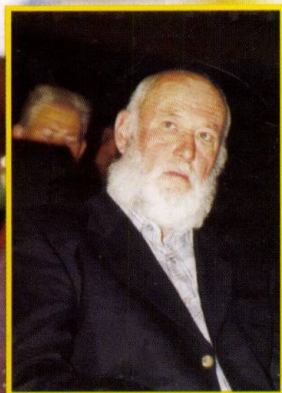




atlétika 2001

NOVEMBER/DECEMBER

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA



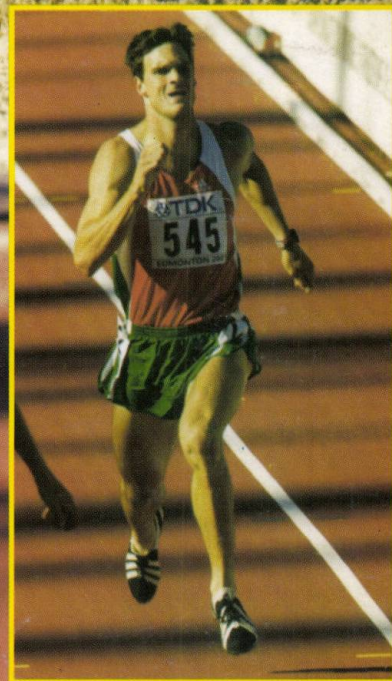
Az év edzője:
NÉMETH PÁL



VASZI TÜNDE

Az év atlétái

ZSIVOCZKY ATTILA



ÁRA: 364 Ft

45. ÉVFOLYAM

11-12. SZÁM



FLATRON *Plasma*

FLATRON *Plasma*

A Magyar Atlétikai Szövetség Kiemelt Főtámogatója



LG

TARTALOM

Nyílt levél a MASZ elnökségéhez	1
A magyar atlétika stratégiája a politikai és gazdasági változások idején	3
Az év atlétái	5

Versenyről-versenyre	9
----------------------------	---

Műhely

Az állóképességet vagy a gyorsaságot kell-e elsődlegesen fejleszteni? (1. rész)	21
--	----

Tallózó	26
---------------	----

Évzáró beszélgetés az utánpótlás néhány kérdéséről	30
---	----

Bemutatjuk a Héraklész-program szakágvezetőit	33
--	----

Sötét felhők a magyar kalapácsvetés egén	35
--	----

A XXI. század küszöbén (X. rész)	36
--	----

História

Az atlétika humora	42
--------------------------	----

Számvetés (I. rész)	44
---------------------------	----

A Bp.ASZ közgyűlése	49
---------------------------	----

Hazai tizes ranglista (2001)	50
------------------------------------	----

Magyar szabadtéri rekordok 2001	55
---------------------------------------	----

Jegyzőkönyv	56
-------------------	----

A MASZ 2001. évi szakosztályi pontversenyének állása	62
---	----

A MASZ 2001. évi serdülő szakosztályi pontversenyének végeredménye	63
---	----

A MASZ 2001. évi szakági pontversenyének állása	64
--	----

Atlétabál	67
-----------------	----

Könyvajánló	68
-------------------	----

A címlapfotó Zádor Péter és
Szlaviczek József munkája.

Előfizethető a hírlapkezelőknél és a Hírlap-előfizetési
irodában (Budapest, XIII. Lehel u. 10/a, levélcím: HELIR,
Budapest 1900), ezen kívül Budapesten a Magyar Posta Rt.
Hírlapüzletági Igazgatósága kerületi ügyfélszolgálati irodán,
vidéken a postahivatalokban.

ATLÉTIKA

A Magyar Atlétikai Szövetség lapja
(1143 Budapest, Dózsa György út 1-3.)

Főszerkesztő:

Krasovec Ferenc

Tel.: 487-92-35

E mail: linda@mail.hupe.hu

Szerkesztőbizottság:

Csiki György dr. Istenes Vilmos,

Kovács Sándor Pignitzky Péter

Szabó Gábor dr. Takács László

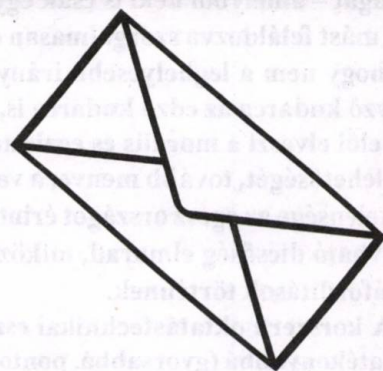
Felelős kiadó: Héder Barna

ISSN 0571-799x

MASZ

E-mail: masz@matavnet.hu

Internetcím: www.masz.hu



NYÍLT LEVÉL A MASZ ELNÖKSÉGÉHEZ

Tisztelt Elnökség!

Bizonyára mindenki, aki valaha is közel volt az atlétikához, vagy jelenleg is részese, szeretné, ha a magyar versenyzők jó eredményeket, tisztes helyezéseket érnének el különböző világversenyeken. Egy-egy sikertelenség esetén az illetékes vezetők, az érintett edzők, versenyzők keresik az okokat, olvasni lehet magyarázatokat, hallani lehet személycserékről, új elnevezésű státusokról, rendelkezésekről, újraosztásokról, az ellenőrzések fokozásáról, de ha valaki kimegy a pályákra, az edzés helyekre, tartalmilag ugyanazt a „kétkezi munkát” látja, mint akár 35 évvel ezelőtt. Már korábban is megkíséreltem felhívni a figyelmet a színvonalasabb szakmai munkára, de semmi jelét nem látom annak, hogy bárki is tett volna lépéseket a változás érdekében. Most, miután új vezetés került a magyar atlétika élére, s lendületvételhez kezd az olimpiai felkészülés, ismét próbálkozom a figyelemfelkeltéssel.

Köztudott, hogy az atlétika ügyességi versenyszámai – ezt már a csoportmegjelölés is kifejezi – jelentős mértékben technikaigényesek. Vagyis viszonylag nehezen elsajátítható, bonyolult mozgás végrehajtása közben kell nagy erő kifejtéseket végezni a jó teljesítmények eléréséhez. Ezeknek a bonyolult mozgásoknak a végrehajtása ma már nagyon pontosan kidolgozott, biomechanikailag, élettanilag megalapozott. Ezt a pontosan kidolgozott, megalapozott technikai modellt, „modelltechnikát” azonban meg kellene tanítani a versenyzőknek, mégpedig minél pontosabban kellene megtanítani és ezt kellene megtanítani, mivel ez a legeredményesebb.

A mai élvonalbeli versenyszám-teljesítmények optimális körülmények között is legalább 8-10 éves kemény munkát igényelnek. Nem szabad hagyni, hogy tehetségeket, várhatóan kiváló eredmények elérésére képes fiatalokat a korszerű oktatástechnikai eszközök alkalmazása nélkül sokszorta nehezebb és lassúbb előrehaladással, vakvágányra tévedésekkel, kudarcokkal tűzdelt úton neveljék a jó szándékkal sok áldozatot hozó, de magukra hagyott edzők. Minden tévút, minden mozzanat, amely akadály, fékje az optimális mozgástechnikai fejlődésnek, végző soron felmérhetetlen lelki, erkölcsi, megélhetést érintő anyagi károkat okoz a közvetlenül érintettek, de az egész ország számára is. A lelki károsodás elsősorban a versenyzőt éri, aki a fia-

talságát – amelyből neki is csak egy van – és sok minden mást feláldozva szorgalmasan dolgozik, nem tudja, hogy nem a leghelyesebb irányba vezetik. A versenyző kudarca az edző kudarca is, amely mindkettőjük elől elveszi a morális és egzisztenciális felemelkedés lehetőségét, tovább menve, a versenyző és edző sikertelensége az egész országot érinti, mert a világ előtt kivívható dicsőség elmarad, miközben jelentős anyagi ráfordítások történnek.

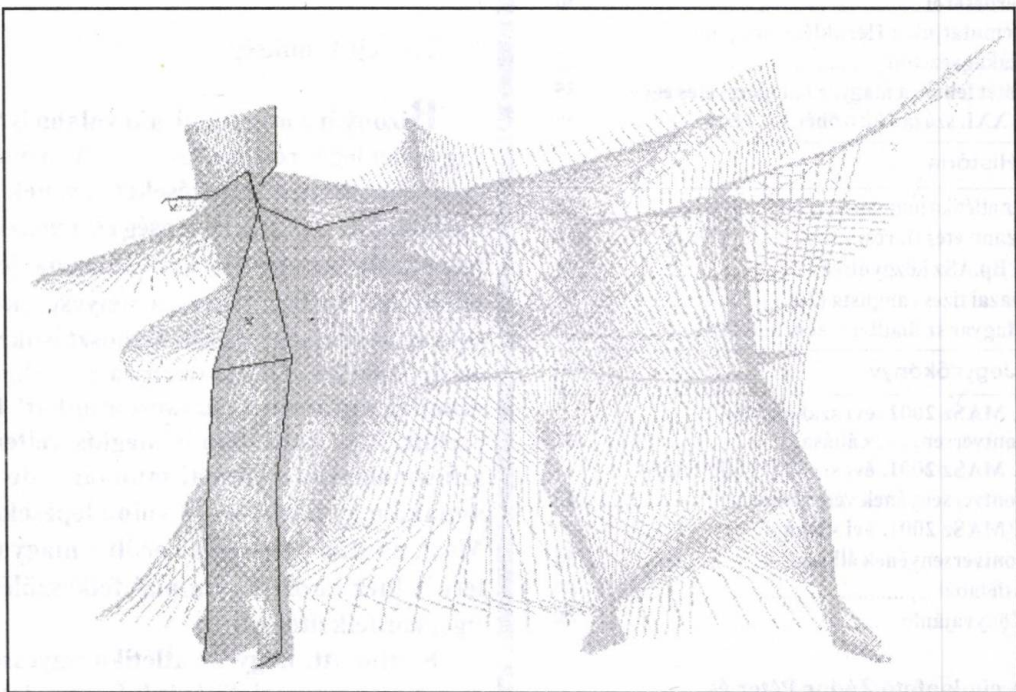
A korszerű oktatástechnikai eszközök alkalmazása hatékonyabbá (gyorsabbá, pontosabbá) teszi a mozgástanulást, s ugyanakkor biztos alapot teremt a mozgástechnikai állandósághoz, azaz lehetővé teszi a versenyző számára, hogy a legjobb technikai végrehajtást a legkülönbözőbb körülmények között is képes legyen produkálni. Emlékeztetek arra, hogy az ügyességi atléták felkészülése is a versenytechnikai kritériumok által meghatározottnak kell, hogy történjen! Tehát minden, amit az ügyességi atléta tesz a koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése terén, az közbülső célként – elvileg – a „modelltechnika” minél pontosabb megvalósítását szolgálja.

Nagy eredmények, világversenyeken jó helyezések csak állandósult, modelltechnika szintű versenytechnikával érhetők el. Számtalan példa igazolja, hogy hiába a kiváló kondicionális képesség, ha ez nem párosul a biomechanikai törvényszerűségekre, az életteni lehetőségekre épített, tudatosan megismételhető versenytechnikával. A „modelltechnika-szintű” versenytechnika kialakítása a rendelkezésre álló számítógépes videotechnikákra alapozott rendszeres mozgáselemzések és a versenyzők tervszerű elméleti szakképzése nélkül csak lényegesen kisebb valószínűséggel lehetséges.

Javasolom tehát vizsgálócsoport(ok) felállítását, amely(ek) az edzői munkát segítő, rendszeresen végez(nek) mozgáselemzéseket élvonalbeli és az élvonal felé tartó versenyzők mozgásáról, s az érintett edzővel és versenyzővel történő közös megbeszéléseken kijelölik a képzés során következhető legfontosabb mozanatait, irányait. A versenyzők felkészülésének tudatossága érdekében javaslom, hogy az élvonalbeli és az élvonalba kerülhető versenyzők részesüljenek a versenyszámuknak megfelelően elméleti képzésben, melynek keretében rendszerezett ismereteket szerezhetnek

a versenyszámtechnikájuk és a versenyszámukhoz szükséges kondicionális képességfejlesztés elméleti alapjairól.

Megítélésem szerint sem a vizsgálócsoport(ok) tevékenysége, sem a versenyzők elméleti képzése nem jelentene beavatkozást az edzői munkába. Ellenkezőleg, éppen ezek a hozzájárulások tennék lehetővé a korszerű technika, a szélesebb körű és mélyebb szakismeretek, az objektivitás, az értelem fokozott benyomulását a versenyzők kiképzésébe, ezek a hozzájárulások alapoznák meg a versenyzők felkészülésének és eredményességének a biztonságát. Ezen „hozzájárulások” nélkül az edzői munka racionalitása – főleg az



objektív információk hiánya miatt – igen szűk határok közé van szorítva, ennek következtében a versenyzők felkészültsége csak kevesebb eséllyel érheti el a tehetségüknek megfelelő színvonalat, jelentős mértékben bizonytalanabb eredményességgel. A vezetés részéről tehát sokkal inkább kockázatos lehet a nagy anyagi áldozat – az edzőtáboroztatások, az utaztatások, a különböző támogatások, a fenntartott apparátusok –, ha a felkészítésben nem kap kitüntetett helyet a ráció.

Biztos vagyok benne, hogy a TF Atlétika Tanszéke és Biomechanika Tanszéke tisztességes részt tudna vállalni a javasolt feladatokból.

Mozgástanulással, mozgásoktatással, mozgásvizsgálatokkal évtizedek óta foglalkozom, van szakmai tapasztalatom, s miután számomra sem közömbös a magyar atlétika helyzete, tevételesen is szívesen kapcsolódnék be a vázolt munkába.

Tisztelettel:
dr. Eckschmiedt Sándor

A MAGYAR ATLÉTIKA STRATÉGIÁJA A POLITIKAI ÉS GAZDASÁGI VÁLTOZÁSOK IDEJÉN*

Magyarországon, hasonlóan a többi egykori szocialista országhoz, a sport, különösen az élsport kiemelt politikai támogatást élvezett. Az ötvenes, hatvanas, de még a hetvenes években is komoly előnyökben részesültek a nemzet legjobb sportolói. Részben ennek volt köszönhető, hogy Magyarország az olimpiai játékokon rendre a legjobb tíz ország között szerepelt, sőt 1952-ben az USA és a Szovjetunió mögött a harmadik helyen végzett a nemzetek pontversenyében.

Atlétáink legjobb teljesítménye is erre az időszakra esik, 1968-ban, Mexikóban 2 aranyat, 1 ezüstöt, 4 bronzérmet nyertek, összesen 54 pontot szereztek versenyzőink. A rendszerváltozás előtt, a nyolcvanas években már részben változott a helyzet. Hiába volt meg ugyanúgy a komoly edzői szaktudás, a sport veszített korábbi privilegiált helyzetéből. Már szabadon lehetett külföldre utazni, amit eddig a sport révén lehetett könnyebben elérni, és számos más, jobban fizető lehetőség jelent meg a fiatalok előtt.

A vezetés természetesen még a régi volt. Valamennyi sportszövetség az állami sporthivatal része volt. A sporthivatal jelölte ki a szövetségek elnökét, így a MASZ-ét is, aki komoly párt-, majd állami funkciót töltött be. A MASZ gazdaságilag is teljesen a sporthivaltól függött. Központi gazdasági osztály intézte valamennyi szövetség pénzügyeit. Így, ha nem is rendelkezünk nagy összegek fölött, igazi anyagi gondjaink nem voltak. Az

akkori elnök kapcsolatai révén évente olyan gálát (Budapest Grand Prix) rendeztünk, ami vetélkedett a legnagyobb nyugat-európai versenyekkel, úgy költségvetésével, mint színvonalával.

A magyar versenyeredmények sajnos nem követték ezt az erőt felüli költségeket. Erre az időszakra esik leggyengébb Eb-szereplésünk (Stuttgart, 1986) és az infrastruktúra, a pályák, edzőtáborok fejlesztése is elmaradt.

Ilyen helyzetben talált bennünket az 1989-90-es rendszerváltozás. A sporthivatal minden átmenet és előkészítés nélkül függetlenné nyilvánította a szövetségeket, melyek teljesen felkészületlenek voltak a pénzügyi, gazdasági változások és elvárások maradéktalan ellátására. (A szakmai irányítás eddig is szövetségi kézben volt.)

Amikor 1991-ben számomra is teljesen váratlanul elnökké választottak, néhány hónap alatt kiderült, hogy a MASZ olyan adóssághalmazzal rendelkezik, ami messze meghaladja pénzügyi lehetőségeit, hiszen több mint három év teljes központi támogatás összegével tartozik. Szerencsére e tartozások zöme „állami” adósság volt, mely általában be nem fizetett adókból, illetve járulékokból gyűlt össze évek alatt. Első feladatunk tehát az volt, hogy részletfizetésre kapunk lehetőséget, s így halasztást. Ezzel úgy sikerült elkerülnünk a csődöt, hogy közben éltünk, működtünk, minden vállalkásunknak eleget tudtunk tenni. Közel négy év alatt fizettük vissza tartozásainkat.

Másik nagy gondunk az volt, hogy azok a nagy állami cégek, melyek korábban a párt utasítására nagyvonalú támogatóink voltak, sorra megszűntek, részekre estek, privatizálták őket, vagy csupán nem akartak, vagy tudtak tovább támogatni bennünket. (Sajnos a magyar adórendszer nem támogatja a sport szponzorálását.) Óriási érvágást jelentett a szakszervezetek, illetve a minisztériumok, elsősorban a Honvédelmi Minisztérium és a Belügyminisztérium támogatásának csökkenése, majd szinte teljes megszűnése. Olyan stratégiát kellett tehát kidolgoznunk, ami takarékos, de a szükséges feladatokat lefedi, eredményes felkészítést biztosít az élvonal részére, de emellett támogatja az utánpótlást, a jövőt.

Azt is jól láttuk, hogy a takarékoság önmagában nem oldhatja meg gondjainkat, hiszen az állami támogatás oly kicsi, hogy abból nem lehet törleszteni is, és megfelelő színvonalú atlétikát működtetni. (Úgy jártunk volna, mint a cigány lóva, mely éppen megszokta volna a koplalást, amikor éhen halt.)

Milyen módon lehetett tehát a bevételt növelni, a támogatókat magunkhoz csalogatni? **Eseményekkel, rendezvényekkel!** Láttuk, hogy csak jó színvonalú és komoly rendezvényekkel lehet a hazai szponzorokat megtartani, megnyerni, illetve nagyobb állami támogatásra szert tenni, ezáltal komolyabb bevételhez jutni. A rendezvényeket két csoportra lehet osztani: hazai rendezvények, nemzetközi események. Szándékosan nem írtam a *versenyek* szót az események helyett, hiszen nem csupán sportversenyekre koncentráltunk.

Alapelvünk az volt, hogy csak olyan „vállalkozásba” szabad belekezdeni, ami legalább nullszaldós, de lehetőleg nyereséges, mindenképpen vonzó támogatóink számára is.

Fontos alapelv volt az is, hogy lehetőleg minden rendezvényünket saját erőből oldjuk meg. Ez okozhatott volna gondot, de ugyanakkor biztosíték volt arra is, hogy garantálni tudtuk az elvárt színvonalat, és a nyere-

* Az előadás az Európai Atlétikai Szövetség *Eredményes atlétika a változó környezetben* című konferencián hangzott el (Nymburg, 2001. november 24.).

ség a magyar atlétikáé maradt. Ismerve a hazai vállalkozókat, legalábbis valószínű, hogy a profit hajszolása a minőség rovására történt volna.

Hazai versenyeinket egy magyar Grand Prix-sorozattá fogtuk össze, melynek díjait és pénzügyi fedezetét akkori főszponzorunk, a Hungária Biztosító vállalta. Ez a versenysorozat az ország több városában zajlott, átfogta a hazai versenyszerezont. Így stratégiai célunk teljesült, és ez találkozott a szponzor stratégiájával is, a teljes hazai publicitás biztosításával.

Korosztályos és felnőtt bajnoki versenyeinket a korábbiaktól eltérően nem a szövetség rendezte, hanem megversenyeztetve a klubokat, átadtuk ezek rendezési jogát. Ezzel nem csak a szövetség tehermentesült a rendezés költségei és munkája alól, hanem a rendező klubok is reklámértékű versenyt kaptak, melyeket kisebb városokban jobban el lehetett adni, tehát rendre nyereséges volt. (Ugyanazeket a versenyeket Budapesten csak komoly ráfizetéssel lehetett megrendezni.)

Szövetségünk lapját sikerült olyan színvonalúvá fejleszteni, hogy az végre a szponzori elvárásoknak is megfelelt, így az ottani megjelenés is ellenszolgáltatást jelentett támogatóink felé. Olyan közcélú alapítványt hoztunk létre, melyre a magyar törvények értelmében bárki adójának 1%-át befizethette. A Magyar Atlétikáért Alapítvány minden évben megrendezte az Atlétabált, mely komoly nyereséget hozott, és segített a régi atlétákkal való kapcsolattartásban. Az alapítvány, bevételeiből ifjúsági edzőtáborokat szervezett a nyári szünetekben.

Kihasználtuk a Budapest Sportszarnok kínálta lehetőséget és minden évben komoly fedett pályás gálát rendeztünk. Ezen a versenyen a szomszédos országok atlétái is örömmel indultak, mert a rövid fedett pályás idény egyik kitűnő állomása volt, akár Eb- vagy vb- szintteljesítésre, akár csupán jó eredmények elérésére. Ugyanakkor szponzori megjelenésre is nagyszerű alkalmat biztosított.

Nagy, országos rendezvényként rendeztük meg 1997 tavaszán a Magyar Atlétikai Szövetség 100 éves jubileumi ünnepségét.

Mindezek a törekvések csupán részben oldották meg problémáinkat. Ahhoz, hogy a hazai és külföldi támogatókat megnyerjük, legfontosabb és leginkább eredményesnek tartott feladatunknak rangos nemzetközi események rendezését tartottuk.

Az elmúlt 11 év során, Magyarországon a következő nagyobb rendezvényeink voltak:

**Mezeifutó-világ bajnokság,
Junior Európa-bajnokság,
két Európa Kupa,
Európa-bajnokság,
ifjúsági világ bajnokság,
EAA tanácsülés,
IOC-IAAF-EAA - Európai Edzői
Konferencia
EAA kongresszus, EAA-IAAF
naptárértekeztet.**

Alapelvünk az volt, hogy csak olyan „vállalkozásba” szabad belekezdeni, ami legalább nullszaldós, de lehetőleg nyereséges, mindenképpen vonzó támogatóink számára is.

Ezek a rendezvények nem csupán közvetlen erkölcsi és anyagi sikert jelentettek szövetségünk számára, felénk irányították a közvélemény, a sportvezetés és a lehetséges támogatók figyelmét. Olyan nem is remélt lehetőségeket teremtettek a magyar atlétika számára, amit korábban remélni sem mertünk. Ennek egyik legkézzelfoghatóbb bizonyítéka a Sportminisztérium által beindított Nemzeti Atlétikai Program (NAP), amely a szövetség éves minisztériumi bázis-támogatásának több mint tízszeresét biztosítja az atlétika számára. Ennek köszönhető, hogy több műanyag pálya épült az elmúlt négy évben, mint az azt megelőző 15 év alatt. A NAP-nak köszönhető, hogy kisebb szakosztályok, iskolai sportkörök is pályázhatnak támogatásra, saját NAP-versenyrendszerük van és olyan területeit is bekapcsolták az országnak a

sportág vérkeringésébe, ahol hosszú évek óta nem volt atlétikai élet. Elértük azt, hogy az atlétikát ismét rangjának méltóan, **alapsportágként** kezelik. Nyilvánvaló, hogy ez a pillanatnyi eredményeken még nem érződik, de a sportág alapját szélesíti és biztos, hogy hosszú távon gyümölcsöző lesz.

Ha megvonjuk az elmúlt tíz év stratégiájának a mérlegét, megállapíthatjuk, hogy ha nem is értünk el áttűtő, látványos sikereket, de az igen nehézé vált körülmények között, a megváltozott politikai és gazdasági helyzetben sportágunk és szövetségünk erősödött. Komoly nemzetközi eredményeket értünk el, megbízható, kiszámítható partnerek voltunk mindenki számára. Komoly elismerést szerezünk a hazánkban rendezett nemzetközi eseményekkel, ami nem csupán a magyar atlétika, hanem egész országunk számára is megbecsülést jelentett.

A MASz anyagi helyzete stabilizálódott, komoly rangot vívtunk ki a hazai sportszövetségek között. A korábbiaktól eltérően anyagilag is tudjuk támogatni rossz gazdasági helyzetben levő klubjainkat, szakosztályainkat. Az elmúlt esztendőben a korábbiaknál nagyobb csapatokkal tudtunk részt venni a világversenyeken.

Az elmúlt tizenegy év során 22 arany-, 20 ezüst- és 18 bronzérmert nyertek versenyzőink.

Összintén remélem, hogy hasonló vagy még eredményesebb lesz a folytatás a jövőben is.

Dr. Schulek Ágoston

AZ ÉV ATLÉTÁI

A Magyar Atlétikai Szövetség az elmúlt esztendő hagyományához híven, megválasztotta az ÉV ATLÉTÁIT ÉS EDZŐJÉT. A díjakat ünnepélyes keretek között december 1-jén az Atlétabálon vehették át az érintettek. A kitüntetett nyolc atlétától és Németh Pál mesteredzőtől az alábbi kérdésekre vártuk a választ.

① *Hogyan értékeli az idei teljesítményét?*

② *Az „Év Atlétája (Edzője)” cím önmagáért beszél. A sikerek ellenére volt, amit csalódásként élt meg 2001-ben?*

③ *Közeledik a karácsony. Hogyan várja, készül az ünnepekre?*

④ *Milyen célokkal vág neki a 2002-es esztendőnek? Tesz új évi fogadalmat?*

AZ ÉV ATLÉTANŐJE: **VASZI TÜNDE**

Egyesülete: Bp. Honvéd

Edzője: Bagyula István

Kiemelkedő eredménye 2001-ben:

világbajnoki 4. helyezés
országos csúcs: 686 cm

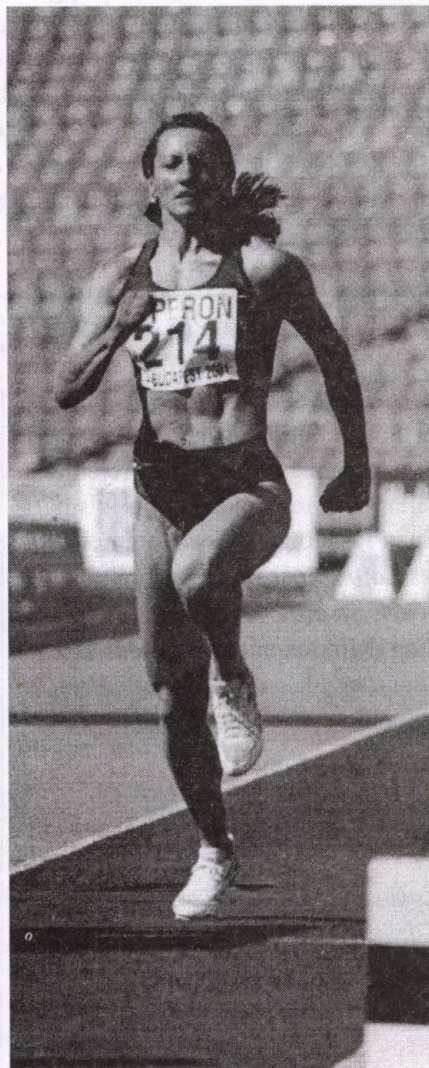
① Életem legjobb idényét tudhatom magam mögött. Évek óta készültem az országos csúcs megdöntésére, de egyszerűen nem jött össze. Most sikerült! „Duplán” is, mivel mindezt a világbajnoki döntőben értem el, ott és akkor, amikor a legfontosabb volt. A dőcögős kezdet ellenére sikeresen zárult az esztendő, így összességében elégedett lehetek.

② A szövetség értékelése, jutalmazása az okok és az indoklás ismeretében is fájó pont marad a számomra.

③ Amióta Magyarországon élek, a karácsonyok gyermekkoromban tapasztalt varázsa elveszett. Erdélyben az egész család együtt készült és ünnepelt. Az áttelepüléssel távol kerültünk egymástól szerte az országban. Nehéz volt megszokni az újat, a máságot. Egy évtized elteltével az idén meglepetéssel készülök, szeretném, ha újra együtt tölthetnénk az ünnepeket.

④ Az újévi fogadalmaimat nem szoktam megosztani senkivel. De remélem, egy esztendő múlva minél

többnek a megvalósításáról számolhatok majd be.



Fotó: Uzsoki

AZ ÉV ATLÉTÁJA: **ZSIVOCZKY ATTILA**

Egyesülete: Debreceni AK

Edzője: Fejes Zoltán

Kiemelkedő eredménye 2001-ben:
világbajnoki 4. helyezés



Fotó: Zádor

① A világbajnoki negyedik helyezésemnek nagyon örültem, de a pontszámmal nem lehettem elégedett. Sok apró sérülés törte meg a felkészülésemet, ami miatt az idén elmaradtam a várakozástól.

② A csalódás? Nem tudtam megverni az edzőtársamat, Kürtösi Zsoltot négyszázon...

③ A szenteste a családé, aztán jöhetnek az egyéb rokonok és a barátok. Idén nem leszek könnyű helyzetben az ajándékvásárlással, mert háromhetes edzőtáborba utazunk Spalába, ami azt jelenti, hogy csak alig pár nappal az ünnepek kezdete előtt, huszonegyedikén érkezünk haza.

④ Szeretnék „megtanulni” gátazni és távölt ugrani. Ha sikerül, az sok mindennek elég lehet 2002-ben...

AZ ÉV UTÁNPÓTLÁS ATLÉTANŐJE:

SZABÓ NIKOLETT

Egyesülete: FTC

Edzője: Széles Lajos

Kiemelkedő eredménye 2001-ben:

U23 Európa-bajnok

U23 Európa- és magyar

csúcs: 64,62 m

① Természetesen az első helyen az utánpótlás Európa-bajnoki aranyérem szerepel, de hasonlóan kedves számomra a világranglista nyolcadik helyezés vagy a 64 méter 62 centis országos csúcs is. Az előző sikerekhez hozzáadódik a magánéletemben történt változás. Az eljegyzésem Botfa Péterrel örökre felejthetatlenné teszi 2001-et.

② Az edmontoni rövidzárlat. Fejben rontottam el mindent, amely alapvető technikai hibákat eredményezett.

③ Az egyetlen, eddig nem tisztázott kérdés, hogy hol – Szombathelyen vagy Budaörsön – fogom tölteni a karácsonyt. Ha a helyszínt még nem



Fotó: Zádor

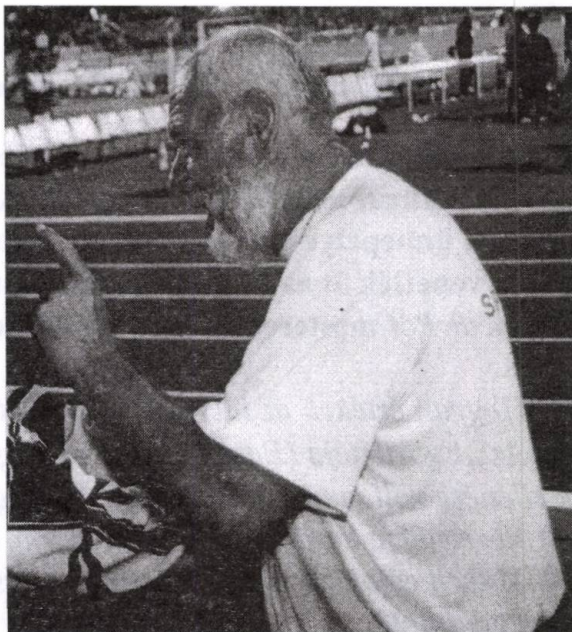
AZ ÉV EDZŐJE: NÉMETH PÁL

① Rendkívül sikeres évet zártunk. *Pars Krisztián* junior Európa-bajnok, *Kéri Andrea* ifjúsági világajnok lett. *Gécsek Tibor* ismét világajnoki döntőben szerepelt. *Németh Zsolt* kora tavaszi sérülése és *Divós Katalin* sajnálatos doppingesete gyengítette az erőnket, ami azt eredményezte, hogy az abszolút szakosztályi pontversenyben nem sikerült dobogóra állnunk az idén.

② Januárban elment a csoportunkból *Horváth József*. Bár megpróbálta az ellenkezőjét bizonygatni, nem ért váratlanul a döntése...

③ Az élet, mint már több évtizede, idén karácsonykor sem fog megállni. A munkát az ünneptől függetlenül is el kell végezni, így ebből a szempontból nem különbözik az esztendő többi 364 napjától.

④ A fiatalok, akik idén letették a névjegyüket, folyamatosan fejlődjenek tovább. Ne üljenek rá a sikerekre, ne elégedjenek meg az eddigi teljesítményükkel, mert mindannyian magukban hordozzák a jövő nagy győzelmeinek a lehetőségét.



Fotó: Uzsoki

is, de azt tudom, hogy a szeretet, a harmónia, a nyugalom lesz a meghatározó ezekben a napokban.

④ Fogadalmakat sosem szoktam tenni, eddig meg sem fordult a fejemben. Jelenleg új technikai elemek elsajátításán fáradozunk az edzőmmel, *Széles Lajos* tanár úrral. Ehhez jön még hozzá az erősítés és a mentális tréning. Mindez mire lesz elég? Bízom benne egy-két méteres fejlődésre és egy müncheni dobogós helyezésre.

AZ ÉV UTÁNPÓTLÁS ATLÉTÁJA:

KÖVÁGÓ ZOLTÁN

Egyesülete: Debreceni AK

Edzője: Fejér Géza

(augusztusig)

Kiemelkedő eredménye 2001-ben:

U23 Európa-bajnok

utánpótlás csúcs:

66,93 m

① Sportpályafutásom legsikeresebb esztendeje volt az idei. Szinte minden bejött, amit célként tűztem ki. Utánpótlás Európa-bajnokságot, Európa-kupát, felnőtt magyar bajnokságot nyertem. Ez utóbbi már csak azért is kedves számomra – azon túl, hogy ez volt az első! –, mert köztudottan erős a hazai konkurencia a díszkosztvetésben. Jól szerepeltem a GP versenyeken, bár a döntőre nem sikerült kijutnom, a Zürichben kivételesen alkalmazott emelt pontozás miatt.

② Csalódás igazából nem ért. Az edmontoni világajnokság már csak ráadás lett volna.

③ A karácsonyt, mint mindig, most is családi körben töltöttem. Azt hiszem, abban sem lesz változás, hogy az edzések átszövik majd az ünnepet és az ajándékvásárlás is az utolsó pillanatra marad.

④ Várakozással tekintek a jövő esz-



Fotó: Uzsoki

tendő elé. Új edzővel vágok neki a felkészülésnek, amely mindkettőnk számára igazi kihívást jelent. Bár személye még nem publikus, az első benyomások igazán biztatóak. Mivel lennék elégedett? Ha az átlagom és a maximális teljesítményem tovább javulna 2002-ben.

AZ ÉV JUNIOR ATLÉTANŐJE:

PAPP KRISZTINA

Egyesülete: UTE

Edzője: Csoma Ferenc

Kiemelkedő eredménye 2001-ben:
junior Európa-bajnoki
4. helyezés
3000 méteren
junior országos csúcs:
15:57,91 (5000 m)

① Az egész esztendő úgy, ahogy volt, fantasztikusan sikerült. Ez alatt nem csak az Európa-bajnoki negyedik helyezésemet értem, mert a felkészülés, az edzőtáborok, de akár egy-egy edzés is nagyszerű emlékeket hagyott bennem. Eljutottam rangos külföldi versenyekre, futottam nívós mezőnyökben.

② Csalódás nem ért, viszont az év junior atlétanője címre egyáltalán nem számítottam. Még most sem hiszem el...

③ Az elmúlt esztendők karácsonyi

forгатókönyve, az idén sem fog megváltozni. Négy éve, a középiskolai tanulmányaim miatt költöztem fel Budapestre, azóta alighogy hazaérek, már indulhatok is vissza. Az egész egy nagy rohanás, az ajándékvásárlástól kezdve a végéig. A hangulata viszont semmihez sem hasonlítható. Azt hiszem, ma már sokkal jobban meg tudom becsülni az együttlétet, mint gyermekkoromban, amikor talán az ajándék volt a meghatározóbb.

④ Mindkét Európa-bajnokságra szeretnék szint közeli időt futni, a fedett pályán 3000, míg a szabadtéren 5000 méteren.

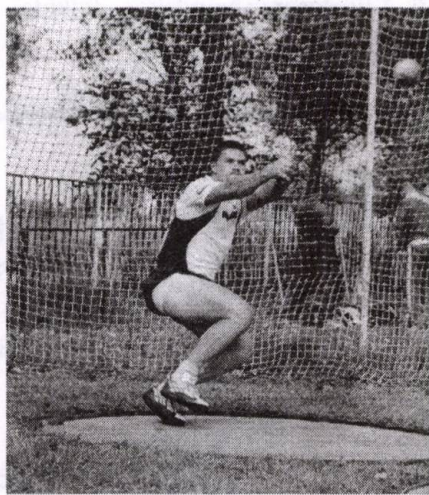
AZ ÉV JUNIOR ATLÉTÁJA:

PARS KRISZTIÁN

Egyesülete: Dobó SE

Edzője: Németh Pál

Kiemelkedő eredménye 2001-ben:
junior Európa-bajnok
junior országos csúcsai:
81,34 (6 kg)
73,09 (7,26 kg)



Fotó: Szlavicssek

① Igazán sikeres esztendőt tudhatok a hátam mögött. Az Európa-bajnoki cím mellett többször javítottam országos csúcsot a 6 és a 7,26 kilós kalapáccsal is. A felnőtt szerrel elért 73,09 méteres eredménynek pedig különösen örülök, amely azt hiszem nem szorul indoklásra.

② A junior csapatbajnokságon nem volt érvényes kísérletem. Ma már tudom, hol rontottam el...

③ Az edzések az ünnepek alatt sem

maradhatnak el. A családom viszont hazavár Szentgotthárdra, így marad az ünnepek alatti ingázás.

④ Jövőre korosztályt váltok. Az utánpótlás korcsoportnak nincs világversenye, ami azt jelenti, hogy a nemzetközi megmérettetésre 2003-ig kell várnom. Egy kicsit pechesnek érzem magam, mert csak egyszer lesz lehetőségem a 20-22 évesek Európa-bajnokságán indulni. Azért így sem maradok cél nélkül, mert a hetvenöt méter túldobása, azt hiszem megfelelő motiváció.

AZ ÉV IFJÚSÁGI ATLÉTANŐJE:

KÉRI ANDREA

Egyesülete: Dobó SE

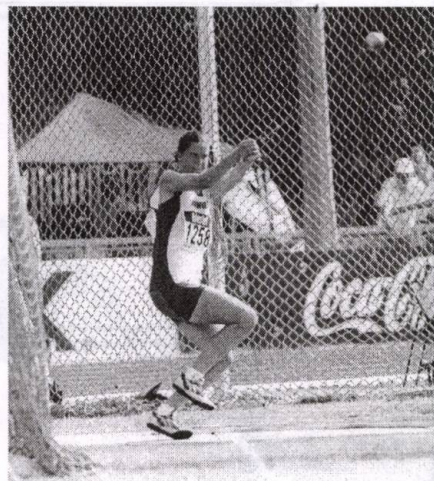
Edzője: Németh Pál

Kiemelkedő eredménye 2001-ben:
ifjúsági világbajnok
ifjúsági országos csúcs:
59,86 m

① Nagyon kellemes élményekkel búcsúztatom el az idényt. A világbajnoki cím, maga a vb, az országos csúcsjavítások legkedvesebb emlékeim közé tartoznak.

② Kudarcként éltem meg a junior Európa-bajnokságot, mivel nem sikerült bedobni magam a legjobb nyolc közé.

③ Nagyon szeretem és várom a karácsonyt, de különösebb előkészületekre sajnos nincs időm. Az ajándékvásárlási dilemmát úgy oldom meg, hogy ahol egyáltalán nincs tippem, egyszerűen rákérdezek a kívánságra.



Fotó: Zádor

④ Szeretnék minél jobb eredményt elérni, de ezt nem kívánom részletezni. Egy biztos, jövőre junior világbajnokság lesz, ahova először ki kell jutni és a többit majd meglátjuk a helyszínen.

AZ ÉV IFJÚSÁGI ATLÉTÁJA:

HORVÁTH JÓZSEF

Egyesülete: Haladás VSE

Edzője: Vida József

Kiemelkedő eredménye 2001-ben:

ifjúsági világbajnok

ifjúsági csúcstartó:

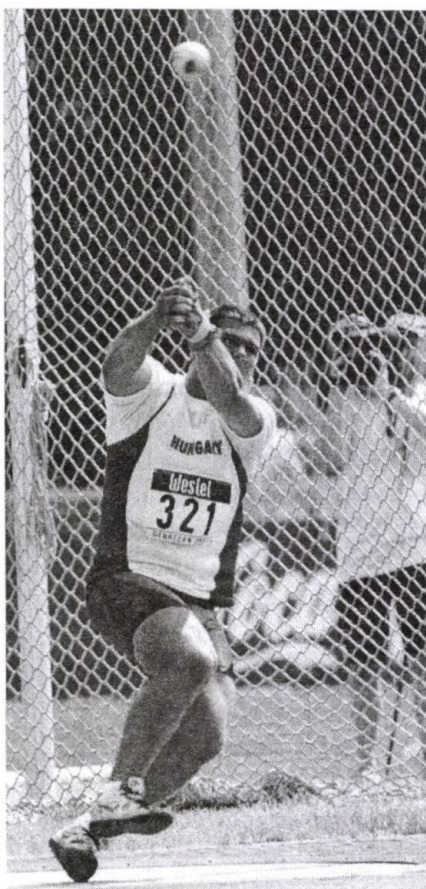
83,28 (5kg)

77,03 (6 kg)

68,46 (7,26 kg)

① Ifjúsági világbajnokként zárom az évet és ez mindent elárul. A célmot maradéktalanul megvalósítottam és megfelelttem a velem szemben felállított elvárásoknak.

② Az egyetlen fájó pont, hogy a grossetoi junior Európa-bajnokságon sérülés fosztott meg a reálisnak mondható dobogós helyezéstől.



Fotó: Zádor

③ A karácsonyi ajándékok „felkuta-

tását” megpróbálom minél hamarabb elkezdni, hogy ne maradjon minden az utolsó pillanatra. Huszonnegyedikén már a megszokott rend szerint zajlanak az események. Délelőtt még edzem – ez jó is, mert gyorsabban telik a nap és elfoglalom magam -, de a vacsoránál már együtt ülünk körbe az asztalt, majd megyünk el az éjféli misére. Másnap a barátnőmhöz megyek, aztán jöhet a rokonság.

④ Jövőre ugyebár junior világbajnokságot rendeznek Jamaicában, ahol az 1-3. hely megszerzése a célom. Mellette természetesen „kötelező” megnyerni a bajnokságot és a korosztályos csúcslista átírásáról sem szeretnék lemondani.



Csovellyák Zita

VÁLTÓBOT

angol



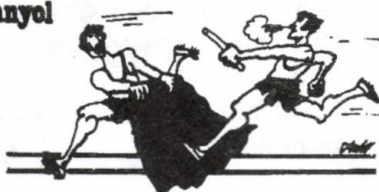
skót



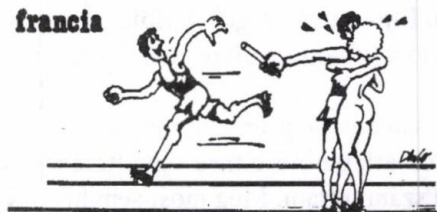
hindu



spanyol



francia



BLUDOPOLSKY LÁSZLÓ
KARIKATURAI



VERSENYRŐL - VERSENYRE

DIÁKOLIMPIA Ügyességi és váltófutó csapatbajnokság



A Magyar Diáksport Szövetség október 10-én rendezte a tanév első országos döntőjét, az ügyességi és váltófutó csapatbajnokságot. Az országos döntőt megelőzően kerültek megrendezésre a megyékben az előversenyek. A döntőbe a legjobb 8-10 csapat és 12-14 váltó került. A verseny népszerűségét jelzi, hogy sok meg nem hívott iskola is szeretne volna indítani csapatát valamelyik versenyszámban. Miért jelentős ez a verseny, amelynek – mint mindennek – vannak ellenzői is? Fontos a verseny,

mert az ügyességi számokkal ismereti meg a tanulókat és segíti ezekben a számokban a megkedveltetését. Jelentős az a tény is, hogy erre az országos döntőre a kisebb létszámú, vagy mostoha létesítményellátottsággal rendelkező iskolák is eljuthatnak. Sokan számon kérik a minőségi eredményeket. Ezek is voltak, de elsősorban a versenyszámokra való felkészülés a lényeges.

Öröndetes, hogy az elnökség – igaz utolsó pillanatban – hozzájárult a IV. korcsoportosok (13-14 évesek) versenyének a kiírásához. A váltófutások (fiú 4x1500, leány 4x800, valamint a IV. csoport 10x200-as versenye 5 fiú - 5 lány résztvevővel) idén is a hangulat, a jelenlévők érdeklődése és az időeredmények tekintetében is a verseny csúcspontját jelentették.

Az V-VI. korcsoport fiú pontversenyét több éve folyamatosan a debreceni Csokonai Gimnázium nyeri. A leány pontverseny is „hagyománytisztelő”, itt minden évben más iskola nyeri a pontversenyt.

A jövő tanévben szintén ebben az időben kerül megrendezésre ez a versenyforma. A kiírásban annyi változás lesz, hogy a fiatalok versenyét a III-IV. korcsoport (11-14 évesek) részére írja ki az MDSZ és ennek a korcsoportnak is lesz (külön fiú-lány) vándordíjas pontversenye. Ez évben nem hivatalos pontverseny kiszámítására került sor a IV. korcsoport részére. Ez a kiskunfélegyházi első-ségét hozta, de nagyon öröndetes az egri dr. Kemény Ferenc iskola harmadik helye, ami azt jelentheti, hogy Heves megyében is egyre jobban tért hódít az atlétika.

A résztvevők száma ebben a korcsoportban nyilván emelkedni fog, mivel – az idei tanévvel ellentétben – már most ismeretes a verseny megrendezése. Sajnos – mint már annyiszor – ezúttal sem hallgathatjuk el azt a tényt, hogy a fővárosi iskolák távol maradnak, pedig az erre a versenyre való felkészülés, illetve a részvétel az iskolában jó néhány népszerű sportág színvonalának emelkedését is eredményezhetné (elsősorban a labdajátékokra gondolok). Nem kellene mást tenni, mint a tantervi kötelező anyagot versenyhelyzetben is kipróbálni.

Kovács Sándor

V-VI. korcsoport

FIÚK

4x1500 m

Bajnok: Lovassy László Gimn. Veszprém
16:51,9

Testnevelő: Sipőcz Zoltán; *edző:* Szemán János, Tóthné Stupián Anikó
Jakabfi György, Kurucz Balázs, Maleczki Alfréd, Kovács Tamás

2. Péch Antal Műszaki Szki. és Gimn. Tatabánya 17:38,0

Testnevelő: Szántó Béla
Szvitlik Máté, Szilágyi László, Koczás Kornél, Csizmadia Tibor

3. Ipari Szki. és Gimn. Veszprém 17:39,1
Testnevelő: Engel Angyal Zsolt

Kis Áron, Minczér Albert, Szócs Gyula, Takács Dávid

Magas

Bajnok: Pannonhalmi Bencés Gimn. 183,75

Testnevelő: Török Lóránd
Szenes Márk
Szalay István
Horváth Máté
Gelencsér András

2. Csokonai Vitéz Mihály Gimn. Debrecen 176,25

Testnevelő: Vona Attila
Horváth Zoltán
Nagy Csaba
Tanki Norbert
Feindl László

3. Vörösmarty Mihály Gimn. Érd 175,00
Testnevelő: Szalay Jenő

Gurubi István
Jáky Péter
Bakos Márton
Illés Bálint

Távol

Bajnok: Vasvári Pál Gimn. Nyíregyháza 622,75

Testnevelő: Végvári Ferenc, Szalka Géza; *edző:* Bakosi Béla
Szijjártó Róbert
Ágoston Dániel
Vas Dávid
Pokol Csaba

2. Kossuth Lajos Gimn. Cegléd 618,00
Testnevelő: Tompa Tibor

Turjányi Tamás
Ferber Gábor

Murányi Péter
Kurucz Károly

3. Diósgyőr-Vasgyári Szakképző Iskola Miskolc 588,25

Testnevelő: Tigyi József
Crisan Ervin
Kerékgyártó Imre
Tóth Mihály
Spisák Béla

Súly (6 kg)

Bajnok: Vörösmarty Mihály Ipari Szki. Székesfehérvár 12,4525

Testnevelő: Tarr Péter, Wunderlich István; *edző:* Tölgyesi Előd
Végh Zoltán
Kovács Roland
Kineth Lajos
Kozári János

2. Csokonai Vitéz Mihály Gimn. Debrecen 12,1325

Testnevelő: Vona Attila
Tóth Lajos
Horváth Zoltán
Csapó Tamás
Szabó János

3. Mezőgazdasági Középf. Szakokt. Intézet Jánoshalma 11,7875

Testnevelő: Haász László
Csernák Zsolt
Kurucz György
Dénes Gábor
Almási János

Diszkosz (1,5 kg)

Bajnok: Csokonai Vitéz Mihály Gimn. Debrecen 37,2650

Testnevelő: Vona Attila, Tömöri István
Tóth Lajos
Horváth Zoltán
Csapó Tamás
Pallér Bence

2. Trefort Á. Vill.- és Fémipari Szakképző Békéscsaba 36,6850

Testnevelő: Kismarton Albert
Kovács Miklós
Mitykó András
Baji Norbert
Baji Zsolt

3. Madách Imre Gimn. Vác 36,1075
Testnevelő: M. Oroszi Zsuzsanna

Lovács Péter
Magyari Zoltán
Gaál Dávid
Szikora Gábor

Gerely

Bajnok: Madách Imre Gimn. Vác 48,6400

Testnevelők: Magyariné Oroszi Zsuzsanna, Magyari József, Szikora Gyula
Magyari Zoltán
Lovács Péter
Gaál Dávid
Murcsik Péter

2. Eötvös József Gimn. Tata 44,2450

Testnevelő: Kovács András
Suszter László
Marosi Bálint
Marton Zoltán
Murcsik Péter

3. Madách Imre Gimn. Salgótarján 43,7800

Testnevelő: Szepesti Antal
Baglyas Tamás
Pálfi Gábor
Kriston Róbert
Szarka Gábor

A Chrisztián László-vándordíj végeredménye:

1. Csokonai Vitéz Mihály Gimn. Debrecen 54
 2. Madách Imre Gimn. Vác 30
 3. Vasvári Pál Gimn. Nyíregyháza 24
 4. Trefort Ágoston Szki. Békéscsaba 24
 5. Bencés Gimn. Pannonhalma 18
 6. Lovassy László Gimn. Veszprém 18
 7. Vörösmarty Mihály Gimn. Érd 18
 8. Dráva Völgye Középiskola Barcs 18
 9. Mezőgazdasági Szki. Jánoshalma 18
 10. Péch Antal Műszaki Szki. és Gimn. 14
- Kossuth Lajos Gimn. Cegléd 14
Eötvös József Gimn. Tata 14

LÁNYOK

4x800 m

Bajnok: Kölcsey Ferenc Gimn. Budapest 9:37,7

Testnevelő: Vajda Zsuzsanna
Czigány Krisztina, Molnár Barbara, Arany Gitta, Bolyki Andrea

2. Vasvári Pál Gimn. Nyíregyháza 9:41,8
Testnevelők: Szalka Géza, Végvári Ferenc

Lengyel Adél, Szamay Krisztina, Paluska Tímea, Mezei Zita

3. Vetési Albert Gimn. Veszprém 9:47,8
Testnevelő: Tóthné Stupián Anikó

Mikóczi Anett, Egyed Julianna, Perneszkatalin, Wágenhoffer Judit

Magas

Bajnok: Török Ignác Gimn. Gödöllő
147,50

Testnevelők: Péli Sándor, Benkő Ákos
Durkó Eliána
Mészáros Krisztina
Hüse Nikolett
Szeleczy Xénia

2. Lóczy Lajos Gimn. és Idegenforg. Szki.
Balatonfüred 145,00

Testnevelő: Wacháné Nagy Edit
Wacha Dóra
Mészáros Katalin
Burka Boglárka
Lakatos Tímea

3. Rózsa Ferenc Gimn. Békéscsaba
143,75

Testnevelő: Bárdos Tibor
Bozsár Stefánia
Mezei Éva
Harangozó Edit
Puskás Ágota

Távol

Bajnok: Török Ignác Gimn. Gödöllő
497,00

Testnevelők: Péli Sándor, Benkő Ákos
Durkó Eliána
Bolbás Gyöngyi
Fábián Boglárka
Harmati Katalin

2. Fazekas Mihály Gimn. Debrecen
485,50

Testnevelő: Szilágyi Tibor
Fézer Beáta
Veres Réka
Vincze Andrea
Csáki Fruzsina

3. Bolyai János Gimn. Kecskemét 484,75

Testnevelő: Nyilas Bea
Adamik Anna
Sári Éva
Pintér Szilvia
Fülöp Hédi

Súly

Bajnok: II. Rákóczi Ferenc Mezőgazd.,
Közzgazd. és Informatikai Szki. Kiskun-
halas 10,2225

Testnevelő: Gurály Attila; *edző:* Bencsik Pál
Horváth Renáta
Dobó Ágnes
Bata Melinda
Hernádi Orsolya

2. Eötvös József Gimn. Tata 10,1000

Testnevelő: Várszegi Péterné
Lipták Zita
Kozma Edina
Őri Edina
Kéri Gabriella

3. Madách Imre Gimn. Vác 9,5200

Testnevelő: M. Orosz Zsuzsanna
Varga Eszter
Magyari Andrea
Hargas Mariann
Magyari Zsuzsanna

Diszkosz

Bajnok: II. Rákóczi Ferenc Mezőgazd.,
Közzgazd. és Informatikai Szki. Kiskun-
halas 32,1925

Testnevelő: Gurály Attila;
edző: Bencsik Pál
Dobó Ágnes
Bata Melinda
Horváth Renáta
Hernádi Orsolya

2. Ady Endre Gimn. Ráckeve 30,2725

Testnevelő: dr. Szálené Orbán Anikó
Maksa Eszter
Tóth Adrienn
Necsász Vanda
Nagy Adrienn

3. Vetési Albert Gimn. Veszprém 28,5300

Testnevelő: Szász Péter
Orbán Éva
Hubai Katalin
Sas Mónika
Kis Zsófia

Gerely

Bajnok: Eötvös József Gimn. Tata
35,7975

Testnevelő: Várszegi Péterné
Lipták Zita
Kozma Edina
Jávorfi Ágnes
Őri Edina

2. Madách Imre Gimn. Vác 33,7750

Testnevelő: M. Orosz Zsuzsanna
Varga Eszter
Magyari Andrea
Magyari Zsuzsanna
Horgas Mariann

3. Ady Endre Gimn. Ráckeve 33,7125

Testnevelő: dr. Szálené Orbán Anikó
Maksa Eszter
Burskó Erzsébet
Tóth Adrienn
Nagy Adrienn

**A Dr. Irányossyné Vértessy Katalin-
vándordíj végeredménye:**

- II. Rákóczi Ferenc Mezőgazdasági,
Közzgazdasági és Informatikai Szki.
Kiskunhalas 42
- Török Ignác Gimn. Gödöllő 36
- Eötvös József Gimn. Tata 32
- Ady Endre Gimn. Ráckeve 26
- Madách Imre Gimn. Vác 26
- Fazekas Mihály Gimn. Debrecen 26
- Vetési Albert Gimn. Veszprém 24
- Kölcsey Ferenc Gimn. Budapest 20
- Szent-Györgyi Albert Középiskola
Kecskemét 20
- Vörösmarty Mihály Gimn. Érd 18
- Szent-Györgyi Albert Középiskola
Szombathely 18
- Rózsa Ferenc Gimn. Békéscsaba 16

IV. korcsoport

10x200 m

Bajnok: Anikó utcai Ált. Isk. Pécs 4:38,8

Testnevelők: Lébold Endréné, Fekete Vik-
tória, Halász Barna, Vízner László
Sgánecz Erika, Pap Bence, Ruzicska Bar-
bara, Szekeres Gábor, Csenterics Edina,
Kálóczi Krisztián, Vikman Erika, Varga
Gergő, Pál Edina, Tóth László

2. József Attila Ált. Isk. Kiskunfélegyhá-
za 4:39,6

Testnevelő: Kerék Csaba
Istvánfi Nóra, Bagi Márton, Ágó Kitti,
Horváth István, Vakulya Dóra, Bacsó
Csaba, Fekete Lilla, Kovács Sándor, Bódi
Erzsébet, Gulyás Gergő

3. Vasvári Pál Gimn. Nyíregyháza 4:40,3

Testnevelők: Szalka Géza, Végvári Ferenc
Balogh Edina, Kocsis Zoltán, Bencsik Il-
dikó, Tar Attila, Tóth Réka, Tóth Tibor,
Papp Brigitta, Czilli Márk, Néző Gabri-
ella, Miklovich Gergely

FIÚK

Magas

Bajnok: Szabó Pál téri Ált. Isk. Békés-
csaba 157,50

Testnevelő: Kondacs György; *edző:* Ador-
ján László
Scsitovics Gergő
Malatyinszki Tamás
Zselenyánszki Mihály
Szatmári Tibor

2. Eötvös József Gimn. Tiszaújváros
152,50

Testnevelő: V. Joó Katalin
Horváth Attila

Versenyről - versenyre

Gályász Dániel
Bartók Ádám
Arnóth Péter

3. Lánchíd utcai Ált. Isk. Kecskemét
151,25

Testnevelő: Adamik Zoltán
Szegedi Viktor
Szuromi Dávid
Török Krisztián
Valkai Tamás

Tessedik Sámuel Ált. Isk. Albertirsa
151,25

Testnevelő: Nagy Zoltán
Katancsics László
Molnár Gábor
Nagy Ádám
Lakatos József

Toldi Ltp-i Ált. Isk. és Gimn. Kaposvár
151,25

Testnevelő: Csapó Gábor
Déri Barnabás
Treszler András
Kasza Dániel
Kőhalmi István

Távol

Bajnok Kazinczy Ferenc Ált. Isk.
Budapest 515,25

Testnevelő: Németi László
Balogh Ferenc
Somodi Bence
Lengyel Richárd
Kuti Balázs

2. Ádám Jenő Közp. Ált. Isk.
Kazincbarcika 499,75

Testnevelő: Kondor István
Tóth Árpád
Timkó Gyula
Medve Ádám
Kapéri Gergő

3. Bársony János Ált. Isk. Miskolc 494,00

Testnevelő: Kiss Zoltán
Menyhárt Dénes
Dakó Dávid
Venczel Péter
Csathó Krisztina

Súly

Bajnok: Fazekas Gábor utcai Ált. Isk.
Kiskunhalas 11,8475

Testnevelő: Bencsik Pál
Pásztor Gergely
Szabó Gábor
Szitás Róbert
Urbán Endre

2. 2. sz. Általános Isk. Békéscsaba
10,7400

Testnevelő: Erdős Péter
Botyánszki Mátyás
Keresztes György
Plástyik János
Török Gyula

3. 21. sz. Általános Isk. Miskolc 10,0775

Testnevelő: Vucskó Zsuzsanna
Ötvös Gábor
Veres Balázs
Rusznay Tibor
Jeles István

Kislabda

Bajnok: 5. sz. Általános Isk. Gyula
60,4475

Testnevelő: Annus Andor
Bíró Tamás
Bágy Krisztián
Szabó Csaba
Fajó György

2. József Attila Ált. Isk.
Kiskunfélegyháza 58,2900

Testnevelő: Kerék Csaba
Kovács Sándor
Gulyás Gergő
Horváth István
Fekete Zsolt

3. Bársony János Ált. Isk. Miskolc
57,5275

Testnevelő: Kiss Zoltán
Csathó Krisztián
Vajda Gábor
Menyhárt Dénes
Dakó Dávid

LÁNYOK

Magas

Bajnok: Dr. Kemény Ferenc Ált. Isk. Eger
137,50

Testnevelő: Fejes Adrián
Dobi Edina
Kovács Dóra
Márton Réka

2. Ált. és Művészeti Isk., Ped. Szakszolg.
Tiszaújváros 135,00

Testnevelők: Jakab István, Vadas Gyula
Varga Dorina
Borcsik Ivett
Stefán Zita
Kalas Anikó

3. Lánchíd utcai Ált. Isk. Kecskemét
132,50

Testnevelő: Adamik Zoltán
Laczi Edit

Zelenák Nelli
Ortelli Anita
Bálint Éva

Távol

Bajnok: Anikó utcai Ált. Isk. Pécs 477,75

Testnevelő: Lépold Endréné; *edzők:* Fekete Viktória, Vízner László
Vukman Erika
Pál Edina
Csenterics Edina
Ruzicska Barbara

2. József Attila Által Isk. Kiskunfélegyháza
472,25

Testnevelő: Kerék Csaba
Bódi Erzsébet
Fekete Lilla
Farkas Ildikó
Ágó Kitti

3. 2. sz. Ált. Isk. Békéscsaba 465,25

Testnevelő: Forczek Győző
Szedorovits Rita
Szappanos Krisztina
Kovács Mária
Oláh Tímea

Súly (3 kg)

Bajnok: Általános Iskola Kiskunlacháza
9,7175

Testnevelők: Balogh László, Foki Vilmos
Kovács Brigitta
Bíró Margit
Simon Klaudia
Tóth Nikolett

2. József Attila Ált. Isk.
Kiskunfélegyháza 8,8450

Testnevelő: Kerék Csaba
Fekete Lilla
Vakulya Dóra
Istvánfi Nóra
Bódi Erzsébet

3. Bocskai István Ált. Isk. Debrecen
8,7450

Testnevelő: Szilágyi Tiborné
Veres Rita
Balogh Bettina
Gyene Bernadett
Szilágyi Kinga

Kislabda

Bajnok: 5. sz. Ált. Isk. Gyula 50,8575

Testnevelő: M. Horváth Izabella
Sólyom Viktória
Bakota Zsanett
Mike Brigitta
Dobra Nikolett

2. Dr. Kemény Ferenc Ált. Isk. Eger
46,6475

Testnevelő: Fejes Adrián
Majoros Anita
Darái Kitti
Dobi Edina
Felföldi Kitti

3. Anikó utcai Ált. Isk. Pécs 46,3575
Testnevelő: Lébold Endréne
Ruzicska Barbara
Csenterics Edina
Pál Edina
Kovács Bianka

XII. BÉCS-BUDAPEST SZUPERMARATONI

A Bécs-Budapest Szupermaratoni futóverseny mezőnye október 23-án, nemzeti ünnepünkön a Hősök terén sikeresen célba ért. A versenyzők öt nap alatt 352 km-t teljesítettek a Bécs-Sopron-Győr-Tata-Budakeszi-Budapest útvonalon.

A csapatversenyben hét országból 110 (5 fős) – köztük 11 nő – együttes indult. A verseny sajátos vonása, jellegzetessége volt a résztvevők sokszínűsége: az általános és középiskolások, a felsőfokú oktatási intézmények, osztrák és magyar katonák, illetve rendőrök, magyar, valamint angol vám- és pénzügyőrök, profik és amatőrök egyaránt képviselték magukat. A nőknél a Csomor Erika duatlon világbajnok vezette Partner Csoport Göd kiemelkedett a mezőnyből és 4 perc/km-es tempóban futva magabiztosan győzött, (az abszolút versenyben a 20. helyen végzett). A férfiaknál az LG Flatron nemzetközi – kenyai, lengyel és magyar futókból verbuválódott – csapata szoros küzdelemben bár, de megelőzte a magyar élversenyzőkből álló NIKE Bowerman és a Diego csapatokat. A győztes váltó tagjainak egyéni félmaratoni eredményei jobbák a fennálló magyar csúcsnál (3 perc 15 s/km iramban teljesítették a távot). Az utolsó napi félmaratonin is nagy küzdelem folyt, a Honvéd Duna Opel 17 perccel futott jobbat az IKR Rt.-nél és őket megelőzve feljött a 4. helyre. A fegyveres testületek csapatai például mutattak fizikai felkészültségből, állóképességéből. Ebben az évben a honvédségi csapatokat dr. Isaszegi János dandártábornok csapattagként vezette a cél felé. Éles harc folyt minden helyezéért, valamennyi csapat igyekezett képességei legjavát nyújtani. A legfiatalabb Erzsébeti Kengu-



ruk 13 év átlagéletkorú csapata az abszolút versenyben 4 perc 30 s/km-es tempóval a 67. helyen ért célba, megelőzve a legidősebbeket, a Gyermely Rt. 60 év átlagéletkorú váltóját, amely 5 perc/km-es irammal – sok, náluk fiatalabb csapatot maga

mögé utasítva – a 84. helyet szerezte meg.

A versenyzők felkészültek voltak, végig egymást segítve, jó hangulatban, sajátos sportszerű légkörben teljesítették a távot.

Az egyéni versenyben nyolc országból 45 résztvevő – köztük 7 nő – állt rajthoz. A versenyt négy 4 nő és 19 férfi versenyző fejezte be eredményesen. A nők mezőnyében a német Maria Bak az ultrafutás világklasszisa a verseny eddigi legjobb női idejével – az elmúlt évi győztesnél 2 órával jobb időt futva, 5 perc 7 s/km-es iramban – ért célba és az abszolút versenyben, több férfit is megelőzve, 6. helyezést ért el. A 42 éves atlétanő már két alkalommal megnyerte a legmagasabban díjazott dél-afrikai Comrade Maratont. A további helyezéseken orosz és német versenyzők osztoztak. A férfiaknál Vozár Attila megismételte elmúlt évi győzelmét, bár egyetlen szakaszgyőzelmet sem aratott, de magabiztosan, 4 perc 10 s/km-es tempóban, az előző évinél jobb idővel győzött, megelőzve nagy vetélytársát, az orosz Anatolij Kruglikovot. A hatszoros győztes Bogár János ebben az évben 4. lett, Molnár Mihály az utolsó félmaratoni távon 16 percet dolgozott le hátrányából és csak 20 másodperces különbséggel szorult mögötte az 5. helyre.

A tartományok, a megyék, a városok és a kistelepülések segítettek, fogadták a rendezvényt, frissítővel vár-



Fotó: Szlavicsek



Fotó: Szlavicssek

ták és lelkesen biztatták a versenyzőket. Az útvonalba eső településeken több ezer fiatal részvételével szerveztek csatlakozó versenyeket és nagy-szerű hangulatban várták a futókat. Közülük is kiemelkedtek, és az elmúlt évhez hasonlóan a versenyzők között ismét a Legszimpatikusabb település címet nyerte el Osli, Böny és Nagyigmánd. Bécsben a szupermaratonhoz kapcsolódva közel 800 általános iskolás fiatal részére rendeztek versenyt. A rendezvény érdekes színfoltja volt a Győr-Moson-Sopron és a Komárom-Esztergom megyei vezetők-ből álló közéleti váltók – élükön a megyei közgyűlések elnökeivel –, valamint az ISM csapata-nak részvétele a Böny-Bana-Bábolna útvonalon megrendezett Mini BB futóversenyen.

A rendezvény zárónapján, a nemzetközi félmaratoni verseny további 600 fővel csatlakozott a szupermaratoni mezőnyéhez. A szupermaratoni félmaratonija, valamint a nemzetközi félmaratoni bár külön lett értékelve, összesítve megállapítható: annak ellenére, hogy a szupermaratonisták az előző négy napon versenytempóban futottak félmaratoni távokat, az élversenyzők jobban szerepeltek a pihentebb társaiknál és nemzetközi szinten is jó időeredményeket értek el.

A Nemzeti Atlétikai Program által támogatott általános iskolás fiatalok közel 500 fő részvételével csatla-

koztak az eseményhez, és 2-5 km-es szakaszokon teljesítették a távot. A lelkesedés óriási volt a gyerekek körében, nagy megtiszteltetésnek vették azt a lehetőséget, hogy a szupermaratoni mezőnyével egy célért küzdhetek, legyőzni a 352 km-t.

Negyedik alkalommal túrakerék-párosok is csatlakoztak a szupermaratonihoz. A rendezvény speciális, a forgalmas utakat elkerülő – Ausztriában zömmel kerékpárutakon haladó –, rendőrséggel is biztosított útvonala, a verseny hangulata, szerve-zettsége jó feltételeket biztosított a kerékpárosok részére is. Ebben az évben két görkorcsolyás is megpróbálkozott a táv teljesítésével. Közülük a Magyarországon élő finn Raimo Frondeliusnak sikerült is, annak ellenére, hogy kisebb sérülésekkel küszködve tudta megtenni a távot.

A rendezvényt megtisztelték az ez évi Európa- és világ bajnokaink, akik futva kapcsolódtak a mezőnyhöz, demonstrálva ezzel a magyar sport idei eredményeit, tisztelegtek nemzeti ünnepünk előtt és köszöntötték a szupermaratonit. Az olimpiai bajnok, Storcz Botond az utolsó szakasz teljes félmaratoni távját teljesítette, ezzel az atlétikában is letette a névjegyét.

Rendezvényünk csatlakozott a MOB környezetvédelmi programjához és felajánlotta a verseny rajtszámát ennek propagálására az „Ép test, ép természet” gondolat jegyében.

Szupermaratoni

FÉRFIAK

1. Vozár Attila 24:31:52
2. Anatolij Kruglikov (orosz) 24:58:50
3. Anatolij Korepanov (orosz) 25:18:26
4. Bogár János 25:41:04
5. Molnár Mihály 25:41:24
6. Fekete Sándor 31:12:57

Csapat

1. LG Flatron 22:28:06
(Sági Ferenc, Glogosz Grzegorz, Figurski Wiesław, Szostak Erik, Gabriel Mutai)
2. NIKE Bowerman 22:38:49
(Berkovics Imre, Zatykó Miklós, Rezessy Gergely, Szabó Imre, Kőműves Norbert)
3. DIEGO 22:55:39
(Stépán Zsolt, Nagy László, Lajtos Márton, Sági József, Torjai László)
4. Honvéd Duna Opel 23:54:41
5. IKR Rt. Bábolna 23:55:05
6. Tondach-Muvapi Team 23:58:23

NŐK

1. Maria Bak (német) 30:05:31
2. Marina Bicskova (orosz) 31:34:52
3. Anke Drescher (német) 33:47:16
4. Jelena Sidorenkova (orosz) 36:30:14

Csapat

1. Partner Csoport Göd 27:24:25
(Csomor Erika, Kiss Ágnes, Kovács Ida, Brassay Réka, Zsiga Tímea)
2. EURO-Ment 29:48:59
(Korán Éva, Ilyés Ildikó, Erdős Gyöngyi, Soós Edit, Meggyesi Tünde)
3. SP System 30:41:02
(Dobó Andrea, Horváth Mária, Kovács Krisztina, Póth Mariann, Farkas Valéria)
4. DWA-Kombucha 31:49:59
5. Semmelweis TF Medika ÉSZ 33:05:04
6. Rádió 7 Hódmezővásárhely 33:20:56

Nemzetközi félmaratoni

FÉRFIAK

1. Benedek Zsolt 1:05:16
2. Horváth Béla 1:08:13
3. Lehotai Győző 1:08:33
4. Tóth Tamás 1:09:01
5. Hóbor Péter 1:09:41
6. Bognár Pál 1:09:47

NŐK

1. Staicu Simona 1:15:13
2. Földingné Nagy Judit 1:15:25

- | | |
|---------------------|---------|
| 3. Jakab Ágnes | 1:20:02 |
| 4. Pásztor Kornélia | 1:20:38 |
| 5. Erdős Ibolya | 1:22:13 |
| 6. Fekete Nóra | 1:23:31 |



Fotó: Szlavicssek

Szupermaratoni félmaratoni

FÉRFIAK

- | | |
|---------------------|---------|
| 1. Gabriel Mutai | 1:06:47 |
| 2. Zatykó Miklós | 1:06:53 |
| 3. Sági Ferenc | 1:07:03 |
| 4. Berkovics Imre | 1:17:03 |
| 5. Glogosz Grzegorz | 1:07:18 |
| 6. Sági József | 1:08:03 |

NŐK

- | | |
|---------------------|---------|
| 1. Csomor Erika | 1:23:00 |
| 2. Kiss Ágnes | 1:23:00 |
| 3. Kovács Ida | 1:23:00 |
| 4. Brassay Réka | 1:23:00 |
| 5. Zsiga Tímea | 1:23:00 |
| 6. Mészáros Szilvia | 1:25:23 |

**RAJKAI-
EMLÉKVERSENY**

**Debrecen, Nagyerdő,
2001. október 28.**

Dr. Rajkai Tibor, a debreceniek 1972-ben elhunyt, egykor kiváló edzője, a hajdúsági főváros atlétikai életének kimagasló egyénisége tiszteletére idén immár 29. alkalommal rendezték meg a hagyományos erdei futóversenyt a debreceni Nagyerdőben. A kitűnő idő kedvezett a Regis Kft. által támogatott versenynek,

amelyet egy héttel a csákvári mezeifutó-bajnokság előtt bonyolítottak le, mintegy 360 indulóval.

A férfiak 12 km-es versenye nem okozott meglepetést, Benedek Zsolt, a hazaiak bajnoka megvédte múlt évi elsőségét.

A nők 4 km-es küzdelmében a Nagyerdőben tavaly második helyezett Rakonczai Beáta, a vasutasok futónője megszakította klubtársa, Staicu Simona öt éven át tartó győzelmi sorozatát. A két bajnoknő párharcában ismét Rakonczai Beáta javára billent a mérleg. Az összesített eredmények alapján a Rajkai-emlékverseny vándordíját idén is a debreceniek szereztek meg, a tavaly megszűnt DMTE helyébe lépő DAK volt a legeredmé-

nyesebb. Az emlékverseny keretében az egyetemisták és főiskolások férfi és női összetett csapatversenyére kiírt Kerékgyártó Kupát is a cívisvárosban tartotta a Debreceni Egyetem (tavaly a nyíregyházi Bessenyei Tanárképző Főiskola győzött). Az 1987-ben elhunyt Kerékgyártó László edző, dr. Rajkai Tibor egykori tanítványa volt.

FÉRFIAK (12 km)

- | | |
|-----------------------------------|-------|
| 1. Benedek Zsolt DAK-DSI | 38:48 |
| 2. Muhari Gábor Veszprémi Egyetem | 40:23 |
| 3. Bacskai Zsolt BVSC-Kufner | 40:27 |

NŐK (4 km)

- | | |
|--------------------------------|-------|
| 1. Rakonczai Beáta BVSC-Kufner | 13:56 |
| 2. Staicu Simona BVSC-Kufner | 14:20 |
| 3. Mezei Zita NYVSC | 15:11 |

ORSZÁGOS MEZEIFUTÓ-BAJNOKSÁG

Csákvár, 2001. november 3.



Fotó: Szlavicssek

A mezei bajnokságok 1908 óta tartó történetében a kilencvenharmadikat idén napsütéses időben, az ARAK mintaszerű rendezésében, a tavalyi helyszínen bonyolították le. A futók a Csákvár nagyközség területén fekvő Esterházy-kastély angolparkjában versenyeztek a bajnoki címekért és helyezésekért. Az indulókat egy 1500 méteres körben kijelölt jó talajú, füves pálya fogadta. A felnőttek versenyében a Rajkai-emlékverseny egy héttel korábbi két győztese, Benedek Zsolt (6 km-en) és Rakonczai Beáta szerzett bajnoki címet, hosszú távon Zatykó Miklós ért

elsőként célba. A fiatalok egyéni bajnokai egyaránt – egy-egy kivétellel – a junioroknál és az ifjúságiaknál a múlt évi helyezettek, a 14-15 éves serdülőknél a tavalyi győztesek közül kerültek ki. A fiatalok tíz csapatbajnokságából a veszprémiek négyet (egy fiú és három lány), a pécsi fiúk hármat nyertek meg.

A felnőttek

versenyszámaikat az jellemezte, hogy mindegyikben több, különböző távokon korábban már bajnokságot nyert futó vetélkedett a győzelemért, de végeredményben mindhárom versenyszámban

„új” bajnokot avattak. A 10000 méteres bajnokok, Zatykó Miklós és Rakonczai Beáta még nem győzött mezőn, Benedek Zsolt pedig 12 km-en tavaly igen, de 6 km-en még nem.

A férfi 6 km-es futást

1994. évi időleges szüneteltetése után tavaly újították fel Kőműves Norbert győzelmével, aki most csak a 14. lett. A múlt évben 12 km-en a két debreceni futó, Benedek Zsolt és Berkovics Imre végzett az élen Zatykó Miklós előtt. A debreceniek most két egyéni bajnokságot terveztek, ezért Benedek Zsoltot 6 km-en indították. Benedek Zsolt be is váltotta a hajdúságiak reményeit. A tavalyi 12 km-es bajnok – egy héttel a Rajkai-émlékversenyen való sikeres duplázása után – először győzött 6 km-en, a kétszeres (1993, 94) „kismezei” bajnokot, Sági Ferencet szoros versenyben csak a hajrában előzte meg. A harmadik helyet – meglepetésre – a nyolcszázas Árpási Miklós foglalta el. A csapatbajnokságot az előző évben bronzérmes VEDAC nyerte, a címvédő BVSC-Kufner csak negyedik lett.

A férfiak 12 km-es

bajnokságában az idei 10 000 méteres bajnok, Zatykó Miklós, aki az előző évben a debreceni élkettős mögött bronzérmet szerzett, most keresztülhúzta a debreceniek számítását. A Vasas-BBTE futója először győzött a mezőn, biztosan előzte meg a cívisváros négyszeres (1992-95) mezeifutó-bajnokát, Berkovics Imrét, aki így idén ezüsttel gazdagította éremgyűjteményét. Az 1999. évi 12 km-es aranya, a 2000. évi 6 km-es ezüstje után, Juhász András most bronzérmet gyűjtött be. Negyediknek Rezsényi Gergely, a Vasas-BBTE másik bajnoka futott be, aki a maratoni ob-n győzött kétszer (1998-99), így a pasarétiak csapata a bajnokság élére ugrott a múlt évi harmadik helyről, amelyet most a címvédő debreceniek foglaltak el.

A nők

versenyében is korábbi bajnokok csa-

táztak és közülük a kétszeres (1999-2000) 10 000 méteres bajnok Rakonczai Beáta győzött – első ízben – a mezőn. A BVSC-Kufner futónői az októberi versenyek (félmaratoni vb, Avon női világfutás, Rajkai-émlékverseny) után negyedszer is a legjobbnak bizonyultak a magyar hosszútávfutónők között. Rakonczai mögött a dobogós helyezéseket a címvédő Staicu Simona és a múlt évben ezüstérmes Kálovics Anikó foglalta el. Negyediknek is bajnok futott be. Csomor Erika 2000-ben a maratoni ob-n, idén rövidtávú duatlonban világbajnokságon szerzett aranyérmet. A leső négy helyezett alkotta a félmaratoni vb-n sikerrel szerepelt (európai viszonylatban negyedik helyezett) magyar női csapatot, azzal, hogy a világbajnokságon Csomor Erika hamarabb futott be, mint Kálovics Anikó. A csapatbajnoki győzelmi dobogón a – a tavalyihoz képest – nem történt változás. Az előző évben kilenc, az idén – egy pont híján százszázalékos teljesítménnyel – hét ponttal győztes vasutas futónők mellett ismét a Haladás VSE és a VEDAC futónői állhattak fel a dobogóra.

A juniorok

között a most csak 6. (tavaly győztes) Hirt Márton és az ebben az évben már utánpótláskorú Kroneraff Ágnes helyére a múlt évi ezüstérmesek, Kovács Krisztián és Papp Krisztina léptek elő bajnoknak. Csapatban a múlt évben bronzérmes szolnoki fiúk helyet cseréltek az akkor győztes szekszárdiakkal. A lányok között is a tavalyi bronzérmes – de az ifjúságiak csoportjában – győzött, a központi sportiskolás lányok – egy korcsoporttal feljebb – junior csapatbajnokságot nyertek.

Az ifjúsági

fiúk versenyében a korosztály idei 3000 méteres ranglistáját vezető Végh Tibor győzött. A címvédő, a múlt évi ranglista élén álló 17 éves Bokodi Balázs most hiányzott a rajtnál, akárcsak az ifjúságiak között indulásra jogosult, múlt évi 15 éves ser-

dülőbajnok, Havasi Zoltán. A lányok küzdelmében a két évvel ezelőtt győztes (tavaly bronzérmes) Molnár Barbara szerzett újabb aranyérmet. Az ifjúságiak címvédője, Kocsis Judit ezúttal már a juniorok között versenyzett és a harmadik lett. A 13 éves korától sorrendben háromszor győztes Koch Renáta, a múlt évi 15 éves mezei bajnok, most az ifjúságiak között csak a 27. helyen ért célba. Csapatban a kecskeméti fiúk helyett a pécsi és ismét a veszprémi lányok bizonyultak a legjobbnak.

A serdülők

összehasonlítható versenyszámaiban a 15-14 évesek között az egyéni bajnokok – egy kivétellel – megismételték az évfolyamaikban egy évvel korábban aratott győzelmüket. A 15 éves Takács Dávid, a 14 éves Tóth László és Bocskai Virág másodszor is győzött a mezőn. Csak a 15 éves lányok között, a tavaly ezüstérmes Egyed Julianna előzte meg a múlt évben aranyérmes klubtársát, Wágenhoffer Juditot. Mögöttük Földing Réka, maratoni csúcstartónk és bajnokunk, Földingné Nagy Judit lánya a múlt évi hatodik helyről már a dobogó harmadik fokára tornázta fel magát. Az egyéni bajnokokhoz hasonlóan három csapat, a 15 éves veszprémi fiúk és lányok, valamint a 14 éves pécsi fiúk megismételték tavalyi csapatbajnoki győzelmüket. Csak a 14 éves lányok csoportjában váltotta fel a tavaly győztes ARAK-ot, az akkor bronzérmes Gyulai SE.

A mezei bajnokságban először versenyző 13 éves egyéni bajnokok neve nem ismeretlen, mert Szemeti Péter és Kovács Zsófia idén már nyert a pályán országos serdülőbajnoki címet. Csapatban a pécsi fiúk és a veszprémi lányok győzelme igazolja, hogy nemcsak az „idősebb” évfolyamokban erősek, de törődnek a legfiatalabbak között is az utánpótlással.

Végeredményben

a felnőttek hat bajnokságán a Vasas-BBTE és a BVSC-Kufner két-két, a Debrecen és a VEDAC egy-egy baj-

noksággal osztozott. A fiatalok versenyében a VEDAC hat, a PAC négy győzelemmel a bajnokságok felét nyerték meg. A veszprémiek – akár-csak tavaly – most is öt serdülőbajnokságot (2 egyéni és 3 csapat) nyertek, hatodiknak ismét megszerezték az ifjúsági lányok csapatbajnoki címét. A pécsi fiúk egy egyéni és három csapatgyőzelemmel tűntek ki. Tíz szakosztálynak jutott egy-egy bajnokság, hét egyéni és három csapatbajnoki.

FÉRFIAK

Felnőttek

• 12 km

1. Zatykó Miklós Vasas-BBTE 36:37
A bajnok edzője: Lenkei András
2. Berkovics Imre Debreceni VSI 37:16
3. Juhász András Bp. Honvéd 37:32
4. Rezessy Gergely Vasas-BBTE 37:43
5. Szabó József Szekszárdi AC 38:18
6. Szabó Imre Vasas-BBTE 38:30
7. Sági József Dunakeszi VSE 38:45
8. Tóth Szilárd Szekszárdi AC 39:45

Csapat

1. Vasas-BBTE 44
Zatykó Miklós
Rezessy Gergely
Szabó Imre
2. Bp. Honvéd 24
Juhász András
Ostoróczy Ferenc
Gombos Károly
3. Debreceni VSI 39
Berkovics Imre
Dienes László
Husztai László
4. Szegedi Vasutas SE 43
5. Dunakeszi Vasutas SE 43
6. Pécsi Atlétikai Club - DSI 54
7. VEDAC 63
8. Megalodus SE Tata 78

• 6 km

1. Benedek Zsolt Debreceni VSI 17:51
A bajnok edzője: Faskó László
2. Sági Ferenc BVSC-Kufner 17:53
3. Árpási Miklós KSI 18:10
4. Kis Roland ARAK 18:10
5. Jancsó István KSI 18:20
6. Búcsú Dénes VEDAC 18:22
7. Muhari Gábor VEDAC 18:28
8. Eső András VEDAC 18:30

Gondolatok a mezei bajnokságon

Tulajdonképpen érdek nélküli szemlélője voltam az idei mezeifutó-bajnokságnak. Jólesett egykori edzőkollégákkal, valamikori „ellenfelekkel” beszélgetni. Örömmel találkoztam egykori versenyzőkkel, akikhez közvetve vagy közvetlenül valamilyen kapcsolat fűzött. Élveztem a csodálatos időt, a gyönyörű környezetet, a precízen kijelölt és körbe elkerített versenypályát, amely ma már minden ilyen jellegű versenyen szinte kötelező. Egymás után, pontos időrend szerint peregetek a számok, egyszerűen jó volt a rendezés. Egy sor dologban mégis hiányérzetem volt...

Tisztában vagyok azzal, hogy sok minden megváltozott és nem illemben a régi szép idők emlegetése. De a nemrég még 1500-2000 indulót megmozgató bajnokságon a jelenlegi 693-as létszám azért nagy szomorúsággal töltött el. Nem célom elemezni az egyes korcsoportok létszámát (azt illetékes szakemberek ezt valószínűleg elvégzik), de ijesztőnek tartom a junior lányok 20 (!) fős mezőnyét, és a hasonló korú fiúk 59 fős befutója is rendkívül alacsony. A legfiatalabbak (13-15 évesek) régebbi 200-250 fős mezőnye ezúttal 60 fő körüli volt valamennyi versenyszámban. A felnőttek létszáma is nagyon elgondolkodtató.

A verseny hangulata sem tetszett. A nézők az 1500 m hosszú (rövid) körpálya körül helyezkedtek el, a célegyenesben lévő lelátón csak néhány érdeklődő tartózkodott. Hol vannak azok a mezei bajnokságok, amikor sok száz szurkoló az egyik oldalról a másikra futott, hogy minél többet láthasson a versenyből, és a befutás utolsó néhány száz méterét a nézők sorfala között tették meg a versenyzők.

Nem volt meg a kellő ünnepélyessége az – egyébként csodálatosan megszervezett – eredményhirdetésnek sem. A színpadi körítés, a régebben elképzelhetetlen tiszteletdíjak és ajándékok sokasága nagyobb érdeklődést érdemelt volna.

A jelenlévő szakemberek körében ismét téma volt a tavaszi-őszi rendezés. Ezekről már többször írtam a lap hasábjain, nem ismétlem magamat. A MASZ szakmai alelnöke úgy nyilatkozott, hogy nem a tavaszi vagy őszi rendezés időpontja a lényeges, hanem egy egymásra lépülő krossz-program megteremtése. A rajthoz állók számának növekedését, a verseny régi rangjának visszaszerzését nem a felnőttektől várhatjuk. A fiatalok tehetik ismét az atlétika ünnepévé ezt a több mint 100 éves múlttal rendelkező versenyformát. Többen úgy vélték, hogy egy olyan felépítés lenne a jó, amely egyesíti a NAP körzeti mezeifutó-versenyeit, a „diákmezei” kétlépcsős (megyei-országos) versenyait és a szövetség országos bajnokságát. Szeretném felhívni a figyelmet arra is, hogy a fiatalok korosztályaiban mindenféle sporttevékenységet az iskolai tanév programja határozza meg és ezt semmivel nem lehet megváltoztatni.

Gondolataimmal nem a szakemberek egy részének véleményét akarom megkontrázni, hanem csak arra szeretném felhívni a figyelmet, hogy időnként a hagyományos is lehet jobb az újításnál.

Kovács Sándor

Csapat

1. VEDAC 21
Búcsú Dénes
Muhari Gábor
Eső András
2. Központi Sportiskola 21
Árpási Miklós
Jacsó István
Kedves Roland

3. ARAK 32
Kis Roland
Oláh Roland
Tölgyesi Balázs
4. BVSC-Kufner 36
5. Pécsi VSK 40
6. TFAC 62
7. Debreceni VSI 65
8. Hunyadi Diák SE 66

Juniorok (7,5 km)

1. Kovács Krisztián Szekszárdi AC 24:16
A bajnok edzője: Németh Gyula
2. Broczkó Máté TFAC 24,29
3. Karádi Szabolcs Bp. Honvéd 24,30
4. Kovács Tamás VEDAC 24:31
5. Józsa Gábor BVSC-Kufner 24:32
6. Hirt Márton Postás Matáv 24:32
7. Szvitlik Máté TSC-Geotech 24:49
8. Gonda Zsolt Sz. MÁV-Szoltisz 24:51

Csapat

1. Szolnoki MÁV-Szoltisz 29
Gonda Zsolt
Bognár László
Tóth Tivadar
2. Központi Sportiskola 41
Mihoczi Zoltán
Kerékjártó István
Eppich Győző
3. Szekszárdi Atlétikai Club 48
Kovács Krisztián
Szűcs Ákos
Czencz Péter
4. Postás Matáv SE 65
5. Bp. Honvéd 71
6. Szegedi Vasutas SE 79
7. VEDAC 81
8. Debreceni VSI 93

Ifjúságiak (6 km)

1. Végh Tibor ARAK 18:55
A bajnok edzője: Halász Géza
2. Freier Dávid Pécsi VSK 18:57
3. Szentgyörgyi Zsolt KSI 19:04
4. Ádok Roland HÓDIÁK 19:33
5. Németh Mátyás Haladás VSE 19:34
6. Donka Zoltán PAC-DSI 19:34
7. Pelyhe Dániel SAC 19:38
8. Makár Tamás Békéscsabai AC 19:40

Csapat

1. Pécsi Atlétikai Club - DSI 27
Donka Zoltán
Nógrádi Tamás
Kupás T. Levente
2. Haladás VSE 27
Németh Mátyás
Doma Csaba
Major Bálint
3. ARAK 49
Végh Tibor
Homola Viktor
Balázs Gergő
4. VEDAC 54
5. Györi Dózsa 65
6. TSC-Geotech 70
7. Bp. Honvéd 71
8. FTC 112

Serdülők

• 15 évesek (4,5 km)

1. Takács Dávid VEDAC 14:16
A bajnok edzője: Tóthné Stupián Anikó
2. Bene Barnabás PAC-DSI 14:25
3. Tábor Miklós Békéscsabai AC 14:37
4. Minczér Albert VEDAC 14:42
5. Nágel Tamás SAC 14:47
6. Jakabfi György VEDAC 14:57
7. Kálló Csaba Debreceni VSI 15:01
8. Patócs Sándor Békéscsabai AC 15:03

Csapat

1. VEDAC 11
Takács Dávid
Minczér Albert
Jakabfi György
2. Debreceni VSI 31
Kálló Csaba
Gliba Vladimír
Nagy Tamás
3. Békéscsabai AC 38
Tábor Miklós
Patócs Sándor
Andó Attila
4. Pécsi Atlétikai Club - DSI 44
5. Dombóvári VMSE 79
6. Nyíregyházi VSC 82
7. VEDAC 88
8. TSC-Geotech 92

• 14 évesek (4,5 km)

1. Tóth László PAC-DSI 14:59
A bajnok edzője: Halász Barna
2. Somogyi Péter Györi Dózsa 15:08
3. Várnai Bence PAC-DSI 15:10
4. Egri Viktor TSC-Geotech 15:15
5. Rosko József NyVSC 15:29
6. Selmeczi Géza DVMSE 15:32
7. Kostvál Tamás ORTRI Császári Csemege 15:34
8. Dobrovodsky Tamás Favorit AC 15:40

Csapat

1. Pécsi Atlétikai Club - DSI 16
Tóth László
Várnai Bence
Pozsgay Miklós
2. TSC-Geotech 34
Egri Viktor
Fütyi Zoltán
Oberling Ákos
3. Karcagi SE 53
Dedinszki Csaba
Varga László
Vas Levente
4. Vitalitás SE 54
5. ARAK 72
6. Miskolci Vasutas SC 84
7. Györi Dózsa 99
8. VEDAC 107

• 13 évesek (3 km)

1. Szemeti Péter TSC-Geotech 09:53
A bajnok edzője: Kiss Antal
2. Lipták Roland VEDAC 09:53
3. Schubert Péter PAC-DSI 10:15
4. Szilágyi András MVSC 10:19
5. Horváth Tivadar Kap. Építők 10:22
6. Kohányi Gergő Gödöllői EAC 10:26
7. Barta Gergely Sajószentpéter-Hunyadi 10:30
8. Szuhanik Dávid PAC-DASI 10:34

Csapat

1. Pécsi Atlétikai Club-DSI 28
Schubert Péter
Szuhanik Dávid
Sudár László
2. VEDAC 35
Lipták Roland
Rábel Csaba
Tompai Attila
3. Miskolci Vasutas SC 48
Szilágyi András
Kékesi Károly
Elek Zoltán
4. Sajószentpéter-Hunyadi M. Ált. Isk. 49
5. Mogyi Triatlon SE 63
6. TSC-Geotech 81
7. Ikarus BSE 82
8. Omega AC 103

NŐK

Felnőttek (6 km)

1. Rakonczai Beáta BVSC-Kufner 19:20
A bajnok edzője: Bacskai Zsolt
2. Staicu Simona BVSC-Kufner 19:31
3. Kálovics Anikó Haladás VSE 19:44
4. Csomor Erika BVSC-Kufner 20:33
5. Kovács Ida VEDAC 20:43
6. Tóth Livia VEDAC 20:48
7. Zsiga Tímea Haladás VSE 21:02
8. Kiss Ágnes Szegedi VSE*

Csapat

1. BVSC-Kufner Futóköri 7
Rakonczai Beáta
Staicu Simona
Csomor Erika
2. Haladás Vasutas SE 19
Kálovics Anikó
Zsiga Tímea
Prácsér Kinga
3. VEDAC 21
Kovács Ida
Tóth Livia
Brassay Réka

*A jegyzőkönyvben nem szerepel az eredménye (a Szerk.)

3. ARAK 45
5. Bp. Honvéd „A” 52
6. TFAC 62
7. Szegedi Vasutas SE 65
8. Bp. Honvéd „B” 85

Juniorok (4,5 km)

1. Pap Krisztina UTE 15:17
- A bajnok edzője:* Csoma Ferenc
2. Mezei Zita NyVSC 15:29
3. Kocsis Judit KSI 15:55
4. Papp Ildikó SAC 16:37
5. Kiss Melinda VEDAC 16:49
6. Fenyő Andrea KSI 17:10
7. Mészáros Szilvia KSI 17:13
8. Bakonyi Fruzsina Megalodus SE 17:32

Csapat

1. Központi Sportiskola 16
- Kocsis Judit
- Fenyő Andrea
- Mészáros Szilvia
2. Nyíregyházi VSC 34
- Mezei Zita
- Ignác Brigitta
- Szabó Viktória
3. TSC-Geotech 45
- Füsti Edina
- Huszár Petra
- Auerbach Petra
4. Veresegyház Nagyközségi SK 49

Ifjúságiak (4,5 km)

1. Molnár Barbara MAC-Népstadion 16:08
- A bajnok edzője:* dr. Török János
2. Leitold Veronika VEDAC 16:28
3. Hegyi Judit Gyulai SE 16:46
4. Zöld Petra VEDAC 17:00
6. Kis Zsanett GanzAir-KAC 17:06
7. Forró Zsófia Kap. Építők 17:13
8. Kövecses Kinga PAC-DSI 17:15

Csapat

1. VEDAC 19
- Leitold Veronika
- Zöld Petra
- Gáti Gerda
2. Bp. Honvéd SE 56
- Brunecker Ilona
- Szakállas Erzsébet
- Erdős Virág
3. MAC-Népstadion 57
- Molnár Barbara
- Kling Réka
- Czigány Krisztina
4. Postás-Matáv SE 76
5. ARAK 79
6. Mogyi Triatlon SE 84
7. Pécsi Atlétikai Club-DSI 85
8. Kaposvári Építők AC 89



Fotó: Uzsoki

Serdülők

• 15 évesek (3 km)

1. Egyed Julianna VEDAC 10:23
- A bajnok edzője:* Tóthné Stupián Anikó
2. Wágenhoffer Judit VEDAC 10:32
3. Földing Réka Gy. Dózsa 10:35
4. Egri Eszter Budaörsi DSE 10:39
5. Erdélyi Dóra ORTRI 10:49
6. Lant Kinga UTE-XV. SI 10:52
7. Arany Gitta Bp. Honvéd 11:06
8. Balogh Enikő VEDAC 11:18

Csapat

1. VEDAC „A” 11
- Egyed Julianna
- Wágenhoffer Judit
- Balogh Enikő
2. Ikarus BSE 42
- Klainer Nóra
- Bagdi Zita
- Lengyel Judit
3. Gödöllői Bocskai SE 53
- Reznák Alexa
- Guáry Alexandra
- Paulusz Bogáta
4. Debreceni VSI 59
5. Bp. Honvéd SE 64
6. Gyulai SE 68
7. Budaörsi DSE 71
8. VEDAC „B” 98

• 14 évesek (3 km)

1. Bocskai Virág Soproni AC 10:36
- A bajnok edzője:* Németh Gyula
2. Tokaji Blanka Budaörsi DSE 10:47
3. Erdélyi Zsófi Gödöllői EAC 10:48
4. Hoványi Réka Bp. Honvéd 10:54
5. Vörös Eszter VEDAC 10:56
6. Trencsik Szandra Bp. Spartacus 10:57
7. Hegedűs Barbara Dombóvári VMSE 11:10
8. Bánkuti Anna Gyulai SE 11:14

Csapat

1. Gyulai SE 34

- Bánkuti Anna
Vörös Krisztina
Hegedűs Krisztina
2. VEDAC 39
Vörös Eszter
Nagy Ivett
Klucsik Barbara
3. Bp. Honvéd SE 56
Hoványi Réka
Erdős Ivett
Schindler Nikolett
4. Debreceni VSI 76
5. Győri Dózsa SE 78
6. Vitalitás SE 80
7. Budaörsi DSE 88
8. TSC-Geotech 89

• 13 évesek (3 km)

1. Kovács Zsófia GYÖTRI 10:43
- A bajnok edzői:* Lenter Ágnes és Tordi Tibor
2. Kneifel Csilla Gyulai SE 11:02
3. Csernák Enikő Gödöllői EAC 11:08
4. Bakó Dóra Debreceni VSI 11:17
5. Bozzay Boglárka VEDAC 11:19
6. Kovács Zsófia VEDAC 11:26
7. Bakota Zsanett Gyulai SE 11:32
8. Szerencsi Dóra SzVSE 11:43

Csapat

1. VEDAC 33
- Bozzay Boglárka
- Kovács Zsófia
- Kovács Lili
2. Favorit AC 50
- Asztalos Ágnes
- Kardos Alexandra
3. Postás Matáv SE 59
- Lovász Marietta
- Kratekwill Petra
- Missurai Petra
4. Gödöllői EAC 68
5. Dunaújvárosi VSI 81
6. Szegedi Vasutas SE 82
7. Sajtószentpéter-Hunyadi M. Ált. Isk. 91
8. Sz. MÁV-Szoltisz 96



VÉGET ÉRT A FUTÓSZEZON!

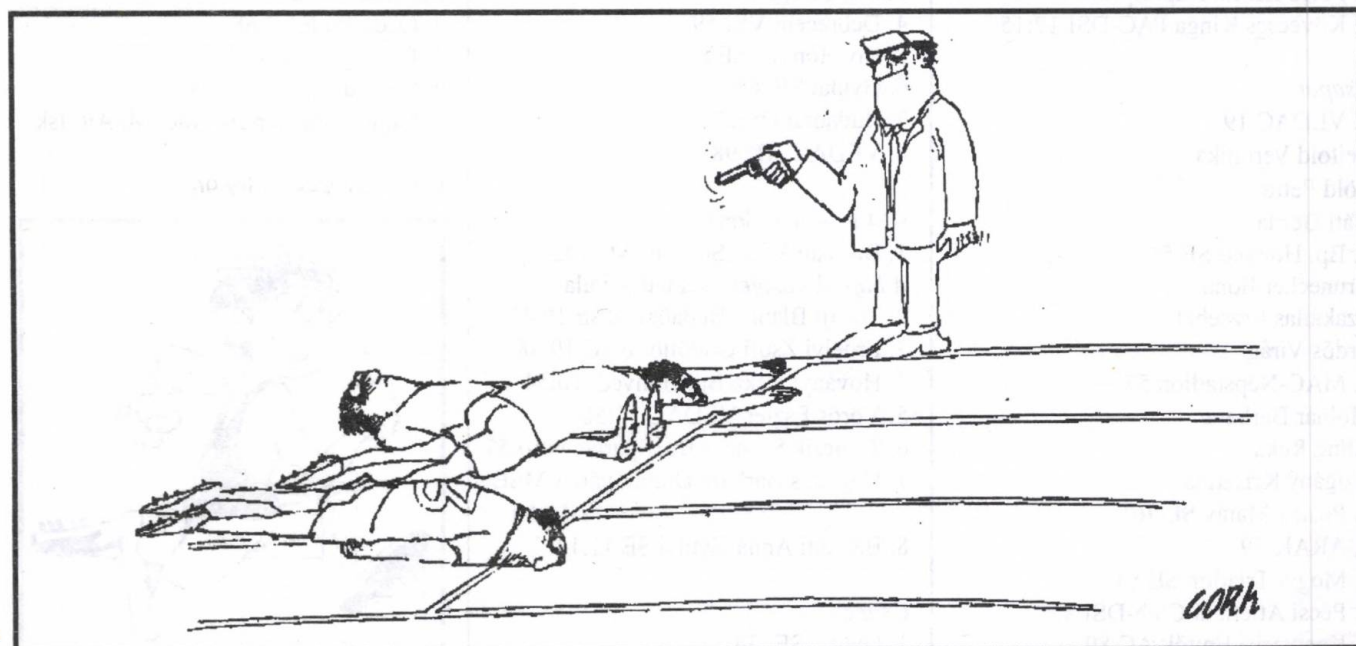
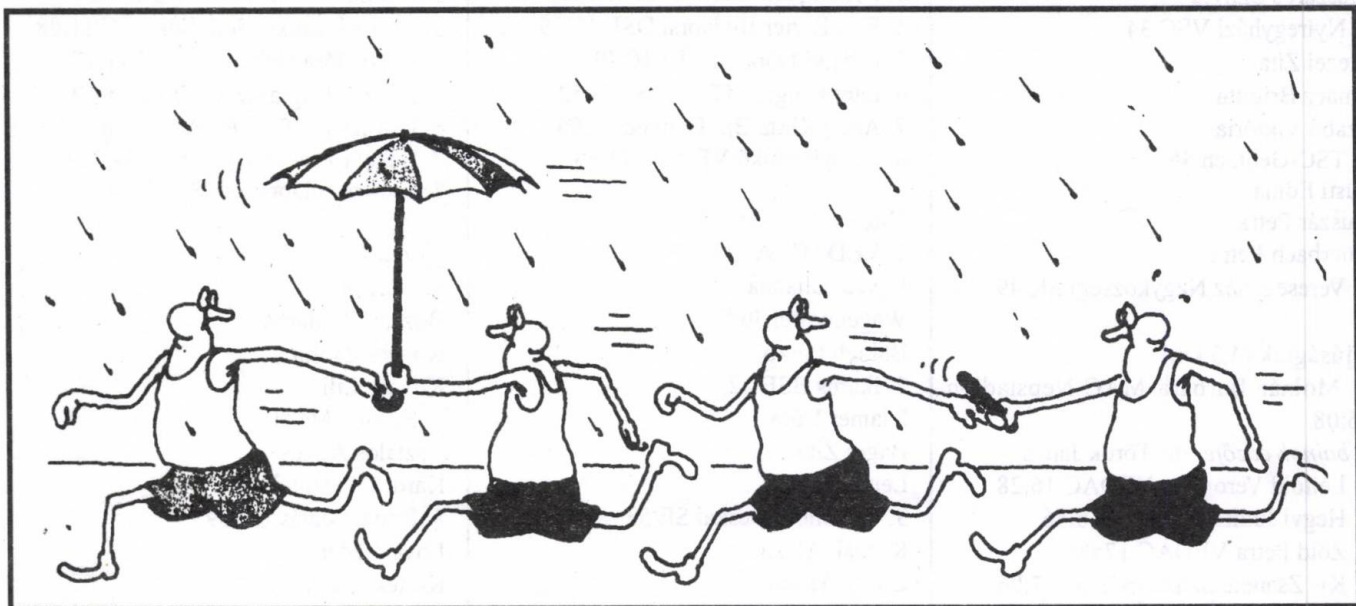
A Magyar Marathon Klub november 11-én vasárnap rendezte meg az év utolsó futóversenyét az *Árinfő Őszi Szezonzáró Félmara*thont. A hűvös őszi időben a Szentendréről Budapestre tartó 21 km-es távnak közel négyszázan vágtak neki. A versenyen az abszolút helyezések mellett öt kategóriában hirdettek eredményt. A férfiaknál Kedves Roland 1:10:29-cel lett az első, dr. Sebestyén Zoltán 1:10:33-mal második, a harmadik helyet Pécsi Zoltán szerezte meg 1:12:31-es időeredménnyel. A női

Kategóriagyőztesek

18 év alatt	
Kintzly Péter	1:21:39,
Gálffy Eszter	2:12:27.
19-25 év között:	
Kedves Roland	1:10:29,
Köcski Réka	1:27:38.
26-35 év között:	
dr. Sebestyén Zoltán	1:10:33,
Kovács Krisztina	1:25:35.
36-45 év között:	
Jim Gonelly	1:12:37,
Berkés Krisztina	1:30:07.
46 év felett:	
Cseke József	1:23:27,
Varga Imola	1:33:22.

mezőnyben Kovács Krisztina lett a győztes 1:25:35-tel, második Soós Edit 1:26:57-tel, míg a harmadik helyre Köcski Réka futott be 1:27:38-as idővel. Az indulók között volt Németh Lajos meteorológus (1:49:25), Frank Tibor ultramaratonista (1:24:53) és Foltán László olimpiai bajnok kenus (1:41:59).

A helyezettek az érmek mellé ajándécsomagot kaptak, valamint minden induló a verseny emblémájával ellátott pólót vehetett át.



Frank Lehmann

AZ ÁLLÓKÉPESSÉGET VAGY A GYORSASÁGOT KELL-E ELSŐDLEGESEN FEJLESZTENI?

1. rész

Az ember hajlamos a címben szereplő provokatív kérdést a gyorsaság javára megválaszolni, mivel – az életkori feltételek miatt – látszólag a gyorsasági edzést kell hangsúlyozni az alapedzésben. A szerző a cikk első részében a gyorsaság és az állóképesség elméleti alapjaival, a másodikban pedig ezeknek edzésmódszertani kérdéseivel és a gyakorlatban való alkalmazásával foglalkozik.

Ellentmondások

Már a kérdés felületes szemlélete során, tehát hogy a gyorsaságot vagy az állóképességet kell-e elsődlegesen fejleszteni, ellentmondásba keveredünk. Néhányan a német sztársprinterek közül, például Thomas Schönlebe (1987-ben 400 m-en világbajnok), Jens Carlowitz (Európa-bajnoki második 400 m-en), akik mindketten igen gyors futók, illetve a 100 m-en többszörös német bajnok Mark Blume, alapedzésük során az állóképességre helyezték a hangsúlyt. Mark Blume saját bevallása szerint éppen a hosszú, monoton futás miatt vesztette el az atlétika iránti érdeklődését fiatal korában és néhány évre abba is hagyta az edzést. Ártott ez a gyorsaságának vagy talán még használt is?

Még a DLV (Német Atlétikai Szövetség) jelenleg érvényes kerettedzésterveiben is ellentmondás van a teljesítménytartatók jellemzőinek szemléletében. Így a futás kerettedzéstervében a következő hivatkozás található: „Mindenekelőtt azért szükséges a gyorsaság fejlesztésére helyezni a hangsúlyt a felkészítő edzésben, mert az életkor előrehaladtával csökken a gyorsasági edzés hatékonysága és a gyermekek-nél és az ifjúságiaknál jobb a fejlődési feltételek...”

A figyelmes edző számára meglepetést okoz a sprint kerettedzéstervében szereplő másik állítás is (egy olyan fejezetben, ahol már kezdettől fogva központi szerepet játszik a gyorsaság): „a szakirodalomban gyakran leírt szenzitív (érzékeny) szakaszok (megjegyzés: az az időszak, amikor az egyes sportképességek és -készségek különösen hatékonyan edzhetők - az eddigi kutatások szerint ez különösen a gyorsaságra vonatkozik) és az úgynevezett kritikus szakaszok a sprint- és a gátfutószámok gyakorlati edzésében kevésbé bizonyultak jelentősnek”.

Ez a kijelentés többek között arra a tényre vezethető vissza, hogy sok amerikai és brit topsprinter nem használta ki tudatosan ezt az életkori szakaszt a gyorsaság fejlesztésére. Számtalan példát is felhoznak, amikor ezek az atléták részben igen jelentős állóképességi edzőmunkát végeztek (pl. Pietro Mennea, egykori 200 m-es világcsúcstartó /19,72 mp/, aki edzése alatt tartós- és terepfutásokkal a 20 km-es távot is elérte). Itt szemléletessé válik, hogy az edzéstudománnyal foglalkozó szakemberek által gyakran képviselt tézis („az állóképességet lassú ütemben fejleszd”), a gyakorlatban legalábbis megkérdőjelezhető.

Egyáltalán szükséges az, hogy mind a két képességet, mint a széles körű, atlétikaspecifikus

alapedzés alkotórészeit, viszonylag párhuzamosan fejlesszük? És ha valóban ez szükséges, akkor edzésmodszertanilag hogyan kell eljárni?

Gyorsaság és állóképesség

A sok félreértés és ellentmondásos kijelentés egyik fő oka, hogy az állóképesség és a gyorsaság fogalmát többféleképpen értelmezik. Anélkül, hogy definiálnánk, a következőkben a gyorsaság fogalmán gyakorlati szempontból a maximális sebességet (szűkebb értelemben a komplex gyorsasági teljesítményt) értjük. Az állóképesség fogalmának további tárgyalásához két dolgot kell megkülönböztetni, minek során a következő osztályozásból indulok ki: A vágtagyorsasági állóképesség az a képesség, amikor a maximális sebesség csökkenése olyan csekély, amennyire csak lehetséges vagy időben késleltetett. Ezt meg kell különböztetni a gyorsasági állóképességtől, amely a nagy (szubmaximális) sebességet hosszabb időn keresztül megtartani, illetve a sebességvesztést minimálni képes. Ezt a képességet részben rövidtávú állóképességnek is felfoghatjuk (20 mp-től 1 percig tartó időtartam). Ez az általam is elfogadott felosztás elentétben áll más felfogásokkal (pl. Harrenál ez az időtartam 45 mp-től 2 percig tart). Ő a gyorsasági állóképességet a kifáradással szembeni ellenálló-képességgént definiálja. Ez a szubmaximálisról a maximálisig tartó sebesség és túlnyomóan anaerob energiafelhasználással történő terhelés alatt következik be. De gyakran pont ilyenkor jelentkezik a német topsprinterek problémája: többek között 1994-től 1995-ig igencsak erőltették a gyorsasági állóképesség edzését. Ennek eredményeként részben jó 200 m-es idők is születtek (Marc Blume 20,47 mp), de a 100 m-es távon a 80-tól 100 m-ig tartó szakaszon megmaradt a jelentős sebességcsökkenés, azaz a vágtagyorsasági állóképesség színvonala nem javult.

Alap-állóképesség (aerob jellegű állóképesség)

Versenyspecifikus állóképesség

A versenyspecifikus állóképesség-nél, a versenytávnak megfelelően, a kifáradással szembeni specifikus ellenálló-képességet kell kifejleszteni. A rövidtávfutóknál ez a képesség egyenlő a vágtagyorsasági állóképességgel, a hosszútávfutóknál a gyorsasági állóképességgel, szemben a középtávutókkal, akiknek ehhez közep-távú állóképesség (1 és 8 perc közötti időtartam) szükséges. Ennek az időhatárnak (ez kb. 3000 m-nél van)

azt mondhatjuk, hogy ez a sportolónak azon képessége, mellyel a hosszabb időtartamú futóterhelést állandó vagy fokozódó sebességgel, stabil aerob anyagcsere mellett, mozgásának, anyagcseréjének, szív- és érrendszeri, valamint légzésfunkciójának takarékos működésével teljesíti (Reiss megállapítása 1990-ben).

Időben alig behatárolt

Az aerob anyagcsere az energianyerés alapvető formája, amikor a belegezett oxigén az alapja az energianyerésnek (szénhidrát elégetése és zsírbontás). Összehasonlítva az energianyerés más lehetséges formá-

A vágtagyorsasági állóképességnek (a maximális futósebesség tartása) és a gyorsasági állóképességnek (szubmaximális, de mindenképpen nagyon gyors futósebesség tartása) nem kell azonosnak lennie és nyilvánvalóan eltérő eszközökkel és módszerekkel kell edzeni.

megfelelően osztják fel az atlétikai futásokat is közép- és hosszútávra, mivel a hosszútávutóknál különösen fontos a hosszú távú állóképesség. A hosszútávutóknál ez a versenyspecifikus állóképesség nagymértékben megegyezik az alap-állóképességgel, amely képesség játssza a főszerepet a következő vizsgáldások során.

A legfontosabb állóképességi forma az alapedzésben

Mi köze van az alapedzéshez ennek a maratoni futók számára döntő képességnek?

Az alap-állóképességet definiálva

ival, ezzel ugyan relatív kevés időegységre jutó energia áll rendelkezésre, előnye azonban, hogy ez az energiaforma időben alig korlátozott (feltevé, hogy hosszabb terhelésnél a szénhidrátot megfelelő formában pótolják). A végtelenséget jól példázza a gyakorlatban az Ironman verseny. Ez a triatlonforma kb. nyolc órás hihetetlen testi igénybevételt jelent. Ezt a terhelést túlélni szinte kizárólag aerob energianyeréssel lehet. Ennek ellenére már van háromszoros triatlon, ami huszonnégy órás folyamatosan nagy testi terheléssel jár.

Alap-állóképesség

• Az alap-állóképesség minden atlétikai szám fontos alapfunkciója. Színvonala határozza meg, hogy a specifikus terheléseket mennyire hatékonyan tolerálják és ezt mennyire gyorsan követi a szükséges regenerálódás.

• A specifikus (anaerob, laktacid, azaz laktát felszaporodással járó) állóképességi edzés megfelelő színvonalú alap-állóképességet feltételez - az edzés kezdetén tehát nem lehet együtt fejleszteni az alap- és a speciális állóképességet.

• Az alap-állóképességet nem feltétlenül túlzottan hosszú, maratoni terhelésekkel kell elérni, hanem az aerob anyagcsere-állapot a döntő. Így az alap-állóképesség színvonalát és a teljesítményt csak feltételeken lehet összehasonlítani egy 2000 vagy 3000 m-es futás során (pl. az iskolai testnevelésben), mert az anaerob anyagcserének döntő befolyása van. Az ilyen futás után az atléták hajlamosak a túlsavasodásra - ez pedig az alap-állóképességi edzés során nem fordulhatnak elő.

Extrém alkalmazkodás

Ilyen jellegű állóképességi edzés eredménye a szív- és érrendszer extrém alkalmazkodási jelensége, ami abban nyilvánul meg, hogy a szív-izomzat láthatóan nagyobb lesz, teljesítőképessége javul és a szív jelentősen gazdaságosabban tud dolgozni. Nyugalmi körülmények között alacsonyabb szívfrekvenciával ver, ütésenként több vért pumpál a vérkeringésbe és ezzel nagyobb a verőterfoga. A terhelés során magasabb szívfrekvenciával jelentősen nagyobb teljesítményt lehet elérni, mert a munkaizomzatban az aerob anyagcsere mennyiségét a szállított oxigén és vérmennyiség határozza meg. Ez az extrém alkalmazkodási jelenség például a nagyon alacsony pulzusszámban nyilvánul meg. (Az ötszörös Tour de France-győztes, Miguel Indurain nyugalmi pulzusszáma például percenként 40 alatt van.) Az egészséges ember aerob színvonalának elsődleges jellemzője a nyugalmi pulzusszám. A percenkénti 80 feletti érték itt az elégtelen teljesítőképességre utal.

Különböző állóképességi formák

Ebben az összefüggésben fontos az általános állóképesség és az alapállóképesség megkülönböztetése. Mindkét forma a szív- és érrendszer teljesítőképességén alapszik. Míg az általános állóképesség átfogó képesség, addig az alapállóképesség sportágspecifikus mozgást feltételez, amivel a technikát befolyásolja. Csak ha már helyes technikával futnak a sportolók, akkor tudnak gazdaságosan futni és a szív- és érrendszer teljesítőképességét kihasználni. Meg kell tehát különböztetni az általános állóképességet a maga alapfunkciójával, az egyes sportágak alapállóképességétől.

Miért olyan fontos az alapállóképesség?

Miért nem csak a futók számára fontos az általános állóképesség, illetve az alapállóképesség fejlesztése? Már a kifejezés is jelzi, hogy min-

denféle sportterhelés alapját itt fejlesztik. A hatékony alapállóképességi edzés eredményeként javul a munkaizomzat vérellátása (ez a sprinterek és ugrók esetében nagymértékben azonos) és gazdaságosabb lesz a szív- és érrendszer valamint, a légzőrendszer működése. Még a dobóknál is az alsó végtagok végzik el a munka nagy részét, illetve különféle edzőszerekkel erősen igénybe veszik azokat az edzés során. Az alapállóképesség fontos feltétele annak, hogy az erős terheléssel jobban, hatékonyabban megbirkózzanak és gyorsabban regenerálódjanak. A dobó tehát több, jó minőségű ugrást, futást

probléma nélkül tudják jó színvonalon teljesíteni az újabb terhelést. Azok a sportolók viszont, akiknél az edzés alatt esetleg izomláz lép fel (rendszerint annak a jele, hogy az izomzatnak a nagyfokú igénybevétel mellett elégtelen a vérellátása), új terheléssel kevésbé jól birkóznak meg.

Döntő továbbá, hogy nagyfokú, tehát intenzív terhelésnél, ha az a munkaizomzat elégtelen ellazításával jár együtt (pl. egy 1000 m-es futó görcsös futása a célvonalnál), a munkaizomzat vérellátása erősen korlátozott. Ezt figyelmen kívül hagyva pedig az izomzat a nagyfokú aktivitás miatt állandóan továbbtermeli a



Fotó: Szlavicek

és dobást tud elvégezni anélkül, hogy gyorsan besavasodna, azaz az anaerob anyagcseréjét túlzottan igénybe venné.

Az anaerob anyagcsere abban nyilvánul meg, hogy időegységre számítva ugyan több energia áll rendelkezésre, de melléktermékként tejsav (laktát) keletkezik, olyan anyagcsere-termék, amelyet újra el kell távolítani, illetve semlegesíteni kell. A nagyobb alapállóképességgel rendelkező sportolók az erős terhelést is jobban elviselik és gyorsabban regenerálódnak, mert náluk már a terhelés alatt végbemegy a laktát semlegesítése (eliminálása). Ezek az atléták

laktátot. Ha tehát nem elegendő a munkaizomzat és az inak vérellátása, akkor nehéz a keletkezett laktátot eltávolítani és ennek a vérellátási zavarnak a kapillárisokkal (a vérellátásért felelős finom véredényekkel) ellátott, különösen érzékeny helyek túlterhelése lesz a következménye. Nem ritkán ez okozza a tipikus Achillesínp problémákat.

Lassabban végezzük az alapállóképességi edzést?

Fontos tudni, hogy a laktátkoncentrációt a test saját „mérőműszere” állandóan ellenőrzi. Ezek a mérési eredmények a központi idegrendszer-

be jutnak. Ha a laktátkoncentráció átlép egy meghatározott határt, a test úgy védekezik a túlsavasodás ellen, hogy a központi idegrendszeren keresztül a munkaizomzatot gátolja. A mozgás lelassul. Ez figyelhető meg például a sebesség csökkenésében a 400 m-es távon. A vér túl magas laktátkoncentrációja okozza, hogy a futás jelentősen lelassul.

Ilyen körülmények között természetesen nem lehetséges hatékony gyorsasági edzés. Ha az alap-állóképesség alacsony színvonala korlátozza a regenerálódó-képességet (a laktátbontást), akkor kérdésessé válhat a gyorsasági edzés eredménye is másnap.

Izomrostok

Az állóképességi edzés hatásait vizsgálva, beszélni kell az izomrostok különböző funkcióiról is. Az átlagon felüli gyorsasági teljesítmények számára, összehasonlítva a vörös (lassú) izomrostokkal, sokkal jelentősebbek a fehér (gyors) izomrostok. A tudomány abból indul ki, hogy a rostok eloszlása messzemenően genetikailag determinált. Erriksson (1972) érdekes kísérletet végzett ehhez: 11-13 éves gyermekeknél a négyfejű combfeszítőizomban található lassú és gyors rostok részarányát hasonlította össze egy tizenhat éves, célzott állóképességi edzés előtt és után. A gyermekek hetente háromszor, 70%-os terhelésintenzitással és mindenkor 20-50 perces terhelési időtartammal végezték az edzést. Semmilyen vál-

gozni és hogy ebben az életkorban a gyermekeknek kisebb az anaerob teljesítőkéességük.

A fehér izomrostok és az alap-állóképességi edzés

Abból kell tehát kiindulni, hogy azoknál a sportolónál, akiknél a jó gyorsasági teljesítményhez szükséges fehér, gyors összehúzódásra képes izomrostok részaránya magas, először hatékony alap-állóképességi edzéssel kell megteremteni azt a helyzetet, hogy ezeket az izmokat hatékonyan és gazdaságosan tudják dolgoztatni. Ebből a szempontból az állóképesség-orientált alapedzés az előbb említett sprinterek számára akár értelmes is lehetne, mivel náluk nyilvánvalóan átlagon felül magas a gyors összehúzódásra képes izomrostok aránya. Az anaerob terhelés a speciális életkori feltételek miatt a pubertásig nem tanácsos. Ezt a szempontot veszi figyelembe a német szövetség versenyszabályzata is, amikor a nagyfokú anaerob terhelést jelentő távot (400 m) az alap-állóképesség edzésének befejeztéig nem alkalmazza. De az 1000 vagy 2000 m-es futás is, beleértve az edzésmódszertani előkészítést is (pl. 1 perces futások), anaerob terhelést jelent és jelentős laktát-felhalmozódással jár együtt.

Mivel a gyorsaság jelentőségéről és szükségességéről folytatott vita feleslegesnek tűnik, én a következő premisszát ajánlom az alábbi edzésmódszertani vizsgálathoz:

Az atlétikai edzésben a gyorsaság

A futósebesség edzése az alapedzésben

A gyorsaság (a maximális futógyorsaság értelmében vett komplex gyorsaság) fejlesztéséhez gyakran maximális intenzitást ajánlanak. Grosser már 1992-ben észlelte, hogy "...ha a gyorsasági gyakorlatokat szubmaximális sebességgel végzik, akkor a mozgáskép az agyban szintén szubmaximális és nem maximális sebességgel tárolódik el." Ez a tétel szolgáltatja annak a gyakorlati megoldásnak az alapját, hogy a gyorsasági edzést szinte mindig maximális intenzitással végzik. Az esetleges későbbi, nem kielégítő sebességszínvonal problémáját sok szerző a motoros-dinamikus sztereotípiák rögzülésében látja. Ez a jelenség gyakran már az alapedzés során a teljesítmény stagnálásához vezet.

A teljesítménystagnálás leküzdése

Ezen állapot leküzdésének gyakran emlegetett lehetőségei az alapedzés során alárendelt szerepet játszanak. Hollmann és Hettinger (1990) voltak az elsők, akik azt a problémát következetesen továbbgondolták: "Ami egyfelől az egyéni csúcsteljesítmény megcélzásához szükséges, az másfelől a fejlődés idő előtti megtöréséhez vezethet. Ezért a gyorsaságfejlesztés szakaszában a gyakran, maximális intenzitással ismételt vágásokat mellőzni kell. Csak a felkészülés végső szakaszában kell a speciális vágtaedzéseket alkalmazni, hogy az esetlegesen fellépő sebességkorlátot az elméletileg várható maximális teljesítmény határának közelében érjük el."

Ez biztosan nem az alapedzés során lehetséges. Hogyan lehet ezt a nyilvánvaló ellentmondást feloldani? Az egyik megoldás az lehet, hogy változatos, gyorskoordinációs igénybevételű edzésmódot alkalmazunk. Lehmann (1994) szerint ebben az esetben a maximális intenzitást különböző formákban lehet alkalmazni:

- vágtafutások,
- vágtafutás kis gátakon,

Általánosan a 11-13 éves gyermekek nem túl alkalmasak az anaerob terhelésre és azt nehezen is tolerálják.

tozást nem állapított meg a rostok részarányában. Észlelte viszont mindkét rosttípus oxidatív potenciáljának növekedését, valamint a PFK (az anaerob anyagcsere számára fontos enzim) aktivitásának csökkenését. Az értékek természetesen jelentősen a felnőttek értékei alatt voltak. Ez azt jelenti, hogy ezután az állóképességi edzés után a gyors izomrostok is képesek voltak gazdaságosabban dol-

és az állóképesség viszonylag egyenrangúan jelentős. Nem az a fontos, hogy bármilyen képességet kevésbé vagy dominánsan fejlesszünk. A gyorsasági állóképességnek és a versenyspecifikus állóképességnek azonban alárendelt szerepet kell játszania. Az az eldöntendő kérdés, hogy a gyorsaságot és az alap-állóképességet edzésmódszertani szempontból hogyan kell hatékonyan fejleszteni?

- vágtafutás különböző irányokba,
- vágtafutás a frekvencia hangsúlyozásával,
- vágtafutás a lépéshossz hangsúlyozásával,
- futás különböző talajon.

Mindennek az a célja, hogy elkerüljük a mozgásképet egyoldalú beedezését, de a megfelelő idegpályákat igénybe vesszük.

Gazdaságosabb vágtafutás

A világ élvonala egyértelműen szemlélteti, hogy a maximális sebességű futás mindenek előtt egyéni maximális lépéshosszal jár együtt. Amikor Carl Lewis 1991-ben világcsúcsot futott, 70 és 80 m között 12,05 m/mp-es maximális futósebességet ért el és a maximális lépéshossza (ezen a futáson belül) 2,71 m volt. Lépésfrekvenciája ugyanakkor csak 92 %-a volt a 10 és 20 m közötti lépésfrekvenciájának. Ez nem egyedi eset, más hasonló formában lévő élvonalbeli atlétánál is megfigyelhető. Mindezt megvalósítani azonban csak egy könnyed, laza és ezáltal gazdaságos vágtafutással lehet. A tanulók túlnyomó többségben az alapedzés során nem tudnak lazán és oldottan futni,



Fotó: Szlavicssek

de ennek ellenére gyorsak. Sok junior és felnőtt német futó is csak elégtelenül tudja ezt teljesíteni.

Ezt a laza, könnyed, de mégis gyors futást meg kell és lehet is tanulni. Florence Griffith-Joyner többek között arra vezette vissza 1987-ről 1988-ra bekövetkezett nagyszerű eredményjavulását, hogy megtanult nagy és maximális futósebesség mel-

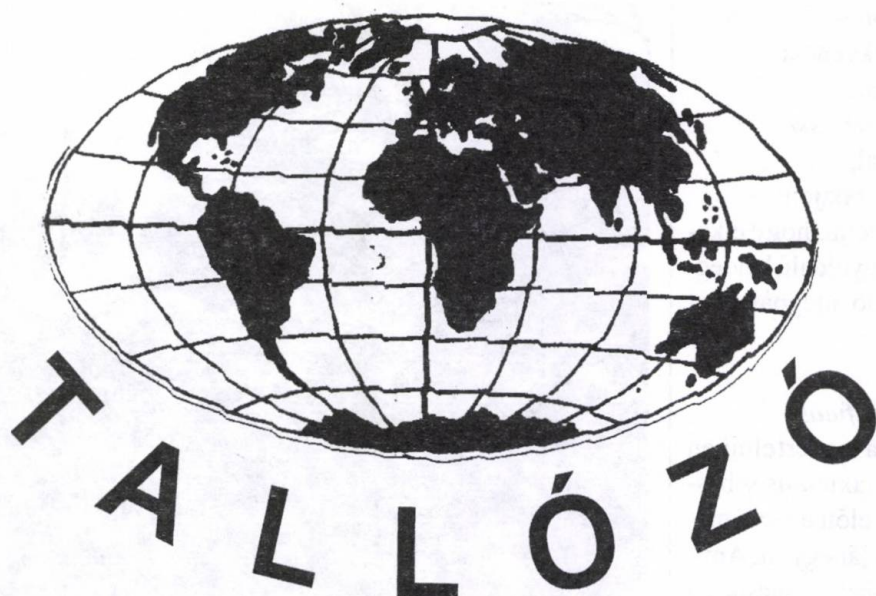
lett is könnyedén és tudatosan, kontrolláltan lazán futni. A sportoló erre felkészülni csak a szubmaximális intenzitással végrehajtott vágtafutásokkal tud, különben a vágtafutás a gyakran idézett, többé-kevésbé stabilizált mozgásképet formájában meg végbe és akaratlanul csak nehezen lehet befolyásolni.

(Leichtathletik)



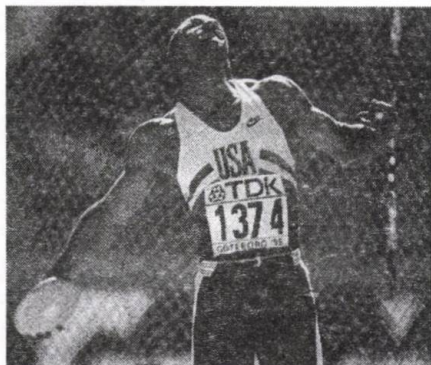
**MINDEN KEDVES OLVASÓNKNAK
KELLEMES ÜNNEPEKET ÉS
EREDMÉNYEKBEN GAZDAG
ÚJ ESZTENDŐT KIVÁN**

a Szerk.



Klaus Bartonietz:

A DISZKOSZ KIDOBÁSA: TÁMASZBÓL VAGY A LEVEGŐBŐL?



Az 1999. évi világbajnokság diszkoszvető számának elemzésében a szerző – egyéb biomechanikai szempontok mellett – taglalja a diszkosz kidobás szakaszának végső aktusát, mégpedig a talajjal való érintkezés megléte vagy annak hiánya szempontjából (vagyis a támaszból vagy a levegőből történő kidobást). A két kidobási technika előnyei és hátrányai már évtizedek óta vita tárgyát képezik, mivel csúcsszínvonalú teljesítményeket egyaránt értek el támaszból és a látványos levegőből történő kidobás alkalmazásával.

Bár a kirepülési sebességet a két technika alkalmazásakor némileg másként érik el, a végeredmények – egymással összehasonlítható távolságokon belül – gyakorlatilag megkülönböztethetetlenek maradnak. Az esetleg nagyobb kirepülési magasság-

nak, ami a levegőből kidobásos technikára jellemző, olyan korlátozott a befolyása, hogy ez nem szolgáltat érvet az ilyen módszer előnyben részesítéséhez. Mindazonáltal úgy tűnik, hogy ha a 35 fok körüli ajánlott kirepülési szöget vizsgáljuk, akkor a jelek arra mutatnak, hogy ezt könnyebb elérni a támaszból kidobásos technikával. A talajjal való érintkezés biztosítja a szükséges feltételeket egy hosszú úton történő végső felgyorsításhoz. A levegőből kidobásos technikával összehasonlítva ez előnyösebb a kitámasztó láb működéséhez, mellyel lefékezi a test mozgását és növeli az izom-előfeszüléseket.

A levegőből kidobásos technikára jellemző, tipikusan korlátozott, rövidebb talajon tartózkodási idő valójában hátrányos a diszkosz megkívánt lapos kirepítése szempontjából, mégpedig a talaj reakcióerőinek meredekebb iránya miatt. Másfelől viszont előnye ennek a technikának a rendkívül robbanékony lábmunka a felsőtest és a dobó kar végső felgyorsításában.

A teljes testnek vagy a test egyes részeinek függőleges tengely körüli, a diszkosz kirepítését követően folytatódó forgómozgása azt mutatja, hogy a forgási energiának kihasználatlan tartalékai maradtak. A felugrós kidobás utáni teljes forgás itt eltér a támaszos kidobás technikájától, ahol a felsőtest forgása korlátozott. Ezt a forgást nem lehet elkerülni, mi-

vel az erők egyensúlya a diszkosz kidobásának pillanatában az alá nem támasztott rendszerben hirtelen megváltozik. A talajjal való érintkezés megszűnése a levegőből kidobásos technikánál ugyanabban az időben történik, amikor a diszkosz elhagyja a kezét, vagy közvetlenül azt megelőzően.

A dolgok jelenlegi állása szerint a legjobb diszkoszvető a levegőből és a támaszból történő kidobást egyaránt alkalmazza. A két változat egyikének előnyben részesítésétől függetlenül az a fontos, hogy az atléta a dél technika alapvető elemeit megvalósítsa.*

(Leichtathletik Training)

M. Vdomin:

NÉHÁNY SZÓ A VÁGTARAJTRÓL

Ha a vágтарajtót a rajtgép helyzete, a lábak különféle elhelyezése, a csípő magassága stb. mellett más szempontból is megvizsgáljuk, azt tapasztaljuk, hogy a szakértők jelenleg kétféle rajtolási módot figyelnek meg a rajtpisztoly elsütése előtt. Egyesek úgy vélik, hogy az atlétának

* Dr. Szécsényi József *Az atlétika oktatása* című TF-jegyzetben (Bp.2001.) az ismertetett cikk szerzőjénél pontosabban írta le a szóban forgó kérdést (pl. ő három kidobási formát különböztet meg). (A Szerk.)



Photo: © Allsport

maximálisan relaxált testhelyzetet kell felvennie, míg várja a lövést. Mások azt ajánlják, hogy a sprinter teremtsen egy képet magának azon mozgásokról, melyek a pisztoly hangja után következnek. Mi egy harmadik változatot javasolunk, mint az előző kettő továbbfejlesztését.

A mi verziónk alapja az, hogy egy izometrikus tenziót kell kifejleszteni a lábizmokban a „vigyázz!” vezényszó utáni helyzetben. Ennek az elméletnek az igazolása céljából vizsgálatot végeztünk, melynél tesztelési gyakorlatként a páros lábbal végzett függőleges felugrást alkalmaztuk. Úgy véltük, hogy – mivel a vágтарajt végrehajtása mozdulatlan, stabil helyzetből történik – a függőleges felugrás megközelítően megfelel ennek a mozgásnak.

Összehasonlító elemzés céljából a vizsgált személyek fele az ugrásokat úgy hajtotta végre, hogy az elrugaszkodás előtt a lábizmok *ellazított*, a másik felénél pedig az ugrás előtti lábizmok *előfeszített* állapotban voltak. Az eredmények azt mutatták, hogy azok, akik a mozdulatlan helyzetből történő függőleges felugrást előfeszített lábizmokkal hajtották végre, 20-30%-kal nagyobb magasságot értek el, mint azok, akiknek a lábizmai maximálisan ellazított állapotban voltak.

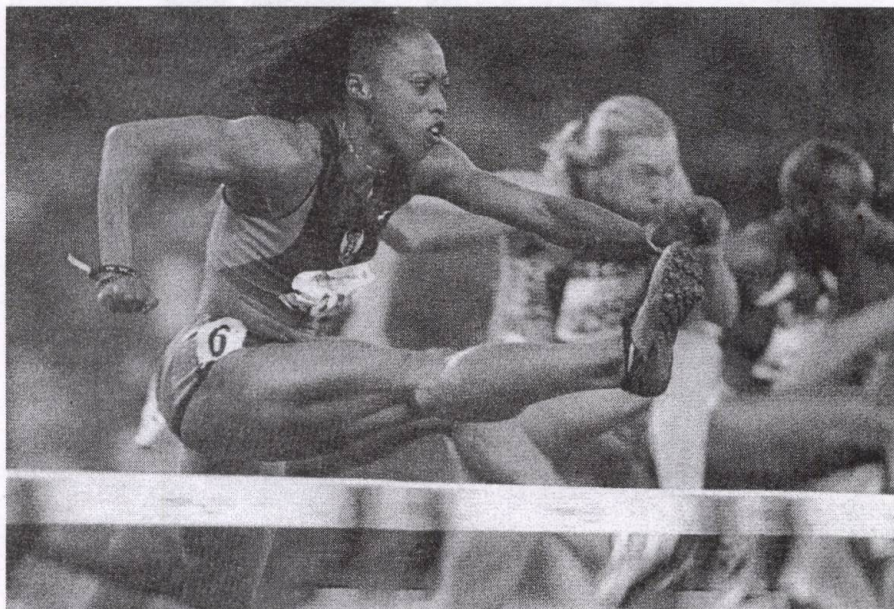
Ez igazolta azon elméletünket, hogy a „vigyázz!” vezényszó elhangzása után az előfeszített lábizmok képesek jelentős mértékben növelni a rajtgéptől származó indító impul-

zust a rajtgéppel való érintkezési idő csökkentése által, következésképpen javítani tudják az erő kifejtést (az izmok teljesítményleadását) az első lépéseknél. Ez természetesen kifejezett előnyt ad a felgyorsítási fázisban az első 20 méteren azoknak a vágtafutóknak, akik az általunk javasolt rajtoldási módszert alkalmazzák.

Itt azonban hangsúlyoznunk kell, hogy el kell kerülni az izmok előfeszítésének a rajtgépre gyakorolt nyomás általi létrehozását. A korszerű rajtgépek reagálnak a felületükre ható nyomásra és jól jelzik a kiugrást. A legfontosabb, hogy az előfeszítés szigorúan izometrikus legyen.

(Legkaya Atletika)

Dietmar Koszewski: A GÁTFUTÓ TECHNIKA TÖKÉLETTESÍTÉSE



A gátfutás olyan vágta szám, melyben a futónak bizonyos számú akadályt kell leküzdenie. A hatékony vágta teljesítményhez lineáris mozgásra van szükség a rajttól a célvonalig. Ez az összes testrésze (lábfej, lábszár, térd, kar stb.) vonatkozik. Ezért a jó gátfutótechnikának olyan teljesítményre kell törekednie, mely a lehető legjobban megközelíti a sík felületen történő vágtafutást. Minél nagyobb az eltérés a síkfutó vágtafutástól, annál hosszabb lesz a gátfutási idő.

Ez természetesen problémákat vet fel, mivel a gát leküzdése arra kényszeríti a sportolót, hogy megemelje teste súlypontját, ami nyilvánvalóan sebességcsökkenéshez vezet. A gátfutó vágta számokban következésképpen az a cél, hogy a lehető legnagyobb mértékben kihasználjuk a vágta mozgások előnyeit. A súlypontnak a gátak feletti megemelése minimális legyen, hogy csökkentsük a sebességvesztéseket a futó mozgásirányában.

A gáton való átjutás technikai és koordinációs problémáit úgy kell megoldani, hogy egy eredményesen végrehajtott gátvétel zökkenőmentesen vezessen át egy hatékony vágta mozgásba a gátak közötti szakaszon. A gátfutó számokban a siker mindenképp az atléta vágta kapacitásától függ. Ezt szorosan követik a mobilitási és koordinációs tényezők, melyek azzal a képességgel kapcsolatosak, hogy a vízszintes erőket

függőlegessé kell átalakítani, mégpedig versenysebesség mellett.

Nem létezik olyan, pontosan körülírható **mozgás**, melyet úgy jellemezhetünk, hogy ez „a” gátfutó technika. Mindössze vezérfonalként van egy útbaigazító képünk az optimális vagy közel optimális technikáról, amelynek alapját a nemzetközi szinten teljesítő gátfutók mozgása képezi és alapul szolgál a gátfutótechnika fejlesztéséhez az edzés során. Ha csupán egyszerűen lemásoljuk – például – az ún. Jackson-féle stílust, ez könnyen kudarchoz vezethet. A feladatnak valójában arra kell összpontosítania, hogy kiválasszuk az adaptálható egyéni előnyöket.

Fontos szem előtt tartanunk azt, hogy a rövid távú gátfutásban mindekenelőtt a vágózó teljesítmény határozza meg az eredményeket. A gátfutóversenyeket mindig a földön nyerik meg és nem a levegőben!

(Leichtathletik)

**L. S. Homenkova:
AZ ISMÉTLÉSES EDZÉSTERHELÉSEK ÉS A REGENERÁLÓDÁSI IDŐKÖZÖK
ALAPELVEI**

Az edzés során az ismétléses edzőmunka optimális szintjét a terhelés és a regenerálódás hatékony,

megtervezett keverékének végrehajtásával lehet elérni. Ezért az edzésterhelések ismétlésének szorosan kapcsolódnia kell a közbeiktatott regenerálódási időközökhöz és a helyreállítási folyamatokhoz. Az ismétléses edzésterhelések hatásának javítása és az adaptációs szint növelése szükségessé teszi a regeneráció típusának, valamint a regenerációs időszak hosszának gondos megtervezését.

A regenerációs időszakok megtervezésekor szem előtt kell tartanunk azt, hogy a sportoló funkcionális képességeinek helyreállítása jelentős mértékben változó. A kardiovaszkuláris rendszernek például mindössze néhány percre lehet szüksége, hogy visszaálljon a normális szintre. Az izomrendszer viszont akár órákat is igénybe vehet a regenerálódáshoz, míg a központi idegrendszernek speciális esetekben napokba, sőt hetekbe telhet, míg a helyreállítás teljesen befejeződik.

Az ismétléses edzőmunka során alkalmazott regenerálódási időszakokat általában passzív és aktív helyreállítási eljárásokra oszthatjuk. A passzív regenerációhoz soroljuk az olyan tevékenységeket, mint az egyszerű lefekvés, leülés vagy álldogálás, és rövid szünetként alkalmazzuk őket a végrehajtott gyakorlatsorozatok és -ismétlések között. Megjegyzendő, hogy a regenerálódás passzív formáinak alkalmazása nem ajánlatos intenzív erő-, gyorsaság- és állóképesség-fejlesztés után.

A regenerálódás aktív fajtái különösen fontosak az állóképesség fejlesztése során alkalmazott intervall edzés esetén. A lassú futás vagy kocogás kiszabadulást jelent a gyors futás okozta stresszhatások alól, miáltal a kardiovaszkuláris rendszer fejlődése továbbfolytatódik. Hasonló módon váltogathatja a sportoló a technikai fejlesztés céljára szolgáló intenzív gyakorlatokat a könnyű kocogással.

A regenerálódási időszakok hossza szintén változhat, mégpedig néhány perctől néhány napig, az edzés céljaitól és módszereitől, a sportoló



fizikai kondíciójától, az adott versenyszám sajátosságaitól és a külső feltételektől függően. A regenerálódási időszakok lerövidítése növeli az edzésterhelés intenzitását, de amint a sportoló edzésállapota javul, egy adott gyakorlatot kisebb stresszhatással lehet ismételni és a regenerációs időszakok rövidülnek oly mértékben, ahogyan fenntartjuk az edzésintenzitás szintjét. Másfelől viszont, amennyiben növeljük a regenerálódási időszakok hosszát, azok egyre aktívabb regenerálódást nyújtanak.

(Legkaya Atletika)

Manfred Reiss:

AZ ÁLLÓKÉPESSÉGI VERSENYSZÁMOK MAGASLATI EDZÉSÉNEK MÓDSZERTANA

A magaslati edzés jól kipróbált, bár nem viták nélkül álló eszköze a magaslati helyeken történő versenyfelkészülésnek csakúgy, mint annak, hogy fokozzuk az edzésintenzitást a tengerszinten nyújtott teljesítmény növelése céljából. Az edzéstudomány szempontjából nézve, a magaslati edzés nem orvosi, hanem főleg edzés-módszertani és szervezési kérdés, az edzés elfogadott részét képezi számos csúcsszinten teljesítő állóképességi sportolónál és természetes teljesítményforrásnak tekintik.

A természetes vagy mesterséges magaslati körülmények alkalmazásának sikere, illetve kudarca nagymértékben függ az edzés megtervezésétől, megszervezésétől a magaslati helyen való tartózkodás előtt, alatt és után. Ajánlatos több éves időszakra szóló magaslati edzésterveket készíteni, hogy szisztematikusan használjuk ki a magaslati hely lehetőségeit a lehető legjobb edzéskörülmények között, figyelembe véve az edzésterhelés optimális szervezését és a regenerálódás szempontjait.

A magaslati edzés adta lehetőségek kihasználásának alapvető előfeltétele annak garantálása, hogy a sportoló képes legyen kifejtetni a verseny-

szám-specifikus (vagy legalább félig specifikus) mozgáskészségeit. A mesterséges magaslati körülmények között végzett edzés ezért csak olyan környezetben hasznos, amely lehetővé teszi a versenyszám-specifikus edzés megvalósítását. Messze nem meggyőzőek az úgynevezett magaslati házak alacsony nyomású kamráiban való csupán csak „alvás” vagy „élés” előnyei, amennyiben ez nem párosul azzal, hogy ott edzést is tudjunk végezni.

Annak érdekében, hogy növeljük a természetes körülmények között végzett magaslati edzés hatékonyságát, abszolút szükséges, hogy az edzést célra orientált módon irányítsuk és tudományos módszerekkel alátámasszuk. A tudományos támogatásnak tartalmaznia kell a sportoló edzésállapotának meghatározását a magaslati edzés előtt és után, az edzés hatásának ellenőrzését az edzésmunka alatt, valamint az edzésterhelés fejlődésének és a regenerálódás dinamikájának a kontrollálását.

A magaslati edzésnek csak akkor van értelme, ha az részét képezi egy csúcsszínvonalú teljesítményre irányuló edzés- koncepciónak, és ekkor is elsősorban a hosszú távú állóképességi versenyszámokra specializálódott sportolónál, akik nem élnek magaslati körülmények között.

(New Studies in Athletics)

Wolfgang Buskies – Boek- Behrens:

AZ EDZÉSINTENZITÁS SZABÁLYOZÁSA AZ ERŐFEJLESZTÉS SORÁN

Az edzés intenzitása fontos terhelési norma az erőfejlesztésnél. Ugyanakkor az edzés szabályozása, aminek alapját a maximális erő-teszt képezik, a gyakorlatban számos problémát vet fel. Ez arra késztetett bennünket, hogy egy sor vizsgálatot végezzünk annak megállapítására, milyen összefüggések vannak a százalékos terhelésintenzitás és a maxi-

mális ismétlésszám között, különböző befolyásoló tényezők alkalmazása mellett. Ez utóbbiak között szerepelt olyan tényezők kiválasztása, mint a gyakorlat fajtája, a gyakorlatba bevont izomcsoportok, a maximális egyéni erőszint, a kézügyesség, a mozgás sebessége, az izomrostok eloszlása, az ízületi szögek és a nemi különbségek.

A vizsgálat eredményei megerősítették azt, amit tulajdonképpen már a gyakorlatból tudtunk, de mind ez ideig a szakirodalom nem igazolt. Nagyon is nyilvánvalóvá vált, hogy problematikus az erőedzés szabályozása a maximális erő százalékos értékeivel, egy konkrét számú ismétlés mellett. Még ha a maximális erő-tesztet megbízhatóan hajtjuk is végre, akkor is szükség lesz az egyedi ismétlésszám meghatározására egy adott szubmaximális terheléshez és minden egyes edzésgyakorlathoz.

További komplikációk merülnek fel néhány olyan lehetséges tényező miatt, melyek befolyásolhatják a gyakorlatok ismétlés- számának maximális végrehajtását egy adott százalékos terhelésintenzitás esetén. Különösen érdekesnek mutatkoztak az adott intenzitás melletti ismétlésszámban jelentkező nagymértékű egyéni különbségek, melyek a különféle gyakorlatokra és a különböző izomcsoportokra is vonatkoztak.

Az erőedzés gyakorlatban beigazolódott megközelítésének – a sportolók többségénél – az a szabályozás tűnik, melynek alapján egyszerűen az egy gyakorlatsorozaton belüli ismétlésszám képezi. A kiindulópont ez esetben a súlyterhelés kísérletezés útján való kiválasztása lenne. Az edzés céljának megfelelően a terhelésnek 8-12 ismétlést kellene engedélyeznie az erőfejlesztés céljára és 20-25-öt az erő-állóképesség fejlesztésére. Ez az ajánlás annak felismeréséből ered, hogy az edzés célját figyelembe vevő ismétlésszám megbízhatóbb útmutató, mint a százalékos terhelésintenzitás.

(Track Coach)

ÉVZÁRÓ BESZÉLGETÉS



Fotó: Dömötör Csaba

AZ UTÁNPÓTLÁS NÉHÁNY KÉRDÉSÉRŐL

A magyar atlétika utánpótlása ebben az évben jól vizsgázott a sportközvélemény megítélése alapján, három világversenyt rendeztek a különböző korosztályok részére és ezeken a fiataljaink nagyon jól szerepeltek. Ezúttal 19 éves korig bezárolag tekintettük át *Dornbach Ildikó* utánpótlás szövetségi kapitány segítségével az idei esztendőt. Az értékelés során először az ifjúsági világbajnokság és a junior Európa-bajnokság került szóba. Néhány szót ejtettünk a serdülőkorúakról is, hiszen évek óta ők is élvezhetik a nemzetközi megméretés lehetőségét. Erre a korosztályra (elsősorban a 15 évesekre) azért is figyelni kell, mert a nemrég indult Héraklész-programban közülük is szerepet kapnak a legjobbak.

• *Mindenekelőtt gratulálunk az idei eredményekhez! Milyen általános kép alakult ki Önben a fiatalok idei szerepléséről?*

– Köszönöm a gratulációt! A pontok és az érmelek számát tekintve valóban sikeres évet zártunk, hiszen fiataljaink tiszteletére többször is felhangzott a Himnusz és helyezések is szép számmal voltak. Talán kissé furcsán hangzik, de önbecsapás lenne, ha most önfeledt örömet éreznék. Valójában az utánpótlás erejét elsősorban nem a néhány érme, hanem az átlagos teljesítmény mutatja. A nagy nemzetközi versenyeken nyert medáliáknál fontosabb az, ami az országos bajnokságok átlagai alapján állapítható meg. Ez sajnos nem biztató. Ami még szomorúbb, a serdülőkortól felfelé haladva, az átlagos teljesítmények színvonala nagyon csökken. Hely hiányában bővebben nem fejtegetném ezt, hiszen mindenki, aki benne él a sportágban, tudja miről van szó.

• *Hogyan sikerült megszervezni a*

két, szinte egy időben megrendezett világversenyre a felkészítést?

– Jogos a kérdés, mert valóban nem volt egyszerű. A fő probléma az volt, hogy az ifjúsági korosztály nagy kerettel indult a felkészülés kezdetén. A problémák az edzőtáborozások előkészítésekor kezdtek jelentkezni. Szem előtt kellett tartani, hogy sok edzőnek mindkét korosztályban voltak versenyzői, ezért részükre egy helyre kellett a táborokat szervezni.

A céltáborokat különböző helyeken, egy időben rendeztük meg, így a teljes válogatott nem tudott együtt táborozni. Gondot okozott az utazás megszervezése, a rengeteg kiértékelés, melyeket egyedül nehezen tudtam elvégezni. Végül is nyugodtan kijelenthetem, hogy a legjobbak számára megteremtettük az optimális felkészülés lehetőségeit. Nem hallottam panaszt edzőtábor hiányára. Jó hangulat alakult ki a táborokban. A felkészülés személyi és anyagi alapjai adottak voltak.

• *Szép számmal jelentek meg érté-*

kelések a két világversenyéről. Néhány hónap elteltével mi az, amit még érdemes elmondani a versenyekről, azok hatásáról?

– Az ifjúsági vb-vel kapcsolatban van egy érdekes, de csak részben örömteli tény, amely mostanában kezd mutatkozni. Akik sikeresen szerepeltek a világbajnokságon vagy csapattagok voltak, azok megerősödtek a hitükben, hogy érdemes csinálni, van értelme még nagyobb lendülettel dolgozni. Ennek örülhetünk. Negatív jelenség viszont, hogy azok közül, akik nem tudtak csapatba kerülni, sokan abbahagyták. Még reménykedem, hogy nem vesztek el végleg az atlétika számára, de nem vagyok túlzottan optimista.

A junior Eb nagyon értékes volt, annak ellenére, hogy több, joggal várt érme elmaradt. Jó néhány versenyzőről az a szent meggyőződése alakult ki, hogy néhány év múlva meghatározó értékei lesznek a magyar atlétikának. Közülük elsősorban Pars Krisztián, Lőrincz Imre, Papp Krisztina és Nagy Gergő nevét említem, de rajtuk kívül is vannak értékek a junior csapatban. Felvetődött, hogy a két ifjúsági világbajnok indítása helyes volt-e, hiszen itt idősebb, nagyobb tudású versenyzőkkel kerültek szembe. Szerintem semmiféle negatív hatás nem érte őket, hiszen – mondhatom – jutalomként utaztak ki és komoly tapasztalatokkal lettek gazdagabbak.

• *Hogyan értékeli a serdülők mezőnyének eredményeit? Elsősorban a létszámokra és az átlageredményekre gondolok, hiszen ebben a korcsoportban nem az egyéni kiugró eredmény az elsődleges (bár ez is fontos), hanem egy-egy versenyszám, illetve szakág mezőnyének az erőssége.*

– Örvedetes, hogy az utóbbi néhány évben folyamatosan nő a korosztály bajnokságán részt vevők száma. A teljesítmények is megfelelnek a korosztályi követelménynek. Minden évben megállapítjuk, hogy mennyi jó felépítésű, tehetséges gyerek van. A sok ügyes gyerek megjelenése azoknak az edzőknek köszönhető, akik mellékállásban edzősködnék, iskolában tanítanak, felkarolják a gyerekeket és gondjaikba veszik őket. Most már beszélhetünk a Nemzeti Atlétikai Program kedvező hatásáról is. Többen jelezték, hogy a NAP-programnak köszönhetően olyan sok a gyerek, hogy problémát okoz a foglalkoztatásuk. Elsősorban a számos vidéki központból kapjuk ezeket az örvedetes jelzéseket. Sajnos a fővárosban pillanatnyilag jóval kevésbé érződik a program hatása.

A problémák később jelentkeznek. A gyerekek felkészítésében sok gondot okoz – elsősorban a kisebb szakosztályokban – a korai jó eredmények elérésére való törekvés. Bár ebben a kérdésben vannak viták, ezt most nem részletezem, de tény, hogy nagyon sok gyerek emiatt tűnik el idő előtt. A gondok zöme akkor jelentkezik, amint egyre magasabb korosztályba kerülnek a gyerekek. Itt próbálók válaszolni arra a többször elhangzó kérdésre, hogy mi az oka a junior korosztály nagyfokú elnéptelenedésének. Ebben leginkább az játszik közre, hogy az élet egyéb területei elviszik őket, elsősorban a lányokat. Ezt a kérdést a MASz nem tudja kezelni, erre a problémára elsősorban az edzőknek kell valamiféle megoldást találni. Azt tapasztaltam, hogy sokan néhány év után visszatérnek a pályára, de a kihagyott esztendőket nagyon nehéz pótolni.

• *Mi jellemezte a szakágakat? Mik voltak működésük, eredményességük legfontosabb tanulságai?*

– Nem könnyű a válasz, távol álljon tőlem, hogy bármelyik szakágat megsértsem.

A rövidtáv nem tartozik az erős szakágaink közé, annak ellenére, hogy a fiú váltó dicséretesen szerepelt az Eb-n. Az európai versenyeken évek óta senki sem tud döntőbe jutni a miénk közül. Remélem, a jövő esztendőben ebben a szakágban is lesz egyéni döntősünk.

A gátfutó versenyszámok mind a létszám, mind az eredmények tekintetében gyenge képet mutatnak. A



Fotó: Szlavicsék

hazai bajnokságokon – elsősorban a junioroknál – legfeljebb egy futamra való versenyző gyűlik össze. Egyre romlanak az eszközfeltételek (nincs gát!) és szemléleti problémák (alapvető technikai hiányosságok) gátolják a fejlődést. A fiatal lányok közül néhány versenyző nyújthat reményt az előrelépésre. A hosszú gátszámok helyzete még a rövidgátnál is kilátástalanabb, elsősorban a lányoknál.

A közép-, hosszútávúfutó szakágban van a legtöbb tartalék, itt tapasztalható a legnagyobb fejlődés. Elsősorban a különböző korosztályok átlagának javulására, másodsorban a nemzetközi eredményességre gondolok. Itt van a legnagyobb jelentősége a közösen végzett munkának, amire most a Héraklész-program – reményeink szerint – minden eddiginél jobb lehetőséget fog nyújtani. Ki kellene használni az újonnan bevezetett női akadályfutásban rejlő lehetőségeket is. (Jó példa erre az U23 Eb-n elért dobogós helyezések ebben a számban.) Úgy látom, hogy az edzők hoz-

záállása lehetővé teszi a közös munkát. Nagyon fontos, hogy az alapvető edzésszerek minél szélesebb körben terjedjenek el. A közös edzések alkalmával tartott továbbképzések hasznához is sok reményt fűzök.

A gyalogló szakágban sajnos nagyon alacsony a versenyzői létszám. A többi szakágtól eltérően, itt már a legfiatalabbaknál is jelentkezik ez a probléma. Néhány nagyon lelkes edző mindent elkövetnek a lehetetlen helyzet felszámolására, de pillanatnyilag kevés eredménnyel. A meglévő kevés fiatal gyalogló előtt lassan már nincs példakép, hiszen a néhány évvel ez előtti sikerversenyzők egyre kevésbé

tudják régebbi eredményeiket produkálni, egyre kevésbé jelentenek hűzőerőt a trónkövetelők számára.

Az ugrószámokban szintén komoly gondfelhők tornyosulnak. A problémák gyökerei elsősorban az iskolázottság és a mozgástanulás hiányosságaiban keresendők. Ez a szakág rendkívül érzékenyen reagál a kimaradó lépcsőfokokra. Megfelelő technikai képzettség nélkül itt nem lehet komolyabb eredményt elérni. Az is kétségtelen, hogy a labdajátékok elszívó hatása ezt a szakágat érinti legérzékenyebben. Pillanatnyilag eléggé kilátástalan a helyzet.

A dobó szakág eredményessége messze kimagaslik a többi közül. Minden korcsoportban és minden versenyszámban vannak reményt keltező versenyzőink. Bár a kalapácsvetés hozza az érmekeket, a többi versenyszám sincs annyira lemaradva. Sajnos – elsősorban a női – súlylökés kilóg ebből a sorból. A versenyszám technikájának oktatásában alapvető szemléletbeli problémák mutatkoznak.

A többpróba szakágban az okozza az elsőszámú gondot, hogy az edzők nem vállalják az evvel járó munkát, elsősorban a tízpróba esetében. Gyerekanyag lenne, amit a versenyzők alkati tulajdonságai is bizonyítanak. Sajnos korán „egyszámosítják” a versenyzőket egy-egy jobb eredmény elérése esetén. Ezért jelentett örömet, hogy a Héraklész-program kapcsán több edző is szívesen csatlakozik a hétpróbaprogramhoz. Úgy látom, hogy az 1986-ban született fiúk között több olyan gyerek van, akik alkalmasak lennének a majdani összetett versenyzésre.

• A Héraklész-programot meghirdető megbeszélésen azt mondta, hogy néhány szám kimarad, többek között a kalapácsvetés, amely a magyar atlétika legeredményesebb versenyszáma minden korosztályban. Igaz, hogy elsősorban Szombathely és Veszprém a bázisa ennek a versenyszámnak, de úgy tűnik, egyre több szakosztály kezd sikeresen foglalkozni ezzel a számmal.

– Nem marad ki a kalapácsvetés! Németh Pállal hónapok óta próbálunk valamiféle más megoldást találni, mint ami az országos elterjedettségű versenyszámokban bevált.

• A NAP-program egyre biztatóbban alakul, valóban megnőtt a sportágot űző fiatalok száma. Egyre jobban illeszkedik egymáshoz a NAP és a diákolimpia programja. Azonban azt hallani, hogy a gyerekek további atlétikai képzését sok helyen nem tudják megoldani felvevő szakosztály hiányában. Mit tud tenni a MASz?

– A program valóban egyre jobban működik, egyre jobban érezteti hatását több helységben. Ezekben a helyeken rendkívül jól felépítették azt a rendszert, amely a szakosztályokhoz irányítja a gyerekeket. A szövetség arra biztatja a szakosztályokat, hogy vegyék fel a kapcsolatot a NAP által támogatott iskolákkal. Úgy látjuk, hogy ezt egyre inkább érzik is a szakosztályok, de abban tehetetlenek vagyunk, ha az adott helyen nincs szakosztály, vagy a meglévők nem tudnak élni a lehetőségekkel.

Kovács Sándor

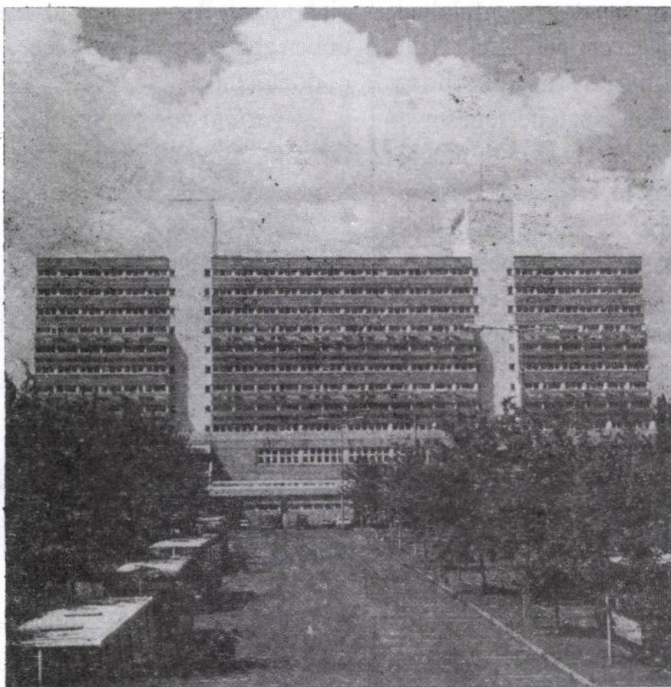
HOTEL STADION***

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 Sportsarnok mellett!

Metróval 8 perc alatt elérhető a városközpont!

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

ÉTTEREM • ÉTELBÁR DRINK BÁR • PUB

Szervíz:

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

Egyéb szolgáltatások:

uszoda * szolárium * szauna * bowling

Már régóta tervezzük, hogy bemutatjuk olvasóinknak *Varga Sándort*, aki szerénységével, hivatkozás nélküli munkájával az egyik legeredményesebb utánpótlásedzőnk. Esetében nem évtizedek óta tartó, többé-kevésbé sikeres munkáról, hanem egy megkezdett és a legmagasabb szintig végigvitt tevékenységről van szó. Két tanítványát tízéves kortól kezdve a legnagyobb türelemmel, hozzáértéssel és széles alapok biztosításával tanította. Mindkét versenyzőjét gyermekkortól az utánpótlás versenyek legmagasabb régióiba vezette, sőt egyik tanítványa, akivel ma is foglalkozik, versenyszámában a világ élvonalába került. Zsivoczky Attila és Varga Roland a két versenyző. Eredményeiket – úgy gondoljuk – nem kell felsorolni. A vele folytatott beszélgetés másik aktualitását az adja, hogy a Héraklész utánpótlás-nevelő programban őt kérték fel a súlylökés és diszkoszvetés szakmai irányítására.

• **Hogyan alakult versenyzői és edzői pályafutása?**

– 1958-ban, 18 éves koromban kezdtem atletizálni. Mint textiles szakmában dolgozó, az MTK-ba kerültem és Söjtör József lett az edzőm. Nekem első pillanattól a kalapácsvetés tetszett, de itt nem volt lehetőség ennek a számnak a gyakorlására, így a TFSE-be kerültem, Harmati Sándorhoz. Egyéves munka után ifjúsági válogatott lettem. 1960-ban túldobtam a 60 m-t. Amikor behívtak katonának, a Honvédhoz kerültem a sportszázadba, de továbbra is a TF-en edzettem Zsivótzky Gyulával és Eckschmiedt Sándorral. 1963-ban érttem el a legjobb eredményemet, 63,50-et. Ekkor a világcúcs még 70 m alatt volt! Leszerelésem után a Spartacusba igazoltam. Itt fejeztem be a versenysportot egy makacs térd sérülés miatt. Ezután dolgoztam, nem gondoltam edzősködéssre. Óbudán laktam, ahol is Janek Zoltán megkezesett, hogy a III. ker. TTVE akkor jól működő szakosztályában vállaltam el a dobó szakág vezetését. Sok gyerekkel foglalkoztam, így került hozzám Attila és Roland fiam.

Bemutatjuk a Héraklész-program szakágvezetőit



Varga Roland, Varga Sándor, Zsivoczky Attila

VARGA SÁNDOR

• **Érdekes lenne megtudni, milyen munkát végzett ez a két gyerek, hogy ilyen töretlen fejlődést mutattak és minden korcsoportban jól szerepeltek.**

– Nem volt ebben semmi ördögösség! Sok gyerekkel foglalkoztam, s az alapelvem a sokoldalú munka, a rengeteg játékos gyakorlás volt. Nemcsak dobószámokkal foglalkoztam, így más versenyszámok technikáját, edzésmódszerét is egyre jobban elsajátítottam. Nem szégyelltem kérdezni az edzőkollégáktól, nagyon sok szakkönyvet, filmet áttanulmányoztam, elemeztem. Alapvető volt, hogy olyan légkört alakítsak ki, ahol a gyerekek jól érzik magukat, az edzésre járást szinte ünnepnek tekintik. Imádtak lejönni a pályára. Attila és Roland nap mint nap együtt edzetek. Mindketten összetett számokban versenyeztek, de én már láttam, hogy a fiam

dobóatléta lesz a későbbiek folyamán. A más számokban való elmélyült tanulásnak köszönhettem – a veleszületett adottságok mellett –, hogy Attila 16 évesen 221 cm-t ugrott magasba és 709 cm-t távolba. Volt egy nagyon fontos célkitűzésem önmagam felé: rengeteg kiegészítő, rávezető gyakorlatot alkalmaztam. Nagyon vigyáztam arra, hogy a gyerekekkel rossz technikai elemet ne sajátítsanak el, mert ennek kiküszöbölése a későbbiek folyamán nehezen vagy egyáltalán nem oldható meg. Ugyancsak vigyáztam arra, hogy az erősítő munka során a súlyemelés csak később legyen számukra használatos edzéseszköz.

• **Attila felnőttkorba kerülve Fehes Zoli bácsi irányításával dolgozott tovább. Hogyan alakult ezután az edzői tevékenysége?**

– Amikor elváltak útjaink, megfogadtam, csak a fiammal fogok foglalkozni, mert úgy éreztem, hogy kisérel el hanyagoltam őt. A felnőtt nem-

zetközi élvonalat megelőzva, új kihívásokkal kerültem szembe. Dr. Szécsényi József, a világhírű versenyző és edző, a dobószámok professzora nagy segítséget jelentett számomra. Teljesen önzetlenül, komoly segítséget nyújtott a fiam edzésének vezetéséhez.

Érdekességként még megemlítem, hogy kalapácsvetéssel azóta nem foglalkoztam, amióta befejeztem a versenyzést. Ahhoz, hogy eredményes munkát végezzek ebben a versenyszámban, újra át kellene élnem az egészet és ez már nehezen menne.

• **Beszéljünk új megbízatásáról, a Héralésh-program szakágvezetői tevékenységéről.**

– Kicsit meglepett a felkérés és őszintén mondom, sokat gondolkodtam, hogy elvállaljam-e. Végül úgy döntöttem, hogy belevágok. Nagyon komoly kihívásnak tartom ezt a feladatot. Húsz versenyző van a csoportban az ország minden tájáról, különböző korú fiúk, lányok vegyesen. A gyerekeket nem én választottam ki, de az év vége felé már én is folyamatosan figyeltem őket, és néhány dobópalánta már az én javaslatomra került be a programba. Főleg a női mezőnyt kell erősíteni, itt nagy a lemaradás, kevés az alkatilag megfelelő versenyző.

• **Hogyan tartja a kapcsolatot a csoporttal? Hogyan tud eredményesen együttműködni az edzőikkel?**

– Előreláthatólag nyolc alkalommal lesz két-három napos, az iskolai szünetekben négy-öt napos közös edzés, illetve felmérés. Ezeken fogok találkozni a gyerekekkel. Remélem, ezekre az alkalmakra az edzők is el tudnak jönni. Több olyan edző megkért, hogy tanítványával időnként feljöhessenek egy-egy edzésre. Én hajlandó vagyok leutazni a szakosztályhoz, hogy edzéseken látogassam meg őket és segítsek nekik.

Az edzőkkel teljesen korrekt kapcsolatot fogok kialakítani, igyekszem megelőzni, nehogy bárki is úgy érezze, hogy el akarom csábítani a versenyzőjét. Itt utalnék Szécsényi Jós-



ka segítségadásának formájára. A fiam valamennyi edzésén én is ott voltam, minden tanács és hibajavítás úgy történt, hogy hármasban beszéltük meg. Én is ezt a metódust szeretném követni.

• **Milyen volt az első foglalkozás, amelyre Tatán, egy többnapos együttlét keretében került sor?**

– Rengeteg rávezető és speciális gyakorlatot végeztünk azt edzők jelenlétében. Jó hatású volt, hogy valamennyi gyakorlatot a fiam mutatta be, aki egyébként a hibajavításban is segített.

Úgy tapasztaltam, hogy a gyerekek nagyon sok felesleges, a versenyszámhoz nem tartozó munkát végeznek. Igyekeztem minél több olyan gyakorlatot végeztetni, ahol valamilyen formában fellelhető a dobószám technikájának valamely mozzanata. Ezt az edzők szívesen jegyzetelték, örömmel fogadták. Kíváncsi vagyok, hogy a következő találkozásnál mutatkozik-e már valami látszatja az ismertetett anyagnak?

• **Tudom, nehéz téli időszakban véleményt mondani a versenyzők technikai tudásszintjéről, erőnlétéről...**

– Úgy láttam, hogy a versenyzők általános képzettsége kissé elmarad a szükséges szinttől. Nem tudnak szökdelni, nem tudnak és nem szeretnek (!) futni. Ezek olyan alapvető követelmények, amelyek nélkül nem lehet előbbre lépni. Rendkívül helytelenítem, hogy a gyerekek korán elkezdik a speciális súlyemelő edzéseket. Így látványosan fejlődnek, de ez a későbbiek során megáll. Nem ismerték a speciális erősítő gyakorlatokat, pedig ezekkel sikeresen lehet késleltetni a korai súlyemelés megkezdését. Néhány alapvető technikai hibát máris észleltem, ami szinte minden versenyzőnél jelentkezett. Ez a forgásba indulás mindkét dobószám esetében. Ez rosszul végrehajtva az egész további mozgásláncolatot tönkreteszi. Azt tapasztaltam, hogy az edzők kissé visszahúzódtak, inkább csak szemlélődtek. Fontos, hogy a közös össze-jöveteleken aktivizálódjanak és jobban bekapcsolódjanak a munkába.

• **A külső körülmények milyenek voltak?**

– Anélkül, hogy bárkit meg akarnék bántani, el kell mondanom: a tatnai edzőtábor jelenlegi felszereltsége nem alkalmas arra, hogy egy nagyobb létszámú csapatot (20 fő) teljes intenzitással együtt tudjon dolgozni. (Ilyenkor látszik, mennyire fontos lenne a sportág számára egy önálló edzőközpont kiépítése, gondolok például a debreceni edzőközpontra. K. S.) Nem nagyon figyeltem a többi szakágot, de az én esetemben alapvető szerek és eszközök hiányoztak, illetve nem álltak a szükséges mennyiségben rendelkezésre. Ezen sürgősen változtatni kell!

Kovács Sándor

Az Atlétika ez évi októberi számának első oldalán nagybetűs címmel jelent meg: Új utakon az utánpótlás-nevelés, indul a Héraklész-program. Az írás régen volt bizakodást keltő elképzeléseket rajzolt a hazai atlétika számára. A 43. oldalon, a folytatásban azonban van egy mondat, amely azonnal lelohasztotta az ébredő lelkesedésemet: „Néhány versenyszám” – többi között a kalapácsvetés is – a „kevésbé elterjedt volta miatt (?) kimaradt” a programból.

A magyar kalapácsvetés több, mint fél évszázada a világ élvonalában van. Minden idők legsikeresebb, legeredményesebb magyar atlétikai versenyszáma négy olimpiai bajnoksággal és sok értékes helyezéssel a különböző világversenyeken és kontinensviadalokon. Az elmúlt évszázad legjobb magyar atlétája is kalapácsvető.

A magyar atlétikát még mindig a kalapácsvetés fémjelzi, s mindezek ellenére kimarad egy induló, nagyszabású atlétikai programból azzal az indoklással, hogy „kevésbé elterjedt”.

Sajnos nemigen ismerem a MASz jelenlegi meghatározó személyiségeit, szakmai kvalitásaikat, viszonyulásukat az atlétika különböző versenyszámaihoz, realitásérzéküket, törekvéseiket. A kalapácsvetés Héraklész-programból való kihagyásának az indoklása – „kevésbé elterjedt” – azonban elgondolkodtat.

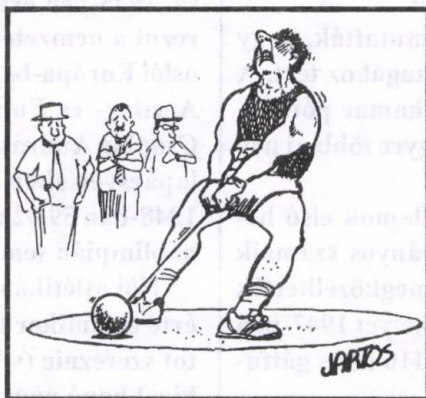
Nem akarok túlságosan messzire menni, de úgy vélem, hogy egy sportágat összefogó szövetségnek az is a feladata lenne, hogy a sikeres versenyszámok tartós eredményességéről, utánpótlásáról, fennmaradásáról gondoskodjon. Az értekeinket igyekezni kellene megőrizni, nem pedig könnyedén veszni hagyni, különösképpen akkor, amikor tudjuk, hogy sok-sok év kemény munkájának eredménye a fel-

SÖTÉT FELHŐK

A MAGYAR KALAPÁCSVETÉS EGÉN

emelkedés, amikor más versenyszámok hasonló szintű felfejlesztésére nem bizonyított az esély.

A kalapácsvetés Magyarországon nem csupán egy atlétikai versenyszám, hanem évtizedek óta az ország egyik sikerforrása, sikerélményforrása, amely növelte az ismertségünket és fokozta a pozitív viszonyulást az ország felé a sport-szerető világban, amely örömmel és



büszkeséggel töltötte el a magyar embereket, növelte önbizalmukat. A magyar kalapácsvetést is – miként a kultúra más területeit – széleslátókörűen, a társadalmi kölcsönhatások összefüggésrendszerében betöltött szerepe, értéke szerint kellene kezelni.

Egy a realitásokon alapuló, szubjektivitásoktól, hatalmi befolyásoktól mentes, átfogó atlétika-stratégia kidolgozására lenne szükség, amely mentén szerveződhetnének a kisebb-nagyobb volumenű programok. Nem hiszem, hogy egy életképes hosszú távú terv elkészítése erőt meghaladó feladat lenne. A kalapácsvetést illetően, már régen fel-

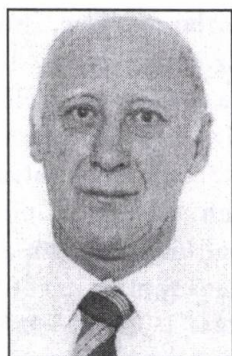
hívtuk a figyelmet a dobásteljesítmények és a versenyszabályok közötti konfliktusok által keltett problémákra, s javaslatokat is tettünk a megoldás módjára. Eddig mindhiába! Biztos vagyok benne, hogy a kalapácsvetés háttérbe szorulásának második fő oka a jelenlegi dobószerek mérete, amely túlzottan területigényessé és balesetveszélyessé teszi a versenyszámot. Ha a MASz-nak szándékában áll megtartani a kalapácsvetést, akkor legalább a fiatalok korcsoportjaiban biztosítania kell a kisebb dobásteljesítmények elérésére alkalmas méretű – és puhább anyagból készült – kalapáccsal történő versenyzés lehetőségét. A felnőtt kalapácsvetés edzés- és versenyzésproblémája is csak a dobószerek méretének megváltoztatásával oldható meg. Semmi baj nem származna abból, ha Magyarországon – úttörőként – nemeként, korcsoportonként két elfogadott méretű szerrel versenyezhetnének a kalapácsvetők: a magyar versenyszabályok szerinti kalapáccsal és a nemzetközi versenyszabályoknak megfelelő méretű kalapáccsal. Egyébként csak idő és még néhány baleset, haláleset kérdése, s a Nemzetközi Atlétikai Szövetségnek is be kell látnia, hogy a kalapács jelenlegi méretein változtatni kell az elérhető dobástávolság jelentős csökkentése, azaz a helyigény mérséklése és a biztonságosság érdekében.

ECK

A XXI. SZÁZAD KÜSZÖBÉN

A 125 ÉVES MAGYAR ATLÉTIKA FEJLŐDÉSE AZ
EREDMÉNYEK TÜKRÉBEN
X. RÉSZ

A hazai élgárda eredményei és helyezései a világ- és Európa-ranglistákon



Szabó Gábor

1945. május 9-én Németország, majd három hónappal később szeptember 2-án Japán is feltétel nélkül letette a fegyvert. Ezzel a harctéri tevékenységek Európában és a tengerentúl is megszűntek. A világ fellégett, milliók köszöntötték a békét!

A háború emberi és anyagi téren egyaránt felmérhetetlen károkat okozott. A hadműveleti területeken elpusztultak a sportpályák, mindkét oldalon világhírű sportolók egész sora vesztette életét.

Az első békeévek eredményei azt mutatták, hogy az atlétikai élet viszonylag gyorsan magához tért. A veszteségeket persze nem lehetett egyhamar pótolni, de a nemzetek rangsorára évről évre egyre több új név került fel.

Világviszonylatban az Egyesült Államok első helyét nem fenyegette veszély. Hagyományos számaik közül magasugrásban már 1945-ben megközelítették az 55 pontos maximális határt (54), amelyet 1947-ben rúdugrásban, egy évvel később pedig 110 m-es gátfutásban el is értek.

Európában csak most mutatkozott meg igazán, hogy a háborútól távolmaradt országok milyen nagy előnybe kerültek. A tárgyalt időszak (1945-1948) végéig Svédország minden évben listavezető lett.

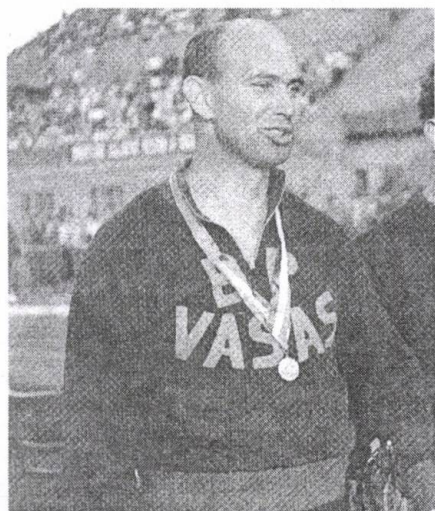
A női versenyzők számának növekedésével első íz-

ben nyílt lehetőség a világ- és az európai ranglista szétválasztására.

A szovjet atlétanők – pontjaik számát látványosan megsokszorozva – mindkét ranglistán az élre kerültek. Főlényük 800 m-en és a dobószámokban szinte nyomasztó volt.

Magyarországon közvetlenül az ostrom után megkezdődött az újjáépítés, az atlétikai élet feltámasztása. 1945-ben érthetően még nem tudtunk pontot szerezni a nemzetek rangsorában. Egy évvel később, az oslói Európa-bajnokságon már sikerrel szerepeltünk. A világ- és Európa-ranglistán férfi atlétáink közül Csaplár András 10 000 m-en, Németh Imre pedig kalapácsvetésben a harmadik helyre került! Németh 1948-ban 59,02 m-rel világrekordot dobott és a londoni olimpián sem talált legyőzőre (56,07).

Női atlétikánk háború utáni első sikerét 1947-ben érte el, amikor tíz év után először sikerült ismét pontot szereznie (világ: 0,5 – Európa: 1) ranglistákon. A kirobbanó nagy siker sem sokáig váratott magára. A következő évben egy kivételes tehetségű atlétanő, Gyarmati Olga távolugrásban 5,99 m-rel világranglista-vezető lett és Csák Ibolya berlini győzelme után, Londonban megszerezte Magyarország második női atlétikai olimpiai aranyérmét!



NÉMETH IMRE



GYARMATI OLGA

1945

A nemzetek rangsora (férfiak)

Nem került magyar versenyző az első tíz közé!

Világ				Európa			
1. USA	342,68	14. TRI	8,09	1. SWE	516,428	14. ROM	6,5
2. SWE	327,59	15. BEL	7,59	2. FIN	248,5	15. TUR	6,476
3. FIN	153	16. CHL	7	3. URS	94,452	16. GRE	3,476
4. URS	38	GBR	7	4. DEN	49,976	17. GER	1
5. DEN	35,8	IRL	7	5. FRA	42,928	EST	1
6. ARG	33,68	19. AUS	4	6. SUI	35,952	19. POR	0,476
7. RSA	22,5	NOR	4	7. ITA	30		
8. BRA	21,09	21. ISL	3	8. BEL	18,476		
9. ITA	21	22. JAM	2	9. ISL	10		
10. FRA	16,5	TUR	2	10. NOR	9		
11. SUI	15	24. URU	1,68	11. GBR	7,976		
12. CAN	9	25. PER	1,09	12. TCH	7,476		
NZL	9	26. GER	1	13. IRL	7		

A nemzetek rangsora (nők)

Nem került magyar versenyző az első tíz közé!

Világ				Európa			
1. URS	318,5	10. HOL	7,7	1. URS	389,4	10. POL	1
2. ARG	33,7	11. BRA	5,7	2. SWE	20,3		
3. CHL	27,5	12. CAN	5	3. HOL	19,1		
4. AUS	17	ITA	5	4. GBR	19		
5. SWE	15	14. NZL	4,7	5. GER	18		
6. USA	14,5	15. DEN	4	6. TCH	12		
7. GER	14,2	16. FRA	2	7. DEN	8		
8. GBR	10,5	17. POL	1	8. ITA	5,1		
9. TCH	9			9. FRA	3		

1946

Verseny- szám	Helyezés		Versenyző	Eredmény	Pontszám	
	Világ	Európa			Világ	Európa
200 m	–	2-4.	Solymosy Egon	21,6	–	8
10 000 m	3.	3.	Csaplár András	30:35,2	8	8
Kalapács	3.	3.	Németh Imre	55,02	8	8
Összesen:					16	24

A nemzetek rangsora (férfiak)

Világ				Európa			
1. USA	329,32	GRE	10	1. SWE	401,42	18. POR	8,56
2. SWE	265,5	PAN	10	2. FIN	181,5	19. ISL	8,5
3. FIN	135	20. AUS	7,66	3. FRA	76,96	20. LAT	6
4. FRA	38	21. DEN	7,5	4. URS	72,7	21. POL	4,06
5. URS	36	22. SUI	6,5	5. GBR	47,16	22. TUR	2
6. JAM	29,66	23. CAN	6	6. ITA	44,32	23. ESP	1
7. TRI	25	TCH	6	7. TCH	38,66		
8. ARG	24,5	LAT	6	8. NOR	32,6		
9. ITA	19,5	26. ROM	5,16	9. DEN	28,7		
10. GER	19	27. BEL	5	10. HOL	26,62		
11. RSA	16,5	28. CUB	4,5	11. HUN	24		
12. HUN	16	29. URU	3,66	12. GER	19,82		
13. CHL	15,66	30. YUG	2	13. ROM	18,6		
14. NOR	14	31. ESP	1	SUI	18,6		
15. HOL	13	32. CEY	0,66	15. GRE	13		
16. BRA	11	POR	0,66	YUG	13		
17. GBR	10			17. BEL	12,62		

A nemzetek rangsora (nők)

Nem került magyar versenyző az első tíz közé!

Világ				Európa			
1. URS	253	11. AUT	8,25	1. URS	277,2	LUX	4
2. HOL	90,5	12. POL	7	2. HOL	99,2	12. NOR	3
3. GER	73,748	13. AUS	4,998	3. GER	73,7		
4. JAP	15	14. USA	2	4. FRA	23		
5. ARG	17	15. JAM	1,666	5. GBR	21,7		
6. ITA	16	NOR	1,666	6. ITA	16		
7. CHL	15,5	PAN	1,666	7. AUT	11		
8. FRA	14,75	18. DEN	0,33	8. SWE	10,2		
9. GBR	13,328	LUX	0,33	9. POL	7		
10. SWE	9	20. NZL	0,25	10. DEN	4		

1947

Verseny- szám	Helyezés		Versenyző	Eredmény	Pontszám	
	Világ	Európa			Világ	Európa
200 m	–	2-3.	Goldoványi Béla	21,4	–	8,5
	–	5-7.	Csányi György	21,6	–	5
110 m gát	–	10-13.	Kiss József	14,9	–	0,25
Rúd	–	8.	Zsitvay Zoltán	4,11	–	3
Diszkosz	–	7.	Klics Ferenc	49,07	–	4
Kalapács	2.	2.	Németh Imre	57,60	9	9
Összesen:					9	29,75

A nemzetek rangsora (férfiak)

Világ				Európa			
1. USA	424,48	URU	10	1. SWE	360,75	TUR	9,5
2. SWE	218,83	19. HUN	9	2. FIN	173,5	19. IRL	8
3. FIN	102,5	20. BRA	8	3. URS	77,58	SUI	8
4. URS	50	21. DEN	7,5	4. FRA	68,9	21. AUT	7,5
5. JAM	30,83	22. BEL	6,33	5. GBR	61,2	22. GRE	6
6. FRA	23,83	23. BGU	6	6. GER	56,94	ISL	6
7. AUS	23,08	24. CHL	5	7. TCH	37,44	24. LAT	5
8. TCH	21,5	25. LAT	4	8. ITA	35,41	25. LIT	3
9. ARG	20,25	TUR	4	9. ROM	30,7	26. POL	2
10. GER	17,66	27. RSA	3,5	10. HUN	29,75		
11. CAN	17	28. LUX	3	11. DEN	21,28		
ITA	17	NOR	3	12. BEL	21		
13. TRI	13	30. GRE	2	13. NOR	19,58		
14. YUG	13	31. JAP	1	14. YUG	18		
15. GBR	12,58	32. PAN	0,75	15. POR	12		
16. KOR	10	33. ROM	0,66	16. HOL	11,95		
NZL	10	34. HOL	0,33	17. LUX	9,5		

Nők

Verseny- szám	Helyezés		Versenyző	Eredmény	Pontszám	
	Világ	Európa			Világ	Európa
Távol	10-11.	10.	Fekete Ilona	5,55	0,5	1

A nemzetek rangsora (nők)

Világ				Európa			
1. URS	241,5	11. DEN	8,5	1. URS	278,166	11. HUN	1
2. GER	87,5	FIN	8,5	2. GER	82,498		
3. HOL	55	13. ARG	7,5	3. HOL	61,5		
4. GBR	44,5	14. JAM	4,5	4. GBR	44,832		
5. AUT	16	RSA	4,5	5. AUT	18		
6. FRA	15	16. CHL	4	6. FRA	16,5		
7. JAP	13,5	17. CAN	1,5	7. DEN	13,666		
8. SWE	13	18. HUN	0,5	8. SWE	13,332		
9. AUS	12,5			9. ITA	12		
10. ITA	12			10. FIN	8,5		

1948

Verseny- szám	Helyezés		Versenyző	Eredmény	Pontszám	
	Világ	Európa			Világ	Európa
Diszkosz	–	6.	Klics Ferenc	49,64	–	5
Kalapács	1.	1.	Németh Imre	59,02	10	10
Tízpróba	–	7.	Kiss István	6,777	–	4
Összesen:					10	19

A nemzetek rangsora (férfiak)

Világ		Európa	
1. USA 470,04	18. BEL 9,90	1. SWE 307,75	18. LAT 9
2. SWE 182	19. HOL 9	2. URS 147	19. IRL 8
3. URS 68,4	20. LAT 8	3. FIN 109	TUR 8
4. FIN 63	21. CEY 7	4. FRA 92,75	21. AUT 7,75
5. FRA 38	DEN 7	5. ITA 61	22. POR 5
6. TCH 32,5	23. IND 6	6. GER 57,5	23. EST 4
7. JAM 27,5	24. RSA 5	7. GBR 51	24. SUI 3,5
8. GER 23,90	25. TUR 4	8. TCH 46,5	
9. ITA 21	26. COL 3,8	9. NOR 40,25	
10. NOR 15	URU 3,8	10. BEL 24	
11. AUS 14,5	28. GBR 3,4	11. HOL 21	
12. PAN 14	29. ARG 3	12. DEN 19,5	
13. HUN 13	30. CUB 1,90	13. HUN 19	
14. BRA 11	ROM 1,90	14. ISL 18	
15. CAN 10	32. KOR 1	ROM 18	
16. JAP 10		16. YUG 13	
YUG 10		17. POL 9,5	

Nők

Versenyszám	Helyezés		Versenyző	Eredmény	Pontszám	
	Világ	Európa			Világ	Európa
Távol	1.	1.	Gyarmati Olga	5,99	10	10

A nemzetek rangsora (nők)

Világ				Európa			
1. URS	233,22	11. ITA	11	1. URS	244,72	11. TCH	9
2. GER	60,5	12. HUN	10	2. HOL	70,7	12. FIN	2
3. HOL	54,22	13. JAP	8	3. GER	64,52	13. YUG	1
4. GBR	42,5	14. TCH	7,5	4. GBR	63		
5. AUS	27,5	JAM	7,5	5. AUT	26		
6. AUT	19,5	16. ARG	2	6. FRA	23,85		
7. FRA	19,11	FIN	2	7. SWE	14		
8. RSA	16	18. DEN	1,72	8. ITA	11		
9. USA	14,4	19. CAN	1,61	9. DEN	10,2		
10. SWE	14			10. HUN	10		

A nemzetek rangsora (1945-1948)

FÉRFIAK	
Világ	
1. USA	1566,52
2. SWE	993,92
3. FIN	453,5
4. URS	192,4
5. JAM	89,09
6. ARG	81,43
7. ITA	78,5
8. FRA	78,21
9. GER	61,56
10. TCH	60
11. DEN	57,8
12. BRA	51,09
13. AUS	49,24
14. RSA	47,5
15. TRI	46,09
16. CAN	42
17. HUN	38
18. NOR	36
19. GBR	32,98
20. BEL	28,82
21. CHL	27,66
22. YUG	25
23. PAN	24,75
24. HOL	22,33
25. SUI	21,5
26. URU	19,14
27. NZL	19
28. LAT	28
29. GRE	12
30. JAP	11
	KOR 11
32. TUR	10
33. ROM	7,72
34. CEY	7,66
35. IRL	7
36. CUB	6,4
37. BGU	6
	IND 6
39. ISL	4
40. COL	3,8
41. LUX	3
42. PER	1,09
43. ESP	1
44. POR	0,66
Európa	
1. SWE	1586,098

2. FIN	712,5
3. URS	391,532
4. FRA	301,538
5. ITA	170,73
6. GBR	167,336
7. GER	135,26
8. TCH	130,076
9. DEN	119,456
10. NOR	101,43
11. BEL	76,096
12. ROM	73,8
13. HUN	72,75
14. SUI	66,052
15. HOL	59,57
16. YUG	54
17. ISL	42,5
18. POR	26,036
19. TUR	25,976
20. IRL	23
21. GRE	22,476
22. LAT	20
23. POL	15,56
24. AUT	15,25
25. LUX	9,5
26. EST	5
27. LIT	3
28. ESP	1

NŐK

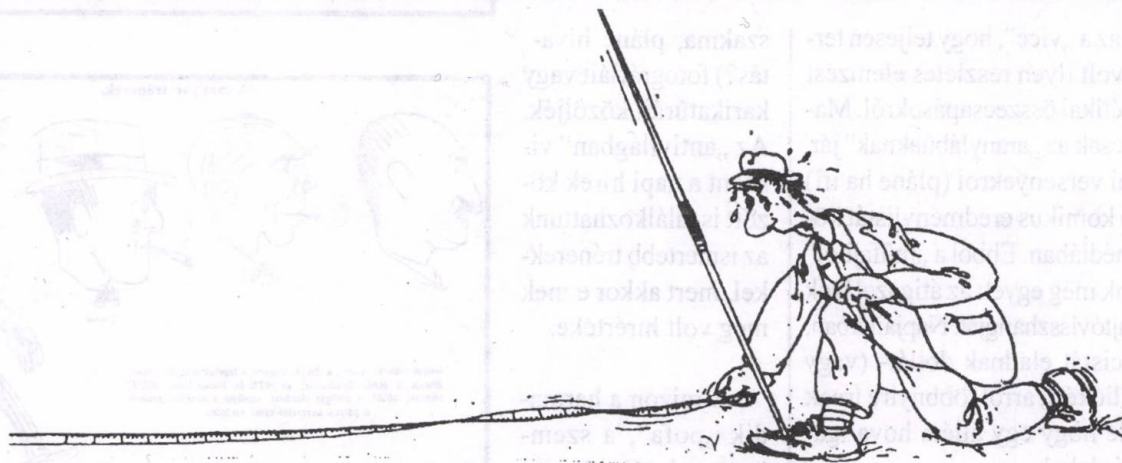
Világ

1. URS	1046,22
2. GER	235,948
3. HOL	207,42
4. GBR	114,528
5. AUS	61,998
6. ARG	60,2
7. FRA	50,86
8. CHL	47
SWE	47
10. ITA	44
11. AUT	43,75
12. JAP	40,5
13. USA	30,9
14. RSA	20,5
15. TCH	16,5
16. DEN	14,35
17. JAM	13,666
18. HUN	10,5
FIN	10,5
20. CAN	8,11
21. POL	8
22. BRA	5,7

23. NZL	4,95
24. NOR	1,666
PAN	1,666
26. LUX	0,33

Európa

1. URS	1189,466
2. HOL	250,5
3. GER	238,698
4. GBR	148,532
5. SWE	58,232
6. FRA	49,85
7. ITA	44,1
8. AUT	37
9. DEN	35,866
10. TCH	21
11. HUN	11
12. FIN	10,5
13. POL	8
14. LUX	4
15. NOR	3
16. YUG	





HISTÓRIA

AZ ATLÉTIKA HUMORA

Az esztendő végén ösztönösen elburjánzó vidám hangulathoz simulva, úgy gondoltuk, hogy História rovatunkat is humorosra hangoljuk és bemutatjuk elődeink atlétikával kapcsolatos karikatúráinak egy kis kollekcióját.

Kezdjük rögtön azzal, ami akkoriban nem volt egyáltalán humoros, ma viszont szinte viccnek tűnik, hogy a korabeli szaklapok – Sport Világ, Nemzeti Sport, Képes Sport – naponként részletesen írtak az atlétikáról, az eredmények értékeléséről, a pályák és a rendezés színvonaláról, de még arról is, hogy egyik-másik atlétánk milyen formában van, jól aludt-e a verseny előtt és mit esett (esetleg ivott!) utána.

Itt van például a Nemzeti Sport beharangozója egy ifjúsági verseny előtt az 1910-es évek végéről:

A hét programja.

A MAC szombati versenye az ifjúsági versenyek legklasszikusabbja. A Csurgay-vándordíjért folyó viadalon legkiválóbb ifjúsági atlétáink állnak starthoz, hogy a 9 számból (100, 400, 1500, 4×100, súly, diszkosz, mágas, távol, rud) álló pontversenyen egyesületük részére szerezzék meg a vándordíj védelmét. A díjért elkeseredett küzdelem várható az MTK és az FTC között, amelyet ezúttal is — mint annyiszor — a többi egyesületek atlétáinak szereplése fog eldönteni. A szezon elején még úgy látszott, hogy az MTK fölényesen nyeri a pontversenyt, azonban az FTC, de különösen az OTE és a MAC atlétáinak javulása mára teljesen nyitotta tette a bajnokság próbaversenyének a kimenetelét.

Ebben az a „vicc”, hogy teljesen természetesen volt ilyen részletes elemzést adni az atlétikai összecsapásokról. Manapság ez csak az „aranylábúaknak” jár, az atlétikai versenyekről (pláne ha ifi) legfeljebb komikus eredménylistát közölnek a médiában. Ebből a „műfajból” bemutatunk még egyet: az átigazolások korabeli sajtóvisszhangját. Napjainkban, ha egy focistát eladnak dollár- (vagy euró-) milliókért, arról többnyire írnak a lapok, de hogy egy atléta hova igazol? – kit érdekel...

Szenzációs átigazolásokról hallunk rebesgetni atlétakörökben; egyik nagy egyesületünk atlétáinak java készül — hír szerint — elhagyni klubját. Nem akarunk hitelt adni ezeknek a kósza híreknek, mert szeretjük hinni, hogy a primadonna-rendszer és az álamatörtség nálunk még nem vert gyökeret. Ha azonban komoly okuk van az átlépésre, amely nem eliminálható, akkor tegyék meg ezt a lépést, de — csak egyszer. Mégegyszer — visszafelé — ne, mert az csunya és gyerekes.

Azt is csak egy igen tréfás kedvében (vagy illuminált állapotban) levő főszerkesztő engedné meg globalizált korunkban, hogy lapjában atlétaedzők (van még egyáltalán ilyen

Ignác, akit csak Bundinak becéztek és az MTE népszerű edzője volt. Róla szól az alábbi történet, mely a sportújság *Az öltözőből* rovatában jelent meg (lehet, hogy viccesnek tűnik, de akkoriban az „öltöző” nem csupán a labdarúgóké volt...).

Goldmann Ignáccal nekem is volt szerencsém találkozni az ötvenes évek derekán, amikor már ősz öregúrként, Bundi bácsi-

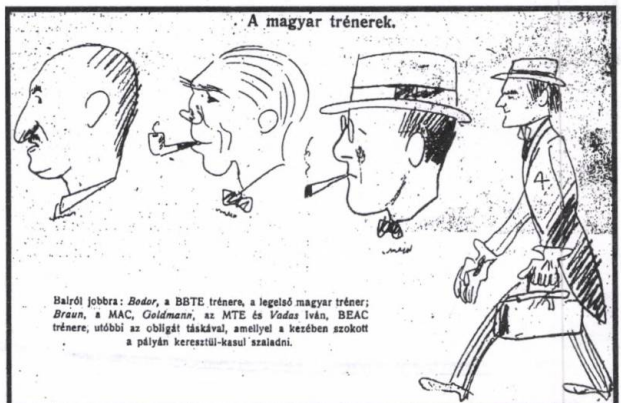
nak szólítottuk. Egy vidékbajnokságon (talán 1955-ben) figyelt fel rám a magasugrók között és odajött ilye-

Az öltözőből.

A BEAC vasárnapi versenyén Váradi 5000 m-en szép küzdelem után megverte Királyt, az MTE hosszútávfutóját. Már verseny közben többször rákiabált Goldmann Bundi, az MTE trénerére Királyra, hogy erősítse a tempót, amit ez meg is tett — de mindhiába. Váradi győzött. Alig jutott a célon túl Király, Goldmann már szidta: „Ilyen gyöngye idő! Mondja mért nem nyerte meg a versenyt?” — Persze Király mentegetődzött. — „De kérem nem lehetett. Egész idő alatt én diktáltam a tempót és különben is Weiszhauz most jobb...” „Jobb, jobb...” szolt Goldmann haragosan „mindegy, akkor is meg kellett volna nyernie!”

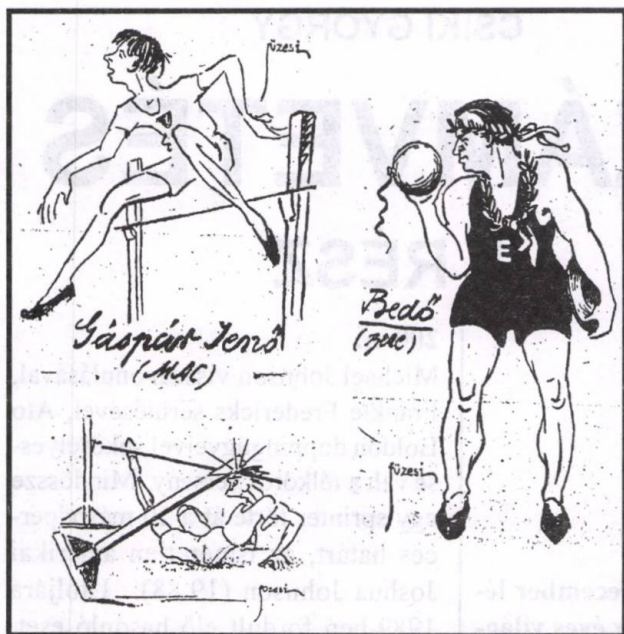
szakma, pláne hivatás?) fotográfiáit vagy karikatúráit közöljék. Az „antivilágban” viszont a napi hírek között is találkozhattunk az ismertebb trénerekkel, mert akkor ennek még volt hírértéke.

A rajzon a harmadik „pofa”, a szemüveges úr, Goldmann



tén invitálni: „nyakigláb komám, gyere fel Szegedről hozzánk a Budapesti Spartacusba, kapsz jó technikusi alást”. Ez sem vicc – akkor még ilyen időket éltünk...

okokra hivatkozva – megtiltotta az egyetemi és főiskolai hallgatók indulását a „civil” versenyeken, amely azután nagy vitát kavart. A karikatúrista így rajzolta meg a sztorit:



Egy híres „nyakigláb” sokszoros bajnok magasugró, Gáspár Jenőt így ábrázolt a karikatúrista Füzesi Árpád, aki művészi színvonalon örökítette meg a korszak szinte valamennyi honi atlétáját. Igen szellemesen és technikailag is pontosan rajzolta le az egyes atlétikai számokat, amit azért is tehetett, mert valamikor maga is atletizált. (A másik ilyen kvalitású híres karikatúristánk Szepes Béla, aki olimpiai ezüstérmes gerelyhajító volt.)

A sportpályák száját, a „tölcséres embert” is lerajzolta a karikatúrista. Én még indultam ilyen „hi-fi bádogos” bemondójú versenyeken. Emlékszem, a Vörös Meteor Csömöri úti sporttelepének gondnoka (Gyursánszki – a Szerk.) volt az egyik legnépszerűbb kikiáltó. Sztentori hangján éppen egy versenyszám eredményeit hirdette, amikor megkérdezték tőle, hogy a súlylökőpályán hol van a tízméteres vonal? (A mérőszalag rövidsége miatt csak onnan mérték a dobást.) Emberünk ugyanazon a hangon, amivel elsorolta a helyezetteket és ugyanolyan hangerővel közölte a végén, hogy: „ott van a köpésnél!”...

Volt egy időszaka a magyar atlétikának, amikor a MASZ – különböző

fálkozáshoz):



Atlétáink alaposan kikaptak Svédországban. Jól lemaradtunk a rajtnál, és a „huj, huj hajrában”.



Azután meg átrándultak babérokért Helvétbe, a legtöbb számban ők győztek, svájciak csak elvértve.

Ami elmúlt, elmúlt, borítsunk rá fátyolt. Szebb legyen negyvennégy, mint negyvenhárom volt

Legyen nagycsarnokunk, térjen be sok ember, legyen hótakaró, mikor jön december.

Ami azt illeti, hótakaró lett bőven, de a negyvennégy sem lett szebb az előző esztendőknél. Ez azonban nem az atlétikán múltott...

Dr. Takács Ferenc



CSIKI GYÖRGY

SZÁMVETÉS

I. RÉSZ

Az évezred első évének utolsó hónapjához érkeztünk. December lévén, elérkezett a számvetés ideje. Mielőtt megkezdénénk az éves világ-ranglisták közlését, előzetesként – IAAF átlagteljesítményt, és nem egyetlen, bárhol elért jó eredményt értékelő rangsoraira alapozva – rövid áttekintést igyekszünk adni az egyes versenyszámok idei legjobbjairól. Ahol az ötvenes listán magyar atléta neve is fellelhető, természetesen róluk sem feledkezünk meg. Rögtön vágunk is bele az értékelésbe, a sprint-számoktól kezdve egészen a többpróbáig.

SPRINTSZÁMOK

Férfiak

100 m:

A rangsort ki más vezethetné, mint az utóbbi évek kiemelkedő sprintere, Maurice Greene. Szinte minden versenyén 10 másodpercen belül ért célba, a világbajnoki címet az év legjobb eredményével nyerte (9.82). Mögötte nagy az űr, még a sprinterekben kifogyhatatlan Egyesült Államokban is. A legjobb tízbe egy európai kapott helyet a brit Chambers személyében. Németh Roland, Dobos Gábor, Gyulai Miklós kiválásával nincs magyar futó az élmezőnyben.

1. Maurice Greene	74	USA
2. Tim Montgomery	75	USA
3. Ato Boldon	73	TRI
4. Bernard Williams	78	USA
5. Dwain Chambers	78	GBR
6. Francis Obikwelu	78	NGR
Abdul Aziz Zakari	76	GHA

8. Kim Collins	76	SKN
9. Jon Drummond	68	USA
10. Deji Aliu	75	NGR



Maurice Greene

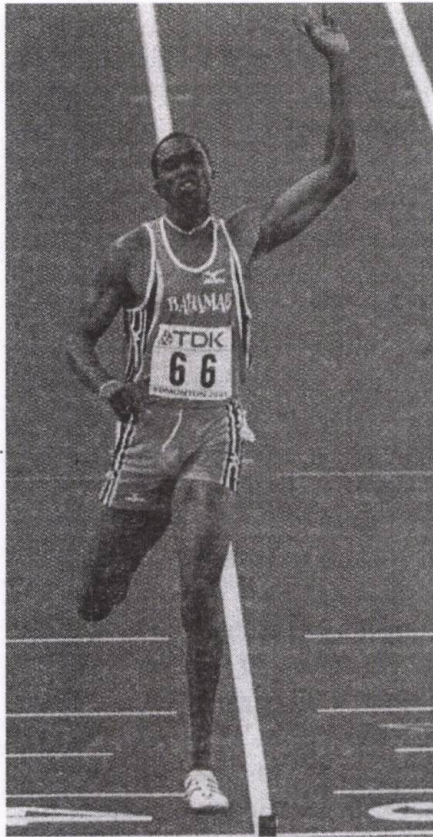
200 m:

Michael Johnson visszavonulásával, Frankie Fredericks sérülésével, Ato Boldon doppingügyeivel sokesélyessé vált a félkörös verseny. Mindössze egy sprinter törte át a 20 másodperces határt, az ismeretlen amerikai Joshua Johnson (19.88). Utoljára 1989-ben fordult elő hasonló eset. Nagy elődje névrokona nem tudta maradandóvá tenni nevét, nem jutott döntőbe az amerikai válogató versenyen, sőt olyan időket futott, hogy átlagteljesítményével a legjobb tíz közé sem került be. A legjobb európai címet a görög Kenterisz vallhatja magáénak, bár nyilván jobban örül tavalyi olimpiai és idei világbajnoki aranyérmének.

1. Shawn Crawford	78	USA
2. Kosztasz Kenterisz	73	GRE
3. Christian Malcolm	79	GBR
4. Bernard Williams	78	USA
5. Chris Williams	72	JAM
6. Ramon Clay	75	USA
7. Kevin Little	68	USA
8. Stéphane Buckland	77	MRI
9. Francis Obikwelu	78	NGR
10. Kim Collins	76	SKN

400 m:

Michael Johnson visszavonulása, a brit 400-asok visszaesése után nagyot esett a színvonal a leghosszabb sprint-távon. Az amerikaiakat csupán az örökifjú, immár 34 éves Antonio Pettigrew képviseli a legjobb tíz között, akárcsak a vb döntőjében, ahol éppen hogy lecsúszott a dobogóról. Az edmontoni győztes, a bahamai



Avarð Moncur

Moncur, szerény eredménnyel (44.64) érdemelte ki az aranyérmet. Bár a vb-döntőnek nem volt brit részvevője, a legjobb európai cím listánkon Nagy-Britanniának jutott, Daniel Caines személyében. Az eredményével listavezető amerikai Tyree Washington (44.28) többi teljesítményét is mérlegre téve nem került a legjobbak közé. Szeglet Zsolt a tavaszi idényben országos csúcsot javított (45.43), de ez is kevés volt ahhoz, hogy az ötvenes listán helyet szerezzen.

1. Greg Haughton	73	JAM
2. Avarð Moncur	78	BAH
3. Antonio Pettigrew	67	USA
4. Sanderlei Claro Parrela	74	BRA
5. Michael McDonald	75	JAM
6. Daniel Caines	79	GBR
7. Eric Milazar	75	MRI
8. Hendrick Mokganyetsi	75	RSA
9. Ingo Schultz	75	GER
10. Hamdan Al-Bishi	81	KSA

Nők

100 m:

Az edmontoni döntőt nagy meglepetésre az ukrán Pintuszevics nyerte (10.82) a favoritnak számító Marion

Jones előtt (10.85). Ez akkor is hatalmas meglepetés, ha számításba vesszük, hogy az ukránok üdvöskéje már állt korábban is a dobogó tetején. Erre azonban négy évvel ezelőtt került sor, és ... 200 méteren. Az átlagteljesítményeket összehasonlítva kétségtelenül az amerikai lány volt a jobb. Míg Jones tízszer, Pintuszevics csak ötször teljesítette 11 másodpercen belül a távot. Csak az a bökkenő, hogy a vb-döntőt nem számolják, hanem futják... Listánkat ezzel szemben számolják, így vitathatatlanul az előző két vb és az olimpia győztese áll az élen. Említésre méltó, hogy a legjobb tíz közé három bahamai futott be.



Marion Jones

1. Marion Jones	75	USA
2. Zsanna Pintuszevics	72	UKR
3. Chandra Sturup	71	BAH
4. Ekaterini Tanu	75	GRE
5. Chryste Gaines	70	USA
6. Debbie Ferguson	76	BAH
7. Mercy Nku	76	NGR
8. Kellie White	77	USA
9. Léonie Myriam Mani	77	CMR
10. Sevatheda Fynes	74	BAH

200 m:

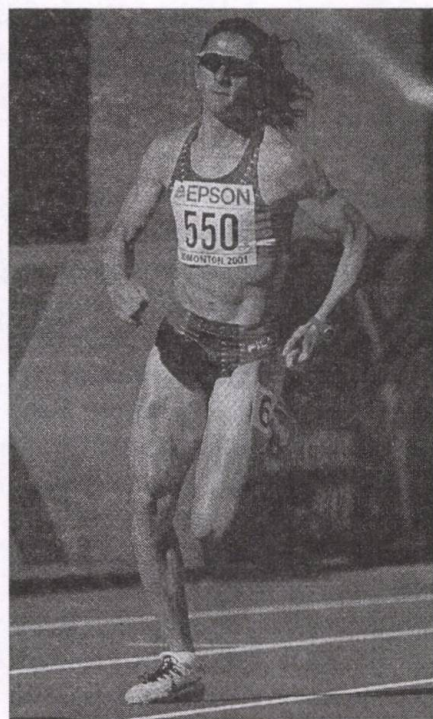
A 26 éves Marion Jones 200 méteren – Athén, Sevilla és Sydney után – Edmontonban is verhetetlennek bizonyult. Eredményének értékét cseppet sem csökkenti az az egyébként meghökkentő tény, hogy a dobogósok átlaga – a München óta rendezett világversenyeket összehasonlítva – a

leggyengébbnek bizonyult. Azt a bizonyos müncheni olimpiát 1972-ben rendezték... Ezen a távon eltűntek az európai sprinterek, akik inkább a népszerűbb, ezáltal jobban kifizetődő 100 méterre összpontosítanak. A tízes lista mezőnyét hét amerikai, két afrikai és egy ázsiai futó alkotja, európai egy sem. Az abszolút rangsorban is csak a 14. helyen található futó öreg kontinensünkről, a szinte ismeretlen 21 éves orosz Julia Tabakova.

1. Marion Jones	75	USA
2. Kellie White	77	USA
Debbie Ferguson	76	BAH
4. Juliet Campbell	70	JAM
5. LaTasha Jenkins	77	USA
6. Léonie Myriam Mani	77	CMR
7. Beverly McDonald	70	JAM
8. Susanthika Jayasinghe	75	SRI
9. Cydonie Mothersill	78	CAY
10. Mercy Nku	76	NGR

400 m:

Cathy Freeman az ausztrálok által elvárt és teljesített olimpiai győzelem után kihagyta a 2001-es esztendőt, „szabadsága” alatt fel is szedett pár kilót. Távollétében a helyzet hasonlóvá vált, mint a férfiaknál. A sokesélyes döntőt Edmontonban végül az a futónő nyerte, aki a legtöbbet fejlődött a vb futamai során. A szenegáli



Ana Guevara

Amy Mbacke Thiamról van szó, aki Edmonton előtt 50.92 mp-es ideit legjobb eredménnyel rendelkezett, és egyéni csúcsa is csak 15 századdal volt jobb ennél. A vb előfutamai során 50.99-et, a következő napon az elődöntőben 50.21-et, majd ismét egy napra rá 49.86-ot repesztett, ami – ha csak két századmásodperc előnnyel is – elég volt az aranyéremhez. Bár ideit átlagával csak 4-6. a rangsorban, ez nyilván a legkevésbé sem izgatja. Értethető!! A listavezető a vb-harmadik mexikói Ana Guevara, a legjobb európai a brit Katharine Merry, aki nem is járt Edmontonban. Kun Alice (51,88) – bár a hazai listán Petráhn Barbara (51.85) mögött áll – egyenletes átlagteljesítménye révén a világranglista 39. helyén található.

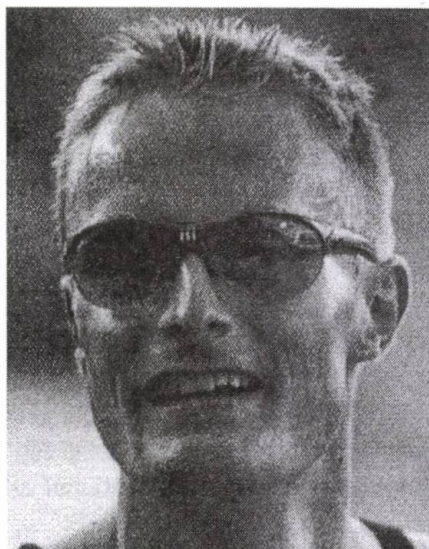
1. Ana Guevara	77	MEX
2. Lorraine Graham-Fenton	73	JAM
3. Katharine Merry	74	GBR
4. Amy Mbacke Thiam	76	SEN
Sandie Richards	68	JAM
Grit Breuer	72	GER
7. Nadjina Kaltouma	76	CHA
8. Oleszja Zikina	80	RUS
9. Olga Kotljárova	76	RUS
10. Monique Hennagan	76	USA
(39.) Kun Alice	76	HUN/
Békéscsabai AC		

KÖZÉPTÁVOK

Férfiak

800 m:

Az új évezred első éve kétségtelenül a svájci André Bucher gálaműsora volt. Tíz 800-as versenye közül kilencet megnyert, egyedül a brüsszeli Grand-Prix elsőségét orozta el előle – a világ idei legjobb eredményével (1:42.47) – a 20 éves Jurij Borzakovszkij, az lisszaboni fedett pályás vb bajnoka. Edmontonban – Borzakovszkij távollétében – Buchernek nem volt igazi ellenfele, közel egy másodpercet vert rá az ezüstérmes kenyai Bungeire. Korányi Balázs kihagyta a 2001-es esztendőt, így magyar férfi futónak 800 métertől a maratoni távig a leghalváb-



André Bucher

nyabb esélye sem volt a legjobb 50 futó közé kerülni.

1. André Bucher	76	SUI
2. Jurij Borzakovszkij	81	RUS
3. Wilfred Bungei	80	KEN
4. William Yiampoi	74	KEN
5. Jean-Patrick Nduwimana	78	BDI
6. Hezekiel Sepeng	74	RSA
7. Joseph Mutua	78	KEN
8. Mbulaeni Mulaudzi	80	RSA
9. Glody Dube	78	BOT
10. Nils Schumann	78	GER

1500 m:

Az év férfiatlétáját tisztelhetjük az 1500 méteres síkfutás világbajnokának és listavezetőjének személyében. A marokkói Hicham El Guerrouj-ról van szó, aki évek óta nyeri a versenyeit. Csupán négyévente szokott egy-egy futást elveszíteni, története-



Hicham El Guerrouj

sen az olimpiai döntőket. Atlantában bukás miatt kellett feladnia aranyérmes álmait, Sydneyben lehajtotta őt a kenyai Ngeny. 2001-ben egy másik kenyai futó, Bernard Lagat kergette a marokkóit versenyről-versenyre, de – mivel idén nem olimpiát, hanem vb-t rendeztek – kísérletei sikertelenek maradtak. A többiek tisztaságból szemlélték kettőjük párvíadalát. Három európai futó található a legjobb tíz között, közülük a két francia Afrikában látta meg a napvilágot.

1. Hicham El Guerrouj	74	MAR
2. Bernard Lagat	74	KEN
3. William Chirchir	79	KEN
4. Ali Saidi-Sief	78	ALG
5. Driss Maazouzi	69	FRA
6. Noah Ngeny	78	KEN
7. Laban Rotich	69	KEN
8. Benjamin Kipkurui	80	KEN
9. Andrés Manuel Diaz	69	ESP
10. Mehdi Baala	78	FRA

Nők

800 m:

A brazil dos Santos doppingvétsége után az edmontoni világbajnokság 1500 méteres száma párosversennyé szűkült. A kérdés az volt csupán: a mozambiki Mutola vagy az osztrák Steffi Graf (csak névrokona a német teniszcsillagnak) nyeri-e a világbajnoki címet. A végeredmény kísértetiesen hasonlított a négy hónappal korábban lebonyolított lisszaboni fedett pályás vb sorrendjére. Ott



Maria Mutola

Mutola négy századmásodperc különbséggel nyert, Edmontonban csupán hárommal. Ha ehhez hozzátesszük, hogy tavaly az olimpián is ez volt a befutási sorrend (csak a különbség volt nagyobb: 49 század), akkor sajnálhatjuk csak igazán a szimpatikus osztrák atlétát.

1. Maria Mutola	72	MOZ
2. Stephanie Graf	73	AUT
3. Kelly Holmes	70	GBR
4. Faith Macharia	76	KEN
5. Letitia Vriesde	64	SUR
6. Natalja Ciganova	71	RUS
7. Irina Misztsjukevics	77	RUS
8. Diane Cummins	74	CAN
9. Olga Raszpova	78	RUS
10. Zulia Calatayud	79	CUB

1500 m:

A román Székely Violeta (csak a férje magyar származású) megnyerte a Grand Prix összesített pontverseny-



Violeta Székely

ét, sőt rendre a nagy Grand Prix-versenyeket is az 1500 méteres távon. Honfitársa, Szabó Gabriela azonban elorozta előle a vb-elsőséget. A két futónagyság közismerten utálja egymást, személyeskedő megjegyzéseikért már pereskedtek is. Szabó Gabi az orosz Jegorova elől tért ki, amikor az 5000 méter helyett Edmontonban a rövidebb távot választotta. Kihaszánálva fantasztikus véghajtását, meggyőző fölénytel utasította maga mögé nagy vetélytársát, megszerezve ezzel első szabadtéri aranyát 1500 méteren.

Feltűnő, hogy a legjobb tíz között csak két Európán-kívüli található.

1. Violeta Beclea-Székely	65	ROM
2. Natalja Gorelova	73	RUS
3. Carla Sacramento	71	POR
4. Gabriela Szabo	75	ROM
5. Suzy Favor-Hamilton	68	USA
6. Lidia Chojecka	77	POL
7. Ludmila Vasziljeva	69	RUS
8. Hayley Tullett	73	GBR
9. Julia Kozenkova	73	RUS
10. Regina Jacobs	63	USA

HOSSZÚTÁVOK

Férfiak

5000 m - 10000 m:

A nagy Grand Prix-versenyeken – üzleti megfontolásokból – ritkán iktatják műsorba az időigényes 10000 méteres síkfutást, így az átlagteljesítmények mérése az 5000 méterrel összevontan történik. Edmontonban természetesen mindkét távon szerepelhettek az atléták. A vb eredménylistáját böngészve kísérteties hasonlóságok fedezhetők fel az 5000 m és a 10000 m döntőjének egybevetésekor:

- mindkét távon kenyai atléta nyerte az aranyérmet (Richard Limo és Charles Kamathi);
- mindkét távon afrikai végzett az első négy és a 7-9. helyen;
- mindkét távon 5. helyen ért célba a legjobb európai, mindkettő spanyol;
- mindkét távon európai futó végzett az 5., 6. és 10. helyen.

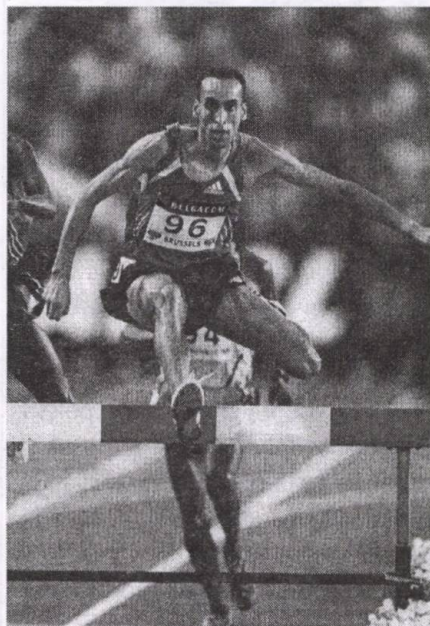
Az 5000 méteres világbajnok Richard Limo vezeti a ranglistát, amelyen hat kenyai és három etióp futó mellett mindössze egy spanyol (Alberto Garcia) képviseli Európát.

1. Richard Limo	80	KEN
2. Paul Bitok	70	KEN
3. Hailu Mekonnen	80	ETH
4. John Kibowen	69	KEN
5. Sammy Kipketer	81	KEN
Million Wolde	79	ETH
7. Benjamin Limo	74	KEN
8. Luke Kipkosgei	75	KEN
9. Alberto Garcia	71	ESP
10. Assefa Mezgebu	78	ETH

3000 m akadály:

Az átlagteljesítmények alapján e versenyszám továbbra is a kenyaik pri-vilégiuma maradt. Igaz ez akkor is, ha a világrekord – 1978 óta először – ismét más ország futójának birtokába került. A marokkói Brahim Boulami, Edmonton 10. helyezettje (8:21.95), aligha sejtette, hogy a vb-döntő után kilenc nappal, Zürichben 8 percen belüli egyéni csúccsal lepi meg a kenyaikat (7:58.50). Egy héttel később, Brüsszelben robbant azonban az igazi bomba: 7:55.28-as világsúccsal megveri az újdonsült világbajnok kenyai Reuben Kosgeit, aki csak két másodperccel marad el tőle.

Az élmezőnyben hét kenyai mellett két marokkói, egy spanyol és egy algériai származású francia található.



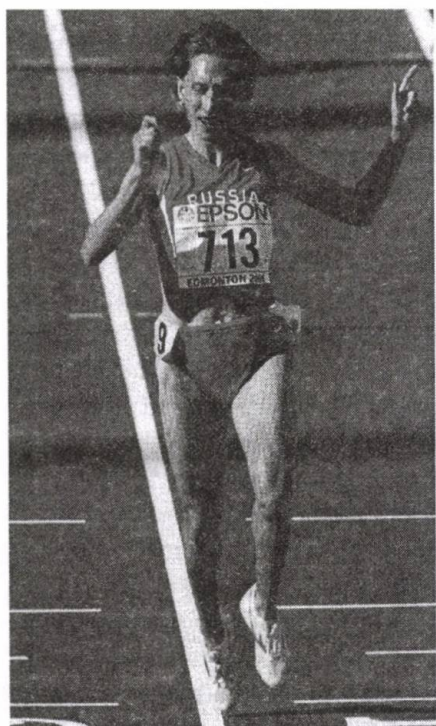
Brahim Boulami

1. Reuben Kosgei	79	KEN
2. Brahim Boulami	72	MAR
3. Wilson Boit Kipketer	73	KEN
4. Bernard Barmasai	74	KEN
5. Kipkirui Misoi	78	KEN
6. Ali Ezzine	78	MAR
7. Raymond Yator	82	KEN
8. Luis Miguel Martin	72	ESP
9. Stephen Cherono	82	KEN
10. Bouabdallah Tahri	78	FRA
Julius Nyamu	77	KEN

Nők

5000 m - 10000 m:

A rangsort az 5000 méteres táv világbajnoka, az orosz Olga Jegorova ve-



Olga Jegorova

zeti, akinek neve – kiváló idei eredményei mellett – pozitív EPO-teszt-jéről vált különösen ismertté. Eljárásai hibák miatt felmentették, de többen tiltakoztak vb-szereplése ellen. Szabó Gabriela – 1500-as győzelme után négy nappal – csak a számára nagy csalódást jelentő nyolcadik helyen ért célba 5000 méteren.

A hosszabbik távon az etiópok kibérelték a dobogót, Edmontonban mindhárom etióp megelőzte a nagy irammenő, de gyenge hajrájáról ismert brit Paula Radcliffe-t. Még 5000 méteren is feljutott egy etióp a dobogó harmadik fokára.

1. Olga Jegorova	72	RUS
2. Gete Wami	74	ETH
3. Paula Radcliffe	73	GBR
4. Gabriela Szabó	75	ROM
5. Jelena Zadorozsnaja	77	RUS
6. Edith Masai	67	KEN
7. Berhane Adere	73	ETH
8. Irina Mikitenko	72	GER
9. Marta Dominguez	75	ESP
10. Tatjana Tomasova	75	RUS

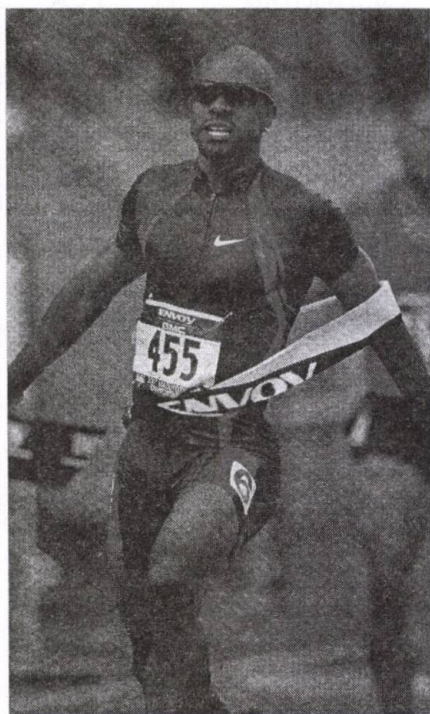
GÁTFUTÓ SZÁMOK

Férfiak

110 m gát:

Edmonton az amerikai Allen John-sont

ünnepelte, aki 1995-1997 között két világbajnoki győzelme mellé megszerezte az olimpiai elsőséget is, majd négy évi szünet után ismét a dobogó legmagasabb fokára állt. Ehhez igen-



Allen Johnson

csak csiszolnia kellett a technikáján, hiszen tavaly úgy maradt le az olimpiai dobogóról, hogy mind a tíz gátat leverte. Három századdal előzte meg az olimpiai bajnok kubai Garcíát, a többiek nem voltak versenyben. A legjobb európainak még mindig az a brit Colin Jackson bizonyult, aki már 1987-ben érmet szerzett a vb-n.

1. Allen Johnson	71	USA
2. Anier Garcia	76	CUB
3. Terrance Trammell	78	USA
4. Dudley Dorival	75	HAI
5. Larry Wade	74	USA
6. Dominique Arnold	73	USA
7. Yoel Hernandez	77	CUB
Colin Jackson	67	GBR
9. Stanislavs Olijars	79	LAT
10. Mark Crear	68	USA

400 m gát:

A dominkai származású amerikai Felix Sánchez megérdemelten állhatott fel a világ tetejére. Övé az idei év két legjobb teljesítménye (47.38 és 47.49), ráadásul ez utóbbit Edmontonban érte el, öt századmásodpercet verve a két évvel ezelőtt

világbajnoki címet szerző olasz Fabrizio Morira. A 32 éves talján tavalyi olimpiai 7. helyezéssel nagy csalódást keltett hívei körében, világbajnoki ezüstjével azonban kiküszöbölte a csorbát. 2001-ben az igazi csalódás az Egyesült Államokat érte, hiszen egyetlen futójuk se érte el a finálét. Mindhárom amerikai – köztük az olimpiai bajnok Angelo Taylor is – az elődöntőben vérzett el. Ilyen fiaszkóra eddig még nem volt példa a világbajnokságok történetében, sőt az eddigi nyolc aranyérem felét is az amerikaiak nyerték.

1. Felix Sánchez	73	USA
2. Angelo Taylor	78	USA
3. Fabrizio Mori	69	ITA
4. Hadi Soua'an Al-Somaily	76	KSA
5. Dai Tamesue	78	JPN
6. Pawel Januszewski	72	POL
7. Christopher Rawlinson	72	GBR
8. James Carter	78	USA
9. Llewellyn Herbert	77	RSA
10. Eric Thomas	73	USA

Nők

100 m gát:

Ebben az évben hat atléta szerzett világbajnoki címet fedett pályán és szabadtéren egyaránt. El Guerrouj, Pedroso, Godina, Mutola, Jegorova és az amerikai Anjanette Kirkland. Ez utóbbi futónő szabadtéri győzelme ennek ellenére vaskos meglepetést jelentett. Szinte minden hozzátérő a Devers, Sisigina, Dimitrova triót várta a dobogóra. Az amerikai lány az előnytelen egyes pályán is bebizonyította, hogy ott és akkor ő volt a legjobb. A világon idén senki sem futotta le olyan rövid idő alatt a távot, mint Kirkland tette a vb döntőjében (12.42). A három ász mögötte sorakozott fel, közülük ezúttal a bolgár Dimitrovának nem jutott érem.

1. Anjanette Kirkland	74	USA
2. Gail Devers	66	USA
3. Olga Sisigina	68	KAZ
4. Jenny Adams	78	USA
5. Glory Alozie	77	ESP
6. Deloreen Ennis-London	75	JAM
7. Linda Ferga	76	FRA