

k. szán.

Rudugrás.

1945 november 1.

Atlétikánk ujjaépítéséért.

A ma oly végtelenül fontos ujjaépítésnek a magyar sport terén is végbe kell mennie. A közelmúlt véres eseményei és testet-lelket őrölő fáradalmi alapjaiban ingatták meg a sport épületét. Különösen érezhető ez az atlétikában, ahol pihent idegek, jól táplált test és hosszú hónapok rendszeres készülése szükséges a jó eredmények eléréséhez. Mindezeket a feltételeket napjainkban többé - kevésbé teljesen nélkülöznünk kell. Amint ebből önként következik a magyar atlétika képviselőinek olyan lehetőségeket kell keresniük, amelyekkel ezek a hátrányos körülmények a minimálisra csökkenthetők.

Az ujjaépítés egyik legelsőrendű feladatának látszik, hogy az atlétatársadalom tudomására hozzuk és velük megvitassuk azokat a problémákat, amelyeknek megoldása - a jelen körülmények figyelembevételével - a múlt eredményeinek elérését elősegítik és megvetik a további fejlődés alapját. Ez a lehetőség a kondíció javításának csodálatos reménye mellett, az atlétika edzésnódszereinek és a mozgások technikájának gazdaságosabbá tételében jelentkezik. Ezért fogadtuk örömmel, amikor a Toldi Miklós S.E. előbb saját kiváló atlétáinak majd más egyesületek reprezentánsainak részvételével egy szakelőadás sorozatot kezdett. Különös köszönetünket kell kifejeznünk - az Atléták nevében - az egyesület vezetőjének Balogh Lajosnak, akinek versenyzői múltja és amerikaias szemszögű szakfelfogása, az irányításon keresztül igen magas nivót eredményezett. Az előadók hosszú évek során szerzett egyéni tapasztalatai és eredményei, mind hozzájárultak ennek a magas szintnek a fenntartásához.

Ilyen előzmények után jutottunk arra az elhatározásra, hogy ezt az értékes munkát nem hagyjuk elmerülni a feledés homályába, hanem fokozottabb mértékben népszerűsítjük. Gondoltunk itt elsősorban a vidékre, amely még virágzása idején is csak kis atlétaszigetekkel rendelkezett és gondoltunk minden atlétika iránt érdeklődő sporttársunkra, amikor lehetővé akarjuk tenni, hogy mind szakanyagban, mind eleven élményekben időnként elmélyülhessenek.

Igy sikerült áldozatkész sporttársak segítségével - lehetővé tenni, hogy hetenkint egyszer, sokszorosítva, "ATLÉTIKA" cínen kiadhassuk az előadások anyagát. Ezután is kérünk mindenkit, támogassa ezt a munkánkat, hogy ezzel is megkezdhessük az ujjaépítést. Tudjuk még sok a tennivaló - az óriási vérvesztéséget, a hiányos táplálkozást, az idegek nyugalmát, az elpusztult felszerelést és a primitívségig lecsökkent atlétikai kultúrát máról-holnapra pótolni nem lehet. Mégis hisszük, hogy a magyar atlétagárda, amely a múltban világraszóló eredményekre volt képes, ha akar, képes lesz erre a jövőben is. Mi meg fogunk elégedni azzal a jóleső tudattal, hogy az első téglator lerakásánál mi is segédkeztünk.

Ehhez a munkához egyesületi különbség nélkül kérjük mindenki PÁRTFOGÁSÁT, mégpedig részben azért, hogy az előadásokat szorgalmasan látogatják - hiszen az élő szó hatása sokkal nagyobb mint a holt betűé - részben pedig azért, hogy minél többet nyerjenek meg az "ATLÉTIKA" hívei táborának.

Horváth Sándor G. és Subert Zoltán

A kalapácsvetéssel, vagy távolugrással ellentétben a rúgrást hiába keressük a klasszikus görögök atlétikájában. A rúgrás aránylag "fiatal" versenyszám, keletkezése az újkor atlétikájának megindulásával esik egybe. Az atlétika és a torna ekkor még szoros összefüggésben állott és kétségtelen, hogyba rúgrásnak van néni köze a tornához. Ez azután néhány heves támadásra és sok vitára adott okot, mellyel a rúgrást egyidőben törölni akarták az atlétikai versenyszámok közül.

Az angol atlétika hőskorában nemcsak magsságot, de távolságot is ugrottak rúddal. Az első angol bajnokságban a rúgrás győztese 305 cm-es eredményt ért el. Igazi fejlődésnek azonban ez a versenyszám is Amerikában indult. A XIX. század végén a világcsúcs eredmény lassan, fokozatosan közeledik a 360-370 cm-es magassághoz, itt tehát azóta jóval nagyobb fejlődésről, a stilusok sokkal nagyobb mértékű tökéletesítéséről beszélhetünk, mint például a távolugrásban, vagy a kalapácsvetésben. A 90-es évek végén kezdik használni az amerikaiak az u.n. csusztatást, amely lényegesen javítja az eredményeket. Az első olimpiai bajnokságok is teljes amerikai sikert hoznak, az európai ugrók stilusa és technikájáhozjuk képest még igen kezdetleges. A 900-as évek elején az európaiak közül egyedül a francia Gonder képez kivételt, aki 1905-ben 374 cm-es tekintélyes eredményt ért el. Gonder azonban St. Louis-ban nem indult és csak az athéni közbeeső olimpián ért el győzelmet. A 10-es évek táján a skandinávok és a középeurópaiak közül a magyar ugrók mutatnak jelentős fejlődést.

1912-ben új fejezet nyílik a rúgrás történetében, az amerikai Wright elsőször jut túl a 4 m-en, jó és eredményes stilussal, amely azután az amerikai rúgrók fejlődésnek alapja lesz. Ha néhány európai élversenyző fel is veszi a versenyt a legjobb amerikaiakkal, az amerikaiak nagy tömegjeikkel és renek átlagjaikkal biztosítják fölényüket. 1920-ban az antwerpeni győztes Foss 419 cm-re javítja a világrekordot. A következő években azonban Európa egy egészen elsőrangú rúgrót küld a salakra, aki egyidőre kisé hátrébeszorítja az amerikaiakat. Ez a rúgró a norvég Hoff, aki állandó javulással, 420 cm fölé emeli a világcsúcsot. Sajnos a parisi olimpián sarokfájdalmi miatt a rúgrásban nem indult, 800 m-en viszont bekerült a döntőbe és így átengedte az elsőséget az amerikaiaknak, a következő évben azonban már 425 cm-t ugrott. Amerikai versenykörútja, majd profiványilváníttása után Európa elvesztette egyetlen nagy rúgróját és megkezdődött az amerikai rúgrók fénykora, amely azóta is tart. Bevezetésképen Carr, az amszterdami győztes 1927-ben 426.7 cm-re javította Hoff rekordját. Évről-évre egyre több amerikai jutott át a 410-es, majd 420-as magasságon és, mire az egyhelyben topogó európai rúgrás ráérezne, olyan szakadék nyílt a két világrész rúgrói között, amelyet máig senki nem sikerült az európaiaknak áthidalni. A 20-as évek végén az amerikaiak mellett egyedül a kitűnő stilusu, kanadai Pickard érdemel említést /421 cm/, aki azonban szintén amerikai egyetem hallgatója volt. Az amszterdami olimpián tűnnek fel a japánok, akik azután néhány év alatt nagy stilusérzékükkel és testmozgóképességükkel rohamos fejlődésre tettek szert, és ha atlétikában nem is, de élversenyzőkben Amerika komoly ellenfelei maradtak 10 éven keresztül. Los-Angelesben az amerikai Miller 439 cm-rel győzött a japán Nishida pedig mindössze egy centivel szorult a második helyre, Amerika a következő években is fáradhatatlanul termelte a nagy rúgrókat, akik csaknem minden évben javítottak egy-két centit az érvényben levő világ rekordon. Ha egy amerikai rúgró versenykörúton Európában járt, mindenki megcsodálta nagyszerű stilusát és eredményeit, mert hiszen rendszerint ott kezdett el ugrani.

amelyben akkora különbség volna az Újvilág és Európa között, mint a rudugrás. Ennek oka sok tényezőben kereshető. Az amerikai rudugrást a kitűnő edzőkön kívül nagyon elősegíti a renek atlétanyagis. Az amerikai ifju korán kezd el atlétizálni és korán jegyzi el magát valamelyik versenyszámmal. 14-15 éves korban a jövő világrekordere már már megbarátkozik a ruddal és amikor a középiskola után a kitűnő egyetemi szakemberek ketébe kerül, már többé-kevésbé kész ugró, akinek stílusán már csak az utolsó sinitásokat kell elvégezni. A híres amerikai egyetemi csapatok között meg kell említenünk Dean Cromwellt a Southern California egyetem szakoktatóját, a rudugrás egyik legkiválóbb szakértőjét, akinek a keze alól az utolsó 15 évben nem kevesebb mint 4 világrekorder és olimpiai bajnokugró került ki.

A berlini olimpián a nagy amerikai hármas: Meadows, Sefton és Graber közül a két utóbbi kissé gyengébben szerepelt, Meadows azonban 435 cm-el megmértette a győzelmet a japán Nishida és Oe előtt. Az öt nagy rudugró után következtek az európaiak: a 4 m-el 11-es holtversenyben! 1937-ben Sefton és Meadows közösen állított fel világrekordot 454 cm-el, a japán Oe 435-re javult és egy ízben fedett pályán Meadows-t is legyőzte. 1938-ban tűnt fel a san-franciskói Warner, a "repülő hollandusnak" becézett, aki azután néhány év alatt egészen mesébe illő eredményeket ért el, és állandó javítással 478 cm-re emelte a világrekordot. Hággen kívül nincs még egy olyan atléta, aki napjainkban annyira megközelítette volna az emberi teljesítőképeség belátható határát, mint ő. Bár az utóbbi évek amerikai eredményeiről nincs pontos tudomásunk, már maga az a tény, hogy Warner 20 cm-el ért el nagyobb eredményt, mint utána következő legjobb rudugró bizonyítja, hogy mindenesetre hosszabb időnek kell eltelnie, míg a 460 cm-es vagy annál nagyobb eredmény is olyan gyakori lesz Amerikában, mint jelenleg a 430-440 cm-es.

Az európai rudugrásról meg kell jegyeznünk, hogy a 30-as évek végén ha nem is amerikai méreteken, de mégis jelentős fejlődésnek indult. Ha a nagy világégés nem rombol össze mindent, még nagyobb fejlődésről számolhatnánk be. Így is az utóbbi években egész sereg ugró ért el 410 cm-es vagy annál nagyobb eredményt, ami már nagy fejlődés a multhoz képest. Ezek közül elsősorban a norvég európa-rekorder Kaas-t /427/ Hoff tanítványát, a hősi halált halt finn Lähdesmäkit /416/. a német Glötzert /416/ és az orosz Roneot /417/ kell megemlítenünk. Külön említést érdemelnek az orosz rudugrók, Osolin /430/, Rajewsky /423/ és társaik akik elszigeteltségükben is rohamléptekkel fejlődtek. Sajnos az ő fejlődésükről és stílusukról pontosabb adataink nincsenek. Végül, mint érdekességet említen meg hogy a japán rudugrás a háború alatt teljesen visszafejlődött, Nishida és Oe visszavonulása óta komoly rudugrójuk nincs és az utóbbi években egy japán sem ért el 4 m-nél jobb eredményt.

A magyar rudugrás eredete is a XIX. század végére tehető. Az első rekorder /290/ Saske Károly nevéhez fűződik. A 900-as évek elején már néhány komoly rudugrával rendelkezik Magyarország. Kauser Jakab 1900-ban negyedik lett az olimpián, ő és Szathnary Kálmán angol bajnokságot nyert. Az első világháború előtt Szenere János /366/ és Szathnary Kálmán /359/ Európa legjobb rudugrói közé tartoztak. A világháború után a 20-as évek legjobb ugrója Karlovits János volt aki a 4 m-hez közel emelte a magyar rekordot. Néhány szép nemzetközi siker és angol bajnoki helyezés gazdagította versenyzői pályafutását. 1928-ban tűnik fel azután Zsuffka Viktor, akinek nevével a következő 15 év rudugrása szorosan egybeforrt. Nagy ígéretnek indult és amerikai edző kezében bizonyára elérte volna a tehetségéhez méltó eredményt. 1932-ben ő érte el először a 4 m-t, volt olyan év amelyet bel- és külföldön egyaránt veretlenül küzdött végig, állandó javítással 1940-ben 410 cm-re javította a magyar csúcseredményt legkomolyabb ellenfele a tragikusan elhunyt Király István /390/. Majd két találatonként beugró rudugró: Bácsalmási Péter és Csányi

Zoltán volt. Bácsalmási 1936-ban 404 cm-el a rekordot is elhódította Zsuffkától, a berlini olimpián pedig Zsuffkával holtversenyben a hatodik helyen végzett. Az utolsó években Zsuffka legkomolyabb ellenfele Kovács Ferenc volt, sajnos azonban mindmáig ő is adós maradt a nagy eredménnyel. Simpson munkája kétségtelenül sokat használt rudugróinknak, de a fiatal tehetségek közül jóformán senki sem tudta beváltani a hozzá fűzött reményeket. Az eddigi legnagyobb tehetség, Homonnay úgy látszik nem veszi komolyan, Kovács szintén nem érte még el azt az eredményt amire hivatott. Így a rudugrás jövője is elég kilátástalan, a fiatalok között kevés az igazi tehetség.

- + -

A r u d u g r á s

Dr. Zsuffka Viktor.

Mindenek előtt le kell szögeznen azt, hogy a rudugrás nálunk nem túlságosan népszerű, kissé unalmas versenyszám. Ennek azonban nem mindig a versenyző az oka. Ha a pály eldugott helyén tartják a verseny hiába ostronoljuk a 4 m-t a közönség észre sem veszi.

A rudugrást az atlétikai versenyszámok egyik legbonyolultabb technikájú ügyességi számának nevezik. Véleményem szerint a rudugrás közelíti meg legjobban a klasszikus görög sportcélta. Az ókori sportolást a sokoldalúság jellemezte, a régi görögök nem specializáltak, hanem sokoldalú pentatlonistákat neveltek. A test minden izmának harmonikus kifejtése, általános testi ügyesség volt az ókori sportolók célja. Eppen ezért a rudugrás a maga bonyolult és sokoldalú mozgásával szerinten azoknak a versenyszámoknak egyike, melyek a legharmonikusabban fejlesztik ki a test izomzatát és ügyességét. A rudugróban egyszerre háromfél adottság kell hogy találkozzék: gyorsaság, ruganyosság és tornászkapesség. Egy bizonyos fokú szorgalom és rátermettség nem elegendő. Eppen ezért nem véletlen, hogy a legjobb rudugrók egyuttal rendszerint kitűnő dekatonisták is. Így a magyarok közül Bácsalmási, Csányi és Kovács Ferenc ilyenek és jónagym is - bár dekatonra kifejezetten soha nem készült - egyetlen kísérletezésen alkalmának az országos bajnokság 2. helyezette letten Bácsalmási nőgött. A külföldiek közül elég ha a norvég Hoffra hivatkozom, aki a maga korában kitűnő középtávfutó volt.

Versenyző pályafutáson alatt alkalman volt a világ három legkiválóbb rudugrójával beszélni / az amerikai Warnordannal, Seftonnal és Meadowssal/, akik egyöntetűen mind azt vallották, hogy már tíz-tizenkét éves koruktól kezdve gyakorolják ezt asportot. Tehát amikor egy amerikai rudugró 23-25 éves korában eléri testi ereje és ruganyossága tetőfokát, akkor már 13-15 éves technikai tapasztalattal rendelkezik. Így pl. Meadows már 10 éves korában 305 cm-t ugrott. Mindehhez járul még az is, hogy az amerikai egyesületeknek jóformán minden egyes versenyszámra külön edző áll rendelkezésére, akik a maguk idejében mind kiváló versenyzők voltak. Ezek a szakemberek, amikor oktatni kezdik az utánpótlást, valóban sohasem a külső objektív neglátások alapján tanítanak, hanem egyéni szubjektív megfigyelések és speciális fogások alapján. Ezzel szemben az európai és a magyar edzők a hibákban az okozatot látják, de az okot magát sohasem. Az pedig, hogy az amerikaiak után a japán rudugrók következnek bizonyítja a ruganyosság fontosságát. A japán faj ruganyosság szempontjából még a négeren is tútesz. Emellett különösen predestinálja őket a rudugrásra testükhöz képest aránytalanul fejlett izmos lábuk, niáltal súlypontjuk jóval mélyebben van, ami - mint majd hallani fogjuk - komoly előnyt jelent.

A rudugrás technikai részéről szölvya az három részre bontható fel: a rohanra, az elugrásra és a légrugásra.

Kezdjük a legelsővel a rohannal. A jó rohan alatt első sorban gyors rohamot értek. Gyorsaság nélkül igazi klasszis eredménye-

...el. Ha végignézzük az amerikai és japán rudugrókat, azt tapasztalhatjuk, hogy ezek szinte sprintelnak, amikor nekifutnak a magasságnak. Nem szabad azonban elfelejtenünk, hogy a rohan egy megglehetősen nehéz, hosszú bambuszruddal történik. Nagy gyakorlat és hosszú idő szorgalmas munkája kell ahhoz, hogy valaki a ruddal való nekifutást tökéletes lazassággal, a felső test munkájának az alsó testtől való függetlenítésével tudja végrehajtani. A gyorsaság egynagában elégtelen, ha nerezven az izmok teljes ellazítása nélkül történik. Igen fontos tehát, hogy egykezdő rudugró mindjárt kezdetben jó edző kezébe kerüljön és mindjárt a helyes rudfogást, mozgást tanulja meg. Egy kezdetben belénk idegződött helytelen mozgásról sokkal nehezebb később leszokni.

Az ugrásnál a bambuszrudat a vékonyabbik felén úgy fogjuk meg, hogy a jobbkezünkkel /ill. felsőkezünkkel/ elsőfogással a másik kezünkkel pedig felső fogással fogjuk meg. Ugrás előtt ügyeljünk arra, hogy mindjárt a felállásnál vállakkal és felső testtel teljesen a nekifutás irányában álljunk fel. Fontos, hogy az ellépő lábbal ellentétes kéz fogjon felül. Mivel a legtöbb jobbkezes ugró egyúttal jobb lábas is véleményem szerint ezt a kérdést mindig a kéz javára döntjük el, mert a kézre sokkal fontosabb munka hárul. Láttam mégis kiváló rudugrókat akik akik a fogással ellentétes lábbal dobbantottak, így az argentin Pojmaevich, a svéd Lindblad és a magyar Kovács István. Ugrásaiknál azonban még a laikus is észrevehette a feltűnő ritmuszavart.

Nekifutás alatt a rudat kb. vállszélességben fogva a lécre erőlegetes irányban kell tartanunk. A fogás szélességére a legkülönbözőbb tapasztalataink vannak. Ez általában a rud súlyától és kiegyensúlyozottságától függ. Sefton pl. aki szinte oszlóppal ugrott feltűnő szélesen tartotta a rudat. Így nehézkes a nekifutás. A keskenyebb fogásnál a csusztatás lényegesen könnyebb lesz, viszont a rud kiegyensúlyozása miatt azt magasra kell tartani és így a leszállás lesz nehezebb. Én sajnos ezt a helytelenebb /legalább is neken/ tartást szoktam meg, melyet 1930-ban Warner-től tanultam meg.

Fontos, hogy a rudat a lehető legmagasabban fogjuk, de csak annyira, hogy a lendület a erőlegetesig felvigyen. Kezdknél a fogás /ezalatt mindig a felső kezet érten/ az átugrandó magasság felett legyen. Közepes ugróknál kb. egyenlő és kiváló ugróknál már 70, sőt 90 cm-el alacsonyabb fogást is látunk mint a lécs magassága. Ez azért van mert különben rohanuk nem vinné fel őket a nagy magasságba. Általában a gyorsrohanu ugrók aránytalanul magasabban fognak és ezért óriási előnyben vannak. A norvég Hoff pl. majdnem az átugrandó magasságnál fogta a rudat, amit nagy gyorsasága miatt tehetett csak meg.

A nekifutás alatt a karok és felsőtest teljesen lazák és függetlenek a rudtól. Talán a leglazább nekifutást a finn Lächdes-Mäkitől láttam. Igen fontos, hogy az a maximális sebességgel fusunk neki, amely mellett még lazák maradunk. Erőltetett rohanál az izmok elgörcsösödnek és így nem lehet ugrani. Sokszor előfordult velem, hogy 380-390-es magasságnál, amikor még lazán mozgottam a lécs felett jóval magasabban lendültem át, de amikor feltették azt a rekordmagasságra az erőlködés miatt egész rosszul ugrottam.

Kikért rohan nélkül a rudugrás el sen képzezhető. Rendszer 32-24 m-es rohanmal ugranak. Ennél hosszabb felesleges, rövidebb pedig nem elegendő. Törekedjünk arra, hogy teljesen laza, sima, de gyors mozgással érjünk el a ki dobbantáshoz. Különösen az utolsó három lépés legyen egészen laza, szinte pihentető, lapuló mozgás, amelyből azután egy kirobbanó elugrással kell kipattannunk. A rohanásról az amerikaiaktól lehetünk el. Nem okos dolog a sok ellenőrző vonal. Úgy mérjük ki rohanunkat, hogy ruddal futva, az ugrópályával párhuzamosan, a mellett, lassan fokozódó vágtaival úgy futunk mint ha el akarnánk ugrani. Most mérjük le azt a távolságot, amely azin a maximális sebesség elérésének helye között van. Itt

felüljük meg a dobantó lábunk helyét egy vonallal és álljunk ra a vonalra. Álló helyzetben fej felett, kinyújtott karokkal végezzük el a rudat az ellépés helyzetét. Ott ahol a rud vége a földet érinti lesz a rudugró szekrény, melybe ugrás közben a rudat beszurjuk. Ezt a pontot is megjelöljük és az elindulástól eddig a pontig leért távolság lesz a roham teljes hossza. Ezekon a jeleken kívül azonban szükségünk van még egy ellenőrző vonalra is, ahol lépésünk helyességét futás közben is ellenőrizni tudjuk. Mérjük le ezért az indulás utáni 7. vagy 9. lépés helyét is. A dobantólábal induljunk és így ez a jel is a dobantó lábé lesz. - Amikor azután rohan közben erre a jelre rálépünk, ha az pontos, akkor biztosak lehetünk benne, hogy a dobantásnál is jól jön ki a lépésünk.

Elérkeztünk most a rud beszurásához. Azt kell mondanom, hogy talán ez az egyik legfontosabb és legkényesebb művelet. Az elugrás pillanatában ugyanis három fontos akciónak kell a másodperc töredékei alatt lefolynia és időben pontosan egybevágnia: a dobantásnak, a rud beszurásának és a már régebben megkezdett kézfelcsusztatás befejezésének. Ha ezek között a legminimálisabb időbeli eltérés mutatkozik, máris megtörik az ugrás sinasága és lendülete. A beszurást már 4-5 lépéssel a dobantás előtt kell, hogy előkészítsük olyképpen, hogy a rud hegyét lassan sülyeszteni kezdjük. Az első kéz ekkor még nem csuszik fel, de a hátsó kéz a rudat fokozatosan emelni kezdi. Az utolsó előtti lépés kezdeténél indul el a tulajdonképpen beszurás, mely abból áll, hogy mindkét kéz fokozatosan előre tolja a rudat és egyidejűleg a fej fölé emeli azt. Abban a pillanatban, amikor a rudnak a fej fölé emelésével egyidejűleg a csusztatás befejeződik, a rud hegye a szekrény falához ütődik és megtörik a dobantás.

Amikor a dobantóláb elhagyja a földet megkezdődik a légmunka. Erről nyugodtan elmondhatom, hogyan lehet máról holnapra eltanulni. Nincs olyan atléta - versenyezzen az bár tíz év óta - aki ilyen versenyműt után is még valami újra rá ne jöjjön. Itt ismét rá kell mutatnom arra, hogy az amerikaiak oly korán kezdik üzni ezt a versenyt, hogy 20-22 éves korukban, amikor az erejük és ruganyosságuk szinte legnagyobb, már mintegy tíz éves technikai gyakorlattal rendelkeznek. Nem csoda tehát, ha a mozgás ilyenkor már teljesen beidegződik és szinte vérévé válik a versenyzőnek.

A rudugró dobantása a távolugróéhoz hasonló. Az ellépés pillanatában a test inkább rádőlt helyzetű, de legfeljebb merőleges a talajra. Ez rendkívül fontos, mert sen vissza, sen oldalt dőlő testtel nem sikerülhet az ugrás.

Az elugráskor a talaj elhagyása után követi el a legtöbb rudugró a legnagyobb hibát. Ugyanis a gyors roham után szinte fékezésnek tűnik fel a jó rudugró mozgása, amikor testét teljesen el lazítva megkezdí a lógást. Ez azért van, mert az elugrás ivének kihasználása miatt egy ideig ki kell várni, nem szabad semmiféle akciót, kezdeni. Önkénytelenül beleesik mindenki abba a hibába, hogy a gyors mozgás után megtartja gyorsaságát és igyekszik minél hamarabb felfelé törekedni. Ez óriási hiba, mert ekkor a rud még annyira messze van a függőlegestől, hogy minden erő elvesz a ferdén álló rudon, mielőtt az a merőlegesig emelkedett volna. Az ugrónak minden idegszálát arra kell összpontosítania, hogy testét a rudnak lehető legkisebb megterhelése nélkül juttassa minél magasabbra és csak fokozatosan, a lehető leghégyabban terheljük meg a rudat, de már csak akkor, amikor a rud a függőleges felé kedvezőbb emelkedési és így kedvezőbb teherbirási szögbe jutott. A dobantás után egy hosszú lógás kell hogy következze. Ennek a lógásnak minél hosszabbnak kell lennie, mert tapasztalat szerint majd mindenki elsieti de senki sem tart ki tulságosan sokáig.

A további légmunka nem más mint a test felfelé való sodródás. A további légmunka nem más mint a test felfelé való sodródás. A további légmunka nem más mint a test felfelé való sodródás.

moritás után leesés. A rudugró teste tehát az eldobbantástól a
hajóráig háromszor kerül kinyújtott és hajlított helyzetbe. A dob-
bantás után kinyulik, a felhuzódáskor behajlik, toledzkodáskor
újra kinyulik, a kapocsnál összezsukódik, a rud elengedésekor is-
mét kinyulik, majd a földetéréskor ismét összezsukódik.

Együk csak ezeket sorjában. A megfelelő ideig kitartott
hosszu lógás után megkezdődik a test felhuzása. Ennek is a fizika
törvényeit kell szem előtt tartania - mint később majd látni fogjuk
- a súlypontot minél alacsonyabban tartva alulról, hanem pedig fölül-
ről kezdjük meg a felhuzódást, helyesebben a test felfelé kunko-
rodását. Az ugrók legnagyobb része elköveti azt a súlyos hibát, hogy
a karral túl korán kezdi meg a munkát. Nem várják meg, amíg a láb
bebicuskulva a magasba huzódik, hanem ezzel egyidejűleg a karral is
huzódzkodni kezdenek. Pedig ez egyéb dolgokon kívül azt is jelen-
ti, hogy a rudat túlságosan megterheljük, mert testünket nem rész-
letekben, külön a lábakat és külön a törzset, hanem egyszerre emel-
jük fel, s ezáltal túl sok súlyt adunk korán a rudra.

A felkunkorodás után kezdődik meg a kézállásba való toledz-
kodás. Ekkor a test fokozatosan elfordul és szembejkerül a léccel.
Abban a pillanatban amikor a lábak a lécen túl leghagyobb magassá-
gukat elérték egy erőteljes mozdulattal lecsapjuk őket, aminek az
lesz a következménye, hogy csipőnk maximális magasságára emelkedik
és így elérjük az ugynevezett amerikai kapocs helyzetet. A test eb-
ben a pillanatban fordított V alakban van olyképpen, hogy a karok
még a rudra támaszkodva a léccel innenső oldalán, a lábak pedig a léccel
túlsó oldalán lógnak alá. Hátra van még a karok átrántása. Itt is
vigyáznunk kell, ha ugyanis mindkét kezünkkel egyszerre engedjük el
a rudat amellkasunk feltétlenül leveri a léccel, mert akkor már ha-
marabb kezdünk lefelé esni. Ha azonban az alsókar felrántása pil-
lanatában a felsőkar még egy utólsót lök/: tehát külön-külön enged-
jük el:/ és ugyanakkor kihonoritunk akkor sikerül csak jól átrán-
tanunk karjainkat. A leesésnél vigyázzunk, hogy azt lazán, puhán,
nacsikaszzerűen végezzük. - Itt emelen ki, hogy a fogásnak a csusz-
tatás után olyannak kell lennie, hogy kb. egy naroknyi távolság le-
gyen a két kézfej között.

A rudugrás edzéséről egy következő előadásban fogok majd
beszélni, befejezésül két tanulságos történetet mondok el.

Az 1940-es német- magyar viadalon a legtökéletesebb formá-
ban éreztem magam. A benelegítés során oly puha ruganyos volt a
mozgáson, hogy feltétlenül rekordot vártam magamtól. El is határoz-
tam, hogy csak 380-nál kezdtem ugrani. Az idő azonban lassan hűvös-
változott és egy közbenső ceremóniánál a vigyázz alatt a hideg szá-
ban bizony elmeredtem. 380-as kezdő ugrásomnál már rohan közben
észrevettem ezt úgy hogy hiába igyekeztem nem tudtam elég jól neki-
futni, emiatt idegesen kapkodva a stilusomat is teljesen elrontot-
tam, nem lógtam ki, korán értem el a magasságot és így levertem
a léccel. Idegességemben kezdő rudugrókat megszégyenítő pocskák sti-
lusban jutottam át harmadikra ezen a magasságon. Ekkor már nem se-
gitett rajtam senki, úgyhogy 390-el negyediknek végeztem.

Ezzel ellentétben egyszer Tallinban, látszólag teljesen
gyengén, fáradtan kezdtem ugrani. A 360-at, 380-at csak harmadikra
tudtam átugrani. Annira gyengének éreztem magam, hogy nem tudtam
huzódzkodni és így kitűnően kilógtam. Így ugrottam át elsőre a 4 m-
t és arattam életem legvámatlanabb győzelmét. Megfigyelésem, hogy
legtöbbször fáradtnak érzi magát az ember legjobb formájában.

Az itt közölt előadások szövege majd minden esetben egye-
dül az előadó összeállítása. Így azokban egyéni véleményét és ta-
pasztalatát mondja. Ezért megtörténhet, hogy nem mindenben értünk
egyet a cikkíróval. A helyes út elérése miatt, kérjük a hozzászó-
lásokat hozzánk eljuttatni.

A szerkesztők.

Elmondandó szavaimban össze szeretném foglalni azokat az elhangzott okokat, amelyek megindokolni látszanak az amerikai rudugrók hegemóniáját és hozzá szeretném fűzni ezekhez azokat a mechanikai elveket, amelyeknek ismerete -szerény véleményem szerint- ugyancsak nagyban hozzájárult ennek a főlénynek fenntartásához.

Két szempontot különböztessünk meg: 1. Az atléták testi adottságai és nevelése. 2. Az ugrás lehető legtökéletesebb kivitele.

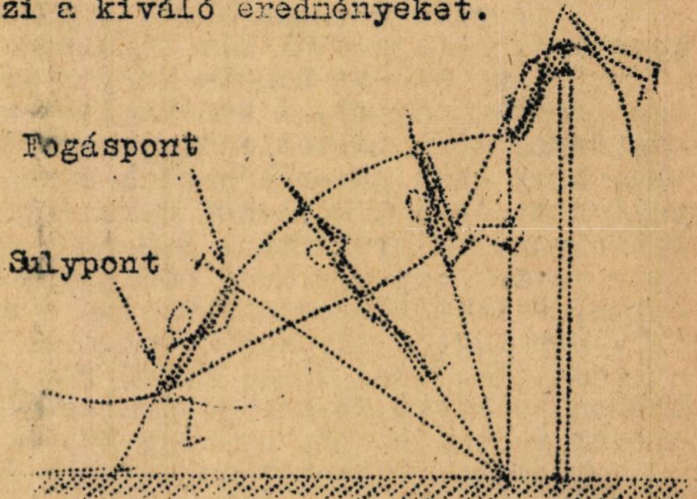
Ha a testi adottságot nézzük megállapíthatjuk, hogy az amerikai rudugrók gyorsabbak és ruganyosabbak európai társaiknál. Ez azáltal magyarázható, hogy a közepesen jobb, ilyen képességekkel rendelkező amerikai sen igen tud megélni a sprinterek, vagy távolugrók között az igen erős konkurencia miatt, tehát elnegy rudat ugrani. Az európaiak viszont ilyen esetben a sokkal kényelmesebb és hamarabb sikereket hozó szánokat választják a rudugrás helyett.

Az amerikai nevelésről már sokat hallottunk - itt megismétlem azokat a főszempontokat, amelyek naggyá teszik. Tudjuk, hogy az amerikai sport az egyetemi sporton alapul, amelyhez a kellő alapot a középiskolai nevelés szolgáltatja. A gyermekeket már igen korán megnyerik nemcsak az egyszerű, de a komplikáltabb atlétikai mozgások hívének. Az inént hallott Meadaws nemcsak kirívó eset, hanem a fiatalok tömegének egy olyan eredménye, amely szintén csodálatba ejtheti a világot. Emellett a speciális rudugró edzők sokkal tökéletesebb ugrásmódot taníthatnak meg tanítványaiknak.

Nézzük most magát az ugrást. Itt a légmunka az, ami megkülönbözteti a két világrész ugróit. Vajjon mi lehet az oka ugyanolyan magas fogás mellett is a z amerikaiak jobb eredményeinek. Ez a rudugrás mechanikájának legalaposabb ismeretével magyarázható csak.

A következőkben felsorolok egypár olyan gondolatot, amelyet esetleg nem vesznek eléggé figyelembe, vagy talán nem is ismernek atlétáink. Mint minden atlétikai mozgásnál itt is a legcélszerűbb az ugró súlypontjának útját vizsgálni. A rudugrás maga - mechanikai fogalmazásban - egy kettős lengő mozgás. Az egyik inganozgást a földbe szurt rud negyedkört leíró mozgása, a másikat pedig az ugrónak a rudon való fogáspontja körüli lengése adja. E két mozgás időbeli helyes összehangolása eredményezi a kiváló eredményeket.

Az elugráskor igyekezni kell a rudat minél meredekebb helyzetből indítani, mert annál könnyebben lendül fel a merőlegesig. Ugy szintén törekedni kell arra, hogy minél meredekebb legyen a rud, amikor a testet rálógasztjuk. 4 m.-es ugrásnál a leszuráskor a rud kb. 38° -os, a rálógaszkozáskor pedig kb. 52° -os szöget zár be a talajjal. A rálógaszködés helyes időpontja az első tényezője a jó ugrásnak. Ennek akkor kell megtörténnie, amikor a felugrás íve /mint a távolugrásnál/ a tetőpontját éri el. Ugyanakkor a súlypontnak a rudon való függeszkedési pont és a leszurási pont összekötő egyenesében, azaz a rud mellett kell lennie. Ekkor terheljük meg helyesen a rudat. Hiba ha hamarabb lógaszkozdunk a rudra, mert így a rud még nem elég meredek, azonkívül addig, amíg a test a fent vázolt helyzetet el nem éri egy holtjáték, idővesztés, a rugóerő elcsúszása és a rugóerő elcsúszása áll be. Ha túl későn ló-

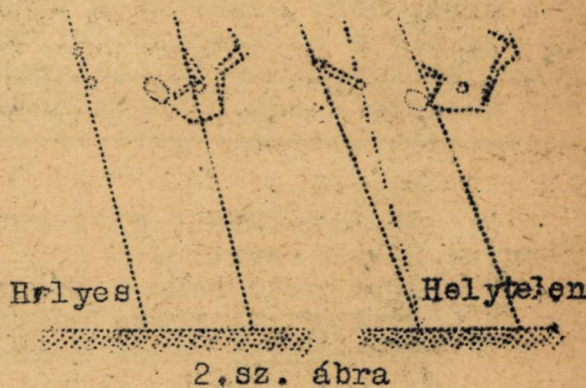


1.sz. ábra

gasszkodunk rá a rudra, vagy sulypontunk már túl van a rudon, akkor nem tudunk már fellelindülni, mert a károkban olyan nagy húzóerő keletkezne, hogy a hirtelen rántás ellen nem tudunk tartani. Ez ritkábban szokott előfordulni, mint a kilógás elcsúszása.

A rálógásgasszkodás pillanatától kezdve a testnek a rudtól független mozgása megszűnik és a ruddal együtt mozog tovább. Az igazi emelkedés csak most kezdődik, az eddigi mozgás csak lendületvétel. Lendületvételnél pedig le kell fekeznünk, meg kell fogni a lendítő tagot - mint a helyből ugrásoknál mindkét kart - hogy annak tehetetlenségi erjét az egész testnek átadva azt kényszerítsük mozgásra. Így van ez a rudugrásnál a rálógásgasszkodás pillanatában, amikor a test ilyen értelmű lefekezésének kell megtörténnie.

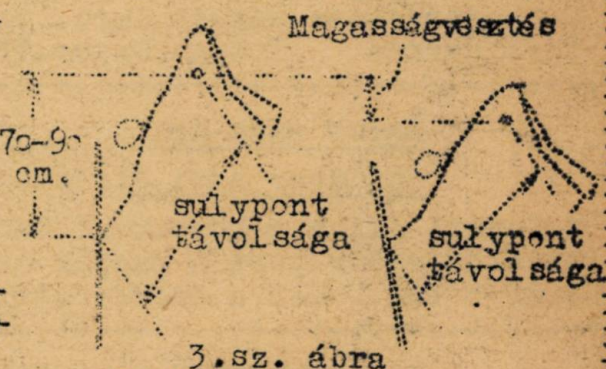
Az ugrás további folyamán az ugró a sulypontját kezdi a függeszkedési pont felé emelni. Ezt azáltal éri el, hogy előbb a lábait majd a törzsét kezdi emelni. (lásd 1.sz. ábrát). Ezt a mozzanatot az a fizikai törvény vezérli, hogy egy lengő ingának ha megrövidítjük hirtelen a hosszát akkor felgyorsul. Így van ez a rudugrásnál is. Itt az inga hosszát a függeszkedési pont és a sulypont távolsága adja. Minél hosszabb ez a távolság annál nagyobb fellelindülési sebességet kap a test a felhúzózkodáskor, mert viszonylag annál nagyobb méretekben rövidült le az inga hossza. Az az ugró akinek sulypontja mélyen van /hosszu törzs, rövid zömök lábak, mint pl. a japánok/ tehát előnyben van. Igen fontos, hogy a sulypont a rud mellett csusszon felfelé, azaz az ugró testének arud köré kell csavarodva lennie. Ezt azáltal éri el, ha a lágyékát igyekezik a fogásponthoz húzni. Ez lényeges mert 1./ Így a rud fel tud lendülni a merőlegesig, míg ha a sulypont előreszalad, akkor a közte és a leszurási pont közötti összekötő egyenes veszi át a rud szerepét. 2.sz. ábra/, ezáltal a rud elmarad és nem jut fel a merőlegesig. 2./ Ha a sulypont a rud elé kerül akkor értékes lendületet veszünk, mert mi csak a függeszkedési pont felé tudjuk húzni testünket, tehát a lendületnek kell azt előre vinnie, ahelyett hogy felfelé vinné.



2.sz. ábra

Itt említem meg, hogy ha hamar lógasszkodunk rá a rudra akkor hamar is kezdjük meg a felkunkorodást. Ennek következtében még a rud függőleges helyzete előtt elérjük a maximális magasságot, ami nyilván káros. Sok ugró ezen úgy igyekezik segíteni, hogy a mércét előbbre hozza. Ezzel azonban a hibát csak elpalástolja, de az megmarad.

Igy jut el az ugró a kézállás helyzetébe. Most kell a lécc felett úgy átjutni, hogy a sulypont minél gazdagságosabban jusson át felette, sőt esetleg alatta is maradjon. Tehát egy guruló stílust kell végrehajtani lábakkal előre. A bicska kialakulásakor a rudnak már függőleges helyzetben kell lennie. 3.sz. ábra/. Ha a rud ferdén áll és az ugró teste messze van a rudtól, akkor jelentős magasságot veszítünk. Helyesen véghezvitt ugrásnál a sulypont 70-90 cm-el is magasabban lehet a fogáspontnál.



3.sz. ábra

Meg kell említenem, hogy a rud ruganyosságát is ki lehet használni az ugrónak. Ez helyesen, a testsúlyhoz kiválasztott ruddal történik. Itt még nagy munka vár ránk, hogy az ideális viszonyokat kiszámítsuk és kikísérletezzük.

Igy nagyvonalból felsorolva a rudugrásnál előforduló mechanikai

kai alapokat, megállapíthatjuk azokat az okokat amelyek miatt kell és ugranak úgy a rudugrók.

Összefoglalásul megállapíthatjuk, hogy a kevésbé jó ugrók elsietik az ugrást. Az a megállapítás tehető minden egyéb nagy technikai gyakorlatot kívánó atlétika versenyszámnál is /gátfutás magasugrás stb./. Elsietet rálógaszkodás, huzódzkodás, tolódzkodás mind megannyi hibaforrás. A másik ok ami miatt oly nehéz rudugrásban igazán kiváló eredményt elérni, az hogy egy rendkívül bonyolult hosszú mozgássorozat, amelynél a kezdetben elkövetett legkisebb hiba is a z ugrás végén hatványozottan jelentkezik. Talán ezért van az, hogy aránylag primitív, kapocs nélküli, stilustalan stilussal ugrók is, ha helyes volt mozgásuk első része egész jó eredményeket értek el. Ebből a szempontból talán a kalapácsvetés hasonlít még a rudugráshoz. Ha egy kicsit visszaemlékszünk, megállapíthatjuk, hogy ez az a két szám amelyet idősebb korig lehet jól üzni.

Végül fel kell hívnom mindenki figyelmét arra, amit az előadások megindításakor Balogh Lajos mondott, hogy az atlétikát nemcsak testtel hanem szellemmel is üzni kell. Minden versenyzőnek töprengenie kell versenyszáma fogásain. Talán egy számnál sem szükséges ez annyira mint éppen a rudugrásnál. Gondoljunk csak arra, mi lehet a gyors, ruganyos négernek a klasszis rudugró eredményektől való elmaradásának az oka. Szerény véleményem szerint ez nem is kis mértékben gyengébb átlagos szellemi képességük következménye.

Ezért engedjék meg rudugróink és edzőink, hogy megkérjem őket arra, hogy eszerint a szempont szerint dolgozzanak a jövőben. Ez egy olyan szellemi többletmunka, amelyben nekünk magyaroknak is részt kell vennünk és amelyben meg kell mutatnunk, hogy nem vagyunk egy nemzetnél sem alábbvalóak.

Figyelem!

Az "ATLÉTIKA" következő száma nov.7.-én jelenik meg.

Tárgya: Diszkoszvetés.

Történeti rész : Subert Zoltán.

Gyakorlati rész: Kulitz Jenő

Mechanikai rész: Balogh Lajos

Figyelem! Figyelem!

A következő számunkban megkezdjük az idei legjobb eredmények közlését. A felnőtteknél a legjobb 30, az ifjuságiaknál a legjobb 10 és a nőknél a legjobb 20 eredményt közöljük le.

Az atlétikai előadások eddig megjelent sokszorosított szövegei:

Kalapácsvetés: Németh Imre. Történeti rész: Subert Zoltán.

Távolugrás: Balogh Lajos. Történeti rész: Subert Zoltán.

Egyes szám ára

100 P.

November havi előfizetés

350 P.

A fenti díjak a következő szám megjelenéséig érvényesek.

Az előfizetők postán kapják az egyes számokat.

Előfizetni lehet a szerkesztőségben, vagy a 16,420 sz.csekklepon.

Az "ATLÉTIKA" megjelenik minden héten egyszer.

Szerkesztik: Horváth Sándor G. és Subert Zoltán

Szerkesztőség: Budapest. V. Ságvári Endre-tér. 1. I. em. 3.

Hivatalos órák: Hétfőn és pénteken d.u. 4 - 6 óráig.

5608-at dob és megnyeri a los-angelesi o.b.-ot 5395-el. Az eredmények azonban csak lassan javulnak. 51-52-es dobás fehér holló számba negy. A 34-es torinói E.B. a finn pörhölä győzelmét hozza /5034/.

A fordulat 1935-ben következik be. Az olimpiára készülő németek jól akarnak ebben a számban is szerepelni és felkarolják. 35 tavaszán Christmann edző veszi kézébe a német kalapácsvetőket és forradalni stilust honosít meg. A nyers erő helyett a tökéletes technikára fekteti a főszúlyt és tanítványaival nagyszerű eredményeket ér el. Blaugreulich, majd Hein egymásután mulják felül legjobb eredményeiket és az olimpián már ők az esélyesek. Hibályuk még a rutintalanság és az, hogy gyakran kilépnek. Az eredmény azonban mégis kettős német siker /1. Hein 5649, 2. Blask 5504/, veszélyes ellengél a svéd Warngaard, az amerikaiak azonban már nem komolyak. Az olimpia utáni évek a németek egyeduralmát hozzák. 37-ben ugyan a kissé háttérbe szorított O'Callaghan 6057-es kolosszális eredményt ér el, azonban nem lesz v.cs. 38-ban Hein és Blask felváltva dobják túl Ryan v.cs.-át és biztosan győzik le az USA legjobbját Folwarthst. Hein nyeri 5877-tel a párisi E.B.-t. Felne az utánpótlás is. Külföld is tanul tőlük és Veirilä révén finn dobó kerül 5867-tel 1939-ben az európa ranglista élére. A második világháború további fejlődésüket megakasztja. Eleredményekkel azonban továbbra is megtartják a vezetést. Lutz /1942:5768/ és Storch /1943:5894/ lép előtérbe. Az európai kis országok is felzárkóznak és nagy tehetségekkel vonulnak fel. Néhány név: Linnaste észt, Stepisnik jugoszláv, Houtzager holland és 53-54 körül tudnak az oroszok is. A legjelentősebb tehetségek a svéd Ericsson Bo, göteborgi rendőr és az utolsó két évben a magyar Németh Imre, mindketten állandó 55 m körüli eredményekkel. A múlt évben egy új ember került az élre a svéd Johansson Eric személyében akiről még meg fogok emlíkezni.

A magyar kalapácsvetés története aránylag hosszú multra tekinthet vissza. 1897 június 27.-én rendezték az első versenyt a Tattersall pályán, melyet a hódmezővásárhelyi Szilágyi Gyula nyert meg 2837 cm-es csúcseredménnyel. Az igazi fejlődés azonban Mudin István nevéhez kapcsolódik. A hatalmas termetű és kissé nehézkes Mudin előszeretettel foglalkozott a kalapácsvetéssel és öt ízben utoljára 1912-ben 3970-es eredménnyel állított fel csúcseredményt. Az osztrákokkal rendezett három viadalban azonban alulmarad. Hősi halála és a világháború után 20 évig nem volt kalapácsvetőnk. Végre 1936-ban komoly utódja akad Kemény Gábor a BSZKRT szorgalmas atlétája személyében. Kemény páratlan szorgalommal, mostoha körülmények között, csupán könyvből és az osztrák Janauschtól tanulva hatszor javít rekordot utoljára 1939-ben 4788-ra. Szorgalmát a szövetség az első bajnokság kiírásával hálálta meg; erre 1937 szeptember 9.-én került sor. Kemény ezt 4455-tel nyerte. A magyar kalapácsvetés igazi fejlődése a nagy világégés kitörésével kezdődött. Rohamosan emelkedett a kalapácsvetők száma. Nagy nyereség volt az erdélyi Biró György visszatérte. Ő lett 1941-ben az első magyar 50 m-es dobó /5129/. Elősegítette a kalapácsvetést a MAC is, mely pályáját rendelkezésre bocsátotta és komoly tömegeket mozgatótt meg. 1941 tavaszán a német Christmann tartott háromhetes tanfolyamot dobóink részére és innen kezdődik Németh Imre páratlan előretörése. Az ő kilencszeres rekordjavítása, nemzetközi sikerei és kalapácsvetőink egyre nagyobb mértékű javulása ma már minden atlétabarát előtt ismeretes.

Az alábbiakban néhány érdekes eseményt sorolok el a világ nagy kalapácsvetőiről és versenyeiről. Mitchell az első ir-amerikai óriás, mint magasugró kezdte pályafutását. Egy lábtörés azonban megakadályozta ebben és így kalapácsvetővé nyergelt át. 1899-től 1903-ig egész sorban amerikai, kanadai, ir és angol bajnokságot nyert. Már tökéletesen tisztában volt a dobás technikájával, kitűnő szakíró lett belőle. Értekezéseinek adatait előadásokban is felhasználta. Herkuléstermetű remekalakú atléta volt a 24 évi párisi győztes Tootell is. Állítólag indián származású volt. Visszavonulása után ő lett az amerikai kalapácsvetők olimpiai edzője. Érdekes alak volt Patrick O'Callaghan dr. is a

világ valaha élt legnagyobb k.vetője. 100 kilón felüli, 190 magas arányos termetű, igen sokoldalú atléta; 185-öt ugrott magasba, 52-t futott 400-on és jó hírnevű ökölvívó és szabadfogású birkózó is volt. Leghíresebb volt küzdőképessége. Amsterdamban ismeretlenként utolsó dobásával 10 cm-el győzte le a svéd Sköldöt, és utolsó dobásával még hozzá életében először négy forgással - győzött Los Angelesben is. Berlinben politikai okokból nem indulhatott. Az ir és angol szakszövetségek közötti viszály miatt az irek nem indultak el az olimpián. Ezért nem hitelesítették 6057-es eredményét sem. - Érdekes módon lett kalapácsvető a német Blask is. Tehetséges diszkoszvetőnek indult, de sérülései miatt egy időre abba kellett hagynia. Áttért a kalapácsvetésre és Christmann kezében hamarosan 55-ös dobó lett. Diszkosszal is dobott 48-on felül. Az utóbbi évek legjobb amerikai dobója Folwarthsný volt. 201 cm magas, elefántvastag lábak, hatalmas test apró ki szőke balti fej. 1938-ban Európában is járt és elkápráztatta a német szakértőket - háhatetlen rossz stílusával. - A finn Veirilä a 39 évi világrangelső arról volt nevezetese, hogy mint közepszerű atléta már 22 éves korában abbahagyta a versenyzést. 1936-ban kezdett el kalapácsot dobni és 32 éves volt, mikor nagy eredményét elérte. Fél szemű. Mint sziklarobbantó keresi kenyerét. Ez bizony nem atlétának való foglalkozás. - Jellemző a németek sport sovinizmusára, hogy noha joggal büszkéek kalapácsvetőikre ez már a tárgyalagosság rovására ment. Mivel Callaghan eredményét nem hitelesítették teljesen elhalgatták és csak elvétve jegyezték meg, hogy állítólag 60-on felül dobott. Veirilä világrangelsőségéhez pedig nem felejtették el mindig hozzáfűzni, hogy Blask őt az év folyamán legyőzte.

Érdekes, hogy a kalapácsvetők közül néhányan egészen hosszú ideig álltak az élvonalban. Mitchell pl. 38 éves korában nyerte utolsó USA bajnokságát. Mc Grath 900-as évek elején kezdett versenyezni és 1908-tól 1924-ig résztvett az olimpián sőt itt is második lett és rá egy évre 44 éves korában 5246-al nyerte az amerikai bajnokságot, sőt ezt 1926-ban megismételte. A svéd Lind angol bajnokságot nyert 1913-ban és legjobb eredményét 5251-et tíz év múlva érte el. Sköld helyezve volt a párisi olimpián, résztvett Amsterdamban és Los Angelesben és 1934-ben még mindig 47 m-el 4. az E.B.-n. - A finn Pörhölä 1920-ban súlyban nyer olimpiai bajn.-ot, 29-ben áttér és Los Angelesben 2. 5227-tel. - Érdekes a svéd Johansson Eric aki éveken át közepes dobó volt, míg tavaly 40 éves korában 5698-at ért el. Tehát a k.vetés hálás sportág.

Az első v.cs.-t 1914-ben hitelesítették és ez Ryan 5777 cm-es eredménye volt, amely 25 évig állt fenn. Az ezelőtti u.n. félhivatalos v.cs. azonban gyors ütemben fejlődött. Az első szabályos eredmény 1888-ban Mitchell 3962 cm-es eredménye. 1896-tól 1904-ig Flanagan hat ízben javítja meg és utóljára 5270-re. 1907-ben Mc Grath, 09-ben újra Flanagan, 11-ben megint Mc Grath javít, hogy végül 13-ban Ryan zárja be a sort. Ezt O'Callaghan döntötte meg 37-ben, hivatalosan azonban a németek 38-ban. Először Hein dobott Osnabrückben 5824-et, majd egy héttel később a stockholmi svéd-német viadalon szakadó esőben Blask 59 m-t.

A jövő lehetőségeit illetően nehéz jóslásokba bocsátkozni. Éppan az utóbbi években születtek olyan eredmények, amelyek alaposan rácsáfoltak az elismert szakembereknek az emberi teljesítőképesség határáról alkotott véleményére. Az egyik legilletékesebb Christmann, úgy nyilatkozott, hogy békében a 60 m eléérése egyáltalán nem lesz, álon. Szerinte legtehetségesebb tanítványa Storch jóval felül dobott volna 60 m-en, ha nem jön közbe a háború. A svéd Ericsson véleménye szerint, ha a békeviszonyok helyreállnak, többen is eléri a 60 m-es határt, sőt a jelenlegi stílusokkal és edzés módszerekkel is meg lehet majd közelíteni a 65 m-t. Természetesen ezek csak jóslások. Az amerikaiak inkább erőn és a németek inkább technikán alapuló stílusa közül feltétlenül az utóbbi jelenti a javulás útját. Idővel ez a stílus csiszolódni fog és ha a nemzetközi érintkezés ismét helyreáll, akkor néhány év múlva a vezető kalapácsvető nemzetek fiai el fogják érni a 60 m-t. Reméljük, hogy ezek között az országok között mi magyarok is ott leszünk.

2. HIBÉK IMRE: KALAPÁCSVETÉS.

Bevezetésül csak annyit, hogy igyekszen saját tapasztalatait elmondani. Ezután mindjárt a lényegre térek. Az első tehát

a kalapács fogása. Jobbkezes dobó balkézrel fogja meg a nyelet úgy, hogy az az alsó és középső ujjperc között nyugodjék. A jobbkez erre ráhelyezve úgy, hogy a második ízületek fedjék egymást. Hüvelykujjak a mutatóujjakon velük párhuzamosan. Felállásnál a golyó a jobbláb mögött a dobásirányban úgy, hogy a huzal feszes legyen.

Hibák! Helytelen a nyelet az első ízülettel, vagy ujjtőnél fogni. Merev és megakadályozza kal. játékát. A hüvelykujjnak nem szabad keresztezniük egymást. A karok és fogás merev lesz és ebből ered az a hiba, hogy a kiengedéskor sokáig marad a szer a dobó kezében, mert nem tudnak elég gyorsan szétválni. Hiba a jobb kezet túl erősen a balhoz szorítani. A súlynak mindig a balkézen kell lennie, a jobb csak asszisztál, csak irányít. Induláskor a k. rossz elhelyezése azt eredményezi, hogy előlengetéseink nem lesznek jók és egyformák.

A lendületvétel. Aki nem tudja az előlengetést jól, abból soha nem lesz eredményes k. vető! Hiába jó a többi, hiába jó a kondíció, ha a mozgás emiatt diszharmonikus nem lesz eredmény. Ez az alapja a k. vezetésnek! Ezt kell helyesen minden edzőnek tanítványába beleverní. A kiinduló helyzetből lendítjük tehát előre a golyót úgy, hogy a jobb könyök, szorosan a test mellett haladva betört állapotban kísérelje a golyó útját. Balkéz nyújtva lazán végzi körmozgását, melynek legnagyobb pontja a fejtetőnél van, majd innen lefelé haladva eléri kiinduló helyzetét. Két-háromszor végezzük az előlengetést. Edzésben azonban sokszor egymásután. A folyamatos előlengetésnél a kalapács húzásának löktetésszerűnek kell lennie. Felfeléhaladáskor kisebb lefelé nagyobb a húzás. Karok mindig lazák, meg nem merevítjük őket! Fej természetesen tartásban előre néz. Se le se hátra ne szegjük. A felsőtest együtt mozog az alsóval és nem külön-külön. A balláb talpon enyhe fogó mozgást végez a jobb segítségével. A test forgását egy kissé elfordulva végzi ezáltal létesül a "ferde k. mozgás" a test jobb oldalára téve.

Mire kell itt ügyelni! Erélyes de nem rántásszerű mozdulattal indítunk. Hiba ha engedjük, hogy a k. elvigye karunkat. Főleg a jobbot nem szabad engedni, mert a kalapács felenél akkor a földről és nem tudunk biztosan dobni. A legtöbb dobó úgy mozog mint egy táncosnő. Kiképzöbölendő! Arra kell törekedni, hogy a k. lefelé húzzon! Igen lényeges, mert csak így lehet az egyensúly elvesztése nélkül forogni. Végül a ferde k. mozgásnak nem szabad átkerülnie a test baloldalára. A körpály középpontja a jobb váll kell legyen.

Forgás. Helyes lendületvétel után megyünk át a forgásokba. Számuk egy-négy lehet. Legáltalánosabb és én is ezt csinálom: a három forgás. Ez és a kalapács ritmikus mozgása a dobás alapja; a forgásnak pedig a lábmunka az alapja. Válasszuk szét könnyebb tárgyalás miatt a lábak valamint a törzs és karok munkáját. Először nézzük a lábmunkát. A kidobási irányában háttal a ballábon kezdünk el forogni, a jobb láb segítségével. Bal sarkon fordulunk addig ameddig bír még a láb elfordulni. Ez egy félkörfordulat. Ekkor a testsúlyt áthelyezzük a bal talpra és ezen támaszkodunk meg a jobb lábat áthelyezzük új helyére. Ehhez szükség van a jobbláb segítségére. Ezt egy erélyes de laza lökés formájában érzük el. A félfordulatkor a jobbláb éppen a levegőben van. A teljes fordulat befejezésekor fékezés szerűen letesszük a földre, de úgy, hogy azonnal folytatódjon egy ugyanilyen következő forgásba.

A törzs és karok mozgása. Az előlengetés után a forgásba való átmenet igen nehéz. Ugyanis álló testünket kell forgásba vinnünk úgy, hogy az egyensúly megmaradjon a k. húzása ellenére is. Mivel ez a húzóerő nagy feltétlenül védekezni kell vele szemben. Ezt a test hátradöntése által érzük el. A térdet kissé beroggyantva fordítjuk. A karok csak tartják a kalapácsot és az játékának elegettéve hagyják a maga útján. Vállak lazán leengedve, fejtartás természetesen. Ki kell tér-

nen a felső és alsótest összedolgozására azok viszonyára. Forgás közben egyé kell forniok. Ezt úgy érhetjük el, ha forgás közben kissé megmerevítjük hasizmainkat, de csak annyira, hogy ~~xx~~ elfordulást ne legyen.

Mégegyszer összefoglalva: Az előlengetés végén, amikor a k. testünk elé ér a fogantyuba belekapaszkodunk. Így a kalapács elindítja a sarkunkon a test körmozgását, amelyet a jobb lábfej lökéseivel segítünk minden fordulat közben. A kalapácsjátékot szabadon engedve egyenletesen gyorsulva forgunk. Térdeink enyhén betörve, hátunk kissé pupos. Felső és alsótest egyszerre forog. Beleülünk a forgásba.

A legkisebb hiba is nagy hatása, tehát tanuljunk meg tökéletesen forogni. De ezt tanuljuk meg először k. nélkül. Ne legyünk türelmetlenek és szer nélkül ha nem tudunk ne is kísérletezzünk azzal. Ne szégyeljük magunkat forogjunk sokat, nagyon sokat, Pl ha a villanosra várunk próbáljuk meg. Nem feltűnően, csak úgy mintha egyszerűen hátat fordítottunk volna. Nem fog senki sen felfigyelni rá! Lehet zsebredő gott kézzel is. A kalapácsvetéshez is három dolog kell: forogni, forogni és megintcsak forogni. Természetesen jó is legyen a forgás. Csunya hiba ha a fej fel le ugrál azaz a forgás hullámos. Sina forgásra törekedjünk. Az egyensúly és eredmény rovására megy ha karjainkat betörjük. Rossz a térdek túl nély és túl kevésbé hajlítása. Utóbbival könnyebben lehet forogni de nem lesz egyensúly. Hiba ha jobb lábunkat túl korán vesszük el, mert így nem haladunk egyenesen előre hanem kiforgunk jobbra. Meg kell várni amíg a kalapács fordítja el a jobb lábat. Általában a k. forgasson bennünk és ne ni azt.

Kidobás Ez a forgás utáni befejező mozzanat. A centrifugális erő hatására elkivánczó k.-ot a harmadik lendületesebb forgás után kinyújtott térdekkel és testtel elhajítjuk. Kezvezőbb ha kissé jobbra dobunk, mert balra akkor megy a golyó, ha a kezünkben maradt a fogantyú, amely csökkenti a dobást. A kidobás pillanatában utána kell fordulni a dobásnak, Nem szabad kihonorítani, szinta hanyattesni.

Foglaljuk össze még egyszer. 1. Előlengetésnél testünk nem hintázik. 2. A súly mindig a balkézen legyen a jobb csak asszisztál. 3. Forgás közben engedjük a kalapácsot nyugodtan játszani, ne igyekezzünk fékezni vagy nagyobb játékokra kényszeríteni. 4. Alsó és felső test együtt egytestként forog. 5. Karjainkat ne húzzuk be. 6. Fejtartás természetes. 7. A forgás ne legyen hullánczás. 8. Előlendítésnél ne vágjuk fel magasan a k.-ot, mert felenel a földről. 9. Forgás közben a két láb közötti távolság egy lábfejnél több ne legyen. 10. Kidobáskor a dobás után fordulunk.

Külföldi tapasztalataink és tanulmányozásom alapján kétféle stílust különböztetnek meg. Az egyik az általam is üzőtt úgy nevezett északi v. német stílus. A másik az írek és amerikaiak által használt u.n. amerikai stílus. Az utóbbi az idősebb. Ezt abból is láthatjuk, inkább erőn alapul míg az előbbi inkább lendületen. A amerikai stílus képviselői általában nagytestűek és így nehezkesebbek is. Közelebbről megvizsgálva az északinál a sarok és a lábfej munkája valamint a kalapács forgató ereje érvényesül, niáltal gördülékenyebb lesz a mozgás. A z amerikainál inkább a sarok van igénybevéve és forgásnál vonszolják a kalapácsot. Ebből a párhuzamvonásból a zomban senki se következtesse azt, hogy nagy darab ember nem tudhat északi módon dobni. Ha megvan a kellő érzéke akkor nagy testi erejét és testsúlyát lendületes forgással párosítva a legkiválóbb lehet.

Edzés, versenyre előkészület. Jó kalapácsvető az atlétika minden ágával foglalkozzon. Feltétlenül szükséges bizonyosmértékű ügyesség, amelyet így lehet legkönnyebben elsajátítani. Mindennel kell foglalkozni, mert a k a " legatlétább " versenyág. A kezek, lábak, test és ész mind foglalkoztatva vannak. Talán e sokoldalúsága miatt van az, hogy aránylag idős korig lehet eredményesen üzni. De csak sok edzéssel.

Kétféle edzés szezon van: téli és nyári. Ideális lenne télen is folytatni a nyári edzést. Sajno ez nálunk lehetetlen. Ezért ahányszor csak tudunk menjünk a trónaterembe. Csináljunk sok célgyinnasztí-

kát, tornázzunk szereken, nyújtón, korláton és bordásfalon. Legfőképpen azonban könnyű súlyokat emeljünk. A magasugrás is hasznos. Kosárlabdázás módjával szintén jó. Ha a tornateren nagassága megengedi gyakoroljunk 10-15 percig forogni. Legalább kétszer edzünk hetenként teremben. Ezenkívül egy mezei futással egybekötött kalapácsedzés/ sok forgással, a legjobban hozzásegít ahhoz, hogy ne veszítsünk a téli kényszer alatt.

Nyári edzés. Anint melegebben süt a nap menjünk ki a pályára. Az első hónapban sok futás, gimnasztika és forgás. A másodikban süríteni és rendszeresen dobálgatni. Ugrádozással a rugalmasságot fejleszteni. Néha dolgozzunk együtt a sprinterekkel. Dobjunk helyből a helyes kidobás beidőzésére. Egyes edzéseken csak forgunk. Edző feltétlenül legyen mellettünk. A sok edzés folytán testileg és lelkileg fáradt dobó egyedül edzve ugyanis vagy kedvét veszti, vagy ha van elég lelkiereje tovább dolgozni rossz mozgást idégez be. Sokat kell foglalkoznunk a stílussal elméletben is. Minden percünkben rá kell gondolnunk. Ha reggel felébredünk, munka közbeni pihenőnél, utcán állandóan töprengjünk azon, hól lehetne javítanunk. Hogyan csináltam legutóbb? Mi volna a helyesebb? Ehhez azonban elméleti tudásunk állandó fejlesztése is kell.

Saját tapasztalataimból egy pár hasznos tanács: A kitartás szükségességére jellemző a következő eset. 1943-ban nem tudtam formálendülni. Edzésben csak 46-ot tudtam dobni, majdnem öt hónapi munka után, míg végre megjött az 50-es forma. Pedig bizony már én is kezdtem kedven veszíteni. Aki azonban szívvél lélekkel dolgozik ahhoz nem lesz hűtlen a kalapácsa. De így is van ez rendjén. Ha könnyen lehetne nagy eredményt elérni, akkor nem volna olyan nagy becse egy országos, vagy pláne egy olimpiai bajnokságnak. Hazánkban ennek a felfogásnak kell gyökeret vernie és akkor "sportok királynőjének" is nagy táboralesz.

Végezetül elmesélek egy pár érdekes és tanulságos élményt.

Hogyan lettem kalapácsvető kérdezik sokan tőlem? Hát megvallom én sem álmodtam soha. Diszkoszvetőként kezdtem, mint Blask. A 40-es évek elején a MAC pályán ott volt a diszkoszvetők ahová a kalapácsvetők dobáltak. Így mindig zavartak edzésemben, sőt megkértek, hogy dobjan vissza. Sokszor, nagynérgesen tettem csak eleget kérésüknek. De úgy éreztem ha tudnék forogni egész jól menne. És hát megpróbáltam.

Később sokat kellett hallgatni edzőmnek Farkas Mátyásnak, aki a kalapácsvetés tudományát belénverte, hogy minek gyilkol engem azzal a nehéz golyóval ahelyett, hogy magasat ugratna. Mert bizony ki nem vagyok valami elefántbébi és így elvitt a kalapács. Azok mondták hagyjuk ezt anémeteknek, azoknak van megfelelő testük hozzá. Azt hiszen cáfolatnak elég jók az eredményeik és bizonyítják, hogy nem csak ez kell.

Tanulságos eset történt velem amikor az egyik svéd-nagyar viadalra utaztunkban Berlinben edzettünk egy keveset. Megismerkedtem a pályán egy ott edző dobóval aki megkérdezte szeretnék-e győzni. Hát, hogyne akarnék, mondtam. Erre azt felel akkor válna egy jó tanácsa számonra. Igyekezzen elsőnek dobni és mindjárt elsőre jól úgy 53 körül. Ekkor a svédek annyira fognak erőlködni, hogy merevségükben mindent el fognak rontani. A tanács hasznosnak is bizonyult és megszivlelendő belőle az, hogy ne hagyjuk magunkat annyira befolyásolni a versenytől, hogy ezáltal könnyed laza mozgásunkat elveszítsük.

Kedves hallgatóim és sportbarátain! Sokat tudnék még beszélni a kalapácsvetésről, hiszen nemcsak képviselője hanem rajongója is vagyok versenyágamnak. Ezzel a kis előadással és azzal a szeretettel amely bennünk kalapácsvetőkben él a sport iránt szeretném Önöket is ezen eszme rajongójának megnyerni. Azt szeretném és kérem a jó Istentől, hogy segítsen bennünket ebben a munkánkban, hogy a kalapácsvetésben olyan eredményeket érjünk el, hogy hazánk fiai elismerjék tudásunkat, büszkéik legyenek ránk, sőt az egész világ felfigyeljen ezen keresztül kis népünkre és ezzel a magyar atlétika olyan nagasságokban járjon mint még soha. Ugy legyen.

XX

1. SUBERT ZOLTÁN: A távolugrás története és fejlődése.

A távolugrás már a hellén olimpiákon is állandó versenyszám volt. Az ókori távolugrók súlyokkal, lendítőkkal ugrottak, bizonyos mértékig már a mai szabályok szerint. Fennmaradt eredmény a spártai Chinois 52 lábas $\approx 16,66$ /ugrása. A sporttörténészek szerint ez vagy 3 ugrás összege /átlagban 5,55/vagy ami valószínűbb, hogy elírás és csak 22 láb azaz 660 cm.

A távolugrás néhány évszázados szünet után Angliában tűnik fel ismét. A XII. században már kedvelt versenyszám. Középkori angol királyok is jó távolugrók. A XVII. és XVIII. században a népi mulatságok elmaradhatatlan száma. Ezt a népszerűségét a XIX. században és azután is megőrizte.

Az ugrásszabályai ekkor még különböznek a maiaktól. Ugrának lécről, emelt dobantóról, gyepről, sőt lendítőkkal is. Az ekkori eredmények mégis hü képet adnak a t.u. fejlődéséről. A 6 m-t az angol Mitchell éri el először 1868-ban, a 7 m-t pedig 7,02-mel az ugyancsak angol Parsons 1883-ban. Rohamosan fejlődik azonban az egyre erősödő amerikai atlétika bekapcsolásával.

A XIX. század végén már nem ritka a jóval 7-en felüli ugrás. A századforduló táján már mai szemmel nézve is kiforrott stílust és technikát találunk. Első nagy amerikai t.u. a sokoldalú, német származású Kraenzlein /743/ és Prinstein /750/. Eredményeiket azonban elhomályosítja az ír O'Connor aki 1901-ben 761,3 cm-t és kolozsáalis eredményt ér el, amely 20 évig fennálló v.rekord volt. Ő utána a fejlődés lassabb. Kitűnő ugró Irons /748/ és Gutterson, aki 1912-ben 760-at ugrott. Az ekkor igen népszerű helyből távolban a 8-szoros olimpiai bajnok Ewry a "guamienber" a legnagyobb mester.

A világháború után meggyorsul a fejlődés. Vezető szerep az amerikaiaké, akik csaknem kivétel nélkül néger sprinter-távolugrókkal javítják meg a v.cs.-ot. Mind elsőrangú sprinter, egyszerű továbbfutó-ollózó stílus, de laza roham és tökéletes elrugaszkodás jellemzi őket. Sorrendben első közülük a mulatt Gordin, aki 1921-ben 769-re javítja a v.cs.-ot. Következő az 1925-ben 789-et ugró De Hart Hubbard, aki 9,6 mp-el a 100 yardos v.rekordot is tartotta. Sokak szerint még Hubbardnál is nagyobb tehetség a Budapesten is megcsodált haiti szigeti néger Cator, aki 1928-ban 793-at ér el és edzésben sokak szemeláttára ugrott 8 m-en felül. A 20-as évek végén megerősödnek a japánok is Oda és Nambu révén. Utóbbi 1931-ben már 2 cm-re megközelíti a bűvös 8 m-t.

E kor fehér ugrói közül mindössze csak kettőt említhetünk meg. Az egyik Le Gehde, aki mint pentatlonista ugrott 1924-ben 776 cm-t, a másik pedig Hann, aki 1928-ban egy időre 790 cm-el törte meg a feketék sikersorozatát. Az európaiak közül a német Köchermann és a kissé nehéz testű Dobermann jut át a 760 cm-en.

A 30-as évek elején is tovább tart a színes fölény. A legjobbak a mulatt Gordon, majd a sprinter Peacock és Owens. Utóbbiak lépték át először hitalesen a 8 m-t. 1935-ben Owens az eddigi leggyorsabb néger futó 10,2-es sebessége segítségével 813-as v.r.-ot állít fel, de tuljut a 8 m-en a 10,3-as Peacock is /801/. A színesek tehetségét bizonyítja a japán Tajima és a fülöpszigeti Ramirez /765/. Felzárkózik azonban Európa is. A francia Poul, a norvég Berg, a svéd Svensson és Hallberg, valamint a magyar ugrók említethetők, a vezető szerep azonban kétségtelenül a németeké, Longé és Leichumé. A németek kitűnő légmunkájukkal igyekeznek kiegyenlíteni a feketék gyorsaságának előnyeit. Ebben nagy szerepe van Richter lipcsei szakoktatónak, aki iskolát teremtett és sok nagy ugrót termelt ki.

A berlini olimpia után visszaesés áll be. A vezető néger ugrók Lacefield és Watson 770-es eredményeket tudnak csak felmutatni. Europa legjobbjai Long, aki 1937-ben 790 cm-re javítja az európacsúcsot és Leichum biztosan győzik le őket 1938-ban. A japánok közül Kin emelhető ki. A háború első éveiben már a fehérek is egyenrangúak a négerekkel így Turner /778/ és Brown W. A németek továbbra is megtartják vezetőhelyüket Európában Wagemanns és főleg Albert révén. Mult évben a svéd Hakansson a jelenlegi leggyorsabb európai távolugró volt a legjobb 750 körüli eredménnyel.

Az olimpiákról megemlékezve le kell szögezni, hogy a uok nagy amerikai fölényt mutatnak. Az első athéni o.-n a rossz pályán az amerikai Clarknak 635 is elég volt a győzelemhez. Párisban Kraenzlein 718-cal, St. Louisban és Athénben Prinstein 734 ill. 720 cm-el győz. O'Connor ekkor már nem volt jó formában. Athénben 702-vel második. Londonban Irons Stockholmban pedig Gutterson győz ~~minikként~~ 760-al. Mindkét győzelem fölényes volt. Az ~~antwerpeni~~ o.-án az esélyes Butler USA edzésben lerándult, így az európai svéd Pe tters győzött 715-el. 1924-ben a favorit Hubbard győz 744-el a mulatt Gourdin 727 előtt. Meglepetés volt az egyéniben nem is nevezett fehér LeGendre pentatlonban ugrótt 776-os világrekordja. Amsterdamban Hubbard és Cator a favorit. Hubbard háromszor belép és így döntőbe se kerül. Állítólag rohamjelzőit félreszúrták honfitársai, hogy ne néger győzön. Így nyer a fehér Hamm /773/ Cator haitii /758/ előtt. Los Angelesben is a színesek az esélyesek. Azonban Cator csődöt mond, Nambu is gyengén szerepel és így Gordon győz 763 cm-es közepes eredménnyel. A világ legnagyobb eddigi távolugróversenye azonban a berlini volt. A már kissé fáradt Owensét a német Long kétszer is tulugrota végül is a néger 806 cm-el győzött. Long 787-et, Tajina, 774-et, azolasz Maffei és Leichum 773-at ugrott.

Meg kell emlékeznünk a nőkről is. Fellendülésük az 1. világháború után indul meg. Első komoly ugró a német Kiessling 554-el. Utána sz angol Gunn /568/ és a világ eddigi egyik legjobb női atlétája a japáni Hitomi 598-as v.cs.-a érdemel említést. Ő is, a lengyel Walasiewicz is tulugrották a 6 m-t, de nem hitelesíthetően. 10 évig fennálló v.rekordját a németek adják át a multnak. Junghanns 607, Schultz 612-öt ér el. 1943-ban a holland Blankers-Koen 625 cm-ig jut, ezt azonban eddig még nem hitelesítették rekordként.

A magyar távolugrás dicső multa tekinthet vissza. Az első magyar atlétikai versenyen 1875 május 6.-án már szerepel a műsoron. Ekkor még 15 cm magas dobbantóról ugrottak. A legjobb akkori t.u. Bogdány MAC volt, aki többször ugrott 6-on felül. 1897-ben hitelesítették az első magyar rekordot: Zachár István MAC 596-os eredményét. A század elején Gajzágó, Mező, Szathmáry, Schmidt Gusztáv jóval 6 fölé emelték ezt. Szathmáry 1910-ben Prágában először ugrotta meg a 7 m-t /704/, ez ekkor igen nagy eredmény volt. Az olimpiákon azonban napjainkig balszerencsével szerepeltünk. Ez azt mutatja, hogy nem tudunk rá felkészülni kellőképpen. Az utolsó háború előtti nagy tehetség a hősi halált halt Kovács György aki már 706-ot ér el. A háború után a később amerikába vándorolt BEAC-ista Haluska dr. majd Sonfay Elenér és Püspöki Tibor voltak legjobbjaink. A magyar t.u. igazi fénykora és fejlődése Balogh Lajos feltünésével kezdődik. 1927-től kezdve áll a magyar ranglista élén, 30t 29-ben 740 fölé emeli a rekordot, amely eredményt több éven át tart. Nemcsak nagytehetségű, kitűnő stílusu, roppant megbízható ugró, hanem szakmájának tudósa, abszolút szakember, a távolugrás minden csínjának-bínjának ismerője. Szakértelmének köszönhető később Csák Ibolya olimpiai győzelme. A 30-as évek elején nagyszerű 730-on felüli gárda nő fel hozzá. Elsősorban Koltai emlithető, aki üstökösként tűnik fel és már ifjúsági korában 722-öt ugrik, azután Megyeri, Dobrovári, Fekete, Szabó a többi nagyság. Az átlagok javulására jellemző, hogy 670-en aluli eredménnyel nemigen lehet a legjobb 30 közé bejutni. Balogh jól állta a versenyt a

fiatalokkal és rándulással és isiászbanálmai ellenére még 1933-ban is sikerült visszahódítani a rekordot 749-cel. Ugyanebben az évben angol bajnokságot is nyer. Visszavonulása után örökké Koltai vettá-
át aki a hagyományos balszerencse szerint éppen a berlini olimpia idején volt formája mélypontján és 680-al kiesett már a selejtező-
nél a további küzdelemből. Az olimpia után Gyuricza és Vermes kerül az élre. Az igen jó stílusu Gyuricza 38-39-ben vitán felül legjobb t.ugrónk, az Europa bajnokságon helyezést szerzett és 751-es rekord-
jával 39-ben Europa harmadik ugrója volt. Vermes az egyik legnagyobb magyar tehetség igen hullámzó teljesítményt mutatott. A háboru alatt a 7 m-esek száma ijesztően megeszáppant, nagyot ronlottak az átlagok is. 42-ben még az állandó 730-as formában levő Vermes néhány szép nemzetközi sikert aratott és melléje felnőtt a szabadkai Levente is, 43-ban már nagyon ingadozó formákat láttunk. Tavalay a tizpróbás Kiss István volt nagyjából a legjobb. A jelen és jövő nem valami biztató. A háboru a hosszú ostrom bizony nagyon éreztette hatását. 7 m-es eredményre egyelőre nincs kilátás.

Végül néhány szót a jövő lehetőségeiről. Mint láttuk már 38-40 évvel ezelőtt mai viszonylatban is számottevő eredményeket értek el. A fejlődés csökkenésében a szakértők nem a lehetőségek végső kiaknázását látják. Ugyanis a világháboru előtt inkább az eldobbantásra, kiemelkedésre és légnunkára helyezték a fősúlyt, míg a háboru után inkább a pokolian gyors rohan és sina nekifutás lehetőségeit részesítették előnyben. Ezt igazolták a sprinter-távolugrók /Owens és elődei/ eredményei. De még nem akadt olyan ugró, aki a villángyors rohan és tökéletes légnunka előnyeit egyesíteni tudta volna. Ezért mondja a norvég Hoff, hogy aki Owens gyorsaságát és Long stílusát egyesíteni tudja, annak a 8 és fél méter elérése nem lesz lehetetlen. Ehhez egyelőre még az kell, hogy a régi színvonalat elérjük.

2. BALOGH LAJOS: TÁVOLUGRÁS.

Az ugrások az atlétikai gyakorlatok leglátványosabb színei, mert a néző a mozdulatokkal együtt figyeli a teljesítményt. Ugyanis a futószámoknál a küzdelem, a dobásoknál pedig a szerrepülése köti le a figyelmet. Az ugrónak a gravitáció elleni küzdelme önkéntelen csodálatot kelt.

Maga a távolugrás elég nehéz dolog. Látszólag egy eszeveszett nekiszaladás utáni elugrás. Szóval egy rohan és egy ugrás. Ez igaz is de nehéz őket harmonikus összhangba hozni. Sajnos a t.u. azonban sok akció sorozata. Mindig javítgatjuk ezeket, de hosszú tapasztalatom alatt nem találkoztam olyan ugróval, aki ne szeretne volna még jobban csinálni.

A t.u. technikájánál ugyanis a következő négy egyformán fontos tényezőre kell figyelni: 1. rohan, 2. dobantás vagy elugrás, 3. légnunka, 4. tájajfogás. Hosszadalmas és unalmas elenzés helyett inkább gondolatban ugron egyet.

Kezden a rohan kinérésén. Lemérek az elugró vonaltól pontosan 38,10-et. Ez rohanom hossza. Közben 21,80-nál egy jelet húzok a szegesen; ez az ellenőrző vonal. Ezeket kell az ugróknak mindenféle módon megjelölni. Rohanom futólépésben e jelig 10 ettől a gerendáig újabb 10 lépés. Összesen tehát husz. Nehéz dolog ezt úgy beosztani, hogy mindig pontosan 38,10 legyen. Ha pl. minden lépésen csak egy cm-el hosszabb vagy rövidebb máris 20 cm differencia adódik. Ezért lépnek be a gyakorlatlan ugrók olyan sokat. Megtörténhet ez a világ legrutinisabb versenyzőjével is. 1928-ban a világ akkori legjobb ugrója a 789-es Hubbard emiatt esett ki a döntőből az amszterdami olimpián. Los Angelesben Cator - akit én a világ legnagyobb távolugró zsenijének tartok, és aki sokak szemeláttára ugrótt 8 m-en felül - szintén ania miatt esett ki a további küzdelemből.

De folytatom ugrásonat. Felállok, bal lában az indulási vonalon. Hirtelen átgondolok minden fontos akciót és egy mély lélekzetet véve nekiindulok. Könnyedén fokozva már tekintélyes se-

beszéd, el érem el az ellenőrző vonalat. Ezt pontosan kell elkapni. I-
fáig már kiengedtem a levegőt és a jel közelében új lélekzetet ve-
szek. Ez fontos, üres tüdővel nem képes az ember egészséges akcióra.
Most mininkább fokozok, de fokozatosan, lazán és lendületesen. Ha elgő-
csösödök nem marad erőm az ugrásra. Majd egy gondolatnyi szünet az
erőbeadásban... még 3-4 s, ha lehet még gyorsabb lépés és máris be-
le futottam az elugrásba.

Minden igyekezeten ekkor összpontosul. Lécet fogtam
e vagy beléptem az nem fontos most. "Egy akarás van..." belepattanni a
levegőbe". Mennyi hibalehetőség van itt is. Ha hátra dőlök elvesztem
a rohan lendületét, ha előre - nem tudok enelkedni.

De végre sikerült. Most két széles futólépés követ-
kezik a levegőben. Vigyázat!... az egyensúlyt tartani, senerre sem d-
dőlni. Már közeledik a honok. Egész testemet bicskaszerűen villám-
gyorsan összezsápon ug, hogy még a bennszorult levegőt is kiprése-
len tüdőmből. Előre nyújtott sarkam ér talajt. Minden porcikámmal elő-
re igyekszem, mert visszaesheten. Ezt elkerülendő, derekamat hirtelen
oldalt rántva "kiülök" két sarkam nyoma mellé. Ezzel be is fejeztem
képzeletbeli ugrásomat.

Versenyben azonnal rekonstruálom ugrásomat. Megállá-
pírom hol hibáztam, hogy azt a következő ugrásaimnál javítsam.

Érdekes, hogy az elmondott és másodpercek tört ré-
sze alatt lejátszódó dolgokat egy jó formában levő atléta jól tud-
ja irányítani. Ugy érzi mintha azok lassan következnének egymás u-
tán. Van ideje gondolkodni, mintegy kitágul az időérzéke. Rossz for-
mában levő atléta mozdulatait összefolytyni érzi.

Ezek után a t. u. 4 tényezőjéhez fűzöm a következőket:
1. Rohan. Hossza általában 40 m körül ingadozik. Ez 18-24 lépést tesz
ki. Könnyű atléták rövidebb nehezebbek hosszabb rohammal ugranak. Cator
és Hamm 20, Hubbard 22 a német Meyer és Köchermann, a japán Oda és
Nambu 24 lépéssel futnak neki. Érdeks a fürge, alacsony japánok arány-
lag hosszú rohama, 44 m/.35 m-nél rövidebb és 45 m-nél hosszabb rohan-
nak nincs értelme. A rohan hosszát befolyásolja a szél, a kemény vagy
puha talaj és a versenyizgalom is. Ezért verseny előtt ki kell pró-
bálni a rohamot és ennek megfelelően kiigazítani.

2. Felugrás. Ez a t. zu. legnehezebb pontja. Egy kissé
lassabb de jobban enelkedő ugró lényegesen jobb eredményt ér el a
nálá sebesebb de laposabban ugrónál. A matematika szerint 2 cm-es
javulás az enelkedésben egy 7 m körüli ugrásnál 7 cm-t javít az e-
redményen, ehhez pedig a futóképességnek száz m-re számítva egy ti-
zed mp-es javulása szükséges. Ha már a matematikánál vagyunk ime
néhány adat. Egy 75 kg-os ugró 750-csugrás alkalmával az elugráskor
375 kg nyomást fejt ki a gerendára. Míg testét a lécfogástól a le-
vegőbe lendíti, közel 10 effektív lóerőt teljesít. Ezekre a hihetet-
len eredményekre csak azért képes az ember, mert 1/10 mp-nél is ke-
vesebb ideig tartanak csak.

Az elugrás részletes tárgyalását mivel azok az
ugrásra általában vonatkoznak részletesen fogjuk még máskor előadni.

3. Légmunka. Feladata nem más mint a levegőben a he-
lyes egyensúly tartása. Előrehaladáshoz újabb impulzust nem nyerhe-
tünk ugyanis belőle. Az ugrás pályáján amint elhagytuk a földet, csak
ronthatunk és ezt kell minnél kisebb mértékűvé tenni.

4. Talajfogás. Akkor jó ha a leérkezés után az ug-
ró nyugodt guggoló helyzetben marad. Ha előresik nem használta ki ro-
hamát, ha hátraesik akkor előrenyújtotta ugyan lábait de súlypont-
ja hátul maradt.

A távolugró stílusokról röviden a következőket
tartom szükségesnek elmondani. A stílus nem más mint mozgási forma.
A jó stílus jó mozgási forma. Az a stílus jó amelyik egyszerű és
természetes.

Az egyes t. u. stílusok a légmunkában különböz-
nek. Házam fő stílus...

tal elárulják, hogy milyen mozdulatokat végez az ugró a levegőben. Azonban a stilusoknál nem a nevük hanem a kivitelük a fontos. Ezt négy ütem jellemzi. Ezek: kinyúlás a dobantáskor/1/utána összehúzódás a levegőben/2/; kinyúlás a pálya tetőpontján/3/, utána összehúzódás a leesésnél/4/. Ez a négy ütem megtalálható minden ugrószámnál. Ez igen egyszerű és természetes, de talán ez éppen a nehéz benne. Vannak ugrók akik ösztönösen eltalálják a helyes ugrás elveit, vannak akik tudatosan csinálják és vannak akik tudják, hogy mit kellene csinálni de sajnos nem képesek megtanulni.

Mindegyik stilussal értek el kiváló eredményt. Pl. Gutterson a stockholmi olimpián guggoló stilussal győzött. Irons viszont honoritóval lett o. bajnok Londonban. A legtöbb mai nagy ugró azonban az ollózóval ugrik. Nanbu 798, Cator, 793, Hubbard 789, Peacock 801, Long 790, Owens 813 cm-es eredményeiket ennek köszönhetik. Ígyugrott a los angelesi győztes Gordon is. Ennek változata az ollózó-honoritó stilus amit a legkidolgozottabb ugróknál így Hamm, Long, Gyuricza látunk. Én a többivel szemben előnyt adok az ollózónak. Lényege az, hogy a levegőben is folytatja az ugró rohamát. Két széles futólépés után rántja előre a talajfogáshoz lábait. Kiforrott roham mellett is jó elugrást biztosít. Igen nagy robbanékonyság, testi erő szükséges hozzá. Ezért csalogdik benne sokszor a condiciójában visszaesett atléta.

A világ legjobb eredményei azt mutatják, hogy a t. u. az exotikus atléták speciális sportja. Ennek egyik közvetlen oka, hogy a négerek sarok ill. ugrócsontja rendkívül fejlett és enniatt alszáruk mechanikai viszonyai olyanok, hogy kevés erővel nagy munkát tudnak végezni. A legkiválóbb Negerek: Owens, Peacock, Cator, Hubbard, Robinson, Watson, Gordon, Gourdin, Laceyfield, japániak: Nanbu, Oda, Kin, Tajima, Togani, Harada. Ezek mind 760-on felüliek! Azért a fehér emberek senki nem panaszkodhatnak. A két amerikai LeGendre és Hamm a maguk korában végigverték valamennyit. Sőt Hannát világrekorder is volt 1928-ban 791-el. Az európarekorder Long, az ugyancsak német Leichum, Dobermann, Kochernam, Albert, az olasz Maffei, a francia Poul, az angol Abrahams és egy sereg amerikai fehér ugró bizonyítja, hogy a fehér emberek is egyenrangúak lehetnek a színesekkel.

Mi magyarok is mindig jól voltunk képviselve. A világháború előtt Szathmáry és Kovács, utána Somfay, Püspöki, Farkas, Balogh, Koltai, Gyuricza, Vernes a nemzetközileg fémjelzett ugróink sora. Érdemes végignézni az eddigi legjobb magyar eredményeket: Haluska 722 honoritó, Zajky 723 ollózó, Paitz 723 h., Farkas 723 h., Püspöki 728 h.-o., Fekete 734 o., Szabó 736 o., Levente 737 h.-o., Vernes 740 guggoló-o., Megyeri 741 o., Dombovári 741 o., Koltai 748 h.-g., Balogh 749 o., Gyuricza 751 h.-o., stilussal ugrottak.

A t. u. helyes tréningjét eltalálni nem könnyű. Egyetlen hibás tréning letörheti, viszont vannak érthetetlenül gyenge napjai. Hihetetlen formaingadozások jellemzik ezt a szánót. Pl. a világbajnok Gordon 1932-ben 690-el esett ki az amerikai bajnokság döntőjéből. Vagy pl. a svéd Svensson, aki egyszer Pesten járva 738-at ugrott, majd 3 nap múlva Bécsben 674-el kapott ki. Igazi mestere a tréningnek az, aki elért formáját az egész szezonban megtudja tartani.

Kezdek azt képzelni, hogy a t. u. nem egyéb, mint állandó ugró és ugrótréning. Ugrani mentől nagyobbakat. Hát ez alapos tévedés. Ha valaki ezt etnén hamarosan elérné a 4 m.-t. Azonfelül bokasüllyedést vagy kúdtalpat szerezne. Én a tréningjét röviden így körvonalaznám. Sok de könnyű tréning. Sokat futni, de keveset és könnyen csak rövid rohammal ugrani. Sokat gyakorolni a t. u. rohamához hasonló futásokat; repülőzni. Ruganyosító gimnasztikát végezni és egyéb szánókat játékosan üzni.

A jó t. u.-nak nagyon jól kell rövidtávot futnia. A világ legjobb távolugrói mindig felvették a versenyt a legjobb sprinterekkel is. Hubbard, Owens, Peacock Világrekorderek is voltak.

A t.u.-nál nem fontos a ternet. A testnagasság előny, de nem ez a döntő, hanem a gyorsaság és ruganyosság. Shasen lehet a testalakból előre tudni, hogy kiben mi rejlik. Pl. 1928-ban a párisi v.b. a távolugró pályán feltűnt egy zönök sárga emberke. Furcsa alakjával rendkívül komikusan hatott, mikor szélesekét nisolyogva ide-oda sétált. Csodálkozva kérdeztük mi európaiak egymástól; hát ez a kis figura mit akar itt? Mikor megtudtuk, hogy ő is ugrik megnosolyogtuk. De a zönök emberke úgy látszik nem respektálta sudár alakunkat. A versenyben úgy pattogott mint a gunilabda és valami 744-el elverte az egész társaságot. Úgy éreztem ez volt életem legszegyenteljesebb veresége. Két év múlva olvastuk, hogy egy japán ugró megjavította t.u. világrekordját. Ez a japán atléta Nanbu volt, a mi kis zönök emberünk.

A t.u.-nál a testsúly részben előny részben hátrány. Előny, mert súlyosabb atkéta azonos rohan mellett valamivel neszesebb repül. Hátrány, mert dobantáskor tetemesen nagyobb teljesítményt kell végeznie. Emiatt bokája kevésbé bírja a speciális ugrótréninget.

A t.u. az atlétikának olyan ága, ahol lassu a fejlődés de annál biztosabb. Még nem látott senki olyan ugrót, aki első tréningévében 650 fölé került volna. Ép ezért senki sem utdhatja, hogy évek múlva mire lesz képes. Pl én magam 1923 tavaszán első versenyemen 505 cm-t értem el. Ki hitte volna, hogy 1929-re magyar rekorder leszek, sőt még 1933-ban javítani is tudok ezen az eredménnyen. Magam a legkevésbé, hiszen még a 650 is csak álmo volt nekem.

Szólnon kell még az atléták két típusáról; ezek a tipikus versenyző és a tipikus tréningenber. Az előbbi meghatározott időben akkor és annyit teljesít, amennyi kell. Az utóbbi vagy előtte vagy utána de amikor kell akkor soha. Centinétereken eldőló versenyben jut szerep különösen az atléta leki kvalitásának. Sok versenyző a verseny lázában belép, légmunkája megbenlik és gyakran esik vissza a tlajérésnél. Ilyen tipikus hibája volt Catornak aki 8-m-en felüli ugrásoknál ült vissza.

Befjezésül csak annit, hogy előadásom tárgya tulajdonképpen csak egy vázlatadás volt, arról hogy milyen is a t.u. Miki problémái nehézségei. Részletes megvitatására majd az előadások során még többször fog sor kerülni rá. Ekkor majd nélyebben belenygünk a részletekbe.

A "Toldi" előadások kapható szövegei:

Kalapácsvetés:	Néneth Imre; Subert Zoltán	20 P
Távolugrás:	Balogh Lajos; Subert Zoltán	20 P

Terjesszük ezeket a sokszorosított szövegeket, hogy mindenki megismerje és jövedelméből az előadások anyagát kibővíthessük!