1980 (vcs.: 96.72)

96.72	Paragi Ferenc	1953	Csepel	Tata	1980. 04. 23.
94.58	Németh Miklós	1946	Vasas	Montreal	1976. 07. 26.
88.60	Boros Sándor	1949	Ú. Dózsa	Szeged	1978. 09. 06.
87.06	Kulcsár Gergely	1934	Építők	Mexikóváros	1968. 10. 16.
85.48	Erdélyi György	1947	BEAC	Budapest	1976. 05. 02.

- 1990 (vcs.: 89.58*)

81.22	Stefán László	1963	NYVSSC	Budapest	1988. 09. 16.
78.28	Csider István	1964	MTK-VM	Budapest	1988. 09. 06.
77.32	Paragi Ferenc	1953	Csepel	Linz	1986. 06. 29.
77.04	Knausz Ferenc	1964	MTK-VM	Budapest	1989. 07. 21.
76.84	Bolgár Tamás	1955	SZVSE	Budapest	1986. 08. 17.

* 1986-ban bevezetett gerellyel

SZABADTÉRI ÖRÖKRANGLISTA

(Lezárva: 1985. december 31.)

Vcs.: 104.08

96.72	Paragi Ferenc	53	Csepel	Tata	1980. 04. 23.
94.58	Németh Miklós	46	Vasas	Montreal	1976. 07. 26.
88.60	Boros Sándor	49	Ú. Dózsa	Szeged	1978. 09. 06.
87.06	Kulcsár Gergely	34	Építők	Mexikóváros	1968. 10. 16.
85.48	Erdélyi György	47	BEAC	Budapest	1976. 05. 02.
85.36	Temesi András	50	Vasas	Besztercebánya	1979. 06. 23.
85.30	Kiss Gábor	52	SZEOL	Szeged	1983. 10. 15.
85.10	Csik József	46	Építők	Budapest	1975. 06. 14.
84.86	Bolgár Tamás	55	SZVSE	Tata	1980. 04. 23.
83.20	Szoboszlai Péter	51	SZEOL	Budapest	1982. 06. 08.
(10)					
81.08	Stefán László	63	NYVSSC	Nyíregyháza	1985. 08. 18.
81.04	Herédi István	59	TFSE	Waldkraiburg	1980. 06. 08.
80.34	Szkubenics György	59	Ú. Dózsa	Budapest	1980. 07. 14.
80.34	Csider István	64	BEAC-MAFC	Székesfehérvár	1985. 08. 15.
79.84	Zarubai Iván	43	Ú. Dózsa	Budapest	1970. 07. 05.
79.78	Kovács Gábor	46	Gy. ETO	Budapest	1972. 06. 10.
79.56	Imre László	53	VOSE	Hatvan	1979. 09. 29.
79.16	Valkusz Tamás	56	Építők	Budapest	1981. 05. 25.
78.40	Kovács László	59	TFSE	Budapest	1980. 06. 01.
78.18	Halász Tamás	60	TFSE	Budapest	1983. 07. 29.
(20)					
78.04	Krasznai Sándor	32	Bp. Dózsa	Pozsony	1955. 09. 24.
77.57	Petőváry Attila	36	Vasas	Budapest	1959. 10. 29.
77.00	Lukács László	54	KSI	Budapest	1972. 08. 12.
(23)					

76.90	Kárpáti Gábor	62	1982
76.78	Belák József	58	1985
76.46	Gábor László	49	1977
76.36	Nagy Sándor	53	1980
75.48	André László	63	1982
75.42	Horváth Ferenc	55	1978
75.40	Oláh Zsolt	57	1980
(30)			

75.34	Lovas István	55	1976
74.96	Máté Ferenc	54	1975
74.78	Antal Lajos	60	1981
74.60	Egei Sándor	60	1978
74.30	Gál József	42	1966
74.30	Zámbó Kornél	60	1984
74.20	Gulácsi Péter	55	1979
74.10	Szeverényi Kálmán	63	1983
73.84	Knausz Ferenc	64	1984
73.84	Honti Gábor	65	1985
(40)			

73.82	Szélessy György	55	1982
73.78	Harmati Sándor	57	1981
73.50	Palotai József	59	1982
73.02	Hoffer József	56	1979
72.84	Márity János	41	1967
72.78	Várszegi József	10	1938. 09. 03
72.66	Pajtás Dénes	54	1973
72.40	Gazsi Zoltán	58	1981
71.90	Makszin Mátyás	43	1965
71.44	Lukács János	32	1958. 03. 20
(50)			

71.19	Harmath Attila	42	1964
71.08	Palotai László	64	1984

71.00	Gulyás Béla	56	1975
70.86	Tömöri István	64	1984
70.76	Kordé Sándor Csaba	54	1979
70.21	Barabás György	39	1959
70.16	Bareith Attila	62	1985
69.77	Varga Béla	41	1964
69.74	Radák Zsolt	63	1983
69.72	London Vilmos	45	1972
(60)			

69.60	Nagy István	65	1984
69.48	Merán István	47	1973
69.46	Majoros László	56	1978
69.40	Zsíros Sándor	62	1984
69.32	Dobó István	62	1981
69.20	Simon György	53	1974
69.02	Bakai József	42	1974
68.88	Wéber Ádám	38	1965
68.86	Terjéki Zoltán	59	1981
68.86	Bak István	65	1983
(70)			

68.78	Prohászka Tamás	66	1984
68.76	Dobos Mihály	60	1981
68.68	Győri László	62	1983
68.60	Mádi Zoltán	61	1985
68.58	Kis-Rigó Károly	59	1980
68.56	Kecskés József	33	1955
68.40	Mikó Tamás	66	1985
68.22	Cseh-Németh László	62	1984
67.94	Szabó István	51	1971
67.94	Gyuhák József	57	1978
(80)			

67.90	Bártfai István	56	1974
-------	----------------	----	------

67.88	Titrik László	52	1976
67.86	Szabó József	34	1960
67.68	Nagy Lajos	60	1980
67.66	Dittrich Tamás	50	1972
67.64	Bartha József	55	1979
67.46	Lunk Géza	53	1974
67.30	Saláth Attila	60	1985
67.22	Kaposvári Zoltán	36	1965
67.18	Tűzes Béla	60	1980
(90)			
66.92	Sóti József	66	1985

66.90	Szabó József	51	1972
66.78	Abaházi István	42	1967
66.78	Bálint Béla	49	1975
66.75	Szabados János	35	1960
66.74	Szaniszló György		1968
66.70	Szepes Béla	03	1929
66.64	Szakasits György	40	1963
66.64	Nagy Attila	56	1975
66.54	Nick Árpád	53	1975
(100)			

SZABADTÉRI ÖRÖKRANGLISTA AZ ÚJ GERELLYEL (1986-)

(Lezárva: 1996. december 31.)

Vcs.: 98.48

81.22	Stefán László	63	NYVSSC	Budapest	1988. 09. 16.
78.28	Csider István	64	MTK-VM	Budapest	1988. 09. 06.
77.32	Paragi Ferenc	53	Csepel	Linz	1986. 06. 29.
77.04	Knausz Ferenc	64	MTK-VM	Budapest	1989. 07. 21.
76.84	Bolgár Tamás	55	SZVSE	Budapest	1986. 08. 17.
76.70	Varga Lajos	70	SZTE	Pozsony	1995. 05. 30.
76.36	Belák József	58	UTE	Budapest	1994. 04. 29.
75.82	Bareith Attila	62	BEAC-MAFC	Miskolc	1988. 07. 16.
73.98	Palotai László	64	Testvériség	Budapest	1991. 07. 21.
73.54	Szabó Károly	74	TFSE	Prága	1993. 07. 17.
(10)					
73.34	Honti Gábor	65	Csepel	Nyíregyháza	1990. 05. 12.
72.70	André László	63	Bp. Honvéd	Budapest	1986. 10. 02.
72.34	Fejér Zoltán	71	MLTC	Belgrád	1995. 09. 19.
72.24	Lévai Csaba	73	Bp. Honvéd	Budapest	1991. 05. 22.
71.28	Szabó József	71	NYVSC	Budapest	1990. 08. 02.
71.28	Horváth Gergely	75	Csepel	Veszprém	1996. 08. 11.
71.22	Majoros László	77	NYVSC	Nyíregyháza	1996. 04. 27.
70.94	Herédi István	59	Szeged SC	Miskolc	1987. 08. 20.
70.58	Gonda András	69	DMTE-DSI	Domodossola	1992. 07. 26.
69.76	Szkubénics György	59	UTE	Budapest	1991. 09. 21.
(20)					

69.38	Zámbó Kornél	60	1988
68.52	Rappai Róbert	73	1995
68.44	Mikó Tamás	66	1988
68.08	Temesi András	50	1986
67.98	Kállai Tamás	71	1992
67.96	Beőr József	70	1990
67.90	Sáfrány Csaba	70	1991
67.86	Gábor István	69	1991
67.44	Szűcs Tamás	64	1987
67.36	Bak István	65	1987
(30)			
66.78	Bartus Attila	73	1995
66.36	Valkusz Tamás	56	1987
66.36	Cseresznyés Ferenc	65	1990
66.32	Borbély Norbert	76	1992
65.96	Bunyevác Dávid	68	1992
65.80	Óz Tamás	70	1990
65.78	Jermendy Attila	75	1995
65.48	Halász Tamás	60	1986
65.42	Lajter Sándor	70	1995
65.36	Bánszky Gábor	70	1991
(40)			
65.28	Prohászka Tamás	66	1987
65.28	Szomolányi Zsolt	75	1995

65.26	Lóth Attila	67	1988
65.18	Stark Péter	69	1988
65.10	Kovács Károly	64	1988
65.02	Szedlák Róbert	69	1988
64.96	Tömöri István	64	1987
64.92	Nagy Csaba	69	1989
64.72	Posta Endre	73	1995
64.64	Mádi Zoltán	61	1986
(50)			
64.64	Erdei Zoltán	73	1990
64.46	Nagy István	65	1986
64.36	Molnár László	70	1989
64.28	Zátrok Zsolt	67	1986
64.24	Kurucz Gábor	74	1996
64.18	Knipfer Zoltán	69	1996
64.14	Frikker Márton	68	1990
64.08	Szabópál Péter	71	1991
63.98	Takács Csaba	73	1989
63.84	Kiss Pál	60	1991
(60)			
63.84	Nemes Ernő	77	1996
63.62	Gáspár Zoltán	67	1987
63.54	Sóti József	66	1986
63.38	Földi Attila	66	1991

63.20	Erdélyi György	47	1992
63.14	Sudniczka Levente	71	1991
62.96	Dencs Károly	76	1993
62.90	Nagy Ernő	70	1993
62.90	Erdős Adrián	77	1994
62.78	Juhász Ferenc	61	1987
(70)			
62.70	Barta József	55	1986
62.68	Hoffer József	56	1986
62.48	Szabó Dezső	67	1991
62.42	Posta Bence	74	1992
62.40	Kámen Tibor	67	1986
62.02	Cserpák Róbert	79	1996
61.98	Kurucz Gyula	51	1993
61.78	Fehér István	68	1987
61.50	Tamás István	75	1994
61.48	Szűcs Ambrus	62	1986
(80)			
61.46	Sárközi Lajos	67	1988
61.36	Prumek Zoltán	73	1992
61.26	Cseh-Németh Attila	62	1987

61.14	Szerdahelyi Róbert	74	1991
61.12	Saskói Attila	67	1988
61.06	Papp István	66	1988
60.78	Varga Attila	67	1987
60.66	Bogáthy Tamás	74	1992
60.60	Szép Kis Róbert	76	1994
60.58	Belényesi Imre	74	1994
(90)			
60.56	Nagy Sándor	53	1991
60.52	Kozmás László	68	1986
60.38	Radák Zsolt	67	1987
60.14	Saláth Attila	60	1987
60.12	Rózsa Zsolt	68	1987
60.08	Nagy Lajos	60	1987
60.06	Báthori György	66	1988
60.04	Rácz Levente	70	1991
59.98	Dobó István	62	1986
59.96	Ádám László	71	1990
59.96	Tóth András	76	1994
(101)			

A LEGJOBB MAGYAR GERELYHAJÍTÓ-EREDMÉNYEK ABSZOLÚT RANGSORA AZ 1985-IG ÉRVÉNYES GERELLYEL

(Lezárva: 1985. december 31.)

96.72	Paragi Ferenc	Tata	1980. 04. 23.
96.20	Paragi Ferenc	Cwmbran	1980. 05. 18.
94.58	Németh Miklós	Montreal	1976. 07. 26.
94.10	Németh Miklós	Stockholm	1977. 07. 04.
92.92	Németh Miklós	München	1977. 06. 17.
92.14	Paragi Ferenc	Koblenz	1979. 09. 06.
92.10	Paragi Ferenc	Auckland	1980. 01. 26.
92.08	Németh Miklós	Budapest	1976. 09. 16.
91.94	Németh Miklós	Koblenz	1977. 07. 06.
91.92	Paragi Ferenc	Baja	1977. 10. 01.
(10)			

91.38	Németh Miklós	Budapest	1975. 06. 25.
91.24	Németh Miklós	Helsinki	1977. 06. 30.
90.40	Paragi Ferenc	Budapest	1977. 07. 28.
90.40	Paragi Ferenc	Fürth	1980. 05. 26.
90.22	Paragi Ferenc	Oslo	1980. 07. 01.
90.10	Németh Miklós	Besztercebánya	1977. 06. 25.
89.92	Paragi Ferenc	Linz	1975. 08. 15.
89.90	Paragi Ferenc	Budapest	1980. 04. 26.
89.84	Paragi Ferenc	Budapest	1980. 05. 10.
89.64	Németh Miklós	Budapest	1977. 06. 06.
(20 eredmény, 2 versenyző)			

A LEGJOBB MAGYAR GERELYHAJÍTÓ-EREDMÉNYEK ABSZOLÚT RANGSORA AZ 1986-BAN BEVEZETETT GERELLYEL

(Lezárva: 1996. december 31.)

81.22	Stefán László	Budapest	1988. 09. 16.
80.56	Stefán László	Linz	1986. 06. 29.
78.28	Csider István	Budapest	1988. 09. 06.
78.24	Stefán László	Besztercebánya	1987. 08. 28.
77.32	Paragi Ferenc	Linz	1986. 06. 29.
77.12	Paragi Ferenc	Milánó	1986. 06. 19.
77.04	Knausz Ferenc	Budapest	1989. 07. 21.
76.84	Bolgár Tamás	Budapest	1986. 08. 17.
76.80	Bolgár Tamás	Forli	1988. 05. 22.
76.76	Bolgár Tamás	Zalaegerszeg	1988. 06. 11.
(10)			
76.70	Bolgár Tamás	Debrecen	1988. 05. 14.
76.70	Varga Lajos	Pozsony	1995. 05. 30.

76.54	Bolgár Tamás	Budapest	1987. 07. 23.
76.46	Bolgár Tamás	Budapest	1987. 08. 13.
76.46	Stefán László	Budapest	1988. 09. 08.
76.44	Bolgár Tamás	Debrecen	1987. 09. 13.
76.42	Stefán László	Ebensee	1987. 08. 23.
76.36	Belák József	Budapest	1994. 04. 29.
76.30	Bolgár Tamás	Budapest	1986. 07. 06.
76.28	Bolgár Tamás	Budapest	1987. 08. 01.
(20)			
76.24	Knausz Ferenc	Székesfehérvár	1990. 09. 22.
76.20	Stefán László	Debrecen	1986. 09. 13.
(22 eredmény, 7 versenyző)			

A VILÁG LEGNÉPESEBB MEZEIFUTÓ-VERSENYE

New York, London, Boston, Berlin, Stockholm városok neve hallatán vajon mi jut az atlétika kedvelőinek eszébe? A válasz egyszerű: a világ legnevezetesebb, legnépesebb maratoni versenyeit rendezik ezekben a világvárosokban.

És vajon a futás szerelmesei tudják-e, hogy micsoda a Lidingöloppet? Nos, ez nem egy nyelvtörő gyakorlat, hanem a földkerekség legnépesebb mezeifutó versenye. Erről a fantasztikus, nálunk alig ismert, nagy hagyományú rendezvényről, amely minden tekintetben kimeríti a népünnepély fogalmát is, az 1996. évi Európai Sport Management Nyári Egyetemén hallottunk előadást Jan Söderberg főszervezőtől.

Immáron 31 éve minden évben, október első hétvégéjén közel 30

rikai futók egy évtizedes uralkodását, de 1996-ban újra kenyai futó végzett az élen.

Óriási küzdelem folyik minden évben a győzelemért. Leginkább a klasszikusnak számító 30 km-es, 200 fős elit futamban, ahol a győzelemért járó 10 ezer angol font is motiválja a futókat.

A szervezők a profikon kívül az amatőrökre, a különböző korosztályokra, a legkisebbektől a veteránokig is gondolnak.

E nagy futó fieszta évenkénti megújulását kitűnő szervezőgárda segíti, Jan Söderberg vezetésével.

A szervezési iroda négy személyből áll. További 6 fős bizottság havonta vitatja meg a teendőket. A 2500 órás közvetlen előkészítő munkát önkéntesek végzik.

Közel negyven szponzor különböző formában járul hozzá a ren-

dezvények szervezőivel - Stockholm Marathon, Stockholm éjszakai futóverseny, Vasa Loppet a világ leghosszabb és legnépesebb sífutóversenye.

Érdekesség, hogy a Lidingöloppet teljes költségvetése 10 millió sk, ebből 500 ezer sk a nyereség, amit visszaforgatnak a svéd sportéletbe, elsősorban a klubok támogatására használják fel.

LIDINGÖSLOPPET

ezer futó gyűlik össze Lidingön. Ez a dimbes-dombos, fenyőfákkal teli, ligetes sziget Stockholm belvárosától kb. 5 km-re fekszik. Az első, 1965-ben rendezett verseny óta 400.000 körüli a résztvevők száma. A verseny hangulatára jellemző, hogy aki egyszer elindult rajta, igyekszik visszatérni rá. Aki nem indult a Lidingöloppetben, az nem tekinthető futónak - tartják a svédek. Felfoghatjuk ezt a nagyszerű futófesztivált a futóvá válás avatási szertartásaként.

Az elmúlt évek során számtalan neves atléta rajthoz állása segített abban, hogy a verseny egyre népszerűbbé váljon. Mint például Paul Evans, Benson Masya, D. Wakiihuru, J. Kipkemboi, J. Korir, Annamarie Sandell, Greta Waitz (tizenkétszer nyert), Malin Ewerlöf, Angela Tooby stb...

1995-ben az angol Paul Evansnek sikerült megtörnnie az af-

dezvény lebonyolításához. Csak néhányat említsünk meg, mint például NIKE, AGA, Volkswagen, Propps energiatalok - a többi inkább Svédországban ismert.

A nevezési díj a klasszikusnak számító 30 km-es távon a legmagasabb, 380 sk (1 sk = 24 Ft), ami a többi távon arányosan csökken. Ez a hatalmas összeg magában foglalja a szállást, a helyi közlekedést, a parkolást, a masszázst, a szakszerű bemelegítést, az oklevelet, a pólót és az étkezést a verseny után. (1996-ban 50 ezer banán és 70 ezer liter narancslé fogyott el.)

A 48 oldalas Lidingöloppet újság évente négyszer jelenik meg, színes hírekkel, interjúkkal, korosztályos bontásban az indulók névsorával és a versenyeredményekkel.

A szervezőbizottság szorosan együttműködik a hasonló nagy tömegeket megmozgató sportren-

NEM	KOROSZTÁLY	TÁV
Lidingöloppet		
Férfiak	Minden korcsoport	30 km
Nők	Minden korcsoport	30 km
Nők	Minden korcsoport	15 km
Férfiak	19-22 évesek	15 km
Férfiak	50 évnél idősebbek	15 km
Férfiak	18 éves korig	10 km
Férfiak	60 évnél idősebbek	10 km
Nők	50 évnél idősebbek	10 km
Nők	60 évnél idősebbek	10 km
Nők	19-22 évesek	10 km
Nők	18 éves korig	10 km
Kis Lidingöloppet		
Lányok	7-11 évesek	1700 m
Fiúk	7-11 évesek	1700 m
Lányok	12-15 évesek	3000 m
Fiúk	12-13 évesek	3000 m
Fiúk	14-15 évesek	6000 m

Eredmények (1996)

Férfiak 30 km

1. William Musyoki	(kenyai)	1:35:14
2. Wilson Omwoyo	(kenyai)	1:35:59
3. Jimmy Muindi	(kenyai)	1:36:00
4. Philip Kipsang	(kenyai)	1:36:36
5. Julius Korir	(kenyai)	1:37:02
6. Benson Masya	(kenyai)	1:37:40
7. J. Kimpkemboi	(kenyai)	1:37:56

Nők 30 km

1. Malin Ewerlöf	(svéd)	2:05:20
2. Monika Carlsson	(svéd)	2:10:08
3. Karin Craig	(svéd)	2:11:30

15 km

1. Sara Wedlund	(svéd)	51:15
2. Annamarie Sandell	(finn)	51:58
3. C. McKiernan	(ír)	53:14

A szervezőbizottság címe:

Box 1119, 18122 Lidingö,
Sweden (levelezési cím)

vagy

Elfviksvägen 2., 18122 Lidingö,
Sweden (látogatási cím, iroda)

Telefon: +46-8 765 2615

Fax: +46-8 765 8837

P.D.

HELYÜNK EURÓPÁBAN

A közelmúltban két olasz statisztikus, Roberto Camano és Raul Leoni összeállításában *The European Athletics* címmel érdekes kiadvány jelent meg, amely 38 európai ország tízes „örökranglistáit” tartalmazza 1995. december 31-ig bezárólag. A férfiaknál (a maratoni futás és a gyaloglások kivételével) 19, a nőknél (a rúdugrás és a kalapácsvetés kivételével) 16 olimpiai egyéni számban közlik az eredményeket.

A listák tanulmányozása nem érdektelen, hiszen különböző csoportosításban híj képet ad a kontinens atlétikájának színvonaláról, az egyes országok erőviszonyairól, erőssorrendjéről stb. Az eredmények nagy száma (14.000) nem teszi lehetővé részletes közlésüket. Hogy mégis fogalmat alkothassunk a hazai atlétika helyzetéről - utalva a főcímre - összeállításunkban versenyszámonként közöljük az 1-3. helyezettek, valamint Magyarország helyezését *átlagaik* alapján. Végül férfi és női bontásban, valamint összesítve az abszolút sorrendet is közöljük. Itt a *helyezési* pontszámok összessége (első helyezett: 1 pont stb.) adja a végső rangsort.

FÉRFIAK

100 m		1500 m		400 m gát		Távolugrás	
1. GBR 10.131		1. GBR 3:32.592		1. GER 48.689		1. RUS 8.343	
2. FRA 10.152		2. GER 3:33.562		2. GBR 48.847		2. GER 8.299	
3. GER 10.152		3. ESP 3:34.110		3. UKR 48.996		3. UKR 8.240	
9. HUN 10.323		15. HUN 3:38.188		12. HUN 50.169		11. HUN 8.018	
200 m		5000 m		3000 m akadály		Hármasugrás	
1. GBR 20.323		1. GBR 13:12.048		1. GER 8:14.765		1. RUS 17.669	
2. GER 20.395		2. GER 13:12.076		2. GBR 8:17.012		2. BLR 17.366	
3. FRA 20.410		3. POR 13:15.696		3. ITA 8:18.005		3. UKR 17.362	
10. HUN 20.717		20. HUN 13:37.777		16. HUN 8:30.902		12. HUN 16.701	
400 m		10.000 m		Magasugrás		Súlylökés	
1. GER 44.779		1. GBR 27:34.816		1. UKR 2.340		1. GER 21.619	
2. GBR 44.879		2. ITA 27:41.308		2. GER 2.338		2. RUS 21.557	
3. RUS 45.359		3. GER 27:42.454		3. RUS 2.326		3. UKR 20.983	
14. HUN 36.275		20. HUN 28:33.328		14. HUN 2.248		15. HUN 19.639	
800 m		110 m gát		Rúdugrás		Diszkoszvetés	
1. GBR 1:43.716		1. GER 13.306		1. RUS 5.869		1. GER 68.894	
2. GER 1:44.482		2. GBR 13.365		2. FRA 5.818		2. RUS 67.160	
3. ITA 1:44.676		3. RUS 13.395		3. UKR 5.716		3. HUN 65.448	
16. HUN 1:46.831		18. HUN 13.870		13. HUN 5.480			
		Kalapács		Gerelyhajítás		Tízpróba	
		1. RUS 82.906		1. FIN 85.786		1. GER 8601.1	
		2. UKR 81.434		2. GER 85.730		2. RUS 8421.5	
		3. GER 81.402		3. RUS 84.320		3. UKR 8402.8	
		5. HUN 78.738		14. HUN 78.716		14. HUN 7843.3	

NŐK

100 m		1500 m		400 m gát		Súlylökés	
1. GER 10.935		1. RUS 3:56.420		1. GER 54.107		1. GER 21.593	
2. RUS 10.982		2. ROM 3:59.047		2. RUS 54.405		2. RUS 21.080	
3. BUL 11.174		3. UKR 3:59.775		3. UKR 55.510		3. UKR 20.160	
17. HUN 11.594		16. HUN 4:10.495		20. HUN 58.148		10. HUN 17.548	
200 m		3000 m		Magasugrás		Diszkoszvetés	
1. GER 21.996		1. RUS 8:30.521		1. GER 2.000		1. GER 72.322	
2. RUS 22.329		2. ROM 8:36.051		2. RUS 1.996		2. RUS 69.384	
3. UKR 22.650		3. GBR 8:39.706		3. UKR 1.962		3. ROM 67.250	
16. HUN 23.482		16. HUN 8:59.753		9. HUN 1.921		8. HUN 61.764	
400 m		10.000 m		Távolugrás		Gerelyhajítás	
1. GER 49.421		1. RUS 31:32.367		1. RUS 7.124		1. GER 71.134	
2. RUS 49.991		2. GER 31:50.967		2. GER 7.064		2. RUS 65.600	
3. UKR 50.265		3. POR 31:51.952		3. UKR 7.006		3. FIN 65.274	
10. HUN 52.348		13. HUN 32:59.470		10. HUN 6.658		6. HUN 62.844	
800 m		100 m gát		Hármasugrás		Hétpróba	
1. RUS 1:55.512		1. RUS 12.548		1. RUS 14.601		1. GER 6738.6	
2. GER 1:56.449		2. GER 12.565		2. UKR 14.077		2. RUS 6679.6	
3. ROM 1:57.169		3. POL 12.783		3. ROM 13.891		3. UKR 6323.4	
17. HUN 2:01.930		12. HUN 13.399		13. HUN 13.088		12. HUN 5848.5	

Az országok közötti sorrend

Férfiak	Nők
1. Németország	38
2. Oroszország	70
3. Nagy-Britannia	102
4. Franciaország	126
5. Ukrajna	134
6. Olaszország	145
7. Lengyelország	154
8. Finnország	201
9. Fehéroroszország	220
10. Svédország	226
11. Csehország	235
12. Magyarország	251
13. Bulgária	265
14. Spanyolország	267
15. Norvégia	320
16. Belgium	324
17. Svájc	324
18. Görögország	340
19. Jugoszlávia	347
20. Románia	347
21. Hollandia	361
22. Ausztria	416
23. Észtország	423
24. Litvánia	435
25. Lettország	435
26. Portugália	445
27. Szlovákia	464
28. Írország	473
29. Dánia	503
30. Horvátország	540
31. Szlovénia	558
32. Ciprus	598
33. Törökország	609
34. Izland	618
35. Albánia	654
36. Luxemburg	657
37. Lichtenstein	706
38. San Marino	718

Összesítve

1. Németország	68	20. Norvégia	636
2. Oroszország	95	21. Jugoszlávia	669
3. Ukrajna	189	22. Litvánia	712
4. Nagy-Britannia	203	23. Ausztria	771
5. Franciaország	262	24. Lettország	788
6. Lengyelország	294	25. Észtország	837
7. Olaszország	323	26. Portugália	840
8. Fehéroroszország	366	27. Szlovákia	875
9. Bulgária	384	28. Írország	877
10. Finnország	401	29. Dánia	915
11. Románia	435	30. Szlovénia	986
12. Csehország	442	31. Horvátország	1014
13. Magyarország	456	32. Izland	1132
14. Svédország	496	33. Ciprus	1138
15. Spanyolország	560	34. Törökország	1143
16. Hollandia	605	35. Albánia	1167
17. Svájc	606	36. Luxemburg	1216
18. Görögország	618	37. Lichtenstein	1285
19. Belgium	625	38. San Marino	1326

Szabó Gábor

Százéves a magyar atlétika!

A Magyar Atlétikai Szövetség az idén ünnepli megalakulásának százéves évfordulóját. Ebből az alkalmából egy díszes kiállítást, a sportág egész történetét átfogó könyv kiadását tervezzük.

A kiadvány sikere érdekében kérjük az egykori, illetve a jelenleg is aktív edzőket, versenyzőket, sportvezetőket, egyszerűen valamennyi atlétabarátot, hogy amennyiben rendelkeznek kevésbé közismert (jó minőségű) fotókkal vagy bármiféle érdekes egyéb dokumentummal (oklevél, plakát, irat stb.), bocsássák a szerkesztő rendelkezésére (Krasovec Ferenc, 1123 Bp. Alkotás u. 44., tel.: 156-44-44/159 vagy 139 mell.).

A szóban forgó anyagokat természetesen gyorsan és hiánytalanul visszajuttatjuk a tulajdonosnak!

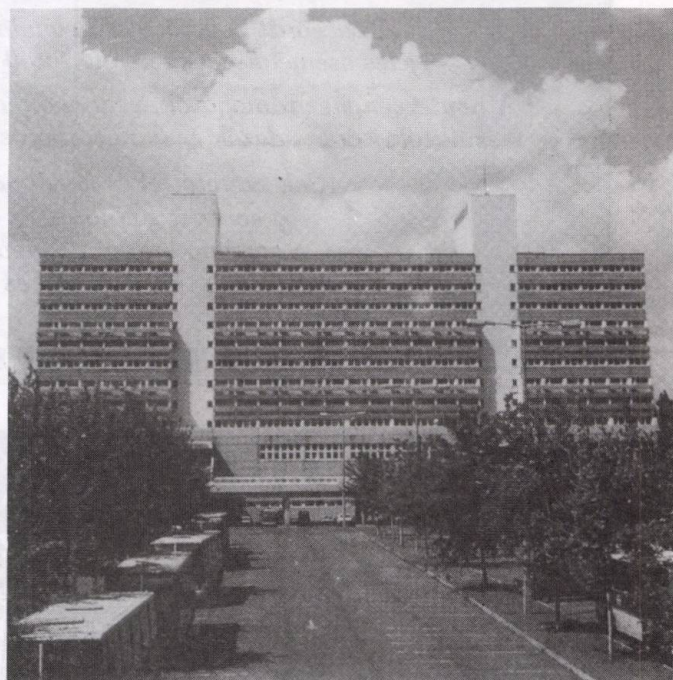
HOTEL STADION***

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

Telefon: (36-1) 251-222

Telex: 22-5685

Telefax: (36-1) 251-2062



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

Metróval 8 perc alatt elérhető a városközpont!

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

ÉTTEREM • ÉTELBAR
DRINK BÁR • PUB

Szervíz:

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

Egyéb szolgáltatások:

uszoda * szolárium * szauna * bowling

ÚJRA ATLÉTABÁL!

**A MASZ 100 éves születésnapját köszöntő
ünnepségsorozat keretében
a Magyar Atlétikáért Alapítvány
1997. március 22-én rendezi
hagyományos jótékonyági bálját**

*A vacsorát követően színvonalas műsor, árverés, tombola és
jeles személyiségekkel való találkozások színesítik a programot*

*A rendezvényhez támogatók, védnökök, együttműködő partnerek, szolgáltatók,
szállítók, társrendezők és a műsorban szerepet vállalók jelentkezését várjuk!*

*Sok szeretettel és minél nagyobb számban várjuk
a sporttársadalom, az atlétacsalád tagjait,
a sportág szimpatizánsait, a sajtó képviselőit,
minden régi és új vendéget.*

A BÁL BEVÉTELET AZ ATLÉTIKA JAVÁRA FORDÍTJUK!

A MAGYAR ATLÉTIKÁÉRT ALAPÍTVÁNY *tisztelettel kéri és fogadja az Ön 1%-os adófelajánlását.*

A Magyar Atlétikáért Alapítvány közcélú tevékenységet folytat, célja a gyermekek, fiatalok sportolásának támogatása, a tehetségek menedzselése, a sportban, atlétikában dolgozó szakemberek képzése, az egykori, idős atléták szociális segítése.

A pénzüsszeg cél szerinti felhasználásáról minden évben tételesen elszámolunk, az adatok az *Atlétika* hasábjain az átutalást követő év október 31-ig nyilvánosságra hozzuk.

Adószám: 196-64912-2-01

Számlaszám: 103 00002-203471927007 3285 MKB, Budapest

A MAGYAR ATLÉTIKÁÉRT ALAPÍTVÁNY KURATÓRIUMA

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.



AZ 1996. ÉVI EGYESÜLETI PONTVERSENY VÉGEREDMÉNYE

Hely	Szakosztály	Bajn. pont	Nk. pont	Csúcs pont	Össz.
1.	UTE	2920	5503	865	9288
2.	Honvéd-Schwechater	3720	4937	200	8857
3.	VEDAC	2070	1760	25	3855
4.	Békéscsabai AC	1610	1260	-	2870
5.	Szolnoki MÁV-SE+SZVSI	1301	1300	100	2701
6.	Pécsi AC	2328	300	-	2628
7.	Haladás VSE	1409	1020	150	2579
8.	ARAK	1296	670	400	2366
9.	Dobó SE	898	1375	75	2348
10.	TFSE	1648	595	100	2343
11.	Csepel SC	778	1295	200	2273
12.	Vitalitás SE	137	1381	600	2118
13.	DMTE+DSI	1644	415	-	2059
14.	FTC	717	1075	150	1942
15.	Szegedi VSE	1223	340	175	1738
16.	NYVSC+NYSI	1356	280	-	1636
17.	BEAC	490	810	200	1500
18.	KSI	1357	85	-	1442
19.	Győri Dózsa SE	560	665	200	1425
20.	Royal-Sped ZAC	1142	70	-	1212
21.	Kaposvári Építők SC	847	330	-	1177
22.	ANDOC-Favorit	753	195	-	948
23.	BVSC	651	245	-	896
24.	Kecskeméti SC	749	30	-	779
25.	ELTE Tk.	752	10	-	762
26.	Ikarus	438	310	-	748
27.	III. ker. TVE	171	535	-	706
28.	DIAC	624	35	-	659
29.	Szombathelyi Tk.	219	430	-	649
30.	Vaker SE	200	420	-	620
31.	Soproni SI	440	105	-	545
32.	Dunaújvárosi AC	515	-	-	515
33.	Tatabányai SC	437	35	-	472
34.	Dunakeszi VSE	446	10	-	456
35.	SKDASE	424	20	-	444
36.	GEAC	394	25	-	419
37.	Debreceni EAC	258	115	-	373
38.	Vasas SC	361	10	-	371
39.	Kiskunhalasi ATE	318	20	-	338
40.	MTK	316	5	-	321
41.	AC Szekszárd	307	-	-	307
42.	Kiskunlacháza	290	-	-	290
43.	MAFC	286	-	-	286
44.	Spartacus	241	20	-	261
45.	Gyulai SE	245	15	-	260
46.	Salgótarjáni Öblös	250	-	-	250
47.	Omega AC	231	5	-	236
48.	Kaposvári Maraton SC	202	30	-	232
49.	Pápai SE	226	-	-	226
50.	Komlói Bányász SK	162	50	-	212
51.	Palotai SAC	119	90	-	209
52.	Postás SE	120	85	-	205
53.	MLTC	199	-	-	199

Hely	Szakosztály	Bajn. pont	Nk. pont	Csúcs pont	Össz.
54.	Budapesti Erőmű SE	60	135	-	195
55.	Tiszaújváros	95	95	-	190
56.	PVSK	170	-	-	170
57.	Hunyadi DSE	145	20	-	165
58.	Bercsényi DSK	158	-	-	158
59.	Kőszegi SE	140	10	-	150
60.	Hatvani AC	148	-	-	148
61.	Sportolna	127	20	-	147
62.	Szegedi Lelkesedés	145	-	-	145
63.	Ipoly Walking Club	121	20	-	141
64.	Törökszentmiklós	139	-	-	139
65.	Mohács	138	-	-	138
66.	Kiskunfélegyházi Honvéd	132	-	-	132
67.	Dombóvári DSE	131	-	-	131
68.	Keszthelyi DASE	98	20	-	118
69.	HÓDIÁK	100	15	-	115
70.	Békési DSE	109	5	-	114
71.	Csepel Hungary	107	-	-	107
72.	Miskolci VSC	102	-	-	102
73.	Esztergomi AC	91	-	-	91
	Érdi VSE	91	-	-	91
75.	Mosonmagyaróvári SI	83	5	-	88
76.	Testvériség SE	83	-	-	83
77.	Verpelét	75	5	-	80
	Albertirsa	60	20	-	80
79.	Mezőtúr	77	-	-	77
80.	Ózd	54	20	-	74
81.	Kazincbarcikai VSE	73	-	-	73
82.	Ceglédi VSE	58	5	-	63
83.	Váci Reménység	61	-	-	61
84.	Radnóti DSE	60	-	-	60
85.	Siófok	49	-	-	49
86.	SRI Chinmoy Maraton	45	-	-	45
	Olajbányász SE	45	-	-	45
88.	Budaörsi DSE	37	-	-	37
89.	MAC	35	-	-	35
	EDSE	35	-	-	35
91.	Kisújszállási DSK	27	5	-	32
92.	Nagykörös	27	-	-	27
93.	Péti MTE	24	-	-	24
94.	Hungalu	23	-	-	23
95.	Építők SC	21	-	-	21
96.	Bólyai Katonai Főiskola	20	-	-	20
97.	Hevesi SE	14	5	-	19
98.	Bólyi SE	18	-	-	18
99.	Verőce	15	-	-	15
100.	Baja	14	-	-	14
101.	Oroszlány	12	-	-	12
102.	Edelény	10	-	-	10
103.	Egri Tk.	7	-	-	7
	Micro SC.	7	-	-	7
105.	BMTE	2	-	-	2

Összállította: Kovács Sándor

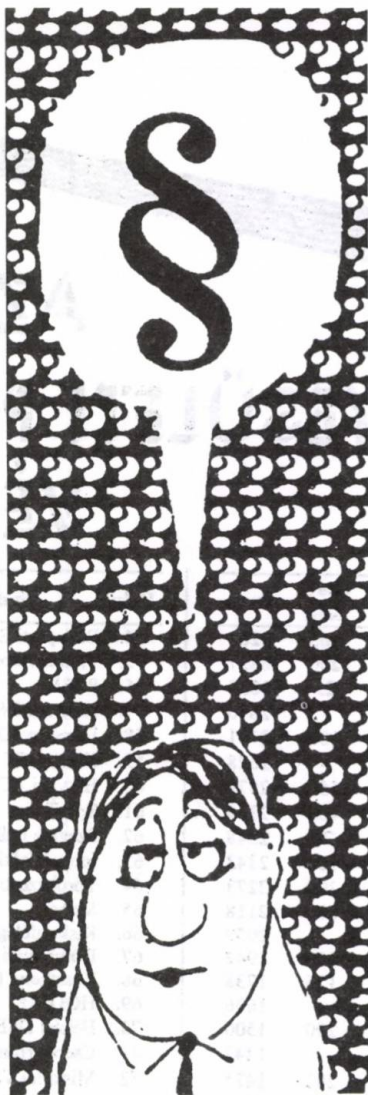
A SPORTPÁLYA TŰZVÉDELME

Az ember hajlamos

legyinteni, ha tűzvédelemről hall. Ez velünk úgysem fordulhat elő... mondják a túlzottan magabiztosak, egészen addig, amíg véletlenül le nem ég a szertár és válik emiatt lehetetlenné egy szakosztály működése. Ilyenkor hallja az ember a sopánkodást, hogy ha tudtuk volna, dehogy nem figyeltünk volna oda. Az is igaz, hogy a tűz ellen legjobban a megelőzéssel lehet védekezni: ahol tilos, ott ne dohányozzunk, vigyázzunk a tűzveszélyes anyagok tárolásával és - amit sajnos hosszú gyakorlatom alatt számos alkalommal tapasztaltam - ne virtuskodjunk, mert a hebehurgyaság, felelőtlenség sok szerencsétlenség okozója volt már.

Ez az írás elsősorban a sportegyesületi (szakosztályi) vezetés figyelmét hívja fel némi fontos előírásra. Sajnos ennek mindig van időszerűsége, mert jó néhány vezető azt hiszi, hogy az edzésterv kimunkálásával, az edzők irányításával és pénzszerzéssel eleget tett a vezetői feladatnak. Felhívom szíves figyelmüket, hogy ezen felül a tűz ellen is védekezni kell, annál inkább, mert a sportolók már életkoruknál fogva is talán hajlamosabbak az óvatosság elmulasztására.

Azzal kezdem, hogy a tűz elleni védekezés legfontosabb szabályait az 1996. évi XXXI. törvény tartalmazza. A tűz elleni védekezés fő felelőse természetesen a sportegyesület (jogi



MIT MOND A PARAGRAFUS?

személy!), vagy ha bérlő a pályát, akkor a pályagazgatóság, de bizony a jogi személyiséggel nem rendelkező szakosztály is köteles betartani a tűz elleni védekezés szabályait.

Mit jelent ez részleteiben?

Azt, hogy az előzőekben felsoroltak kötelesek a tűzvédelmi

követelmények megtartásáról, a veszélyeztetetek megelőzéséről és elhárításáról gondoskodni. Ennek érdekében kötelesek tűzvédelmi berendezést, készüléket, felszerelést, technikai eszközöket állandóan üzemképes állapotban tartani, időszaki ellenőrzésükről, valamint az oltóvíz és egyéb oltóanyagok biztosításáról gondoskodni.

Javasolom minden szakosztály-igazgatónak, vezetőedzőnek, hogy már csak a kíváncsiság kedvéért is, nézze meg, van-e a szertárban tűzoltó készülék, nincs-e a tűzcsap előtt svéd szekrényhalom, vagy kifüggesztették-e az öltöző folyosójára a tűzvédelmi szabályzat kivonatát a legfontosabb tennivalókról. Tűzvédelmi szabályzatot köteles készíteni minden olyan jogi személy (figyelem: a sportegyesület jogi személy!), amely ötvennél több személy befogadására alkalmas létesítményt működtet.

A tűzvédelemmel kapcsolatos hatóságok (hivatásos állami és hivatásos önkormányzati tűzoltóság) természetesen adnak részletes felvilágosítást a sportegyesületek számára a szükséges tennivalókról. Javasolom minden érdekeltnek, hogy a tűz megelőzése miatt forduljon bizalommal a felsorolt hatósághoz.

Ne feledjük: egy kis odafigyeléssel (ami egyébként mint írtam: kötelező is!) milliók károkától óvhatjuk meg az egyesületet.

DR. KARNER OTTÓ

SZAK- IRODALOM



ATLÉTIKA TÁRGYÚ SZAKDOLGOZATOK

A KÖNYVTÁRÁBAN 1. rész

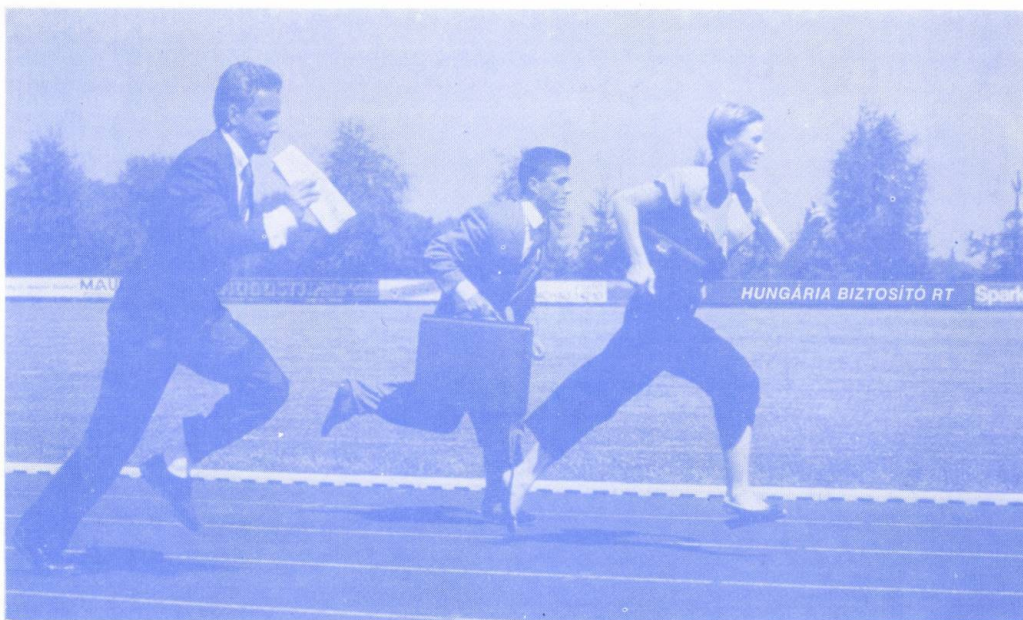
1. **Ablonczy B.:** *Az akarat jelentősége a futásnál.* TF. Budapest. 1946.
2. **Czéh L.:** *Kiegészítő sportja-e egymásnak az atlétika és a kosárlabda.* TF. Budapest. 1947.
3. **Varga G.:** *A magasugró elugrásának mechanikai mozzanatai: pszichikus tényezők szerepe versenyzésnél.* TF. Budapest. 1947.
4. **Báthori B.:** *A ruganyosság vizsgálata és a munkateljesítmények a magasugró stílusoknál.* TF. Budapest. 1948.
5. **Kőszegi J.:** *Milyen távol legyen a két rajtlyuk egymástól?* TF. Budapest. 1948.
6. **Angyal V.:** *Hogyan érvényesíti a boka funkciója a láb elrugaszkodását.* TF. Budapest. 1949.
7. **Csapaki I.:** *A gyorsaság vagy a ruganyosság a döntőbb tényező a távolugró eredményénél?* TF. Budapest. 1949.
8. **Dely K.:** *A járás és futás mozgásának analízise orosz tudományos vizsgálat alapján.* TF. Budapest. 1949.

9. **Rigó J.:** *A magyar női atlétika fejlődése.* TF. Budapest. 1949.
10. **Bánfalvi M.:** *Lépéshossz a rövidtávfutásban.* TF. Budapest. 1950.
11. **Horváth S.:** *A belépést befolyásoló tényezők a távolugrásnál.* TF. Budapest. 1950.
12. **Könyves Tóth E.:** *Atlétikai versenyzés és a menstruáció közötti összefüggés.* TF. Budapest. 1950.
13. **Raffel Z.:** *Az ugrás magasságának változása különböző talajokon.* TF. Budapest. 1950.
14. **Hierholcz F.:** *Centrifugális erő a diszkoszvetésnél.* TF. Budapest. 1955.
15. **Kunos F.:** *A kezdő gerelyhajítók felkészítése.* TF. Budapest. 1955.
16. **Molnár F.:** *A nekifutás kimérésének problémája az atlétikában.* TF. Budapest. 1955.
17. **Patkó J.:** *A 110 méteres gátfutás.* TF. Budapest. 1955.

18. **Szécsényi J.:** *Atlétikai mozgások ritmusának elemzése.* TF. Budapest. 1955.
19. **Visnyei F.:** *A súlypont mozgása a különböző magasugró technikákkal.* TF. Budapest. 1955.
20. **Csutka L.:** *A gerelyhajítás technikájáról és a további fejlődés lehetőségeiről.* TF. Budapest. 1956.
21. **Gyimes E.:** *Rajtláz az atlétika különböző számaiban.* TF. Budapest. 1956.
22. **Jászberényi E.:** *Diszkoszvetés technikájának fejlődése.* TF. Budapest. 1956.
23. **Kecskés J.:** *A kezdő gerelyhajítók oktatásának módszertana.* TF. Budapest. 1956.
24. **Nacsa I.:** *Az atlétikai bemelegítésről általában.* TF. Budapest. 1956.
25. **Papp L.:** *A nekifutás problémája az atlétikában.* TF. Budapest. 1956.
26. **Petrovai J.:** *Az atlétikai dobások oktatásának módszertani elemzése.* TF. Budapest. 1956.
27. **Végh L.:** *A végküzdelem és célbaérkezés technikája az egyes futósámoknál.* TF. Budapest. 1956.
28. **Vincze V.:** *A lépéshossz és a sebesség kapcsolata a futásnál és a gyaloglásnál.* TF. Budapest. 1956.

29. **Csabai B.:** *A vágtafutás edzési problémái.* TF. Budapest. 1956.
30. **Csizmadia P.:** *Mechanikai alapelvek érvényesítése az atlétikai dobásoknál.* TF. Budapest. 1957.
31. **Erdődi K.:** *A serdülő versenyzők megterhelésének problémája az atlétikában.* TF. Budapest. 1957.
32. **Fekete L.:** *A diszkoszvetés technikájának fejlődése.* TF. Budapest.
33. **Kulcsár G.:** *A gerelyhajítás története és technikájának fejlődése.* TF. Budapest. 1957.
34. **Láng L.:** *A távolugró technikák oktatásának módszertana.* TF. Budapest. 1957.
35. **Mihályfi J.:** *A korszerű súlylökő edzésről.* TF. Budapest. 1957.
36. **Rák L.:** *A súlylökés technikájának fejlődése.* TF. Budapest. 1957.
37. **Szabó L.:** *A távolugró eredmények fejlődése az újkori olimpiai játékokon.* TF. Budapest. 1957.
38. **Szloboda L.:** *A gerelyhajítás történetének és technikájának fejlődése.* TF. Budapest. 1957.
39. **Varga L.:** *A rajt előtti állapot elemzése.* TF. Budapest. 1957.
40. **Zag L.:** *Atlétikai mozgások ritmusának elemzése.* TF. Budapest. 1957.
41. **Balázs P.:** *A kiegészítő és rávezető gyakorlatok szerepe az atlétikai mozgások oktatásában.* TF. Budapest. 1958.
42. **Bella E.:** *Magasugró technikák oktatása.* TF. Budapest. 1958.
43. **Bognár K.:** *Szemléltetés és magyarázat szerepe az atlétika oktatásában.* TF. Budapest. 1958.
44. **Bolyki L.:** *Kétkaros lendítés szerepe a hármasugrásban.* TF. Budapest. 1958.
45. **Bucsányi L.:** *Az atlétikai dobások (súlylökés, diszkoszvetés, gerelyhajítás) technikájának fejlődése az utolsó tíz évben.* TF. Budapest. 1958.
46. **Cserti J.:** *A magyarázat és szemléltetés szerepe az atlétikai mozgások oktatásában.* TF. Budapest. 1958.
47. **Karácsony L.:** *Az előkészítő és rávezető gyakorlatok jelentősége az atlétikai mozgások oktatásában.* TF. 1958.
48. **Oláh L.:** *A rajt kialakulása és történeti fejlődése.* TF. Budapest. 1958.
49. **Ratkay V.:** *A váltófutás technikájának fejlődése.* TF. Budapest. 1958.
50. **Makszin L.:** *Hármasugrás.* TF. Budapest. 1959.
51. **Csépán Gy.:** *A hármasugrás oktatásának időszerű kérdései, néhány gyakorlata.* TF. Budapest. 1960.
52. **Detrói L.:** *A rúdugrás oktatása.* TF. Budapest. 1960.
53. **Huba Zs.:** *Az edzés sajátossága, elvei és egy távolugró alapozó és formába hozó edzésének főbb jellegzetességei.* TF. Budapest. 1960.
54. **Kovács M.:** *Az edzésről általában. A hosszú- és középtávfutók intervall - edzésének néhány problémája.* TF. Budapest. 1960.
55. **Braun Gy.:** *A forgatás problémája a hasmánt magasugrásnál.* TF. Budapest. 1961.
56. **Kocsis L.:** *A kalapácsvetés kidobása.* TF. Budapest. 1961.
57. **Nagy Zs.:** *A dobóatlétikák erőfejlesztése.* TF. Budapest. 1961.
58. **Kovács Gy.-né:** *A női atlétika jellegzetességei és a rátermettség szempontjai.* TF. Budapest. 1962.
59. **Molnár S.:** *A gyorsaság szerepe és fejlesztése a középtávfutásban.* TF. Budapest. 1962.
60. **Oó E.:** *A robbanékonyság szerepe a gerelyhajításban.* TF. Budapest. 1962.
61. **Bodó G.:** *Ugrások oktatása egyszerű természetes és játékos előkészítéssel az iskolai testnevelésben.* TF. Budapest. 1963.
62. **Eckschmiedt S.:** *Mennyiségi és minőségi változások összefüggése az atlétikai felkészülésben.* TF. Budapest. 1963.
63. **Makszin L.:** *A versenyzők kiválogatása az egyes versenyszámokra testalkati típus szerint.* TF. Budapest. 1963.
64. **Mihályfi L.:** *Atléták kiválogatása testalkattípus szerint az egyes atlétikai ágakra.* TF. Budapest. 1963.
65. **Molnár L.:** *A futások oktatása, játékos és természetes jellegű gyakorlatokkal az általános iskolában.* TF. Budapest. 1963.
66. **Molnár L.:** *Futások oktatása egyszerű, természetes játékszerű előkészítéssel az iskolai testnevelésben.* TF. Budapest. 1963.
67. **Noszály S.:** *Mennyiségi és minőségi változások összefüggése az atlétikai felkészülésben.* TF. Budapest. 1963.
68. **Petró O.:** *A rávezető gyakorlatok és kényszerítő helyzetek alkalmazása az atlétikai mozgásanyag oktatásában.* TF. Budapest. 1963.
69. **Szalay J.:** *A távolugrás biomechanikai elemzése.* TF. Budapest. 1963.
70. **Szekeres S.:** *Ugrások oktatása egyszerű természetes és játékos előkészítéssel az iskolai testnevelésben.* TF. Budapest. 1963.
71. **Tenkei A.:** *Serdülő és ifjúsági tanulók megterhelésének problémái az atlétikai foglalkozásokban.* TF. Budapest. 1963.

Folytatjuk



Gondolkodjon hosszú távra!

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

This
is
my
Planet

Reebok®

Reebok®