

Hogyan rangsoroljuk ezidén az egyesületeket ?

Minden sportágban a fejlődés egyik hatásos tényezője az egyesületek egymásközötti vetélkedése. Ez sarkalta a vezetőket minél több és jobb atléta nevelésére és ez készítette a versenyzőket tudásuk teljes kifejtésére. Az u.n. clubszellem kialakulása is így jött létre. Az örök vetélkedés pillanatnyi helyzetét mutatta mindig az atlétaévad végén összeállított egyesületi rangsor. Ennek alapján vettek részt az egyesületek a szövetségi életemben és a helyezéseknek megfelelő számú szavazattal juttatták érvényre a magyar atlétikában elfoglalt helyüket a szövetségi közgyűléseken.

Utoljára az 1943. évben állított össze a MASZ hivatalos egyesületi rangsort. Ezt a szabályoknak megfelelően a bajnoki sorrend, az országos egyesületi bajnokság, a munkateljesítmény kimutatás és a legjobb 30 eredmény kimutatásában elért helyezések összegezése alapján állapították meg.

Ha ma is egy a fentiek szerinti rangsort akarnánk összeállítani, akkor ez nem lenne igazságos és a valóságnak megfelelő. Ugyanis számos olyan tényező van, amely a jövő versenyévig erősen befolyásolná ezt. Az időközben hazatérő atléták, az újra pályájukhoz jutó egyesületek fellendülése, a múltban megszüntetett egyesületek megerősödése olyan tényezők, amelyekkel előre számolni nem lehet. A régi komoly egyesületeknek atlétáik távolléte miatt, a vidékieknek pedig versenyhiányuk miatt nem szabad hátrányba kerülniök.

A rangsor felállítása mégis szükséges, mert az új nagyjövőjű egyesületek joggal kívánhatják, hogy ők is értéküknek megfelelően éreztethessék szavukat. Ezért elgondolásunk szerint összeállítottunk egy - nem hivatalos - rangsortervezetet, amely ígyakszik minden igényt kielégíteni.

Három osztályt vettünk. Megtartottuk a régi I.o. 6-os létszámát, a II.o. létszámát felemeltük 8-ról 14-re és a többieket a III. o.-ba soroltuk. Az összeállításnál az a gondolat vezérelt, hogy az 1944 évi sorrendet - amely nem sokban különbözik az 1943-astól - meghagyjuk, de a megszüntetett egyesületek helyébe értéküknek megfelelően besorozzuk az új és újra működő régi, valamint a régi egyesületek közül azokat, amelyek jelentős fejlődést mutattak. Így kaptuk a következő csoportosítást /osztályonként a, b, c rendben/:

- I.o. Diósgyőri VTK, MAFK, OBSE, Pécsi EAC, Testvériség, Vasas
 II.o. BEAC, B Kinizsi, B Rendőr E, Erzsébeti MTK, FTC, Győri Vasas ETO, MTE, MTK, Szegedi VSE, TFSE, Toldi, Törekvés, UTE

Új egyesületnek felkerül az I.o.-ba a Vasas és OBSE. A II. o. újoncai: BRE, BKTE, EMTK, Vasas ETO, MTE, MTK, Toldi és Törekvés

Szerény véleményünk szerint ez az osztályozás a legigazságosabb. Még egyszer hangsúlyozzuk, hogy ez önkényes, nem hivatalos rangsortervezet és ha valakinek hasznos észrevétele volna kérjük szíveskedjék tudomásunkra hozni.

- HSG -

A hosszútávfutás története és fejlődése

Subert Zoltán

A hosszútávfutás már a klasszikus olimpiák műsorán is szerepelt. Az adatok szerint Kr.e. 720-ban rendezték meg az első távfutó olimpiai versenyt. A táv 2 stadion, tehát pontosan 4714.5 méter hosszú volt.

Az ujkori atlétika hajnalán ismét komoly szerep jutott a távfutásnak. Az ujkori atlétika első fejezetének, az u.n. pedesztri-anizmusnak korában az atlétikai mérkőzések csaknem kizárólag távfutásból és távgyaloglásból álltak. Az akkori versenyzők részint pénzért, részint fogadásból versenyeztek és gyakran a mai szemmel nézve is komoly teljesítményeket értek el. A XIX. század végén a távfutók tulajdonképpen két csoportra oszthatók, az u.n. beugrókra, akik elsősorban inkább középtávfutók és a tulajdonképpen távfutókra.

A világ első nagy hosszútávfutója az angol Shrubbs. Bár a modern edzésrendszerről, edzésbeosztásról és az élettani elvekről kevés fogalma volt, mégis eredményei mai szemmel nézve is kitűnőek. A hagyomány szerint úgy jött rá futótudására, hogy egy alkalommal versenyt futott Londonban a tűzoltókocsikkal és végig bírta velük az iramot. Az atlétika történetében ma is emlékeztető az az 1905.évi glasgowi futása, amikor egy verseny keretében 6, 7, 8, 9, 10 mérföldön, továbbá az egyórás futásban 18.738 m/ állított fel világcsúcsot.

Az első olimpiákon távfutószám még nem szerepelt, az egy marathoni futás kivételével, így az északi népek, elsősorban a finnek csak az 1912.évi stockholmi olimpián bizonyíthatták be kétségtelenül. Kétségtelen, hogy az északi népek testi adottságai, szervezete, munkabírása, továbbá a kedvező klíma és a nehéz, de változatos terepek elősegítik a nagy távfutóeredmények elérését. A stockholmi olimpia 5000-es versenyében a kor két legkiválóbb futója találkozott, Kolehmainen Hannes, a finn távfutósport megalapítója, a többszörös világrekorder és a francia Bouin, aki az első világháborúban hősi halált halt és az első ember volt, aki egy óra alatt 19 ezer kilométernél többet futott. Kolehmainen gigászi küzdelemben 14.:36.6-tal mindössze 1 tizeddel győzte le Bouint, sikere nemzeti hőssé avatta és óriási mértékben népszerűsítette Finnországban az atlétikát és a hosszútávfutást.

Természetes, hogy a hosszútávfutás további fejlődése is a finnek nevével forrt össze. Az első világháború alatt Kolehmainen mindinkább hosszabb távra terjesztette, hogy azután Antwerpenben marathoni győzelmével tegye fel sikereit a koronára. Néhány év elteltével azonban a távfutókban oly gazdag Finnország egy olyan utódot nevelt Paavo Nurmi személyében, aki ma is joggal viseli a világ valaha élt legnagyobb hosszútávfutójának nevét. Nurmi közel 12 esztendő fénykorával esik egybe a távfutás soha nem remélt fellendülése és egyben a kis finn nemzet példátlan olimpiai sikereinek sorozata.

Nurmi 1897-ben született Abóban. Mint a legötösebb fiatal finn fiúra, rá is nagy hatást gyakorolt Kolehmainen sikersorozata. Már kora ifjúságában elhatározta, hogy távfutó lesz s noha cseleinte sem alákja, sem pedig stilusa miatt nem jósoltak neki nagy reményt, töhetetlen karattal és céltudatossággal valósította meg terveit. Feltűnése 1919-re tehető. Ekkor mint katona, nagy fölényrel nyert meg 15 km-es nehéz katonai versenyt. Felettesei felfigyeltek rá és hamarosan besorozták az Antwerpenbe készülő olimpiai keretbe. Az antwerpeni olimpián 22 éves korában indult először Nurmi komoly nemzetközi versenyen. Első rajtját nem kísérte szeren-

renesse, 5000 m-en a francia Guillemot 14:55.6-tal a hajrában legyőzte, 10.000 m-en és a nezei futásban azonban már győzött. Ettől kezdve törhetetlenül felfeléívelt a nagy finn futó pályafutása. 1922-től kezdve állandóan stopperórával a kezében futott, ez az éra volt egyetlen komoly ellenfele és állandó sarkalója. Híres volt zárkozottságáról és sajátos edzésmodoszerét még honfitársainak sem igen árulta el elcinto, Legnagyobb fegyverténye a párisi olimpiái szereplése, ugyanazon a napon, másfélórás szünettel előbb megnyerte az 1500, majd utána az 5000 m-t. 1927-ben rheuma támadta meg és erősen befolyásolta edzésében. Az amsterdami olimpián így is elindult s bár az 5000 m-t, erősen kifutva magát, elveszette Ritola ellen, 10.000 m-en így is győzött. Ettől kezdve rövidebb távon már ritkán versenyzett. Sikereine a koronát ő is marathoni győzelemmel akarta feltenni, erre azonban már nem került sor. A németek feljelentették profivád miatt és a MASZ diszkvalifikálta és így Los Angelesben már nem indulhatott. Finnországban azonban még 1934-ig versenyzett. Legendás egyórás futóvilágcucca jelenleg is fennáll.

Nurni jelentősége és hatása a világ távfutósportjára óriási. Honfitársai rengeteget tanultak tőle és elsősorban az ő forradalmasító stílusával és edzésmodoszerével érték el későbbi nagygyőzelményeiket. Nurni mai szemmel nézve kissé erőltetetten futott, erőltette a hosszú lépést, csipőből futott, karjait aránylag magasán tartotta, vállát futás közben erősen felhúzta és mozdította. Az ő stílusából fejlődött ki azután az u.n. finn gördülő, v. guruló stílus, melynek lényege a ritmikus, gördülékeny mozgás, a súlypont ninnél kisebb emelésével.

Nurninak fénykorában csak két komoly ellenfele volt, honfitársa Ritola és a svéd Wide. Ritola egyike a világ valaha élt legnagyobb távfutóinak, balszerencséje hogy Nurnival egyidőben versenyzett. Wide nagy versenyeken mindig alulmaradt a két finnel szemben, de példaadó az a töretlen hit, mellyel sohasem adta fel a harcot, hogy egyszer mégis neki is sikerül győznie.

Nurni mellett a nagyreményű finn hosszútávfutók egész sora nőtt fel, akik közül a 30-as évek elején elsősorban Lehtinen és Iso-Hollo említhető. Lehtinen javította meg Nurni világrekordját 14:17-re /1932/. Kétségtelen, hogy a többi európai távfutó is sokat tanult a finnektől és egy-két kiemelkedő nagyság nem egyszer a saját fegyvereivel verte meg a finneket és tépázta meg babéraikat. Így Los Angelesben 10.000-m-en a lengyel Kusocinski biztosan győzött, 5000-m-en Lehtinennek csak erőszakos versenyzéssel sikerült legyőznie a renekül küzdő amerikai Hillt, az 1934-es Európa-bajnokságon a fiatal francia Rochard győzött váratlanul, a berlini olimpián pedig a svéd Jonsson és a japán Murakoso tette igen nehézé a finn győzelmet. Átlagok terén azonban a hegemonia változatlanul a finnek kezében maradt.

A berlini olimpia után a svédeken kívül a középeurópai távfutók is erősen felzárkóztak. A német Syring, az olasz Beviacqua, a magyar Szabó, de elsősorban a svéd Jonsson-Kälarne voltak a finnek legkomolyabb ellenfelei, de a finn utónéplás két leghettségesebb tagja, Mäki és Pekuri megőrizték az elsőséget. 1939-ben Mäki 14:08.8-ra javította a világrekordot. Ez az év azért is jelentős, mert a német és az olasz távfutás beérkezett az első vonalba. A következő évben a háboru hatása már erősen érezhető volt a finn eredményeken és ekkor indult meg a svéd távfutás hihetetlen fellendülése, amely napjainkban nemcsak elérte, de kétségtelenül felül is multa a finnek színvonalát.

E nagy fellendülés magyarázata az, hogy a sportban sincs lezárt fejlődés. A svédek évekig a háttérbe szorultak, de ezalatt állandóan tanultak. Nagyszerű futóedzőjük, Gösse Holmér átvette a finnektől mindent, ami hasznos volt, de ugyanakkor módosította

nindaszt, amit tulhaladottnak talált. Visszatért a természetes lépéshosszra, a leeresztett karokkal és vállakkal való futásra, felismerte az elrugaszkodás és a boka kihasználásnak fontosságát. Új edzésmodszert és azt szervesen kiegészítő, gondosan felépített versenyzési rendszert dolgozott ki a svéd hosszútávfutók számára és végül megtanította őket fölélményesen hajrázni. Az így teremtetett távfutókultúrájuknak köszönhetik a svédek, hogy nagyszerű tömegeikből azután rövid idő alatt olyan nagyságok bukkantak elő, mint elsősorban Gunder Hägg, azután Hellström, Ösbrink, Jacobsson, Petersson és társaik. A svéd távfutóknak jelenleg a finn Heino ki-
vül nincs komoly ellenfele Európában.

A távfutósport nagy fejlődésére mi sem jellemzőbb, hogy 1912-ben mindössze két 14:50-es futó volt, 1930-ban már tíz, napjainkig pedig, az ideai eredmények nélkül, százötven olyan futóról tudunk, aki 14:50-en belül tette meg a távot.

A távfutás nagy fejlődésére a legszebb példa a magyar távfutóknak az utolsó 10 évben elért eredményei. Nincs még egy olyan atlétikai versenyág, melyben annyit fejlődünk volna az utolsó 15 évben, mint éppen a távfutást. A magyar távfutók 1930-ig nem tudtak igazán komoly eredményt elérni. Pedig a régi idők nagy távfutói: a világháború előtt Váradi, Lovas, Forgács-Faczinék, a világháború után Vörös, Némethy, Grosz, Király, Kultsár és Szerb tehetségben, testi adottságban, továbbá kitartásban, sőt viszonylag gyorsaságban is felvették a versenyt a nőakkal. A korszerű stílus és edzésmodszerek terén azonban elmaradtak voltak. Sarkukat nem eresztették le, lábujjhegyen futottak, szemre szép, de eredménytelen stílussal, a táv elején tulzottan belenyargaltak, azután táv közben tulzottan csökkentették az iramot, hetenként csak kétszer-háromszor és akkor aránylag tulorősen dolgoztak és végül nem sok fogalmuk volt a helyes benyelítéstről sem. Kétségtelenül hozzájárult a gyengébb eredményekhez az is, hogy mostoha körülmények között dolgoztak és a távfutást hazánkban sokáig rosszindulattal lekicsinyelték. Csak a 30-as évek elején javult a helyzet, amikor a szövetség nagyobb gondot fordított távfutóink fejlődésére és Kultsár István kiváló szakcikkei is elősegítették a fejlődést. A távfutás korszerű edzéstudománya lassan-lassan hazánkban is közkinccsé vált. Az új távfutógardánk első kiemelkedő tagja a harcos, bátor távfutók mintaképe: Kelen János lett. Az ő nevéhez fűződik az első 15 perces belüli eredmény /1934/. A berlini olimpia után hosszabb távra tört Szabó Miklós északi versenykörutjai segítettek elő a további fejlődést. Évről-évre állandó fejlődés és javulás után értünk el az 1940-es évekig, ahol már a versenyek főeseménye távfutóink összecapása volt és nem volt ritka öt-hat 14:50-en belüli eredmény sem. 1941-ben és 1942-ben magyar futó állt Csaplár és Szilágyi személyében a 10.000-es világranglista élén, 14:23-as 5000-es rekordjával pedig Kelen vívta ki az északiak legnagyobb elismerését. A hatalmas arányú fejlődés 1942-ben megszakadt, ebben nagy része van a háborús eseményeknek is. A távfutás állandó, kemény munkát és ehhez megfelelő gazdag táplálkozást nyugodt életviszonyokat kíván, ebben pedig futóinknak az utóbbi években nem igen volt részük. De ezeken felül futóink versenyzési módszere sem volt a leghelyesebb és leggyzdaságosabb, melyben bizonyos mértékig a egyesületi bajnoki rendszer is hibás. Utánpótlás terén sem állunk rosszul, hiszen figyelembe kell venni azt, hogy a távfutásban jóval hosszabb idő után tűnik fel egy új tehetség, mint bármely más versenyágban. Éppen ezért, nihelyt a gazdasági viszonyok egy kissé javulnak, joggal remélhetjük azt, hogy távfutósportunk ismét fejlődésnek indul és rövidesen elérí az 1940-41-es évek színvonalát és rekordátlagjait.

A hosszútávfutás edzés módszere.

Kelen János

Általában a hosszútávfutásról nincsannyi mondanivaló, mint az ügyességi versenyszámokról, mert itt csak az edzés módszerről és versenytaktikáról lehet beszélni. A korszerű edzés módszer szinte törvényként mondja ki, hogy sokat és könnyen kell futni és a folyamatos rendszert be kell tartani. Ha ez nem így volna, akkor a sok világrekorder és világnagyság mind külön könyvet adna ki, amelyben a saját módszerét vallaná a legtökéletesebbnek. Azt, hogy ez nem történik meg annak tulajdonítom, hogy az előbb említett két alapelven kívül nincs más helyes edzésrendszer.

Szerénytelenségnek ne tűnjön de meg kell említenem, hogy a magyar távfutás világklasszis nivóra emelkedésének az úttörője én voltam, mert jöttömet megelőzve azt vallották a szakértők, hogy

a magyar faj nem alkalmas a távfutásra.

Én nem tűztem ki magam elé, hogy azt a szinte elméletté vált állítást megdöntöm, csak az volt a célom, hogy a saját időeredményeimet fokozatosan megjavítsam. Azt, hogy céljaimat elérhettem nagy mértékben köszönhetem megbóldogult Kultsár István barátomnak, aki akkor amikor még halvány kis csillagocska voltam a magyar atlétika egén észrevette rátermetségemet és a sportsajtón keresztül erőt adott hosszú és fáradtságos, de sikerekben gazdagon jutalmazott pályafutásom végigdolgozásához. Az ő véleménye, valamint az 1931 évi Budapest-Berlin viadalon 15:28.4 mp-el elért 2. helyem alkalmával a német sportvezetőnek a szavai: "nem féltém a magyar atlétikát, amíg távfutó Kelenek és távolugró Koltaiak képviselik a nemzet színeit" mind-mind megerősítettek hitemben.

Sokat, könnyen!? Ez az igazi távfutótörvény amit nehéz annak megértenie aki maga is nem gyakorolta. Hogyan kell sokat futni könnyen? Ez alatt azt kell érteni, hogy sokáig fut valaki, de kimerülés nélkül, könnyen bírja.

Az áttekintés megkönnyítése végett elmondom egy magamfajta hosszútávfutónak az edzését. Télen az előkészítő edzésen kezdem. Januárban hetenként 3 futó edzést tartok, amely 45-60 perc futásból áll / a 45 perc alatt kb. 8 km-t teszek meg/. A hét két másik napján pedig torhaterni edzést tartok egy kis kosárlabdázással tarkítva. Februárban hetenként ugyancsak 3 futóedzés, de a hosszú futásokat már élénkitem - nem fizikai erővel, hanem csak a lábam gyorsabb mozgásba hozásával. Ez eleinte csak a táv feléig bírható rugalmassággal, de 3-4 heti edzés után már végig és mikor érzem, hogy már ezt is fel tudom élénkíteni, kezdem a gyorsasági munkát. Ez abból áll, hogy élénk tempófutás közben 100 m-től 600 m-ig terjedő távolságokat futok oly erővel, mintha 1500-at futnék. Közben csak annyit pihenek, hogy a légzésem megnyugodjon, máris folytatom tovább. Szerintem nem fontos egy hosszútávfutónak 100, 200, 400 m-es távokat futnia, csak akkor ha már 5 hónapja edz és közben két hónapja már versenyez. A futótávnak ilyen részletezését ép úgy meg kell szokni mint a hosszú élénk futást és ehhez kb 2 hónap szükséges és még kettő a legjobb eredménnyel eléréséig. Ez természetesen nem törvény, de be nem következésének rendszerint az az oka, hogy az edzés nem volt folyamatos. Ehhez igen nagy lelki erő és atlétika szeretet kell. Én például ma époly lelkesedéssel és pontossággal végzem el napi edzésadagomat, mint tettem azt a múltban, amikor bajnok és rekorder voltam. Az sem elegendő, hogy versenyeken rendszeresen indulok, emellett az edzéseimet sem szabad elhanyagolnom és nem kell engednünk a kifogásoknak, sem, hogy ma ezért holnap pedig azért marad el a tréning.

A versenyeredmény szempontjából igen nagy fontossága az edzésen kívül az étkezés, pihenés, lelki beállítottság és önmegfigyelés. A hosszútávfutó taktikáról majd egyszer egy másik előadás keretében fogok még beszélni. - Az étkezésem ha naponta egyszer edzek: 1/2 7-kor könnyű reggeli, 9-kor kiados tizórai, 12-kor könnyű ebéd - 6-9 ig edzés - és fél 10-kor oly mennyiségű vacsora, hogy a gyomor ne legyen nagyon megterhelve. Fontos, hogy ne együnk sok húst, mert a hosszútávfutó szervezetének méreg. - Pihenésül napi 8 órát okvatlenül kell aludni és ha mód van rá sokat szórakozni, természetesen nem értelmess szórakozásra gondolok, hanem pl. olvasás, társasjáték, mozi, színház, esti táncok. Lehetőleg olyan foglalkozást válasszunk ami sok mozgással jár /nem merev/ és skat vagyunk a levegőn. Fel kell emelnem a szavamát annak a tévhitnek a köztudatba vitele ellen, hogy az aki naponta látástól vakulásig nehéz testi munkát üz már egyszersmind jó távfutó lehet, sőt ez a nagy igénybevétel elősegítené az eredményességet. Ez mágtörténhetett a huszas évek táján, de semmiesetre sem azon a nivón, amelyen a magyar hosszútávfutás az elmúlt évtizedben volt. - Igen fontos a helyes önmegfigyelés. Nem szabad elvakítani hagyni magunkat a sajtó esetleges dicséreteitől, a sporttársak bámulatától, a győzelmektől, mert nincs olyan atléta akinek ne lenne olyan hibája amelyet még csiszolni kell, hogy még nagyobb dicsőséget hozhasson hazánkra. - A szorgalom ~~xxx~~ a magyar távfutóknak mindig nagy erényük volt, de Szilágyi Jenő és Németh Béla előtt hihetetlen szorgalmuk miatt magam is meghajokok. A finn, svéd és német távfutóeredményeket nagyrészt annak tulajdonitom, hogy ott szinte foglalkozásszerűen, állami segítséggel sportolnak, míg nálunk sok helyen még ma is üldözik a psortembert, noha a sport erre az országra csak dicsőséget hozott mindig.

Igen nagy jelentőségű, hogy milyen terepen edzünk. Különösen a mezei edzés alkalmával fontos ez. A nehéz talaj, értem ezalatt a hegyes, erdős, dombos vidéket kitűnő terep a távfutó edzéséhez. Ez a láb nagyobb igénybevételén kívül lélektani szempontból is szükséges. A terep változatosságának le kell kötnie a futó figyelmét különben az órákon keresztül tartó futás hihetetlenül kifárasztaná az atléta idegeit. A terepakadályok leküzdésével a gödrök átugrásával gondolatban foglalkoznia kell a futónak és így észre sem veszi a futást. Szerintem ezért nagyok a finn és svéd távfutók, mert remek ideális nehéz terepeik vannak és a futók kénytelenek is ilyen terepen edzeni.

Edzőink is rájöttek már arra, hogy sokat kell hosszút futni, de odáig még nem fejlődtek, hogy belássák nem szabad 1-2 km bemelegítés után 200 vagy 400 m-t időre futtatni. Élő példa volt erre Iglói Mihály barátom, aki hihetetlen eredményeket volt képes edzésben produkálni; pl. 5 egymásutáni 400 m közül képes volt az utolsó 400-at 52 mp-re lefutni és a legrosszabb 400 sem volt 56mp-nél gyengébb. Szerintem az a rugalmasság, frissesség és gyorsaság amit sok hosszú friss futással gyűjtött össze, edzés módszerének helytelenisége folytán veszendőbe ment. Lehet, hogy én tévedek, de úgy hiszem az eredmények negem igazolnak. Ő viszont esküszik arra hogy ilyen edzés módszer nélkül sohasem ért volna el olyan eredményeket. Ezt a kérdést majd a jövő fogja eldönteni. Mindenesetre hátránya az ilyen edzésnek az, hogy nem tudnak tempót menni és így önállóan nem képesek jó eredményt elérni. Saját maguk ölik ki a szervezetükből a tempóérzéket. Élő példa erre Németh Béla barátom kkit meg lehet verni 5000 m-en akár 15:20-al, akár 14:40-el de mindig csak 2 tized mp-el. Neki - úgy vettem észre - az a rossz szokása, hogy edzése változtatott tempóból áll - sok könnyű futás után rengeteg repülő - és ezáltal versenyen az ellenfélhez alkal-

mazkodik, mert nincs önálló tempóbeidegzése.

A legtökéletesebb edzésmodszert Szilágyi Jenő barátomnál tapasztaltam. Ő azt csinálta amit én is vallok, hogy ~~mrkxk~~ addig futott hosszut, amíg a szervezete meg nem szokta. Ez eltartott kb. 3 hónapig. Ekkor elkezdte a gyorsasági munkát, ami a következő elgondolás szerint épült fel. Ha pl. úgy vélte hogy 5000-et tud 15 percre és ezt javítani akarja, akkor felbontotta részekre az 5000 m-t és hogy frissességét veszély ne érje kellő bemelegítés után futott 3x1000 m-t, úgy hogy mindegyik 2:55 és 3:00 között mozgott. De ezeket az ezreket úgy futotta, mintha 5000-et szándékozna menni és tőle eshetett az eső, fújhatott a szél, vagy a partner nehetett 2:45-öt ez őt mind nem utáta eredeti elhatározásától eltéríteni. Kitűnően tudta magát a nagy versenyekre is beállítani. A fontos versenyek előtt kb. másfél hónappal kezdett komoly hajszoló versenybe és nem törődött a mögötte megbujókkal, akik esetleg meg is verték őt megfutotta a maga által előre kitűzött időt. Szoktatta magát sz. erős tempóhoz, mert így nemzetközi versenyen nem érheti meglepetés, he ugyanis ellenfele meggy erős tempót akkor ő bírja, ha pedig gyengét diktálna akkor ő gyurja az iramot. Saját bőrömön tapasztaltam mennyire érti az ellenfél lélekléséből, lépészajából és vállakozó kedvéből való következtetést és eszerint gyötörte riválisát. Usak akkor taktikázott amikor arra tényleg szükség volt. Ez helyes is, mert az állandó taktikai versenyeken az utánpótlás nem fejlődik, hanem mind lesipuskássá válik, ezért jósolok nagy jövőt Garaynak, mert gyorsasága, bátorsága és önállósága mellett mer tempót is menni és nem mindig az ellenfél gyengesét használja ki. Én soha nem futottam volna 14:23-at, ha bátorságomat nem fokoztam volna az energiámmal párosulva.

Remélem sikerült néhány gondolattal a hosszútávfutás fejlesztéséhez hozzájárulnom és remélem, hogy az "ATLÉTIKA" lapjain sikerül még többször is erről a versenyszámról értekezni.

Mechanikai és fiziológiai gondolatok a távfutáshoz.

Balogh Lajos előadása alapján összeállítva.

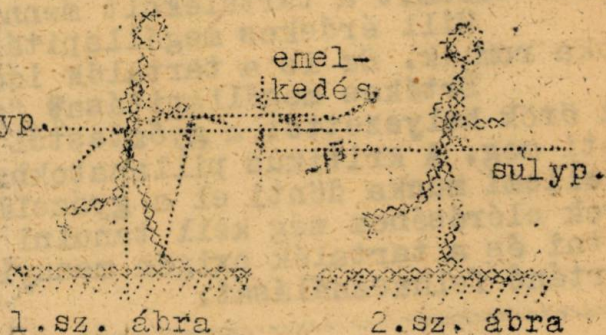
A távfutók kemény, rendszeres edzése mutatja annak az elvnek létjogosultságát, hogy az atlétának a szervezetét hozzá kell szoktatnia a fáradalmakhoz. Az edzésben állandó inzultusoknak, szenvedéseknek van kitéve a szervezet és így megszokja az igénybevételt; Ennek jellemző hatását jól láthatjuk a távfutók magánéletében, ahol sokszor a sors legmostohább körülményei között sem vesztik el élekedvüket és akaraterejüket. Ok megtanulták, hogy a rendelkezésre álló erejüket a leggazdaságosabban használják fel. Az a belső és külső erők legyőzésére fordítódik a távfutásnál.

A külső erők vizsgálatánál legcélszerűbb itt is a súlypont utját figyelemmel kísérni.

Nagyjából két hosszútávfutóstílusról beszélhetünk: a lépő és guruló stílusról. Ezekből most csak egy pár fő tulajdonságot ismeretek. A lépő stílusnál /1.sz. ábra/ talajralépéskor kissé előrenyújtjuk az alszárt és a lábfejet leszoritjuk, hogy a külső talp érjen földet. Emiatta boka kettős rugózó mozgást végez és a nyújtott láb, mint for-

Lépő stílus

Guruló stílus



gási sugár körül bukik előre a test. Így a súlypontnak meg kell emelkednie. Ez káros, mert a legideálisabb út az egyenletes sebes - ségű egyenes vonal, amelytől minden kis eltérést felesleges erőt és idővesztést jelent. A gördülő futó /2.sz. ábra/ maga alá lép a láb nem feszes, hanem a térd egy kissé hajlított rugózik. A szemlélőnek úgy tűnik, hogy ez a mozgás rugalmatlan, mert a súlypont mélyebben van és nem végez ugráló mozgást, hanem szinte egymagasságban siklik tova. Minél hosszabb táv a futás, annál előnyösebb ez a stílus. Ez is egy oka lehet annak, hogy lépő stílusú közép - távfutók, miért nem érnek el hosszabb távon is megfelelő eredményt.

A futóeredmények elérésében, különösen ~~mm~~ hosszútávon nem is annyira a mozgásforma, mint a futó szervezete határozza meg az elérhető maximumot. Az angolszászok már régóta folytatnak erre vonatkozó fiziológiai kísérleteket és a németek is csatlakoztak ehhez a elmúlt évtizedben fáradsztási kísérletekkel. Az angol Hill a kiváló sport fiziológus egy könyvéből néhány gondolatot és adatot idézek, amely véleményem szerint érdeklődésre tarthat számot.

A test egy hőerőgép, amely a szervezetbe kerülő táplálék - nak a belégzéskor beszívott levegőben levő oxigénnel való elégetésekor keletkező meleg-energiát alakítja át mechanikai munkává. Ezt az oxigént a vér osztja szét a szervezetben. A vér cirkuláltatását a szív végzi. "Agy munkánál több oxigénre van szükség és így többet kell a vérnek az időegység alatt szállítania. Ez csak a vér gyorsabb cirkuláltatásával lehetséges. A kísérletek szerint a 300 yardos futónál a legnagyobb ez az igénybevétel és itt 82 liter vér halad át a szíven percenként. Ez az összes vérmennyiségnek kb. 6-7 szerese. Az atlétikában a futó sebessége iránytadó az oxigénszükséglet nagyságára. Nagy munkakifejtésnél a szervezet maximálisan 4 l. oxigént tud felvenni percenként. Hill kutatásai szerint 16 l. oxigén van a szervezetben tárolva és szükség esetén ebből annyit használ fel, amennyi a belégzésből származó oxigénen kívül szükséges. Tehát a szervezet egy akkumulátorhoz hasonlítható. Ezek az adatok egy 70 kg-os normálemberre vonatkoznak. Igen érdekes vizsgálni, hogy a különböző távoknál mennyi oxigén használható fel:

Futótáv:	Tart.+beszív.=össz.Ox.	A tart.Ox.	400 m-re	Világrek.
		%-ban	jutó Ox.	sebessége
400 m.	16 + 4 = 20 lit.	80 %	20 l.	0,86 m/mp
800 m.	16 + 8 = 24	67	12	0,75
1500 m.	16 + 16 = 32	50	8,5	0,67
3000 m.	16 + 32 = 48	33	6,4	0,62
5000 m.	16 + 56 = 72	22	5,75	0,60
10000 m.	16 + 120 = 136	12	5,43	0,56

Láthatjuk, hogy különösen a hosszabb távoknál a körönkénti oxigén mennyiség csökkenése mennyire arányban áll a sebesség csökkenésével. Értékes tanulság ebből, hogy ne használjuk el idő előtt a tartalékot mert, különben táv közben kifulladásunk. Edzéssel növelni lehet valamit a tartalékolt mennyiséget és felhasználását is.

Hill érdekes megállapítása az, hogy a fáradt izom hatása foka romlik. Ez is a tartalék idő előtti felhasználása ellen szól.

Értékes megállapítása "a klasszist a világbajnoktál, vagy az örök helyezettet a győztestől a lelki beállítottság különbözteti meg. A kritikus pillanatokban csak a szellemi erő kifejtés és szellemi munka dönti el a győzelmet". Valóban igazi nagy eredmények eléréséhez meg kell tanulni csak a szükséges izmokat működtetni és a tartalék oxigén mennyiségnek teljes, de helyes időben történő felhasználását.

Az idei legjobb magyar atlétikai eredmények
/2.folytatás/

Összeállította: Palásthy László

400 m-es síkfutás

52.3	Onódy László Testvériség
52.4	Varga István Szegedi VSE
52.6	Baranyai János Diósgyőri VTK
52.8	Kalotai Vilmos Vasas
53	Botos György BRE
53.8	Blum József Pécsi AC
54.1	Tóth Ferenc Szolnoki MÁV
54.2	Szakácsi László Rp. MaDISz
54.4	Kiss József Törekvés
54.5	Kovács Ferenc Törekvés
54.6	Alnási József Vasas
54.9	Miskei Gusztáv UTE
55	Garay Sándor Vasas
55.2	Nemes Sándor EMTK
55.2	Rajcsányi Lajos dr. MAFC
55.4	Maklári Alajos Vasas
55.5	Hires László UTE
55.6	Fekete István MAFC
55.6	Nyirő György Pécsi AC
55.8	Deneter György Vasas
55.8	Tullner János Győri Vasas
56	Czakó Lajos Toldi MSE
56.2	Bartók József EMTK
56.2	Beták Imre UTE
56.3	Pátkay László BRE
56.3	Hernády István FTC
56.4	Makkay Ferenc Póstás
56.4	Villányi Sándor EMTK
56.4	Árva Arhur MAFC
56.7	Hadházi Endre FTC

800 m-es síkfutás

1:58.4	Villási Károly D. Magyarság
1:58.4	Baranyai János Diósgyőri VTK
1:59.2	Gyergyói János Póstás
2:00	Garay Sándor Vasas
2:02	Gazsó János Békéscsabai MÁV
2:02.2	Fekete István MAFC
2:03.8	Alnási József Vasas
2:05	Rajcsányi Lajos dr. MAFC
2:05.2	Szabó László Vasas
2:05.4	Istókovits József Testv.
2:06.5	Blum József Pécsi AC
2:06.6	Pátkay László BRE
2:06.8	Szakácsi László Rp. MaDISz
2:07.1	Jenővári István BKTE
2:07.3	Szalay Béla Rp. MaDISz
2:08	Papp László FTC
2:08	Kalotai Vilmos Vasas
2:09	Kenényfi Károly EMTK
2:09.3	Mészáros Károly Testv.
2:09.4	Stelczer Ervin Csepeli MTK
2:09.6	Hicsónai Béla Gyöngyösi SE
2:09.6	Szörényi István Vasas
2:09.9	Jeszenszky László UTE
2:10	Pénzes Gyula EMTK
2:10.9	Kiss Ernő DSE
2:11	Hires László UTE
2:11	Mátrai Ferenc Gyöngyösi SE
2:11	Dévai Elenér Miskolci VSC
2:11.6	Szabó Sándor Testvériség
2:12	Ugrai István EMTK
2:12	Takács Dévaványai MaDISz

1500 m-es síkfutás

4:05.4	Garay Sándor Vasas	4:24	Stelczer Ervin Csepeli MTK
4:06	Hires László UTE	4:25.6	Papp László FTC
4:08.2	Villási Károly D.M.	4:26.2	Kalotai Vilmos Vasas
4:10	Gyergyói János Póstás	4:31.4	Knizsny György Kaposvári MTE
4:10	Rátonyi Sándor ÓBSE	4:32.2	Ströck Máttyás Győri Vasas
4:10.8	Baranyai János Diósgyőri VTK	4:33.8	Földesi Gyula Debreceni VSC
4:15	Szegedi Ferenc Testvériség	4:34	Dinnyés László Testvériség
4:17.2	Lendvai Pál Vasas	4:36	Rusovszky Gyula Testv.
4:17.8	Molnár Lajos Testvériség	4:36.2	Villányi Nándor Pécsi AC
4:20	Jeszenszky László UTE	4:38	Stiebler János Pécsi AC
4:20.6	Fekete István MAFC	4:38.8	Pethő Lajos Perecesi TK
4:20.8	Szalay Béla Rp. MaDISz	4:39	Gedeon Béla Diósgyőri VTK
4:21.2	Pénzes Gyula EMTK	4:40	Pécsi József BVSE
4:21.2	Pataks András IX. Dózsa M.	4:40	Bejó József Miskolci VSC
4:23.6	Istókovits József Testv.	4:40	Kiss József Törekvés
4:24	Jenővári István BKTE	4:40	Nagy Sándor Győri Vasas

400 m ifjúsági síkfutás

53.8	Blum József Pécsi AC
56.2	Bartók József EMTK
56.3	Pátkay László BRE
56.4	Villányi Sándor EMTK
56.8	Kiss József Kaposvári MTE
56.8	Széles Pécsi AC
57.2	Szalay Béla Rp. MaDISz
57.2	Nagy Imre Debreceni VSC
57.2	Balogh IX. Dózsa MaDISz

800 m ifjúsági síkfutás

2:06.5	Blum József Pécsi AC
2:06.6	Pátkay László BRE
2:07.1	Jenővári István BKTE
2:07.3	Szalay Béla Rp. MaDISz
2:08	Papp László FTC
2:09	Keményfi Károly EMTK
2:09.4	Stelczer Ervin Csepeli MTK
2:09.9	Jeszenszky László UTE
2:10	Pénzes Gyula EMTK
2:12	Takács Dávid Gyula MaDISz

1500 m ifjúsági síkfutás

4:20	Jeszenszky László UTE
4:20.8	Szalay Béla Rp. MaDISz
4:21.2	Pénzes Gyula EMTK
4:24	Jenővári István BKTE
4:24	Stelczer Ervin Csepeli MTK
4:25.6	Papp László FTC
4:33.8	Földesi Gyula Debreceni VSC
4:34	Dinnyés László Testv.
4:36	Rusovszky Gyula Testv.
4:38	Stiebler János Pécsi AC

3000 m ifjúsági síkfutás

9:22.4	Jeszenszky László UTE
9:23.6	Pénzes Gyula EMTK
9:34.6	Rusovszky Gyula Testv.
9:38.8	Dávid János Diósgyőri VTK
9:52	Keményfi Károly EMTK
9:57.4	Bejó József Miskolci VSC
9:57.4	Fusztai Mihály Testvériség
10:09	Stiebler János Pécsi AC
10:15.4	Novák István Pécsi AC
10:16	Földesi Gyula Debreceni VSC

Felkérjük az egyesületeket, hogy esetleges felszólamlásukat az eredmény, továbbá a verseny helyének és időpontjának pontos feltüntetésével az "ATLÉTIKA" szerkesztőségének címére /Budapest.V. Ságvári Endre-tér 1. I.em. 3. sz./ küldjék.

Az "ATLÉTIKA" eddig megjelent számai:

1. szám: Rudugrás.
2. szám: Diszkoszvetés.

Egyes szám ára.....300 P

Egy havi előfizetés.....1000 P

Kérjük t. előfizetőinket, hogy az előfizetés késése esetén a papír-árak növekvő drágulására való tekintettel az előfizetési díjakat belátásuk szerint módosítani szíveskedjenek. Előfizetni lehet a szerkesztőségben, vagy a 16.420 sz. csekkalapon.

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, 4. száma: Gerelyhajítás.