



atlétika 2002

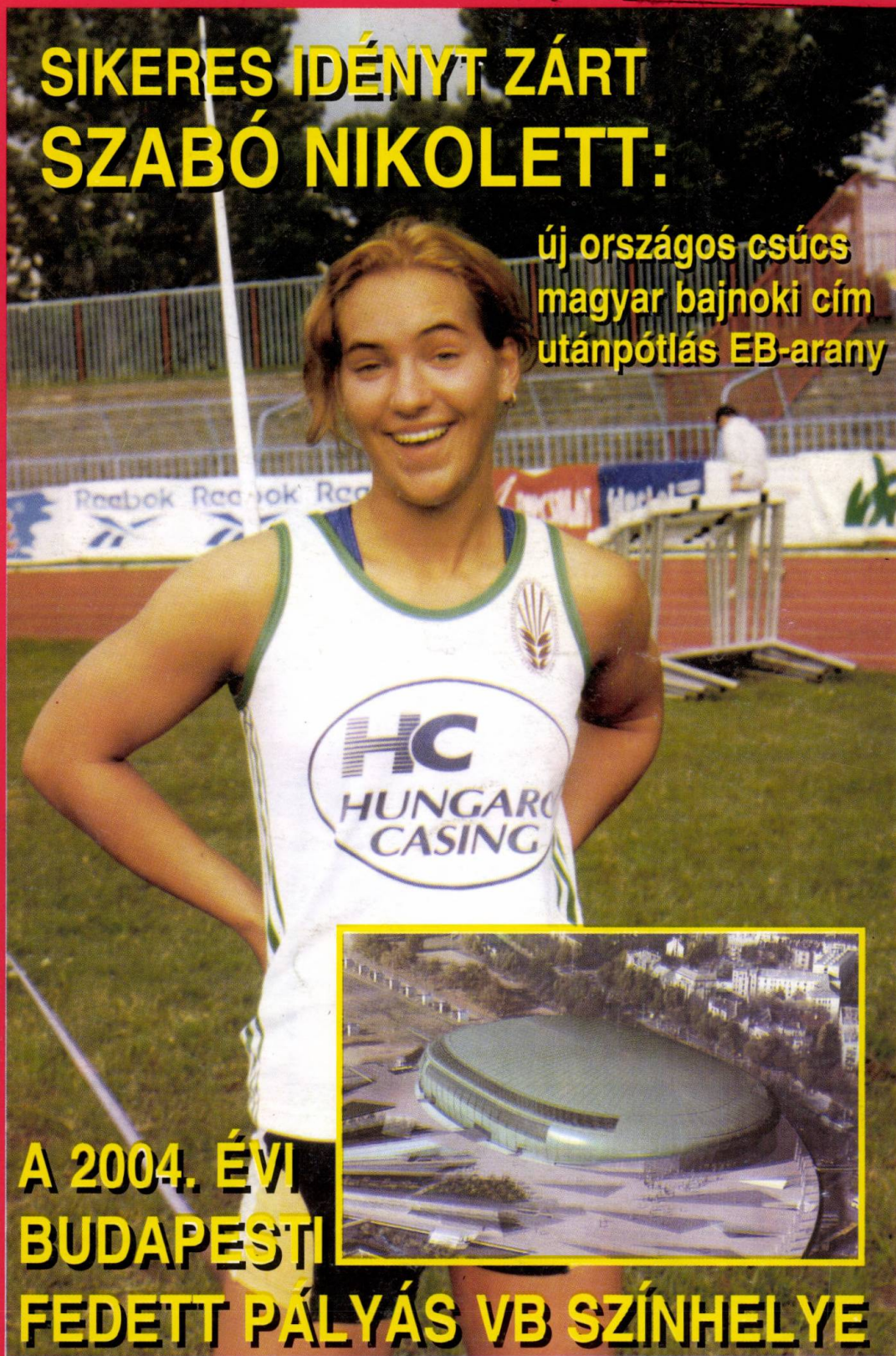
JANUÁR

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG LAPJA SEMMELEIS EGYETEM Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF) Könyvtár

Raktári jelzet: **40-515**

SIKERES IDÉNYT ZÁRT SZABÓ NIKOLETT:

új országos csúcs
magyar bajnoki cím
utánpótlás EB-arany



46. ÉVFOLYAM
1. SZÁM



ÁRA: 182 Ft

FLATRON Plasma

SE...
Testn: ... (TF)
Köny: ...
Lelt.s: 16.12.1 40 515

FLATRON Plasma

TARTALOM

Megkezdődtek a 2004. évi fedett pályás vb előkészületei	1
A regionális bizottság ülése	3

Versenyről-versenyre	5
----------------------------	---

Bemutatjuk a	
Héraklész-program szakágvezetőit	7
Befutottak	10

Műhely

Az állóképességet vagy a gyorsaságot kell-e elsődlegesen fejleszteni? 2. rész	15
Jonathan Edwards gyorsaságfejlesztése	19
Akit a Diszkobolosz ihletett meg	25
Kétbodony	26
„Dr. Egér” jól érzi magát a MAC-Népstadionban	27

História

A Kinsky-féle „flop”, avagy a magyar magasugrás kezdetei	30
Számvetés II. rész	32
A harmincéves Olimpiai Csarnok csúcsai	40
Világranglista 2001	40
Magyar fedett pályás rekordok	41
A MASz 2001. évi szakosztályi pontversenyének végeredménye	43
A MASz 2001. évi szakági pontversenyének végeredménye	44



A címlapfotó Zádor Péter munkája.

Előfizethető a hírlapkézbesítőknél 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

MEGKEZDŐDTEK A 2004. ÉVI FEDETT PÁLYÁS VB ELŐKÉSZÜLETEI

Megkezdődtek a budapesti fedett pályás atlétikai világbajnokság előkészületei, amelyet a Nemzetközi Atlétikai Szövetség (IAAF) előírásainak megfelelően 2004. májusában, várhatóan a hónap második hétvégéjén a Budapest Sportcsarnok helyén felépülő új létesítményben rendez meg a Magyar Atlétikai Szövetség által létrehozott részvénytársaság.

A MASZ decemberi sajtótájékoztatóján elhangzottak szerint a szervezőbizottság elnökeként Héder Barna, ügyvezető elnökként pedig Szalay Péter irányítja az előkészületeket. A rendezés jogát 2000 tavaszán az IAAF párizsi tanácsülésén érdemelte ki a magyar szövetség. A versenysorozat 1987 óta tartó történetében a főváros magyar az első duplázó, tehát eddig az egyetlen város, amelyik már másodszor láthatja vendégül a világ legjobb atlétáit.

Tizenkét éve, 1989 márciusában Budapest Indianapolistól vette át a váltóbotot és az atlétika világának teljes elismerését kiváltó, két világcsúccsal fémjelzett világbajnokságot rendezett – mondta a sajtókonferencián Dénes Ferenc. – Az új budapesti sportcsarnok 2002 decemberében nyitja meg kapuit – folytatta az ISM helyettes államtitkára –, így több előkészületi versenynek is ott-hont adhat a világbajnokság előtt. Európa egyik legszebb és legkorszerűbb létesítményében nem jó, hanem kiváló versenyt kell rendezni, hiszen ennek a világbajnokságnak az osztályzatai bekerülnek a 2012. évi nyári olimpiai játékok megrendezéséért versengő magyar főváros bizonyítványába.

A magyar házigazdák az 1989-es fedett pályás vb után 1994-ben a mezeifutó-világbajnokságon,



Dénes Ferenc

majd idén Debrecenben, az IAAF/Westel ifjúsági világbajnokságon is jól vizsgáztak, közülük többben 2004-ben is a szervezőbizottságot erősítik – hangsúlyozta Héder Barna. Az athéni olimpiai játékok esztendejében mintaszerű világbajnoksággal szeretnénk öregbíteni a magyar atlétika hírnevét és olyan csapatot kiállítani – mondta a szövetség és a szervezőbizottság elnöke –, amelynek tagjai fedett pályás specialistáink (Bakos György, Bakosi Béla, Mátay Andrea, Major István, Pálóczy Gyula, Szalma László és a többiek) nyomdokába lépnek és jól vizsgáznak az athéni nyári játékok előtt. Nem titok, hogy a körülbelül egymilliárd forintos költségvetés javarészét az ISM biztosítja, máskülönben nem is vállalkozhatnánk a rendezésre – folytatta. Az idei lisszaboni és a 2003-as birminghami fedett pályás világbajnokság szervezői is kormányuk nagyvonalú segítségére támaszkodtak, illetve támaszkodnak, és persze a nemzeti szponzorokra, amelyek közül a 2004-es csapatban elsőként ismét a magyar atlétikát hagyományosan támogató Westel Mobil Rt.-t üdvözölhetjük.

Héder Barna tájékoztatása szerint a Magyar Atlétikai Szövetség komolyan foglalkozik azzal a tervvel, hogy – London visszalépése után – megpályázza a 2005-ös szabadtéri atlétikai világbajnokság megrendezését is, amelynek a 2004-es fedett pályás vb után egy izzasztó és nagy tapasztalatokkal rendelkező szervezői gárdával indulhatna neki a felújított Népstadionban, de az sem kizárt, hogy Budapest új stadionjában.

A magyar főváros és a MASZ a tizedik fedett pályás világbajnokság rendezőjeként jubileumi eseménnyel büszkélkedhet – erre Szalay Péter, a szervezőbizottság ügyvezető elnöke, a MASZ alelnöke hívta fel a figyelmet. – Az esemény fontosságának megfelelően az IAAF már az idén kijelölte a házigazdák munkáját segítő delegátusokat – folytatta. Közéjük tartozik Lamine Diack, az IAAF szenegáli elnöke és Gyulai István, az IAAF főtitkára, aki legutóbb, a debreceni ifjúsági világbajnokság idején is hasonló tiszteletet töltött be. Az a célunk, hogy a fedett pályás világbajnokság a versenyzőink jó szereplése és a közönségsiker mellett a magyar atlétika javát is szolgálja, lendületet adjon a válogatott atlétáknak és a fiatal versenyzőknek.

Amióta véget ért a debreceni IAAF/Westel ifjúsági világbajnokság, lépten-nyomon, a világ különböző részeiben csak elismerő szavakat hallok és fogadom honfitársaim nevében a gratulációkat – mondta a sajtókonferenciára Budapestre érkezett Gyulai István. – A mérce pedig nagyon magas volt és csak magasabb lehet 2004-ben. Debrecenben egy új stadion fogadta a világ atlétáit, 2004-ben pedig egy újabb „ékszerdoboz” várja a Budapestre érkező atlétákat – mondta az IAAF főtitkára. – A létesítmény azonban önmagában kevés: a rendezők csapatának ugyanolyan kimagasló teljesítményt kell nyújtaniuk, mint 1989-ben az első budapesti „téli” vb-n, vagy az 1998-as Európa-bajnokságon, legutóbb pedig Debrecenben, a fiatalok seregszemlájén, amely a részt vevő nemzetek száma szerint a magyar sport legnagyobb rendezvényének számított. A 2004. évi fedett pályás atlétikai világbajnokság sikeres megrendezése hozzájárulhat az uniós csatlakozás előtt álló Magyarország eddiginél is jobb megítéléséhez – állapította meg Gyulai István.



Héder Barna



Gyulai István



Szalay Péter



A REGIONÁLIS BIZOTTSÁG ÜLÉSE

Az elmúlt év októberében Rábold Gusztáv vezetésével alakult meg a MASZ regionális bizottsága, amelynek legfontosabb feladatául a vidékkel való sokoldalú kapcsolatok megteremtését tűzték ki. A megalakulás körül kisebb vita támadt. A kérdés az volt, hogy a bizottság tagjai a leendő regionális beosztás vagy a jelenleg is működő megyei alapon (19 megye+Bp.) kerüljenek megválasztásra. Végül a bizottság ez utóbbi szerveződés alapján jött létre és a megyei elnökök lettek a tagjai.

A bizottság december 13-án tartotta első ülését. Mivel az idei országos értekezlet elmaradt, a megbeszélést nyílttá tették. Mintegy hetven meghívót küldtek ki, és a rendkívüli időjárás ellenére is közel ötven atlétaszakember jelen meg.

Az ülés napirendje a következőképp alakult:

1. Köszöntő és a megyei szövetségek újjáalakulásának feltételei. (Rábold Gusztáv)

2. A magyar atlétika jelene és jövője. (Héder Barna)

3. A MASZ rövid- és középtávú fejlesztési terve, ennek szakmai, menedzselési szempontjai. (Orendi Mihály)

4. A MASZ-adminisztrációban bekövetkezett személyi és működési változások. (Makszin Áron)

• *Hogyan zajlott le a nyílttá tett megbeszélés? Melyek voltak az atlétikai közvéleményt érdeklő témák?* – kérdeztük Rábold Gusztávot.

– Nagyjából a napirend mentén folyt a tanácskozás. Előzőleg Héder Barnával kisebb vitám támadt mondanivalójának tartalmáról. Az elnök úr eddigi működésének idejét kevésnek tartotta ahhoz, hogy stratégiát ismertessen, helyette a jelen helyzetről és néhány szóval a jövőről beszélt. Ezt megelőzően napirend előtt tájékoztatta a jelenlévőket Vágó Béla szövetségi kapitány felmentéséről. Elmond-

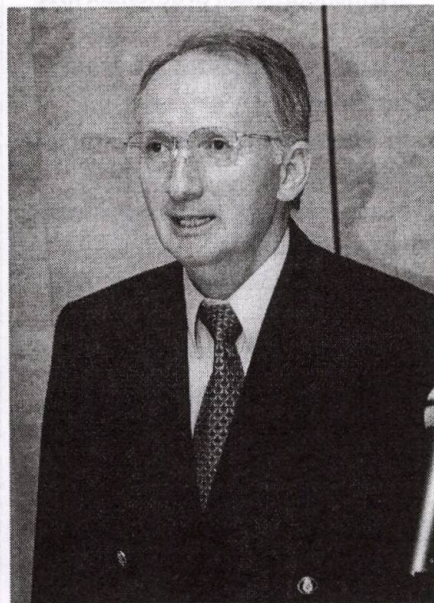
ta, hogy a volt kapitány a tervezésnél nem egyeztetett a főtitkárral az anyagi lehetőségekről, így irreális programot készített. A felmentés a sajtóban közöltek szerint történt, de az elnök úr kifogásolta a sajtó hangulatkeltő viselkedését. A jelen lévő Mátay Andrea ezt cáfolta, szerinte az általa képviselt *Nemzeti Sport* kizárólag tényeket közölt.

• *Az első napirendi pont a területi, megyei szövetségek átalakulásának feltételeiről szolt az új sporttörvény szellemében.*

– Valóban ez volt a lényege a mondanomnak. Elmondtam, hogy a jelenleg hatályos egyesülési törvény, valamint a MASZ alapszabálya alapján a megyei szövetségek önálló jogi személyként jöhetnek létre. A probléma az, hogy ebben az esetben önálló gazdálkodással kell működniük. Adva van egy szakszövetség (MASZ), tagjai lehetnek a szövetségek önálló jogi személyként, ha rendelkeznek a feltételekkel. Pillanatnyilag a megyei szövetségek egy része nem így szerveződik.

• *Hogyan foglalná össze a MASZ-elnök által elmondottakat?*

– Az elnök úr az atlétika helyzetéről nagyjából ugyanazt a képet vázolta fel, amit a tisztétől búcsúzó dr. Schulek Ágoston mondott el. Ezt egyébként Gál László, a Bp. Honvéd szakosztály-igazgatója is így értékelte hozzászólásában.



Rábold Gusztáv

A beszámoló után több kérdés vetődött fel. Ezek között csak olyanoakat említek, amelyek az elnök úr jelenlétében hangzottak el. Dr. Molnár Sándor (TF) az edzőképzés, illetve továbbképzés helyzetét firtatta. Az elnök úr közölte, hogy már tárgyalnak a TF új vezetésével erről a témáról.

Érdekes volt Marik Lászlóné (Békes megye) felszólalása, amelyben a megyéknek küldött tájékoztatást kifogásolta. Elsősorban azt nehezményezte, hogy mint megyei elnök, igen kevés információ jut el hozzá a NAP-ról, illetve a Héraklész-programról. Héder Barna válaszában elmondta, hogy a MASZ Hírmondó és a MASZ honlapján szereplő közlemények fogják ellátni a szövetségeket mindenfajta információval.

• *Gondolom, érdeklődéssel hallgatták Orendi Mihály szakmai alelnök beszámolóját...*

– Valóban nagyon érdekes volt a beszámoló. A szakmai alelnök számba vette a MASZ előtt álló feladatokat és valamennyinél kitért a legfontosabb teendőkre.

A MASZ előtt álló feladatokat 12 pontban összegezte az előadó:

1. a sportág rövid-, közép- és hosszútávú stratégiájának megfogalmazása;

2. a szakmai feladatok meghatározása;

3. a menedzselési problémák megoldása;

4. a versenyrendszer reformjának előkészítése;

5. a pontverseny állásának precíz regisztrálása;

6. a felkészülési program elkészítése és végrehajtása;

7. a támogatási rendszer kimunkálása;

8. az edzőképzés és a

9. továbbképzés támogatása;

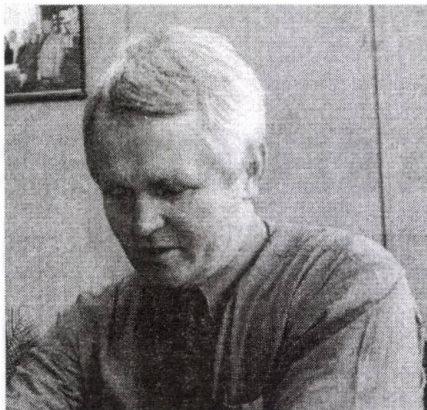
10. részvétel az Athén 2004-programban;

11. a Nemzeti Atlétikai Program célkitűzéseinek megvalósítása;

12. a Héraklész-program támogatása.

• *Milyen vélemény alakult ki az elhangzottakról?*

– Mindenkinnek tetszett a feladatok precíz ismertetése, gondolom, a jelenlévőkben – bennem is – az a kérdés vetődött fel, hogy mi lesz a meg-



Orendi Mihály

valósítással, bár néhány kérdésben már megindult a gyakorlati végrehajtás (pl. Héraklész-program).

Amikor stratégiáról, a közeli és a távoli célok megvalósításáról beszélünk, nem látom ezek előkészítésének és végrehajtásának a menetét. Kezembben van egy átfogó, koncepciós terv, amelyet Mindszenty János és Fejes Zoltán készített 1989-ben (!). Ez az átfogó terv a lezajlott változások mellett nem valósulhatott meg, de kiindulása lehetne egy a jelenlegi körülményeket figyelembe vevő terv elkészítésének.

Évek óta rendszeresen napirendre kerül a MASZ vezetése és a vidék kapcsolatának a kérdése. Több hozzászólásból és a szünetben folytatott beszélgetésekből azt szűrtem le, hogy mindenütt várják a vezetők látogatását, és jó lenne, ha a látogatások alkalmával a megyei elnökkel is tárgyalnának.

Öröndetes a műanyag pályák építése egyre több vidéki városban, de a súlyos milliókból felépített pályák alkalmatlanok a versenyrendezésre, mert a legminimálisabb technikai feltételekkel sem rendelkeznek. Mind ezt tetézi az a súlyos pénzhány, ami szinte lehetetlenné teszi a versenyek rendezését.

Befejezésül szeretném kifejezni azt a reményemet, hogy a regionális bizottság a továbbiakban komoly előrelépést fog tenni a szakszövetség és a területi szövetségek élő és gyümölcsöző kapcsolatának kialakításában.

Kovács Sándor

YAMAHA 10. BÜKKI HEGYIMARATHON

Új időpont: 2002. június 8.

Versenyszámok:

maraton, félmaraton, 10 000 méter, minimaraton 2 200 méter (gyermekverseny)

Díjazás: pénzdíj bruttó 660 000 Ft + serleg

Ajándékok: Tészta party, póló, befutócsomag, emléktárgy, egyéni eredmény-értékesítő, bulletin.

A gyermekverseny résztvevői részére ajándék sorsolás.

Előnevezés: 2002. június 3-ig.

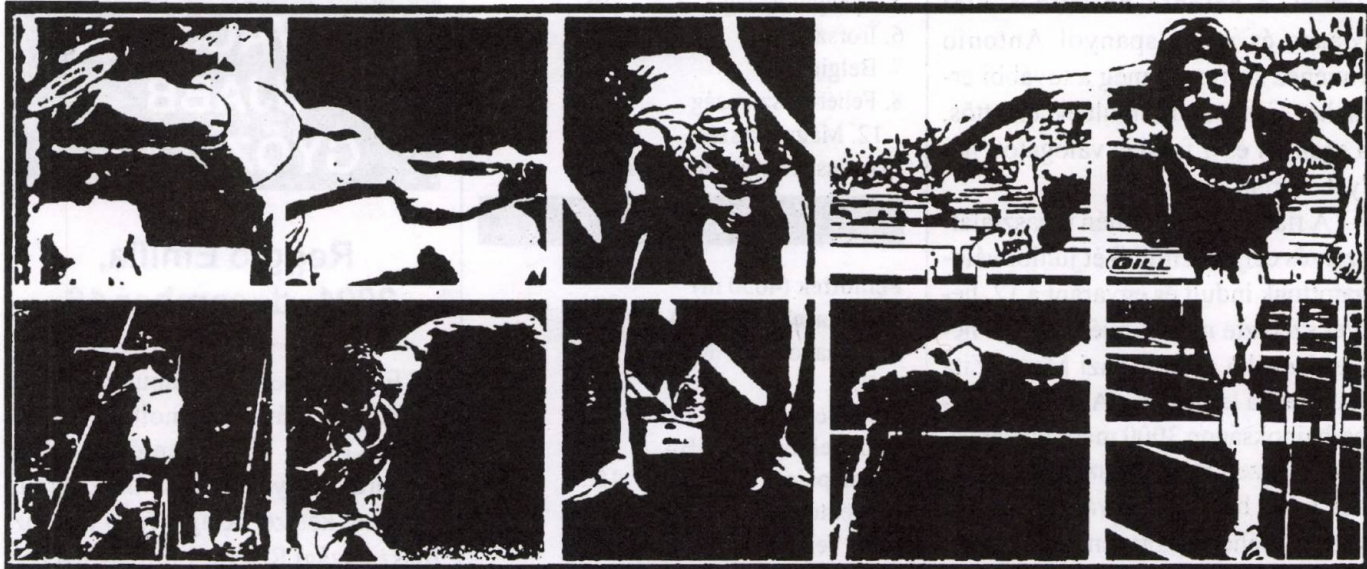
Információ: Marathon Club

3535 Miskolc, Kuruc u. 43. 10/3.

Telefon/fax: 46/371-881

www.hegyimarathon.index.hu





VERSENYRŐL - VERSENYRE

MEZEIFUTÓ EURÓPA-BAJNOKSÁG

Thun, 2001. december 9.

Nagy reményekkel vártuk tavaly a 7. mezeifutó Európa-bajnokságot, amelyet Malmöben rendeztek meg. Reményeink valóra váltak, mert Szentgyörgyi Katalin megnyerte a nők versenyét, Staicu Simona pedig a 16. helyen futott be.

Idén Svájcban, Thun városában bonyolították le az első ízben 1994-ben kiírt és azóta sorrendben 8. mezeifutó Európa-bajnokságot. Szentgyörgyi Katalin hosszú ideig tartó sérülése és további felkészülési terve miatt nem állt rajthoz bajnoki címe megvédésére. Felnőtt női csapatunk nélküle is jó esélyekkel készült a kontinensbajnokságra. Reményeinket az októberi félmaratoni vb indokolta, amelyen hölgyeink a hetedik, az európai csapatok között a negyedik helyet foglalták el és azóta is jó formában versenyeztek a különböző hosszútávú viadalokon. Közülük ezúttal is Rakonczeni Beáta végzett a legjobban, a 14. helyen, közvetlenül mögötte Kálovics Anikó a 15.-en. Másik két futónőnk ezúttal elmaradt a várakozástól. Staicu tavaly 16. volt,

most az 51. lett, míg a duatlon világ-bajnok Csomor Erika a 60. helyen ért célba. Női válogatottunk így a titokban remélt esetleges érem helyett a nyolcadik helyen kötött ki. A félmaratoni vb-n előttünk végzett három európai, a brit, az orosz és a román csapaton kívül még négy nemzet hölgyválogatottja előzte meg a mieinket. A portugál nők megvédték Európa-bajnoki csapatgyőzelmüket, de a múlt évben ezüstérmes futónő-

jük, Analidia Torra egyéniben nem, csak a csapatban kapott érmet, igaz, hogy ott aranyat. Az előző évben bronzérmes jugoszláv Olivera Jevtics sem állhatott fel a győzelmi emelvényre, negyedik lett. A dobogós helyezéseket a francia Yamna Belacen vezetésével a múlt évben nem szerepeltek foglalták el.

A felnőtt férfiak között sem indult a címvédő, Paulo Guerra, a portugálok négyszeres (1994-95, 1999-2000) mezeifutó Európa-bajnoka. Helyette a tavaly ezüstérmes (1998-ban győztes) ukrán Szergej Lebid nyakába helyezték az egyéni Európa-bajnoki aranyérmet. Mögötte is tavalyi helye-



zettek, a hetedik holland Kmiel Maase és a 17. spanyol Antonio Jimenez szerezték meg a további érmeiket. Csapatban a múlt évi élkettős, a spanyol és a francia válogatott helyet cserélt.

A fiatalok között idén tapasztalat-szerzés céljából mindkét junior válogatottunk indult és egyaránt a 12. helyet szerezte meg. Egyénileg 12. helyezéssel a nyíregyházi Mezei Zita szerepelt a legjobban. A junior Európa-bajnokságon 3000 méteren negyedik helyezett Papp Krisztna csak 30.-nak futott be, így nem váltotta be a jó szerepléséhez fűzött reményeket.

FÉRFIAK

Felnőttek (9150 m)

1. Lebid	UKR	27:52
2. Maase	NED	28:05
3. Jiménez	ESP	28:10
4. de Nard	ITA	28:11
5. Belz	SUI	28:12
6. Haughian	GBR	28:12
7. Adan	ESP	28:13
8. El Ahmadi	FRA	28:13

Csapat

1. Spanyolország	40
2. Franciaország	50
3. Portugália	72
4. Olaszország	74
5. Nagy-Britannia	92
6. Belgium	135
7. Hollandia	143
8. Oroszország	160

Juniorok (6150 m)

1. Matvijsuk	UKR	19:29
2. Farah	GBR	19:38
3. Scaini	ITA	19:39
4. Bogdan	ROM	19:39
5. Suteu	ROM	19:43
6. Bowden	GBR	19:43
7. Saramago	POR	19:44
8. Pierrat	FRA	19:45
...61. Kovács Krisztián	HUN	20:44
...69. Karádi Szabolcs	HUN	20:56
...74. Kovács Tamás	HUN	21:08
...76. Szentgyörgyi Zsolt	HUN	21:08
...80. Végh Tibor	HUN	21:32

Csapat

1. Nagy-Britannia	54
2. Portugália	67
3. Franciaország	68
4. Olaszország	79

5. Spanyolország	98
6. Írország	118
7. Belgium	140
8. Fehéroroszország	147
...12. Magyarország	204

(Kovács K., Karádi, Kovács T.)

NŐK

Felnőttek (4650 m)

1. Belkacem	FRA	15:48
2. Romanova	RUS	15:49
3. Bak	POL	15:51
4. Jevtics	YUG	15:54
5. L. Yelling	GBR	15:55
6. Sampaio	POR	15:55
7. Monteiro	POR	15:56
8. H. Yelling	GBR	15:58
...14. Rakonczai Beáta	HUN	16:10
...15. Kálovics Anikó	HUN	16:11
...51. Staicu Simona	HUN	16:47
...60. Csomor Erika	HUN	17:03

Csapat

1. Portugália	41
2. Nagy-Britannia	49
3. Franciaország	66
4. Oroszország	71
5. Írország	116
6. Románia	137
7. Spanyolország	138
8. Magyarország	140

(Rakonczai, Kálovics, Staicu)

Juniorok (3150 m)

1. Abeylegesse	TUR	10:35
2. Csulah	RUS	10:53
3. Kosztics	YUG	10:54
4. Abitova	RUS	11:02
5. Dale	GBR	11:07
6. Geens	BEL	11:09
7. Erismis	TUR	11:11
8. Lindgren	FIN	11:11
...12. Mezei Zita	HUN	11:14
...30. Papp Krisztina	HUN	11:37
...62. Bocskai Virág	HUN	12:03
63. Kovács Judit	HUN	12:03
...70. Kovács Zsófia	HUN	12:16

Csapat

1. Oroszország	35
2. Nagy-Britannia	54
3. Törökország	79
4. Finnország	96
5. Franciaország	115
6. Spanyolország	129
7. Németország	147
8. Románia	154
...12. Magyarország	167

(Mezei, Papp, Bocskai)

KOVÁCS IDA ÚJABB GYŐZELME

Reggio Emilia, 2001. december 16.

Egy évvel ezelőtt, lapunk januári számában már beszámoltunk arról, hogy Kovács Ida három éven belüli öt maratoni győzelme (Graz, Zágráb, Firenze, kétszer Klagenfurt) után az olaszországi Reggio Emiliában a hatodik nemzetközi maratoni versenyét is megnyerte. A veszprémiek 26 éves hosszútávfutónője, az ez évi szeptember 30-i magyar maratoni bajnokság bronzérmese, újból rajthoz állt a hagyományos olaszországi decemberi nemzetközi maratoni versenyen.



Kovács Ida szereplését most is siker kísérte. A kitűnő formában lévő veszprémi futónő – a fagypontról körüli hőmérséklet ellenére – alapos egyéni csúcjavítással (2:38:26) szoros versenyben három másodperccel győzött az olasz Vapato (2:38:29) előtt. Figyelemre méltó, hogy Kovács Ida tavaly is akkori legjobbjával (2:41:45) lett első. A harmadik helyen a múlt évi hatodik helyezett Zsiga Tímea – szintén eddigi legjobb időeredményével (2:43:13) – ért a célba.

Néhány hónapja indult útjára a magyar sportban eddig példátlan, a sportágak egész sorát felölelő Héraklész utánpótlás-nevelő program. Az atlétikában is komoly szerepet kapó program megvalósítását a felkért szakágvezetők segítik. Legutóbb Varga Sándort, a súlylökés és diszkoszvetés szakágvezetőjét mutattuk be. Ezúttal a gerelyhajítás irányítójával, Széles Lajos mesteredzővel beszélgettünk a tervekről és a megkezdett tevékenységről. Sportágunkban rendkívül fontos a gerelyhajítás, hiszen a kalapácsvetés mellett a legeredményesebb olimpiai versenyszámunkról van szó.

• Örült, amikor felkérték a szakágvezetői munka ellátására?

– Jólesett ez a gesztus, mert a meghirdetett elvek reményt adnak az előrelépésre. Úgy érzem, hogy a versenyszám fejlesztésében szerzett eddigi tapasztalataim felhasználásával képes leszek segíteni. A program segítségével végzett közös munka feltétlenül előrelépést fog eredményezni. Éppen húsz évet késtünk a programmal, de örülhetünk, hogy végre van. Ezt nyilatkoztam a sportnapilapban is. Talán lesz lehetőség, hogy a versenyszámot választó versenyzőkkel és edzőikkel az eddigiéknél jobb munkát végezzünk.

• Az eddigi közös edzéseken, felméréseken sikerült-e tájékozódni arról, hogy milyen jövő várható a versenyszámban?

– Jelenleg tíz fiú és nyolc lány tagja van a csoportnak. Felmérések és közös technikai edzések nyújtottak lehetőséget arra, ahogy jobban megismerhessem a versenyzők fizikai és pszichikai tulajdonságait. Egy kicsit a versenyszámhoz való hozzáállásukat is sikerült kipuhatolnom.

A fiúk és a lányok várható fejlődését összehasonlítva – az eddigi tapasztalatok szerint – a fiúknál jobbak a kilátások, felnőtkorban néhányan kiléphetnek a nemzetközi porondra. Jelen pillanatban még felesleges nevet mondani, hiszen a várható fejlődésük mellett egyéb tényezők is

Bemutatjuk a Héraklész-program szakágvezetőit



Gránicz Andrea, Szabó Nikolett és Széles Lajos

SZÉLES LAJOS

döntően befolyásolhatják jövőjüket. A lányoknál jelen pillanatban kevesebben vannak, akikről kiugró eredmény várható. Természetesen az ő esetükben is változhat a jelenlegi megítélés.

• Hogyan sikerül tartani a kapcsolatot a versenyzőkkel és edzőikkel?

– Az egész program egyik sarkalatos pontjának tartom ezt a kérdést. A közös edzések, felmérések, a versenyszezonban a versenyeken való találkozások egyaránt alkalmasak a kapcsolatok ápolására. A közös edzéseken végzett munkát kizárólag iránymutatásnak és tanácsadásnak szánom, hiszen hiába minden igyekezet, ha a hazai körülmények között semmiféle változtatás nem történik az eddigiékkal szemben. A közös összefüveteken azt lehet leszűrni, hogy a megbeszélte tevékenység irányában (erősítés, technika) történik-e valami?

Megpróbálok egy egységes gerelyhajító-modellt kialakítani, természetesen az egyéni különbségek

figyelembevételével és az edzői szabadság meghagyásával. Ennek a modellnek alapvető biomechanikai elveken kell nyugodnia, s ezzel mindenkinek tisztában kell lennie. A találkozások ezek megismerésében nyújthatnak nagy segítséget. Elméletileg is meg kell alapozni a gyakorlati munkát! Meg kell jegyezni – anélkül, hogy bárkit is meg akarnék bántani –, rendkívül komoly hiányosságokat lehet tapasztalni e téren. Örömmel konstataáltam, hogy az edzők vevők arra a segítségre, amelyet a közös munka ad.

• Milyenek a tapasztalatai a versenyzők technikai, fizikai képességeiről?

– Összességében a fiúk jobb képességűek mint a lányok, de a lányoknál is van két-három jó adottságú versenyző. A csoport sok tagjánál komoly lemaradás mutatkozik a speciális kétkezes medicinlabda-hajítások esetében. Komoly hiányosságok mutatkoznak a rendszeresen felépített

fizikai képzés tervezésében. A felmérések átgondoltabb, rendszeresebb munkára készíthetjük e téren az edzőket.

A technikai szint nagyon változó volt. Még a jó eredményekkel rendelkező versenyzőknél is komoly hiányosságokat mutat az ívképzés. Ezt egyértelműen bizonyították a közös edzésen felvett és visszajátszott videófelvételek. A jelzett problémát elsősorban a lábmunka különböző hibái eredményezik.

Az általános erőfelmérés kedvező képet mutat a fiúknál. A lányoknál elsősorban a láberő tekintetében tapasztaltam hiányosságokat. Érdekes és számomra meglepő volt, hogy a kötélén végzett függeszkedésben mennyire elmaradtak. Még a fiúk között is találtam olyant, aki nem tudott függeszkedni, a lányokról nem is beszélve.

• *Milyen tervei vannak a munka hatékonyabbá tételére?*

– Amikor erre a kérdésre próbálok válaszolni, szeretném előrebocsítani egyik alapelvemet: egy versenyzőtől nem lehet többet követelni, mint

A közös edzések során módszertani bemutatót is tartottam. Egy dobóiskola kialakítására kell törekedni. A mozgást részekre kell bontani és sokszor kidobás nélkül gyakorolni. Részmozdulatokat kell súlykolni és nem csak egyszer-kétszer, hanem – ha kell – sokszor egy-két órán keresztül. Sajnos erre kevés lehetőség van, mert az edzők nem tudnak annyi időt fordítani erre, mint amennyire szükség lenne. Pedig e nélkül nem lehet helyes technikát kialakítani. (A világ élvonalába tartozó Szabó Niki sokszor hosszú időn keresztül gyakorol egy-egy részmozdulatot.)

Vannak olyan technikai követelmények, amelyek az egyéni adottságtól függetlenül is alapvetőek. Az egyik a minél hosszabb úton történő és minél hatékonyabb erőközlés. A másik az időben történő kőkemény csontos kitámasztás. A közös edzések során ezeknek a technikai elemeknek az elsajátítási és megtanítási lehetőségét kell kialakítani. Természetesen ez hosszú, bonyolult folyamat, aminek részleteire most nem tudunk kitérni.



Szécsényi Hajnalka, Zsigmond Kinga, Széles Lajos, Preisinger Ágnes és Antal Katalin

amire képességei predesztinálják, de ennél kevesebbel se elégedjünk meg. Ennek vagy valami hasonlóknak meg kellene nyilvánulnia a gyerek felé az edzők részéről.

• *A közös edzéseken milyen segítséget kapott az edzőktől?*

– Érdekes kérdés! Előjáróban szeretném leszögezni, hogy a közös edzéseken szinte fontosabbnak tartom az

Széles Lajos tehetséges gerelyhajítóként érkezett a TF-re. Egy súlyos könyöksérülés akadályozta meg abban, hogy versenyzőként eredményes lehessen. A tanári diploma megszerzése után harminc évig tanított a Mester utcai Szent István Közgazdasági Szakközépiskolában, a híres „Fradi-iskolában”. A KSI, a BKV-Előre, az FTC, a BVSC, majd ismét az FTC edzői tevékenységének színterei. Tanítványai évek óta nyerik nemcsak a felnőtt, hanem a korosztályos gerelyhajító csapatbajnoki versenyeket (legutóbb tizedszer nyerték el a felnőtt csapatbajnoki címet). Ehhez sok fiatallal kellett és kell foglalkozni. Ebből a környezetből nőtt ki a már háromszoros Európa-bajnok Szabó Nikolett, valamint Zsigmond Kinga és Preisinger Ágnes. Azon – sajnos egyre kevesebb – edzők közé tartozik, aki a világ élvonalába tartozó egy-egy versenyzője mellett nagy létszámú fiatal versenyzővel is foglalkozik. Abban is szinte egyedülálló a kollégái között, hogy évek óta végignézi a diákolimpiai döntők alsóbb korosztályainak versenyét, ahol elsősorban a kislabdahajítást figyeli, vajon találkozik-e jó adottságú gyerekekkel a mezőnyben. Egyik legsikeresebb edzőnk, tagja a legszűkebb edzői szakmai élgárdának.

edző, mint a versenyző jelenlétét. A néhány napos együttlét alkalmával az edző nélkül a versenyzővel szinte semmit nem lehet elérni, amit a program célként előír. A tavaszi tatai edzőtáborban lesz lehetőség arra, hogy bizonyos edzéseket (részedzéseket) a kollégák tartsanak. Megpróbálunk egy egységes hibajavítási metódust kidolgozni. Félreértés ne essék, én nem akarom a saját elképzeléseimet ráerőltetni a kollégákra. Ezért nem is hangsúlyozok egyedül üdvöztető módszereket, de bizonyos technikai elemek elsajátítását, a versenyző korának és edzőmúltjának megfelelő erősítőmunka végzését kőkeményen meg kell követelni, mert el-

lenkező esetben kidobott pénz az egész. Lehet, hogy nem mindenki számára szimpatikusak ezek a kijelentések, de a rosszul értelmezett demokratikus elvek az élsportban nem célravezetők.

Valamikor Tamás Laci bácsi versenyzőiről az első dobás után látni lehetett, hogy ki az edzőjük. Tanítványaimról – úgy érzem – lassan ugyanígy meg lehet majd állapítani, hogy kinek a keze alatt dolgoznak. A közös munka eredményeként feltétlenül tapasztalni kell bizonyos egységes gyakorlatra való törekvést. Ha a munka során az edzők ebben partnerek lesznek és a bizalom kölcsönös lesz, biztos lesz előrelépés.

• *A közösen végzett munka során – sajnos – mindig felbukkannak olyan edzői féltelmek, hogy a tanítványát el akarjuk csábítani.*

– Szakágvezetői munkám egyik sarkalatos pontja, hogy ilyesmi fel sem merülhet. Többek között ezért is

tartom fontosnak a saját edző jelenlétét a közös edzéseken. Természetesen amennyiben az edző kéri, hogy tanítványa valamilyen ok (iskola, szakosztályi probléma stb.) miatt jobb körülmények közé kerüljön, ebben segíteni fogom a versenyzőt.

• *A gerelyhajítás nem tartozik a legolcsóbb versenyszámok közé. Bizonyos eredmény felett a továbbfejlődés miatt elengedhetetlen a drága szerek, a speciális lábbelik beszerzése, mely a kisebb szakosztályok számára igencsak problematikus. Mit tapasztalt ezen a téren a kiválasztott versenyzőknél?*

– A szerekkel való ellátottság a közepesnél gyengébb, különösen nehezen szerezhető be a speciális cipők. Mindez komoly gátja lehet a fejlődésnek. Vannak különböző törekvések olcsóbb szerek beszerzésére, de tudomásul kell venni, hogy egy bizonyos szint felett a drága szerekre van szükség a továbbfejlődés érdekében.

Beszéltünk arról is – nem tudom megvalósítható-e –, hogy a szakosztályoknak nyújtott anyagi segítség egy bizonyos összeg erejéig szerek formájában kerüljenek átadásra, ahol arra érdemes versenyzők vannak. Hangot adtam annak is, hogy az anyagi támogatást ne a szakosztály egészének utalják, hanem azt műhelytámogatás formájában, a jól működő csoport, vagy a kiemelkedő versenyző kapja.

• *Milyen a szakanyaggal való ellátás (sorozatfelvételek, szacikkek, fordítás stb.), amely segítheti az edzőt a munkájában? Valamikor például készültek sorozatképek, amelyekhez könnyen hozzá lehetett jutni.*

– Én is szükségesnek tartanám az ilyen irányú támogatást, a program végrehajtása során biztos, hogy valamilyen formában ezt a kérdést is megoldják.

Kovács Sándor



KÖSZÖNET ÉS FELHÍVÁS

A Magyar Atlétikáért Alapítvány nevében köszönetet mondok mindazoknak, akik a személyi jövedelmük után befizetett adójuk egy százalékát eddig részünkre ajánlották fel.

Az alapítványhoz befolyt összegből a legfiatalabb utánpótlással foglalkozó, nehéz anyagi körülmények között dolgozó szakosztályoknak nyújtottunk támogatást.

Kedves Atlétabarátok!

Kérem, hogy aki szíven viseli a legfiatalabb atlétanemzedék sorsát, a legtehetségesebb fiatalok versenyzőink menedzselését, az
**a 2001. évi személyi jövedelemadója egy százalékával
minket válasszon kedvezményezettnek!**

Adószámunk: 19664912-2-42

Zsivótzky Gyula
a Magyar Atlétikáért Alapítvány
Kuratóriumának elnöke

ÚJ IDŐSZÁMÍTÁS A MAGYAR TÁVFUTÁSBAN?

BEFUTOTTAK

Négy futónő, akik az aszfalton a világ hetedik, a mezőn Európa nyolcadik legjobb csapatát alkották 2001-ben. Négy atléta, akik egy csapat voltak, de egyedül vívták meg a harcot a kilométerekkel. Négy nő, akik együtt palacsintáztak az Eb előtt, de szoros baráti szálak nem fűzik össze őket, inkább egészséges ellenfelei egymásnak. Négy sportoló, akiket egyetlen dolog kapcsol össze, amit úgy hívnak: TÁVFUTÁS.

[A LEGSIKERESEBB – RAKONCZAI BEA]

• *A 2001. pályafutásának legsikeresebb esztendeje volt. Segítene fel eleveníteni az állomásait?*

– Bár tudom, hogy a nyíregyházi félmaratoni ob eredményeit „megsemmisítették”, azért számomra emlékezetes marad. Aztán az őszi szezon hozta meg az igazi eredményeket. A Prágában rendezett öt kilométeres futóversenyen győzelemmel kezdtem...

• *... amelynek férfi versenyszámát nem mellékesen a többszörös világ-bajnok és világcsúcstartó, az etióp Haile Gebrselassie nyerte...*

– Valóban ez volt az a verseny. Mögöttem a novemberi New York-i maratoni győztese, Margaret Okayo ért célba.

• *Közös fotózás, közös sajtótájékoztató. Milyen egy megasztár ember közelből?*

– Közvetlen és nagyon barátságos, már ami Gebrselassie-t illeti. Bár csak pár szót váltottam vele, hihetetlen milyen szurkolótábora van, akik a világ másik felére is elkísérik őt. Arról nem is beszélve, hogy mennyire figyel arra, hogy kiszolgálja a közönséget. Például a rajt előtt két perccel, amikor a legtöbb futó az utolsó simításokat végzi és maximálisan az előtte álló versenyre koncentrálni, még pár aláírást odakanyarított a feléje nyújtott cédlukákra... Aztán az ered-

ményhirdetésnél alig tudtam megközelíteni a dobogót, mert olyan tömeg vette körül, hogy elsőre reménytelen vállalkozásnak tűnt.

• *Ha jól tudom ennek a győzelemnek valami mást is köszönhet.*

– Igen. A versenyt követően megkeresett Jos Hermens egyik menedzsere, aki az etióp klasszist kísérte el a viadalra és felajánlotta az együttműködés lehetőségét, amelyet végül a félmaratoni világ bajnokság után írtunk alá.

• *Az elmúlt pár hónap alatt milyen tapasztalatokat szerzett a profi menedzsmentről, mi változott az előző időszakhoz képest?*

– A profizmus, és azt hiszem ezzel mindent elárultam. Októbertől két-három versenyre jutottam el a szervezésük révén. Többek között Hollandiába, ahova nem valószínű, hogy korábban meghívást kaptam volna, ráadásul repülőjeggyel együtt, így a korábbi több órás, kimerítő autózásnak is végre búcsút mondhattam.

• *Kicsit elkanyarodtunk az eredeti kérdéstől. Hol is tartottunk a sikerhelyszínek ismertetésénél?*

– Prága után a félmaratoni vb következett Bristolban, ahol a legjobb magyarként a 26. helyen értem célba és a csapat hetedik lett. Az Avon-világfutáson, a Margitszigeten ismét a legeredményesebb magyar voltam a

negyedik helyezéssel. Majd következett Hollandia és egy újabb negyedik hely, ezúttal 15 kilométeren, 49:32-es idővel. A mezei Európa-bajnokságon ismét az első magyar (14. hely) voltam, a csapat pedig nyolcadik lett. Itt szeretném megragadni az alkalmat, hogy köszönetet mondjak az edzőmnek, *Bacsikai Zsolt*nak és az orvosomnak, *dr. Pikó Károly*nak, akik segítettek a sikerek elérésében.



Fotó: Zádor

• *A Bristolban vagy a Thunban elért eredmény áll a szívéhez közelebb?*

– A válasz nem könnyű. Mint műfaj, az utcai futás kedvesebb nekem, a mezei Eb-n viszont közelebb voltam az élbolyhoz, bár ez a táv rövidségéből is fakad. Ugyanakkor a mezei futás igazi keménységet kíván az embertől. Míg a tereppel szerencsénk volt a svájci városban, az Eb-t követően indultam igazi, lábszárig érő, sárdagasztós cross versenyen. Őszintén szólva nem lopta be magát a szívembe. Tisztában vagyok azzal – mint ahogy többen be is bizonyították –, hogy a megfelelő gyakorlás, speciális „mezei” edzések és tapasztalatok birtokában futható ez a sártenger is, de hangsúlyozom, csak úgy odaállni, nem lehet. Idehaza az ilyen jellegű mezei versenyek teljesen ismeretlenek.

• *Azt már tudom, hogy „aszfalt-menő”. Huszonöt évesen ez már teljes elkötelezettséget jelent vagy a pályaversenyek felé is nyitott még?*

– Természetesen szeretnék pályán is hasonló sikereket felmutatni. Egyáltalán nem mondtam le erről. 1999-ben kijutottam az utánpótlás Európa-bajnokságra, ahol a tízezer méteres mezőnyben a nevezések alapján nem is álltam rosszul, de a verseny feladására kényszerültem. Ez azóta is fájó pontja a pályafutásomnak. De visszatérve a jelenbe, az idén Európa-bajnokság lesz Münchenben. A szint szerintem futható. Szeretnék ott lenni és kipróbálni magam az augusztusi rajtnál.

• *Arról nem is beszélve, hogy az olimpiai játékok versenyprogramjában egyelőre még nem szerepel a félmaratoni. Így az Önhez hasonló hosszútávfutóknak a 10 000 méter és a maratoni között kell választaniuk, ha olimpikek szeretnének lenni.*

– Azt hiszem ehhez nem lehet sok mindent hozzáfűzni. Az olimpia legközelebb 2004-ben, Athénban lesz...

• *Úgy érzem elkerülhetetlen, hogy ne kérdezzem meg az utcai futás hazai megítéléséről. Mennyire mostoha a helyzet?*

– Szomorúan hallok a lenéző, elítélő szavakat. Próbálok nem foglalkozni vele, de a füleimet nem lehet becsukni. Az utcai futóversenyek mezőnyei erősek és színvonalasak, bár értelemszerűen nem születnek világsúcsok. Az utóbbi években egyre több kiváló pályaversenyző (Gete Wami, Tegla Loroupe, Sonia O'Sullivan) tesz kirándulásokat az utcára. Ha ez degradáló lenne szá-

„A szövetség elsősorban az olimpiai versenyszámokat részesíti előnyben, mert az ott elért eredményesség alapján ítélik meg a sportágunkat, azonban az utcai futás felé történő nyitás és gondolkodásmód sokat segíthetne.”

mukra, valószínűleg nem indulnának... Azt is elismerem, hogy a pályán sokkal nehezebb eredményesnek lenni és ezáltal pénzt keresni. Nem is ezzel a ténnyel van a gond, hanem a megítéléssel és a megbecsüléssel. Ebben a tekintetben sokat tanulhatnánk a külföldi példákából.

• *Mi hiányzik idehaza?*

– Sajnos még nem alakult ki a kultúrája.

[A RANGIDŐS – STAICU SIMONA]

• *Meggyógyult?*

– Igen. Ismét edzem, sőt január közepétől már a komolyabb terhelés is megkezdődhetett.

• *A kérdés nem volt véletlen, mivel a mezei Európa-bajnokságon derült ki, hogy valami nincs rendben.*

– Valóban a legrosszabbkor jött a betegség. Egyszerűen nem értettem miért nem ment a futás Thunban. Píró doktor úr vizsgált meg a versenyt követően, amikor kiderült, hogy a teljes nyirokrendszerem gyulladásban van. Az itthoni diagnózis: tüdőgyulladás.

• *Tudom, hogy a sportban nincs értelme a „mi lett volna, ha” kezdetű mondatnak, de Ön volt az egyetlen tagja a csapatnak, akinek közelebbi emlékei voltak a 2000. évi Európa-bajnokságról. Malmőben az előkelő tizenhetedik helyen ért célba.*

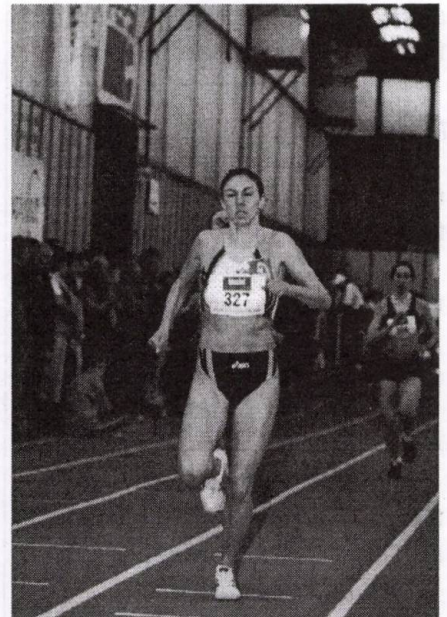
– Tízbe vártam magam Svájcban. Sajnálom, már csak a csapat miatt is. Bár nincs értelme számolgatni, azért... Nincs értelme számolgatni!

• *Kettőezer tavaszán lett magyar állampolgár. Korábban román színekben ért el sikereket. A fiatal korának győzelmeiről talán keveset tudnak idehaza. Beavatná az olvasókat?*

– Csodagyereknek indultam. Három ifjúsági világbajnokságon álltam rajthoz, amely önmagában is nagy teljesítmény, ha figyelembe vesszük, hogy kétfévente rendezik a 18-19 éves korosztályt számra. Először tizenöt évesen Athénban versenyeztem, ahol nyolcadik lettem 1500 méteren (4:22.78). Egy évvel később a birminghami ifjúsági Európa-bajnokságon ezüstérmes, ugyanezen a távon. A második világbajnokságomon, 1988-

• *Milyen tervekkel vág neki az új esztendőnek?*

– A két főverseny a brüsszeli félmaratoni világbajnokság és a müncheni Európa-bajnokság. A többit majd meglátjuk menet közben. Számomra fontos, hogy minél többet versenyezzek, mert igazából az éles futások hoznak formába.



Fotó: Zádor

ban Sudburyben ötödik, de már háromszáz méteren (9:17.96). Nyolcvankilenc rossz évem volt, csak a hatodik helyen sikerült célba érni az Ebn. Plovdivban a 3000 méter (9:09.57) döntőjét követően, viszont már nekem játszották a himnuszt a világbajnokságon, 1990-ben. A barcelonai olimpia évében negyedik lettem a válogatón, így nem jutottam ki a játékokra. Egy évvel később Magyarországra jöttem.

• *Hét évet várt a magyar állampolgárságra.*

– Jobb lett volna, ha korábban megkapom, mert közben múltak az évek...

• *... és egyre távolabb került a pályától, ahol sikert sikerre halmozott, mint kiderült az előbbi felsorolásból.*

– Amikor áttelepültem, nem kaptam anyagi segítséget.

„Meg kellett élnem. Mivel futni tudtam, az azonnal fizető versenyeket kellett választanom. Így kerültem egyre messzebb a pályaversenyzéstől és váltam utcai futóvá.”

• *Nem érez keserűséget emiatt?*

– Sajnálom, de nem volt más választásom és lehetőségem. A kilencvenes évek elején még frissek voltak az eredményeim, mégsem volt, aki felkarolt vagy mellém állt volna...

• *Ennek ellenére magyar állampolgár lett.*

– Ezt nem bánom. Jól érzem itt magam. Vannak terveim a jövőt illetően.

• *Megosztaná velünk ezeket a terveket?*

– Még csak körvonalazódnak, ezért nem szívesen beszélnék róluk.

• *Azért valami támpontot kaphatnánk?*

– Több év kihagyás után úgy döntöttem, befejezem a bukaresti Sportakadémiát, februárban diplomázom.

• *Milyen végzettsége lesz?*

– Nemzetközileg elismert sporttanári diplomát kapok, amely edzői képesítéssel is jár, de további szakosodásra is van lehetőség.

• *Vannak ismert sportolók a padtársai között?*

– Igen. Például a vívás olimpiai bajnoka, *Laura Badea*, aki nem csak kolléga, de jóbarát is.

• *Sikeres élsportolóként a tanulásban is figyel az eredményességre? Milyenek az osztályzatai?*

– Többnyire tízes.

• *Tízes?*

– Igen! Ez itthon az ötösnek felel meg.

• *A beszélgetés folyamán többször megfigyeltem, hogy Magyarországot nevezi a hazájának. A nyelvet is kiválóan beszéli már. Könnyen ment a beilleszkedés?*

– A kezdetekben nagyon egyedül voltam, csak magamra számíthattam. Naponta jártam a rendőrségre a különböző dokumentumok és okiratok miatt. Egyszer volt egy kellemes él-

ményem, amikor felismertek, azzal a felkiáltással, hogy „*Te vagy az az atléta, aki minden futóversenyt megnyer Magyarországon?*”. Erre a mai napig is szívesen emlékszem vissza. A nyelvet is egyre jobban beszélem, ami szintén nagyon sokat számít. Ha befejezem az akadémiát, elhatároztam beiratkozom egy magyar nyelvtanfolyamra, mert még fejlődnom kell.

• *Végzős diákként, többéves élsportolói múlttal és sikeres pályafutással a háta mögött, a szakember szemével hogyan látja a magyar távfutást?*

– Véleményem szerint a kiválasztással van a gond. A diplomamunkám témája is ez és nagyon sok érdekes dolgot tapasztaltam. A másik az emberek hozzáállása a sporthoz. Kicsit türelmetlenek. Nem várják meg, amíg egy sportoló beérik. Nem törődnek eleget a fejlődésükkel és ezalatt nem csak a fizikai terhelést értem. Amikor gyerek voltam, Romániában

számtalan példát állítottak elénk, mutatták be a nagy elődöket. Nagyon jó volt a sport propagandája. Magyarországon a fiatalok nem ismerik a sportolókat, a sportágakat vagy akár a hosszútávfutást. Gyakran összekeverik a tájfutással...

• *Önnek ki volt a példaképe?*

– *Maricica Puica*. De amikor még tornász akartam lenni, sok kortársamhoz hasonlóan nekem is *Nadia Comaneci* jelentette a példaképet.

• *Elmúlt harminc éves. Hamarosan friss diplomás lesz. Meddig szeretne még élsportolóként futni, versenyezni?*

– Öt-hat évig még biztosan. Ami nem sikerült 2000-ben, szeretném, ha megvalósulna 2004-ben, Athénban, vagyis nem mondtam le az olimpiai részvételről. Szeretnék minél több versenyt megnyerni és a félmaratoni, maratoni csúcsdöntés is a céljaim között szerepel.

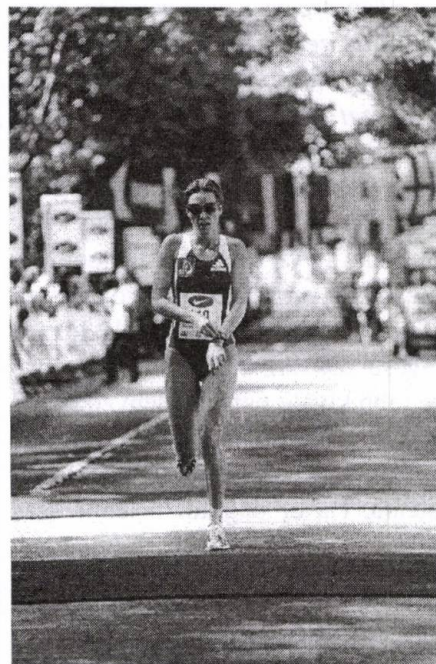
[AZ IDEGENLÉGIÓS – CSOMOR ERIKA]

• *A Csomor Erika név hallatán a legtöbb sportbarátnak minimum három-négy sportág beugrik, amelyben legalább országos bajnoki címet szerzett. Milyen sportolónak definiálja magát?*

– Állóképességi sportokat űző valaki, akit az angol „athlete”-nak nevez, akár ténylegesen az atlétáról, vagy duatlonistáról, triatlonistáról is legyen szó. Tudom, magyarban a jelentése ennél korlátozottabb, kizárólag az atlétika sportágat művelőkre vonatkozik.

• *Kronológikus sorrendben haladva, milyen sportágakba kóstolt bele?*

– Kézilabdáztam, de labdaérzésem nem volt, viszont gyorsan futottam... Aztán kajakoztam is. Az érdeemi sportolásba viszonylag későn, tizenhét évesen vágtam bele, ezért egyedül az állóképességi sportágak tűntek elérhetőnek számomra. Ebben az időszakban lett egyre népszerűbb a triatlon idehaza. Gondoltam kipróbálom, de ekkor még nem tudtam úszni... Megtanultam. A triatlonhoz nem



Fotó: Zádor

csak úszni, de kerékpározni is kellett, így következtek a mountainbike-, majd a futóversenyek.

• *Logikusnak tűnik. Apropó úzás. Ha jól emlékszem az Erikák csatája (a később világkupa győztes, olimpiakon Molnár Erikával vívott küzdel-*

mek a triatlon bajnoki címekért) már szinte az úszásnál eldőlt... Manapság ritkán látom triatlon versenyeken.

– Pedig újra elkezdtem az úszóedzéseket. Egy Ironmanre (3,6 km úszás, 180 km kerékpár, 42,195 m futás) még jó lehetek.

• *Kitartó...*

– Erre a tulajdonságra nagy szükség van az állóképességi sportágaknál!

• *Ez kétségtelen. Duetlonban viszont felért a világ tetejére. Tavaly világbajnok lett rövidtávon és második hosszútávon. Ezek szerint duatlonista?*

– Állóképességi sportokat űző atléta vagyok...

• *Na jó, fogalmazzunk másképp: az atléták között a legjobb duatlonista, a duatlonisták között a legjobb atléta.*

– Ez olyan degradáló. De sajnos van benne némi igazság. Ennek ellenére én mindig abban szeretek a legjobb lenni, amit éppen csinállok, ha duatlon, abban, ha futás, akkor abban. Számomra verseny és verseny között nincs különbség.

• *Aki egyszerre sok mindent csinál, óhatatlanul felmerül a kérdés, mi lenne, ha csak egyetlen dologra koncentrálna. Húsz év múlva nem fogja megbánni, hogy szétforgácsolta az energiáját?*

– Szerintem pont azt bánnám meg, ha kimaradtam volna valamiből.

• *Feladom... A két sportágnál maradvá, mindkettőben pályafutása legsikeresebb évét zárta.*

– Szerencsére ezt eddig minden évemről elmondhattam.

• *Jó. De egy világbajnoki cím, az világbajnoki cím!*

– Persze, ehhez nem is fér kétség. Akkor ott, abban a pillanatban minden összejött. Sokan éveket várnak erre, úgy éreztem talán én egy kicsit korán kaptam meg ezt a lehetőséget az élettől. Az igazán neheze majd csak most következik. Legközelebb nem adják „ingyen” az aranyat, mostantól mindenki engem akar legyőzni.

• *Alig dolgozta fel a diadalt, és a folytatásban következtek az atlétikai sikerek.*

– Pontosabban csak a félmaratoni vb-t éltem meg sikerként. A mezei Eb inkább rémálomnak tűnt, pedig nagyon akartam. Minden évben van egy mezei versenyem, ahol fejre állok. Pechemre ez tavaly az Eb-n történt.

„Úgy érzem a mezőre születni kell. Nem minden kiváló versenyző tud mezőn futni, ott nem lehet hibázni. Míg egy hosszabb távnál van lehetőség a korrigálásra, itt kevésbé.”

Talán ezért is áll közelebb hozzám a félmaratoni, a maratoni, mert időintervallumában sokkal jobban hasonlít a duatlon versenyre, ahol a két-három órás viadalok számítanak átlagosnak.

• *Az idei versenyprogramjának, mik lesznek a főbb állomásai?*

– Jó kérdés, mert többnyire rugalmasan kezelem a verseny- és az edzésprogramomat is. Ezalatt azt értem, hogy mindig megpróbálok alkalmazkodni az adott formámhoz és kihasználni azt a versenyek megválasztásával. A mostani elképzeléseim szerint tavasszal szeretnék futni egy maratont, de minden más nyitott és nagyban függ attól, hogy milyen meghívásokat kapok. Szerencsére most már megválaszthatom a versenyemet, nem kell mindenhova elmennem

és szétforgácsolni az energiáimat. A duatlonbeli fejlődésem alapja a futásban rejlik, ezért utcai futásokkal próbálom felhozni magam. A pályaversenyzés érthetően egy kicsit háttérbe szorul, amennyiben a versenynaptárban nem ütköznek egymással, ott is rajthoz állok az országos bajnokságokon.

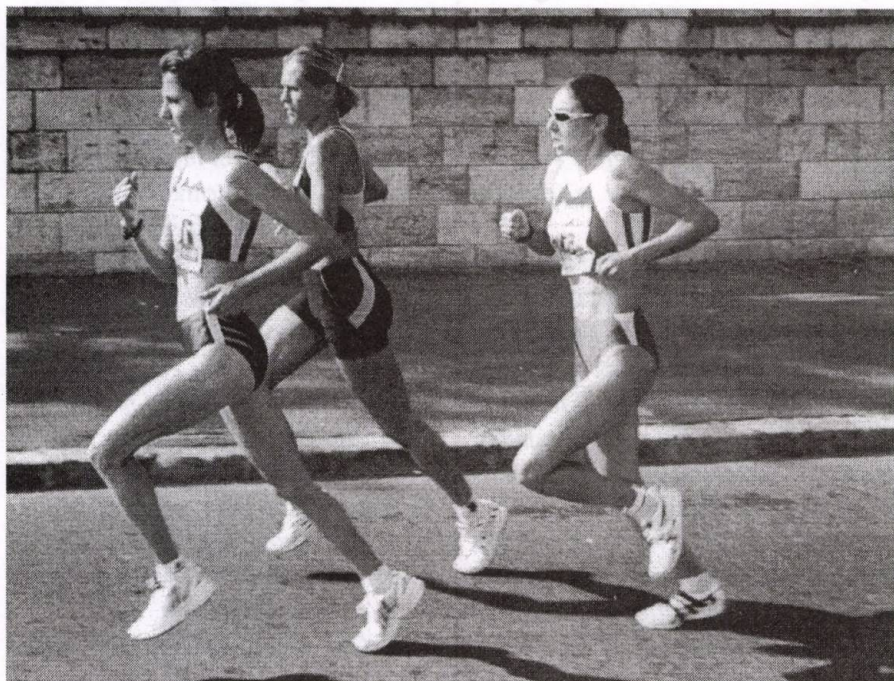
• *Hogy megleckéztesse az atlétákat, mint két esztendővel korábban, amikor bajnoki címet nyert ezerötszázton?*

– Az a győzelem valóban meglepetés volt, de igazából nem történt több, mint éltem a lehetőséggel, hogy abban az évben foghíjas volt a mezőny ezen a távon. Az ugyancsak két évvel ezelőtti félmaratoni győzelemre azonban már tényleg büszke vagyok!

• *Több sportág versenyzői társadalmát ismeri. Milyen különbségeket tapasztalt?*

– Az atlétikánál és a duatlonnál maradvá, míg az előbbinél van nemzeti csapat, addig az utóbbinál többnyire én vagyok a csapat, azaz egyedül viszem a zászlót, vonulok fel, állok sorba... Ezért a duatlonversenyeken arra kényszerültem, hogy minél több külföldi versenyzővel teremtek kapcsolatot. Atlétikában nem jellemzőek a baráti viszonyok.

• *És a csapaton belül Önök négyen barátok is egyben?*



– A klasszikus értelemben nem, de jól kijövünk egymással, jó a hangulat és nem maradnak el a tipikus női pletykák sem. Bár a csapatversenyben lettünk sikeresek, az egyéni teljesítmények számítottak. A legjobbat akkor teszem a csapatért, ha jól futok. Itthon ellenfelei vagyunk egymásnak, a nemzeti mezben viszont a kül-

földieket kell elsősorban legyőznünk.

• *Sokoldalú versenyzőként, mi az ars poeticája?*

– A folyamatot szeretem, a vágyakozást, a tervezést, a sikerekhez vezető utat. Hiszek a rendszeres, ésszel végzett munkában, teszem a dolgom és tudom minden megtett kilométer egyszer meghozza gyümölcsét.

[A MEGLEPETÉSEMBER – KÁLOVICS ANIKÓ]

• *Kellemes meglepetést szerzett a mezei Európa-bajnokságon elért 15. helyezéssel. Számított erre a kitűnő eredményre?*

– Őszintés szólva nem. A mezei országos bajnokság után komoly felkészülésbe kezdtem, amelynek ez lett az eredménye. Előzetesen harmincba vártam magam.

• *Ezt alaposan felülmúlta! Ennyi-re fekszik Önnek a mező?*

– Hát ezt nem mondanám. Sőt, inkább távol áll tőlem. Abban azonban hiszek, ha valaki megfelelően felkészült és erős, akkor semmi sem lehet akadály.

• *A kitűnő helyezés ellenére, a tavalyi esztendő mégsem az Ön sikereitől volt hangos.*

– Ez így igaz. Úgy látszik beigazolódik, hogy egy jó évet, mindig egy gyengébb követ az én esetemben. Sajnos...

• *Mi volt a szerényebb idény hátterében?*

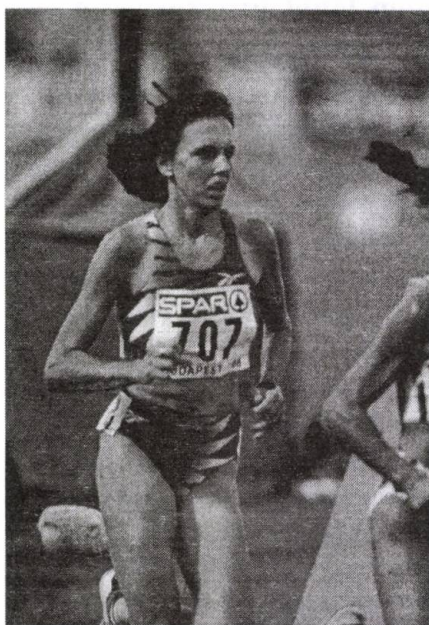
– Sok apró, kellemetlen sérülés, betegség, amely megakadályozott a folyamatos edzőmunka elvégzésében. Ezáltal kevesebbet versenyeztem és az edzések sem mentek úgy, ahogy az elvárható lett volna.

• *Aztán közvetkezett a félmaratoni világbajnokság, amely előtt – ha jól tudom – pusztán egyszer teljesítette a 21,095 kilométert.*

– A tapasztalatlanságomból fakadóan nem is éreztem igazán a távot a verseny közben. Az idei világbajnokságra éppen ezért szeretnék komolyabban felkészülni. Ezzel az elhatározással nem vagyok egyedül, mert a csapattársaim is hasonló tervekkel vágnak az új esztendőnek, azaz alakul A CSAPAT.

• *Korábban azt hallottam, hogy maratoni futónak készül. Az elhatározása azóta sem változott?*

– Nem. Két-három évvel ezelőtt



Fotó: Zádor

jelenttem ki a maratoni futással kapcsolatos terveimet. Akkor pláne, de most is még fiatal vagyok ehhez a versenyszámhoz. Ezért még komoly terveim, ambícióim vannak a pályán. Eddig többnyire tízezer méteren indultam világversenyeken (1997 - U23 Eb, 1998 - Eb, 2000 – olimpia), de az sem kizárt, hogy a jövőben ötezer méteren is rajthoz állok.

A női maratoni futásban is egyre elképesztőbb időket futnak. Ezért fontos, hogy a pályaformám minél gyorsabb legyen. Szeretnék stabilan 32 perc körül tízezreket futni a jövőben.

• *A világversenyeken egyre gyakrabban hatalmas hajrákban dőlnek el az aranyérmek sorsai. Nem szeretném megbántani, de a finissel mintha hadilábon állna. Ha csak a tavalyi 10000 méteres országos bajnokságra gondolok, amikor végig diktálta a kemény iramot, majd Staicu Simona könnyedén lépett el Ön mellett az utolsó pár száz méteren.*

– Ami a bajnokságot illeti, akkor

is éppen egy kisebb sérülésből voltam felépülőben. A ob-t Szombathelyen rendezték, így fontos volt, hogy hazai pályán jól szerepeljek. Én elégedett voltam a teljesítményemmel és a körülmények ismeretében meglepetés volt a futásom. A hajrákészségemmel kapcsolatos megjegyzése valóban nem alaptalan. Örömmel jelenthetem, hogy

„A mezei Eb-n önmagamnak is meglepetést okoztam azzal, amikor a hajrában három-négy ellenfelem mellett is el tudtam menni.”

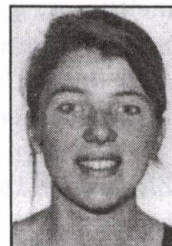
Ez a teljesítmény már köszönhető annak, hogy edzőmmel, *Kívés István*-nal egyre nagyobb hangsúlyt fektetünk a fejlesztésére az edzéseken.

• *Pálya, utca vagy a mező lesz a hangsúlyosabb idén?*

– Ha folyamatosan és panaszmentesen tudok készülni, akár mind a három elérhető lehet, mivel nagyon jól kiegészítik és időben sem ütköznek egymással a világversenyek. A félmaratoni világbajnokság májusban lesz, augusztusban az Európa-bajnokság, Münchenbe 5000 vagy 10 000 méteren szeretnék kijutni. Decemberben pedig ismét mezei Eb-t rendeznek, ezúttal Medulinban.

Négy futónő, akik hozzájárultak ahhoz, hogy az évek óta szinte zárólag *Szentgyörgyi Katalin*, az ötszörös Európa-bajnoknő neve által fémjelzett magyar távfutás elinduljon a holtpontról. Folytatták az utat, amelyet a tavalyi korosztályos világversenyeken a fiatal tehetségek - *Tóth Livia, Csillag Balázs, Papp Krisztina, Németh Máté, Kovács Krisztián, Kerékjártó István, Mezei Zita* – megkezdtek.

Lehet hogy új időszakítás kezdődött a magyar távfutásban? szeretném hinni, hogy IGEN!



Csovellyák Zita

Frank Lehmann

AZ ÁLLÓKÉPESSÉGET VAGY A GYORSASÁGOT KELL-E ELSŐDLEGESEN FEJLESZTENI?

2. 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 edzés módszertani kérdéseivel és a gyakorlatban való alkalmazásával foglalkozik.

A futógyorsaság az alapedzésben

Szubmaximális vagy maximális vágta?

A szubmaximális mozgásképet rögzítjük az agyban a szubmaximális sebességgel végrehajtott vágtafutásokkal, ahogy ezt GROSSER megfogalmazta? Hogy ezt a kérdést megválaszoljam, széles körű vizsgálatot végeztem gyerekekkel, ifjúságiakkal és a teljesítőképességük legfelső határán levő sprinterekkel. A vizsgálat során repülő vágtafutásokat és gyorsuló futásokat teljesítettek szubmaximális és maximális intenzitással. A következő példa jellemző az eredményekre: Az egyik ifjúsági futó (10,82 mp-es legjobb idővel) jelentős különbséget érzett a két futás után, mivel úgy vélte, hogy az intenzitást az erő kifejtésével szabályozta. De óriásit tévedett, mert mindkét futás során egyenlően 10,1 m/mp volt a futósebesség. A döntő az volt, hogy a futások alatt azonosan jó színvonalú (84-89 mmp) támaszidőt regisztráltak. A szubmaximális futás során azonban szignifikánsan nagyobb volt a repülőfázis időtartama, mint a maximális futásnál! A maximális futásnál tehát nagyobb volt a lépésfrekvencia és kisebb a lépéshossz az objektíven nagyobb erő kifejtés érzete mellett. Abban a fázisban, ahol a fő munkaizomzatnak el kellett volna lazulnia, erősebb-

ben volt megfeszítve és görcsösebb volt, mint a szubmaximális futás alatt. Ezzel párhuzamosak voltak a versenyeredményei is. Ha kezdettől fogva a mezőny előtt futott, viszonylag laza és könnyed maradt és a legjobb idejét futotta. De ha már indulásnál volt mellette ellenfél vagy akárcsak 1-2 métert is valaki mögött kellett futnia, hamar görcsök lettek a mozgólatai és nagyon gyenge időket ért el (pl. a német bajnokságon 11,12 mp).

Az eredményeket összességében a következőképpen foglalhatjuk össze:

- A szubmaximális intenzitással végrehajtott gyors futásokat általában jelentősen lassabbnak érezték, mint a maximális intenzitású futásokat. Ez azonban tévedés volt, mivel a tényleges különbség átlagosan csak 0-5% volt (néhányan a szubmaximális sebességű futás során még gyorsabbak is voltak).

- A maximális intenzitású futások időben változó szerkezete átlagosan rosszabb, mint a szubmaximális intenzitású futásoké. A támaszfázisok időtartamának csekély különbségeinél a repülőfázisok időtartama szintén kisebb, aminek magasabb lépésfrekvencia, de kisebb lépéshossz a következménye a maximális sebességű futásnál.

- Az intenzitás szabályozása elsősorban az



érett erő kifejtéssel történik. Mialatt a szubmaximális futásoknál a lazító fázisok jobban kifejezésre jutottak (EMG-elemzések alapján bizonyítva), a maximális sebességű futásoknál csekélyebb lazító fázisok mutatkoztak.

A gyorsasági edzéseknél uralkodó gyakorlat alapját képező GROSSER-féle tézisek ezen eredmények szerint erősen megkérdőjelezhetők. Az ember szinte magától értetődően abból indul ki, hogy minden futás során minőségileg egyenértékű mozgáskép realizálódik és a többé-kevésbé szubmaximális intenzitással a többé-kevésbé szubmaximális futósebesség, támaszidőtartam, lépésfrekvencia, lépéshossz stb. jár együtt. Ez

fatális tévedés, mert a maximális futások ismétlése azokat a képeket stabilizálja. Az egyik, a vágtafutás számára később oly fontos feltételt, a munkaizomzat megfeszítésének és el-lazításának optimális váltakozását – ami a 100 m-es távon kb. 60 m-től döntő jelentőségű – elsősorban az állóképesség korlátozza. Pontosan ebben a tartományban vannak nagy hátrányban a német sprinterek a világ élvonalával szemben.

Az alapedzés edzésmódszertana

A gyorsaság fejlesztése

A nagy sebességű laza, könnyed futás elsajátítása döntő feltétele a maximális intenzitású vágtafutások al-

kalmazásának. A laza, könnyed futások alatt a futónak képesnek kell lennie arra, hogy a sebességgel játszani tudjon. Nem szubmaximális intenzitásról, hanem egy, az elért színvonal-tól függő, relatívan nagy, 80-100%-ban jellemezhető tartományról van szó. Ezen laza vágtafutás elsajátításának főleg 80-90%-os intenzitásnál kell bekövetkeznie.

Mindig könnyednek maradni!

A futóiskola gyakorlatainál is ezeket kell állandóan változtatni: először frekvencia-orientált, majd amplitúdó-orientált kezdés (különösen a térdemeléses futásnál, az amplitúdó-orientáció során jön létre a lazító fázis számára oly fontos laza lábszárlendítés).

Minden gyakorlat (példákat lásd később) számára fontosak a következők: rövid támasz és könnyed repülés, a csípőízület pedig maradjon stabil és egyenes (semmilyen csípőhajlítás). Az oldottságot a laza arcizomzaton (az áll mozgása) és a rögzítetten, de lazán lendülő karokon (vállöv nincs felhúzva) lehet lemérni.

Mindezt világklasszis futók videofelvételeivel kell szemléltetni. Mivel az ő arckifejezésük gyakran tűnik oldottnak, szinte mindig a következő megjegyzés hallható: „Milyen gyors lenne, ha teljes erőből futna!” Pontosan ez a döntő szempont: azért olyan gyors, mert laza maradt!

Fejlesztés az év folyamán

A kezdők és haladó fiatalok úgynevezett alapedzése során fontos a differenciálás alkalmazása, azaz a gyorsaság növelése az év folyamán. A sportolók ne valamilyen jól begyakorolt szubmaximális intenzitású futást ismétljenek állandóan.

Ilyen eljárás vezetett ahhoz, hogy egy tizenhat éves sprinter, sokak által rossznak (görcsösnek, gazdaságtalannak) értékelt futásképpel, téltől nyárig messze a korosztálya legjobb 100 m-es futójává fejlődött. Lazaságának köszönhetően maximális sebessége különösen magas színvonalú volt és a többiekhez viszonyítva az

Gyakorlatok a gyorsaság fejlesztéséhez

1. Repülő futások (20-60 m), azzal a feltétellel, hogy viszonylag egyenletes gyorsítással gyorsan felegyenesedik és laza vágta futásba megy át.

2. Fokozó futások (40-80 m), melynél a sebesség egyenletes és állandó növelésére kell ügyelni.

3. Repülő futások (20-60 m) és fokozó futások (40-80 m) a lépésfrekvencia hangsúlyozásával, de ugyanakkor a laza kivitelezésre is figyelni kell (többnyire itt jelentkeznek a legnagyobb problémák, de talán a legnagyobb tanulási hatékonyság is).

4. Repülő és fokozó futások a lépéshossz hangsúlyozásával (pl. minimális lépésszám 30 m-ig, összességében laza, könnyed kivitelezéssel).

5. Repülő futások a lépéshossz és a lépésfrekvencia arányának váltakozásával (pl. 6 frekvencia-orientált lépés, utána a lépéshossz növelése).

6. Fokozó futások tempóváltással.

7. Fokozó futások különböző tempóváltásokkal (a sebességfokozás először a lépésfrekvencia emelésével, majd a lépéshossz növelésével).

utolsó rész-szakaszon csekélyebb volt a sebességvesztése. Ami azután nagyon könnyednek látszott, annak kemény munka volt az előfeltétele, miközben az edzés során szinte nem végzett maximális sebességű futást.

Az alap- (aerob jellegű) állóképesség fejlesztése

A teljesen különböző szempontok ellenére, a futógyorsaságban és az állóképességben van egy közös vonás: mindkét esetben a futás – a táv hosszától és a sebességtől függő – gazdaságossá tételéről van szó.

A sportolónak egy tökéletesített izomérzékelésre van szüksége ahhoz, hogy az erő kifejtéseket, a részmozgásokat és ezzel a futósebességet jobban tudja szabályozni. A folyamatos, tartós módszer hatékony alkalmazásához gyermekeknél és tanulóknál előfeltétel a motoros tanulási folyamat. Ők rendszerint nem tudják egyenletes intenzitással teljesíteni a hosszabb terhelést és kisebb sebesség mellett nem futnak túl gazdaságosan, mert többnyire túl hosszúkat lépnek.

Az alap-állóképesség fejlesztésének döntő előfeltétele az aerob anyagcsere-állapot biztosítása. Csak bizonyos edzésfázis után következik be alkalmazkodás az említett értelemben. Ezután tudnak teljesíteni:

- hosszabb távokat azonos pulzusszámmal,
- azonos távokat ugyanolyan sebességgel és kisebb pulzusszámmal, valamint
- azonos távokat nagyobb sebességgel, de azonos pulzusszámmal.

Itt egyértelműen nem csak valamilyen 2000 vagy 3000 m-es teljesít-

ményről van szó, hanem a belső terheléssel összefüggő egyenletes futósebességről, amely a laktátértékekben vagy a pulzusszámban nyilvánul meg.

A kezdeti színvonal

A kezdő színvonal gyakran igen eltérő és többek között ez az egyik oka, hogy két sportoló látszólag azo-

nos terhelés mellett is (időtartam, szakasz hossz, azonos sebesség) teljesen különböző eredményeket ér el.

A sebesség, melyet az *A* sportoló saját aerob tartományának feltételeként teljesíteni tud, az a *B* sportoló számára talán már túl nagy (így nagy mértékben bevonja az anaerob anyagcseréjét). Hosszabb időn keresztül alkalmazva ez oda vezethet, hogy a *B* sportoló gyorsaságának szintje valóban visszaesik, miközben az *A* sportoló megjavítja azt.

A tizenöt éves Thomas Schönlebe lehetne az *A* sportolóra példa: amikor közvetlenül egy kéthetes sítábor után (nagyon sok és nagy terjedelmű sífutással) az első gyorsasági edzés szakaszban teljesített „repülő” 30 m-es szakaszán 3,00 mp volt a legjobb ideje.

Egy esetlegesen extrém alacsony kezdő színvonal esetén előfordulhat, hogy a sportoló az alap-állóképesség fejlesztésének kezdetén egyáltalán nem tud tartós futást teljesíteni, mert már a legcsekélyebb futósebesség mellett sem tudja az aerob anyagcse-

re-állapotot biztosítani. Az alap-állóképesség fejlesztéséhez általában két módszert alkalmaznak: a tartós, folyamatos és az extenzív (aerob jellegű) intervall módszert.

A tartós, folyamatos módszer

A módszer során kis sebességeket azonos tempóban, hosszabb időtartam alatt teljesítenek. Az egészséges ember aerob anyagcsere-állapotát kielégítő pontossággal számíthatjuk ki a következő formulával: a pulzus felsőértéke = 185 mínusz az életkor. Ez gyerekeknél és tanulóknál az alapedzés során 170 ütés/perc.

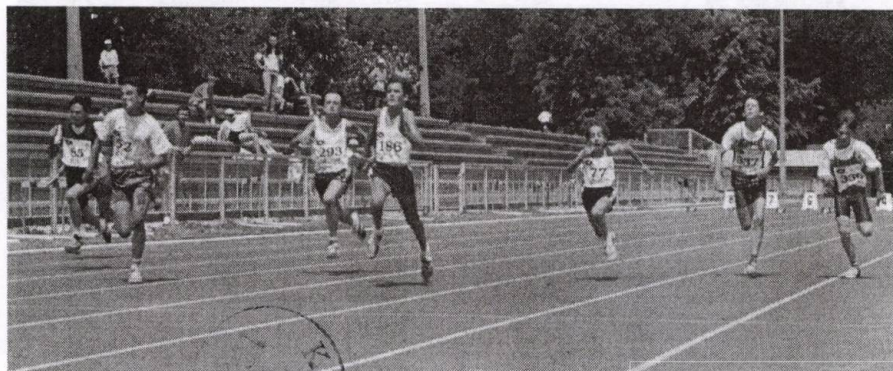
Ismerve azt a tényt, hogy a pulzust közvetlenül a terhelés után méri és ekkor már alacsonyabb lehet mint a terhelés alatt, a 160 ütés/perc-re kell koncentrálni, hogy az edzést biztosan ebben a tartományban végezzük. Fontos, hogy eközben egyenletes legyen a terhelés.

Az intenzitás és a gyorsaság erőltetése eleinte másodlagos kell legyen. Az edzőnek a hatékony edzéshez ismernie kell tanítványainak kezdő színvonalát. A legegyszerűbb esetben, feltételezve hogy a tanulók teljesíteni tudnak 10 percet aerob anyagcsere-állapotban, hetente 1 perccel emelhetik a futóidőt (és nem a futógyorsaságot). Mindenesetre fontos a rendszeres terhelésnövelés. Az alapedzés végén minden tanulónak képesnek kell lennie (függetlenül a szakágtól) 30 perces tartós futásra kb. 160 percenkénti pulzusszámmal.

A tanulónak a futás alatt és után legyen jó a közérzete. Erre az erdőben vagy a parkban végzett futások a megfelelőek. A futósebesség pontos meghatározásához azonban jobb pontosan kimért pályaszakaszokon futni. Elsősorban a folyamatos ellenőrzés miatt a terhelés időtartamának növelése során a tempónak egyenletesnek kell maradnia.

Motiváció

Itt szükséges megemlítenem ezen tartós terhelés monotóniáját és a motiváció esetlegesen várható hiányát. Még ha vannak is alternatív játékos



Fotó: Szlavicssek

formák, a tartós teljesítmény módszer a leghatékonyabb edzésforma, hogy a kitűzött célt valóban elérjük.

Bár a „játékos atlétikát” összességében – főként tartalmi okokból – nagyon pozitívan értékelem, de a gyerekek számára is világossá kell tenni, hogy az alap-állóképességnek milyen döntő jelentősége van a későbbi életükben, függetlenül attól, hogy élsportról, labdarúgásról, atlétikai vágtafutásról vagy egy más sportágról van-e szó.

Korunk tipikus civilizációs betegségeit itt lehet megelőzni. A nagy haszonhoz képest a ráfordítás (hetente 10-30 perces tartós futás) viszonylag kicsi és ezt felvilágosítással óvatosan érvényre kell juttatni. Ezt kell és lehet az egészségpolitikának szorgalmazni.

Pulzusellenőrzés

A pulzusszámot legjobban pulzusórával lehet ellenőrizni. Ha ezzel nem rendelkeznek, akkor meg kell mutatni a tanulóknak, hogyan mérjék meg maguk közvetlenül a terhelés után pulzusukat. Ilyenkor különböző intervallumokat (10, 15 vagy 20 mp) kell alkalmazni, mert ha a gyerekek már tudják, hogy mekkora pulzusszám az optimális, akkor már nemigen számolnak, hanem csak bemondják a számot, amit az edző hallani akar.

Eddig szándékosan nem szóltam a futósebességről és a követelményekről, mivel ezek alárendelt szerepet játszanak. Hozzávetőleges támpontként szolgálhat Önöknek, hogy az alapedzés végére kb. 3 m/mp-es futósebességet érjenek el (ez 30 perces tartós futás mintegy 4 km-es távon, egyenletes tempóban). Ez az egész nem erőltetett cél, hanem inkább az alap-állóképességi edzés pozitív mellékhatása.

Extenzív (aerob jellegű) intervall módszer

Az alap-állóképesség fejlesztésére 13-14 éves kortól lehet alkalmazni az extenzív intervall módszert, amit jelenleg az úgynevezett 1 perces futások formájában gyakorolják.

Elméleti szempontból ez nem tűnik optimálisnak, mivel az állóképesség osztályozásának megfelelően maximális terhelésnél éppen ebben a tartományban dominál egyértelműen az anaerob anyagcsere. Az 1 perces futások elnevezés már maga bizonyos intenzitás-orientációt gerjeszthet (mekkora távolságot lehet lefutni 1 perc alatt, bizonyos edzésszakasz után percenként nagyobb táv teljesíthető) és ezzel problémákhoz vezethet.

Azonban megfelelő edzésmódszertani eljárással az 1 perces futások is teljesen hatékonyak lehetnek, ha az edzést aerob módon szabályozzuk (lásd pulzusszám).

Összefoglaló

Összefoglalásként szeretném megállapítani, hogy a gyorsaság és az alap-állóképesség az alapedzés számára meghatározó képességek, ezért egyiket sem lehet a másik rovására elhanyagolni. Mindkettőt, az ismertett módon egymással párhuzamosan kell fejleszteni. A hatékony edzésirányítás számára az intenzitás a fontos. Mindkét területet, mint önálló elemet hetente egyszer-kétszer be kell tervezni az edzésbe. Mindkét képesség a távlati fejlődés alapját képezi, mindenekelőtt a felkészülési szakaszban.

Valódi tehetségek ilyen feltételek

mellett is képesek csodálatra méltó teljesítményekre minden korosztályban. Anélkül, hogy túlzottan el akar-nám koptatni a példát, de hát Thomas Schönlebe fejlődését magam is átéltem: Speciális állóképességi edzés nélkül, nagyon magas színvonalú alap-állóképességgel és igen csekély számú maximális intenzitású gyorsasági futással (a súlypontban a szubmaximális futások voltak) ért el nagyon nagy gyorsaságot. Első 400 m-es futása során, melyet tizenöt évesen egy szervezési zavar miatt többé-kevésbé véletlenül futott, 48,50 mp-es időt ért el és két hónap alatt további 3-4 futással 47,50 mp-re javult.

Anélkül, hogy későbbi edzőjének, Peter Dostnak az érdemeit a legcsekélyebb mértékben is megkérdőjelezném, hangsúlyozni kell, hogy további nagyszerű teljesítmény-fejlődését már 12-15 éves korában megalapozták.

(Leichtathletik)

Még egy szempontot szeretnék megjegyezni: a szubmaximális gyorsasági edzés kifejezett hangsúlya, a kiemelten kezelt alap-állóképességi edzés, valamint a speciális (anaerob terhelést jelentő) állóképességi edzésről való lemondás, nem kell hogy együttjárjon az aktuális teljesítőképeség veszteségével.



Fotó: Szlavicssek

Carl Johnson

JONATHAN EDWARDS

GYORSERŐFEJLESZTÉSE*

A hármassugrás világcsúcstartója, világbajnok 1995-ben és 2001-ben, olimpiai bajnok 2000-ben

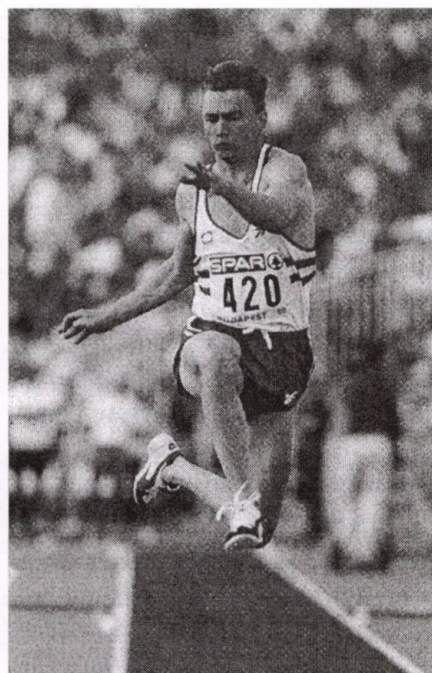
Jonathannak fantasztikus volt az 1995-ös idénye. Hét alkalommal ugrott 18 m fölött, 18,43 m-es ugrása az EK-n fenomenális volt (2,4 m/s szél), és az IAAF az év atlétájává választotta. Miután az EACA (atlétaedzők európai szervezete) 1996-os római kongresszusán a témában már előadást tartottam, kellemes meglepetésként ért Henri Leglise felkérése egy újabb előadás megtartására.

Visszaemlékezve azokra az időkre (1995/96), úgy gondoltam, hogy hiteles szélviszonyok mellett is lehetséges lesz 18,50 fölött ugrani, és a 19 m is ott szerepelt titkolt vágyaink között. Nem így történt. Meglepő lehet Önök számára, de mint a Brit Atlétikai Szövetség képzési programjának vezetője és mint az egyik regionális vezetőedző, meglehetősen nehéz volt a szükséges időt szánnom Jonathan felkészítésére. Így Jonathan az edzései során többször is csatlakozott ahhoz a Norman Andersonhoz, aki mint gyengénlátó fizioterapeuta és erőemelő versenyző ugyanabban a konditeremben készült, egyben rendkívül segítőkész is volt a súlyemelő edzések során. Később, Jonathan kérésére Norman bevont a felkészülésbe egy helyi edzőt is, Peter Stanleyt. Ebben az időben én a háttérben maradtam, irányító, áttekintő funkcióban.

Az 1996-os év már az évkezdéstől, a britek olimpiai edzőtáborában (Tallahassee, USA) eltöltött négy héttől kezdve rosszul alakult. Gyenge volt a nekifutása, elvesztette önbizalmát, túl nagy volt az elvárás vele szemben, melynek következtében elvesztette az olimpiai bajnoki címet Kenny Harrisonnal szemben. Védelmében annyit el kell mondani, hogy

utolsó kísérletére minden erejét összeszedte, s bár 1 cm-t belépett, az ugrás 18 m fölötti volt. Ez is mutatta, hogy a felmerült problémák ellenére továbbra is 18 m-es ugrónak mondhatta magát, még ha ez nem is realizálódott hivatalos eredményben. 1996. novemberében Jon és én békében szétváltunk. Mindketten továbbra is ugyanabban a stadionban, konditeremben dolgoztunk, személyes kapcsolatunk is normális maradt. Ezáltal teljes mértékben tisztában voltam vele, mit is tesz, hogyan edz. Edzőmunkája csak kismértékben változott meg az általam irányítottéhoz képest. Jonathan meglehetősen konzervatív.

Öt év viszonylag szerényebb eredményekkel telt. Jon idei visszatérése a 18 m-es ugrók közé nagyon figyelemre méltó. Az eltelt évek alatt a szerényebb eredmények ellenére is képes volt megőrizni vezető pozícióját a hármassugrók között, ami a nemzetközi mezőny eredményeinek általános csökkenésével magyarázható. Az 1996 előtti tíz évben viszonylag sok 17,90 fölött tudó hármassugró volt. Willie Banks, Mike Conley, Kenny Harrison, Yoelvis Quesada, Charlie Simpkins, Hriszto Markov, James Beckford, és Vladimir Inozencev mind túlszárnyalta ezt a távolságot.



Ezt követően komoly ellenfél hiányában a gyengélkedő Jonathan Edwards is képes volt fenntartani vezető helyét a világban, és a vágyott olimpiai aranyat is megszerezte. Az idei vb döntőjében technikailag már ugyanúgy ugrott, mint az első világbajnoki címe idején, 1995-ben. Újra fölfedezte önmagát.

Jonathannal közös munkánk akkor kezdődött, amikor 1986 őszén abba a körzetbe költözött, melynek regionális vezetőedzője voltam. 19 éves volt. Addigi edzőmúltja nem volt több, mint amit rekreációs jellegű iskolai sportkörtől foglalkozásokon kaphatott. Atléta szemszögből olyan volt, mint egy 12 éves kezdő. Volt mit beépíteni, bár így legalább krónikus sérülésektől mentes volt. Tapasztalatom szerint ugyanis a legtöbb 19 éves hármassugró, aki a korai serdülőkor óta készül és versenyez a versenyszámban, már ebben a korban a hármassugrókra jellemző tipikus sérülésekkel bajlódik.

Mivel az edzésadaptáció korai stádiumában már nálunk is jelentkeztek gyakori alsó végtagi fájdalmak, ortopéd orvos tanácsát kértük. Azt a tanácsot kaptuk, hogy a lábfej abnormalitásai miatt hagyjunk fel a hármassugrással. Miután Jonathan erről hallani sem akart, valami megoldást kellett találnom.

Ekkor határoztam el, hogy meg-

* Az előadás az európai atlétaedzők szervezetének (EACA) 2001. évi párizsi kongresszusán hangzott el. (Fordította: **dr. Kovács István**)

óvóm attól a nagy mennyiségű szökdelő munkától, ami akkoriban jellemző volt a hármasugrók felkészülésében, és a szükséges kondicionális képességeket a súlyemelő-teremben szerezzük meg. Ekkorra már nagy tapasztalatom volt az erőedzés terén, mely korábbi, dobókkal folytatott felkészülési éveimből eredt. Ettől a ponttól kezdve egy nem szokványos felkészülési program lett kialakítva, mely alapja lett a rendszeresen megismételt 18 m-es ugrásoknak és a hosszú versenyzői pályafutásnak.

Az elkövetkező három évben edzőmunkája az erőfejlesztés szempontjából meglehetősen hagyományos volt, bár ahogy kezdett világos-sá válni előttem, nem volt az a versenyszám-specialisták szemszögéből. Kétszer dolgozott az erősítő teremben mereven ragaszkodva az 1. ábrán vázolt szisztémához. Mindezt hetente egyszer az alábbi tornatermi edzéssel egészítettük ki:

- 10-15 perc közös gimnasztika;

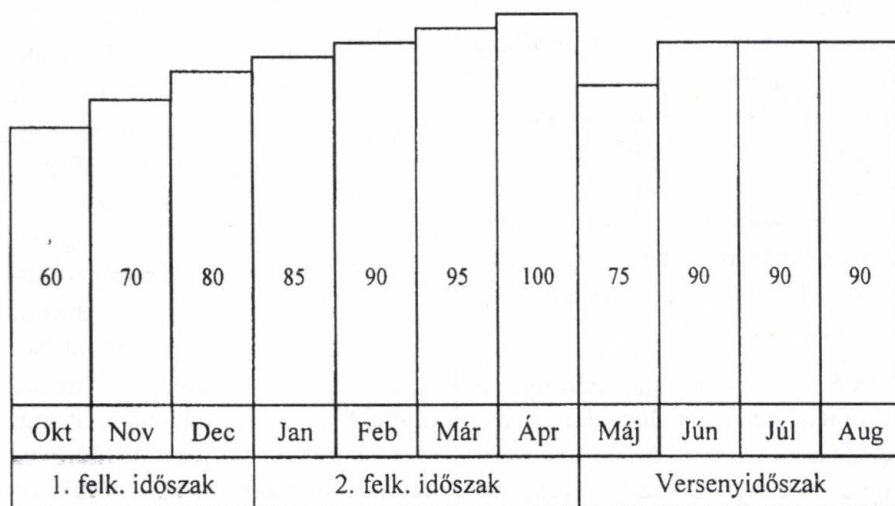
bon, egylábás bal lábon, váltott lábú szökdelés, BBBJ-BBBJ szökdelés);

edzésállapothoz képest. A dobogók magassága 20-30 cm között változott.

A c) pontban vázolt szökdelő gya-

A köredzés gyakorlatai

	Nov				Dec				Jan				Febr				
KEDD	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	7	15	22	29
Sorozatok - TESZT	3	3	3	T	3	3	3	T	3	3	4	T	3	3	4	T	3
Fekvőtámaszok																	
Csípőemelések																	
Medicinlabda- dobások oldalról																	
Combhajlítók (felső rész) erősítése																	
„Nyolcszög” ugrások																	
Átfordulások hátsó fekvőtámaszból																	
Felülések																	
Törzsemelés oldalra																	
„Gyorskorcsolya” gyakorlat																	
Lebegőülések																	
Combhajlítók (alsó rész) erősítése																	
Lábujjra emelkedések																	
Triceps-erősítés (egyensúlygyakorlat)																	
„Ingó tábla”																	
Guggolásból felugrások																	
Edzésidő																	



1. ábra. Jonathan Edwards éves erőfejlesztő programja 1987-1992 között. A 4-5 hetes mezociklusok utolsó hetében tartott súlyemelő felmérések során kapott csúcseredmények alapján, a következő mezociklus erőfejlesztését a fent jelzett %-os terheléssel végeztük.

- 15-20 perc szökdelés;
- 30-40 perc általános erőfejlesztésre irányuló köredzés, mely 12-16 gyakorlatot tartalmazott.

A szökdelések évente háromszor változtak, az alábbiak szerint:

a) októbertől januárig – cél a szinten tartás (3-4x12 kontakt az alábbi gyakorlatokból: egylábás jobb lá-

b) januártól márciusig – mélybeugrások (dobogóról dobogóra) fokozatosan növekvő leugrási magasság alkalmazásával (max. 60 cm);

c) márciustól májusig – váltott lábú szökdelések variációi (dobogóról talajra, majd dobogóra, majd újra talajra stb.) úgy, hogy a dobogók távolsága optimális volt az aktuális

korlatot 1990-ben vettük fel a programba.

A köredzés (lásd fent) egyes gyakorlatainak terhelését az alábbiak alapján állapítottuk meg: minden négyhetes mezociklus utolsó hetében felmérést végeztünk, és a 45 mp alatt végzett maximális ismétlésszámok 50%-ával dolgoztunk a következő mezociklusban. A felmérés hete egyben könnyebb, pihenő hét is volt. A köredzés három kört foglalt magában a felsorolt gyakorlatokból. A sorozatok közötti pihenők bár kötetlenek voltak, a teljes köredzés időtartamát mértük és regisztráltuk. Decembertől kezdődően minden mezociklus harmadik hetében a köredzés négy kör teljesítésére növekedett.

Ez a tornatermi edzés mind a mai napig Jon edzőmunkájának szerves részét képezi. Gyakran látom őket Normannal, amint ezt az edzést végzik, általában a felkészülés második szakaszában vagy a versenyek előtti periódusban. Az egyetlen eltérés a vázolt szisztémától, hogy a közös gimnasztikai részt az elmúlt két év-

ben nem végezték el mindig konzekvensen, és a speciális szökdelő munkát (vö. c) pont) maga Jonathan törölte a programból 1995-ben. Mindez részben annak volt köszönhető, hogy változtak a létesítmény-feltételeink és csökkent a rendelkezésre álló edzésidőnk. Akkor e rész törlése mellett döntött. Abban az időben is úgy véltem, hogy nem kellett volna.

Ezek a csütörtöki edzések a heti edzőmunka szerves részét képezték egészen a versenydőszak kezdetéig.

Az ortopéd problémák miatt Jonathan technikai edzéseire szánt idő nagyon behatárolt volt. Rendkívül nehéz úgy technikát javítani, ha nem ugorhatsz. Bevezettünk egy heti egy-szeri, rövid nekifutásos ugróedzést, mely január végén, február elején kezdődött, és a versenyek kezdetéig tartott.

A döntő változás Jonathan felkészülésében 1989-ben következett be. Ekkor olvastam a British Thrower magazinban egy cikket az ausztrál Warren Youngtól. Az írás Dietmar Schmidtbleicher kutatási eredményeivel foglalkozott. A német kutató egy megállapítása nagy hatással volt rám:

• a maximális erő a gyors erő egyik alapvető összetevője, és a maximális erő növekedése nem limitálhatja a gyors erő fejlődését.

A gondolat, hogy a maximális erő fejlesztése nem gátolja a gyors erő növekedését, számomra teljesen új elképzelés volt, és rendkívül kíváncsivá tett. A probléma két további elvi kérdést vetett fel, melyek közül az első közismert:

1. Az izom teljes kimerülése szükséges a maximális erő növekedéséhez, melyet az izom keresztmetszetének növekedése kísér (hipertrofia), például egy 12 emelésből álló, a maximum 75-85%-ával végzett sorozat során.

2. A maximális erő szintén fejleszthető:

• a lehető legnagyobb számú motoros egység egyidejű aktiválásával;

- a legjobb fejlődés 95%-os terhelés fölött érhető el;
- 1-3 ismétlésszám mellett;
- explozív erő kifejtéssel;
- *fáradtságmentes állapotban, és úgy is,*
- *hogy nem történik hipertrofia.*

Azt is bizonyították, hogy az edzathatás nagy része (30%-a a 2. pontnak) idegrendszeri adaptáció, magában foglalva annak az idegi vezérlésnek a fejlődését, mely a motoros egységek bekapcsolódásáért, ezáltal a gyors kontrakcióért felelős.

A Schmidtbleicher és munkatársai következtetése – párosulva korábbi tapasztalataimmal – az alábbi program kialakításához vezetett, melyhez az ezt követő években szigorúan ragaszkodtunk a 2. felkészülési időszakban.

1) KEDD - Gyors szakítás, gyors mellhez vétel (néha lökés is) és félguggolás, 1 sorozat 10 ismétléssel a teljes kimerülésig.

Ezek mellett a súlyemelő-gyakorlatok mellett döntöttünk, mivel (a félguggolás kivételével) megfelelőek voltak az explozív kivitelezésre. Valamint nem láttam értelmét esetleges további sorozatoknak, ha a versenyző az első sorozat kilencedik vagy tizedik ismétlésében a teljes kimerülés jeleit mutatta. Indokom erre nem volt több, mint hogy az edzés a „zsigerekig hatoljon”.

2) SZOMBAT - Gyors szakítás, gyors mellhez vétel (néha lökés is) és félguggolás, 6 szimpla fogás pihenővel. Az első fogás 95%-os súlyterheléssel, majd negyedekre 100% elérése, és további emelés az utolsó két fogásra, az alábbi módon:

- első emelés a maximum 95%-ával, majd 4-6 perc pihenő;
- második emelés a maximum 95%-ával, majd 4-6 perc pihenő;
- harmadik emelés a maximum 95%-ával, majd 4-6 perc pihenő;
- negyedik emelés 100%-os terheléssel, majd 4-6 perc pihenő;

- ötödik emelés 100%-os + terheléssel, majd 4-6 perc pihenő;
- hatodik emelés 100%-os ++ terheléssel, majd 4-6 perc pihenő.

Ha a versenyző nem volt formában vagy rosszul érezte magát, a negyedik fogás után megálltunk.

1990-ben és 1991-ben ezt a szerkezeti felépítést valósítottuk meg a 2. felkészülési periódus során egészen a versenydőszakig (május/június), tehát úgy 18-24 héten keresztül.

Egy éves felkészülési programon belül az őszi szezon októbertől decemberig úgy alakult, hogy fokozatos, hagyományosan felépített erőfejlesztést végeztünk, ahol az év vége felé közeledve a súlyemelő-gyakorlatok intenzitását emeltük, míg a mennyiségét csökkentettük. Ezt követően egy 4-6 hétig tartó mezociklussal – melyben rövid piramismódszert alkalmaztunk (4-3-2-1) – hoztuk létre az átmenetet a fent vázolt „maximális erő/idegi stimulációs” periódusba.

1992-ben több ideje lett az edzésekre, így módosítást eszközöltünk, miáltal naponta végzett egy vagy akár két súlyemelést is. Ezzel arra tettünk kísérletet, hogy megelőzzük azt a fajta fáradást, ami egy erőfejlesztő edzés vége felé jelentkezik. A próbálkozásunk saját szubjektív megítélésünk alapján nem volt sikertelen, bár nem is volt kiemelkedően sikeres. Két év után e csekély kisiklás megengedhető volt.

Ahogy múltak az évek, a 4x4-es és a rövid piramismódszettel végzett erőfejlesztések periódusát fokozatosan növeltük. Ennek következtében a 6 szimpla fogásos edzésekre szánt idő lerövidült. 1993/94 körül elhagytuk a teljes kimerülésig végzett tízes sorozatú edzéseket. Az elhatározást, hogy így tegyünk, maga Jonathan tette. Néhány atléta rendkívül jó önmegfigyelő képességgel rendelkezik, és Jonathan is közéjük tartozik. Biztam benne, hogy jó döntést hoz. Edzőmunkájának jelentős része 1995 után, de talán azt megelőzően is nagymértékben volt önmaga által irányított. Átvész másoktól olyan dolgokat, melyeket saját maga számára hasznosnak tart. Így

hatással voltak rá Dennis Noble, Rogel Nahum, Jan Pospisil és mások. Az első kettő a vallási szokásaira is hatással volt, és ez is egy faktor.

1995 után, Norman Anderson hatására inkább emelt 3x3-akat a 6x1 helyett, de ez is csak kilenc emelést jelent 90-95 %-os súly fölött, a velem végzett hat fogással szemben. Nincs nagy különbség. A szisztéma, ahogy én látom, nem változott sokat, hacsak nem azt tekintjük változásnak, hogy a súlyemelő eredményei évről évre jelentősen növekedtek. (140 kg mellhez vétel ebben az évben.)

A futómunkája azonos minőségen maradt, mely annak következménye, hogy ő maga nagyon ellenáll a kiterjedt, nagy mennyiségű munkának. Az évek során mindig ellenállt azon törekvéseimnek, hogy 200 m-nél hosszabb távot fusson. 1990 körül képes voltam futtatni vele 6x200 m-t. Ezt követően alig-alig futott ilyen távokat. Amint az 1995-ös programjában is látható, bármi, ami 100 m-nél hosszabb volt, ritkaságszámba ment. Nem volt minőségi sprinter a környéken, akivel együtt edzhetett volna, így aztán nem is volt senki, aki maga mögé utasíthatta volna egy futóedzésen. Talán ez volt edzőmunkájának egyik fő jellemzője egész pályafutása során – mindig a saját képességein belül – de soha azon túl.

Ez volt, és mind a mai napig ez az én hitvallásom az edzésterhelés elviselésére. Felelősségemnek éreztem azonnal leállni a munkával, ha a baj legkisebb jele feltűnt. Szintén vigyáztam az edzések tervezésénél arra, hogy a tervezett edzőmunka biztonságos legyen. Mindezek mellett Jon belülről eredő óvatossága is bizonyossá tett abban, hogy nem kockáztat azon túl, ami számára teljesíthető és jó.

Ez is bizonyította számomra, hogy a sikeréhez vezető második kulcsmomentum – a pihenés. Talán az a kényszerpihenő, amit 1994 második felében az Epstein Barr szindróma miatt volt kénytelen beiktatni, egy lényeges katalizátor volt az 1995-ös fenomenális produkciójához. Már

négy éve stabil 17,30-17,40-es ugró volt, és harmadik lett az 1993-as vb-n, amikor beteg lett. Az éves legjobbjai ebben az időben:

Év	1985	1986	1987	1988	1989	1990	1991	1992	1993	1994
Életkor	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
Eredmény	15,01	16,05	16,35	16,74	17,28	16,93	17,43	17,34	17,44	17,39

A négyhetenkénti felmérések eredményei

	1992/93							1993/94							1994/95						
	Ko-rábbi	Okt.	Nov.	Dec.	Jan.	Ápr.	Máj.	Dec.	Dec.	Jan.	Jan.	Márc.	Ápr.	Máj.	Jun.	Jul.					
Testsúly	73.0	73.0		74.3	73.7	73.0		70.5	73.7	70.6	74.3	74.4	70.9	73.0							
Zsir%	11.0	12.0		11.0	11.0	11.0		9.8	12.0	10.1	11.5	12.5	10.1	9.8							
Felülések	61	63		62	61	63		61	60	63	67	68	72	73							
Max. fekvőtámaszok								54	37	23	48	53	57	62							
6,25 kg fej fölött hátradobás	1331	1395		1393	1398	1343		1433	1293	1314	1371	1525	1518	1533							
30 m	3.87	3.85		3.86	3.87			3.37	3.71	3.68	3.65	3.62	3.54	3.59							
Helyből távol	288	290		298	295	301		297	297	294	299	302	306	314							
Becsült VO2 max	60.8	47.0		50.8		49.0		47.0													
Guggolás mellnél lévő súllyal	222.5	200	210	230	230	230															
Mellhez vétel	115		110	112.5	117	120	122.5				115	125	130	132.5	<135	<132.5					
Lökés		90	100	100		100															
Szakítás	82	75	80	82.5	82.5	82.5	85				85	90	90	92.5	97	<112					
Fekve nyomás	85											92.5	100	102.5		<110					

1995. január 16-án kezdte meg az edzéseket, és a szezon harmadik versenyt, június 25-én 18 m fölött ugrott (159 nap elteltével).

Egy magyarázat erre a hirtelen fejlődésre Günter Tidownak a *New Studies in Athletics* 9. évfolyamában megjelent cikkében található meg. Itt utal arra, hogy azok a IIB típusú rostok, melyek huzamosabb edzőmunka

es formába való visszatérésre nem tud magyarázatot adni.

Érdekes, hogy más későbbi erőversenyzők szintén jól reagáltak erre a típusú edzőmunkára. Miután én magam az atlétikától visszavonultam, olyan egészen más sportágakban is sikeresen alkalmazták, mint a bobsport vagy az úszás sprintszámai.

A fordító kommentárja

Jonathan Edwards pályafutása meglehetősen szokatlan. Tény, hogy későbbi erő típus, és bár a harminc éves koron túli eredményes versenyzés nem ritka a hármasugrók között, 36 évesen (2001-ben) ilyen teljesítményt nyújtani mindenféleképpen rendhagyó. Szeretném összefoglalni, mi az, ami számunkra a sok apró érdekesség mellett a legtanulságosabb lehet az előadásból.

- Carl Johnson Edwardssal való találkozása előtt elsősorban dobókkal foglalkozott. Nem volt specialista a versenyszám szempontjából, ám a gyors erő fejlesztésében már sokéves tapasztalata volt. E képesség fejlesztésére koncentráltak.

- Nem történt túl korai specializáció. A versenyszámra történő speciális felkészülés 20 éves korában kezdődött.

- Az évek során kialakult az a konzekvensen véghezvitt éves felkészülési rend, amihez a sportoló szervezete hosszú távon adaptálódott.

- A sérüléseket, a sérülésekre utaló jeleket időben felismerték, kezelték. Soha nem versenyzett fedett pályán, ami szintén hozzájárult az alsó végtag egészségének megőrzéséhez.

- Az edző naprakészen tájékozott volt a sporttudomány legújabb eredményeiről, és a legkorszerűbb módszereket saját korábbi tapasztalataira építve alkalmazta.

- A versenyző magas szintű önkontrollal, önállósággal rendelkezik, és edzője hisz is szakmai megérzéseinek.

Jonathan Edwards edzőmunkája 1995-ben (az edzésnaplója alapján)

Jan. 15 mp.

- 16 Közepes súlyemelés
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23 Szakítás 85
- 24 Teszt - 74.3kg - 11.5% testzsír - 67 felülés - 48 fekvőtámasz - 13.71 fejfölött hátra dob. - 3,65 mp. 30m - 2.99 H.távol

25 Felvétel 115 - magas szakítás 75

- 26
- 27
- 28
- 29
- 30 Repülés Tallahassee-be
- 31

Febr. 1 Mellhez vétel 3x6x85 - M.

- szakítás 3x6x55 - Fekve ny. 3x6x60 + 6x50m
- 2 Állóképességi szökdelés + köredzés 4x130 m
- 3
- 4
- 5
- 6 Szakítás 3x6x60 - M. felvétel 3x6x80 - Fekve ny. 3x6x60 + ugrás 6 lépésből
- 7 5x50 m gyors
- 8 Felvétel 3x6x90 - M. szakítás 3x6x55 - Fekve ny. 3x6x60 + 5x50 lazán
- 9 3x12 egy lábás szökdelés J+B - 3x12 váltott - BBJ szökdelés a merev lábak miatt nem volt + köredzés kísérlet, de bágyadság érzés
- 10 Szakítás 3x6x60 - M. felvétel 3x6x80 - Fekve ny. 3x6x65 + 5x140m

- 11
- 12
- 13 Mellhez vétel 3x6x90 - M. szakítás 3x6x55 - Fekve ny. 3x6x65 + ugrás 6 lépésből: 14,70
- 14 4x50 m gyors (merev lábak)
- 15 Szakítás 3x6x60 - M. felvétel 3x6x80 - Fekve ny. 3x6x60 + könnyű futóiskola
- 16 Állóképességi szökdelés + köredzés

- 17 6x130 m gyors és laza
- 18 M. felvétel 3x6x85 - Fekve ny. 3x6x65 + hasizom (a korlátozott létesítmények miatt)

- 19
- 20 Mellhez vétel 3x6x90 - M. szakítás

- 3x6x60 - Fekve ny. 3x6x70 + ugróedzés 6-10 lépésből
- 21 Rackett-ball
- 22 Szakítás 1x6x70, 2x6x65 - M. felvétel 3x6x80 - Fekve ny. 3x6x70 + 4x50 m lazán 90%-os intenzitással
- 23 Állóképességi szökdelés + köredzés
- 24
- 25
- 26
- 27 Utazás Tallahassee-ből
- 28 Érkezés haza

Márc. 1

- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 Mellhez vétel 4x4x90 - M. szakítás 4x4x65 - Fekve ny. 4x4x75 + medicinlabda-gyakorlatok
- 8 6x100 m 80% hóban
- 9 Szakítás 4x4x70 - M. felvétel 4x4x95 + köredzés



Fotó: Zádor

- 10 6;50 m gyors (kissé fáradt) - Ugrások 6 lépésből - 14,60; 15,20; 14,80; 15,05
- 11 Mellhez vétel 4x4x100 - M. szakítás 4x4x65 - Fekve ny. 4x4x75
- 12
- 13 Szakítás 4x4x70 - M. felvétel 4x4x95 - Fekve ny. 4x4x75
- 14 6x100m
- 15 Mellhez vétel 4x4x100 - M. szakítás

4x4x65 - Fekve ny. 4x4x75

- 16 Köredzés
- 17 6x60m + Ugróedzés 15,00; 15,05
- 18 Enyhe hátizomsérülés
- 19
- 20 4x100m (hát merev + hajlító szűrő fájdalom)
- 21 Teszt - 74.3kg - 12.5% testzsír - 68 felülés - 53 fekvőtámasz - 3.02 H.távol
- 22
- 23 Köredzés + Fekve ny. 92,5
- 24 5x60 m ++ ugróedzés 10 lépésből 16,60 (nagyon lapos) + teszt 15,25 fej fölött hátrdobás + 30m: 3,62
- 25 Könnyű súlyemelés
- 26
- 27 Hátizom erősítő program + Fekve ny. 4x80 - 3x85 - 2x90 - 1x92,5 - 1x90 (gyors)
- 28 Havazás - Rövid szökdelőprogram fedett pályán
- 29 M. felvétel 3x80/85/90 - Szakítás 3x60/65/70 + 6x60m könnyedén
- 30 6x60m + köredzés
- 31

Ápr. 1

- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 Mellhez vétel 3x3x115 (nagyon dinamikus) - M. szakítás 3x3x75 + Szökdelés (némi fáradtság szombat után)
- 11 6x60m
- 12 Szakítás 1x3x80. 2x3x82,5 - Fekve ny. 3x3x75 - M. felvétel 2x3x105 + futóiskola (enyhe combfeszítő érzékenység)
- 13 Köredzés
- 14
- 15 Fekve ny. 1x3x87,5 - Könnyű felvétel és szakítás
- 16
- 17
- 18 Teszt - 71,0kg - 10.1% testzsír - 72 felülés - 57 fekvőtámasz - 15,18 fej fölött hátrdobás - 30m: 3,54 - 306 H. távol
- 19 Teszt - Szakítás 90 - Fekve nyomás 100 (hiba nélkül) + könnyű futóiskola
- 20 Köredzés teszt, Ergojump felméréssel, mely a lábakat nagyon kimerítette
- 21 A merev lábak miatt az ugróedzés elhagyva

22 Emelés elhagyva	465 - 605)	17,72(+0,5) - 18,39(+3,7)
23	27 M. szakítás 4x70 - 3x75 - 2x80 - 1x85	26 Fájó bal Achilles-ín
24 Felvétel 4x110 - 3x115 - 2x120 - 1x125 - 1x130: Fekve ny. 3x3(2)x90 + gátszőkdelés és futóiskola	- fekvő ny. 4x85 - 3x90 - 2x95 - 1x105 (rontott) - 1x105	27
25 2x60 m könnyen + 4x60 m gyors	28	28 Szakítás 3x3x85 (első sorozat kedvetlen, többi jobb)
26 Szakítás 3x3x82,5 - M. szakítás 3x3x75 - gátszőkdelés + technika a karmunkára	29	29 Fekve ny. 3x3x95 (jó) + 3x50m (jó) boka még érzékeny
27 Kőredzés	30 30m 4,12 - 60m 6,94(4,08) - 60m 6,91(4,05) - 60m 6,94(4,07)	30 Mellhez vétel 3x3x120
28 Ugróedzés: 10 lépésből nincs ugrás a rossz testhelyzet miatt, 14 lépés: 16,50 - 16,30 - 16,30 - 16,30 - 16,30	31 Mellhez vétel 4x115 - 3x120 - 2x125 - 1x130 (rontott) - 1x130 (rontott)	Júl. 1 Átmozgatás + futóiskola szőgesben
29 Mellhez vétel 3x3x115 - fekvő ny. 3x3x90 + futóiskola (fáradtság)	Jún. 1 Kőredzés (nagyon merev)	2 Verseny: átfut - 17,60 - 18,03(+2,9) - 17,72 - átfut - 17,74 leeresztett a harmadik sorozat után
30	2 Ugróedzés 14 lépésből 16,55 - 16,70 - átfut - 18 lépés: 16,50 - 16,70 - átfut, nagyon gyors (még merev)	3
Máj. 1 Szakítás 3x3x82,5 - M. szakítás 3x3x75 - Gátszőkdelés és futóiskola	3 Szakítás 4x80 - 3x82,5 - 2x85 - 1x90 - 1x95 (alig elrontott) (nagyon jók) - fekve ny. 5x85 - 4x90 - 3x95 - 2x105 - <u>1x107,5</u> +stretching (jó)	4 Szakítás 3x3x85 (nagyon jó) - fekvő ny. 3x3x95 (jó) + gátszőkdelés
2 5x60 m gyors (nagyon jó)	4	5 4x30 m 4,06 - 4,07 - 4,03 - 4,06
3 Mellhez vétel 3x3x115 - M. mellhez vétel 3x3x105 (mindkettő jó) + Gátszőkdelés és futóiskola	5 Mellhez vétel 5x110 - 4x115 - 3x120 - 2x125 - 1x130 - <u>1x132,5</u> (nagyon jó) + gátszőkdelés és futóiskola	6 Átmozgatás + futóiskola (nagyon fáradt)
4 Kőredzés (csak kétszer - nem túl jó)	6 30 m 4,04 - 60 m 6,87(4,01)[10.45 m/s] - 60 m 6.84(4.02)[10.64 m/s] - 60 m 6.95(4.06)[10.38 m/s]	7 Verseny: 17,18 (40 cm a deszkán) - 17,69(+0,5) - 17,28 - kihagy
5	7 Szakítás 5x75 - 4x80 - 3x85 - 2x90 - 1x95 (rontott) <u>1x95</u> (kiváló) + némi futóiskola	8
6 Szakítás 3x3x82,5 - Fekve ny. 3x3x90 + gátszőkdelés	8	9
7	9 Mellhez vétel 5x110 - 4x115 - 3x120 - 2x125 - 1x130 reggel 9 órai edzés - fizikálisan és mentálisan gyenge	10 Mellhez vétel 3x3x120 - 1x130
8	10 Fekve ny. 5x85 - 4x90 - 3x95 - 2x100 - 1x105	11 Futóiskola (nagyon fáradt, lábak nehezek)
9 M. szakítás 3x75 - 2x77,5 - 1x80 - 1x82,5 + 5x50m	11 Verseny: 17,01(+1,4) - átfut - 17,58 (+1,2)	12
10 Mellhez vétel 3x3x115 - M. mellhez vétel 3x3x105 (közelítő merev)	12	13
11 Kőredzés (4x)	13 Szakítás 5x75 - 4x80 - 3x85 - 2x90 - 1x95 (az emelés jó, de enyhén letargikus hangulat)	14 Szakítás egyes fogások az utolsó három fogásra 100kg-on, melyből a harmadik nagyon közel volt
12 Fekve ny. 3x3x90 ++ ugróedzés 10 lépésből 15,60 - 16,10 - (több átfutás) - 14 lépés: 16,65 - 16,60 (fáradt lábak)	14 60 m 6,34 - 60 m 6,76(4,00)[10,86 m/s] - 60m 7.02 (szembeszel)	15 Fekve ny. egyes fogások nagyon közel a 110-hez + gyors futóiskolák
13 Szakítás 3x3x82,5 - M. szakítás 3x3x75 (nagyon fáradt)	15 Mellhez vétel 5x110 - 4x115 - 3x120 - 2x125 - 1x130 - <u>1x135</u>	16 Utazás Szalamancába
14	16 Szakítás 5x85 - 4x90 - 3x95 - 2x100 - 1x105 - 1x110 gyors + futóiskola	17 Könnyű nyújtás
15 Emelés teszt - mellhez vétel 132,5 - fekve ny. 102,5 (lassú)	17 Verseny: 16,90 - 17,46 - 17,22 (70cm a deszkán) Esős idő, sebesség átvittele nem sikerült	18 Verseny: 17,39(+1,9) - 17,98(+1,8) - átfut - átfut - kihagy
16 Teszt - 73,0kg - 9.6% testzsír - 73 felülés - 62 fekvőtámasz - 15,33 fej fölött hátradbó - 30m: 3,59 (kint hideg) - 3.14 H.távol (fáradtság)	18	19
17	19 Szakítás 90 - 97 - 3 rontás 100-on (2 nagyon közel)	20 Mellhez vétel egyesek: 120 - 122,5 - 132,5 rontott - 2 rontás 140-en (kicsit fáradt)
18 Kőredzés teszt	20 30m 4,02 - 60m 6.88(4.02)[10.48m/ s] - 60m 6.90(3.99)[10.30 m/s] - 60m 6.89(4.02)[10.45m/s]	21 Szakítás egyesek: - 107 - majdnem 112 + 3x50 m (jónak érezte)
19	21 Fekve ny. 110 + futóiskola (magas láz)	22 Utazás Sheffieldbe
20	22 Mellhez vétel 125 - 3 rontás 135-ön + némi futóiskola	23
21	23 Utazás Villeneuve-be	24
22 Szakítás 92,5 - fekvő ny. 4x85 - 3x90 - 2x95 - 1x100 - 1x102,5 + gátszőkdelés és futóiskola	24 Átmozgatás + futóiskola szőgesben	25
23 4x60m	25 17,90(+2,5) - 18,43 (+2,4) -	26
24 M. mellhez vétel 4x100 - 3x105 - 2x110 - 2 rontás 115-ön (gyenge mentálisan) + gátszőkdelés		27 Futóiskola
25 Kőredzés		28 Utazás Sestriere-be
26 Ugróedzés 14 lépésből: 16,45 - átfut - átfut - 17,05 - átfut - átfut (635 -		29 Verseny: 15,97 - átfut - 17,41 - átfut

AKIT A DISZKOBOLOSZ IHLETETT MEG

Dr. Szécsényi József 70 éves

Szécsényi József, a magyar diszkoszvetés legendás alakja tízéves korában került kapcsolatba a sporttal, amikor labdarúgócsapatot szervezett szülőhelyén, Szegváron. Jó pár év elteltével találkozott a nagy „szerelemmel”, a diszkoszvetéssel, pontosabban Müron Diszkoboloszával. Az antik szoborról készült kép egy művészettörténeti órán ejtette rabul. A 18 éves fiatalember a szobrász alkotását utánozva kezdett el helyből dobni egy fogaskerékkel (a fogak közét szurokkal öntötte ki). Teljesen egyedül, autodidakta módon ismerkedett meg a klasszikus versenyszámmal.

Komoly biztatást jelentett számára, hogy végleg elinduljon ezen a pályán, az alábbi eset:

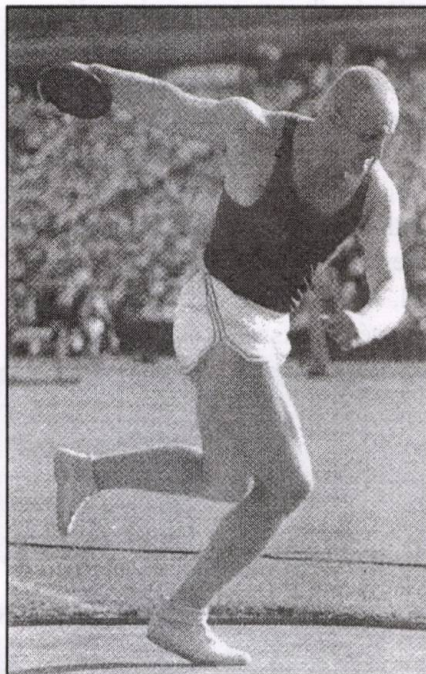
Volt a környezetében egy Barus Péter nevezetű ifjúsági válogatott atléta, aki egyszer – miután az arra cselengő Jóska barátunk nagy ívben visszadobott neki egy elgurult medicinlabdát – így szólt neki: – Öreg, neked dobóatlétának kellene lenned!

Életének, pályafutásának talán legmeghatározóbb eseménye a tatai edzőtáborhoz fűződik. Történt ugyanis, hogy az ott edző, immár ifjúsági válogatott Szécsényi Jóskát dr. Bácsalmási Péter rábeszélte: dobja sutba az ELTE magyar-német szakára szóló felvételi papírját és jöjjön inkább a Testnevelési Főiskolára. Az ifjú dobóreménység engedett a csábításnak, augusztusban könnyedén teljesítette a felvételi követelményeket és ezzel elkezdte tanulmányait a TF-en.

Amikor kollégái, barátai körében a születésnapját ünneplő, immár nyugdíjas tanár urat megkérdeztük, hogy a sikerekben gazdag életútja sok kiemelkedő teljesítménye közül melyik a legkedvesebb számára, így válaszolt:

– Sajnos, sokkal több volt bennem, mint amit nyújtani tudtam. Olimpiai bajnok szerettem volna lenni, de csak a negyedik helyig jutottam. A legkedvesebb emlékem talán a tokiói játékokhoz fűződik. Igaz, hogy csak az ötödik helyet sikerült megszereznem, de azt az az évi legjobb teljesítménnyel értem el!

– A sors iróniája, hogy fiatalon, amikor kiváló erőnlétem volt, a legtöbbször csapnivalóan versenyeztem



és csak a pályám leszálló ágában tanultam meg igazán, hogyan kell küzdeni a dobókörben. Elsősorban azért szereztem diplomát a Bölcsészkar pszichológia szakán, hogy tanítványaimmal elkerüljük azt a bénító állapotot, amit a nagy versenyek során olyan sokszor átéltem.

– Ha a sportban nem is tudtam maradéktalanul valóra váltani az álmaimat, a civil életben elért sikereimre igazán nem lehet panasgom. Doktori címet szereztem, megvédtem a kandidátusi disszertációm, az Atlétika Tanszék vezetője lehettem az alma materemben, 1989-ben pedig egyetemi tanárrá neveztek ki. A Magyar Tudományos Akadémián Glatz Ferenc, az akkori oktatási miniszter nyújtotta át a professzori kinevezésemet. Az élsportoló Szécsényinek ez sokat jelentett – fejezte be a kérdé-

Szécsényi József, az első 60 m-en felüli magyar diszkoszvető a Szegedi Lokomotívban kezdte a pályafutását, később a TFSE, majd a Bp. Honvéd színeiben versenyzett. Az 1954-es főiskolai világbajnokságon arany-, a berni Euróabajnokságon pedig bronzérmet szerzett.

Az 1960-as római olimpián – legjobb európai dobóként – a negyedik helyen végzett, a belgrádi Eb-n hatodik lett. Az 1964-es tokiói olimpián ötödik helyezést ért el.

Kilencszer nyert országos bajnokságot (1955-56, 1958-63, 1965), nyolcszor javította meg a magyar rekordot (1958: 52,02; 56,34; 56,60; 1959: 57,15; 58,33; 58,96; 59,03; 1962: 60,66).

Ötven alkalommal öltötte magára a felnőtt válogatott mezét.

A válogatott keretnél szakcsoport-, majd szakági vezetőedzőként tevékenykedett. Több nemzetközi szinten is eredményes diszkoszvető felkészülését irányította. Tanítványai közül Fejér Géza, Murányi János és Téglá Ferenc a nemzetközi sikereik mellett országos bajnokságokat nyertek.

süinkre válaszoló dr. Szécsényi József.

Amikor jövőbeli terveiről faggattuk a tanár urat, elmondta, hogy részt vesz a MASz edzőbizottságának a munkájában, és ha kell, a TF-en is szívesen tart órákat. – Na és a 17 éves, 24-szeres ifjúsági válogatott labdarúgó unokám kondicionális és koordinációs képzésében segítek – mondta gyanúsán csillogó szemekkel. – Nagy focista lesz! – tette hozzá.

Szécsényi József életútja példa lehet a fiataloknak, hogy kellő akaraterevel és szorgalommal a sportpályán és a tudomány világában egyaránt lehet sikereket elérni!

Tanár úr, töretlen alkotókedvéhez további jó egészséget és sok sikert kívánunk!

T. L.



KÉTBODONY

Az Atlétika 2001. évi utolsó számában olvastam Schulek Ágostonnak *A magyar atlétika stratégiája a politikai és gazdasági változások idején* című előadását, amely az Európai Atlétikai Szövetség novemberi konferenciáján hangzott el. Ebből idéznék: „Korosztályos és felnőtt bajnoki versenyeket a korábbiaktól eltérően nem a szövetség rendezte, hanem megversenyeztetve a klubokat, átadtuk ezek rendezési jogát (Ez a rendszer a gyaloglásban már évek óta tart. T.L.). 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 lehet adni, tehát rendre nyereséges volt. (Ugyanezeket a versenyeket Budapesten csak komoly ráfizetéssel lehetett megrendezni.)”

Az idézett sorokat a gyalogló szakágra kivetítve tudom, hogy nem csak a városokon, hanem az itt működő szakosztályokban dolgozó – főszervező – edzőkön is múlik egy-egy sikeres országos bajnokság megrendezése. A statisztika szerint húsz szakosztály pontszerző gyaloglásban. Ebből a rangsor elején szereplők közül a következők rendeznek országos bajnokságot: Szegedi VSE (Antal Andor),

Békéscsabai AC (Tóth Sándor),
TSC-Geotech (Kiss Antal),
Diósgyőri AC (Szűcs József),
Ipoly Walking Club (Fábry Gábor)
és Békési DAC (Kovács Károly).

Ebbe a „csapatba” tartozott Ózd is, de Daru Mihály halálával sajnos megszűnt a gyaloglás a városban.

A felsorolt klubok városai – és az

edzők, akik a szervezés jelentős részét végzik – az egyre nehezedő gazdasági viszonyok között is gondozzák az eseményeket. Minden tisztelettem és elismerésem munkájukért.

Az elmúlt esztendőben ebbe a rangos mezőnybe Kétbodony is feliratkozott. Amiért külön foglalkozom e festői környezetben fekvő településsel, annak az az egyik oka, hogy a helység lélekszáma 601 fő! A másik,

a település sportkörének elnöke és Hugyecz István, a Takarékszövetkezet osztályvezetője is derekasan kivette a részét. A három úr nem sokat reprezentált. Amikor megérkeztünk, a polgármester kétfogatú lovaskocsin éppen az olaszokat kocsikáztatta, majd mind a hárman berendezték a rajt-célt és a pályát. Ebben a fiatalok is segítettek. A hölgyek közben szendvicset készítettek, kávét főztek és sürgötek-forogtak, hogy mindenki jól érezze magát.

A polgármester úrtól megtudtuk, hogy Balassagyarmaton látta a gyaloglóversenyt és felajánlotta, hogy ők is rendeznek egy bajnokságot. A sportot szerető kétbodonyiak rendeztek már hasonló színvonalú triatlon és mountainbike versenyt is.

A helység ízléses prospektusából megtudtuk, hogy már a 13. században laktak itt. A környék gazdag látniva-



Fotó: Takács

Kétbodony polgármestere útjára indítja a mezőnyt

ami nem szokványos, hogy a szervezés egyik „mindenese”, az esemény motorja a polgármester, Holes Imre.

A fiatakorúak országos gyalogló-csapatbajnokságán kívül egyéni számokat is felvettek a programba a kétbodonyiak. A Cserhátvidéke Körzeti Takarékszövetkezet Nemzetközi Gyalogló Kupáján szlovák, osztrák, olasz, orosz fiatalok is indultak és ezzel nemzetközi rangra emelkedett a verseny. A főszponzor a Holes Imre vezette Takarékszövetkezet volt. A verseny szervezésében Hajzer József,

lókban (Hollókő, Ipolytarnóc, Bánk, Csesztve), helyben pedig műemlék-kastélyokat, múzeumokat látogathat az érdeklődő. Vendégházaik minden igényt kielégítenek, amit a külföldi vendégek is megerősítettek.

A mintaszerű versenyrendezést és a kedves vendéglátást utólag is köszönjük.

Kétbodony bizonyította, hogy egy kis település is képes nagy rendezvényre.

Dr. Takács László

Iglói Mihály edzései
felforgatták az életét

„DR. EGÉR” JÓL ÉRZI MAGÁT A MAC-NÉPSTADIONBAN

Valamikor, réges-régen elég nagy feltűnést keltett egy fiatalember, akit ma dr. Török Jánosként ismerhetnek az atlétika barátai. Török – aki még honvédos korában, a „Füles” becenévre hallgató sporttársától, Gál Lászlótól kapta az „Egér” nevet – ugyan nem futotta sorozatban a világcsúcsokat, a sors rendeltetése szerint be kellett érnie tizenhat magyar bajnoki aranyéremmel, ami azért csak nem intézhető el egyetlen laza kézlegyintéssel... A ma is közsismert „Dr. Egér” folyamatos mozgásban van: hol edzéseket irányít – télidőben leginkább a már többszörösen kiszolgált, a napokban a 30. születésnapját ünneplő Olimpiai Csarnokban –, máskor a Népstadionban lévő irodájában adminisztrál, miközben szünet nélkül skálázik egyik telefonjáról a másikra, megint máskor kisgyerekek fociedzését szervezi. Közben természetesen beszélget is – először természetesen a régi, szép időkről...

– Éppen húsz éven keresztül versenyeztem, mégpedig 1962 elejétől 1981 végéig – pontosította dr. Török az atlétamúltját behatóról két évszámot. – Joggal számítottam különnek, hiszen egy egész rövid időszakot leszámítva mindig önmagam edzője voltam, a magam edzéstervei-elképzelései szerint készültem, illetve versenyeztem. Talán mondanom sem kell, mennyi ellensége volt ennek a szisztémának! Rengetegen támadtak, amit még elviseltem volna, ám a legfőbb hátrányt azzal szenvedtem el, hogy sosem volt igazi szószólóm! Ha ugyanis valaki nem volt extraklasszis, akkor rendszerint azon állt vagy bukkott a kiküldetése a világversenyekre, komolyabb erőpróbákra, hogy az

edzője mennyire volt bejáratos a szövetségbe, milyen volt a kapcsolata az akkori adminisztráció mértékadó embereivel. Mivel mellettem soha nem lépett fel senki, meg is úsztam egész pályafutásomat egyetlen, értékadó erőpróbán (olimpia, vb, Eb) való részvétel nélkül.

Szó se róla, azért a tizenhat magyar bajnoki címmel legalább egy-két próbálkozást megérdemelt volna Török, aki érdekes módon egyáltalán nem háborogva említette ezt az immár történelmi tény. Pedig sokkal szerényebb eredménylistával is utazgattak számosak – nevek, klubok felémlegetése aligha szükséges a bizonyításhoz. Maradjunk ezért inkább a pozitív, de legalábbis érdeklődést ki-



Fotó: Fegyverünk a sport
Török János

váltó tényeknél, eseményeknél, amelyek közül minden bizonnyal a világ egykor egyik legjobb edzőjének tartott Iglói Mihállyal volt találkozása, illetve rövid, ám annál izgalmasabb együttműködése jelentette a legtöbbet számára.

– Náci bácsival 1978-ban találkoztam, amikor én 32 évesen már mindenképpen túljutottam sportpályafutásom delelőjén – emlékezett dr. Török. – Náci bácsi se több, se kevesebb, pontosan tíz napig edzett engem, majd elutazása előtt abban állapotunk meg, hogy a személyesen átadott edzéstervet követően folyamatosan küldi a továbbiakat levélben. Azt azonban már erről a tíz, közösen átdolgozott napról is nyugodtan kijelenthetem: forradalmasította korábbi munkavégzésemet.

A kitűnő rajtot felemás folytatás követte, mivel Iglói Mihály levelei a „messzi” Görögországból folyamatosan késve érkeztek, olykor két-három-négy héttel is a vártnál később kopogtatott a postás. „Egér” meggyőződése, hogy a leveleit a megfelelő helyeken rendszeresen kibontották. Mivel a kívülálló számára meglehetősen

semmitmondó, hosszú számsorokkal aligha tudtak bármit is kezdeni, hát – jobb híján – jegelték azokat.

– Náci bácsi a résztávós edzés-munka elkötelezett és rendíthetetlen híve volt, amit csak nagyon kevés ember lába bírt – folytatta. – Végző soron velem kapcsolatosan ez nem is derült ki egyértelműen, mivel a levelek folyamatos késése miatt kénytelen voltam ismét a magam elképzelései szerint edzeni. Az azonban így is biztos, hogy soha nem látott intenzitással dolgoztam, ráadásul a hetente lefutott kilométerek száma – 200 – is tekintélyt parancsoló volt. Bár 1978 júliusában önhibámból (nem megfelelően melegítettem be) lesérültem és másfél hónapos kényszerpihenőt kellett tartanom, így is csak örömmel és köszönettel gondolok vissza egyetlen, igazi edzőmre, Náci bácsira.

Török János tehát jóformán csak belekóstolt a számára egészen más világot jelentő Iglói-féle edzésvezetésbe, mégis maradandó, stopperrel mérhető emlékei is maradtak azokkal a hetekkel kapcsolatosan. 1978-ból származik ugyanis a legjobb ötezres ideje is; a 13:37:87-es eredményével még mindig a 4. helyet foglalja el a legjobb hazai ötezresek örökranglistáján, amelyen csak Mecser Lajos, Káldy Zoltán és K. Szabó Gábor előzi meg.

– Visszavonulásomat követően klubomban, a Bp. Honvédban szakosztályvezetőként kezdtem dolgozni, amely tevékenységem során furcsa, olykor pedig kimondottan kellemetlen szituációk is adódtak, hiszen olyan embereknek is a főnöke lettem, akik korábban jóval fölöttem helyezkedtek el a képzeletbeli ranglistán. Jó – bár korántsem egyetlen – példaként említhetném Híres Laci bácsit, akivel gyakran összekülönböztünk, mivel számos dologról alapvetően más volt a véleményünk. Bár nézeteimet a legtöbb dologban ma is fenntartanám vele szemben, ezt előrebocsátva is el kell ismernem, hogy Laci bácsi igen jó szakember volt!

A BHSE-től 1988 végén volt elköszönését követően egy igen izgal-

mas, kalandokban is bővelkedő időszak következett Török Jánosnak. Vállalkozásba kezdett, majd tett egy kilenc hónapos kanyart Torontó felé is, hogy azután a hazatértét követően, 1991 elején ismét teljes mellszélességgel az atlétika felé forduljon.

– Elhatároztam, hogy szervezek egy saját csoportot magam köré – emlékezett. – Abból a meritésből a mai napig velem dolgozik a 35 éves kora ellenére még mindig komoly eredményekre képes Berkovics Imre. Később két éven keresztül én irányítottam Gyulai Miklós felkészülését is, s bár nem világraszóló eredmény, mégis felemlíteném, hogy a kezem alatt érte el élete legjobb négyszázas idejét, a 47,30-at. 1994. április 15-én

Véletlen egybeesés a Heti Magyarország megszűnésével, hogy ugyanabban az időben kapta meg Török János a Bp. Honvéd SE örökös bajnoka címet. Az újságírás területére tett kiterő vége többek között arra is jó volt, hogy 1999-től ismét több ideje jutott az atlétika, az edzések számára. Dolga lassan, de biztosan minden évben több lett, mivel a Városligeti Általános Iskolával – elsősorban dr. Skultéti Sándorné tanárnővel – akkor már ötéves együttműködés eredményeként mind több, tehetséges fiatal került felszínre, hogy azok azután a MAC-ban folytassák.

– 1999-től a MAC-Népstadion főállású főtitkára vagyok. A hat szakosztályt működtető egyesület atlétá-



Fotó: Jocha Press

“Dr. Egér” tanítványai körében

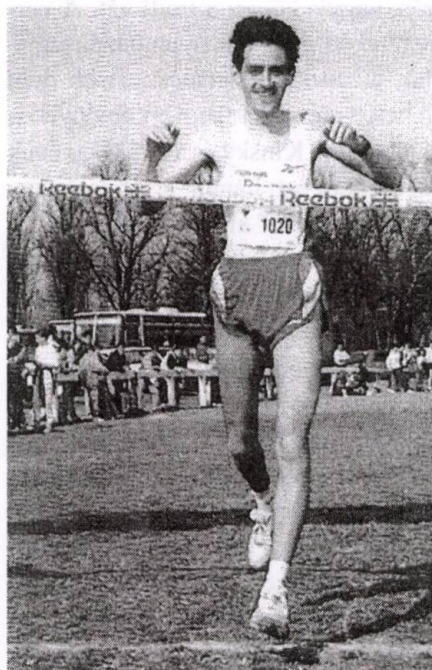
egyedül alapítottam meg a MAC atlétikai szakosztályát, mégpedig azért én, mert a kiírt pályázatra jelentkezett számos aspiráns közül egyetlenként vállaltam ingyen a munkát. Már márciusban rendeztem egy felmérőt a Hermina úti Általános Iskolából kiválasztottak számára, s Molnár Barbara személyében mindjárt fennakadt egy tehetség.

– 1995-ben egyébként újabb fordulatot vett az életem azzal, hogy a Heti Magyarországhoz kerültem főállású újságíróként – folytatta. – Ott is maradtam 1998 végéig, a lap sajnálatos megszűnéséig. Egyébként nem ez volt az első „kirándulásom” az írott sajtó területére, ugyanis 1975-től négy hosszú éven át dolgoztam a Képes Sport szerkesztőségében is.

inak örömeit és gondjait egyaránt a szakosztályvezetőre, Vajda Zsuzsára bízam, így azóta én csak az edzésvezetéssel foglalkozom. Kellemes gondjaink vannak, hiszen az utóbbi időben mind több versenyző – köztük számos tájfutó válogatott kerettag is – megkeres minket azzal, hogy nálunk szeretnének készülni, illetve versenyezni. Ez az érdeklődés érdekes módon nem a pénznek szól, hanem a szakosztályban uralkodó baráti légkörnek. Pénz dolgában ugyanis a MAC-Népstadion a többi klubhoz képest mindenképpen igen szerényen áll...

Ez azonban a nem elsősorban a pénzre „érzékeny” futókat valóban nem izgatja: öt edzőjük kezei alatt 65-70 atléta készül a következő idény

erőpróbáira. Török szerint egyébként nem elég az igazán tehetséges futó ma Magyarországon. Márpedig már az edzéseken is egészséges rivalizálásra lenne szükség ahhoz, hogy igazán színvonalas idők szülessenek a versenyeken. Akkor nem fordulhatna elő, hogy a négyszeres felnőtt bajnok, de már a harminchatodik évében járó Berkovics Imre a 2002-es pályaidényben is még mindig a legnagyobb eséllyel pályázik a jó eredményekre.



Berkovics Imre

– Berkovics ma is ideális távfutóalkattal rendelkezik – így a szakember. – Napi nyolc óra munka mellett hetente 85-90 kilométert fut, változatlan, bárki elé bátran példaként állítható hozzáállással. Persze mást is felmenthetek, ráadásul a fiatalabbak közül, akik szintén figyelmet érdemelnek. Így Povázsai László, Stépán Zsolt, Kiss Roland és Csizi Réka neve egyaránt ide kívánczik, miként a Ceglédről érkezett, még csak a 16. évében járó Mezei Viktor is igen tehetséges. S végül valóban csak érdekességként említeném meg, hogy fiam, a legjobb magyar fallabdázó, Török András edzéseit is én irányítom, de még a meccsein is én adom neki a tanácsokat: ki ellen mit játsszon?

Jocha Károly

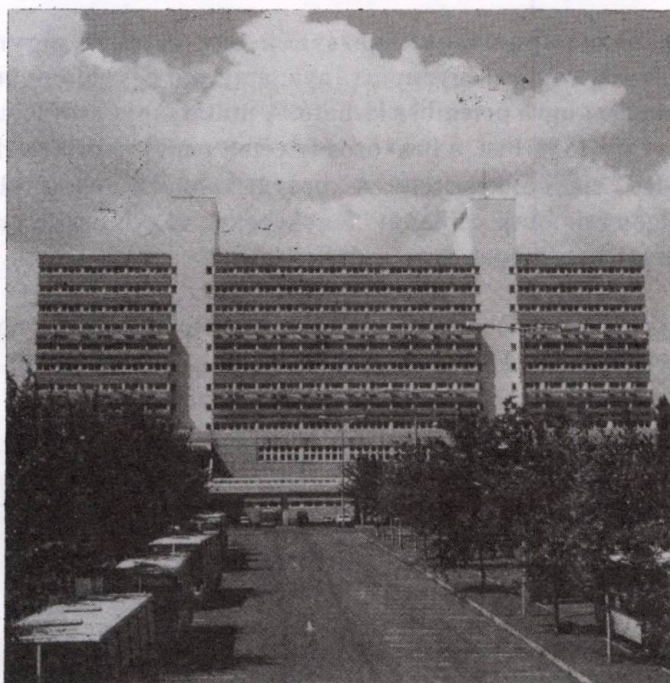
HOTEL STADION***

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

Telefon: (36-1) 251-222

Telex: 22-5685

Telefax: (36-1) 251-2062



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

Metróval 8 perc alatt elérhető a városközpont!

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

ÉTTEREM • ÉTELBÁR DRINK BÁR • PUB

Szervíz:

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

Egyéb szolgáltatások:

uszoda * szolárium * szauna * bowling



HISTÓRIA

A KINSKY-FÉLE „FLOP”, avagy a magyar magasugrás kezdetei

Van a hazai sportfényképezésnek egy értékes, úgynevezett inkunábuluma, vagyis ősnymtatványa, amelyen egy öltönyben és kalapban magasat ugró úriember látható. A mutatványt gróf Kinsky Nusi hajtotta végre 1885-ben, a bravúros felvételt pedig gróf Esterházy Mihály (a MAC elnöke) készítette. A „bravúr” abból állt, hogy akkoriban még nemigen csináltak „pillanat” fényképeket, vagyis a gyors mozgásokat csak nagy nehézségek árán tudták fotózni.

A régi (19. századi) műsorfüzetekben vagy plakátokon külön kiemelték, hogy a versenyen „fotográfus” is jelen lesz, de csak kizárólag a nagyérdeműt és toalettjeit fényképezték, valamint a győztes bajnok portréját, mellén az elnyert érmekkel és szalagokkal. Ezért azután nagyon becsesek azok a pillanatot (mozgást) megörökítő fotók, amelyek ránk maradtak. Tudták ezt a kortársak is, hiszen mellékelt képünk elkészülte után egy évre, az 1886-os Képes Sport-Naptárban így írt róla Porzsolc Jenő: „A magas ugrásban Kinsky gróf ép oly gyakorlott, mint a futás- és távolugrásban. Képünkön Kinsky grófot a legérdekesebb pillanatban, az ugrás legmagasabb pontján mutatjuk be Esterházy gróf pillanatnyi fényképezése után. Ugyanis Esterházy gróf a legügyesebb diletáns fényképész, melyet kitűnően bizonyít képünk, mely az eredeti után ugyancsak fényképezéssel készült czinknyomás. E kép a magyar sport terén az első ilyenmű felvétel és mint látható, igen tanulságos is érdekessége mellett. Elárulja ugyanis mindjárt a kép, hogy Kinsky gróf nem a szabályos és előnyös magasugrási módon ugrik, de amúgy is szép magasságot. A szalag ugyanis, mint könnyen látható, Kinskynek melléig ér. Kinsky nagyságánál pedig ez körülbelül 1 m 50

cm-nek felelne meg. Ez ugrás deszka nélkül, teljesen utcái ruhában, elég szépnek vehető.”



Ami Kinsky Nusi ugrásának technikáját illeti, az bizony elég régi és több száz éves magyar hagyománynak tekinthető. A 15. századtól kezdve ugyanis a hazai népünnepélyek, búcsúk kedvelt szórakozása volt a magasba ugrás, amelyet emelt elugróhelyről (deszkáról) hajtottak végre. Általában a technikai végrehajtás az volt, hogy merőlegesen neki-futottak és térdfelhúzással (guggolva) ugrották át a zsineget vagy a lécet helyettesítő fadarabot. Amint a fotón látható, a „Kinsky-flop” is ilyen ug-

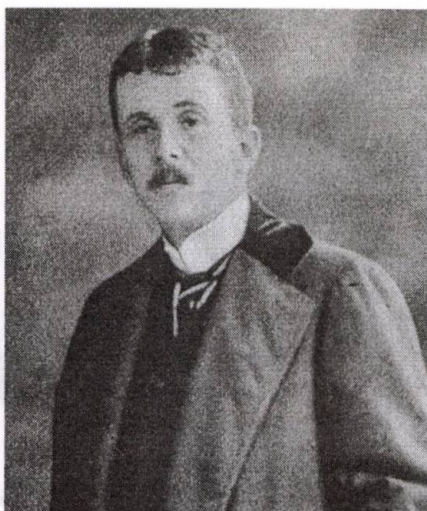
rás, vagyis követi a tradíciót. A versenyeken azonban ilyen gazdaságtalan technikáról természetesen nem lehetett már akkor sem eredményesen szerepelni, Kinsky és az 1880-as évek ugrói sem ezt, hanem az átlépő vagy ollózó „stílust” alkalmazták.

De ki volt Kinsky Nusi, és egyáltalán honnan ez a furcsa név (a Nusi ugyanis nem önálló név, hanem az Anna ritka becézett formája). Eredetileg Jenő névre keresztelték a Kinsky grófok újszülött fiú gyermekét, aki 1850 januárjában jött a világra Zapecen. Nyolcéves koráig apja, Kinsky János gróf csehországi birtokán, Lumetzen nevelkedett, majd Pestre jött a reáliskolába tanulni, később pedig bánáti birtokukon, Gyülvészen éltek. Az érettségi letétele után önkéntesnek állott be a temesvári első ulánus ezredhez, innen a huszárokhoz ment, majd szabadságoltatta magát. Rövid ideig gazdálkodott a Bánátban, 1879-ben pedig a fővárosba költözött, ahol „a magasabb körök kedvence lett”. A népszerű Kinsky grófot hamarosan országgyűlési képviselővé választották a Sopron megyei Kis-Mártonban.

Kinsky gróf apja is ilyen erős, edzett ember volt és már a négyéves Nusit mindenféle gimnasztikai ügyességre oktatta. A grófi papa „elmés” módszereinek egyike az volt, hogy Nusikáját feltette a kályha tetejére, vagy egy magas szekrényre, ahonnan az ifjú grófnak le kellett ugrani! Hatévesen a birtokon található halastó körül futtatta, miközben árkon-bokron át kellett ugrania a csemetének. Télen a tavon korcsolyázott és apjával együtt jeges fürdőket vett, ami

később az életét mentette meg. Történt ugyanis, hogy nagybátyjával a jégen egy özet kezdtek el üldözni és amikor a Nusi gyerek beérte a jóságot – elkapva annak szarvát – besza-
kadt alatta a partmenti jég. Egyik kezében a szarvas agancsát fogva, a másikkal pedig az ágakba kapaszkodva kimászott, de még náthát sem kapott...

Kinsky Jenő tényleges sportpályafutása a lóversenyeken kezdődött, sikerrel indult a Pesti turfön, Bécsben, Pozsonyban, Temesváron és a híres Pordubiczei derbin is. Az iskolában szorgalmasan gyakorolta az úszást, a tornázást, a katonaságnál vívni tanult, „civilként” pedig valocipédezett. Szóval sportember volt a javából, és mint ilyen, természetes, hogy szemet vetettek rá a korabeli sportegyesületek „művezetői”. A Magyar Athletikai Clubnak sikerült „leigazolnia” az „all round sportgrófot” és sokáig volt a klub egyik



Gróf Esterházy Mihály a sport- és fotótörténeti felvétel készítője

legjobb bajnoka. 1884 májusában (a tavaszi MAC-versenyen) ő lett a nap hőse, három számban, 100 méteren (13 mp), 200 gáton (30,3 mp) és távolugrásban (592 cm) is győzött. A MAC-isták nagyon büszkék voltak atlétájukra, és gyermekkori becenevén, Nusinak hívták, sőt így nevez-

ték be a versenyekre is. Kinsky Nusi eredményei a maguk idejében – akár nemzetközi mértékkel is – kiválóak voltak, ahogy a korabeli „szaksajtó” írta: „mindez ugrásokra bármely angol sport-egylet is büszke lehetne”. Valóban, ugyanis Kinsky gróf éveken át 6 méteren felüli ugrásokkal nyerte a versenyeket és állítólag 1 méter 84 centit is átuagrott magasba (feltehetően dobantóról?!).

Kinsky Jenő sokáig versenyzett, feljegyzések szerint még negyvenéves kora közelében is indult különböző versenyeken a griffmadaras sárga-kék dresszében. Ekkor írta róla a neves „szakférfiú”, Porzsolt Jenő: „Magyarország legjelesebb athletája most van férfikora legszebb éveiben, férfias edzettségében és ezt bizonyul hosszú éveken át meg fogja tartani azon józan sportszerű élet mellett, mellyel ép testét megbecsüli.”

Dr. Takács Ferenc

NSI



**NÉPSTADION
ÉS INTÉZMÉNYEI**

JEGYIRODA A BELVÁROSBAN!

A Népstadion és Intézményei jegyirodát nyitott

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

Nyitvatartás: Hétfőtől-péntekig 10-től 18 óráig

Jegyek sport- és kulturális rendezvényekre.

Minden érdeklődőt és jegyvásárlót szeretettel várunk!

Telefon: 266-1000/880 m.



CSIKI GYÖRGY

SZÁMVETÉS

II. RÉSZ

Az előző számban indított, a 2001-es évet értékelő sorozatunkat az ügyességi és a többpróbaszámok áttekintésével folytatjuk.* A tízes listákat az IAAF átlagteljesítményt, és nem egyszeri legjobb eredményt értékelő rangsora alapján közöljük. A futószámoktól eltérően – hagyományainkhoz híven – itt már sűrűbben találkozhatunk magyar atléták nevével is.

Mielőtt az ugrók teljesítményét görcső alá vesszük, az előző rész bakiját szeretnénk korrigálni. A 400 méteres gátfutásban a listavezető Felix Sanchez-t „visszahonosítottuk” amerikaiak, holott 1999 óta a Dominikai Köztársaság állampolgára. Az elírásért szíves elnézésüket kérjük.

UGRÓSZÁMOK

Férfiak

Magasugrás:

A versenyszám kissé gyengélkedett az elmúlt esztendőben. Az orosz Voronyin a világ bajnokság után 11 nappal elért 237 cm-es ugrásával vezet az abszolút listát, mögötte csak hárman repültek át a 235 cm-t, további 17-en a 230 cm-t. A kubai világcsúcstartó, Javier Sotomayor éppen Somoskőn érte el ideit, és valószínűleg utolsó legjobbját (235). A 34 éves, szimpatikus ugró pozitív doppingtesztje után ugyanis hosszabb eltiltásra számíthat.

Edmontonban a dobogó tetejére a német Martin Buss állhatott, aki egész

évben sérülésekkel bajlódott. A vb előtt 230 cm-es teljesítményével nem számított esélyesnek, de amikor a legjobban kellett, nem hagyták cserben az idegei. A világ bajnokság döntőjében a 233 cm-en végrehajtott sikertelen kísérlete után kockáztatott, és 236 cm-en folytatta a versenyt. Utolsó rá átlibbent az egyéni csúcstól jelentő magasság felett, ami vetélytársainak (Voronyin, Ribakov, Sotomayor) már nem adatott meg. A legjobb magyar eredmény is Edmontonból származik (218). Zsivoczky Attila nyerte vele a tízpróba magasugró számát.

Az év során a legjobb átlagteljesítményt a vb ötödik, de a Jóakarát Játékokon diadalmaskodó svéd Holm nyújtotta.

1. Stefan Holm	76 SWE
2. Vjacseszlav Voronyin	74 RUS
3. Jaroszlav Ribakov	80 RUS
4. Staffan Strand	76 SWE
5. Javier Sotomayor	67 CUB
6. Mark Boswell	77 CAN
7. Szergej Klugin	74 RUS
Martin Buss	76 GER
9. Andrej Szokolovszkij	78 UKR
10. Nathan Leeper	77 USA



Stefan Holm

Rúdugrás:

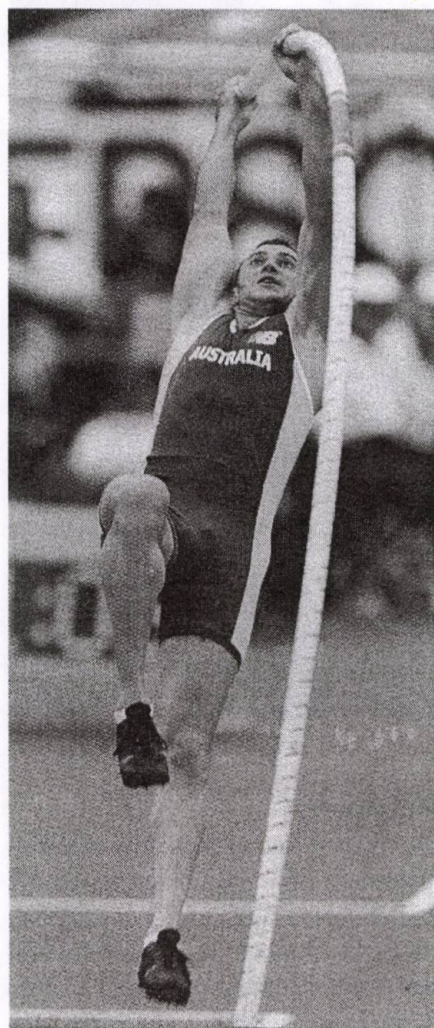
A rúdugrás cárijának, Szergej Bubkának a visszavonulásával a világ bajnoki cím elnyerésére sokan aspiráltak, elsősorban a németek és az amerikaiak. Az ausztráloknak csak azóta lehettek vérmesebb reményeik, amióta a volt szovjet államokból több ismert atléta (Markov, Csisztjakov, Grigorjeva) választotta hazájának a legkisebb kontinenst.

A vb döntőjében Dmitrij Markov esélytelenhez méltóan, csak harmadikra jutott át a maga választotta 575 cm-es kezdőmagasságon. Az izgalomra alaposan rápihent, hiszen csak 590 cm-nél jelentkezett ismét ugrás-

* A gyaloglással nem foglalkozunk, mert az IAAF rangsorában nem szerepel ez a szakág, nyilván azért, mert az országutak minőségének és lejtésének különbözősége miatt valójában nem hasonlíthatók össze az eredmények. (Cs. Gy.)

ra, amikor már alaposan megrostálódott a mezőny. Rajta kívül már csak négyen maradtak versenyben. Elsőre könnyedén átröppent a tekintélyes magasság felett. A többiek összesen tíz rossz kísérletet mutattak be, az izraeli Averbuh 595-re tette át megmaradt két ugrási lehetőségét. De ezen a napon már csak Markov kísérleteinél maradt fenn a lév. Sikeresen átjutott elsőre az 595, majd másodikra az egyéni csúcstól jelentő 605 cm felett is. Győzelme értékét csak növeli, hogy ennél nagyobb ugrásra eddig csak Bubka volt képes, aki szabadtéren és fedett pályán összesen 16 alkalommal repült át legalább 606 cm-es magasság felett (legjobbja 615 cm, fedett pályán).

Meglepő, de – Taraszov sérülésével – a ranglista legjobbjai közé nem jutott orosz atléta. A magyar rúdugrók szabadtéren nem a hat, hanem az öt métert ostromolták, sikertelenül ...

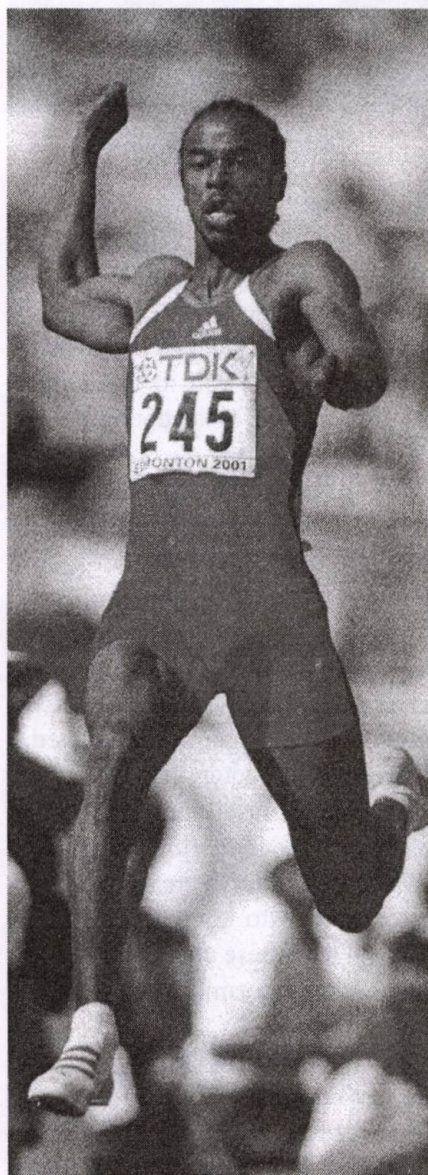


Dmitrij Markov

- | | |
|-----------------------|--------|
| 1. Dmitrij Markov | 75 AUS |
| 2. Jeff Hartwig | 67 USA |
| 3. Nick Hysong | 71 USA |
| Alekszandr Averbuh | 74 ISR |
| 5. Daniel Ecker | 77 GER |
| 6. Lawrence Johnson | 74 USA |
| 7. Michael Stolle | 74 GER |
| 8. Romain Mesnil | 77 FRA |
| 9. Viktor Csisztjakov | 75 AUS |
| 10. Tim Lobinger | 72 GER |

Távolugrás:

A kubai Ivan Pedrosot csak saját sérülékenysége akadályozhatta volna meg újabb világ bajnoki elsősége megszerzésében. Az amerikaiak még nem találták meg Carl Lewis és Mike Powell méltó utódját, a többiek egy idényben csak egy-egy nagy ugrásra képesek, de nem a vb-n. Pedrosa 2001-ben viszont csak kétszer ugrott



Ivan Pedrosa

igazán nagyot, Lisszabonban és Edmontonban, a két világ bajnokság színhelyén. Mindkét ugrás elég volt a sikerhez. Ilyen egyszerű a képlet. Tavalyelőtti olimpiai bajnoki címe mellé így elkönnyvelhette ötödik csarnoki és negyedik szabadtéri világ bajnoki elsőségét!

A tavaszi-őszi versenydíny legnagyobb ugrása a jamaikai Beckford nevéhez fűződik (841), ő azonban Edmontonban csak a hetedik helyet szerezte meg. Mindössze két európai található a rangsor élcsoportjában, közülük a portugál Calado volt a sikeresebb, mindkét vb-n a dobogó harmadik fokára állhatott.

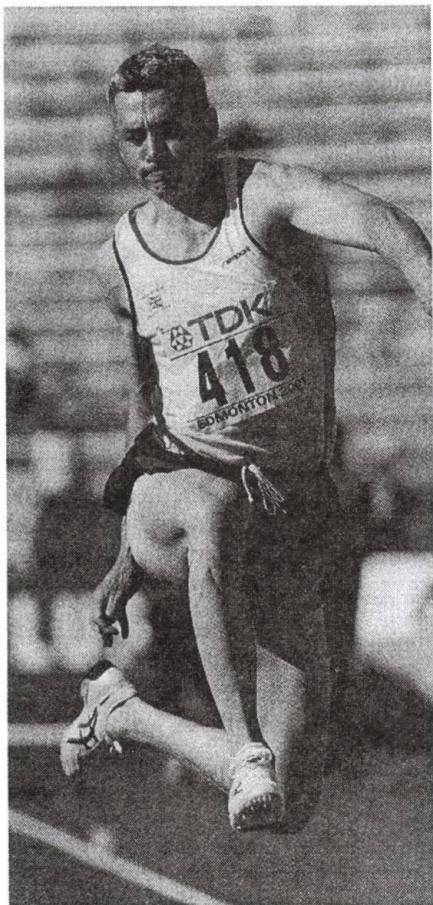
- | | |
|----------------------------|--------|
| 1. Ivan Pedrosa | 72 CUB |
| 2. Savante Stringfellow | 78 USA |
| 3. Kevin Dilworth | 74 USA |
| 4. James Beckford | 75 JAM |
| 5. Alekszej Lukasevics | 77 UKR |
| 6. Kareem Streete-Thompson | 73 CAY |
| 7. Husszein Taher Al-Szabi | 79 KSA |
| 8. Younes Moudrik | 77 MAR |
| 9. Carlos Calado | 75 POR |
| 10. Miguel Pate | 79 USA |

Hármasugrás:

A hármassugrás világsúcstartójáról, az angol Jonathan Edwardsról is lényegében ugyanaz mondható el, mint Ivan Pedrosoról, vagyis azt, hogy egészséges állapotában, nagy versenyen nem lehet megverni. Edmontonban Edwards közel fél méterrel előzte meg a jövő emberét, a 21 éves svéd Olssont, és mindössze 8 centivel maradt el a 18 métertől. A 2001-es szabadtéri idényben viszonylag kevesen, huszonzárman ugrották meg a 17 métert, közülük csak Edwards dicsekedhet 17,5 méternél nagyobb ugrásokkal. A jobb napokat is látott amerikaiak gyenge évet zártak, ranglistánk élcsoportjában nem képviseltetik magukat. A nyolc európai mellett mindössze két tengerentúli található: a kubai Garcia és az ausztrál Murphy.

- | | |
|---------------------|--------|
| 1. Jonathan Edwards | 66 GBR |
| 2. Christian Olsson | 80 SWE |
| 3. Paolo Camossi | 74 ITA |
| 4. Onochie Achike | 75 GBR |

5. Igor Szpaszovodszkij 79 RUS
Charles Michael Friedek 71 GER
7. Yoel Garcia 73 CUB
8. Rosztiszlav Dimitrov 74 BUL
9. Andrew Murphy 69 AUS
10. Phillips Idowu 78 GBR



Jonathan Edwards

Nők

Magasugrás:

Öt atlétanő összesen tizennégy alkalommal lendült át a 2 méteres magasság felett: az ukrán Babakova ötször, a bolgár Veneva négyszer, a dél-afrikai Cloete háromszor, a svéd Bergqvist és a mi Györffy Dóránk egy-egy ízben volt sikeres. Dóri az országos bajnokságon előbb beállítot-ta (198) Sterk Kati 15 éves csúcsát, majd másodikra teljesítette nagy ál-mát, első magyarként túljutott a bű-vös kétméteres magasságon.

Bár Veneva ugrotta az idényben a legnagyobbat (204), a nagy versenyeken a Cloete - Babakova - Bergqvist trió bérelte ki a dobogó három fokát. Afrika bajnoka, Hestrie Cloete olim-piai ezüstérme után lépett eggyel fel-jebb Edmontonban, kevesebb kísér-letével megelőzve a szintén két mé-tert teljesítő Babakovát. A fedett pá-

lya világbajnokának, a szőke svéd Bergqvist-nek ezúttal a bronzérem jutott. Györffy Dóra betegen is a dön-tőbe verekedte magát, és a hetedik helyen végzett.

1. Hestrie Storbeck-Cloete 78 RSA
2. Inga Babakova 67 UKR
3. Kajsa Bergqvist 76 SWE
4. Vita Palamar 77 UKR
Venelina Veneva 74 BUL
6. Amy Acuff 75 USA
7. Monica Iagar-Dinescu 73 ROM
8. Györffy Dóra 78 HUN/BEAC
9. Blanka Vlasic 83 CRO
10. Olga Kaliturlina 76 RUS



Hestrie Storbeck-Cloete

Rúdugrás:

Az év atlétanőjének választották az amerikai Stacy Dragilát, Sydney olim-piai bajnokát, 2001 világbajno-kát, a szabadtéri és fedett pályás vi-lágcsúcstartót. Pedig az idei eszten-dő nem valaini jól kezdődött számá-ra.

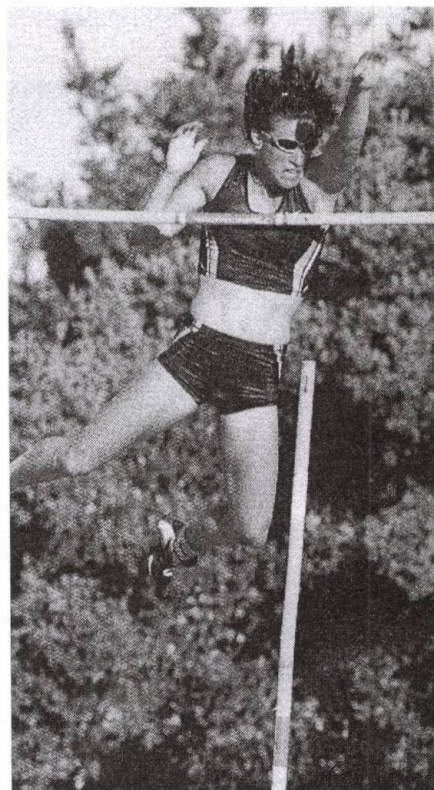
A fedett pályás vb-n favoritnak számított, hiszen három héttel koráb-ban törzshelyén, a magaslati helyen fekvő Pocatelloban 470 centire tor-názta fel a rúdugrás fedett pályás vi-lágrekordját. Lisszabonban azonban elvérzett a 456 cm-es magasságon, így meg kellett elégednie a negyedik hellyel. A szabadtéri világcsúcsgyár-tás ismét Pocatelloban kezdődött, ahol április végén előbb 465, majd 470 cm-en hajtott végre sikeres kísér-letet. Palo Alto következett, ahol a 471 cm teljesítése után megbirkózott a 481 cm-es kozmikus magassággal is.

A világbajnoki cím megszerzésé-ben az európai ugrók közül egyedül az orosz Feofanova számított vetély-társnak, párharcuk Edmonton leg-szebb pillanatai közé tartozott. Mind-

ketten 475 cm-ig jutottak, amelyet elsőre abszolvtáltak. Végül az döntött Dragila javára, hogy a 465 cm-t má-sodikra teljesítette, míg Feofanova csak harmadikra.

Két magyar nevet is találunk a leg-jobb ötven ugró között: az idén 441 cm-rel magyar rekordot javító Mol-nár Krisztinát, és a szebb napokat is látott Szabó Zsuzsannát.

1. Stacy Dragila 71 USA
2. Szvetlana Feofanova 80 RUS
3. Monika Pyrek 80 POL
4. Tatjana Grigorjeva 75 AUS
5. Kellie Suttle 73 USA
6. Pavla Hamácková 78 CZE
7. Gao Su-jing 79 CHN
8. Anzsela Balahonova 72 UKR
9. Jelena Beljakova 76 RUS
- (23.) Molnár Krisztina 76 HUN/
Sz. MÁV
- (48.) Szabó Zsuzsanna 73 HUN/
BEAC



Stacy Dragila

Távolugrás:

A női távolugrás fejlődése megtor-pant az utóbbi években, alig akad 7 méter feletti ugró és 30 év alatti új tehetség. E megállapítás kétségkívül nem vonatkoztatható az orosz Tatjana Kotova személyére, aki 2001-ben, szabadtéren – 25 évesen – egyedül

volt képes a 7 métert elérni szabályos széllel, még hozzá három alkalommal is. Sydney negyedik helyezette Edmontonban is 7 méter fölé repült (701 cm, erős hátszéllel), de ez sem volt elég a győzelemhez. A 32 éves – férje révén olasz – Fiona Mayt egy centivel Kotovánál is messzebbre fújta a szél, így 1995-ös szabadtéri és 1997-es fedett pályás világ bajnoki aranyai mellé Kanadából is hazavihette a legfényesebb medált. Kotova bánatát még az is növelte, hogy a téli vb-n is második lett, akkor 5 cm választotta el az elsősegtől.

Az első világ bajnokságon, 1983-ban Helsinkiben Vanyek Zsuzsa 681 cm-es országos csúccsal a hatodik helyen végzett. A rekord hét nap híján megérte a nagykorúságát. Vaszi Tünde az edmontoni döntőben – szabályos szélerősség mellett – kétszer is messzebbre repült a korábbi rekordnál (686 és 684 cm), és mindössze két centivel maradt le a dobogóról. Vigasztalásul annyit, hogy a vb-n megengedett széllel csak May ugrott nála nagyobb (697).

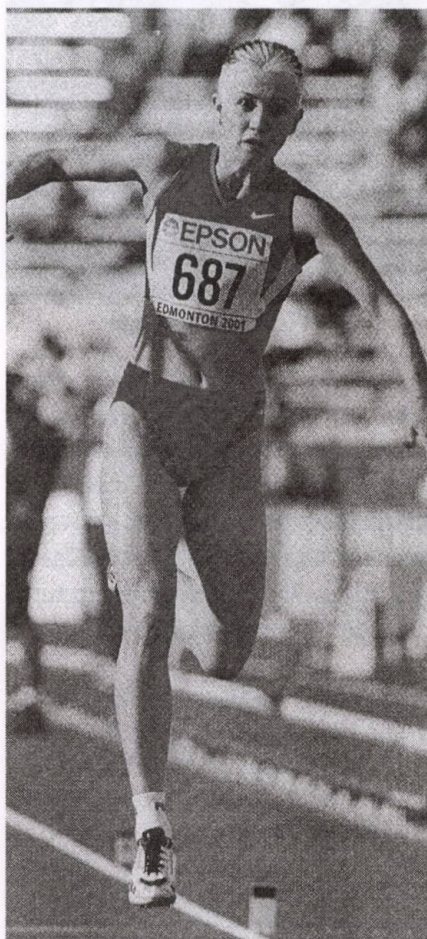
Az idén gyengébb évet záró Ajkler Zita is a legjobb ötven közé került.



Tatjana Kotova

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 1. Tatjana Kotova | 76 RUS |
| 2. Fiona May | 69 ITA |
| 3. Niurka Montalvo | 68 ESP |
| 4. Maurren Higa Maggi | 76 BRA |
| 5. Heike Drechsler | 64 GER |
| 6. Eunice Barber | 74 FRA |
| 7. Ludmila Galkina | 72 RUS |
| 8. Vaszi Tünde | 72 HUN/
Honvéd SE |
| 9. Olga Rubljova | 74 RUS |
| 10. Valentina Gotovska | 65 LAT |
| (30.) Ajkler Zita | 75 HUN/
NYVSC |

Hármasugrás:



Tatjana Lebegyeva

Az utóbbi két évben az orosz Tatjana Lebegyeva és a bolgár Tereza Marinova rendre nagy csatákat vívtak a világversenyek elsőségéért. Edmontonig Marinova javára billent a mérleg, aki Sydneyben 20, Lisszabonban 6 cm-rel bizonyult jobbnak vetélytársnőjénél. A szabadtéri idényben fordult a kocka. Míg Lebegyeva hatszor ugrott 14.80 méter felett, az abszolút ranglista másodikja, Marinova „csak” 14.77 méterig jutott, igaz ezzel ő nyerte a Grand Prix- dön-

tőt. Lebegyeva fantasztikus formában érkezett Edmontonba, ahol 65 cm-rel szállt messzebbre az ezüstérmesnél. Őt történetesen nem Marinovának hívták, hanem Mbanganak, aki Kamerun első világ bajnoki érmét gyűjtötte be. A bolgár lány is felállhatott a dobogó harmadik fokára, bár ez csatlódás volt számára. Lebegyeva győztes ugrásakor 15.25 méterre szállt, ennél nagyobb eddig csak az ukrán Inessza Kravec (15.50 és 15.33) és 2000-ben saját maga (15.32) teljesített. A kameruni Mbangaon kívül a legjobbak között csak európai – többségében kelet-európai – ugró található.

- | | |
|-------------------------------|--------|
| 1. Tatjana Lebegyeva | 76 RUS |
| 2. Tereza Marinova | 77 BUL |
| 3. Magdelin Martinez | 76 ITA |
| 4. Francoise Mbango Etone | 76 CMR |
| 5. Cristina Nicolau | 77 ROM |
| 6. Jelena Govorova | 73 UKR |
| 7. Jelena Olejnyikova | 76 RUS |
| 8. Heli Koivula | 75 FIN |
| 9. Natalja Klimovec-Safronova | 74 BLR |
| 10. Nagyeczda Bazsenova | 78 RUS |

DOBÓSZÁMOK

Férfiak

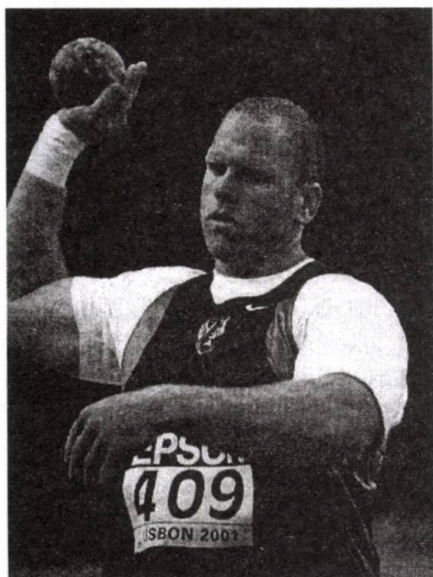
Súlylökés:

A 2001-es év két világ bajnokságán súlylökésben taroltak az amerikaiak. John Godina Edmontonból és Lisszabonból egyaránt aranyat vihetett haza, az ezüst mindkét esetben Adam Nelson tarsolyába került. A szabadtéri vb dobogójára ugyanazok állhattak fel, mint egy évvel korábban Sydneyben. Csak éppen pontosan fordított sorrendben: az olimpiai bajnok finn Harju most harmadik lett, csakúgy mint Edmonton világ bajnoka, Godina az olimpián, míg Nelson mindkét helyszínen terebélyes ezüstgyűjteményét szaporította. Az év legjobb eredménye a fiatal dél-afrikai Janus Robberts nevéhez fűződik (21.97), aki még nem szokott hozzá igazán a világversenyek forró légköréhez (Sydney: 7. hely, Edmonton: 12. hely). Ez sajnos a magyar dobóatléták nagy részére is igaz.

Bíber Zsolt a BEAC versenyén a

felejtethetetlen Varjú Vilmos húszéves rekordját adta át a múltnak (20.47), de ezzel el is lőtte puskaporát. Az idény során többé a 20 méter közelébe sem került. Kiss Szilárd 2000-ben került 20 méter fölé (20.01), egy évre rá csak megközelíteni tudta ezt a teljesítményét. A 20.45 méteres selejtező szint ismeretében egyikőjük sem került be a vb-csapatba.

- | | |
|---------------------|-----------------|
| 1. John Godina | 72 USA |
| 2. Adam Nelson | 75 USA |
| 3. Manuel Martinez | 74 ESP |
| 4. Jurij Belonog | 74 UKR |
| 5. Arsi Harju | 74 FIN |
| 6. Brad Snyder | 76 CAN |
| 7. Janus Robberts | 79 RSA |
| 8. Dragan Perics | 64 YUG |
| 9. Paolo Dal Soglio | 70 ITA |
| Milan Haborák | 73 SVK |
| (35.) Bíber Zsolt | 76 HUN/
BEAC |
| (38.) Kiss Szilárd | 75 HUN/
HVSE |



John Godina

Diszkoszvetés:

Sydneyhez hasonlóan, Edmontonban is felejtethetetlen csatát vívott egymással a két izomember, a litván Alekna és a német Riedel. Az olimpián Alekna számára egy 69.30 m-es dobás elég volt a győzelemhez (Riedel 68.50), Edmontonban azonban 10 cm-rel több is kevésnek bizonyult az elsőséghez. Lars Riedel negyedikre 69.50 m-t, ötödikre 69.72 m-es világbajnoki csúcsot ért el. Atlanta olimpiai bajnoka, Budapest Európa-bajnoka ezzel begyűjtötte nem kevesebb,

mint ötödik világbajnoki aranyát!!!

A magyar triótól (Fazekas Róbert, Kövágó Zoltán, Varga Roland) legalább két jó döntős helyezést vártunk. Különösen Fazekastól reméltünk jó eredményt, hiszen a vb előtt öt versenyen is 66 méter felett teljesített, és egyéni legjobbját jelentősen megjavította (68.09).



Virgilijus Alekna

A döntőbe 61.85 m-es eredménnyel már be lehetett kerülni, ez azonban csak Varga Rolandnak sikerült, másik két dobónk 60 méter alatt maradt. Roland kiválóan szerepelt, azonban nagyszerű egyéni csúcsával (65.86) és 7. helyezéssel sem tudta csalódottságunkat eloszlatni.

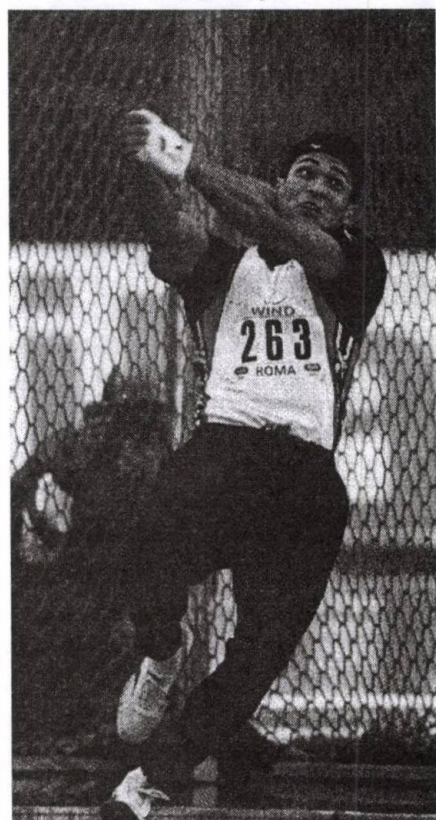
- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1. Virgilijus Alekna | 72 LTU |
| 2. Lars Riedel | 67 GER |
| 3. Frantz Kruger | 75 RSA |
| 4. Dmitrij Sevcsenko | 68 RUS |
| 5. Fazekas Róbert | 75 HUN/
HVSE |
| 6. Vaszilij Kaptyuh | 67 BLR |
| 7. Jason Tunks | 75 CAN |
| 8. Adam Setliff | 69 USA |
| 9. Michael Möllenbeck | 69 GER |
| 10. Aleksandr Tammert | 73 EST |
| (11.) Kövágó Zoltán | 79 HUN/
Debreceni AK |
| (13.) Varga Roland | 77 HUN/
UTE |
| (19.) Máté Gábor | 79 HUN/
CSASE |

Kalapácsvetés:

A magyar atlétika legsikeresebb versenyszámában a diszkoszvetőknél is vérmesebb reményekkel készültünk Edmontonra. A döntőbe jutás mindhárom dobónk esetében alapelvárás volt, de egy érem megszerzése is az

igények között szerepelt. A vb előtti világranglistán Annus Adrián egyéni csúcsánál (83.39) jobb eredménnyel csak a japán Murofusi dicsekedhetett (83.47), de tapasztaltabb dobóink is 81 méter felett produkáltak (Gécsek Tibor 81.76, Kiss Balázs 81.36). A döntőbe mindhárom kalapácsvetőnk – 78-79 méteres eredményekkel – viszonylag könnyen kvalifikálta magát. A másnapi döntőben lényegében lekopírozták az előző napi teljesítményüket, ami az éremszerzéshez már kevésnek bizonyult. Kiss Balázs 6. lett (79.75), Gécsek a 8. (79.34), Annus a 9. helyen zárt (78.10).

Sydney bajnoka, a lengyel Ziolkowski ismét borsot tört a többiek orra alá. Egyéni csúccsal (83.38) ismét a dobogó tetejére állhatott, míg a japán Murofusi a legjobb átlaggal – három 82 méteren felüli dobással – biztosította be ezüstérmét. A harmadik helyezett orosz Konovalov és a negyedik helyen végzett olasz Vizzoni pár centivel dobta túl a 80 métert. Reálisan nézve, a dobogó harmadik foka elérhető lett volna bármelyik dobónk számára, de akkor és ott ez nem sikerült. A „ha”-val kezdődő mondatokat pedig jobb lesz egyszer és mindenkorra elfelejteni.



Kodzsi Murofusi

1. Kodzsi Murofusi	74 JPN
2. Szymon Ziolkowski	76 POL
3. Nicola Vizzoni	73 ITA
4. Andrej Szkvaruk	67 UKR
5. Kiss Balázs	72 HUN/ VEDAC
Gécsek Tibor	64 HUN/ Dobó SE
7. Ilja Konovalov	71 RUS
8. Igor Asztapkovics	63 BLR
9. Annus Adrián	73 HUN/ HVSE
10. Olli-Pekka Karjalainen	80 FIN
(28.) Németh Zsolt	71 HUN/ Dobó SE
(44.) Botfa Péter	79 HUN/ HVSE

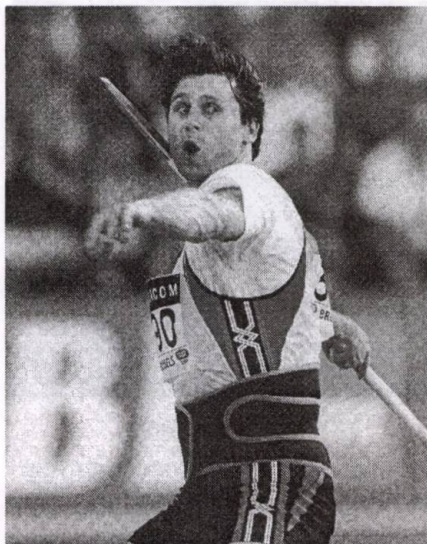
Gerelyhajítás:

Pedrosohoz és Edwardshoz hasonlóan, a cseh Jan Zeleznynek is saját sérülékenysége lehetett a legnagyobb ellenfele. Ezért viszonylag kevés versenyt vállalt a vb-ig. Edmonton előtt négyen értek el 90 méteren felüli eredményt: a finn Parviainen (92.41), a görög Gatsziúdisz (91.27), Zelezny (91.24) és a tapasztalt brit Backley (90.81). Edmontonban is e négyest tekintették esélyesnek. A vb selejtezőjében robbant az első meglepetésbomba, mivel a brit dobó – ha pár centiméter híján is, de – elbúcsúzott a további küzdelmekről. Zelezny csak egy kísérletet tett, de azzal szinte sokkolta a selejtező többi 26 résztvevőjét (90.76).

A döntő első sorozatában a finn Parviainen – a mi Németh Miklósunk montreali taktikáját lemásolva – fantasztikusan nagyot dobott (91.31), Zelezny 82 méter alatti dobással meglejtett. Bárki más elkönnyelte volna a vereséget, de a cseh fiú tudta, hogy mire képes. Második dobásánál hosszasan összpontosított, majd hatalmas lendülettel engedte útjára gerelyét. Világbajnoki csúcst, az év legjobb eredményét érte el (92.80). Három olimpiai aranya mellé így begyűjthette harmadik világbajnoki elsőségét is. Gatsziúdisz negyedik dobásával (89.95) biztosította magának a bronzérmét.

1. Jan Zelezny	66 CZE
2. Kosztasz Gatsziúdisz	73 GRE

3. Aki Parviainen	74 FIN
4. Steve Backley	69 GBR
5. Raymond Hecht	68 GER
6. Boris Henry	73 GER
7. Szergej Makarov	73 RUS
8. Breaux Greer	76 USA
9. Eriks Rags	75 LAT
10. Peter Blank	62 GER
(32.) Horváth Gergely	75 HUN/ CSHC-VETEX



Jan Zelezny

Nők

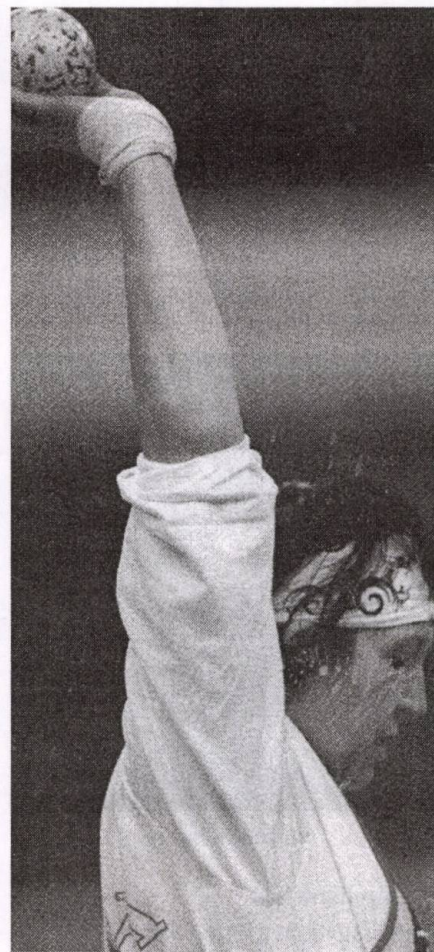
Súlylökés:

Az aranyérem megszerzésének titkos receptje szerint a tetthelyen egyéni csúcst kell elérni. Persze nem árt, ha ez az eredmény a női súlylökésben 20 méter feletti. A fehérorosz Janina Korolcsik bizonyára megszerezte valahonnan ezt a receptet, mert eddig igen sikeresen alkalmazta. Sydneyben kezdődött a történet, ahol az esélytelennek számító belorusz lány óriási egyéni rekorddal (20.56) a dobogó tetejére állhatott. Felnőtt világversenyről eddig csak egy érmet őrzött vitrinjében, a budapesti Eb bronzát. Sikere ellenére az idén sem számított első számú esélyesnek. Az orosz bajnokság első két helyezettje (Pelesenko, Kriveljova), az ismét magukra találó németek (Kubernuss, Kleinert-Smitt), sőt honfitársa, a fedett vb-második Osztapcsuk, mind-mind az aranyért állt Edmontonban a dobókörbe. Korolcsik azonban bebizonyította, hogy neki vannak a legjobb idegei, és olimpiai elsősége nem volt véletlen. A vb-döntő egyetlen 20 méteren

felüli dobásával újabb egyéni csúcst ért el (20.61), és háromnegyed métert vert a német Kleinert-Schmittre.

A ranglista a volt szovjet térség országainak fölényét mutatja. Mellettük a már említett két német dobó és a vb-n nyolcadik helyet szerző kubai Cumbá tartozik a világ elitjéhez.

1. Larisza Pelesenko	64 RUS
2. Janina Korolcsik	76 BLR
3. Nagyecsda Osztapcsuk	80 BLR
4. Astrid Kubernuss	70 GER
5. Nadine Kleinert-Schmitt	75 GER
6. Szvetlana Kriveljova	69 RUS
7. Yumileidi Cumbá	75 CUB
8. Irina Korzsanyenko	74 RUS
9. Vita Pavlis	69 UKR
10. Ludmila Szecsco	74 RUS



Larisza Pelesenko

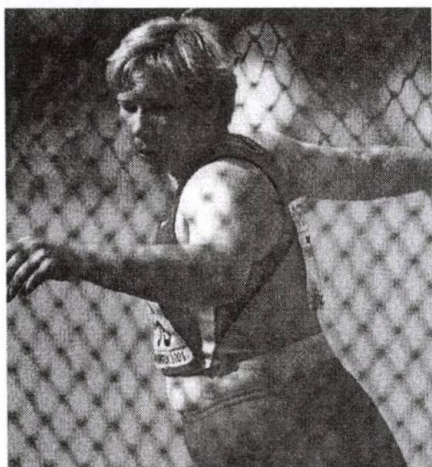
Diszkoszvetés:

Az edmontoni diszkoszvető döntőnek nem volt egyértelmű esélyese. Öt-hat európai dobó közül bárki megszerezhetette a hön áhított aranyat, az amerikaiak és a kínaiak legfeljebb helyezésekre számíhattak. Végül az nyert, akinek akkor és ott a legjobbak voltak az idegei, és ki tudta hozni magá-

ból a legjobb formáját. Az orosz Natalja Szadováról van szó, aki az év legjobb eredményével (68.57) hódította el a világbajnoki címet. Csak zárójelben teszem hozzá, hogy ehhez második és harmadik legnagyobb dobása is elegendő lett volna. Eddig három aranyérmet őrzött a vitrinjében, de kétségkívül a mostani a legértékesebb. Korábban 1990-ben junior vb-t nyert, kétszeres universiade-győztes (1995, 1997).

A vb-döntő nagy vesztesének a fehér orosz Jatcsenko bizonyult. Sydney-ben még a dobogó harmadik fokára állhatott, Edmontonban – 60 méter alatti teljesítménnyel – csak a tizedik hely jutott számára.

- | | |
|--------------------------|--------|
| 1. Natalja Szadova | 72 RUS |
| 2. Nicoleta Grasu | 71 ROM |
| 3. Ellina Zvereva | 60 BLR |
| 4. Franka Dietzsch | 68 GER |
| 5. Anasztaszia Keleszidu | 72 GRE |
| 6. Seilala Sua | 78 USA |
| 7. Kristin Kuehl | 70 USA |
| 8. Suzy Powell | 76 USA |
| 9. Ekaterini Voggoli | 70 GRE |
| 10. Jelena Antonova | 72 UKR |

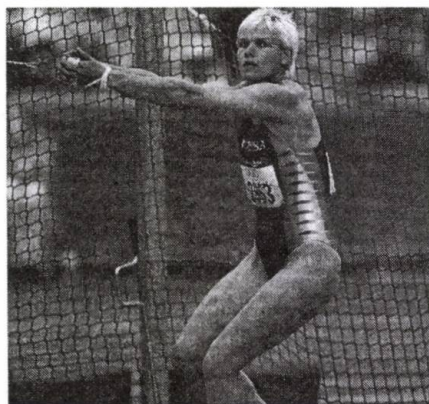


Natalja Szadova

Kalapácsvetés:

Ranglistákon a tejfelszőke orosz Olga Kuzenkova a listavezető. Pechére csak itt áll az élen, mert egyébként ő az örök második, a mindenkor vesztes. Őt világversenyen indult idáig, valamennyin az övé lett az ezüstérem. 1997-ben az universiaden még közel négy méter, 1998-ban a budapesti Eb-n kevesebb, mint két méter, az 1999-es vb-n valamivel több, mint két és fél méter volt a hátránya az aranyérmes

román Melinte mögött. A román lányt az olimpia selejtezőjéről hazaküldték pozitív doppingtesztje miatt, Kuzenkova előtt adott volt a nagy lehetőség. Az addig szinte ismeretlen, 18 éves lengyel Skolimowska azonban elorozta előle az olimpiai aranyérmet, a különbség ezúttal 39 centiméterre zsugorodott. A lengyel lányt annyira



Olga Kuzenkova

meglepte győzelme, hogy a lényegesen könnyebb falatnak tekinthető junior világbajnokságra már nem tudott koncentrálni, simán kiesett a selejtezőben. Persze az edmontoni vb-ig volt ideje feldolgozni az eseményeket, negyedik helye igen dicséretes. Kuzenkova ismét esélyesként indult. Magáénak tudhatta az idény legjobb eredményét (73.62), ráadásul nem kellett tartania az abszolút lista második helyezettjétől, a doppingtesztje miatt visszatartott Divós Katitól sem. Erre jött egy 21 éves kubai lány, Yipsi Moreno, aki ismét elhalászta előle az aranyat. Hogy mennyi volt a különbség?? Nem fogják elhinni, mindössze négy centiméter!

A magyar éremreményeket az említett pozitív tesztel elfújta a szél, Divós Kati megkezdte kétéves eltiltása letöltését.

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| 1. Olga Kuzenkova | 70 RUS |
| 2. Kamila Skolimowska | 82 POL |
| 3. Bronwyn Eagles | 80 AUS |
| 4. Manuela Montebrun | 79 FRA |
| 5. Yipsi Moreno | 80 CUB |
| 6. Divós Katalin | 74 HUN/
Dobó SE |
| 7. Dawn Ellerbe | 74 USA |
| 8. Olga Cander | 76 BLR |
| 9. Lorraine Shaw | 68 GBR |
| 10. Kirsten Münchow | 77 GER |
| Ludmila Gubkina | 73 BLR |

Gerelyhajítás:

A norvég Trine Hattestad visszavonulásával a 22 éves kubai Osleidys Menéndez végre a trónra léphetett. Kétszeres junior világbajnoki címe és 2000-ben elért olimpiai bronzérme mellé játszi könnyedséggel szerezte meg a legfényesebb vb-medált is. Őt érvényes dobása közül négy alkalommal messzebbre szállt a gerelye, mint amit a két évvel ezelőtti világbajnok, ezúttal ezüstérmes görög Celili produkált. A közel négy méteres különbség önmagáért beszél. Edmonton előtt egy hónappal két métert javított Hattestad világrekordján is, túllépve ezzel a 70 méteres álomhatárt az 1999-ben bevezetett új típusú gerellyel is (71.54).

Kétszeres junior Európa-bajnokunk, Szabó Nikolett az utánpótlás korosztályban Európa legjobbjának bizonyult, ezenkívül két ízben javított országos rekordot is (61.82 és 64.62). Sajnálatos, hogy a vb-n nem jutott döntőbe.

- | | |
|--------------------------|---------|
| 1. Osleidys Menéndez | 79 CUB |
| 2. Nikola Tomecková | 74 CZE |
| 3. Sonia Bissett | 71 CUB |
| 4. Mirela Manjani-Celili | 76 GRE |
| 5. Tatjana Sikolenko | 68 RUS |
| 6. Steffi Nerius | 72 GER |
| 7. Mikaela Ingberg | 74 FIN |
| 8. Xiomara Rivero | 68 CUB |
| 9. Claudia Coslovich | 72 ITA |
| 10. Jekatyerina Ivakina | 64 RUS |
| (11.) Szabó Nikolett | 80 HUN/ |

FTC

TÖBBPRÓBASZÁMOK

Tízpróba:

A cseh tízpróbázók parádés évet tudhatnak maguk mögött. Bár Tomáš Dvoráktól a götzisi nagy nemzetközi versenyen elhódították a világrekordot, ezen cseppet sem bántódtak Prágában, hiszen honfitársa, Roman Sebrle volt a tettes, ráadásul 9000 pont feletti teljesítménnyel (9026). Bár a sérüléssel bajlódó újdonsült világcúcstartó Edmontonban 852 ponttal kevesebbet teljesített és csak 10. lett, jött, látott és győzött Dvorák 8902 pontos kiváló eredménnyel.

Mögötte végzett – élete legjobbjával (8815) – Sydney bajnoka, az észt Erki Nool, akit külön szurkolótábor kísér versenyről versenyre.

Az év magyar férfiatlétája, Zsivoczky Attila Edmontonban az előkelő negyedik helyen végzett (8371), Kürtösi Zsolt 13. helye is dícséretes. A két sikeres tízpróbázó Götzisben ötödik és hetedik a Szuperliga versenyén Arles-ban a második és hatodik helyezést ért el.

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 1. Tomás Dvorák | 72 CZE |
| 2. Erki Nool | 70 EST |
| 3. Roman Sebrle | 74 CZE |
| 4. Lev Lobogyn | 69 RUS |
| 5. Zsivoczky Attila | 77 HUN/
Debreceni AK |
| 6. Alekszandr Jurkov | 75 UKR |
| 7. Stefan Schmid | 70 GER |
| 8. Laurent Hernu | 76 FRA |
| 9. Jiri Ryba | 76 CZE |
| 10. Mario Anibal | 72 POR |
| (13.) Kürtösi Zsolt | 71 HUN/
PVSK |



Fotó: Zádor

Kürtösi Zsolt



Erki Nool és Tomás Dvorák

Hétpróba:

Ranglistánkat az orosz Jelena Prohorova, Edmonton bajnoka, Sydney ezüstérmese vezeti. Sokat köszönhet a franciák üdvöskéjének, Eunice Barbernek, aki saját ügyetlenségének áldozata lett. A könnyelmű, Sierra Leonéból származó francia lány 1999-ben a vb-n már megkóstolta a siker ízét, övé lett a vb-arany. Favoritként érkezett Edmontonba, főleg azután, hogy az olimpiai bajnok, brit Denise Lewis sérülés miatt ott-hon maradt. Az első számban, a 100 méteres gáton Barber olyan időt ért el, amivel az egyéni verseny hatodik helyén végezhetett volna (12.78). Magasugrásban is remekül helytállt, 188 cm-ig jutott. Két szám után fölényesen vezetett, amikor következett egyik gyenge pontja, a súlylökés. Kétszer apait-anyait beleadott a dobásba, de nem tudott a dobókörben maradni. Harmadszorra egy biztonsági dobást akart végrehajtani, de pecérére ismét kiszédült a körből. Sírva hagyta el a küzdőteret a verseny legnagyobb esélyese.

- | | |
|-------------------------|--------|
| 1. Jelena Prohorova | 78 RUS |
| 2. Natalja Szazanovics | 73 BLR |
| 3. Natalja Roscsupkina | 78 RUS |
| 4. Shelia Burrell | 72 USA |
| 5. Karin Specht-Ertl | 74 GER |
| 6. Irina Bjelova | 68 RUS |
| 7. DeDee Nathan | 68 USA |
| 8. Austra Skujytė | 79 LTU |
| 9. Szvetlana Szokolova | 81 RUS |
| 10. Szvetlana Kazanyina | 71 KAZ |



Jelena Prokhorova

A HARMINCÉVES OLIMPIAI CSARNOK CSÚCSAI

FÉRFIAK

60 m:	6,56	Dobos Gábor Honvéd-Steffl 1999
	6,56	Dobos Gábor Honvéd-Steffl 2000
200 m:	21,04	Németh Roland Soproni SI 2000
400 m:	47,37	Juricic, Darko horvát 1999
600 m:	1:17,7	Zsinka András Ú. Dózsa 1973
800 m:	1:48,0	Zsinka András Ú. Dózsa 1974
1500 m:	3:41,43	K. Szabó Gábor Bp. Honvéd 1986
3000 m:	7:58,1	Török János Volán 1980
50 m gát:	6,44	Dees, Anthony amerikai 2000
60 m gát:	7,50	Hernandez, Yoel kubai 2000
Magas:	2,26	Gibicsár István TFSE 1980
	2,26	Kovács István Sz. MÁV-Ideál 1997
Rúd:	5,70	Bagyula István Csepel 1999
Távol:	8,00	Szalma László TFSE 1978
Hármas:	17,00	Czinger Zsolt UTE 2000
Súly:	20,57	Saracevic Zlatan jugoszláv 1980
Hétpróba:	6179	Szabó Dezső UTE 1998
		(7,07 – 727 – 15,20 – 204 / 8,24 – 530 – 2:39,82)
4x180 m	1:18,7	DMVSC (Babály, Nagy T., Bodó, Csapó) 1981



Szabó Dezső (középen)

NŐK

60 m:	7,22	Barati Éva Bp. Honvéd 1994
200 m:	23,52	Güner, Nora török 2001
400 m:	53,64	Kirilova, Cvetelina bolgár 2000
800 m:	2:01,0	Marasescu, Natalia román 1979
1500 m:	4:03,0	Marasescu, Natalia román 1979
3000 m:	8,52,4	Chidu, Tudorita román 1992
60 m gát:	8,09	Palombi Margit TBSC 1986
Magas:	1,98	Mátay Andrea MAFC 1979
	1,98	Veneva, Venelina bolgár 2001
Rúd:	4,51	Szabó Zsuzsanna BEAC 1999
Távol:	6,70	Barber, Eunice francia 2000
Hármas:	14,40	Kaspárková Sarka cseh 1996
Súly:	21,66	Fibingerová, Helena csehszlovák 1977
Ötpróba:	4554	Iváncsi Rita Bp. Honvéd 1994
		(8,57 – 183 – 13,73 – 644 – 2:23,87)
4x180 m:	1:29,0	MTK-VM (Fodor, Drommer, Bátor, Mátrai) 1991

Csiki György

VILÁGRANGLISTA 2001

Az angol Athletics Weekly című szaklap ezúttal is decemberi különszámában értékelte az elmúlt esztendő legjobb atlétáinak teljesítményeit. A hagyományos *World Merit Rankings* a korábbi elvek alapján (legjobb eredmény, győzelem-vereség arány, összteljesítmény) rangsorolta számonként az első tíz (10, 9, 8 stb. pont) versenyzőt.

Versenyszám	Helyezés	Név	Pont
Férfiak			
Diszkoszvetés	9.	Fazekas Róbert	2
Kalapácsvetés	5.	Gécsek Tibor	6
	6.	Kiss Balázs	5
	8.	Annus Adrián	3
Tízpróba	7.	Zsivoczky Attila	4
Nők			
Magasugrás	8.	Györfly Dóra	3
Távolugrás	6.	Vaszi Tünde	5
Gerelyhajítás	10.	Szabó Nikolett	1



Györfly Dóra

Férfi versenyzőink 20 ponttal a 17. (2000-ben 25.), míg a magyar lányok 9 ponttal a 31-32. (2000-ben 37.) helyet foglalják el a 43 rangsorolt ország versenyében.

Az előző versenyszezon eredményeihez viszonyítva, 2001-ben élversenyzőink meglepő javulással örvendeztettek meg bennünket. Ezúttal öt férfi (2000-ben kettő) és három hölgyatlétánk került a világ legjobbjai közé. A biztos pontszerzőnek számító kalapácsvető Divós Katalin doppingvétség miatt nem kerülhetett rangsorolásra. Atlétikánk féloldalságát bizonyítja, hogy valamennyi versenyző az ügyességek közül került ki!

Az élgárda szűk létszámát figyelembe véve a teljesítmény mindenképpen biztató és hűen tükrözi a magyar atlétika jelenlegi színvonalát.

Szabó Gábor

MAGYAR FEDETT PÁLYÁS REKORDOK

FELNÖTTEK

FÉRFIAK

50 m:	5,71	Németh Roland Soproni SI 2000
60 m:	6,54	Dobos Gábor Honvéd-Steffl 2000
100 m:	10,28	Németh Roland Soproni SI 2000
200 m:	20,84	Nagy István Hevesi SE 1985
400 m:	46,37	Molnár Tamás NYVSC 1990
600 m:	1:16,59	Korányi Balázs ARAK 1999
800 m:	1:46,47	Korányi Balázs ARAK 1999
1000 m:	2:20,30	Banai Róbert Ú. Dózsa 1990
1500 m:	3:39,25	Knipl István Bp. Honvéd 1985
2000 m:	5:02,98	Banai Róbert Ú. Dózsa 1990
3000 m:	7:48,81	K. Szabó Gábor Bp. Honvéd 1986
50 m gát:	6,66	Kovács Balázs VEDAC 1999
	6,66	Csillag Levente UTE 2000
60 m gát:	7,60	Bakos György Ú. Dózsa 1985
110 m gát:	13,74	Kovács Balázs VEDAC 1999
4x200 m:	1:25,53	Válogatott (Dobos, Gyulai, Nyilasi, Maklári) 1996
4x400 m:	3:09,35	Válogatott (Nyilasi, Kilvinger, Dombi, Bédi) 2000
5000 m gyal.:	18:34,77	Urbanik Sándor TBSC 1989
Magas:	2,27	Deutsch Péter Építők 1990
Rúd:	5,82	Bagyula István Csepel 1992
Távol:	8,24	Szalma László Vasas 1986
Hármas:	17,25	Bakosi Béla NYVSSC 1988
Súly:	19,98	Ladányi Zsigmond Szeged SC 1988
Hétpróba:	6249	Szabó Dezső UTE 1998
	(7,00 – 750 – 14,40 – 202 / 8,09 – 530 – 2:38,12)	

NŐK

50 m:	6,37	Károly Zsuzsa DVTK 1974
60 m:	7,22	Barati Éva Honvéd-Steffl 1994
100 m:	11,64	Barati Éva Honvéd-Steffl 1995
200 m:	23,61	Orosz Irén Ú. Dózsa 1982
400 m:	52,29	Forgács Judit TBSC 1987
800 m:	2:01,80	Varga Judit HVSE 1999
1000 m:	2:40,16	Varga Judit HVSE 1999
1500 m:	4:07,88	Rács Katalin Ú. Dózsa 1988
3000 m:	8:55,99	Ágoston Zita Bp. Honvéd 1988
5000 m*:	16:17,40	Javos Anikó UTE 1998
50 m gát:	6,89	Siska Xénia Vasas 1981
60 m gát:	8,00	Siska Xénia Vasas 1985
100 m gát:	13,50	Bálint Zita Csepel 1996
4x200 m:	1:37,33	Válogatott (Balazsic, Petráhn, Lőrincz, Barati) 1997
4x400 m:	3:48,73	Royal Sped-ZAC (Gróf, Ray, Balazsic, Kulcsár) 1997

3000 m gyal:	12:19,08	Ilyés Ildikó Bcsaba 1991
Magas:	1,99	Sterk Katalin TBSK 1982
Rúd:	4,51	Szabó Zsuzsanna BEAC 1999
Távol:	6,82	Vaszi Tünde Honvéd-Steffl 1999
Hármas:	13,93	Bálint Zita Csepel 1998
Súly:	19,20	Horváth Viktória BVSC 1989
Ötpróba:	4775	Ináncsi Rita Bp. Honvéd 1994
	(8,39 – 187 – 14,47 – 657 – 2:20,87)	

UTÁNPÓTLÁSKORÚAK

FÉRFIAK

50 m:	5,89	Nagy István Hevesi SE 1981
60 m:	6,63	Farkas Attila Hevesi SE 2000
100 m:	10,46	Dobos Gábor Honvéd-Steffl 1998
	10,46	Farkas Attila Spartacus 2000
200 m:	21,13	Nagy István Hevesi SE 1981
	21,13	Kovács Attila Sz. Dózsa 1982
400 m:	46,37	Molnár Tamás NYVSSC 1990
800 m:	1:46,79	Bereczki József MVSC 1982
1500 m:	3:41,8	Banai Róbert Ú. Dózsa 1989
2000 m:	5:08,50	Káldy Zoltán Ú. Dózsa 1990
3000 m:	7:48,93	K. Szabó Gábor DMVSC 1984
50 m gát:	6,66	Kovács Balázs VEDAC 1999
60 m gát:	7,74	Csillag Levente UTE 1995
110 m gát:	13,74	Kovács Balázs VEDAC 1999
5000 m gyal:	20:20,37	Kirszt Károly KBSK 1989
Magas:	2,27	Deutsch Péter Építők 1990
Rúd:	5,81	Bagyula István Csepel 1991
Távol:	8,00	Szalma László TFSE 1978
Hármas:	16,39	Czinger Zsolt UTE 1993
Súly:	19,03	Pintér Attila Ikarus BSE 1999
Hétpróba:	6070	Szabó Dezső Ú. Dózsa 1989
	(7,06 – 748 – 12,28 – 206 / 8,38 – 520 – 2:39,79)	

NŐK

50 m:	6,44	Szabó Enikő Sz. MÁV-Ideál 2001
60 m:	7,38	Szabó Enikő Sz. MÁV-Ideál 2001
100 m:	11,86	Szabó Enikő Sz. MÁV-Ideál 2001
200 m:	24,32	Szabó Enikő Sz. MÁV-Ideál. 2001
400 m:	52,60	Bátori Noémi MTK-VM 1991
800 m:	2:02,05	Varga Judit HVSE 1998
1000 m:	2:41,61	Varga Judit HVSE 1998
1500 m:	4:12,01	Tusai Brigitta Honvéd-Steffl 1998
3000 m:	9:02,64	Ágoston Zita DKSE 1986

* Női 5000 m síkfutásban az egyesületen kívüli Schaffer Viola az amerikai egyetemi bajnokságon (1996) 16:13,30 mp-et futott.

60 m gát:	8,28	Siska Xénia Vasas 1979
100 m gát:	14,40	Ajkler Zita SKDASE 1996
3000 m gyal:	12:56,55	Ilyés Ildikó Bcsaba 1988
Magas:	1,99	Sterk Katalin TBSC 1982
Rúd:	4,33	Szemerédi Eszter UTE 1998
Távol:	6,62	Szabó Ildikó NYVSC 1976
Hármas:	13,19	Héda Nikolett TFSE 1998
Súly:	17,22	Irányi Margit Bp. Honvéd 1975
Ötpróba:	4384	Ináncsi Rita Bp. Honvéd 1993 (8,58 – 172 – 13,56 – 621 – 2:19,87)

JUNIOROK

FIÚK

60 m:	6,74	Farkas Attila Spartacus 1998
100 m:	10,73	Horváth Kornél Favorit 2001
200 m:	21,26	Havas Endre KSC 1984
400 m:	47,61	Szalai József Sz. MÁV-MTE 1980
800 m:	1:49,98	Bereczki József MVSC 1981
	1:49,9	Bereczki József MVSC 1981
1500 m:	3.44,3	Bereczki József MVSC 1981
3000 m:	6:00,35	Káldy Zoltán Ú. Dózsa 1988
50 m gát/106:	7,00	Csillag Levente UTE 1992
60 m gát/106:	7,89	Bédi Tibor Csepel 1992
110 m gát/99:	13,97	Kiss Dániel Ikarus BSE 2001
5000 m gyal.:	20:07,0	Kirszt Károly KBSK 1988
4x400 m:	3:22,30	NYVSC (Kovács, Lipsei, Metzner, Széles) 1991
Magas:	2,22	Kovács Tivadar Sz. MÁV-Ideál 1997
Rúd:	5,40	Bagyula István Csepel 1987
	5,40	Bagyula István Csepel 1988
Távol:	7,67	Makó György DSI 1992
Hármas:	15,82	Czinger Zsolt Ú. Dózsa 1990
Súly/7,25:	17,81	Kóczyán Jenő BEAC-MAFC 1986
Súly/6:	18,52	Pintér Attila Ikarus BSE 1996
Hétpróba:	5448	Zsivoczky Attila III. k. TVE 1996 (Jun. felt.) (7,48 – 675 – 14,47 – 218 / 8,78 – 430 – 2:45,51)

LÁNYOK

50 m:	6,37	Károly Zsuzsa DVTK 1974
60 m:	7,54	Molnár Mónika Sz. MÁV-MTE 1993
100 m:	12,04	Listár Nikolett ARAK 2000
200 m:	24,34	Petráhn Barbara Gy. Dózsa 1997
400 m:	53,72	Petráhn Barbara Gy. Dózsa 1997
800 m:	2:04,76	Bálint Mónika V. Ikarus 1988
1500 m:	4:20,39	Tusai Brigitta Csepel 1996
3000 m:	9:31,80	Tóth Mónika Csepel 1992
60 m gát:	8,36	Vári Edit MSI 1993
100 m gát:	14,69	Juhász Fanni UTE 1999
3000 m gyal:	13:24,2	Szászi Beáta SZVSE 1991
4x400 m:	3:53,76	KSI (Dóczi O., Spiegl, Radics, Tarcsa) 1992
Magas:	1,89	Györffy Dóra BEAC 1997
Rúd:	4,01	Juhász Fanni UTE 1999
Távol:	6,39	Ináncsi Rita Bp. Honvéd 1990
Hármas:	12,97	Abiwu Beatrix Sz. MÁV-Ideál 1999
Súly:	15,17	Stefanovits Mónika Gyulai SE 1988
Ötpróba:	4453	Ináncsi Rita Bp. Honvéd 1990 (Felnőtt felt.) (8,69 – 174 – 13,80 – 639 – 2:21,17)

IFJÚSÁGIAK

FIÚK

60 m:	6,76	Havas Endre KSC 1983
100 m:	11,06	Farkas Attila Spartacus 1996
200 m:	21,72	Havas Endre KSC 1982
400 m:	49,92	Zsizsó István Gyöngyös 1984
800 m:	1:53,6	Nagy Viktor DiAC 1995
1500 m:	3:53,2	Hegedűs József KASI 1980
3000 m:	8:29,7	Hegedűs József KASI 1980
60 m gát/99:	8,14	Nagy Mihály DMTE 1991
60 m gát/91:	8,03	Magyar Balázs DSI 1993
110 m gát/99:	15,40	Benyó Gergely Építők 1997
110 m gát/91:	14,35	Kasper István Kőszegi SE 2000
5000 m gyal.:	21:44,0	Vozár Attila Bcsaba 1991
Magas:	2,19	Zsivoczky Attila III. k. TVE 1994
Rúd:	5,30	Bagyula István Csepel 1986
Távol:	7,09	Gáspár László Vasas 1988
	7,09	Makó György DMTE 1990
Hármas:	15,20	Czinger Zsolt KSI 1988
Súly/5:	18,38	Kóczyán Jenő MAFC 1983
Súly/5:	17,43	Kóczyán Jenő MAFC 1984
Hatpróba:	3134	Puskás László GEAC 2001 (Ifj. felt.) (8,11 – 560 – 10,38 – 9,82 – 171 – 3:14,61)
Hétpróba:	5421	Zsivoczky Attila III. k. TVE 1994 (Ifj. felt.) (7,47 – 658 – 14,32 – 219 / 9,00 – 4,20 – 2:38,13)

LÁNYOK

60 m:	7,62	Molnár Mónika Sz. MÁV-MTE 1992
100 m:	12,04	Listár Nikolett ARAK 2000
200 m:	24,88	Listár Nikolett ARAK 2000
400 m:	55,58	Bátori Noémi KSI 1987
800 m:	2:07,76	Bálint Mónika V. Ikarus 1987
1500 m:	4:27,5	Javos Anikó DKSE 1988
3000 m:	9:53,1	Javos Anikó DKSE 1988
60 m gát/76:	8,66	Bálint Zita Csepel 1987
60 m gát/84:	8,62	Bálint Zita Csepel 1987
100 m gát/76:	14,22	Durkó Eliána GEAC 2001
100 m gát/84:	14,75	Juhász Fanni UTE 1997
3000 m gyal.:	13:56,48	Szabó Andrea Bcsaba 1989
4x400 m:	3:53,76	KSI (Dóczi O., Spiegl, Radics, Taracska) 1992
Magas:	1,84	Solti Krisztina Sz. MÁV-MTE 1985
Rúd:	3,91	Juhász Fanni UTE 1998
Távol:	6,16	Ináncsi Rita KSI 1988
Hármas:	12,33	Németh Réka SSI 1992
Súly:	14,93	Takács Mária FTC 1983
Ötpróba:	3784	Óvári Zita Sz. MÁV-Ideál 2000 (Felnőtt felt.) (8,82 – 169 – 10,14 – 585 – 2:33,35)
Ötpróba:	3020	Horváth Dóra Ikarus BSE 2001 (Ifj. felt.) (9,15 – 145 – 9,25 – 515 – 2:43,54)

A MASZ 2001. ÉVI SZAKOSZTÁLYI PONT- VERSENYÉNEK VÉGEREDMÉNYE

Szakosztályok	Pontok			
	Bajnoki	Nemzetközi	Csúcs	Összesen
1. VEDAC	4258,66	2110,00	780,00	7148,66
2. Honvéd SE	3562,00	1570,00	200,00	5332,00
3. UTE-XV. SI	2673,67	2235,00	150,00	5058,67
4. Haladás VSE	2374,00	2345,00	240,00	4959,00
5. Debreceni AK + DSI	2974,00	1870,00	100,00	4944,00
6. Dobó SE	1396,00	2075,00	1070,00	4541,00
7. NyVSC + NySI	2785,00	1015,00	700,00	4500,00
8. FTC	1520,00	1450,00	1200,00	4170,00
9. KSI SE	2338,50	575,00	0,00	2913,50
10. Sz. MÁV SE-SZOLTISZ + SZVSI	1879,50	505,00	350,00	2734,50
11. Békéscsabai AC	1811,00	630,00	200,00	2641,00
12. Szegedi VSE (SZVSE)	2280,50	240,00	0,00	2520,50
13. BEAC	616,00	1445,00	400,00	2461,00
14. Gödöllői EAC (GEAC)	1578,00	580,00	270,00	2428,00
15. BVSC-Kufner	1353,00	1000,00	0,00	2353,00
16. TSC-Geotech	1357,00	470,00	225,00	2052,00
17. ARAK	1766,00	215,00	0,00	1981,00
18. AC Szekszárd	928,00	1045,00	0,00	1973,00
19. Testnevelési Egyetem SE	1566,00	165,00	0,00	1731,00
20. Pécsi Atlétikai Club-DSI (PAC)	1594,00	85,00	0,00	1679,00
21. Pécsi VSK (PVSK)	964,67	680,00	0,00	1644,67
22. Vasas-BBTE	1193,00	280,00	75,00	1548,00
23. Győri Dózsa SE	1113,00	140,00	200,00	1453,00
24. Royal Sped ZAC	1123,50	255,00	0,00	1378,50
25. Diósgyőri AC (DIAC)	1064,00	185,00	0,00	1249,00
26. Kecskeméti ARC (KARC)	1118,50	75,00	0,00	1193,50
27. Soproni AC	464,00	505,00	152,50	1121,50
28. ELTE Tanárképző ADSK	1006,50	30,00	0,00	1036,50
29. Csabai Atléták SE (CSASE)	331,00	670,00	0,00	1001,00
30. Favorit AC	699,00	255,00	37,50	991,50
31. GANZAI Kiskunhalasi AC (KAC)	723,00	220,00	40,00	983,00
32. Dunakeszi VSE (DVSE)	951,00	0,00	0,00	951,00
33. Verőcei DSE	292,00	315,00	40,00	647,00
34. Ikarus BSE	383,00	197,50	0,00	580,50
35. HÓDIÁK DSE	431,50	55,00	0,00	486,50
36. Csikó Sétány DSE Bpest	232,00	230,00	0,00	462,00
37. Hunyadi DSE	365,00	55,00	0,00	420,00
38. Salgótarjáni AC (SAC)	347,00	65,00	0,00	412,00
39. Kőszegi SE	380,00	10,00	0,00	390,00
40. Ceglédi VSE-MEDITOP	263,00	125,00	0,00	388,00
41. Szegedi Lelekésés SK	363,50	0,00	0,00	363,50
42. Postás-MATÁV SE	333,00	5,00	0,00	338,00
43. Békési DAC	337,00	0,00	0,00	337,00
Dunaújvárosi AC (DAC+DVSI)	302,00	35,00	0,00	337,00
45. Gyulai SE	326,00	10,00	0,00	336,00
46. Érdi VSE	329,50	0,00	0,00	329,50
47. Maraton AC Kaposvár	247,00	40,00	0,00	287,00
48. Építők AC Kaposvár	147,00	135,00	0,00	282,00
49. Mohácsi TE (MTE)	266,00	0,00	0,00	266,00
50. CSHC '94 Vetex	135,00	110,00	0,00	245,00
51. Tiszaújvárosi SC	179,00	60,00	0,00	239,00
52. Törökszentmiklósi DAK	231,50	5,00	0,00	236,50
53. Ipoly Walking Club	149,00	85,00	0,00	234,00
54. Vitalitás SE	227,00	0,00	0,00	227,00
55. Testvérség SE	216,00	5,00	0,00	221,00
56. Albertirői SE (ASE)	196,00	5,00	0,00	201,00
57. MAFC	200,00	0,00	0,00	200,00
58. MAC-Népstadion	189,00	0,00	0,00	189,00
59. Hatvani Szabadidő és Triatlon SE	182,00	0,00	0,00	182,00
60. Keszthelyi VDSE (KVDSE)	169,00	0,00	0,00	169,00
61. Kiskunlacházi DAK (DAK)	158,00	0,00	0,00	158,00
62. Pápai SE (PSE)	153,00	0,00	0,00	153,00
63. Hevesi SE	147,00	5,00	0,00	152,00
64. Kosársuli Sportklub Dunaújváros	85,00	50,00	0,00	135,00
65. Esztergomi Dobó DSE	78,00	55,00	0,00	133,00
66. Mogyi Triatlon SE Baja	69,00	55,00	0,00	124,00
67. Mezőtúri Városi SI	121,00	0,00	0,00	121,00
68. Budaörsi DSE (BDSE)	107,00	10,00	0,00	117,00
69. ORTRI Császári Csemege	112,00	0,00	0,00	112,00
70. Barcsi VSE	59,00	50,00	0,00	109,00
71. Margitszigeti AC	108,00	0,00	0,00	108,00
Miskolci VSC (MVSC)	108,00	0,00	0,00	108,00
73. Dombóvári VMSE (DVMSE)	103,00	0,00	0,00	103,00
74. Kiskunfélegyházi Honvéd SE	101,00	0,00	0,00	101,00
75. Kőrös SE Nagykőrös	81,00	0,00	0,00	81,00

Váci Reménység Egyesület	76,00	5,00	0,00	81,00
77. Nagyatádi AC (NAC)	80,50	0,00	0,00	80,50
78. Szent-Györgyi DSE Bgyarmat	60,00	20,00	0,00	80,00
79. MTK	68,00	5,00	0,00	73,00
80. Lengyel DSE Oroszlány	60,50	0,00	0,00	60,50
81. Bp. Spartacus SC	59,00	0,00	0,00	59,00
82. Gyöngyösi Triatlon SE	33,00	20,00	0,00	53,00
83. Kazincbarcikai VSE (KVSE)	50,00	0,00	0,00	50,00
84. Tamási OMEGA	44,00	5,00	0,00	49,00
85. Boronkay SK, Alapítvány Vác	48,00	0,00	0,00	48,00
Nagykanizsai AK	48,00	0,00	0,00	48,00
Veresegyházi Városi SK	48,00	0,00	0,00	48,00
88. Csepel SZSE	43,00	0,00	0,00	43,00
89. Bolyi SE	42,00	0,00	0,00	42,00
Szombathelyi Főiskola SE	42,00	0,00	0,00	42,00
91. MICRO SC	41,00	0,00	0,00	41,00
92. Karcagi SE	39,00	0,00	0,00	39,00
93. Debreceni AC (DEAC)	30,00	0,00	0,00	30,00
Szombathelyi ASE	30,00	0,00	0,00	30,00
95. Garancia ASE Salgótarján	27,00	0,00	0,00	27,00
Ócsa Községi SE	27,00	0,00	0,00	27,00
97. Decatron AC Sajószentpéter	24,00	0,00	0,00	24,00
98. Edelényi DSE	23,00	0,00	0,00	23,00
99. Csepel AC	19,00	0,00	0,00	19,00
100. DAK Ajka (DAKA)	17,00	0,00	0,00	17,00
Komlói Bányász SK	17,00	0,00	0,00	17,00
102. Gödöllői Bocskai SE	16,00	0,00	0,00	16,00
103. Miskolci EAFK (MEAFK)	13,00	0,00	0,00	13,00
Pécsszabolcsi DSK	13,00	0,00	0,00	13,00
105. Salgó-Öblös Faipari SC	11,00	0,00	0,00	11,00
106. Fanyicsali SC	9,00	0,00	0,00	9,00
107. Kalocsai SE	8,00	0,00	0,00	8,00
108. DELTA SC Mosonmagyaróvár	6,00	0,00	0,00	6,00
Hajdúnánási DSE	6,00	0,00	0,00	6,00
110. Egri DSE	3,00	0,00	0,00	3,00

Kun László

Első ízben végzett az élen a VEDAC

A szakosztályi bajnoki pontversenyt először nyerte meg a VEDAC. A múlt évben csak ötödik helyezett veszprémiek – elsősorban közép- és hosszútávfutóik, valamint dobók – révén jelentős pontelőnnyel végeztek a tavalyi fővárosi élkettős, a Honvéd SE és az UTE előtt. Az előző évi harmadik helyéről a Dobó SE a hatodik esett vissza. A 4000 ponton felüli első nyolc szakosztály között megtartotta 2000. évi élvonalbeli tagságát a Debreceni AK és a Nyíregyházi VSC is. Csak a szolnokiakat és a szegedieket szorította ki az első nyolcból és cserélt velük helyet a dobásokban erős Haladás VSE és az FTC.

A szakági pontversenyek jól mutatják, hogy az egyes szakosztályok melyik szakágban fejtik ki a tevékenységüket és melyekkel nem foglalkoznak. Utóbbira példa, hogy az első háromból a VEDAC-nak és az UTE-nak nem volt gyaloglója, a Honvéd SE többpróbában nem szerzett pontot, keveset dobásokban, akárcsak a veszprémiek az összetettben.

A veszprémi közép- és hosszútávfutó műhely mellett, dobásokban a szombathelyiek, gyaloglásban a szegediek idén is a szakági pontverseny élén végeztek. Megőrizte tavalyi elsőségét rövidtáv- és gátfutásban a Honvéd SE is, ugrásban pedig az év legjobb női atlétája, Vaszi Tünde vezetésével elhódította azt az UTE-tól. Az újpestiek másik múlt évi első helyüket sem tudták megtartani, mert az év legjobb férfi atlétája, Zsivoczky Attila átigazolásával többpróbában a Debreceni AK volt a legeredményesebb.

A MASZ 2001. ÉVI SZAKÁGI PONT- VERSENYÉNEK VÉGEREDMÉNYE

Rövidtáv-gátfutás

Szakosztályok	Pontok			
	Bajnoki	Nemzetközi	Csúcs	Összesen
1. Honvéd SE	1499,00	415,00	0,00	1914,00
2. Gödöllői EAC (GEAC)	720,00	280,00	120,00	1120,00
3. Sz. MÁV SE-SZOLTISZ + SZVSI	641,00	265,00	150,00	1056,00
4. FTC	671,00	190,00	0,00	861,00
Royal Sped ZAC	701,00	160,00	0,00	861,00
6. KSI SE	584,50	265,00	0,00	849,50
7. Békéscsabai AC	641,00	200,00	0,00	841,00
8. Haladás VSE	670,00	155,00	0,00	825,00
9. Debreceni AK + DSI	652,00	150,00	0,00	802,00
10. Győri Dózsa SE	514,00	60,00	200,00	774,00
11. UTE-XV. SI	367,00	320,00	75,00	762,00
12. VEDAC	625,00	85,00	0,00	710,00
13. NyVSC + NySI	504,00	135,00	0,00	639,00
14. Szegedi VSE (SZVSE)	634,00	0,00	0,00	634,00
15. Favorit AC	384,00	145,00	37,50	566,50
16. Diósgyőri AC (DIAC)	451,00	10,00	0,00	461,00
17. ARAK	428,00	10,00	0,00	438,00
ELTE Tanárképző ADK	428,00	10,00	0,00	438,00
19. Ikarus BSE	230,00	177,50	0,00	407,50
20. Pécsi Atlétikai Club-DSI (PAC)	341,50	5,00	0,00	346,50
21. Vasas-BBTE	226,00	120,00	0,00	346,00
22. Kecskeméti ARC (KARC)	241,00	55,00	0,00	296,00
23. BEAC	202,00	85,00	0,00	287,00
24. Soproni AC	108,00	120,00	37,50	265,50
25. HÓDIÁK DSE	256,50	0,00	0,00	256,50
26. Kőszegi SE	203,00	10,00	0,00	213,00
27. TSC-Geotech	144,00	65,00	0,00	209,00
28. Szegedi Leikesedés SK	180,50	0,00	0,00	180,50
29. Testnevelési Egyetem SE	164,00	0,00	0,00	164,00
30. Dunakeszi VSE (DVSE)	154,00	0,00	0,00	154,00
31. Pécsi VSK (PVSK)	133,00	20,00	0,00	153,00
32. Érdi VSE	142,00	0,00	0,00	142,00
33. Salgótarjáni AC (SAC)	57,00	65,00	0,00	122,00
34. Hevesi SE	120,00	0,00	0,00	120,00
35. Maraton AC Kaposvár	117,00	0,00	0,00	117,00
36. Esztergomi Dobó DSE	57,00	55,00	0,00	112,00
37. Dunaújvárosi AC (DAC+DVSI)	101,00	10,00	0,00	111,00
38. GANZAIR Kiskunhalasi AC (KAC)	98,00	5,00	0,00	103,00
39. Barcsi VSE	48,00	50,00	0,00	98,00
Postás-MATÁV SE	93,00	5,00	0,00	98,00
41. Testvérség SE	95,00	0,00	0,00	95,00
42. Csikó Sétány DSE Bpest	83,00	0,00	0,00	83,00
43. Békési DAC	80,00	0,00	0,00	80,00
Szent-Györgyi DSE Bgyarmat	60,00	20,00	0,00	80,00
45. Gyulai SE	74,00	5,00	0,00	79,00
46. MAC-Népstadion	74,00	0,00	0,00	74,00
47. Ceglédi VSE-MEDITOP	61,00	0,00	0,00	61,00
48. Tiszaújvárosi SC	56,00	0,00	0,00	56,00
49. Keszthelyi VDSE (KVDSE)	46,00	0,00	0,00	46,00
50. Budaörsi DSE (BDSE)	40,00	5,00	0,00	45,00
51. MTK	38,00	5,00	0,00	43,00
52. AC Szekszárd	34,00	0,00	0,00	34,00
53. Bp. Spartacus SC	31,00	0,00	0,00	31,00
Mezőtúri Városi SI	31,00	0,00	0,00	31,00
55. Debreceni EAC (DEAC)	30,00	0,00	0,00	30,00
56. Mohácsi TE (MTE)	28,00	0,00	0,00	28,00
57. Nagykanizsai AK	24,00	0,00	0,00	24,00
58. Edelényi DSE	23,00	0,00	0,00	23,00
Tamási OMEGA	18,00	5,00	0,00	23,00
60. Csepel SZSE	22,00	0,00	0,00	22,00
61. Miskolci VSC (MVSC)	20,00	0,00	0,00	20,00
62. Váci Reménység Egyesület	19,00	0,00	0,00	19,00
63. Komlói Bányász SK	17,00	0,00	0,00	17,00
64. Hatvani Szabadidő és Triathlon SE	13,00	0,00	0,00	13,00
MAFC	13,00	0,00	0,00	13,00
Boronkay SK, Alapítvány Vác	13,00	0,00	0,00	13,00
67. Törökszentmiklósi DAK	12,00	0,00	0,00	12,00
68. Kiskunlacházi DAK (DAK)	11,00	0,00	0,00	11,00
Pápai SE (PSE)	11,00	0,00	0,00	11,00
70. Kiskunfélegyházi Honvéd SE	9,00	0,00	0,00	9,00
71. Gödöllői Bocskai SE	7,00	0,00	0,00	7,00
Gyöngyösi Triathlon SE	7,00	0,00	0,00	7,00
Ócsa Községi SE	7,00	0,00	0,00	7,00
74. Dombóvári VMSE (DVMSE)	6,00	0,00	0,00	6,00

DELTA SC Mosonmagyaróvár	6,00	0,00	0,00	6,00
Építők AC Kaposvár	6,00	0,00	0,00	6,00
77. Csepel AC	4,00	0,00	0,00	4,00
78. Bólyi SE	2,00	0,00	0,00	2,00

Közép-hosszútávfutás

Szakosztályok	Pontok			
	Bajnoki	Nemzetközi	Csúcs	Összesen
1. VEDAC	2509,00	890,00	300,00	3699,00
2. BVSC-Kufner	1353,00	1000,00	0,00	2353,00
3. AC Szekszárd	822,00	1045,00	0,00	1867,00
4. NyVSC + NySI	324,00	670,00	700,00	1694,00
5. KSI SE	1202,00	255,00	0,00	1457,00
6. UTE-XV. SI	602,00	385,00	75,00	1062,00
7. Haladás VSE	599,00	405,00	0,00	1004,00
8. Honvéd SE	970,00	25,00	0,00	995,00
9. ARAK	772,00	150,00	0,00	922,00
10. Debreceni AK + DSI	718,00	20,00	0,00	738,00
11. Pécsi VSK (PVSK)	441,00	210,00	0,00	651,00
12. Győri Dózsa SE	490,00	60,00	0,00	550,00
13. Vasas-BBTE	474,00	70,00	0,00	544,00
14. Pécsi Atlétikai Club-DSI (PAC)	436,00	55,00	0,00	491,00
15. Szegedi VSE (SZVSE)	309,00	0,00	0,00	309,00
16. Hunyadi DSE	227,00	55,00	0,00	282,00
17. TSC-Geotech	269,00	0,00	0,00	269,00
18. Sz. MÁV SE-SZOLTISZ + SZVSI	261,00	0,00	0,00	261,00
19. Dunakeszi VSE (DVSE)	248,00	0,00	0,00	248,00
Gödöllői EAC (GEAC)	173,00	0,00	75,00	248,00
21. Építők AC Kaposvár	109,00	135,00	0,00	244,00
22. Postás-MATÁV SE	240,00	0,00	0,00	240,00
23. Testnevelési Egyetem SE	237,00	0,00	0,00	237,00
24. Salgótarjáni AC (SAC)	216,00	0,00	0,00	216,00
25. Ceglédi VSE-MEDITOP	139,00	75,00	0,00	214,00
Gyulai SE	209,00	5,00	0,00	214,00
27. Békéscsabai AC	172,00	5,00	0,00	177,00
28. Kőszegi SE	133,00	0,00	0,00	133,00
29. Mogyi Triathlon SE Baja	69,00	55,00	0,00	124,00
30. HÓDIÁK DSE	116,00	5,00	0,00	121,00
31. MAC-Népstadion	115,00	0,00	0,00	115,00
32. ORTRI Császári Csemege	112,00	0,00	0,00	112,00
33. BEAC	95,00	0,00	0,00	95,00
34. Margitszigeti AC	81,00	0,00	0,00	81,00
35. Soproni AC	62,00	15,00	0,00	77,00
36. Miskolci VSC (MVSC)	73,00	0,00	0,00	73,00
37. Budaörsi DSE (BDSE)	67,00	5,00	0,00	72,00
Keszthelyi VDSE (KVDSE)	72,00	0,00	0,00	72,00
39. Ikarus BSE	69,00	0,00	0,00	69,00
40. Mezőtúri Városi SI	62,00	0,00	0,00	62,00
41. Favorit AC	57,00	0,00	0,00	57,00
FTC	57,00	0,00	0,00	57,00
43. Dombóvári VMSE (DVMSE)	54,00	0,00	0,00	54,00
44. GANZAIR Kiskunhalasi AC (KAC)	53,00	0,00	0,00	53,00
45. Békési DAC	50,00	0,00	0,00	50,00
46. MAFC	48,00	0,00	0,00	48,00
Veresegyházi Városi SK	48,00	0,00	0,00	48,00
48. Gyöngyösi Triathlon SE	26,00	20,00	0,00	46,00
49. MICRO SC	41,00	0,00	0,00	41,00
50. Diósgyőri AC (DIAC)	33,00	0,00	0,00	33,00
51. MTK	30,00	0,00	0,00	30,00
Pápai SE (PSE)	30,00	0,00	0,00	30,00
53. Karcagi SE	29,00	0,00	0,00	29,00
54. Royal Sped ZAC	27,00	0,00	0,00	27,00
55. Kecskeméti ARC (KARC)	26,00	0,00	0,00	26,00
56. Vitalitás SE	25,00	0,00	0,00	25,00
57. Nagyatádi AC (NAC)	24,00	0,00	0,00	24,00
58. Garancia ASE Salgótarján	22,00	0,00	0,00	22,00
59. DAK Ajka (DAKA)	17,00	4,00	0,00	17,00
60. Dunaújvárosi AC (DAC+DVSI)	16,00	0,00	0,00	16,00
61. Miskolci EAFK (MEAFK)	13,00	0,00	0,00	13,00
Tamási OMEGA	13,00	0,00	0,00	13,00
63. Csikó Sétány DSE Bpest	12,00	0,00	0,00	12,00
Tiszaújvárosi SC	12,00	0,00	0,00	12,00
65. Barcsi VSE	11,00	0,00	0,00	11,00
Salgó-Öblös Faipari SC	11,00	0,00	0,00	11,00
Szombathelyi Főiskola SE	11,00	0,00	0,00	11,00
68. Bp. Spartacus SC	10,00	0,00	0,00	10,00
Decatron AC Sajószentpéter	10,00	0,00	0,00	10,00
70. Fancsali SC	9,00	0,00	0,00	9,00
Gödöllői Bocskai SE	9,00	0,00	0,00	9,00
72. Testvérség SE	8,00	0,00	0,00	8,00
73. Boronkay SK, Alapítvány Vác	6,00	0,00	0,00	6,00
Érdi VSE	6,00	0,00	0,00	6,00
75. Ócsa Községi SE	2,00	0,00	0,00	2,00
Törökszentmiklósi DAK	2,00	0,00	0,00	2,00

Kun László
(Folytatjuk)

Továbbvinni a lángot!

Büszkék vagyunk, hogy csatlakozhatunk az olimpia nemes eszméjéhez. A Kapcsolat a magyar olimpiai csapat Aranyfokozatú főtámogatójaként nemcsak támogatást, hanem világszínvonalú mobilszolgáltatást is biztosít a magyar olimpiai mozgalom hazai eseményei számára. A Westel emellett továbbra is biztos háttérrel nyújt a magyar sport olyan kiválóságainak, mint Gécsek Tibor, Kiss Balázs, Vörös Zsuzsa, Balogh Gábor, vagy a Fotex Veszprém, a MIZÓ-PVSK és a GYSEV-RINGA. Nap mint nap tetteikkel bizonyítjuk: a Westel és a sport elválaszthatatlan Kapcsolat.



A Magyar Atlétikai Szövetség támogatói



LG



PRINT CITY
KIADÓ ÉS NYOMDA KFT.



ISM
Ifjúsági és
Sportminisztérium

