

Atlétikai oktatásunkat át kell szerveznünk!

Minden sportág népszerűségét a hozzáértő közönség nagy számának köszönheti. A sportéletben a passzív részvétel még nem termel ki több és jobb sportolót, ehhez sok hozzáértő és korszerű felfogást képviselő szakoktató, edző kell. Sajnos ebben a magyar atlétika nagy hiánnyal küszködik. Ezen azonban lehet és kell is segíteni!

Az első teendő a működő szakoktatók továbbképzése, állandó csiszolása a mai idők felfogásának megfelelően. Ezután pedig új erőket kell kiképezni és munkába állítani. A feladatok megoldására - a labdarugásban jól bevált mintára - egy központi szervet, az

"Atlétikai Edzők Testületét"

kellene felállítani. Ez rendezné az edzőképző tanfolyamokat, nyilvántartásba venné a működő edzőket általában irányítaná mind az oktatók képzését, mind azok leggazdaságosabb felhasználását. Munkája jórészt szervező, adminisztratív és szakmunka lenne és főleg az első időkben az amatőrökre építve nem kívánna nagy anyagi támogatást.

Az egyesületeknél működő oktatókon kívül a múltban használtaknál sokkal több országos és kerületi vándoredzőre volna szükség. Legfontosabb feladatuk az atlétika népszerűsítése, alapelveinek megismertetése és a tehetségek kibányászása lenne. Munkájukat az egyes vidékeken a szokásos propagandajellegű sportnapok utegyengítő munkája után kezdenék meg.

Edzőink képzettsége - kevés kivétellel még a legkiválóbbaké is - inkább ösztönös és a versenyzői múltból valamint a gyakorlatból elsajátítottakból áll, mintsem rendszeres, többé kevésbé tudományosnak nevezhető képzés eredménye lenne. Erre a múltban lehetőség semigen volt. A jövőben azonban e téren is hízagpótló munkára lesz szükség. Mi ehhez szükségesnek tartjuk az önálló, alkotó szellemi tevékenységet, amelyet egyik előadásunkon Balogh Lajos fogalmazott meg: "Minden atlétának ha igazán komoly eredményeket akar elérni elmélkedni, töprengenie kell versenyszáma fogásain és minden edzőnek arra kell nevelnie atlétáját, hogy edzésein és versenyein teljes szellemi erejével dolgozzon, mert közel egyenrangú testi képességek közül rendszerint a nagyobb szellemi erőbevetéssel küzdő atléta győz."

A kis és nagy egyesületeknek edzőinek összmunkájából nevelődhetnek ki azután a világklasszisok. A tömegekkel foglalkozó, mennyiséget termelő edzők reméljük egyszer meg fogják érteni, hogy féltekenyen őrzött felfedezetteiket tovább kell adniuk olyan kezekbe ahol azt tökéletessé csiszolják, mint ahogy a kisgyermeket sem az elemi iskolai tanító oktatja az egyetemi diploma elnyeréséig. Hiszen a legtöbb tudást csak a legképzettebb szakemberek adhatják tovább.

A tömegnevelésnek és a minőségi képzésnek ilyen összehangolása emelheti csak olyan magasságba atlétikánkat, amelyet minden magyar atlétikát a szíven viselő embernek kívánna és amelyért mindannyiunknak dolgoznunk kell.

- HSG -

A gerelyhajítás története

Subert Zoltán

A gerelyhajítás első nyomat a klasszikus görögök sportéletében fedezzük fel. A mai versenygerely őse a kedvelt hajítófegyver a dárda volt, mely természetesen súlyban és nagyságban is különbözött a mai gerelytől. Ennek a dárdának szórakozásból való dobálásából fejlődött ki azután a modern gerelyhajítás. Az olimpiák műsorára Kr.e. 708-ban került először a gerelyhajítás, négy pedig mint a pentatlon egyik száma. A fennmaradt adatok eltérnek egymástól abban, hogy vajjon célbadobták-e a gerellyel, vagy távolságba is hajították-e. Valószínű, hogy mindkét fajta versenyzési módot üzték. A görögök gerelye, vagy dárdája kb. 4-5 méter hosszú volt, s a gerelyre szíjzből készült fogantyufélét, ankylét erősítettek. A díszkoszvetéshez hasonlóan a gerelyhajítás is egy kis emelvényről, a balbistról történt és aki erről lelépett, annak dobását érvénytelennek minősítették. Az elért távolságok körülbelül 40 méter körül mozoghattak. A pentatlon-versenyben valószínűleg a rondesnél rövidebb gerelyt használtak.

A görögöktől valószínűleg átvették a versenyzés módját a rómaiak, majd a germánok is, hiszen a Niebelungen mondában is fontos szerep jut a dárdahajításnak. A középkorban azonban a gerelyvetés teljesen feledésbe merült és egyetlen népi játékon sem fedezzük fel a nyomatát. Ennek oka valószínűleg az, hogy a technika fejlődésével a nyíl, majd a psuka és a pisztoly lassan kiszorította a használatból a hajítófegyvereket. Az északi népek azonban a középkorban is megőrizték a dárdahajítás hagyományait is elsősorban nekik köszönhető, hogy ez a klasszikus dobószám az újkori atlétika fejlődésével ismét elterjedt és népszerűvé vált.

Nem véletlen azután az sem, hogy az északi népek, eleinte a svédek, majd a finnek mindig mesterei voltak a gerelyhajításnak. A skandináv országokból terjedt el azután Közép-Európában, majd jóval később az angol-szász országokban és Amerikában is. A tehetséges amerikaiak hamarosan komoly eredményeket is értek el, az konzervatív angolok azonban - egy-két dominiumi atlétától eltekintve máig sem mutattak komoly fejlődést.

A 900-as évek elején még nagy volt a különbség az egyes gerelyek hossza és súlya között és nem volt szabályozva a fogás módja sem. Általában vagy a végén, vagy a közepén fogva dobtak, de volt olyan versenyző is, aki feje felett lóbálva, parittyaként hajította ki. A gerely alájjának kifornálása és a szabályok megállapítása is azészaki országokban ment végbe. A gerelyhajítás az 1906. évi athéni olimpián szerepelt először, 1908-ban Londonban kétféleképp, tetszésszerűen és középenfogással rendezték meg, 1912-től kezdve azonban már csak középenfogással.

A világ első nagy gerelyhajítója, a középenfogás uttorója egy stockholmi rendőratléta, a svéd Lemming volt. Valamennyi olimpián győzött 8 év alatt kilenceszer javított világrekordot, utóljára 1912-ben 62.32-re. A stockholmi olimpián tűnt fel az első finn dobó, a 19 éves Saaristo, aki a kétkezes gerelyhajításban győzött. A világháború alatt tűnt fel a következő évtized nagy dobója, a finn Jonny Myyrä, aki Lemmingsel és Saaristoval szemben lendüldobó volt és egy egészen új - kisebb-nagyobb változtatással ma is üzött - stílust teremtett meg. Myyrä két olimpián, Antwerpenben és Párisban győzött, állandó javulással 66.11-re javította Lemming rekordját, balkézrel csakhamar olyan jól hajított, mint jobbal. Ő teremtette meg a finn gerelyvetőiskolát. Myyrä örökét Pentillä vette át, a 70 métert

azonban a svéd Lundquist érte el először /71.01/. Az amsterdami olimpián Lundquist győzött a magyar Szepes és a norvég Sunde előtt. 1930-ban azonban egy új, minden eddigit elhomályosító csillag tűnt fel a gerelyhajítás egén a finn Matti Järvinen személyében, aki aztán visszaszerezte a világhegemóniát a finneknek. Järvinent joggal nevezik a gerelyhajítás atyamesterének, állandóan tökéletesítve és ciszolva stílusát hihetetlen tökélyre emelte a modern gerelyhajítást. Négy év alatt 71.01-ről kilencszeresjavítással 76.66-ra javította a világrekordot, végül 1936-ban 77.23-ra. Győzött Los-Angelesben, az 1934 és 1938. évi Európa-bajnokságokon, Berlinben azonban sérüléssel bajlódva váratlanul kikapott a nála jóval gyengébb német Stöcktől. Järvinen új fejezetet nyitott a gerelyhajítás történetében. pályafutása alatt egész sereg finn és más nemzetiségű világnagyság nőtt fel. A finn fiatalok közül elsősorban Nikknet, aki 1938-ban 78.70 cm-rel a világcsúcsot is elhódította, azután Autonent és a hősi halált halt Mikkolát kell megemlítenünk. A 30-as évek közepétől kezdve azonban rohamos fejlődésnek indultak a svédek /Atterwall/, németek /Weimann, Stöck/, észték /Sule, Issak/ és lengyelek /Lokajski, Turczyk/ is, a 70 méter évről-évre több versenyzőnek sikerült. A világháború általában a gerelyhajítás fejlődését is megakadályozta, különben talán már 80 m-en felül lenne a világrekord. A háborús években a finnek mellett a svéd Eriksson és a lett Stenzoneiks ért el figyelemre-méltó eredményt. Bizonyos fejlődést mutatott Amerika is, az utolsó években négy dobó szűrnyalta túl az addig meg sem közelített 70 m-es határt. A többi kontinens gerelyhajítói közül meg kell még említenünk a tehetséges, de megbízhatatlan újjélandi Bay-t /67.88/ és a robbanékony tanulékony japánokat, akik közül Nagao és Sumiyoshi ért el jóval 66 m-en felüli eredményeket.

Magyarország mindig előkelő szerepet játszott a gerelyhajításban. A versenyág már a század elején hamarosan elterjedt és népszerű volt hazánkban. A gerelyek alakja és fogása körül természetesen nálunk is különbségek voltak, sőt egy időben használtak u.n. magyar gerelyt is, mely a rendesnél rövidebb és vastagabb volt. Az első világviszonylatban is komoly gerelyvetőnk Kóczán Mór volt. Kóczán 57.91-es eredményével egy ideig világrekorder is volt. A végénfogás jobban feküdt neki, így 60 m-en felül is dobott, legszebb sikerét azonban középfogással érte el, amikor 1912-ben harmadik lett a stockholmi olimpián. Az első világháború utáni évek legjobb dobója Csejthey Lajos dr. volt, ő érte el először 1921-ben szabályos körülmények között a 60 m-t. /61.20/. Csejthey örökét Szepes Béla vette át, aki rövid idő alatt a világ legjobbjai közé küzdötte fel. Páratlan sportintelligenciájával, tanulékonyásával és szorgalmával Amsterdamban nála méterekkel jobb versenyzők előtt szerezte meg a második helyet. Három angol bajnokságot és sok nagy nemzetközi sikert ért el. Méltó utódja lett Várszegi József, aki a 30-as évek elejétől kezdve napjainkig toronymagasan állt gerelyhajítóink előtt. Állandó javulással 70 m fölé emelte a magyar rekordot, 1938-ban háromszor ért el 72 m-en felüli eredményt, jelenleg is angol rekorder, Európa-bajnoki helyezett gazdag versenypályafutása alatt egész sereg világhírű dobót, köztük Nikknet, Issakot, Sule, Stöcköt verte meg. Győduralma alatt számos tehetséges dobó tűnt fel, sajnos azonban egyikük sem tudta őt igazán komoly erőfeszítésre kényszeríteni, ez a tény az ő fejlődését is károsan befolyásolta. Jelenleg a gerelyhajításban sem nagyon biztató a jövő. Legjobb dobóinkat a háború vihara szerteszórta és így még mindig a régiaktól, elsősorban Várszegitől és Rákheytől remélhetünk komolyabb eredményeket. A gerelyhajítás nehéz versenyág, sok és hosszú munkát, nagy stílusérzékét kíván, az utánpótlás fejlődése tehát általában lassú.

Gerelyhajítás

Várszegi József

Az atléta komoly fejlődéséhez nem elég csak a pályán való gyakorlás, hanem a versenységében való alapos elméleti felkészülés is szükséges. Jártában-keltében foglalkoznia kell az edzéseken és versenyeken tapasztalt körülményekkel. Szeretnie kell sportágát. Az elméleti továbbképzést szolgálja ez a kis előadás is.

A gerelyhajításról szólva kezdjük a legelején. Beszéljünk a gerely fogásáról. Az első és legtermészetesebb a gerelyt marokra fogni /Lemming fogás/. A gerely a tenyér vajulatában, a mutató és hüvelykujj a kötés felső szélét érve záródik, a többi ujj lazán a zsinórozáson. Nem rossz fogás de kissé elmeresíti az ujjakat és a tenyeret, valamint a középső ujj nagyobb ereje nincs kihasználva. Ennek az alapfogásnak több változata ismeretes. A legmodernebb és legjobb fogás, amelyet a legjobb finnek és németek valamint én is használok a következő: A gerely a tenyérben ugyanugy fekszik mint a Lemming fogásnál, azonban a középső ujj támaszkodik a kötésre, míg a mutató és hüvelykujj a nyelet fogja. Ennél a kihajításkor 3 ujj továbbítja a gerelyt. Vigyázni kell azonban arra, hogy a kihajítás pillanatában a mutató ujj a dobó háta mögé ne lendítse a gerely végét. A biztosabb fogás érdekében ajánlatos a kötés felett a gerelyt kicsit megkaparni és gyantával bedörzsölni.

Az egész gerely hajításnak az alapmozgását magában foglalja a helyből hajítás. Elállás: A hajítás irányába, zárt lábbal, lazán tartott testtel, a gerely a jobb váll magasságában tartott kézben a már ismertetett fogással. Első mozdulatra a jobb sarkon és bal lábfejen negyed fordulatot végzünk jobbra, ugyanakkor karunkat a gerellyel együtt hátranyújtjuk. Könyök enyhén hajlítva! Tenyér felfelé néz testsúly a térdben hajlított jobb lábon. A gerely hegye a mell alatt közel az állhoz. Bal kar könyökben lazán hajlítva a vállal együtt a mell elé megy, míg a balláb belső éllel épen csak nyugszik a talajon. A tekintet a hátranyújtott gerelyen van.

A kihajítás a jobb lábról indul meg. Ez lassan kinyulik és vele egy időben fordul be lassan a csipő is a kihajítás irányába. A hajítást a felső törzs előrehajlása fejezi be. Tehát abban a helyzetben vagyunk amikor a csipő és a mell a hajítás irányában van már míg a gerelyt tartó jobb kar még a lehetőséghez képest kinyújtva és egészen hátul van, hogy a váll és a kis mell izmok mint a parittyagumija ki legyenek feszítve. A balláb egy kicsit előre csúszik még pedig a hajítás irányára derékszögben fordított lábfejjel. A csipő befordításával a lábfej a hajítás irányába fordul, a jobbláb talpon elfordul és elrugja a testet a hajítás irányába, ugyanakkor mérsékelten hajlított karral egész közel a fejhez kb. 30 cm-el magasabban megtörténik a kihajítás. Ez a mozgássorozat az egész gerelyhajító tudomány. Lényeg az, hogy a jobbláb kilökése által adott erőt - rohamnál a sebességgel fokozva - a test súlyával növelve a vállon át a dobásba beleadjuk. A nagy dobóknak főhibájuk, hogy a testsúly adta előnyöket nem tudják kihasználni. Elért eredményeiket karerejüknek és némileg lendületüknek köszönhetik, amivel el lehet érni 60-65 m-t de semmivel sem többet. Egyszer mikor fájt a lábam tisztán karral és lendülettel dobtam 60-64 m-t; amikor pedig jó volt a lábam de fájt a karom nem egysezer szállt el 66-67 m-ig is a gerelyem. Ezekben az apróságokban rejlik az én 70 m-en felüli eredményeimnek a titka. Állítom hogy a testsúly kihasználása méterekkel emeli az eredményt. Azonban hiába lökjük el magunkat jól a jobblábbal ha a bal nem támaszt ki megfelelően. Gyakorolni kell a testsúlynak a ballábra vitelét úgy, hogy ballal keményen kitámasz-

tunk. Nem szabad a lábnak berogynia, mert így a lendületadta erő kihasználatlanul elvesz. A jobb láb ellökése után a test a ballá - bon felemelkedik olyan erővel, hogy még előre is esik a test és a jobb lábbal előre kell lépni. Ez nem váltás mert a balláb nem megy hátra. Nem szabad a testnek balra eldőnie ezért kövessük tekintetünkkel a kirepült gerelyt. Igen fontos a kihajítás alatt a kar és kéz helyes tartása. Helyes az a tartás amikor a kar majdnem kinyújtva, amennyire a gerely engedi hátul, majdnem a váll mögött legyen. Ebből a helyzetből indul el a kihajítás mozdulata. Ez majdnem teljesen nyújtott karral a fej felett megy végbe. Hiba ha a kar nincs egészen kinyújtva mert így a kihajítási szög nem lesz jó. Vigyázni kell arra, hogy a kéz az indulási szögnek megfelelő pályán kísérelje a gerelyt és ne rángassa ne huzza azt vissza a kidobás befejezésekor. Ahhoz, hogy ez a mozgássorozatot helyesen történjen meg szükséges hogy a karral ne siessük el a mozgást, hanem a törzs mozgása vezesse és irányítsa azt.

Igen gyakori hiba a gerelynek a magas szögben való kihajítása. Ez legtöbbször annak a következménye hogy a kihajítás közben a csukló betörik és így a gerely hegye felbillen. Erről úgy szoktathatjuk le magunkat, hogy gyakoroljuk a kihajítás befejező mozdulatoként a kézfejnek a gerely hosszátengedje felé való, csuklóból történő előrehajlítását úgy hogy még az ujjak is töljenek a gerelyen. "egeredményesebb a hajítás akkor, ha az összes erő a gerely súlypontján megy keresztül. Ezt sok gyakorlás után érezni lehet és kell is. Ilyen dobásnál érezni a gerely ellenállását, nem ment el az erő üres hajításba. Jó volt a dobás, éreztem mondja a dobó.

A rohammal való hajításnak lényege, hogy az eddig elmondottakat kapcsoljuk egy rohamhoz. Felállás mint a helyből dobásnál Kartartás vagy a vállnál vagy lenn a test mellett lazán ahogy én is tartom. A felállás helyétől a kihajítás helyéig a roham hossza. A mai dobók átlagos rohamtávolsága 24-28 m. ezen a távolságon el lehet érni azt a sebességet amivel a gerelyt még ki lehet hajítani. A roham távolsága és gyorsasága összefügg a súllyal. Vannak u.n. támaszdobók és lendületdobók és vannak olyanok akik a kettőt egyben összekombinálják. A lendületdobóknak hosszabb és gyorsabb rohamra van szükségük. A támaszdobóké lassabb. Laza ugrásszerű lépésekkel készülnek elő a kihajításra. Ehhez a csoporthoz tartoznak a mai fínnek. Az előbbi csoport heves képviselője volt Atterwall.

A roham maga két részből áll. A tulajdonképpeni nekiútásból általában 14 m körül/ és a hajításra való előkészületből /keresztlépések és elfordulás - kb. 6-8-m./, ehhez jön még a kihajítást és befejezést igénylő 4-5 m-es tér. A roham kimérése a következőképpen történik. Lemérünk az elhajítóvonalról mondjuk 26 m-t, oda etszünk egy jelet. Innen a dobás irányába lemérünk 9 jó lépést és megjelöljük. Bal lábbal indulunk az indulási vonalról olyan lendülettel mintha hajítani akarnánk - gerely legyen a kezünkben. Társunk figyelje, hogy többszöri ismétlés után hová kerül a ballábunk a 9 lépéses jel körül. Eszerint helyesbítsük azután ezt a jelzést. Ha ez már megy akkor tovább megyünk a keresztlépésekre. A jel elfogása után a jobb láb már ugrásszerűen megy előre. Ez már az első keresztlépés, mert itt kell kezdeni a törzssel való elfordulást. A második ilyen keresztlépés alatt folytatódik ez, azután jön a kihajítás. Ezt egy jókora utánlépés követi. Így még kb 30-60 cm-es résznek kell az eldobóvonalig maradnia. Ugyeljünk arra, hogy a roham kimérés egyenes vonalon történjék, ne legyenek rajta kitérések. Ezt sima salakom lehet ellenőrizni. Ezután gerelyhosszal, lépéssel, lábfejjel vagy mérőszalaggal lemérjük a roham hosszát és a közbeeső ellenőrző vonalát is. A szél itt nem igen zavar. Ezt a rohamot

tökéletesen be kell gyakorolni. Ha ez tényleg megtörtént akkor nem kell félnünk a kilépéstől hanem minden erőnkkel a dobásra koncentrálhatunk. A roham alatt izmainkat a lehető leglazább állapotban kell tartanunk. Nem szabad a nekifutásnak teljes erejű rohásnak, lennie, mert így, nem tudjuk a keresztlépéseket és a törzs elfordítását helyes módon kivitelezni.

A keresztlépések befejezése után az atléta bele esik a terpeszállásba. Ennek minél nagyobbak kell lennie, mert ez biztosítja azt, hogy a dobást nem sietjük el. Sokan attól félnek, hogy a nagy terpeszből nem tudnak kiemelkedni. Ez nem helyes, mert a rohamnak kell kiemelnie a dobót ebből a helyzetből. Ebbe az állásba nem szabad belezökkenni, hanem simán kell beleérkezni, mert abban a pillanatban amint leér a bal sarok, tehát amikor mind a két lábbal a talajon vagyunk, kezdődik a kihajítás. Ha ez nem egyenlő időben történik, akkor hibásan egy lábról fogunk hajítani.

A mozgás gyakorlását szolgálja az edzés. Az edzések alatt ritkán dobunk teljes rohammal és még ritkábban törekedünk maximális tudásunk kifejtésére. Az egész rohammal való dobást bontjuk részeire és azt részeiben gyakoroljuk. Jó szórakozás. Legtöbbet kell gyakorolni az előkészületet a kihajításra és a kihajítást.

Az edzést feloszthatjuk téli /termi és szabadtéri/, tavaszi előkészítő /mezei/, formába hozó nyár eleji és formában tartó nyári edzésekre. A legaktuálisabb a téli edzés, erre fogok részletesen kitérni. Lelkiismeretes téli előkészület biztosítja a nyári eredményjavításra. Tornatermi edzés hetenkint 2 vagy 3 legyen. Téli szabadtéri edzésről keveset beszéltek, erről szeretnék egy pár hasznos dolgot elmondani. Aki még soha nem edzett télen szabadban az még az olvasása közben is fázik, ha a január-februári hidegekre gondol. Ha azonban megpróbálja egysezer valaki meg fogja látni, hogy a vele járó kellemes érzés megéri ezt a kis áldozatot. Jó melegen fel kell öltözni, keztyű nem kell, mert a kar állandó mozgása melegen tartja a kezét. Január februárban elég heti egy ilyen "tűdőedzés" - a tornatermiedzések mellett. Ezt pótolhatja sielés, vagy hosszabb kirándulások is. Azonban ennek sem csupán csuszkálásból hanem legalább 1-2 órás futásból kell állania. A hó nem akadály. Kényelmes ütemben futunk öt-hat kört, vagy két-három km-t. utána legalább ennyi ütemes gyaloglás. Azután óvatos könnyed mozgású gimnasztika azokból a gyakorlatokból, amelyeket a teremben végzünk. Ez kb. 20-25 percet vegyen igénybe. Gyógylabdával is hajigáljunk 10-15 percig és ha hó van hólabdával gyakoroljuk a gerelyhajítás mozdulatait. Majd bátran vegyük elő a gerelyt és járás közben hajigáljunk úgy, ahogy azt kislabdával a teremben tettük. Levezetőnek fussunk egy két lassú kört és aztán be az öltözőbe. Ezt ha többen vagyunk játékkal élénkíteni lehet. Kiadós gyúrás és fürdés után mindenki látni fogja milyen kitűnően érzi magát.

Márciusban azután elő lehet készülni a tavaszi formába hozó edzésekre. Ez még túlnyomórészt futásból és gimnasztikából álljon. A tavaszi edzésbe itt nem térek ki, azt máshol ismertetem.

Egy kiforrott versenyzőnek igen fontos, hogy nagy versenyekre fel tudjon úgy készülni, hogy tényleg tudása legjavát nyújtassa. Ilyen fontos verseny lehet az országos bajnokság, válogatott viadal, vagy esetleg az olimpiai játékok. Ebben az esetben el lehet sőt el kell térni a megszokott edzéstől. Ha ez a verseny előtt 4-6 héttel történik, akkor minden káros következmény nélkül elérhető lesz a kívánt eredmény. A verseny előtt 4 héttel mindennapos edzésbe kezdünk, amelynek gerincét sétálás közben sok hajigálás teszi ki. Az edzés részeiben különbözzen a megszokott. Így megy

ez 3 hétig. Ha a mód van rá ezalatt csökkentésük polágrai elfoglaltságunkat. Az utolsó héten elutazunk a környezetünkből, nyugodt, magasabb, erdős helyre. A verseny időpontjáig az időt nagyon sok sétával, kevés gómnasztikával és még kevesebb szurkálással töltjük el. Semmiesetre sem hajigálunk! A táplálkozás ne legyen túl bőséges. Így idegileg teljesen kipihenjük magunkat és valósággal kiéhezünk a versenyre. A verseny előtti napon utazzunk a színhelyre és ha valami nem várt baj nem történik az eredmény nem maradhat el. Sajnos azonban ezeknek bizonyos anyagi előfeltétel kell.

Más módja a formabajövetelnek, amit én is csináltam 1938-ban a következő. Rövid időn belül sok versenyzés! Pl. kézt hét alatt 6 verseny. Ezeken a versenyeken nem való színű a nagyon jó eredmény. Ezután versenymentes két hét könnyű edzéssel kitöltve huzamosabb ideig jó formát eredményez. A finnek az idény előtt, de még a derekán is hetenként háromszor versenyeznek! A közebeső időben ilyenkor természetesen nincs edzés, csak játék. Mindez természetesen csak kiforrott atlétánál ajánlatos. Flatal 18-20 év körüli atlétának inkább árt mint használ.

A jó kondíció kellékeiről ma nem időszerű beszélni. Röviden annyit mondok, hogy normális túlzásoktól mentes élet mellett ha polgári foglalkozásunk fizikumunkat nem veszi túlságosan igénybe és ha edzéseink rendszeresek és töretlen lendületűek, akkor kondícióban nem lehet hiba. Ha különleges jó erőnlétet óhajtunk akkor több pihenőre, jobb táplálkozásra, meleg, néha gőzfürdőre és rendszeres gyurásra van szükség.

A női gerelyhajításra szakszempontról ugyanazok mondhatók mint a férfire. Stílusukban azonban bizonyosfokú megkötöttséget kell leszögeznen. A nőknél csak a lendületstílust tartom üdvösnek. Kisebb a súlyuk, lényegesen kisebb az erejük és így ők nem a kitámasztásukkal és berántókészségükkel érik el nagy eredményeiket, hanem rohamok és lendületük helyes kihasználásával. Helyesnek tartom, ha a hölgyek együtt edzenek valamelyik kiforrott férfi gerelyhajítóval. Szakember ellenőrzés azonban véleményem szerint elengedhetetlen, ugyanis a hölgyek nem tudják sajátmagukat úgy ellenőrizni és megfigyelni, mint a férfiak. Helyes irányítás mellett azonban - nagyobbfokú utánzóképeségük következtében - könnyebbne sajátitanak el mindent mint a férfiak. Előnyük továbbá, hogy kevesebb edzéssel is hamarabb jönnek formába.

Elvem az, hogy az atléta ne legyen egyoldalú, bármennyire is szükséges a specializálódás. Szétforgácsolni az erőt nem lehet - versenyszerűleg. Ez azonban nem zárja ki azt, hogy az atlétika más ágát, vagy más sportágakat ne űzzünk. Így minden izmunk arányos fejlesztésével a speciális versenyszámban is jobb eredményt fogunk elérni. Így nélkülözhetetlen a futás, mely a szükséges gyorsaság elérése mellett a lábizmainkat erősíti is. Az úgrószánk közül a távol és magasugrást űzhetjük, de nem túlságosan intenzíven mert a gerelyhajítástól lábizmaink amugyis túlságosan megvastagodnak és nem lesznek elég robbanékonyak. Súlylökést csakis könnyeb golyóval végezzünk, hogy gyors mozgásunk megmaradjon.

Más sportágak közül a játékszerű sportokat kiválóan alkalmasnak tartom egy gerelyhajítónak. Így a labdarúgás tavasszal, mezei edzés kiegészítésére nagyon előnyös, mert szórakoztat is. Vigyázni kell azonban, hogy meg ne sérüljünk. Hasonlóan kitűnő a kézi és kosárlabda is, amelyek akár a gerelyhajítással párhuzamosan is űzhetők. Tavasszal és ősszel igen üdvös a tenniszezés is. Téli a sízésnél nincs is alkalmasabb kiegészítő sportág. Játékos birkózás és ökölvívás atlétaéavad előtt és után szintén nem árt.

A gerelyhajítás mechanikája.

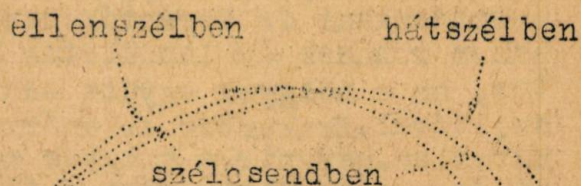
Horváth Sándor

A gerelyhajítás mechanikai vizsgálatánál - mint minden dobószámánál - a szer mozgása köti le leginkább a figyelmet. Ez helyes is, mert hiszen itt az a cél, hogy a gerelynek minél nagyobb sebességet adjunk a kihajításkor és a leghelyesebb irányba dobjuk is ki. Nézzük meg, hogyan lehet ezt elérni.

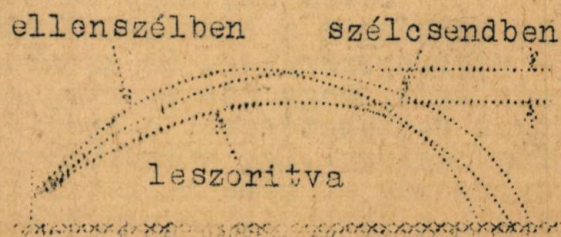
Nagy sebességre akkor tudjuk felgyorsítani a gerelyt, ha minél hosszabb ideig, illetőleg minél hosszabb úton gyorsítjuk azt. Ezért elsősorban figyelni kell arra, hogy már a nekifutás alatt tekintélyes sebességet érjen el a gerely, mert így a kidobóhelyzetben a már nagy sebességű szer könnyebb lesz még jobban gyorsítani. Az egyik leggyorsabb rohamú dobó, a svéd Atterwall kb. 10 m/mp sebességet ért el a roham végén, ami a kihajítási sebességnek több mint az ~~az~~ egyharmada. Ebből látható, hogy egy jó gerelyhajítónak a gyors roham elengedhetetlen. A szer további gyorsítása a kidobóállásban történik meg. Itt is igyekeznünk kell minél hosszabb úton hatni erőnkkel a gerelyre. Ezt célozza a széles terpeszállás a mély helyzetből való indulás és a gerely után való nyulás. Különösen a kihajításkor kell nagyon vigyáznunk, mert ekkor a nagy sebességű szer már a legkisebb erőre is igen károsan eltérhet ideális pályájától. Érdekes adat, hogy a gerely felgyorsításához kb. 4 lóerő teljesítmény szükséges. Ezzel szemben egy távolugró 7 m-es ugrásánál mintegy 10 lóerőt teljesít; a kettő közötti különbség azért ilyen nagy, mert az ugró teljes energiáját magával viszi a levegőbe, a dobó pedig csak egy részét tudja a gerelynek átadni.

A kidobás helyes irányának megállapításával kapcsolatban nézzük meg milyen pályát is ír le a gerely a levegőben. Ez az út az elméleti és legideálisabb parabolaalaktól eltér a levegő ellenállásának hatására. Ezt viszont a szél irány és erőssége befolyásolja. Tehát nem olyan könnyű erre a felvetett kérdésre szabatos választ adni. Szélcsendes időben egy 70 m-es dobás pályájának legmagasabb pontja kb. 12 m-el van a talaj felett. Ebből vissza lehet számítani azután - a mellékkörülmenyek figyelembevételével - a kihajítás szögét, azt a szöget, amelyen szögben a gerely súlypontja a kihajításkor emelkedik. Ez kb. 30 fok. Meg kell ettől különböztetni a gerelyszöget, amely a gerelynek a talajjal bezárt szögét jelenti. Ez mindig néhány fokkal kisebb a pályaszögénél.

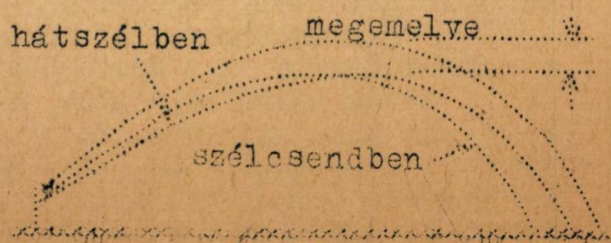
Nézzük mennyiben befolyásolja a gerely pályáját a szélnek az iránya. Ebből versenyen igen jól használható következtetéseket vonhatunk le. Az 1. sz. ábrán láthatjuk, hogy a szélcsendben létre jövő ballisztikus görbéhez hasonló



1. sz. ábra



2. sz. ábra



3. sz. ábra

pály az ellen- és hátszélben hogyan módosul. Láthatjuk, hogy az ellenszél megrövidíti a dobást és ennek következtében a gerely pályájának indulási szöge viszonylag nagyobb, a dobás pedig a távolságához képest viszonylag magasabb lesz. Hátszélnél a dobás hosszabb, emiatt az indulási szög laposabb és a pálya a hosszához képest, viszonylag alacsonyabb lett. Hogyan lehet ezt ellensúlyozni?

Ellenszélben amikor a megnövekedett légellenállás miatt a dobás rövidebb lesz, / 2. sz. ábra/ igyekezni kell ezt a káros hatást a legkisebbre redukálni. Ezért törekedni kell arra, hogy a gerely minél kevesebb ideig legyen kitéve a szélnek, amit úgy érhetünk el ha a dobást leszorítjuk. Tehát ellenszélben igyekeznünk nemcsak laposabb pályaszögben hajítani, hanem a gerelyt is fektetjük el jobban, hogy szinte majdnem vízszintesen faküdjön a szélre.

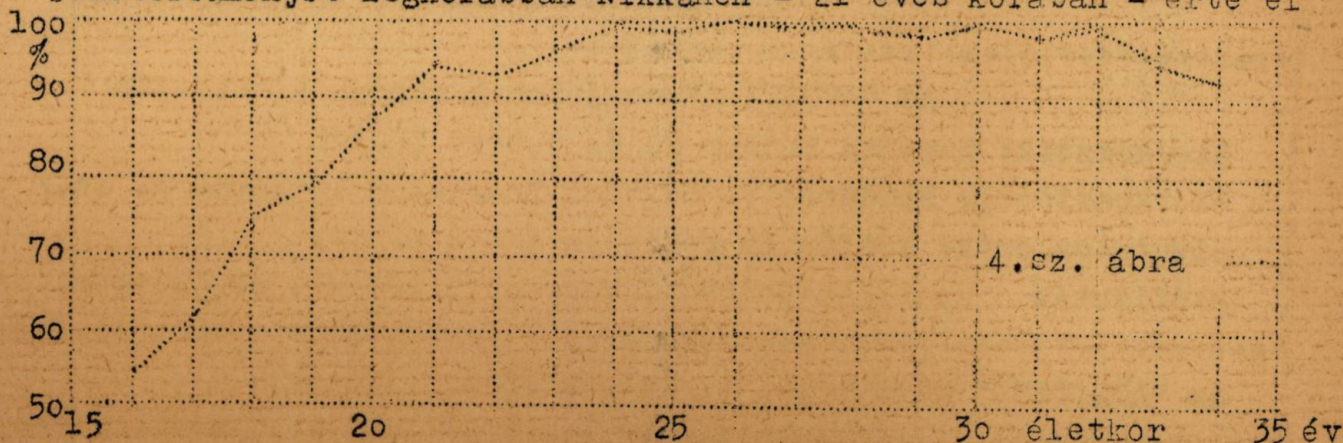
A hátszél mindenképpen előny, tehát igyekezni kell ezt ki is használni. Ezért az ellenszéllel ellentétben itt minél hosszabb ideig ki kell tenni a szél sodrásának, azaz a gerelyt meg kell emelni, nagyobb szög alatt kell indítani. / 3. sz. ábra/

Érdekes adatként mondom el, hogy egy 60 m-es dobás rövideje 3,2 mp., 65 m-esé 3,6 mp., és 70 m-esé 4,0 mp. Az 1936 -os berlini olimpián a győztes Stöck 71,84 m-es hajításának rövideje 4,1 mp. volt. Ugyanakkor dobásának legnagyobb magassága 12 m-t ért el.

Ügyelnünk kell arra, hogy a gerely minél kisebb ellenállással helyeztet foglaldjon el a levegőben. Oldalozógerely - ami hibás kihajításnál keletkezik - ezért káros, mert egyrészt növeli a szer légellenállását, másrészt a ferde állása miatt oldalirányú erő ébred ami oldalra elnyomja a gerelyt. Így az eredmény lemerésekor hátrányba kerülünk, mert a kidobóvonalra merőlegesen lemérve kisebb eredményt ad mint maga a dobás volt.

Ugyanigy káros ha a gerely a levegőben rezeg. Ez rendszerint annak a következménye, hogy a kihajításkor rántottunk egyet a szíren, vagy túl sokáig volt a kezünkben és visszahúztuk, vagy pedig az elengedéskor ujjunkkal megbillentettük.

A világ valaha élt legjobb gerelyhajítói közül mintegy 30 nak élettrajzi adatai általam ismertek és így érdekesnek tartottam ezek felhasználásával összefüggést keresni az életkor és a teljesítmény között. Ezt így végeztem hogy kiszámítottam azt, hogy hány éves korában élete legjobb eredményének hány százalékát érte el. Majd ezt mintegy 30 dobónál összevetve vettem azok átlagos értékét. Ezt a 4.sz. ábra diagramjában tüntetem fel, ahol vízszintesen az életéveknek a száma, függőlegesen pedig a legjobb eredményhez 100 %/ viszonyított %-os értéket vannak feltüntetve. A legjobb eredmény 26 éves kornál adódott ki, de természetesen ez a különböző dobóknál nem volt ennyire egyforma. Érdekes, hogy 24 és 32 év között szinte egy nívón lehet tartani az eredményt. Egyéni csúcseredményt legkorábban Nikkanen - 21 éves korában - érte el



4.sz. ábra

Összeállítások

5000 m-es síkfutás

15:13.6	Garay Sándor Vasas	16:24	Veres Lajos Perecesi TK
15:14.6	Németh Béla MTE	16:28	Medve Ferenc Ózdi VTK
15:16.6	Szegedi Ferenc Testv.	16:32.8	Mucsy József Póstás
15:43	Kelen János Vasas	16:33.2	Gyergyói János Póstás
16:00	Biró János Vasas	16:38.8	Südi Lajos Óbudai BSE
16:01	Molnár Lajos Testv.	16:48.4	Kövér István FTC
16:04	Váczi Mihály BRE	17:09.6	Darázs János Törekvés
16:08.2	Lendvai Pál Vasas	17:14	Szécsi Antal Szegedi TVSE
16:11	Ujvári Antal ÓBSE	17:15	Ströck Mátyás Győri Vasas
16:12	Mészáros Károly Testv.	17:16.2	Szabó Gyula Testvériség
16:16	Juhász Vince Diósgyőri VTK	17:20	Pataki István Pécsi AC
16:22	Pataki András IX.D.MaDISz	17:24	Pécsi József BVSE
	17:26.6	Kiss József UTE	

10.000 m-es síkfutás

32:54.4	Szegedi Ferenc Testv.	36:04	Szécsi Antal Szegedi TVSE
32:57	Németh Béla MTE	37:20	Keszthelyi János D.M.
33:31.2	Biró János Vasas	37:25	Veres Lajos Perecesi TK
33:55	Kövér István FTC	37:30	Medve Ferenc Ózdi VTK
34:00.8	Kelen János Vasas	38:20	Pécsi József BVSE
34:26.4	Váczi Mihály BRE	38:25.8	Gyursánszky János MTE
34:44.6	Mészáros Károly Testv.	38:33	Villányi Nándor Pécsi AC
35:44.6	Leszkó György Bcsabai MÁV	38:58	Gyetvay József SzTVSE

Felkérjük az egyesületeket, hogy esetleges felszólamlásait 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: Rudigrás.
2. szám: Diszkoszvetés.
3. szám: Hosszútávfutás.

Egyes szám ára.....400 P
Egy havi előfizetés 1500 P

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.

Előfizetés a szerkesztőségben, vagy a 16.420 sz. csekklaapon.

Az "ATLÉTIKA" következő, 5. száma: Rövidtávfutás.