

Hol kell atlétikai életet teremtenünk?

E heti számunkban megkezdjük az idei legjobb magyar eredmények közlését. Sajnos ezidén nem büszkélkedhünk olyan eredményekkel, melyek helyet biztosítanának nekünk a világ atlétanemzetei között. Ez a mélypont azonban nemcsak a közelmúlt események következménye, hanem a múlt azon súlyos mulasztásának is, hogy az egészen fiatal utánpótlással nem foglalkozott és nem fektette atlétikánkat elég széles alapokra.

Atlétikánk újjáéledését azonban nem szabad magáráhagynunk. Mindenkinél az újjászervezésen kell dolgoznia. Virágzó sportélet elképzelhetetlen anélkül, hogy a súlypont ne a vidéken legyen. Most a megindulásnál az alapot - miként a múltban -

a diákságnak és a tisztviselőtársadalomnak kell adnia, mert ezek a rétegek a legkönnyebben hozzáférhetők, kézben tarthatók. Ma már hála Istennek ott tartunk, hogy

a városi munkásifjúság is mind jobban és jobban belekerül az atlétika vérkeringésébe. Az 6 csatasorba állásuk már hatalmas fejlődést eredményezhet. Az igazi fénykor azonban csak akkor fog eljönni, ha

a parasztság tömegeit is sikerül bevonni a magyar atlétikai életbe. Ezzel a szétszórtnak élő falusi fiatalsággal a legnehezebb a kapcsolatot felvenni. A sok sok tehetség felszínrehozása azonban megéri a fáradságot. Ezen a téren is szemünk előtt kell, hogy lebegjen a nagy északi atlétanemzetnek a finneknek a példája, akik nagyjából a mi viszonyainkhoz hasonló körülmények között lettek a legszebb sportágnak, az atlétikának egyik legkiválóbb képviselői.

Atlétikánk minél szélesebb rétegekben való elterjesztése érdekében sok-sok hirtető, ismeretterjesztő és továbbcsiszoló szakelőadást kell tartanunk. Ez utóbbit indítottuk meg, amikor a Balogh Lajos által megfogalmazott fennfenti célok elérése érdekében, irányítága mellett előadássorozatunkat megkezdjük. Ilyen előadásokat mindenhol és kellő számban sajnos a jelenlegi viszonyok mellett nem tudunk tartani, ezért indítottuk meg az "ATLÉTIKÁR". Szeretnénk felrázni minden atlétavezetőt a tespedésből, hogy szorgalmas szervező munkával minél több fiatalt nyertessen meg az atlétika hívének. Mi a hirtetésen és a szakmunkákon keresztül - szerény anyagi lehetőségeinkhez mérten - minden lehetőt el fogunk követni, hogy ezek az új palánták ne veszítsék el kedvüket, hanem felnőjenek és az atlétika örök szerelmesei maradjanak.

Céljaink eléréséhez szükséges, hogy a vidék állandó érintkezésben legyen velünk. Meg kell találnunk hol és milyen mértékben kell és lehet segíteni, hogy atlétikánk elterjedjen. Mi olyan formában fogjuk a kívánságokat a Magyar Athletikai Szövetség elé terjesztetni, hogy a lehető leggazdaságosabb munkával tudja azt megvalósítani. Ezért dolgozunk és fogunk a jövőben is dolgozni!

HSG

A diszkoszvetés az ókori olimpiai versenyek középpontjában állt. A klasszikus görögök egy kis emelvényről dobtak, a mienkénél jóval nagy átmérőjű, de laposabb diszkoszuk súlya pedig 1,35 és 4,75 kg között változott. Máig is vita tárgyat képezi, hogy vajjon helyből dobtak e, vagy forgással. A klasszikus görög világ hanyatlásával ez a versenyszám teljesen feledésbe ment és talán mindörökké feledésbe ment volna, ha Coubertin báró kezdeményezésére fel nem újították az olimpiai játékokat.

Az újkori olimpiai játékok középpontjában akár csak a helléneknél az atlétikai számok álltak és így érthető, hogy ezek sorába beiktatták a diszkoszvetést is. Tehették ezt annál könnyebben mert a klasszikus korból ránkmaradt szobrok, elsősorban Myron világhírű Diszkoszvetője, híven szemléltették a versenyzőket.

Az első athéni olimpián a földből 6 cm-re kiemelkedő emelvényről, 2,5 m méretű négyszögből helyből dobtak a dobók. A diszkoszvetés még teljesen ismeretlen volt külföldiek előtt és a görögök házi számának tekintették. Az amerikai Garrett azonban, az edzésben eltanulta a görögöktől a mesterséget és nagy meglepetésre 29,15 m-es dobással megnyerte a bajnokságot.

Az athéni olimpiával a diszkoszvetés hivatalosan is bevonult a versenyszámok közé. Természetesen még hosszabb idő telt el, amíg elterjedt és népszerűvé vált az atlétizáló országokban és amíg mai szabályai, stílusa és technikája kialakult. Eleinte vasból készítették a diszkoszt, Ez utóbbi felsebezte a dobók kezét. Utána ismét vissztértek a fadiszkosra. 1908-ig súlya 1,923 kg volt, a londoni olimpiától kezdve pedig már pontosan 2 kg. A diszkoszvetés terjedésével a dobók hamarosan rájöttek arra, hogy a helyből való dobás nem ad elég erőt és lendületet. Az adatok szerint a svéd Söderström volt az első, aki forgással dobott. A forgás viszont szükségessé tette a négyszög helyett a kör alkalmazását. A St. Louisi olimpián már körből és forgással dobtak. A hellén diszkoszvetéssel ellentétben ez volt az u.n. szabad stílusú diszkoszvetés. A hellén diszkoszvetés még két olimpián szerepelt 1906-ban és 1908-ban. Görögországban jelenleg is népszerű és állandóan szerepelt a balkán olimpiák műsorán. Legkiválóbb mestere a görög Syllas, aki már 40 m-en felül is dobott.

Magyarországon mindjárt nagy szeretettel karolták fel a klasszikus versenyszámot. Az első rekordot 1897-ben Szilágyi Gyula állította fel 30,30 m-el. Őt követte Bauer Rezső, akinek nevéhez fűződik a magyar atlétika egyik legnagyobb diadala: 1900-ban Párisban 36,04 m-es dobással megnyerte az olimpiai bajnokságot. Ezt az eredményt az akkori szakírók világrekordnak tekintették, az amerikai Henneman azonban már 1897-ben 36,19-et dobott. Bauer győzelme kétségtelenül nagymértékben hozzájárult ahhoz, hogy a diszkoszvetés hazánkban igen népszerűvé vált és a magyar diszkoszvetők mindig a világ legjobbjaihoz tartoztak.

A 900-as évek első évtizedében a diszkoszvetésben a vezetés lassan északeurópai népek kezébe ment át. Londonban még az amerikai Sheldon győzött, de 1909-ben a finn Järvinen Werner már 44.84-et dobott. A stockholmi olimpián a finn Taipale 45.21-gyel győzött. Az amerikai Duncan azonban ebben az évben 47.58-as eredménnyel felállította az első hivatalos világrekordot. Magyarország legjobb dobói ezekben az években Toldi, Ujlaki és Ambrózy 45 m-en felüli eredményekkel. A világháború után az antwerpeni olimpián is a finnek diadalmaskodtak, Niklander 44.68-cal győzött Taipale 44.89-előtt. A 20-as évek elején került fel az amerikai Houser, aki már középsikolás korában 43 m-en felül dobál, a parisi olimpián pedig 46.15-tel győzi le a finn Niittymaat és megnyeri a súlylökést is. Ugyanebben az évben az ugyancsak amerikai Lieb 47.61, Hartranft pedig 47.89-es eredményt ér el.

Houser 1926-ban már 48,20-ra javította a világrekordot. A következő években ismét felzárkóznak az európai országok. A német Hoffmeister 48.77-et, Paulus 47.52-öt ért el és ezekben az években indult komoly felődésnek a magyar diszkoszvetés is. A két óírás: Egri és Marvalits harca 47 m fölé emelte a magyar diszkoszvetőcsúcsot és a nagágyu mellett felnőtt a kitűnő utánpótlás is.

Az amszterdami olimpián ismét bebizonyosodott az, ami aztán a további olimpiai versenyeknek is jellemző sajátysága volt, hogy t.i. a nagy tétért folyó versenyben a legjobb diszkoszvetők is elvesztették a fejüketés mélyen formájuk alatt szerepeltek. Amszterdamban ismét Houser győzött 47.32-vel a finn Kivi /47.23/ előtt. Egy sereg nagágyu, csődöt mondott. Nem került döntőbe Hoffmeister Paulus, de sajnos 42 m-en aluli dobásokkal kiesett Marvalits, Egri és Donogán is.

A 20-as évek végétől kezdve új fejet nyílik az amerikai, u.n. beváltós tilus elterjedésével. Ez a stilus a kissé kötöttebb és lassu északeurópai stilussal szemben a lendületre, a forgás és a test súlyának teljes kihasználására fektette a súlyt. Ezzel a stilussal dobált 1930-ban a stanfordi egyetemista Krenz 51.03-at, és a szintén amerikai, kétméteres Jessup 51.73-at. Ezek az évek jelentik a magyar diszkoszvetés fénykorát. Egyre javuló gárdánk 1929-től kezdve átlagokban és éleredményekben egyaránt kiharcolja az európai elsőséget. Olyan nagágyuk, mint Egri és Toldi visszavonulását is pótolni tudjuk, az új csillagok: Madarász, Donogán, Remezz, egész sora lép a versenyzőtérre. 1931-ben Remezz, Madarász és Donogán személyében már három 48 m-es dobónk volt és még több mint huszan 40 m-en felül. Remezz 48.83-as eredményével az 1931.évi világranglista első helyére került.

Erthető, hogy soha még magyar atlétát olyan komoly reménnyel nem küldtünk olimpiai versenyre, mint 1932-ben Remezzot és tártaait. Remezz tavasszal 50.71-et dobott, a legkomolyabb esélyes volt. Sajnos, a hagyományos magyar balszerencse ezúttal sem hagyta el atlétáinkat. Kétségtelen, hogy a szerencsétlen körülmények egész sora játszott közre abban, hogy Remezz 45.02 cm-rel kiesett az elődöntőben, noha tulajdonképpen ki sem lépett 48 m-es dobásához. Hatodik lett ugyan, de mindkettő állandóan kilépett s a döntőben nem tudott javítani. Sovány vigasz, hogy az elődöntőben olyan nagyságok estek ki, mint a világrekorder Hessup, a német Sievert, a finn Kotkas. Végeredményben a legmegbízhatóbb dobó, az amerikai F. John Anderson győzött 49.48-cal, honfitársa Laborde és a francia Winter előtt. Az 1932.évi világranglistán azonban Remezz végig megtartotta első helyét.

Los-Angelestől a berlini olimpiáig terjedő időben néhány komoly európai tehetség tűnt fel. Ezek között elsősorban említendő a svéd Harald Andersson, foglalkozására nézve közlekedési rendőr, aki mint tizpróbas kezdte és csak 1933-ban tért át a diszkoszvetésre, 1934-ben pedig 52.42 m-es világsúcseredményt állított fel. Megnyerte az Európa-bajnokságot, egy sereg versenyen dobott a következő években 50 m-en felül. A másik csillag a német Schröder, aki súlylökőnek indult, 1935. áprilisában viszont állítólag szabályos körülmények között 53.10-re javította a világrekordot. Schröder később ingadozó formájával megbízhatatlanságával gyakran vont a kétségbe ennek az eredménynek a hitellességét, de később, amikor kissé lechiggadt, több értékes nemzetközi sikert aratott. A magyar diszkoszvetés ezekben az években sajnálatos módon visszaesett, romlottak az átlagok is és az európai vezető helyet át kellett engednünk a svédeknek, németeknek, majd a finneknek is. Egyetlen örvendőtes esemény Kulitzky javulása /1933-ban/ és a pécsi Horváth Vilmos feltűnése volt, aki mint középiskolás 46.53-at dobott /1934/.

A berlini olimpián ismét csődöt mondott a papirforma. Andersson könyöksérüléssel bajlódva már a selejtezőben kiesett, Schröder alig jutott döntőbe. Az amerikai Carpenter 50.48-cal biztosan győzött Dunn USA és az olasz Oberweger előtt. Madarász, a magyar színek képviselője 44 m-en aluli dobással már a selejtezőben kiesett.

A berlini olimpia után a diszkoszvetés fejlődése nem tört meg. A vezetést Európa szerezte meg néhány nagy tehetség, így a norvég Sörlie, a védő Bergh és Hedvall és a Christmann szakavatott keze alatt nagyot fejlődött német dobók, elsősorban Wotapek és Trippe révén. A fentiekhez csatlakoztak azután a Comstock irányításával az amerikai stílus egyik fajtát tökéletesítő olaszok: Oberweger, aki a hábiru kitörése miatt aránylag fiatalon hagyta abba a versenyzést, Consolini a jelenlegi világrekorder és végül egy öttehetség, Tosi a királyi testőrség tagja. Mellettük még a kistestű, de roppant gyorsan forgó görög Syllas ért el jóval 50 m-en felüli eredményt. Amerika legjobb dobói ezekben az években Levy, aki később Fox néven versenyzett és Zagar, bár európai versenykörutjuk alkalmával több ízben vereséget szenvedtek. A háború alatt Blozia, aki nemcsak súlyban, de diszkoszban is óriási tehetségnek indult és a néger Harris ért el 52 m-en felüli eredményt. A világháború alatt 1941 volt a diszkoszvetők nagy éve. A német Lampert 53.35-öt dobott, de ezt az eredményt maga a német szövetség sem hitelesítette, az amerikai Harris 53.29-et, Consolini 53.34-et és végül a magyar Kulitz 52.40-et. Lampert 1942-ben ismét a világrekordnál jobb, 53.48-as eredményt ért el, de a németek ezt sem hitelesítették. Lampert igen érdekes alakja a diszkoszvetőknek, nagy képességgű, de roppant megbízhatatlan versenyző, aki nagy eredményeit rendszerint egészen kis vidéki versenyeken érte el. Az utolsó évekből csupán egy nagy eredmény származik, az amerikai Cannan, 1943-ban 52.28-at dobott.

A magyar diszkoszvetők az elmúlt években sajnos jelentős javulást nem mutattak. Az utolsó évek két legjobb dobója Kulitz és Horváth. Az amerikai Simpson munkája sem érte el a teljes sikert mert az új amerikai stílussátvétele kiforrott dobóinkat megzavarta és egy kis visszaesést idézett elő. Horváth 1940-ben így is 50.61-et, Kulitz pedig 1941-ben 52.40-es új remek rekordot dobott, mely jelenleg a rekordlistánk egyik büszkesége. Az utolsó évek legszomorúbb eseménye azonban a fiatalok hiánya volt, komoly ifjúsági diszkoszvetőnk nem akadt. Jelenleg még mindig az öregek, Kulitz, Józsa dr állnak az első vonalban és az egészen fiatalok közül egyedül Klics komolyabb tehetség, aki az 1942-ben rendezett milanoi ifjúsági Európa-bajnokságon szép győzelmet aratott.

A diszkoszvetés.

Kulitz Jenő

A diszkoszvetés az atlétika egyik legnehezebb, de klaszikusan szép ága. Magas termet, hosszú karok, nagy tenyér, gyorsan reagáló idegrendszer, ruganyosság, kidolgozott, de nem merev puha laza izomzat és nem utolsó sorban ügyesség, mind olyan tulajdonságok, amelyek az eredményes diszkoszvetés lényeges kellékei. A kezdeti sikertelenségek ne riasszanak el senkit a diszkoszvetéstől, mert kimagasló eredményekhez sok-sok év komoly munkája szükséges.

A dobást magát részekre bontva fogom tárgyalni. Kezdjük a diszkosz fogásán. A diszkoszt élével jobb /vagy bal/ kéz szétnyitott ujjainak utolsó és utolsó előtti ízületei közé helyezzük, miközben az ujjak utolsó ízületeit könnyedén behajlítjuk. A hüvelyk nem az élére hanem a lapjára simul oldalt. Szerepe a dobásnál a diszkosznak

a fektetése. Ezt úgy érjük el, hogy kidobáskor hüvelykünkkel ényhe nyomást gyakorolunk a diszkosz lapjára, valósággal ráfektetjük a kidobás síkjára. Ujjainkkal sohasem szabad a diszkoszt szorítani, vagy görcsösen markolni, hanem éppencsak tartani. Az ujjak szétnyitása azt a célt szolgálja, hogy minél szélesebben helyezkedve el a diszkosz peremén biztonságérzetünket növeljük, valamint a biztosabb tartás következtében ne csusszon ki kezünkől idő előtt.

A felállás úgy történik, hogy a kör hátsó pereménél helyezkedünk el úgy, hogy oldalunk nézzen a kidobás irányába, a balláb, vagy a jobbal párhuzamos és egyvonalban van vele, vagy részesen előrébb. - Figyeljünk arra, hogy az itt következő leírás az u.n. "északeurópai stílust" vázolja és mindig jobbkezes dobót feltételez. - Vannak olyan dobók akik a dobás irányának háttal állnak fel. Ezek rendszerint a kilépés lecsökkentése érdekében történnek. Helyből dobás helyzetében, kis terpeszállásban vagyunk, testsúly mindkét lábon, tekintet a szerre. A diszkoszt bal kézzel belehelyezzük a jobb kézbe és megkezdjük az előlendületet. Közben a balkéz, vagy tartja alulról a diszkoszt és kíséri a lengetésnél, vagy csak a jobb kéz végzi a lengetést.

Legcélszerűbb egy-két előlengetést végezni. Elalatt kell koncentrálni összpontosítani a figyelmet a dobásra. A lengetés a dobás síkjában lassu kaszáló mozdulattal történik, néha a fej felett indítva, vagy pedig egy kézzel a bal comb előtt elindulva. A test azonban csipőtől felfelé mindig utánafordul a diszkoszt tartó kar-nak, miközben a testsúly mindig arra a lábra helyeződik, amelyik oldalon a diszkoszt tartó kéz van. Ez a testsúlyáthelyezés főleg az északeurópai stílusnál van meg. A diszkoszt egészen hátra lendítjük, amennyire csak a derék utána tud engedni a karnak és amikor az leghátulsó helyzetben van megkezdjük a forgást.

A forgást a két térd mérsékelt behajlításával és a test izmainak elernyesztésével indítjuk meg. A bal talpon történik a forgás, a kör középpontja felé kissé megdől a test, majd a jobbláb a bal élé a kör közepére vagy annál egy kissé előbbre kerül, térdben hajlitott helyzetben. A jobb kéz csak tartja a diszkoszt de nem lendíti! A jobbláb földet érése után talpon fogunk, amíg a balláb hegye a kör peremétől kissé beljebb talajt nem ért és test eljut a kidobó állásba. A jobb térdnek mérsékelten hajlitva kell lennie, a jobb lábfej a kidobás irányára merőlegesen álljon, a test csipőben kissé oldalt hajlik, jobb váll lejjebb van mint a bal, jobb kar egészen hátul tartja a diszkoszt és teljesen nyújtott. Bal kar könyökben kissé hajlitva lazán a mellkas előtt, balláb kinyújtva a talajt lábheggyel érinti.

A kidobást a jobbláb erőteljes elrugaszkodásával kezdjük, ezzel egyidejűleg a jobb csipőt is előre forgatjuk a kidobás irányába, miként a testsúly előbb minékét, majd a bal lábra kerül. Közben a jobb és bal talpat is forgatjuk a földön, hogy a csipőnek a dobásba való belefördülését elősegítsük. Az eddig lazán tartott izomzat most megfeszül a jobb kar villámgyorsan előrelendül és egy ostorszerű mozdulattal kidobja a diszkoszt. A jobb karnak ez a kaszáló mozdulata a bal vállnál ér véget, tehát egészen áthúzzuk a kart a mellkasunk előtt. Tekintet követi a diszkoszt. Igen fontos, hogy a kihajítás pillanatában a csukló ne törjön felfelé, mert akkor a diszkosz lapjával kerül a levegőbe. Az ujjak a diszkosznak egy tengekye körüli forgást kell hogy adjanak. A helyesen kihajított diszkosznál az utánatekintő szem csak egy vonalat lát belőle. Nagyon kell vigyázni, nehogy a diszkosz idő előtt kicsusszék balra.

Egy pár gyakori hibát szeretnék felsorolni. A felállásnál ha a terpesz túl nagy, akkor a forgás után a balláb a körön kívül ke-

rül, adobo kilép. Ha pedig túl kicsi könnyen egyensúlyát veszítheti a dobó. Nem szabad a lendületvételnek túl gyorsnak lennie, mert akkor a diszkoszt rángatjuk és a forgás ideges kapkodássá fajulhat. A forgásnak fokozódó gyorsaságúnak kell lennie; lassabb kezdés után fokozódó gyorsaságú forgás és villámgyors kidobás. A forgásnál a lendületnek nem szabad megtörnie, mert a mozgásban levő szert messzebbre lehet eldobni mint az állót. Hiba ha forgás közben a diszkoszt tartó kéz a combig süllyed le. Helyes tartása a comb és a váll között, a vállnál magasabba azonban sohasem szabad kerülnie. A kidobóállásnál a jobb térd túl mély hajlítása hibás, mert így nem tudjuk elég gyorsan kinyújtani. Ennek ellenkezője a nyújtott térd esetén pedig nem lesz elrugaszkodó erő. Ez határozza meg a dobás ívét is. Ugyanis a diszkoszt nem szabad felfelé dobunk, hanem a térd kinyújtása, a csipőnek előre és felfelé tolása, az egész felsőtest csipőből való kiemelése, valamint a forgás közben kissé lejjebb levő jobb vállnak a bal váll magasságába való dobása adják meg a kidobás helyes ívét. Hiba ha a kidobóállásnál a jobb lábfej nem áll merőlegesen a kidobás irányára, hanem kissé hátrafelé. Ekkor a térd a talpuk a befelé csavarodó mozdulatát megakadályozza és így a dobás nem lesz befejezve. Ha forgás közben csipőből túlságosan előre hajlunk elveszítjük egyensúlyunkat. Hiba, ha a kidobóállásnál a testsúly már eleve a ballábban van, vagy esetleg a balláb a kihajítás pillanatában behajlik. Előbbi esetben a kidobás utja megrövidül utóbbiban pedig a kihajítás íve lesz a kelleténél alacsonyabb. Hiba ha csipőjét nem használja ki és csak karból dob. Így nem adja bele testsúlyát a dobásba. Nem szabad a kidobásnál a bal csipő és vállat visszahúznunk, vagy testünkkel balra elhajlanunk mert így valószínűleg kibujunk a dobás alól. Úgy kell elképzelni, hogy a balláb, csipő és balváll egy szálard tengelyt képez, amely körül kell a test jobb felének forognia és a dobást végrehajtania.

Én az északeurópai stílust követem, most azonban szeretnék néhány szót szólni az amerikai stílusról, mégpedig annak olasz változatáról. Ennek lényege, hogy sokkal gyorsabb és így a lendületet jobban használja ki. A felállásnál itt a testsúly a jobb lábon van a ballábhegy csak könyvedén érinti a talajt. A két lábfej közötti távolság is nagyobb. Lendületvételnél a jobb láb ritmikus ringózást végez, a derék nem követi a kar hátrfordítását és a kar is csak kis mértékben fordul hátra. A forgás szinte helyben történik, de rendkívül gyors, szinte ugrásszerű és a kidobóhelyzetben sem áll meg a test, hanem továbbforogva végzi a kihajítás sokkal szélesebb terpeszből, mint az északeurópainál. A testsúly forgás közben is a jobb lábon marad. Ahol a felálláskor a bal láb volt, oda kerül a forgás utána jobb, míg a bal a kör peremétől kb. 25-30 cm-re. Míg az északeurópainál a kar már a lengetéskor hátrafeszül itt ez a forgás közben történik meg, mégpedig úgy, hogy a gyors forgás által a mellizom és folytatódólagosan a felkarizomzat egy gumiszalaghoz hasonlóan kifeszül. Ez a megfeszítés a kihajítással ér véget. Az északeurópainál ez a kifeszítés háromféleképpen történik: lengetéskor, forgás közben és kidobáskor - amikor is mellünket a dobásba "beledobjuk". Mivel az amerikai stílusnál a nagy lendület folytán a dobó továbbforog a kilépés megakadályozására a bal láb helyébe lép a jobb - a dobó vált. A balláb hátra fellendül, a test előre kihajlik a körből és így egyensúlyoz a dobó. Az amerikai stílus leírásakor azért választottam olasz változatának leírását, mert ezt ismerem jobban és ez egységesebb. Így dobott az amerikai Comstock három nagy neveltje: dr. Oberweger, Tossi és Consolini /valamennyien 50-en felül/

A diszkoszvetés edzéséről szólva minthogy most ugyis tél következik a téli edzésen kezdem. Ez nálunk általában november-decemberben kezdődik tornateremben, vagy más fedett csarnokban. Által-

lában izomerősítő, lazító, ruganyosító, gyors beidegzést elősegítő és stilust javító gyakorlatok azok, amelyekre ilyenkor az atlétának szüksége van. Ügyeítésül pedig megfelelnek a különböző játékok. Az izomerősítő gyakorlatok elsősorban tornagyakorlatok, különböző szerekek segítségével is. Lazításra alkalmasak a gimnasztikai gyakorlatok. Igen fontos a dobás gyakorlására szolgáló medicinlabdagyakorlatok. Ruganyosságunk megőrzése céljából teremben is végezhetünk helyből és rohammal magas és távolugrást, ha az sérülés veszélye nélkül lehetséges. Jók a különféle ugrálókötél gyakorlatok is. Stiluajavító gyakorlatokat sajnos diszkosz nélkül kell végeznünk. A dobás egyes mozzanatait itt részleteiben lehet gyakorolni, természetesen szakértő felügyelete mellett, aki a hibákra figyelmeztet és rávezet a helyes mozgásra. Az ügyesség és küzdőképesség növelésére igen alkalmasak a teremjátékok, mint pl. teremkézilabda, kosárlabda, különböző játékos és akadálystaféták. A téli edzés időtartama kb. 1-1 és fél óra heti 3 edzést véve alapul.

Nálunk általában áprilisban az időjárástól függően lehet azután kimenni a szabadba és megkezdeni a tavaszi tréninget. Ez is általában könnyű játékosan végrehajtott mozgásokból álljon. Már elővehetjük az 5 kg-os súlygolyót és azzal labdázgatunk, dobálgatunk. Ugyiszintén diszkosszal is de csak stílusra és nem eredményre! A legtöbb dobót elragadja a langyos tavaszi szél, az első melegebb nap sugar és azonnal eredményre kezd dobálni. Ezáltal az apró hibák közé nagyobbak is csuszna és eza helytelen mozgás be is idegződik, mert a dobót csak a kezdeti sikerek érdeklik és nem a stílus. Ezért kell főleg tavasszal csak könnyen, játékosan a stílusra ügyelve edzeni. Nagy gondot kell forgítani a gyorsaság és ruganyosság fejlesztésére. Erre jók a repülőzések, rajtolások, magasba ugrálások és ugró kötelezés. Egy héten 4-5 edzés. A dobás gyakorlásánál külön gyakoroljuk a forgást és külön a kidobást helyből. A helyből dobás helyes begyakorlása igen fontos, mert a gyors kidobás pillanatában legkönnyebb a legtöbb hibát elkövetni.

A nyári edzés egy jól átmelegítő lassu futással kezdődik, majd egy minden testrészt alaposan megmozgató gimnasztika következik. Ezután egy kis pihenő közbeiktatásával kerül sor a repülőkre és a rajtadagra. Majd a súly és diszkosz gyakorlatok szerrel és anélkül. Végül ugrások kötelezés és könnyű levezető futással fejeződik be az edzés. Nem az ugrás nagysága, hanem mennyisége a fontos. 4-5 repülő vágtát és ugyanannyi lyukrajtotól elegendőnek tartok. Nem árt a súlydobást is gyakorolni, hiszen ez rokonszék. De mindig először dobjunk súlyt, mert így könnyebbnek érezzük a diszkoszt. Kifejlett dobó edzésenkint 15-20 dobást dobhat helyből és 20-25-öt forgással. Soha se felejtsük el dobás előtt átgondolni az egész mozgássorozatot és ha valami hiba volt azt a következőnél már igyekezzünk javítani.

Ha a dobó már megtalálta a legmegfelelőbb stílust kezdődhet az u.n. formábahozó edzés. Ekkor általában már erősebben lelkiismeretesebben gyakoroljunk. Néhány dobást már teljes erővel is dobhatunk. A versenyidény alatt az atléta teljesítménye nem állandó; vannak hullámvölgyek is. Ilyenkor mindig térjünk vissza az alapokra és végezzük a tavaszi játékos, könnyű csak stílusra menő edzést. Így tudunk a leghamarabb kikefőlni a hullámvölgyből és így lendülünk még jobb formába.

Mindent összefoglalva - szerény véleményem szerint - nem az a fontos, hogy egyik, vagy másik stilust pontosan lekopirozzuk, hanem az egyéni adottságoknak teret engedjünk. Ha egyik, vagy másik mozzanat nem felel meg az egyén vérmérsékletének, vagy testalkatának vegye ki a másik stílusból a megfelelő részt és kombinálja azt bele. saját stílusába. Jegyezzük meg: minden stílus jó lehet, ha helyesen végrehajtott mozgássorozattal áll.

A diszkoszvetés mechanikája.

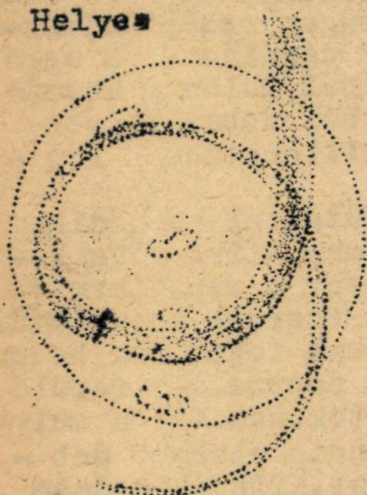
Balogh Lajos előadása alapján összeállítva.

Mindenekelőtt szeretnék egy pár olyan fizikai fogalmat pontosabban meghatározni, amely szerepel ugyan a köztudatban, de sajnos nem elég helyesen. Ezek a fogalmak: erő, gyorsulás, tehetetlenség.

Az összes atlétikai mozgásoknál az a cél, hogy minél nagyobb sebességet érjünk el. Ennek érdekében a rendelkezésre álló erőt a leggazdaságosabban kell felhasználnunk. Erőnek nevezzük azt az okot, amely valamely nyugvó testet mozgásra és mozgótestet akár mozgási irányának akár sebességének megváltoztatására kényszerít. Ha az erő állandó, akkor ez a sebességnövekedés azaz gyorsulás is állandó. Erre kell törekedni az atlétikai mozgásoknál is, mert így használjuk ki a leggazdaságosabban a rendelkezésre álló erőnket. Minél hosszabb uton működtetjük az erőt annál nagyobb ~~gyorsulást~~ sebességet érhetünk el. Gondoljunk pl. arra, ha egy kocsi 10, vagy 20 m-es uton tolunk meg állandó erővel, az utóbbi nyilván nagyobb sebességet fog elérni. Az atlétikai mozgásoknál is igyekezni kell minél hosszabb uton gyorsítani /az ugrásoknál az ugró testét, a dobásoknál a szert/. A kifejtett erővel szemben azonban a gyorsítandó test is fejt ki ellen-erőt /reakció erő/, amely a mozgást gátolni igyekszik. Ez az erő a tehetetlenségi erő - nyugvó testnél nyugvási, mozgónál mozgási tehetetlenség. Csak mindig két ellentétes erő van /akció-reakció erő/.

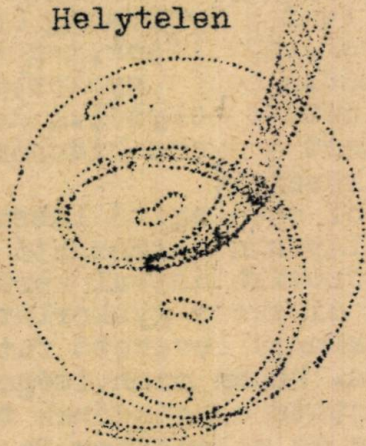
Nézzük most ezeket a diszkoszvetésnél. Itt a d.-t kell minél nagyobb sebességre gyorsítani. Igyekezni kell ezt a lehető legnagyobb uton megtenni. Mivel a d. körpályát ír le igyekezni kell a

Helyes

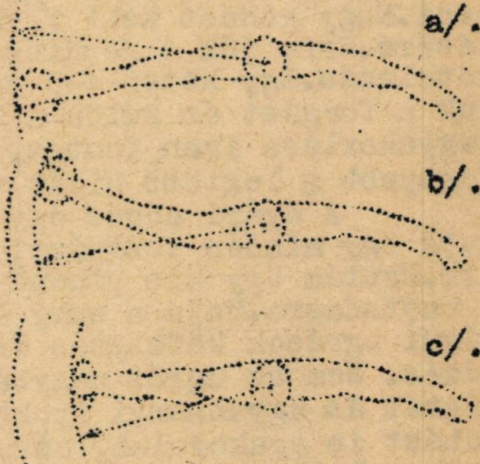


1. sz. ábra

Helytelen



2. sz. ábra



3. sz. ábra

kör sugarát minél nagyobbra venni /1. sz. ábra/. A diszkosz utjának vastagsága jelzi a mindenkori sebességet. Helytelen /2. sz. ábra/ túl nagy sebességgel indítani a diszkoszt, mert így a kidobóhelyzet elérésekor /a huroknál/ a diszkosz hirtelen lefékeződik és így a kidobáskor hirtelen kell gyorsítanunk, rántunk egyet. A diszkosz tehetetlensége következtében túl nagy erő keletkezik, amely jobbkiszakítja a szert a kezünkből. Ezzel szemben ha egyenletesen gyorsítunk ilyen nagy erő nem lép fel és így helyes irányban tudjuk a szert kihajítani. Lényeges az is, hogy minél hátrábról indítsuk el a forgást, mert így az előrehaladási utat hosszabbítjuk meg. Ezenkívül így a kidobóhelyzetnél elég hely áll rendelkezésünkre és így nem lépünk ki. Ezért előnyösebb az amerikai stílus, mert ott az induláskor a testsúly a hátsó, jobb lábon van, amiáltal a körből jól kihajólva hátulról indíthatjuk el a forgást. A forgási sugár nagyságára döntő befolyása van a kartartásnak is. A 3/a sz. ábrán

láthatjuk a helyes u.n. "zárt" tartást. Ha a diszkosz tartó kéz hátrafelé elmarad, mint azt a 3/b sz. ábrán látjuk, akkor a sugár lerövidül. Még jobban lerövidül a sugár, ha a karunkat lefelé lógatjuk, vagy leszorítjuk a testünkhöz/ 3/c sz. ábra/. Sok szó esett már arról, hogy a kar elmaradása, a diszkosz vonszolása hogyan kerülhető el. Véleményem szerint ha a kar nyújtott könyökkel és felfelé fordított tenyérrel marad el az kisebb hiba, mintha a diszkosz behajlitott könyökkel kerül a test mögé. Nem szabad a kart sem felemelni, sem leszorítani, hanem hagyni kell, hogy a súly és a centrifugális erő hatására létrejövő helyzetében maradjon.

Az összes atlétikai számok közül a diszkoszvetésnél van a szer tengelykörüli forgásának igen nagy szerepe. Ez teszi lehetővé, hogy a diszkosz forgási tehetetlensége következtében kidobási sikjét megtartsa. Mivel ez különösen a pálya lesgállóágán nagy jelentőségű, törekedni kell arra, hogy itt a diszkosz még lapos szög alatt feküdjön rá levegőre. Ezért a kihajításakor szinte majdnem vízszintesnek kell lennie a diszkosz síkjának. Magának a pályának az indulási szöge sem nagy. Egy fizikai törvény következtében a forgó diszkosz a légellenállás és súlyerő hatására jobboldalra élére fordul. Ez különösen szeles időben zavarja meg a dobás pályáját. Érdekes hogy a diszkoszvetés az egyetlen atlétikai versenyszám ahol az ellenszél némi előnyt jelent, mert növeli a felhejtőerőt. Ezt azonban csak akkor tudjuk, jól kihasználni, ha pontosan a széllel szembe dobunk és minél alacsonyabba szorítjuk le a dobás ívét. Ha a szél balról fúj, akkor hamar lapjára fordítja, ha pedig jobbról akkor lenyomja a diszkoszt tehát lehetőleg kerüljük el.

Az idei legjobb magyar atlétikai eredmények

Összeállította: Palásthy László

Mai számunkban elkezdjük az 1945 évi legjobb 30 férfi és legjobb 10 ifjúsági eredmény közzétételét. Vasjelvényen aluli eredményeket nem vettünk figyelembe, de nem vehettük rangsorba azokat a versenyeredményeket sem, melyeknek jegyzőkönyvei eddig nem érkeztek be a szövetségbe.

100 m-es síkfutás.

11.1 Csányi György UTE	11.7 Kiss József Törekvés
11.3 Cziráky József TFSE	11.7 Jalits János Győri Vasas ETO
11.3 Hegyesi Antal UTE	11.8 Gyuricza István OBSE
11.4 Onódy László Testvériség	11.8 Csáky Péter EMTK
11.4 Szabó Sándor Győri Vasas ETO	11.8 Szántó József UTE
11.5 Kukács Imre Pécsi AC	11.8 Horváth Tábor MTK
11.5 Terlaki József Pécsi EAC	11.8 Varasdi Géza EMTK
11.5 Száky Béla OBSE	11.8 Virágh István BRSE
11.6 Csépfánfalvy Géza OBSE	11.8 Krivánszky Zoltán Vasas
11.6 Kovács Ferenc Törekvés	11.8 Németh József MTK
11.7 Jávor Lajos Testvériség	11.8 Turner János Debreceni VSC
11.7 Árvay Arthur MAFK	11.8 Karácsonyi László Vasas
11.7 Fetzner Sándor Testvériség	11.8 Villányi Sándor EMTK
11.7 Orosz János Békéscsabai MAV	11.8 Kalotai Vilmos Vasas
11.7 Márton Gyula Szegedi VSE	11.8 Tullner János Győri Vasas ETO
11.7 Burai Zoltán Dévaványai Mad.	11.8 Hegyi Béla PEAC

Az előadások az előadók egyéni véleményét tükrözik vissza, így megtörténhet, hogy az nem mindenben egyezik a mi véleményünkkel.

A szerkesztők.

200 m-es síkfutás

23.1 Csányi György UTE	24.5 Varasdi Géza EMTK
23.7 Hegyesi Antal UTE	24.6 Blum József PAC
23.9 Szabó Sándor Győri Vasas	24.6 Rudics Imre Vasas
24 Onódy László Testvériség	24.6 Nemes Sándor EMTK
24 Márton Gyula Szegedi VSE	24.7 Alnádi Gyula UTE
24.1 Kalotai Vilmos Vasas	24.7 Déncsfai Géza Győri Vasas
24.1 Árvay Arhur MAFC	24.7 Gál Lajos Győri Vasas
24.1 Vida Lajos Ózdi VTK	24.8 Varga István Szegedi VSE
24.1 Száky Béla ÓBSE	24.8 Orosz János Békéscsabai MÁV
24.1 Burai Zoltán Dévaványai M.	24.9 Zofál Károly EMTK
24.2 Miskolc Gusztáv UTE	24.9 Nagy Gyula Vasas
24.3 Krivánszky Zoltán Vasas	24.9 Plasck Károly EMTK
24.4 Kocsis Ferenc Diósgyőri VTK	25 Horváth Tibor MTK
24.5 Tullner János Győri Vasas	25 Nagyházy Sándor Debreceni VSC
24.6 Maklári Alajos Vasas	25 Nánássy Sándor Győri Vasas

100 m ifjúsági síkfutás

11.5 Lukács Imre PAC
11.7 Orosz János Békéscsabai MÁV
11.7 Burai Zoltán Dévaványai M.
11.8 Varasdi Géza EMTK
11.8 Turner Ferenc Debreceni VSC
11.9 József Károly EMTK
12 Novák József Testvériség
12 Nagy Gyula Vasas
12.1 Horváth József Diósgyőri VTK
12.1 Töke Antal Nagykanizsai VTE

200 m ifjúsági síkfutás

24.1 Burai Zoltán Dévaványai M.
24.5 Varasdi Géza EMTK
24.6 Rudics Imre Vasas
24.8 Orosz János Békéscsabai MÁV
24.9 Nagy Gyula Vasas
24.9 Plasck Károly EMTK
25.1 Lukács Imre PAC
25.1 József Károly EMTK
25.2 Horváth József Diósgyőri VTK
24.6 Blum József PAC

Felkérjük az egyesületeket, hogy az esetleges felszólalásokat az eredmény, továbbá a verseny helyének és időpontjának pontos feltüntetésével az Atlétika szerkesztőségének címére /Bp. V. Ságvári Endre-tér 1. I. em. 1. sz./ küldjék.

Az atlétikai előadások oddig megjelent sokszorosított szövegei:
 Kalapácsvetés: Németh Imre. Történeti rész: Subert Zoltán.
 Távolugrás: Balogh Lajos. Történeti rész: Subert Zoltán.

Egyes szám ára.....150 P

November havi előfizetés.....500 P

A fenti díjak a következő szám megjelenéséig érvényesek
 Az előfizetők postán kapják az egyes számokat.
 Előfizetni lehet a szerkesztőségben, vagy a 16. #20 sz. csekkklapon.

Az "ATLÉTIKA" megjelenik minden hét elején.

Szerkesztik: Horváth Sándor G. és Subert Zoltán

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

Hivatalos órák: Hétfőn és pénteken 4 - 6 óráig.

Az "ATLÉTIKA" következő, 3. száma: Távfutás.