



# HFM

Hajrá Futás Magazin

DIGITÁLIS KIADVÁNY

Alapítva: 2015

IX. évfolyam

2023. november – 27. szám

## Az atlétika szép emlék

Gondolatok az atlétikáról – Miért az atlétika?

A 400 m-es gátfutásról

Életem legnagyobb dobása

Gondolatok az atlétikai vb-ről

*„Mi a szép a futásban?*

*Az, hogy egyedül vagy, és csak magadra számíthatsz.”*

*Rózsavölgyi István*



# Gondolatok az atlétikáról

## Vári Edit

„Mosonmagyaróváron születtem, a Móra Ferenc Általános Iskolába jártam. 11 éves koromtól atlétika- és kézilabdaedzéseken vettem részt, iskolai keretek között. Jó pár ügyes lány volt körülöttem, Radek Bernadett, Farkas Vanda és még sokan, ők voltak a favoritok. Edző



bácsi nem tartott tehetségesnek, Jancsó Panni osztálytársammal „Vöröshasú mókusnak” hívtak minket. Azt mondta, soha nem lesz belőlem futó, mert alacsony vagyok, és rövid a lábam (mivel ötödik osztályban még nem nőttem meg). Ez engem egyáltalán nem zavart, imádtunk oda járni. Már a bemelegítő futásoknál – ami a tornateremben zajlott a zsámolyok körül – is mindig versenyeztem, hogy utolérjek egy idősebb gyereket, aki sosem hagyta magát.

Osztályfőnököm, Rézmann Mária testnevelő minden szempontból példaértékű volt számunkra, ezért eldöntöttem, hogy én is testnevelő tanár szeretnék lenni. 14 évesen a sok futkosástól begyulladt az Achilles-ínam, ezért orvosi javaslatra abbahagytam minden fajta sportmozgást. A Mosonmagyaróvári Kossuth Lajos Gimnáziumban folytattam középiskolai tanulmányaimat. Pár hónap múlva Böröczky tanár úr megkeresett, hogy szüksége lenne a segítségemre. Sajnos Mészáros Mariann keze eltört, és így nem tudtak volna indulni a többpróba csapatbajnokságon. Megkért, hogy álljak be helyette. Így történt, hogy a fiatal edző Szitás László meglátott ezen a versenyen, és megkérdezte, hogy van-e kedvem atlétikaedzésekre járni. Rögtön az első években országos bajnokot faragott belőlem 100 gát, távolugrás és hétpróba számokban. A korosztályos országos csúcsokat 60 m gáton és 100 m gáton döntöttem meg, de maradt a távolugrás és a hétpróba is kiegészítőként. 1994-ben a testnevelési egyetemen tanultam tovább, és el kellett hagynom nevelőedzőmet.

2001-ig, 7 teljes éven keresztül említésre méltó eredményem nem volt, talán túlságosan ragaszkodtam a gyökerekhez. Ekkor találkoztam Nagy Zsigmond tanár úrral, aki a szárnyai alá vett, és kezei alatt 8 éven keresztül felnőtt országos bajnokságot nyerhettem 60 m gáton, 100 gáton és 1-1 alkalommal 60 m síkon és 100 m síkon. Részt vehettem fedett pályás és szabadtéri Európa-bajnokságokon, fedett pályás és szabadtéri világbajnokságokon (2007 Osaka), valamint a 2008-as olimpián Pekingben. Európa-kupát nyerhettem Milánóban (2007), itt sikerült vb- és az olimpiai szintet is elérnem. Versenyeredményeimet a jó genetikának és edzőim állhatatos munkájának köszönhetem. Három olimpikon is volt a családomban: Klinga László 1972 München birkózás, Izsák Éva 1992 Barcelona országúti kerékpározás, Vári Edit 2008 Peking atlétika, 100 m-es gátfutás. 2012 óta a Balatonlellel Általános Iskolában tanítok, 2017-től pedig a Nemzeti Kézilabda Akadémia atlétika- és erőnléti edzőjeként is dolgozom. Nagyon szeretem a munkám, mely által életemben továbbra is az atlétikai képességek fejlesztése a központi tényező.”

**Vári Edit** A 2000-es évek nagyszerű gátfutója, a BEAC sokszoros válogatott atlétája.

Olimpikon. Országos bajnokságot nyert nyolc alkalommal a 100 m-es gátfutásban, és egy alkalommal 100 m-en. Fedett pályán hét alkalommal a 60 m-es gátfutásban és egy alkalommal 60 m-en.

Országos csúcst ért el öt alkalommal a 100 m-es gátfutásban.

Egyéni legjobb eredménye a 100 m-es gátfutásban: 13,06 (2007).

## XII. ATLÉTATALÁLKOZÓ – A XX. század magyar futóbajnokai

Debrecen, Nagyerdő, 2024. június

Szeretettel várja a bajnokokat: a „HAJRÁ FUTÁS” Egyesület

### HFM HAJRÁ FUTÁS MAGAZIN

- Futással foglalkozó lap ▪ Főszerkesztő: Cseke István. Szerkesztő: Varga Lajos ▪ A szerkesztőség címe: 4225 Debrecen, Perem utca 25.
- E-mail: istvancseke55@gmail.com ▪ Telefon: 06-30-695-3880 ▪ A „HAJRÁ FUTÁS” Egyesület digitális kiadványa ▪ Grafikai munkálatok: ifj. Cseke István
- Fényképek: Berényi Ibolya, 100 Év Atlétika ▪ Nyomdai előkészítés: Barna Ildikó

A magazin letölthető a [www.hajrafutas.hu](http://www.hajrafutas.hu) és a Facebook HAJRÁ FUTÁS csoportban.

A szerkesztőség hozzájárul a magazin egészben vagy részletekben történő másolásához és terjesztéséhez.

# Miért az atlétika?

Mottó:

„A futást szeretni, az edzés nehézségeit legyőzni, a versenyzés nemes küzdelmét átélni, célba érkezni, a dobogón állni, a siker magasztos pillanatait megélni, atlétának lenni.”

Tehetséges fiatal atléták, akik már eddig is szép eredményeket értek el. Szorgalmasak, kitartóak, megvan az esélye, hogy sokra vigyék szeretett sportágukban, hogy komoly sikereket érjenek el. Szurkolunk nekik, szorítunk értük! Hajrá Futás!

**AUER PÉTER** EYOF-on V. helyezett a 110 m-es gátfutásban

„Én még oviban kezdtem el focizni az Ikarus-pályán. 6-7 éves voltam, amikor a társaimmal együtt voltunk egy focitáborban. Ebéd után kiültünk a srácokkal a lelátóra. Pont ekkor volt edzése Baji Balázsnak, aki akkor végigfutotta a 110 gátat. Ahogy vette a gátakat, hatalmas élmény volt számomra, és ez az emlék meg is maradt. Amikor suliba mentem észrevették a tesitanárok, hogy elég mozgékony vagyok, és előszeretettel vittek az iskolai versenyekre. Éppen amikor egy ilyen iskolai versenyen vettem részt, és megnyertem, utána jött oda hozzám Melkvi Lili, és hívott atletizálni. Ezután kezdtem el járni párhuzamosan focira és atlétikára. Egy kevés ideig csináltam a két sportot egy időben, majd választanom kellett, és végül az atlétika mellett döntöttem. Fél évig jártam Melkvi Lilihez, majd 12 évesen felkerültem ifj. Tomhauser Istvánhoz, aki mai napig az edzőm.”



**BIROVE CZ BÁTOR** felnőtt országos bajnok a 4×400 m-es váltóban

„A fő számom a 400 méteres gátfutás, de szívesen versenyzek sík 400-on is. Idén lehetőségem volt részt venni az U20-as Európa-bajnokságon, ahol az elődöntőben a 12. helyet szereztem meg 400 m gáton. Alapvetően versengő személyiségűnek tartom magam, ami meghatározta egész eddigi életemet is. 6 évesen kezdtem el sportolni. Akkor még fociztam, ahogy a legtöbb fiú, de már akkor kiderült rólam, hogy gyorsan tudok futni. Sokáig próbálkoztam a labdarúgással, de nem igazán voltam sikeres benne, és a csapatok, ahol játszottam, sem voltak kiemelkedőek, ezért elérkezettnek láttam az időt a sportágváltásra. Szüleim már régebb óta mondták, hogy próbáljam ki az atlétikát az otthonunkhoz közeli UTE-pályán, mivel ők is látták, hogy ügyes vagyok benne. Ekkor voltam 13 éves, a 8. osztályt kezdtem. Kezdetben mindenféle versenyszámot kipróbáltam, így találkoztam a gátfutással is, ami az esések ellenére (vagy talán amiatt) megtetszett, kihívást találtam benne és később legnagyobb sikereim is 400 gáton értem el (és valószínűleg fogom elérni a jövőben is). Azt gondolom, azért tetszett meg ennyire az atlétika, mert egyrészt egyéni sport jellege miatt mindenki magáért küzd, csak rajtam múlik, hogy mit tudok elérni, másrészt pedig nagyon befogadó volt a közeg, így nemcsak a versenyeket, hanem az edzéseket is megszerettem, ami korábban rám nem volt jellemző, amikor fociztam.”



**HUSZKA BLANKA** Utánpótlás országos bajnokságon ezüstérmes rövidtávúfutó

„Azt atlétika világába születtem bele. Nővérem hétpróbázó volt, így a hétvégék jelentős részén elmentünk, és szurkolunk neki a családdal. Hétközben pedig volt, hogy magával vitt edzésre, majd szépen lassan én is elkezdtem edzeni, és a mai napig az edzések és a versenyek kapcsolnak ki igazán. 2 éve volt egy autóbalesetem, amit a körülményekhez képest a sportnak köszönhetően könnyen megúsztam. Az orvosok azt mondták, ha nem lenne ilyen izomzatom, sokkal rosszabbul járhattam volna, és én szeretném ezt meghálálni a jövőben az atlétikának, hogy ilyen alapokat adott nekem. Illetve nagyon szeretnék részt venni egy Európa-bajnokságon vagy akár világbajnokságon, és kiélvezni minden percét, ha már az „életemet mentette meg az atlétika”. Edzői képzést is végeztem, így szerencsére a későbbiekben is a része lesz az életemnek az atlétika.”



**KIS PETRA SÁRA** EYOF-on V. helyezett 800 m-en



„Kisgyermekkoromban több sportot is kipróbáltam, mivel a szüleim ragaszkodtak a rendszeres testmozgáshoz. Próbálkoztam táncsal, de mivel nincs ritmusérzésem, nem futottam be nagy karriert. Ezt követte a karate és az úszás, ám ezekben sem értem el nagy sikereket. Alsó tagozatban tanító nénim figyelt fel rám, egyik Cooper-futás alkalmával, mivel kiemelkedtem osztálytársaim közül. Ezt követően benevezett a városi mezei futóversenyre, ahol sikerült továbbjutnom a megyeire, onnan pedig az országosra. Ekkor szüleim felvették a kapcsolatot nevelőedzőimmel, Kertes Istvánnal és Szegedi Zsolttal, hogy kérszítsenek fel az országos bajnokságra. Hamar kiderült, hogy rátaláltam arra a sportra, amiben nemcsak tehetségesnek tartanak, de teljes alázattal és odaadással tudom üzni. 5 év után a fejlődésem érdekében a szüleim felkeresték a Békéscsabai Atlétikai Clubból Urbanikné Rosza Mária, többszörös olimpikon edzőnőt. A közös munka meghozta gyümölcsét, hiszen már abban az évben korosztályos magyar bajnok lettem 800 m-en. Marcsi néni edzői kvalitását mutatja az is, hogy bajnoki címeimet 800 m-en és 1500 m-en a mai napig meg tudtam védeni. Úgy gondolom, az atlétika az én sportágam, mivel ha kilépek a rekortánpályára, akkor érzem csak igazán, hogy hazaértem.”



# Gondolataim az atlétikai világbajnokságról



## ID. EPERJESI LÁSZLÓ NEMZETKÖZI DÍJJAL ELISMERT EDZŐ

„Mikor a világbajnokság szervezésével kapcsolatos hírről tudomást szereztem, kissé szkeptikus voltam, hogy egy ilyen jelentős világesemény megrendezését egy hozzánk hasonló kis ország megkaphat. Mivel tanítványom, Márton Anita is tagja volt a világbajnoki pályázatot bemutató csoportnak, így kicsit közelebb is került a szívemhez a magyarországi atlétikai világbajnokság. Nem voltam benne biztos, hogy az akkori viszonyok és egyes politikai körök ellenállása miatt sikeres lehet a sportlétesítmények megépítése. Viszont ahogy múlt az idő, nyilvánosságra kerültek az új stadion tervei, és a politikai ellenállás is enyhült, ezért bizakodóvá váltam. A versenyszervezés és a vendéglátás terén nem hittem, hogy bármiféle probléma adódhat. Időközben Anita is biztosította a világranglista alapján a részvételét a világbajnokságon, így a stadionnal együtt az izgalom is egyre nőtt bennem. Míg a felkészülésünket apró sérülések hátráltatták, a stadion építése és a szervezés is látványosan haladt. És elérkezett a nap! A megnyitót és a versenyek túlnyomó részét edzőtáborban és otthon, a közösségi médiában követtem. Mivel Anita csak augusztus 26-án lépett dobókörbe, mi csak 24-én csatlakoztunk a magyar csapathoz. Már a szállodába érkezésünkkel feltűnt, hogy mennyire gördülékeny az akkreditálás, és milyen előzékenyek, kedvesek az önkéntesek. Igazi segítők! Még

aznap a délutáni programot is végigszurkoltam. Telt ház, hihetetlen hangulat és óriási sportági szeretet érződött a gyönyörű, új stadionban. A következő napon is ugyanezek az impulzusok értek engem és azt a sok ezer nézőt, szurkolót, akiknek megadatott, hogy részt vehessenek ezen a sporteseményen. A szombati napon Anita is dobókörbe lépett. Eltökélt szándékunk volt, hogy a délelőtti selejtezőben kiharcolja az esti döntőbe jutást. Az edzéseredményei alapján ennek nagy esélye volt. Sajnos nem sikerült neki, de ami ez után történt, azért érdemes volt felvállalnunk ez a két, edzőtáborokkal, edzésekkal és nehézségekkel teletűzdelt évet! Az a szeretet, ami a selejtező után Anitára és rám is áradt, minden fájdalmat, lemondást megér! Megszámlálhatatlan mennyiségű aláírást, gratulációt, jókívánságot kaptunk-kaptunk. Akkor már biztosak voltunk abban, hogy számára ez a világvégső, amelyen versenyzői kvalitásait megmutatja. Azt hiszem, ennél szebb búcsú a nemzetközi versenyektől nehezen képzelhető el! A világbajnokságot szervező Magyarország bizonyította, hogy alkalmas ilyen és talán még magasabb szintű sportrendezvények megrendezésére. A sportot szerető, értő emberek és szurkolók nemzete vagyunk! Talán ez volt hosszú edzői ténykedésem alatt az első nemzetközi verseny, ahol nem csak az érmes (főleg arany) versenyzők kaptak méltó elismerést a közönségtől. Ezzel is méltatva azt az emberfeletti munkát, önfeláldozást, amit szeretett sportáguk és önmegvalósításuk érdekében végeztek mindannyiunk szórakoztatására és Magyarország dicsőségére!”

A magazin megjelenését támogatja:



**Nemzeti  
Együttműködési  
Alap**



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR  
Alapkezelő Zrt.

# Gondolataim az atlétikai világbajnokságról



**Kerekes Gréta – Tomhauser István – Papp Márk**

## **TOMHAUSER ISTVÁN KÉT ALKALOMMAL AZ ÉV EDZŐJE**

„Azt tapasztalom, hogy társadalmi szinten is nagyon pozitív nyomot hagyott az atlétikai világbajnokság. Rengeteg gyermeket hoznak a szülők atletizálni, érezhető a sportág értékei iránti felfokozott érdeklődés. Más szempontból számomra az is fontos visszajelzés, amikor sportágunk kívüliek mondanak véleményt, és mondhatom, jó

érzéssel tölt el, hogy rengetegen le voltak nyugőzve a vb hangulatától. Belőlről megélni az egészet, még felfokozottabb érzés. Személyes vonatkozásban pedig elmondhatom, hogy büszke vagyok a tanítványaimra, és arra a munkára, amit elvégeztek annak érdekében, hogy emelt fővel tekinthessünk vissza erre az esztendőre Kerekes Grétával, Pap Márkkal és Rapai Fannival. Nagy lendülettel fogunk nekivágni a következő olimpiai esztendő felkészülésének.”



## **Egy amatőr futó a világbajnokságról**

Az idén nyár végén Budapest adott otthont a világ atlétái legnagyobb versenyének. Ehhez megépült egy modern, 35 000 embert befogadó stadion, amit 15 000 főre fognak visszabontani, és aminek a felső szinten kialakítandó futóköri majd bárki futhat. A sportok királynője így Magyarországon egy minden igényt kielégítő otthont kapott.

Már a világvb előtt lelkesen beszéltek róla a magyar versenyzők, hiszen itt tartották az idei magyar bajnokságot július elején. A világbajnokság kilenc napján 202 ország több mint 2100 atlétája mérte össze az erejét, az ügyességét és a kitartását Afganisztántól a Zöld-foki Szigetekig. 405. 000 jegy kelt el, 120 országból jöttek el szurkolni, 95 százalékos volt a Nemzeti Atlétikai Stadion kihasználtsága.

Elcsépett, de igaz, hogy minden idők legnagyobb atlétikai versenye volt ez. Hazánk most is bebizonyította, hogy bármilyen sportversenynek megbízható és vendégszerető házigazdája tud lenni. Fantasztikus volt látni a hatalmas, hőmpölygő tömeget, akiknek az eligazítását lelkes segítők serege biztosította.

A verseny kabalafigurája, Youhuu, a magyar racka juh végigbolondozta az egész eseményt, mindenféle játékokba bevonva a nézőket, és jó hangulatot varázsolva. Az ember az atlétika nagyszerűségének ünnepe élhette meg. A helyszínen láthattuk, hogy milyen kivételes verseny volt ez. A japán tévések a férfi maraton rajtja előtt már egy órával élő adást sugároztak a Hősök teréről. A délelőtti forróságban, a nagy szintkülönbségű pályán még az utolsó célba érő is emberfeletti teljesítményt produkált. A pályaversenyeken is hihetetlen teljesítményeket láthattunk. Nem akartunk hinni a szemünknek Duplantis rúdugrását, Jakob Ingrebigtsen futását vagy Femke Bol fantasztikus hajráját látva. És büszkék lehetünk Halász Bence bronzérmére is, amikor a részt vevő országok háromnegyede nem szerzett egyetlen érmet sem, köztük olyanok, mint Németország.

Köszönjük meg ezt a mi életünkben már valószínűleg soha meg nem ismétlődő, csodálatos élményt!

Varga Lajos



# A 400 m-es gátfutásról

KOVÁCS DUSÁN



„A 400 m-es gátfutás kívülről nézve talán egy könnyed, harmonikus futásra épülő versenyszám, a valódi hátteret megismerve azonban inkább azt mondhatjuk, hogy egy nagyon összetett, komoly technikai tudást és állóképességet feltételező kihívás. Sokféleképpen lehet nagyon elfáradni az atlétikai versenyszámokban (vagy más sportágakban), például egy tízpróbaverseny 2 napja alatt, esetleg a maratoni futás 2 órája alatt, de ha egy 50 mp-es 400 m-es gátfutásra gondolunk, annál nem sok kegyetlenebb dolog van a világon. Olyat nem lehet látni a célbaérkezés után, hogy tiszteletkört futnak a 400 gátasok, inkább fekszenek a földön, vagy a térdüket támasztva próbálnak pihegni a versenyzők. Ennek pedig az az oka, hogy a táv teljesítése során óriási oxigénadósság alakul ki a testben (anaerob környezet), leginkább az utolsó 100 m-en. Ez egyben meghatározza az edzéseken a fejlesztési kívánt irányt is. Úgy szokták mondani, edzés nélkül is bárki elfut 300 m-ig (a saját képességeinek megfelelően gyorsan), de az utolsó 100 m-en nagyon el lehet fáradni, és a mozgás beszűkül, lelassul, koordinálatlanná válik. Nos, erre a 100 m-re kell külön éveket edzeni, speciális módszerekkel, amik ezt az anaerob állóképességet fejlesztik. És a gátak még csak most jönnek! Ha nehéz a 400 m síkfutás, akkor azzal a 10 darab gáttal még nehezebb dolgunk van, amelyek 400 gáton 35 m-re helyezkednek el egymástól, és a felnőtt férfi gátmagasság 3 láb, vagyis 91,4 cm. Mivel a versenyzők nagyon különböző képességűek, így sokak számára nem elérhető, hogy például végig 13 lépéssel fussanak a gátak között (mert nem elég gyorsak), aminek az a következménye, hogy mindkét lábbal meg kell tanulni gátazni. Ebben az esetben a 14 lépéses ritmus a megoldás a táv nagy részében, vagyis felváltva kell jobbos és balos lendítéssel haladni a gátak fölött. Az mindenesetre előny, ha valakinek a ballábás lendítő lába az erősebb/jobbi lába, hiszen akkor a kanyarokban is a pálya belső ívéhez közel tudunk futni, míg természetesen, ha jobblábás a lendítésünk a kanyarban, akkor a pálya külső ívére kell helyezkednünk, hogy ebben az esetben az áthúzó (bal) lábunk elférjen a gát fölött, ne lógjon át a mellettünk

balra lévő pályára, mert a versenybírók már videókkal figyelik ezeket a szabálytalanságokat, és a gát mellett lendítésért kizárás jár! Kevin Young volt az első (46,78 mp-es világsúcsot futott 1992-ben Barcelonában az olimpián), aki 13 lépéses első 2 gát után 12 lépésre váltott, és a hosszúgyenest így futotta, majd 13-mal fejezte be, de ő a magassága (193 cm), lépéshossza és gyorsasága miatt képes volt erre. Általában a 48 mp-en belüli egyéni csúccsal rendelkező fekete bőrű gátasok végig tudják csinálni 13 lépésre a távot (a mostani legjobbak közül például Rai Benjamin, de ő érdekes módon végig jobb lábbal lendít, így a kanyarokban a pálya külső ívén fut, amivel szerintem neki a 400 m inkább 403-404 m! A régi nagyok, mint Edwin Moses, Samuel Matete, Stephane Diagana, Derrick Adkins, Angelo Taylor, Felix Sanchez, mind 13 lépésre vették a gátakat), de a leggyakoribb ritmus a 6-7. gátig 14, utána 15 lépés. Kirívóan különleges a jelenlegi világsúcsstartó (45,94 mp), Karsten Warholm ritmusa, aki elképesztő sebességét kiaknázva 13 lépéssel megy a 8. vagy 9. gátig, és ott egy plusz lépés párt tesz bele, vagyis 15-re veszi az utolsó 1 vagy 2 gátat. Hihetetlen felkészültség, koncentráció és jelenlét, nem mellesleg precíz technika kell ennek tökéletes kivitelezéséhez, pláne az utolsó 100 m-en, ahol az egyre fokozódó fáradtsággal is küzdeni kell. Ennél még egy fokkal nehezebb és különlegesebb 2022 világbajnokának, Alison dos Santosnak a ritmusa, aki az első, kanyarban lévő gátat 13-ra veszi, majd ahogy a sebessége már megvan, onnantól 4 gátközt 12 lépéssel fut és csak a 6. gáttól vált vissza 13-ra, és így fut a célig. Dos Santos 200 cm magas, szintén elég gyors, és kiváló koordinációs képességei vannak, amit hatalmas lépéstávolságával jól ki is használ. A szememben ő lehet az, aki (ha sérülések nem hátráltatják) megdöntheti majd Warholm világsúcsát (dos Santos jelenleg 46,29-nél tart). Ezekből a fenti érdekességekből jól látszik, hogy a végcél, a gyors és ritmustörés nélküli futást, egyben a jó eredményt nagyon sokféleképpen el lehet érni. Mindenképpen kell hozzá egy tökéletes gáttechnika (akár mindkét lábra, ha szükséges), majd a ritmus személyre szabása és begyakorlása. Ez évekig is eltarthat (miközben a futási teljesítmény is változik a sportoló életében, általában javul), ezért állandóan finomítani kell. Hiszen minden körülmények között működni kell a kialakított ritmusnak: ellenszélben és hátszélben, reggel, délben és este, hidegben és melegben, esőben és száraz időben, a világ bármely pontján, akár időzónákat átívelően, és természetesen a világversenyen vagy egy felkészülési versenyen is, bárhol tehát. Ez a szépsége és egyben a nehézsége is. Ugyanakkor ez az összetettsége adja egyben az előnyt is például azok számára (mint nekem is a pályafutásom alatt), akiknek nem elég nagy a sebessége egy szimpla sprintfutáshoz, de jó a ritmusérzéke és átlag feletti az anaerob állóképessége, így a célegyenesben sokszor képesek kiegyenlítődni a különböző versenyzői karakterekből fakadó eredmények! Az anaerob képességek fejlesztése (a sebességen kívül) pedig szintén kulcsfontosságú, hiszen nem mindegy, hogy 320, 340 vagy 360 méternél érzékeljük meg az a zsiibasztó érzés, amikor érezzük, hogy a teljesítőképességünk határára értünk. Ez látszik mindenkinek a célbaérkezés után!”

**Kovács Dusán** (1971) az 1990-es évek rövidtávfutója, a Salgótarjáni Kohász SE, a Balassagyarmat, a Vitalitás SE, a ZAC, az SZGYAG DVSE és a DAK-DSI sokszoros válogatott atlétája.

Olimpikon. Országos bajnokságot nyert nyolc alkalommal a 400 m-es gátfutásban, egy alkalommal 400 m-en, három alkalommal a 4×400 m-es váltóban, fedett pályán két alkalommal 400 m-en.

Országos csúcsot ért el a 400 m-es gátfutásban.

Egyéni legjobb eredménye a 400 m-es gátfutásban: 48,45 (1997) országos csúcs ma is.

# Életem legnagyobb dobása

## HERCZEG ÁGNES DÍSZKOSZVETŐ

(1950)

**65,22**

Debrecen, 1982. 05. 30.



### Herczeg Ágnes:

„A verseny napján utaztunk Debrecenbe, amely délután 4 óra körül volt. Az időjárás kedvezett a dobószámoknak, jó volt az ellenszél. Jó formában éreztem magam. Az első dobásom mindjárt 60 m fölötti volt, ami nagy önbizalommal töltött el. Teljesen extázisba kerültem, ennek is volt köszönhető, hogy az egyik dobásomnál kiléptem, de nagyon jó sorozatot produkáltam. A legnagyobb dobásom a harmadik, vagy a negyedik lehetett, már nem emlékszem. Nem gondoltam semmiképp, hogy aznap ilyen eredményre leszek képes. Nagyon örültem, hogy több mint két méterrel tudtam megjavítani a régi rekordot, amit Csőke Katalin tartott. A verseny után nagyon sok gratulációt kaptam.”

### Népsport:

„Debrecenben a DMVSC műanyag borítású pályáján rendezte vasárnap az NYVSSC országos versenyét. A diszkoszvetésben a kedvező ellenszél Herczeg Ágnes országos csúcseredményéhez segítette, több mint két méterrel javította meg a régi rekordot.”

**Herczeg Ágnes** az 1970-es és az 1980-as évek nagyszerű diszkoszvetője, a Csepel és a Vasas sokszoros válogatott atlétája.

Olimpián XII. helyezett. Országos bajnokságot nyert kilenc alkalommal és egy alkalommal a diszkoszvető csapatban. Országos csúcsot ért el.

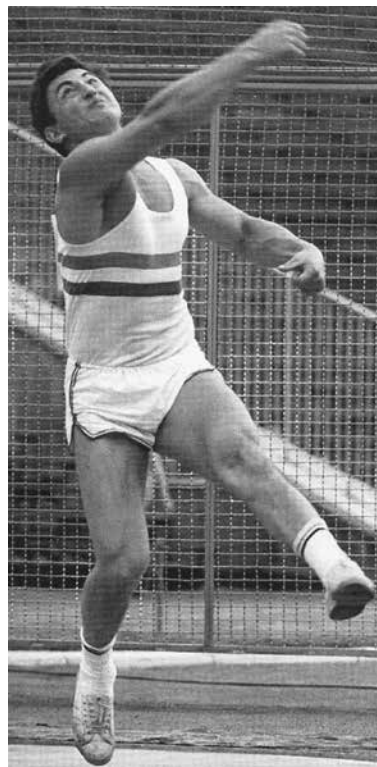
Egyéni legjobb eredménye: 65,22 (1982).

## TÉGLA FERENC DÍSZKOSZVETŐ

(1947)

**67,38**

Szentes 1977. 10. 12.



### Téglá Ferenc

„A verseny Szentesen, a Kurca folyó mellett lévő atlétikai pályán volt, egy októberi napon. A legjobb eredményeimet pályafutásom alatt, általában a késői őszi időszakban értem el. Így volt ez ezen a versenyen is. Kellemes, szeles idő volt. Nagyon vártam ezt a versenyt, mert jó formában éreztem magam. A versenyen ellenfelek nélkül sikerült elérnem az új egyéni csúcsot, ami egyben országos csúcs is lett, megjavítottam versenyzőtársam, Fejér Géza barátom rekordját.”

### Népsport:

„A Szentesi Vízmű szerdai dobóversenyén Téglá Ferenc, az SZVSE és az Ú. Dózsa sokszoros válogatott atlétája a diszkoszvetésben 67.38 méterre javította az országos csúcsot. A régi csúcseredményt Fejér tartotta 66.92 méterrel, 1971 óta. Közepes erejű ellenszélben Téglá kítűnő sorozatot ért el, két dobása volt 67 méter felett. Eredményénél az idén csak öten értek el jobbat a világon. Dr. Szécsényi József mesterredzőt, aki hosszú évek óta irányítja az újpesti bajnok edzőmunkáját, nem érte váratlanul tanítványa csúcsváltozása. Téglá már hetek óta kítűnő formában van, de a versenyeken rendre kedvezőtlen szélviszonyok között hátszélben kellett dobnia – mondta. Ennek tulajdonítom, hogy eddig még csak 64,32 volt az idei legjobbjá. Biztosra vettem, hogy ha végre egyszer jó ellenszél fog ki, akkor ebben a formában 67 méteren felüli eredményt ér el.”

**Téglá Ferenc** az 1970-es évek nagyszerű diszkoszvetője, a Szegedi VSE és az Ú. Dózsa sokszoros válogatott atlétája.

Három olimpián vett részt. 1972-ben a müncheni olimpián VII. helyezést ért el.

Országos bajnokságot nyert hat alkalommal diszkoszvetésben, egy alkalommal a diszkoszvető csapatban.

Országos csúcsot ért el. Egyéni legjobb eredménye: 67,38 (1977).



# Az atlétika szép emlék

Meghatározó alakja volt az 1960-as évek magyar atlétikájának „Muki”, azaz **Munkácsi Antónia** rövidtávfutó, az MPSC, majd az Izzó harmincöttszörös válogatott atlétája.



Olimpián IV. helyezett 400 m-en, Európa-bajnokságon ezüstérmes 400 m-en.

Országos bajnokságot nyert négy alkalommal 400 m-en, három alkalommal 200 m-en és egy alkalommal 100 m-en. Olimpiai csúcstot ért el 400 m-en.

Országos csúcstot ért el 200 m-en, 300 m-en, 400 m-en, a 4×100 m-es és a 4×400 m-es váltóban.

Egyéni legjobb eredménye 400 m-en: 53,9 (1966).

*– Mondjon valamit a kezdetekről. Hogyan talált rá az atlétikára, ki fedezte fel, miért a rövidtávot választotta?*

– A bátyám, Munkácsi István, aki országos bajnok gátfutó volt, ő hívott és vitt le a Magyar Pamut egyesületbe. Utáltam futni. Az egyesület vezetője Bánhalmi Ferenc volt, aki azt mondta rólam: „hogy milyen jól tud futni a húgod”. Volt egy spartakiád – ekkor 15 éves voltam –, ahol megnyertem a 100 m-es síkfutást. Mindennap lejártam dolgozni, anyagbeszerző lettem. Kaptam 2 óra kedvezményt. Azt mondták, belőlem nagy futó lesz. 1959-ben lettem bajnok 100 m-en. Bánhalmi Ferenc azt mondta mindig, hogy nagyon fontos a verseny.

*– Olimpián IV. helyezést ért el. Melyik verseny, eredmény a legkedvesebb, a legemlékezetesebb?*

– A tokiói olimpia nagyon szép volt, csodálatos élményt jelentett számomra. A szövetség részéről Szabó Miklós volt a futókkal kint velünk. 400 m-en indultam, amely szám először szerepelt az olimpiák műsorán. 23-an voltunk. Három futás volt. Az előfutamot országos csúcsbeállításal – 54,4 – megnyertem, ami egyben egy rövid ideig olimpiai csúcs is volt. Az elődöntőben országos csúcstot értem el, 54,0-el jutottam tovább. A döntőben nagyon szerettem volna nyerni, azonban nem voltam hozzászokva a 3 futáshoz. A 4-es pályát kaptam. Úgy 300 méterig együtt voltam az élen haladókkal, végül 4. lettem, második legjobb európaiként. A 4×100 m-es váltóban VII. helyezést értünk el, Markó Margittal, Heldt Erzsébettel és Such Idával. A budapesti Európa-bajnokság szintén nagyon szép emlék. Ekkor Iharos Sándor volt az edzőm. A döntőben sokáig vezettem, végül ezüstérmes lettem. Nem is akartam elhinni, annyira örültem. Nagyon boldog volt Iharos Sándor is.

*– Hogy érzi, sikerült magából kihoznia a maximumot, elérte, amit szeretett volna, vagy van benne hiányérzet?*

– Úgy érzem a sportpályafutásom során sikerült elérnem azt, amit tehetségem által elérhettem.

*– Kik azok az edzők, versenyzők, akikre szívesen emlékszik?*

– Bánhalmi Ferenc egy nagyon rendes ember volt, úgy viselkedett velem, mintha az apám lett volna. A pályán kívül is mindent megtett értem. Sokat utazhattam Nyugatra, abban az időben, amikor ez nehezen adatott meg. Amelyik országban jártam, mindenütt szerették a magyarokat, ezt éreztük a meghívásos versenyeken is. Sokszor elkísért bennünket „Kaja bácsi”, Sír József, aki egy nagyon jó ember volt. Mindent elintézett a sportolóknak.

*– Mit köszönhet a sportnak, mit adott önnek az atlétika?*

– Nem bántam meg. Olyan életem volt, mint egy kis királynőnek. A versenyek, az edzőtáborok, mind nagyon szép emlék. Többet voltam edzőtáborban, mint a munkahelyemen.

*– Figyelemmel kíséri szeretett sportága történéseit napjainkban?*

– 1970-ben hagytam abba. Nem igazán kísérem figyelemmel a sportágam történéseit. Sajnos azóta sok versenyzőtársam elment. Az egykori atléták közül elsősorban Heldt Erzsébettel, Kazi Olgával, Parsch Péterrel és a mókamesterrel, Simon Attilával tartom a kapcsolatot, akivel jókat szoktunk nevetni.

**Munkácsi Antónia** nagyszerű eredményeket ért el sportpályafutása során. Tehetségének, szorgalmának köszönhetően az atlétika egy nagyon szép időszakkal ajándékozta meg.