

Atlétikai híradó



1958.

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

II. évfolyam, 2. szám.

Nagy Sándor:

A GURULÓ- ÉS HASMÁNT MAGASUGRÓ TECHNIKÁK OKTATÁSA:

(Folytatás)

II. A hasmánttechnika oktatása

A hasmánttechnikát a felugró gyakorlatok és a gurulótechnika alapfokú elsajátítása után kezdjük el oktatni. Már az első próbálkozások után kitűnik, kinek van érzéke és adottsága e technika elsajátításához. Természetesen a jó és eredményes technika elsajátítása nem megy gyorsan, ezért fontos, hogy a kezdő ugrók ne veszítsék el türelmüket. Nagyon sok és kemény munka hozhat csak eredményt és ezt meg kell értetni a tanítványokkal.

A hasmánttechnikára rávezető gyakorlatok az eddig ismert gyakorlatokon kívül:

1. 1. ütem: Páros karlendítés részsütés magastartásban, egyidejűleg bal láb lendítés vállmagasságig;
2. ütem: mély törzshajlítás előre, páros karlendítéssel hátsó részsütés mélytartásban, bal v. jobb láb lendítés hátra (csípőmagasságon felül).
3. ütem: alapállás.
2. 1. ütem: Páros karlendítés részsütés magastartásban, lendítő lábbal lendítés előre;
2. ütem: mély törzshajlítás előre, páros karlendítéssel hátra részsütés tartásba, egyidejűleg mérsekelte felugrás az elugró lábon, majd lendítés az elugró lábbal hátra részsütés magastartásban.
3. ütem: alapállás.
3. Harántállásból lendítés és leugrás, fordulat az elugró láb irányába, elugró láb fellendítése, egyidejű felső törzsdöntéssel (bukó mozgás), leérkezés a lendítő lábra és vele egyenoldalu kézre.
4. Páros lábon szökdelés közben magas felugrás, egyidejűleg mély törzshajlításban fordítás jobb kézzel a bal boka irányába és vissza.
5. Tigrisbuktenc a talajon, vagy homokon, egy kézre tám aszkodva. Ilyen és más rávezető gyakorlatok, melyek a lécen való átforduláshoz hasonló mozgásra készítik az ugrót, megkönnyítik a hasmánttechnika léce feletti mozgásrészlegének begyakorlását.

1. BUKÓ-HASMÁNTTECHNIKA

A legeredményesebb magasugró technika. Rohamszöge 30 fok körül. Általában a nem túl erős roham a leggyakoribb (Shelton, Nilsson, Bodó), Kaskarovnak viszont igen erős rohama van. A kitámasztás helyzetében az elugró lábfej csaknem derékszögben hajlik a léchez, mert a hasmánttechnikával ugrók kisebb vagy nagyobb mértékben már a talajon megkezdik szembefordulásukat a léccel. Az erősebb szembefordulást az utolsó előtti lépésnél kezdi az ugró előkészíteni azzal, hogy rohamirányából kissé jobbra kifelé

lép (Pettersson). A kétkarú lendítéssel ugrók a lendítést az utolsó előtti lépésen készítik elő és az utolsó lépés alatt fejezik be úgy, hogy a kitámasztás előtt már kész helyzetben legyen a lendítéshez. Az emelkedés végén az ugró felső testével a léccel felé hajlik, hogy a léccel felett minél laposabban mehessen át. Amint az ugró jobb karja (ballábás ugrónál) a léccel magasságába lendül, átnyújtja karját a léccen és megkezdődik a roham irányával való szembefordulás, amely mozdulat elősegíti a testnek a léccel körül való forgatását. Ezzel egyidejűleg megkezdődik fejének és vállának előrehozása, hogy előkészítse a bukó mozdulatot. A léccel feletti átfordulás fejjel és lendítő lábban csaknem egyidőben történik. A bal kar átvitele háromféle helyzetben történik:

1. a bal kéz az emelkedés végén a felső törzshöz, - Dumasnál a nyakhoz - lapul,
2. a testet megelőzve kissé oldalt viszi át az ugró nehogy a kar a test és a léccel közé kerüljön (Shelton),
3. az ugró bal karját az emelkedés végén könyökben hajlítva süllyeszti és a bukómozdulat megkezdésekor - annak megkönnyítése céljából - mindkét karját hátra, felfelé lendíti (Pettersson, Sztepanov).

A léccel fordulással egyidőben megkezdődik az ugró az elugró láb felhúzását. Lendítő lábát térdben hajlítva nyomja át, majd térdé szétjómásával lelassítja az ugró láb és csípő átfordulását a léccel felett. Ez igen fontos mozzanat, mert a lendítő láb gyors lesüllyesztése meggyorsítja az elugró láb és a csípő átfordulását és így az elugró láb átemeléséhez kevés idő áll az ugró rendelkezésére, ami azután a léccel veréséhez vezet. Bodó technikájának az első években ez volt a legnagyobb hibája. Csípőjét hiába emelte fel a léccel jóval magasabbra, elugró lábának térdével leverte azt. Ezt a hibát úgy küszöböltem ki, hogy Bodóval egy ideig - 1955 alapozó időszakában - nyújtott hasmántechnikát gyakoroltattam. Itt a lendítő láb nem süllyed le és a léccen való átemelés után csaknem bevárja az elugró lábat. Az ugró az elugró láb átemelése végett csípő- és lábforgatást végez. Bodó az itt elsajátított mozgásokkal - a lendítő láb visszatartásával az elugró lábbal végzett forgatást - jól felhasználta később az eredményesebb bukótechnikánál.

A bukómozdulat még tovább emeli az ugró csípőjét és elugró lábát. A bukás az ugró jól összefogott törzsizmokkal, a has behúzásával végződik. Az elugró lábat a bukómozdulat végén az ugró vagy állandítja, vagy áthúzza a léccel felett. Az ugró láb még további ellendülését a léccel, a bukómozdulat végén a fej hátraemelésével (homorítással) éri el. Az ugró majdnem függőleges helyzetben ér talajt. A jó magasugrás ugyan is függőleges emelkedés, és majdnem függőleges leesés a léccel tulsó oldalán. A test esését a jobb kar fogja fel, amely a talajérés pillanatában könyökben behajlik, majd az ugró fokozatosan átgördül a hátán.

2. NYÚJTOTT HASMÁNTTECHNIKA

A kevésbé hajlékony és laza izületű ugrók, akik a bukó-hasmántechnikához nem rendelkeznek megfelelő fizikai adottsággal, igen eredményes technika. Abban különbözik a bukó-hasmántechnikától, hogy az ugró valamivel korábban kezdi meg a léccel dőlést, majd amikor a fej és a vállak a léccel fölé érnek, párhuzamos törzsszel, hassal a léccel felé fordul. Lendítő lábát - akár nyújtva, akár hajlítva lendített - nyújtva emeli a léccel fölé. Elugró lába messze elmaradva követi a lendítő lábat, majd a léccel fordulás pillanatában megkezdődik folyamatos felemelése (nem kiugrása). A fej, amely egy kissé előre van a törzs vonalánál, a roham iránya felé fordul. Ez a mozdulat megkönnyíti a test jobb oldalának süllyedését és bal oldalának emelkedését. Az elugró láb - csípő és lábforgatást végezve (lábfejét felfelé forgatva) - jut át a léccel felett. Kezdő ugróknál a túlkorai rádőlést a bal kar magas fellelendítésével meg lehet akadályozni.

A technikák közül - figyelembe véve a tanítvány fizikai adottságát - a legcélszerűbbet kell kiválasztani. A legeredményesebbnek mondott bukó-technika mindenáron való erőltetése nem vezet eredményre. Saját tapasztalatomból mondhatom, hogy én is próbálkoztam Kisgergely Jenővel - aki nyújtott gurulótechnikával 1954-ben 189-et ugrott - bukó-hasmántechnikára átállítani. Bár Kisgergely nagyszerűen tudott a léccel fölé emelkedni, de elugró lábának átemelését sajnos nem tudta jól végrehajtani - említett fizikai adottságok hiánya miatt. Így legjobb eredményeit azóta is gurulótechnikával érte el.

III. Hogyan alakult ki Bodó Árpád technikája?

Bodó Árpád 1953-ban került hozzám, aki az évben lett felnőtt versenyző. Sok külön alapképességgel rendelkezett: igen laza, ruganyos, ügyes, igen jó mozgásképességgel rendelkező atléta volt, de hiányzottak belőle a nagyobb eredmények eléréséhez szükséges további követelmények: a sokoldalúan átgondozott fizikum, a még nagyobb ugróerő. Technikája is még sok kívánnivalót hagyott hátra.

Bodó ekkor 6-7 lépéses rohamból ugrott. Egykarú lendítést végzett, amely előtt túlzottan lefordult és így rohama nem folyt folyamatos, sem lendületes. Lendítése térben erősen hajított lábbal történt, ami nem segítette elő oly mértékben a felugrást, mint a mostani, csaknem teljesen nyújtott láb lendítés. Túl korán rádőlt a lécre, így emelkedés közben súlypontja nem volt az elugró láb felett. Átfordulás közben elugró lába erősen belógott és így nem tudta gazdaságosan kihasználni az emelkedést.

Először az alapvető, majd a kisebb hibák kiküszöbölését tűztük ki célul. A hibák javítása azonban az első évben lassan haladt előre. Heti két, néha három edzéssel, nyári vakációban hosszabb kihagyással dolgozott. Kondíciója sem volt kielégítő, hiszen 180 cm magasságához csak 62-63 kg volt a súlya.

Legelőször egykarú lendítését sikerült a kedvezőbb kétkarú lendítésre átalakítani. Ez biztosította a lendületesebb rohamvéget és a felugrás megjavításának alapját képezte. T. i. így csípővisszafogása könnyebb volt, mint azt megelőzően. Lényeges javulást tehát nem hozott az első esztendő, annál kevésbé, mert Bodó akkor még nem vette elég komolyan sportolását. Az 1953. év eredményei: a 8 versenyt állaga 173.5 volt. Az év utolsó versenyén, Sztálinvárosban elért 184 cm-es eredményével válogatott kerettag lett és - elég szorgalmas téli edzések után - részt vett a tatai alapozó edző táborozáson. Amint azonban a táborozás végén készült sorozathelyvetel mutatja, technikája még továbbra is foggyatékos volt. A tábor után kissé elment a kedve az edzéstől. Hallani lehetett, hogy Bodóból nem lesz ugró. Ki is esett a keretből, Kisgergely került helyébe. Sikerült azonban lelket önteni belé és a nyári kéthónapos kihagyás után újból edzésbe állt. Ekkor már nagyobb akarással végezte edzéseit és eredményesen javította technikáját is. Igen laza lévén, kitűnően tudott lendíteni. Megpróbáltuk ezt a képességét felhasználni felugrásánál is. Ez sikerrel is járt. Kitámasztása és felugrása is javult. Kitámasztásánál a felső törzs hátradőlése sokat segített felugrásának megjavításában. Csak átfordulás közben a belógó térd áttemelése jelentett továbbra is veszélyt az ugrásoknál. Ezért maradtak el az eredmények, bár felugrása emelkedése jelentősen jobb lett. Az idény végén Bodó már megszerette a magasugrást. Egyszer megkérdezte tőlem, mit kell tennie, hogy nagyobb eredményt tudjon elérni. Azt feleltem, többet kell edzeni, meg kell erősödni, növelni kell az ugróerőt és csiszolni a technikát. Ő mindezt vállalta és november hó elejétől heti 5 tornatermi edzésen vett részt. Ez nagy fordulatot hozott Bodó fejlődésében. A téli hónapok alatt sokoldalú átdolgozásban részesült - gimnasztika, szertorna, talajtorna, igen sok szökdelő ugrógyakorlat, kosárlabda - és a kemény munkát panasz nélkül végig bírta, bár tudom, hogy sokszor volt igen erős izomláza, kisebb csonthátyagyulladás. Erőnléte, ügyessége, ugróereje viszont fokozatosan javult, ami a harmadik hónap végén már mindenkinek szembeütő volt, aki ismerte Bodó t azelőtt. Nagyon kíváncsian vártam az első léccel történő edzést február elején. Nem csalódtam. A teremben hamarosan könnyedén ugrott közepes rohamból 180 cm-t, 5-6-szor is, amely magasság az előtt megközelítette egyéni csúcsát. Még a teremben elkezdtük az elugró láb áttemelésének megjavítását, nyújtott és mérsékelt bukótechnikával, sikerrel, amint azt a bukó-hasmánttechnika oktatásánál elmondtam. Technikája fokozatosan kicsiszolódott, ugróereje megnövekedett. Sajnos kondíciója az év folyamán nagyon változó volt. Csak Tatán tudott rendszeren táplálkozni. Ez évben mégis két magyar csúcs jelezte akaratának, tehetségének és szorgalmának eredményét. Talán lett volna több is, de kondíciója nem volt kielégítő.

Ősszel kissé visszaesett, fáradékony, később pedig beteg lett. Szívós szervezete azonban kiheverte a hat és nyolc hónapi kényszerpihenő után újból megjelent a pályán a mindig mosolygó, jókedvű Bodó Árpád: egészségesen. Sokan pedig már lemondtak róla mint versenyzőről, de szerencsére ő be tudta bizonyítani, hogy tévedtek.

Újból kell-e kezdeni ilyen hosszú kihagyás után? Nem! Bodó kipihenten, igen rugalmas állapotban, természetesen kissé legyengülve került vissza a pályára. Óvatos, könnyű munkával kezdtem, összesen 5-6 ugrással, technikára. Öt heti előkészítés után egy késő őszi versenyen eredménye már 186 cm, majd két hétre rá a finn-magyar 199, új magyar csúcs.

Az októberi események miatt csak januárban kezdhettünk el ismét edzeni. Két hónapi tornatermi munka után megkezdtük az ugróedzéseket. Bodó most is igen szorgalmas volt ugyan, de csaknem egy teljes kihagyott évet kellett pótolni és ehhez a két hónap kevés volt. Fizikumát még alaposabban át kellett volna dolgozni, de erre már nem volt idő. Hamar formába jött. Áprilisban edzéseken már többször ugrott 195 cm-t, amit addig még sohasem tudott - és így bíztam a 2 méter elérésében. Az év folyamán 15 versenyből 7 ízben ugrott 2 métert, vagy magasabbat. Háromszor javította meg a magyar csúcsot. Állaga: 197.5 volt.

Technikáján 1957-ben a következő változások történtek:

1. Rohama elején felgyorsul, majd kissé kienged, a jó felugrás érdekében. Gyorsabb rohamból nem tudott jól felugrani.
2. Lendítését még nyújtottabb lábbal végezte, mint előző évben, ami szintén elősegítette a jobb felugrást.
3. Jobb karja, amely eddig végigvezette a bukómozgást, most a bukás megindulása után hátra és felfelé, hogy a bukómozgást könnyebbé tegye.

Jövőben gyorsaságának fejlesztése, a teljes nyújtott láblendítés és általában a felugrás fokozása a cél. Ma már egészen kiváló mozgáskészséggel rendelkezik - minden technikát igen jó kivitelben tud végrehajtani - így átfordulása a léccel felett igen jó, mert oly magasságon tud átfordulni rajta, amilyen magasra lendül fel lendülő lába.

Jelenleg igen szorgalmasan edz és ha felkészülését az idén semmi sem zavarja meg, remélhető, hogy eddigi legjobb eredményét ismét néhány cm-rel megjavítja.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Közljük Larry Snyder, Owens edzőjének előadását, melyet az 1956. évi nemzetközi edzőértekezleten Berkley-ben tartott.

JESSE OWENS TRÉNINGJE

Irta: Larry Snyder
Ohio State University

Kíváncsi vagyok minden atléta edzőjére, hogy pályafutása elején legyen olyan versenyzője, mint Jesse Owens volt; ez sok új utat nyitna meg előtte. Jesse Owensnek nemcsak öröklött képességei voltak ahhoz, hogy nagy atléta legyen, hanem nagy odaadással mindent meg akart tanulni, ami segítségére lehetett és igen fogékony volt minden edzői tanácsra. Ugyanakkor kibővítette az atlétikai lehetőségek határait.

Amikor Charlie Riley, a clevelandi ifjúsági főedző azt mondta: „Ugy tedd a lábad a futópályára, mintha forró kályhához érnél”, ez nem azt jelentette Jesse-nek, hogy a pálya ellensége legyen, hanem azt, hogy a pályát finoman kell érinteni. Megtanulta, hogy a pályát a legkönnyebb lépkekkel kell cirógatni, amihez fogható még nem láttam. Csodálatos összpontosítása, minden mozdulatának simasága futás közben megfigyelésben azt a benyomást keltette, hogy egész vágta mozgása tökéletes és hogy nem ő halad előre, hanem egy láthatatlan kéz kihúzza lábait alól a pályát. A rajttól egész a finisig páratlan stílussal futott. A vágta mozgását magasabb fokra emelte, mint a legtöbb bajnok. Hányszor feltették a kérdést: „Vajon milyen gyorsan tudna futni, ha igazán megpróbálná?”

Nézzük meg, mi volt futásának lényege? Az első és legfontosabb a test feletti szellemi vagy idegrendszerbeli kontroll, ami lehetővé teszi a sprinternek, hogy elérje teljes gyorsaságát erős előkészítéssel, tökéletes tudatában annak, mit akar elérni és mindemellett az állandó lazaság. A megfeszített izmok nem engedelmessé válnak olyan fürgén és hatékonyan, mint azok az izmok, amelyek csak a stílus tartásához szükséges mértékben erősek.

Másodszor vegyük a rajtolási helyzetet. 1929-ben, amikor George Simpson (Ohio állam) országos rajtversenyt állított fel 9.4-gyel legyőzve Wykoffot, Bracey, Lelandot, Hutson, Eldert és még másokat, rajtgépet használt. Mivel azonban a nemzetközi szövetség nem ismerte el azt, az amerikai atlétikai szövetség nem hitelesítette rekordját. Ma már természetesen minden versenyen használnak rajtmámlákat. Mint George edzője, az volt a meggyőződése, hogy közelebb kellene nyomulnia a rajtvonalhoz, nem pedig 18 hüvelyknyire (46 cm) helyezni elülső lábát attól. George soha nem látott fantáziát a rajtvonalra tapadó rajtolásban és ennek eredményeképpen érzésem szerint soha nem is volt jó rajtoló. Sokkal izgatottabb volt Owensnél „vigyázz” helyzetben és ennek eredményeképpen az első négy lépése túlnyújtott volt.

Amikor Jesse Ohio-ba jött, nem volt határozott rajthelyzete. Minden rajtnál más volt a helyzete: nem összpontosított a rajtpisztolyra sem. Meggyőződéseim szerint akkor rajtolt, amikor ellenfelei közül az első startolt, akár elsütötték a rajtpisztolyt, akár nem. Figyeltem a szeméit s meggyőződéseim, hogy így módon időzítette rajtját. Elégseges ideje maradt a reagáláshoz, úgyhogy sohasem ragadt bent.

Megmagyaráztam neki, miért gondolom, hogy a rajtvonalra tapadás miatt jelentene több előnyt számára azoknál a fiuknál, akik előlso lábukkal távolabb vannak a rajtvonaltól, mint Jesse. Az egyetlen, ami visszatart attól, hogy az előlso lábat mind közelebb hozzuk a rajtvonalhoz, a »vagyázás« helyzetben érzett kényelmetlenség. S ne felejtjük el, hogy ami az ilyen rajtolás kipróbálásának első napjaiban kényelmetlen vagy egyensúlyhiányérzetet vált ki, még nem szükségképpen ok arra, hogy elvessük. Gyakoroljuk ezt a helyzetet, melynél az elől lévő láb 10-14 hüvelyknyire (25-36 cm) van a rajtvonaltól, míg a hátul lévő láb ujjá egy, két, három vagy négy hüvelyknyire (2,5 cm - 10 cm) van az elől lévő láb sarkától. Ha nem érzi ezt a helyzetet, miként Jesse érezte, vigyük hátrább mindkét lábat, 1-2 inch-nyire, esetleg tovább, míg el nem érjük a »legjobb« helyzetet.

A »vagyázás« helyzetet felvehetjük, ha előre-hátra ringunk mindaddig, amíg a csipő valamivel feljebb nem kerül a vállaknál. A kinyújtott karok a váll alatt vannak, mintegy függőleges támaszként s kissé előre mozdulnak úgy, hogy a váll éle túljut a rajtvonalon. A kéz hüvelykujja és ujjai a rajtvonal hátsó élén hidal képeznek. A szemeket leszegezzük, kissé a pálya felé, de nem túl messze, nehogy a nyak megmerevedjék.

A hát legyen lapos, nem pedig begörbített, mert az erővonal megtörik az első elrugaszkodáskor.

Meggyőződéseim, hogy a figyelmet a rajtpisztolyra kell összpontosítani s nem pedig a lövést követő mozgásra. A vágázó rajtját a pisztolylövésen kívül semmiféle más zaj vagy mozgás nem változtatja ki. Ezt úgy gyakoroltatjuk, hogy a pisztoly elsütése helyett ilyen veszényszót mondunk: »Vissza a vonalra!«. Ha a sprinter nem izgatótt s figyelme a pisztolyra szegeződik, nem fog kiugrani, hanem visszaereszkedik rajtállására előző helyzetébe. Jesse egyhamar megtanulta ezt és soha nem felejtette el. Nem emlékszem vissza egyetlen alkalomra, hogy elhibázta volna a rajtlövést, feltéve, hogy az indító értett a dolgához. Ne ugorjunk fel a vonalról - fussunk el a »vagyázás« helyzetből.

Harmadiknak leglényegesebb a felgyorsulás a jó vágatánál. Az Ohio állambeli sprintereket mind megtanították arra, hogy rendesen nyujtsák ki hátul lévő lábukat (s ne rugjanak ki vele); senki sem ösztönzi őket, hogy rugaszkodjanak el a hátul lévő lábbal. Lehet egy bizonyos ellenhatás a hátsó támlára, de úgy vélem, a vágázónak erre nem szabad gondolnia. Az elrugaszkodást az elől lévő (vezető) láb végzi. Bal karját lendítse előre és felfelé (lengő felütés), amikor a jobb láb elmozdult; jobb karját hátralendítse könyökből egészen addig, amíg a váll le nem lékezi ezt a hátramozgást. Elég idő van a teljes karlendítésre és teljes lábtávolságra, miközben az előlso bal láb hajtja a testet előre. A térdek lazák, a lábujjak tehát nem fordulnak görcsösen kifelé s nem nyomják a lábat oldalvást. A láb legyen közvetlenül a hátsó támasz előtt s legalább 24 hüvelyknyire (61 cm) a rajtvonal hátsó szegélyétől. Az ezt követő felemelkedés is legyen egyenesirányú s mindegyik 3-6 hüvelykkel (7.5-15 cm) hosszabb az előzőnél, amíg a futó teljesen fel nem egyenesedett. Az első lépést a rajtvonaltól az első lábnyomig mérjük. Az erővonal (saroktól a tarkóig) egy fokozatosan emelkedő rézsútos vonalai (akkor amikor a láb elhagyja a talajt) képez mindaddig, amíg a futó fel nem vette a normális előredőlési szöget. Ezt a szöget szerintem minden futónál külön kell meghatározni testi felépítésének megfelelően, kisebb eltérések olykor kedvezőek. Biztos vagyok abban, hogy Jesse 1936. évi testszöge élesebb volt, mint 1935-ben. Túl drasztikus előredőlés-változtatások izomszakadáshoz vezethetnek.

De térjünk át a negyedik lényeges kérdésre: a test vágázó mozgása és a célszalag elszakítása.

A test előredöntési szögéről már beszéltünk. A lábakat mozgassuk a lehető legkönnyebben a már említett tüzes-kályha módjára, a talajérés lábujjhegyen történjék, majd gördítsük le a lábfejet, hogy jó bokahajlást nyerjünk, mégse oly mélyen, hogy a sarok a talajra egészen leérjen. A karok szabadon lengenek, a felső és alsó kar által bezárt szög majdnem 90°; a karok belső felülete szorosán a törzs mellett lendül, a könyököket hátul magasra visszük és oldalra mozgatjuk, amikor hátralendítéskor elhalad a test mellett. A kéz legyen könnyedén zárt, tehát ne szorítsuk össze s mozgassuk előre és befelé úgy, hogy a jobb kéz legmagasabb helyzetében éppen a jobb szem alatt (a bal kéz pedig a bal szem alatt) legyen.

A fent leírt karlendítést csak akkor érhetjük el, ha a vágózó térdének szabad mozgást engedélyez. A térdnek tehát lazának kell lennie s magasra kell hozni (anélkül, hogy a test előredőlési szögét hátrahajlással megváltoztatnók), a lejjebb lévő láb előre lendül, a láblej azonban addig nem ér talajt, míg vissza nem lendül a futó felé. A feszítés (merevedés) a vágózó legnagyobb ellensége.

Ha a sprintert arra akarjuk szoktatni, hogy az egész távot lazán fusson végig, akkor előzetesen meg kell szóban győznünk a fiút arról, hogy gyorsabban fog futni és hajrázni, ha megfogadja tanácsunkat. Akkor a futam végén nem fog elmerevedni, hanem fokozni fogja az iramot.

A rajtolást természetesen naponként kell gyakorolni pisztollyal, vagy a nélkül. Jesse százszor is startolt a pálya különböző helyeiről. Mindig mondtam, hogy a sprinternek a rajtolás gyakorlásához nincs szüksége rajtvonalra vagy rajtpisztolyra. Állítsuk meg a pályán vagy a fűvön munka közben, hogy egy könnyű startot gyakoroljon. Győződjünk meg arról, hogy legalább két másodpercig vigyázzon helyzetében van, amikor egyedül gyakorol. Ha nap mint nap végeztetünk vele ilyen rajtolásokat, meg fogja szokni, hogy figyelmét kizárólag a rajtpisztolyra összpontosítsa, amikor a rendes rajtvonalon gyakorol. Hadd rajtoljon a futósáv minden szegélyéről - lábnyomai alapján ellenőrizni tudja az irányt és az oldalmozgást.

Ha Jesse pisztolyra rajtol, ez 50 yardos vágózást jelentett. Ennél kevesebbet sohasem futott s ami éppannyira fontos: sohasem lékezett. A lékezés nála abból állt, hogy 60-70 yardot továbbfutott, míg meg nem állt.

Véleményem szerint a vágózó típusú futó jó 440 yardot tud futni váltóban, anélkül, hogy edzés közben egyszer is komolyan lefutná ezt a távot. Jesse leghosszabb távjá, amit időre futott, 300 yard volt (gyakran futotta 29.5-re) s mégis igen elfogadható 440 yardot tudott futni s futott is, amikor csak szükségünk volt rá a váltóban.

Könnyű rajtolást gyakorolt, együtt futott a negyedmértőldésekkel, magasba ugrott, amit annyira szeretett. Át tudta volna vinni a 6 láb 6 hüvelyket (195 cm), anélkül, hogy túl sok edzésre lett volna szüksége.

Szeretett olykor felbukkanni a távolugró gödörnél, az idény alatt azonban legfeljebb 2-3 alkalommal gyakoroltuk a nekifutással egybekapcsolt kizárólagos távolugrást. Esetenkint sokat fejlesztettük a láb elrugaszkodását a levegőbe s a nyújtott lábbal történő talajérést. Voltak gyorsasági futásgyakorlatok az elrugaszkodás távolságának ellenőrzése céljából. De komoly távolugró munkát igen keveset végeztünk.

Jesse sok 75 yardos vágót vágott le, máskor meg 180 yardot hármat, négyet, ötöt. Olyan napokon, amikor 300 yardot kellett futni, utána pisztolylövéses rajtok következtek, majd könnyű lábrakapások. A többi futóhoz hasonlóan sok körrel futott felügyelet nélkül, csupán a móka kedvéért. Az idény vége felé a foglalkozás egyre könnyebbé vált, ahogy a versenyek keményebbek lettek.

Az a nap, amikor Jesse 1935-ben három világcsúcsot döntött meg, egy bimbózó tavaszi nap volt, amely meglazította az izmokat s minden mozdulatba lendületet vitt. Aznap reggel több órát töltött a forró fürdőkádban, ahogy elősegítse sajtó hátának gyógyulását s ez segített. De biztos vagyok benne, hogy a tavasz ébredése még többet használt. De fel kellett éleszteni az idegnyálábokat, izmokat, csontokat, inakat és az agyat is. Jessénél egyesült a lazítási képesség a nagy sprinter egyéb istendádia képességeivel s az egész világot elképesztette akkori legnagyobb teljesítményével.

1936-ban Berlinben hűvös-nedves volt az idő, szél is fújt s mégis felséges volt. Talán nem is volt szüksége semmi külső támogatásra.

Miután átlmentünk a vágózás főbb pontjain, talán nem lesz érdektelen felidézni néhány kimagasló eseményt Jesse Owens Ohio-beli két éves versenyzése idejéből. Mint másodéves hallgató, tehát ifjúsági versenyző, négy szabadtéri bajnokságot nyert a Western Conference Championships-en, négyet pedig az amerikai bajnokságban 1935-1936-ban. Egyetlen egyszer szenvedett vereséget bajnokságon Lincoln-ban 1935-ben 11 hibás rajt után, mikor is Peacock (Temple) nyerte a 100 yardot. Ugyanabban aznap a távolugrást is megnyerte. Csak egy ugrása sikerült 26 láb felett: 26.3 1/2-re (802 cm), míg Jessenek minden ugrása meghaladta a 26 lábat (793 cm), a legnagyobb ugrása azonban csak 26'3 (801 cm) volt.

Berkley-ben Jesse győzött 100, 220 yardon és a távolugrásban. Utolsó kísérlete a 220 yardos gátfutás volt, melyen többek között Glenn Hardin is indult. Sok edző Glenntet tartotta esélyesnek, miu-

után ő eredetileg negyedmérföldes futó volt, aki 200 és 400 m gátra specializálta magát. Jól edzett, jó versenyző volt, de emberére talált Jesseben, aki az első gáttól kezdve átvette a vezetést s mintegy 5-6 yarddal győzött. S mindez erős szélben történt s minden gát fölött klissé tovább időzött. Jesse futólépéshossza mindössze 7 láb (2.43 m) volt, ezért a gátfeletti testtartást szabályozta, hogy megfeleljen a feltételeknek.

S most meglepő dolog történt. Glenn, a louisianai fehér fiú és Jesse, az ohlói néger egymást átölelve álltak a győzelmi emelvényen. Ez volt Jesse, de talán Glennnek is a legnagyobb győzelme. Ez meggyőződen bebizonyította, hogy az atlétikán keresztül baráti kapcsolatot lehet létesíteni nemzetek és fajok között.

De ez még nem volt minden. Pénteken Jesse megnyerte a távolugrást 26 lábna! (793 cm) jobb ugrással a selejtezőben, így hát a szombati nézők ugrani akarták látni. Az alacsony gátat követő rövid győzelmi ünnepség után Jesse végigszökölt a futópályán s még érintetlenül! találta rajthelyét. S ekkor a töleg megszokott drámai álló rajttal végigszárguldt a rohampályán és 26.1-et (795 cm) ugrott. Ragyogó erőnlét s más tulajdonságok voltak ki benne azt az óhajt, hogy kielégítse a vele rokonszenvező tömeget s tették lehetővé, hogy ezt a tüneményes ugrást véghezvigye. Jesse Owens a pályán és pályán kívül egyaránt mindig a legmegfelelőbb időben vitt véghez megfelelő dolgokat. Husz évvel nagy állata karrierjét követően változatlanul a régi mintakép.

Vajjon Jesse mindig vezetette a futóversenyeken? Szeretnék elmondani még egy esetet, amely csattanós választ ad azoknak, akik kételkedtek abban, hogy hátulról is fel tudott jönni a versenyen. Columbusban történt az 1936. évi Western Conference bajnokságon. A versenyszám: 220 yard gátfutás egyenes pályán. Jessenek a normál sprintlépésekben kellett futnia ahhoz, hogy jól vegye az első gátat. Aznap azonban meglepedkezett erről. Az első gát (20 yard) rossz lábra jött ki s majdnem felbukott, amint átrepült a gát felett, miközben igyekezett visszanyerni egyensúlyát. Amikor felment a következő gátra, 18 inchnyire (43 cm) túl közel került ahhoz s majdnem elvágódott. A 100 yardos vonalnál Jesse 19 yarddal volt a michigani Osgood mögött, aki jó alacsonyugátas volt. Annyira le volt maradva az utolsó helyen, hogy amikor felrugta az ötödik gátat első lábával, a pályára rézsútosan repülő akadály már nem zavarta a löbbi futót. Most azonban Jesse már belejött. A hátralévő 120 yardot 5 gát felett oly gyorsasággal tette meg, hogy befogta Osgoodot a 10. gáton s elhuzva mellette megnyerte a versenyt. Az idő fenomenális: 23.5. Szilárd meggyőződése, hogy Jesse minden idők leggyorsabb 120 yardját futotta - még hozzá 5 gát felett. A 8000 néző, aki látta ezt a hőstettet, szeret visszaemlékezni arra, hogy látta ezt a minden idők legnagyobb erőfeszítését.

S lehetne még folytatni, mi azonban nem a multnak élünk. Az Öwensek, Metcalkok, Tolanok, Davisek, Simpsonok és Wykoffok helyére újak léptek: Morrow, Goloday, Baker, Murchison. Nem a nagy idő, hanem a győzni tudás fémjelzi az igazi bajnokot. Ha csúcs is születik, ez ráadás.

X X X

AZ UTTÖRŐ ÉS SERDÜLŐ ATLÉTÁK VERSENYZÉSÉNEK SZABÁLYZATA

1. Korhatár: uttörők: 13-14 év
serdülők: 15-16 év

A korhatár megállapításánál a naptári évet kell alapul venni.

- 2. Versenyszámok :**

Fűk: 60 m, 100 m (csak váltóban), magasugrás, távolugrás, súlylökés, kislabdahajítás, 40 m gátfutás és váltófutás.

Lányok: 60 m, 100 m (csak váltóban), magasugrás, távolugrás, súlylökés, kislabdahajítás, 40 m gátfutás és váltófutás.

Serdülök :

Fiók: 60 m, 100 m, 400 m-től 1000 m-ig, 80 m gátfutás, magasugrás, rudugrás, távolugrás, súlylökés, diszkoszvetés, gerelyhajítás, kalapácsvetés, hárompróba (100 m,

súlylökés, magasugrás), illetve (egy 100 m vagy annál rövidebb futószám, egy ugró és egy dobó szám) és az engedélyezett futószámokból összeállított, de legalább 3 tagú váltó.

Leányok: 60 m, 100 m, 400 m, 80 m gátfutás, magasugrás, távolugrás, súlylökés, diszkoszvetés, gerelyhajítás, hárompróba (mint a fiúknál) és váltók az engedélyezett futószámokból összeállítva, de legalább 3 taggal.

3. Versenyszerek méretei:

Uttörő fiúk: 40 m gát (gátmagasság 76.2 cm, gátak száma 4 db, gátak távolsága: első gátig 11 m, gátak között 7 m, utolsó gáttól a célig 8 m)
súlygolyó 4 kg;
kislabda (szabvány iskolai stukklabda)

Uttörő leányok: 40 m gát (mint fiúknál);
súlygolyó 3 kg;
kislabda (ugyanaz, mint a fiúknál)

Serdülő fiúk: 80 m gát (gátmagasság 91.4 cm, a gátak távolsága, mint a felnőtt nőknél);
súlygolyó 5 kg;
diszkosz 1.5 kg;
gerely (mint a felnőtt nőknél) 600 gr;
kalapács 5 kg, nyél hossza 122 cm.

Serdülő leányok: 80 m gát (mint a felnőtt nőknél);
súlylökés (mint a felnőtt nőknél);
diszkoszvetés (mint a felnőtt nőknél);
gerelyhajítás (mint a felnőtt nőknél).

4. Versenylehetőség:

Uttörő versenyző részére egy naptári héten belül két indulás engedélyezhető, melyek közül legfeljebb az egyik lehet futószám. Az előfutam is indulásnak számít.

Serdülő versenyző egy naptári héten belül 3 számban indulhat. Ebből legfeljebb két futószám lehet 100 m-ig bezárólag. 100 m-nél hosszab futószám után más számban nem indulhat.

Uttörő vagy serdülő korú versenyző csak azokban a versenyszámokban indulhat, amelyek azon a héten a versenynaptárban szerepelnek.

5. Felsőbb korcsoportban való indulás:

Uttörő vagy serdülőkorú versenyző általában csak a saját korcsoportjának a versenyén indulhat.

Kivételek:

- a) a MASZ által jóváhagyott versenyek, amelyek korcsoportához nincsenek kötve és a kilrás lehetőséget biztosít a versenyen való induláshoz;
- b) az I. osztályú (ezüst jelvény) szintet elérő versenyzők a saját versenyszámukban;
- c) mindazon versenyzők, akiknek a MASZ elnöksége – az ifjúsági bizottság javaslatára – engedélyt ad;
- d) ugró számokban I. osztályú szintet (ezüst jelvény) elérő uttörő vagy serdülő versenyzőnek a MASZ elnöksége az ifjúsági Bizottság javaslatára engedélyezheti a felnőttek közötti indulást, ha a versenyző egyesülete kéri.

Az a), b) pontok alá tartozó versenyzők részére külön engedélyt kérni nem kell.

A c) és d) pontokhoz tartozó kérelmekhez minősítési könyvkét kötelesek mellékelni. A kérelem beadásának határideje az illető versenyt megelőzően 21 nap. Engedélykérelmeket közvetlenül a Magyar Athletikai Szövetséghez kell küldeni.

6. Utőrő vagy serdülőkorú versenyző egy naptári héten belül csak egy korcsoport versenyén vehet részt.
7. Utőrő vagy serdülőkorú versenyző csak abban az esetben vehet részt versenyen, ha 3 hónapnál nem régebb kelte orvosi igazolvánnyal rendelkezik.
8. Az utőrő és serdülő szabályzat ellen vétő versenyző és egyesülete ellen a MASZ legyeimi eljárást indít.

x x x

A MAGYAR NÉPKÖZTÁRSASÁG 1958. ÉVI ÜGYESSÉGI ÖTÖS CSAPATBAJNOKSÁGAINAK

VERSENYKIÍRÁSA

1. A verseny célja:

Az 1958. évi csapatbajnokságok eldöntése.

2. A verseny helye és időpontja:

Budapest, később megjelölendő pályán, 1958. június 7-8-án.

3. A verseny rendezője:

A Magyar Athletikai Szövetség

A versenybíróság elnöke:	Szabó István
elnökhelyettese:	Kovács-Buna János
titkára:	dr. Horváth István

4. A versenyen résztvehetnek:

Az egyesületek benevezett csapatai. Az egyesületek versenyszámonként maximálisan az alábbiak szerint nevezhetnek: I. o. egyesületek 2; II. o. 2; III. o. 4 csapatot. Egyesületenként az egyes versenyszámokban egy csapat indulása esetén összesen 7, két csapat indulása esetén 13 versenyző indulhat.

A csapatokban felnőtt, ifjúsági és serdülő versenyzők vegyesen indulhatnak.

5. Versenyszámok:

Június 7-én 14.30 óra:	rudugrás
	távolugrás férfi
	súlylökés férfi
	gerelyhajítás férfi
	magasugrás női
	diszkoszvetés női

Június 8-án 9 óra:	magasugrás férfi
	hármassugrás
	diszkoszvetés férfi
	kalapácsvetés
	távolugrás női
	súlylökés női
	gerelyhajítás női

6. Helyezések eldöntése:

Az atletikai versenyszabályok szerint. Holtverseny esetén az a csapat kerül előbbre, melynek utolsó (ötödik) versenyzője jobb eredményt ért el.

7. Díjazás:

A győztes csapatok a Magyar Népköztársaság 1958. évi bajnoksapata címet nyerik.
A versenyszámok első három helyezett csapata éremdíjazásban részesül.

8. Nevezési határidő:

1958. május 23. A nevezéseket a MASZ irodájába kell beküldeni. A nevezések csak az egyes számokban indítandó csapatok számát kell, hogy tartalmazzák, a névszerinti nevezéseket a verseny színhelyén, a kísérletek megkezdése előtt kell az egyesület által kiállított versenyjegyzőkönyvön leadni a versenyszámot vezető versenybíróknak. Nevezési díj csapatonként 4.- Ft.

9. Költségek:

A rendezés költségeit a MASZ, a részvétellel kapcsolatos egyéb kiadásokat a résztvevő egyesületek fedezik.

X X X X X

1958. ÉVI HAZAI VERSENYNAPTÁRA

1. Mezei bajnokság

Megyei, budapesti bajnokság	III. 30.	Kijel. h.	Alsóöv.
Országos bajnokság	IV. 13.	Budapest	MASZ

2. Férfi bajnokság

Videki bajnokság	VII. 12-13.	Désgyőr	MASZ
Országos bajnokság	VII. 26-27.	Budapest	MASZ
Orsz. 20 km-es gyalogló bajnokság	VI. 29.	Budapest	MASZ
Orsz. 50 km-es gyalogló bajnokság	VII. 13.	Budapest	MASZ
Orsz. maraton futó bajnokság	VI. 15.	Szeged	MASZ

3. Megyei-budapesti férfi bajnokság

IX. 13-14.	Kijel. h.	Alsóöv.
------------	-----------	---------

4. Női bajnokság

Megyei-budapesti bajnokság	IX. 13-14.	Kijel. h.	Alsóöv.
Országos bajnokság	IX. 27-28.	Budapest	MASZ

5. Országos serdülő bajnokság

VII. 5-6.	Budapest	MASZ
-----------	----------	------

6. Országos összetett bajnokság

X. 18-19.	Budapest	MASZ
-----------	----------	------

7. Országos ügyességi csb.

VI. 7-8.	Budapest	MASZ
----------	----------	------

8. Országos váltóbajnokság

X. 11-12.	Budapest	MASZ
-----------	----------	------

9. Egyesületi bajnokság

I. osztály

I. forduló	V. 24-25.	Budapest	U. Dózsa
II. "	VI. 14-15.	Budapest	Bp. Vasas
III. "	VI. 28-29.	Budapest	MTK
IV. "	IX. 20-21.	Budapest	BEAC

II. osztály

I. forduló	V. 4.	Kijel. h.	Alsóöv.
II. "	V. 11.	"	"

III. forduló	VI. 15.	Kijel. h.	Alszöv.
IV. "	VIII. 3.	"	"
V. "	VIII. 31.	"	"
VI. "	IX. 24.	"	"

III. osztály

I. forduló	V. 4.	Kijel. h.	Alszöv.
II. "	V. 11.	"	"
III. "	VI. 15.	"	"
IV. "	VIII. 3.	"	"
V. "	VIII. 31.	"	"
VI. "	IX. 24.	"	"

10. Megyék közötti Béke Kupa verseny

I. forduló	V. 18.	Kijel. h.	Alszöv.
II. "	VI. 1.	"	"
III. "	VIII. 24.	"	"

11. Budapesti ifjúsági Béke Kupa verseny

I. forduló	V. 17-18.	Budapest	Alszöv.
II. "	V. 31. -	"	"
III. "	VI. 1.	Budapest	"
	VIII. 23-24.	Budapest	"

12. Középiskolai bajnokság

Sportköri bajnokság	V. 1-1g	Kijel. h.	Iskolák
Városi területi bajnokság	V. 15-1g	"	Kijel. isk.
Megyei-budapesti bajnokság	V. 31-1g	"	megyei DST
Országos bajnokság	VI. 26-29.	Budapest	DSK

x x x x x

SZÖVETSÉGI HIREK

A Magyar Athletikai Szövetség elnöksége február 28-i ülésén hatályon kívül helyezte az "Igazolási és átigazolási" szabályzat 17. §-át. Az "Igazolási és átigazolási" szabályzat megjelent az Athletikai Híradó 1957. év 3. számának 1-3. oldalán, (A hatályon kívül helyezett pont a 2. oldalon található.)

x x x

A sportegyesületek részére megküldött "Egyesületi Bajnokság" versenykiírása az alábbiakkal egészítendő ki:

6. Helyezések eldöntése: "Valamennyi versenyző eredményeinek pontértékét beszámítjuk a munkastatisztikai versenybe" helyett: "Valamennyi versenyző eredményeinek pontértékét beszámítjuk a munkastatisztikai pontversenybe, amennyiben nem gyengébb az ifjúsági szintnél."

x x x

A szövetség elnöksége február 28-i ülésén az alábbi országos csúcseredményeket hitelesítette:

Férfi felnőtt:

200 cm	magasugrás	Bodó Árpád	BEAC	1957. VI. 22.
				Belgrád

Női felnőtt:

4:36.5	1500 m	Röder Katalin	Vasas	1957. IX. 30. Budapest
47.42	diszkosz	Bucsányi Ida	TFSE	1957. X. 14. Budapest
48.41	diszkosz	Hegedüs Györgyi	TFSE	1957. X. 14. Budapest
2:16.5	svéd váltó	Ujpesti Dózsa		1957. X. 27. Budapest
(Held, Somogyiné, Bánsági, Németh)				

Férfi ifjúsági:

8:29.2	3000	Szekeres Béla	MAFC	1957. X. 27. Budapest
--------	------	---------------	------	-----------------------

Női ifjúsági:

45.43	diszkosz	Hegedüs Györgyi	TFSE	1956. X. 14. Budapest
13.81	súlylökés	Bognár Judit	MTK	1957. VI. 1. Budapest
48.41	diszkoszvetés	Hegedüs Györgyi	TFSE	1957. X. 14. Budapest

A szövetség elnöksége március 14-i ülésén az alábbi országos csúcseredményeket hitelesítette:

Férfi ifjúsági:

43.4	4 x 100 váltó	Válogatott (Bader, Csizsár, Gémesi, Horváth)		1957. VII. 13. Szófia
194	magasugrás	Noszály Sándor	Bp. Honvéd	1957. VII. 14. Szófia
8:25.8	4 x 400 váltó	Válogatott (Literáthy, Urbán, Hites, Lantos)		1957. VII. 14. Szófia
5:26.5	2000 m	Szekeres Béla	MAFC	1957. IX. 14. Budapest

Női ifjúsági:

59.5	400 m	Vörös Mária	Bp. Honvéd	1956. IX. 22. Budapest
43.24	diszkosz	Hegedüs Györgyi	Bp. Honvéd	1956. IX. 27. Budapest
43.60	diszkosz	Hegedüs Györgyi	Bp. Honvéd	1956. X. 2. Budapest
59.3	400 m	Munkácsi Antónia	MPSC	1957. IX. 24. Budapest
59.2	400 m	Munkácsi Antónia	MPSC	1957. X. 7. Budapest

X X X X

A serdülő versenyzők részére 5 kg-os kalapács kapható 450.- Ft-os árban. A kalapács a következő címen rendelhető meg: Balogh János, Győr, Bolyai F. utca 17. A befizetett összeg után a sportkörök szabályos közületi számlát kapnak.

X X X X X

FEGYELMI HATÁROZATOK

A MASZ fegyelmi bizottsága Pénzes Margit (MTK) a válogatott keret tagjának versenyzési jogát felfüggesztette mindaddig, míg a szövetséggel fennálló tartozását nem rendezte. Pénzes Margit többszöri felszólítás ellenére a szövetségtől felvett szereléssel nem számolt el.

X X X X

A Baranya megyei Atlétikai Szövetség fegyelmi bizottsága Baranyai Jánost versenyzői csábítás, valamint versenyzők előtt az edzői etikett súlyos megsértése végett egy évre eltiltotta az edzői és versenybírói tevékenységtől, valamint a szakosztályi tisztség viselésétől.

Fellebbezés alapján a MASZ fegyelmi bizottsága a felhozott indokok alapján a megyei fegyelmi bizottság határozatát 6 hónapra mérsékelte. Egyben a fegyelmi büntetés kezdetét 1957. november 12-vel állapította meg.

x x x x x

x x x x x

Felelős szerkesztő : Dr. Horváth Pál

