



NUPinfo - hírek

■ A NUPI főigazgatójának vezetésével megtartotta alakuló ülését a Magyar Olimpiai Bizottság Szakmai Tudományos Bizottsága. Dr. Szabó Tamás (kép 1.), a testület vezetője vállalkozott a munkaterv elkészítésére, amelyhez további javaslatokat kért. A grémium – mely legalább kéthavonta kíván ülésezni – egyetértett abban, hogy érdemi munkát végző, a korábbiaknál nagyobb aktivitással működő, a MOB elnökségének elemző, véleményező, tanácsadó szervezete kíván lenni; komolyabb szerepet szeretne vállalni az olimpiai felkészülést illetően.

■ Cegléden a junior korú judosok országos bajnokságára került sor. Az ifik az Újpest megyeri úti csarnokában mérték össze tudásukat. A KSI SE mindkét korosztályban csatasorba állította legjobbait. A junioroknál Maros Barbara 44 kg-ban, a korábban Európa-bajnoki címet szerző, a képen kék judogiban látható Baczkó Bernadett (kép 2.) 57 kg-ban állhatott a dobogó legfelső fokára. A fiúknál Tóth Attila és Lukács József (66 kg) osztoztak az arany – és ezüstérmeken, Joó István (kép 3.) a 73 kg-os kategóriában gyűjtötte be az első helyet. Az ifiknél Maros Barbara második bajnoki címét ünnepelhette. Joó Abigél (65 kg) az ezüstérmes helyen zárt. A fiúk versenyében a 45 kg-os súlycsoportban Bocskói Botond lett a legjobb. Türek Zoltán (75 kg) a második helyen végzett. Tyicbi Szabolcs (60 kg), Holló Zsolt (75 kg) és Kókényi Zsolt (90 kg) egyaránt bronzéremmel térhetett haza.

■ Az ország több helyszínén a serdülő, ifi és junior atlétáknak kiírt versenysorozat zajlott. A KSI SE serdülő 4x100 méteres váltója (Komiszár, Vild, Vincze, Munkácsi) összeállításban országos bajnoki címet nyert. Az ifjúsági és junior összetett bajnokságon is szép sikerek születtek. A rúdugró Szabó Dezső és az ifi csapat (Szabó, Burucs, Ungvári (kép 4.)) egyaránt aranyérmet nyertek. A hónap végére került a hab a tortára. Kilenc bajnoki cím született Komiszár Kriszta (kép 5.) és az ifi Vb-t megjáró Végvári Dóra járt élen az éremhalmozásban. Komiszár nyolcvan, háromszáz méteres síkfutásban valamint 80 m gáton remekelt. Míg Végvári 100 méteren, 100 gáton valamint távolugrásban sem talált legyőzőre.

■ Immár második alkalommal, szeptember 20. és 24. között Egerben és Szilvásváradon került sor a testnevelő tanárok országos találkozója, a Testnevelő Piknikre, melyen Dr. Ábrahám Attila, a Nemzeti Sporthivatal elnöke tartotta a nyitóelőadást. Az eseményen a Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet munkatársai is részt vettek. A sportprogramokkal gazdagított szakmai rendezvényen a Sport XXI. Program képviselőiben Pignitzky Dorottya, a Kutató és Informatikaiosztály részéről Kovács Árpád (kép 6.) és Velenzei Attila (kép 7.) valamint pedagógiai témában Lehmánn László (kép 8.) tartott értékes prezentációt.

■ „Intim szféra és a sport – tabuk nélkül” címmel került megrendezésre a Magyar Sporttudományi Társaság és a Magyar Edzők Társasága közös szervezésében lebonyolított konferencia. A TF-en megtartott kongresszusra a NUPI programjainak munkatársai is meghívást kaptak. A témának megfelelően az előadók között sportorvos, urológus, nőgyógyász és szakpszichológus szerepelt.

■ Tudományos fokozatot szerzett munkatársunk, - immár - Dr. Pucsek József Márton (kép 9.). E lap szerkesztésében is aktívan közreműködő testnevelő-szakedző végzettségű kollégánk szeptemberben a Szechenyi Egyetem TSK Doktori Iskolájában a sporttudomány témakörében sikeresen védte meg doktori értekezését, melyet "Az edzőmunka hatása a szteroidhormon profiljára és más anyagcsere-mutatókra küzdősportokban" - címmel prezentált, így Ph.D. fokozatot szerzett. Józsi, gratulálunk!



(9.)

A NUPinfo következő számának tartalmából:

■ Sport XXI. kézilabda-értekezlet ■ Beszámoló az Országos Sporttudományi Kongresszusról ■ Sportági beszámoló: kajak-kenu, ökölvívás, súlyemelés, torna, vízilabda.



A KSI SE tizenegy sportágban várja a sportolni vágyó gyermekeket. Információk és jelentkezési lap a NUPI honlapján található.



NUPinfo

Felelős kiadó: dr. Szabó Tamás, a NUPI főigazgatója

Főszerkesztő: Vasvári Ferenc · Telefon: (06) 1 422 35 32 · E-mail: vasvari.ferenc@nupi.hu

Szerkesztőségi munkatárs: dr. Pucsek József Márton · Telefon: (06) 1 422 35 31 · E-mail: pucsek.jozsef@nupi.hu

Szerkesztőség: Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet, NUPinfo Szerkesztősége

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3. · Fax: (06) 1 422 35 44

Kiadványterv: www.reklamipar.hu/actuart

ACTUART

A NUPinfo internetes változata megtalálható: a www.nupi.hu, a www.heraklesz.hu és a www.utanpotlas-neveles.hu honlapokon!

www.nupi.hu



IV. évfolyam 9. szám 2005. szeptember

A Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet lapja a Héraléksz program, a Sport XXI. program és a KSI SE tájékoztató kiadványa

A tartalomról:

■ A Sport XXI. Program – sakk sportág bemutatása ■ Értékelés: judo – 2005 ■ Portré: Szabó Dezső rúdugró ■ Sportági beszámoló: birkózás, triatlón, asztalitenisz, sportlövészet, tenisz, kerékpár ■ Hírek.

MOB ünnepség – NUPI részvétellel

A MOB 110. évfordulójának tiszteletére megrendezett eseménysorozaton a MOB elnökségének tagjaként dr. Szabó Tamás, a NUPI főigazgatója is részt vett.

A Magyar Olimpiai Bizottság ünnepségsorozattal köszöntötte megalakulásának 110. évfordulóját.

A születésnap programozat egyik állomása egy gálaműsorral egybekötött ünnepi csapatgyűlés volt, mely a Pekingi Olimpiai Játékokra készülő sportolók, sportvezetők és szakvezetők részvételével került megrendezésre a Nemzeti Sportcsarnokban. Az eseményen a sportolók – így több, jelenleg a Héraléksz program sportági válogatottjait erősítő fiatal – mellett jelen voltak többek közt Jacques Rogge, a Nemzetközi Olimpiai Bizottság elnöke és dr. Schmidt Pál, a Magyar Olimpiai Bizottság elnöke, valamint a MOB elnökségének tagjai, így a NUPI főigazgatója, dr. Szabó Tamás, illetve a NUPI programjában szereplő több sportág vezetője is. Másnap, október elsején a Nemzeti Színházban az ünnepi MOB közgyűlésre került sor, melyen hazai és külföldi sportvezetők



Nemzeti Utánpótlás - nevelési Intézet
www.nupi.hu

körében megjelent többek közt Juan Antonio Samaranch, a NOB korábbi elnöke is.

A sportdiplomatak és hazai vendéglátóik több eseményen közösen vettek részt, ellátogattak például az akkor Budapesten zajló birkózó világbajnokságra, melyen a Héraléksz fiatalja is részt vett, akár versenyzőként, vagy éppen a szőnyeg szélén önkéntesként, a sportági vezetők részéről pedig szervezőként. Az illusztris vendégek tájékozódhattak a sportág honi vezetőitől a világbajnokság részleteiről, a magyar versenyzők eredményeiről, többek közt a világbajnoki ezüstérmes, egykor héralékszes, most huszonkét esztendő Sasin Mariann szerepléséről. A birkózó világbajnokság héralékszes vonatkozásairól lapunk ötödik oldalán olvashatnak.

V.F.



www.sportfm.hu





A Sport XXI. Program – SAKK sportág bemutatása, 2005.

1. Egyesületi támogatás és iskolai támogatás:



A sportági keret közel 60%-át teszi ki az utánpótlás nevelő klubok és iskolák támogatása. Ötvenöt egyesület és nyolcvannyolc iskola részeseül pénzügyi támogatásban 50.000. Ft-tól 1.000.000 Ft-ig terjedő összegek formájában.

A két lista a NUPI honlap Sport XXI. Program menüpontja alatt tekinthető meg a szakmai szempontrendszerrel és a szerződési célokkal, feladatokkal együtt.

2. Regionális sakkiskola:

Öt helyszínen kiemelt támogatással - Budapest, Paks, Szeged, Edelény, Szombathely - iskolai oktatással és a kiemelt jelentőségű sakkversenyekkel harmonizálva hétfőgeken zajlik az oktatás előadások formájában a kiemelten tehetséges gyermekek számára. Az előadások témája előre meghatározott, az oktatást tartó mesterek azonban kiegészíthetik, bővíthetik az egységes tananyagot.

3. Versenyszervezés:

A legtehetségesebb ifjúsági versenyzőink a First Saturday (*Budapest*) versenysorozaton kapnak versenyzési lehetőséget. A versenysorozat kiváló felkészülési lehetőséget ad a fiatal sakkozóknak a világversenyekre, hiszen a megmérettetések nemzetközi és nagymesteri cím megszerzésére adnak módot.

4. Központi sakk-készlet beszerzés:

Az anyagi támogatásból kimaradt egyesületek és iskolák részére sakk-készlet, illetve demonstrációs tábla vásárlását irányozzuk elő – közbeszerzéssel az ősz folyamán. Száz darab fa sakk-készlet vászonnal, ezer darab műanyag sakk-készlet vászonnal, valamint nyolcvan demonstrációs tábla vétele oldható meg ebből az összegből.

5. Magyar Internetes Sakkiskola:

A rendszer kialakításának támogatása egy hosszú távra szóló internetes sakkiskola alapjainak megteremtésére szól, amely kiegészíti a személyes képzés lehetőségeit. Az elektronikus tananyag bázisát egy e célra beindított fejlesztőmunka teremti meg. A teljes rendszer kifejlesztésének egy részét képezi a Sport XXI.-es támogatás.

A tartalomfejlesztésben szerepet kapnak a legkiválóbb sakkpedagógusok és sakkozók. Sakk pedagógiai szempontból a Digitális Tudásbázis katalizátora és egyben színtere egyfajta módszertani változásnak. A rendszer tanórai foglalkozásokat, otthoni elsajátításra készült anyagokat, valamint rövidebb-hosszabb elektronikus videó anyagokat kínál majd a hagyományos tanulás-tanítás kiegészítésére. A korszerű elektronikus tananyag tankönyvek digitalizált változata, az informatika eszközeivel, interaktív feladatokkal, szimulációkkal, tesztekkel támogatott gyors és hatékony oktatási szolgáltató.



A rendszer részei: I. Internet tananyag, II. Video tananyagok, III. Digitális könyvtár, IV. On-line sakkjáték és versenyek.

6. Korosztályos egyéni bajnokság szállásának támogatása:

A támogatás a kiemelt, válogató egyéni versenyen résztvevő játékosok szállásköltségeihez való hozzájárulást jelenti. A verseny kilenc napos volt, mely idén nyáron, június 28. és július 7. között került megrendezésre, teljes ellátással.

7. Ifjúsági csapatbajnokság szállásának támogatása:

A legrangosabb hazai ifjúsági csapatversenyen résztvevő egyesületek részére szállás- támogatást nyújtunk december 27. és 30. között Harkányban. A verseny négy napos, egy csapatban hat versenyző (+ tartalék) kap helyet.

Pignitzky Dorottya (kép 1.)
a Sport XXI. Program osztályvezetője



Sportági beszámolók

Tenisz: Talentumok csatája a Talentum Teniszcentrum salakján

Immár harmadik alkalommal a Talentum Teniszcentrum pályáján találkoztak a sportág ifjú tehetségei. Az 5-ös kategóriájú nemzetközi viadalon több héraklészes is lehetőséget kapott a bizonyításra. *Balázs Attila* egészen a legjobb négyig menetelt, ahol szoros meccsen végül a szlovák *Martinnal* szemben alulmaradt. A hölgyek versenyében az első kiemelt *Lászlóffy Vivien* (kép 1.) esélyeshez méltóan nyerte a tornát, *Székely Kata* (kép 2.)



(1.)

az elődöntőben búcsúzott. Az egyéni versenyek végső mérlege így három harmadik és egy első helyezés volt. Párosban a *Hídvégi Adrienn-Nagy Judit* duó a harmadik helyen zárt, míg a *Bots Márton* és *Török Ákos* alkotta páros a döntőbe jutott, ahol azonban már elfogyott a muníció, két szettes 6:1, 6:1 arányú sima vereség után maradt az így is bravúros (2.) második hely.

P. J. M.

Kerékpár: Ausztriában aratott a KSI utánpótlás-sora – új magyar pályacsúcs a Práterben

A Ferry Dusika Kerékpárstadionban megrendezett versenyen a vendéglátó osztrákok pályabajnokságán cseh, szlovák és magyar kerekesek is rajthoz álltak. Az U17-es és U15-ös korosztály futamai a KSI-s *Schipp Olivér*, és *Póta Bálint* sikereivel zárultak. *Schipp* a 2000 méteres állórajtos időfutamban szenzációs eredménnyel új országos fedettpályás csúcsot hajtott.

A tizenhat esztendő *Schipp Olivér* (kép 3.) 2:23,636-os



(3.)

időeredményével a bécsi fapályán – az egykor szintén KSI-s – *Palkó Péter* 1995-ös, 2:28,77-es rekordját adta át a múltnak. *Olivér* – 6 méter 86 cm-es áttétellel hajtotta győzelemre kerékpárját – első ezer méterének ideje 1:12,3 mp volt, az osztrák bajnoknál majd' kilenc másodperccel tekert jobb eredményt. *Schipp* felkészítésében részt vesz a KSI szakvezetője, Somogyi Miklós mellett édesapja, *Schipp Attila*, valamint *Dr. Györe István* sportorvos. *Olivér* tehetsége a magyar U17-es mezőnyben kiemelkedik, néhány nappal korábban az országos hegyibajnokságon, Dobogókőn állhatott győztesként a dobogó tetejére.

Dobogón – Dobogókőn

Idén ősszel az Esztergom – Dobogókő (*Kékkükkfa-nyereg*) útvonalon, tizenhárom kilométeres távon került megrendezésre a kerékpárosok országos hegyibajnoksága. A honi seregszemlén a dobogós helyezésekből a KSI kerekeseinek is jutott. A serdülők között *Schipp Olivér* (kép 4.) a mezőny huszonhat indulója között a győztes helyen futott be, míg *Tóth Evelin* (kép 5.) az ifi lányok közül térhetett bronzéremmel haza. A felnőtt hölgyek mezőnyében az egykori héraklészes triatlonista, *Arany Gitta* győzött, az uraknál az egykori KSI-s, ifjúsági világbajnoki ötödik helyezett időfutammenő, *Szekerés Csaba* ért fel elsőként a hegyre.



(4.)

Vaavári Ferenc



(5.)

Vízilabda

A NUPInfo augusztusi számának vízilabda sportági beszámolójában a *Merész Andrá*s irányította női válogatottnak mellett, a fiúk szófiai európa-bajnoki szerepléséről is beszámoltunk. A Románia elleni meccs krónikájában hibásan a

magyar csapat vereségéről írtunk. Ezzel szemben héraklészes csapatunk nagy arányú (10:2), kiütéses győzelmet aratott keleti szomszédunk felett. Így négy közé jutásunk is akadálytalanul zajlott.

P. J. M.



(1.)

Sportági beszámolók

Asztalitenisz: Három magyar lány az Ifjúsági Európa TOP 12 Bajnokságon

A szeptemberben közzétett legfrissebb európai utánpótlás-ranglistán nagyon jól állnak a magyarok. A legelkelőbb helyezés a prágai serdülő Európa-bajnokság kétszeres ezüstérmésének nevéhez fűződik, *Barassó Barbara* döntőbeli legyőzője mögött a második helyezett a korosztályában. A serdülő lányoknál egyébként még öten kerültek fel a ranglistára. Az ifjúsági leányoknál is az élemezőnyben szerepelnek ketten, *Li Bin* a 6., *Pergel Szandra* a 12. helyezett.

Mindez azt jelenti, hogy a december végi korosztályváltás után előbbi a 4., utóbbi a 6. kiemelt lesz, ők ketten, valamint – serdülő helyezése alapján – *Barassó* is részt vehetnek a 2006. évi Ifjúsági Európa TOP 12 Bajnokságon,

Az európai utánpótlás-ranglisták élcsoportja és a magyarok helyezései:

ifjúsági fiúk: 1. Dimitrij Ovtcharov * (német), 2. Patrick Baum (német), 3. Feng Xiaoquang (osztrák), ... 19. Zombori Dávid *, 28. Nagy Krisztián *, 33. Vajda Viktor *, 51. Vajda Attila *, 52. Szarka Levente, 75. Kriston Dániel *;

ifjúsági leányok: 1. Danieal Dodean * (román), 2. Galia Dvorak * (spanyol), 3. Elisabeta Samara * (román), ... 6. Li Bin *, 12. Pergel Szandra *, 33. Juhász Mariann, 58. Ambrus Bea, 65. Varga Tímea *;

serdülő fiúk: 1. Paul Drinkhall (angol), 2. Darius Knight (angol), 3. Tomas Tregler (cseh), ... 20. Kosiba Dániel *, 25. Sebestyén Péter, 30. Móricz Máté *;

serdülő leányok: 1. Jekatyerina Kolodjzsnaja (orosz), 2. Barassó Barbara (magyar), 3. Amelie Solja (német), ... 16. Szvitacs Alexa, 19. Végh Zsuzsa, 26. Csáki Rita *, 33. Tóth Edina, 38. Szentkeressy-Kovács Adrienne.

Megjegyzés: a *-gal jelölt játékosok 2006-ban is korosztályukban maradnak. A részletes ranglista megtalálható az ETTU honlapján: www.ettu.org

Az Ifjúsági Európa TOP 12 Bajnokságra kvalifikált játékosok:
fiúk: Zombori (kép 1.) (tartalék);
leányok: Li Bin (kép 2.), Pergel (kép 3.), Barassó (kép 4.).

Faragó Judit (kép 5.)
MOATSZ, főtitkár

Sportlövészet: KSI-sek dobogós sikerei az országos bajnokságon

A sportlövők országos bajnoki sorozatában az ifi és junior kategória összes pisztolyos olimpiai számában szinte csak KSI-s állt a dobogón. A héralklészes *Németh János* juniorként a szabadpisztolyosok versenyébe utasította maga mögé a felnőtt mezőnyt. *Németh* a junior légpisztoly elsőjét is begyűjtötte. *Bencz Lajos* ifi légpisztolyban, *Benedek Zoltán* ifi és junior

szabadpisztolyban szerzett aranyérmeket. A sikerekért felelős szakmai stáb: *Plichta Györgyi* (kép 6.), *Győrik Attila* és *Kovács Lajos* az elért eredményekkel elégedettek lehettek. De *Sera Rudolf* mesternek sem volt oka bánkódnak, hiszen tanítványa *Végh Barbara* (kép 7.) (UTE) tízenhat esztendősen öt egyéni bajnoki címet hódított el.

P.J.M.

Sportági beszámolók

Értékelés: Judo – Ez történt a tatamin 2005-ben...

Mint minden évben, idén is nagy várakozás előzte meg szakmai berkekben a fiatalok szereplését. A Héralklész Bajnokprogram segítségével már a negyedik év felkészülését kezdték meg a kerettagok. A várakozások alapját a sok fiatal és sikerre éhes „judoka” adta, akiknek a 2005. évben is kijutott a nehezebbnél-nehezebb feladattól. Az idei esztendőben az ifjúsági versenyzőknek Európa-bajnokságon (Salzburg, AUT) és EYOF-on (Lignano, ITA), a junioroknak szintén Európa-bajnokságon (Zágráb, CRO), valamint a kiemelkedő képességekkel megáldott junioroknak még a felnőtt Európa- (Rotterdam, NED), és világbajnokságon (Kairó, EGY) kellett bizonyítaniuk felkészültségüket.

A sora a Hollandiában rendezett felnőtt Európa-bajnokság nyitotta meg, ahol két juniorkorú versenyző kezdte meg nemzetközi szereplését. *Mészáros Anett* (kép 1.) mérkőzések sorozatát nyerte meg, nem tisztelve az idősebbek tudását és erejét, ez a lendületes judo egészen a bronzéremig repítette a még jövőre is juniorkorú hölgyet. És a csoda folytatódott, hiszen *Bor Barna* (kép 2.), a paksiak kitűnősége, számos nagynevű ellenfelét legyőzve egészen a remek ötödik helyezéig jutott.

A felnőtt világversennyel párhuzamosan, az ifjúsági judosok már a különböző válogatóversenyek közepén jártak. *Couka Zoltán* és *Csernoviczki Csaba* kerettedzők, valamint a felkészítő klubedzők munkája során folyamatosan formálódott a csapat, és körvonalazódni látszott, hogy kiktől lehet várni a kiemelkedő eredményeket. Nagyon jó előjelekkel utazott el a csapat az EB színhelyére Salzburgba, és a versenyzők nem is okoztak csalódást! A két versenynap során kétszer játszották el a magyar himnuszt, hiszen *Karakas Hedvig* (kép 3.) (Wadokai) és *Jubász Ádám* (kép 4.) (TFSE) megnyerte súlycsoportját. A többiek sem vallottak szégyent, *Hegedűs Dóra* (Wadokai) bronzérmes szerzett, *Szlezák János* (Orvoslány) ötödik, valamint *Kákonyi Ninetta* (UTE) hetedik helyen végzett. Nem volt megállás, mivel három hét múlva következett a Lignanoban rendezett EYOF. A négy-négy leány és fiú versenyzővel kiálló válogatott folytatta remek szereplését. *Hegedűs Dóra*, az EB bronzérme mellé megszerezte súlycsoportja aranyérmét, alig maradt el tőle a két ezüstérmesünk, *Gáspár Eszter* (MVSC)

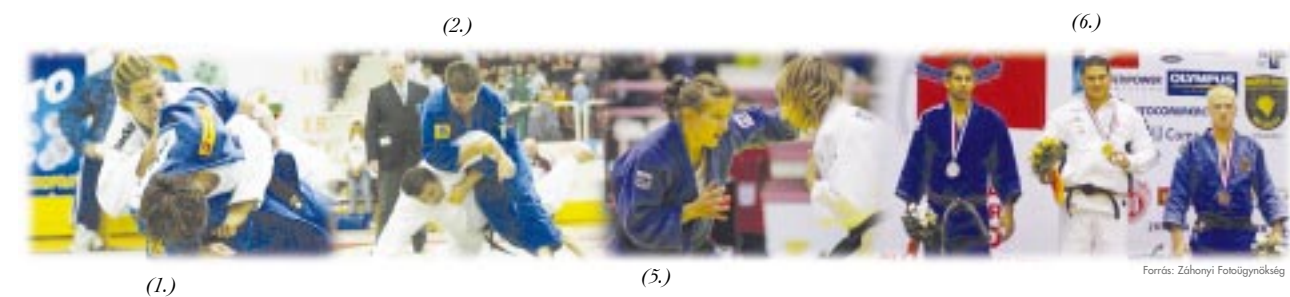
és *Jubász Ádám*, a harmadik helyezett *Karakas Hedvig* és nem utolsósorban a hetedik helyezést elérő *Dávid Zouzoanna* (Wadokai). Sajnálatosan, némi keserűség is történt a csapattal, hiszen egy „nem szokványos” sérülés borzolta a kedélyeket. Történt ugyanis, hogy *Zámbori Bence*, haladva az érem felé, a teljesen szabálytalan és szokatlan elemekből összerakott szőnyegen lábsérülést szenvedett, a „puzzle” tatami teljesen (5.) szétvágta nagylábujját. Ennek következtében kénytelen volt feladni a mérkőzést, és ezzel elszálltak érmes reményei, később hét öltéssel kellett összevarrni a sérült testrészt.

Az egyiptomi világbajnokság nem hozott szerencsét *Mészáros Anett*nek, aki első mérkőzésén megsérült és feladni kényszerült a további szereplést, ezzel elúszott számára a junior EB is. Hasonlóan pechesnek mondható *Bor Barna*, aki a közvetlen VB felkészülés ideje alatt sérült meg és így számára reménytelenné vált mind a kairói, mind pedig a zágrábi fellépés.

Ilyen előjelekkel szeptember 30-án eljött a juniorok ideje is, akik a zágrábi EB-n bizonyíthatták tudásukat. Nem is akárhogyan sikerült, négy érem és három pontszerző helyezés lett a keményen elvégzett munka jutalma. *Baczkó Bernadett* (kép 5.) (KSI SE), *Csernoviczki Éva* (HDSE) és *Farkas Bilit* (kép 6.) (BHSE) egyaránt ezüstérmes szerzett, *Karakas Hedvig* pedig ideit teljesítményét megkoronázva bronzérmes lehetett át. (4.) Hetedik helyen végzett *Szigetvályi Brigitta* (UTE), kilencedik helyezett lett *Lukács József* (KSI SE) és *Zámbori Tamás* (BHSE).

Az elért eredmények mutatják, sikeres évet zártunk, hiszen a különböző korosztályos világversenyeken 12 érmet és 5 pontszerző helyezést értek el a programban résztvevő versenyzők! A lista még nem teljes, vár rák még egy U-23-as EB, ahol hasonló szép sikereket remélünk. Ha a Héralklész Bajnokprogram hathatós segítségével megmarad és a judo utánpótlása továbbra is „célzottan gyémántokat” bocsát rendelkezésre, akkor ezek az elért eredmények hasonló folytatást ígérnek a 2006. évre.

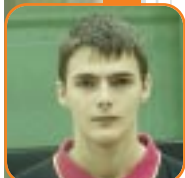
Preiszler Gábor (kép 7.)
judo sportági edző



(1)

(5)

Forrás: Záhonyi Fotóügynökség



(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)



(7)



(8)



(9)

Az alma nem esik messze a fájától... Portré: Szabó Dezső rúdugró

Ha Szabó Dezső nevét említjük, elsőre a sikeres válogatott atléta neve ötlék fel bennünk. Az idősebbik Szabó Dezső három olimpián is rajthoz állt. A magyar szempontból igen sikeres barcelonai olimpiai játékokon tízpróbában az előkelő negyedik helyen zárt. Pedig már az ifjabbik Szabó is döngeti a kapukat...

Látva az apai példát már tízévesen az atlétikapálya felé vette az útját. Testnevelés tagozatos iskolába járt, ahol korán belekóstolt az atlétika világába. Kezdetben a távolugrással és a rövid-távfutással próbálkozott. A sportági alapképességeket ezeken az iskolai diákversenyeken szerezte meg. Négy évvel ezelőtt, tizenhárom esztendősen kóstolt bele a rúdugrás világába, azóta édesapja irányításával készül az újabb és újabb hazai és nemzetközi megmérettetésekre. Az első rúdugró viadalokon bizonyára jól kamatoztatta a vágta során megszerzett gyorsaságát, a távolugrógödör mellett kifejlődött ugróerejét. Homokgödör helyett ugróbála plusz egy rugalmas rúd, ami segítségével kell a lehető legmagasabbra repülni. Az alapképlet ugyanaz, minél messzebb jutni, legyen az vízszintesen vagy függőlegesen a lécfellett. Az ifjabbik Szabó ezért mindent meg is tesz. Igen szoros napirend szerint él. Egy átlagos napja reggel hét óra előtt kezdődik. Fél nyolckor már az iskolapadban ül, 15:30-ra szöges cipővel a lábán a bemelegítő köröket rója a KSI pályáján. A napi penzumtól, felkészülési időszakról függően ezután erősítő jellegű, távolugró és futó vagy speciálisan rúdugró edzőmunka következik. Az elvégzett munka gyümölcse a tavalyi serdülő országos bajnokság megnyerésével illetve az ez évi bajnoki cím elhódításával érett be.



Az idén júliusban két komoly feladat várt a fiatal sportolóra. Először az Olaszországban megrendezett Európai Ifjúsági Olimpiai Fesztiválon (EYOF) vett részt, majd néhány nappal később már az afrikai kontinensen kellett bizonyítania. Az EYOF és a marrakeshi-i korosztályos világbajnokság egyben élete első világvérsenyei voltak. Lignanóban, saját bevallása szerint is jobb eredményt érhetett volna el, ha szaknyelven szólva: „nagyobb rádra fog át”. Marokkóban már kiköszörülte a csorbát, nagyszerűen versenyzett és egyéni csúcsát (480 cm-t) túlszárnyalva a döntőbe került. A világ ifjúsági élmezőnyét felvontató erőpróban, élete első világbajnokságán így végül a tizenegyedik helyen végzett.

Mitől lesz valaki jó ugró, talán egy kicsit közhelyes is lehetne a kérdés, ha az atlétika nem egyik legösszetettebb számáról lenne szó. A testmagasság, a fizikai adottságok természetesen valamilyen szinten predesztinálnak. Persze egy hórihorgas rúdugró, megfelelő technikai tudás nélkül nem lesz eredményes. Az ügyesség mozgáskoordináció, fizikai erő hiányában önmagában kevés. Egy aktív rúdugróknak nem kell bemutatni az erősítőtermet, a dinamikus erőfejlesztő gyakorlatok szerves részei a mindennapi felkészülésnek. Aki a technika – koordináció – dinamikus erő bűvös hármásának legfelkészültebb birtokosa az egyre magasabbra teheti a léceit.

Addig sincs megállás. Jövőre junior világbajnokságra kerül sor, ahol Dezsőnek nálánál akár két évvel idősebbekkel kell majd megmérkőznie. Nem lesz könnyű, de az elkövetkezendő nyári olimpiai játékokra rögös út vezet. Kemény munkával, tudatos felkészüléssel esély van arra, hogy apa után fia is képviselhesse hazánkat a sportágak legnagyobb pekingi seregszemléjén.

Pucok József Márton

Könyvakció fiatal sportolóknak: Sport és táplálkozás

Miben van több kalória és energia: az étolajban vagy a sertészsírban? Mi a különbség a probiotikus és az élőflórás joghurt között? Mit jelent az, hogy 0%-os joghurt? Miből készül a vaj és miből a margarin? Miért fontosak a fehérjék szervezetünk számára? Mivel táplálkoznak agysejtjeink? Mi az a vércukorszint? A só jó vagy rossz szervezetünk számára? Mik azok a szteroidok? Milyen a jó csokoládé? Miért és mennyivel zsírosabbak a lányok, mint a fiúk? Szervezetünkben hol élnek a jó baktériumok és hányan vannak? Milyen komoly veszélyek fenyegetik



azokat, akik akaratukon kívül fognak? Egészséges életmód a sport, az életkori sajátosságok és táplálkozás szempontjából. Aki szeretne a feltett kérdésekre választ kapni, a fenti témákban ismeretekre szert tenni, a dr. Antalfai Márta, Fazekasné Székér Edit, Henter Izabella és dr. Pápai Júlia szerzői négyes könyvéből megeheti. A kötet ára: 480 Ft/db, érdeklődni, megrendelni a 34/310-717-es telefonszámon, a 34/310-718-as telefon- és faxszámon, illetve az alfadatpress@axelero.hu e-mail címen lehet.

Szöllői Miklós



Sportági beszámolók:

Birkózás: Egy volt héraklészes hölgy a dobogó második fokán a budapesti világbajnokságon

A korábbi héraklészes, *Savtin Mariann* (kép 1.) ezüstérmet szerzett a Budapesten zajló 49. Kötött-, 38. Szabadfogású és 17. Női Birkózó Világbajnokságon! Az 59 kilogrammos súlycsoportban induló magyar sportolónő egész napos káprázatos teljesítménye után a fináléban már sajnos kikapott a japán *Ayako Shodótól*, így végül a dobogó második fokára állhatott fel. A birkózó – korábban cselgáncsos – hölgy a női szakág első világbajnoki érmét szerezte Magyarországnak, mellyel hozzájárult a nemzetek közötti éremverseny magyar vonatkozású harmadik helyéhez. A 63 kilós *Szerencse Mónika* (kép 2.), az 55 kilós *Godó Kitti* (kép 3.), a 48 kg-os *Vadász Ember Andrea* (kép 4.), az 51 kilós *Szabó Emese* (kép 5.) és a 72 kg-os *Lenkó Petra* (kép 6.) tiszteleggel helyálltak, még nagyon fiatalok, igazából most kaptak először lehetőséget a világ elitjében megmutatni birkózótudásukat.

Az urak között a korábban három esztendeig héraklészes, most 22 éves, 60 kilós *Kliment László* (kép 7.) végül a pontszerző ötödik helyen zárt, hozzásegítve a kötöttfogású válogatottat a nemzetek közötti csapatverseny fölünyes győzelméhez – megelőzve az oroszokat és a törököket –, így *Komáromi* kapitány fölállhatott a dobogó tetejére.

A világbajnoksággal egyidőben a Papp László Aréna melletti Syma csarnokban a birkózó diákolimpiára került sor, mely nyolc szönyegen került lebonyolításra. A három korosztály

közel 2000 indulója a nagyszámú birkózó-utánpótlást mutatja. Az ország több részéből kilencvennél is több klub birkózópalántái utaztak a fővárosba a diákolimpiai megmérettetésre, ahol nem volt ritka a súlycsoportonkénti ötvennél is több résztvevő.

Bacsa Ferenc, héraklészes sportági vezető elégedetten nyugtázta az utánpótlás-nevelési program egykori és jelenlegi támogató sportolónak teljesítményét, mint mondta a versenyzők még fiatalok, hiszen az „idősebbek” is csak nemrég kerültek ki a programból. A női birkózók (kép 8.) mellett remek szakvezetők vannak *Bíró László* és *Vatai László* (kép 8.) személyében, jó menedzselés mellett, sok edzőmunkával és nemzetközi versenytapasztalattal jó néhány év múlva *Savtin* mellett a többi lány is „odaérhet” a dobogó közelébe. *Kliment* teljesítményét értékelve *Bacsa Ferenc* az általa „jó szelleműnek” vélt versenyző még több nemzetközi versenyritujának megszerzését emelte ki, mely az ötödik, pontszerző helyezéssel is kimagaslóbb eredmény elérését vonhatja maga után. A Mr. Tus birkózóiskola növendékei, akik életkorukból adódóan még nem indulhattak a budapesti világbajnokságon, többek közt *Módos Péter*, *Lőrincz Tamás* és *Jager Krisztián* – bár *Lőrincz* a 60 kg-osok közt szerepelt az előnevezettek között – a pekingi olimpia után érhetik el nemzetközi szinten a felnőtt mezőnyben csúcsformájukat. Vannak fiatal jó birkózóink, rendelkezik a sportág utánpótlással – mondta elégedetten a szakvezető.



Triatlon: Beszámoló a felnőtt, U25 és junior világbajnokságról

Ez évben Japánban rendezték meg a triatlonosok világbajnokságát (kép 9.). A távol-keleti ország Gamagori városában korábbi és jelenlegi héraklészesek is szerencsét próbáltak. A szeptember 8-án induló eseményen először az aquatlon szakág megmérettetésére került sor. A felnőtt és U25-as triatlonistáknak 2x750 métert úszva, 5x8 kilométert kerékpározva, 4x2,5 kilométert futva kellett megtenniük. Az igen izmos, 64 főt számláló U25-as férfi mezőnyben Pocsai Balázs tizedikként zárt utána a tizenharmadik helyen *Török Dániel* következett. A legjobban teljesítő U25-as korosztályú, korábbi héraklészes *Pocsai* összideje 01:55:20, melyből húsz perc alatt sikerült

leküdenie az úszótávot, egy óra kellett a negyven kilométer lebiciklizéséhez, futóideje pedig harmincnégy perc volt. A juniorokra a felnőtt és U25-as versenytáv fele, azaz 750 méter úzás, 5x4 kilométer kerékpár végül 2x2,5 kilométer futás várt. A junioroknál is a mezőny első harmadában tudott végezni néhány versenyzőnk. A fiúknál *Erdélyi Nándor* jutott a legtávolabb, aki a tizenegyedik legjobb idővel (00:57:15) abszolválta a versenyt. A hölgyeknél a tavalyi junior kontinensbajnokság ezüstérmese *Kovács Zsófia* (kép 10.) végzett a legelkelőbb, tizenegyedik helyen. *Kovács* 01:03:35 alatt teljesítette a három számot.

Pucok József Márton

(10.)