



137

ATLETIKAI

Híradó





ATLETIKAI Híradó

III. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1959. ÉV 5. SZÁM

Sőjtör József:

Női dobók felkészítésének sajátosságai

A női atlétaválogatott eredményeit figyelve megállapítható, hogy a dobókban "van fantázia", képesek lehetnek a továbbiakban kiugró eredményekre is. Az 1958. évi világranglistán Bognár Judit a súlylökésben 13. Hegedüs Györgyi diszkoszban a 23. és Antal Márta gerelyvetésben a 22. helyen van. Mindhármán nagyon fiatalok. A továbbiakban pedig olyan versenyzőkkel rendelkezünk még, mint Mikuss, Balogh, Serédi, Bucsányi. Ha pedig ehhez még hozzávesszük, hogy Krebsné - aki az 1956-os világranglista ötödik helyezette volt és még tíz évvel fiatalabb, mint Zatopkova - is felépült sérüléséből, megállapíthatjuk, hogy valamennyien csak ezután érik el a legjobb "dobókort" és akár 8-10 éves versenyzői jövő is áll előttük. Ezalatt pedig a világ legjobbjai közé is kerülhetnek. Ennek azonban sok feltétele van.

Valószínű, rajtam kívül is többen megállapították már, hogy a női versenyzők hamarabb elérhetik a III, II, sőt I.O. szintet is, mint a férfiak, de a nemzetközileg is számottevő érdemes szintig már kevesebben jutnak el. Ennek okára szeretnék magyarázatot találni és egyben kutatni azokat a sajátosságokat, amelyek figyelembevéve növelhető a kiugró eredményt elérők száma.

Mindenekelőtt szeretnék megemlíteni néhány negatívumot. Ezek elsősorban szervezési kérdések.

Hátrányosnak tartom, hogy női válogatottnak nincs külön vezetője, gazdája. Talán emiatt is évek óta kevesebb válogatott viadalon vehetnek részt és ez főleg a nagyobb hajtóerőt képviselő nyugati versenyekre vonatkozik. A nők csak másodlagos szerepet játszanak, mintegy a férfiakhoz csapva kezelik őket, mert így egyszerűbb és kevesebb gonddal jár. Pedig éppen ők igényelnek több törődést, nagyobb gondot. A múltban már többször beigazolódtott, hogy amikor külön versenyeztek, jobb eredményeket értek el, nagyobb volt a harcikedv, jobb a hangulat, szellem.

Az edzéseken még jelenleg is együtt dolgoznak a férfiakkal. Rendszerint ugyanazokat a gyakorlatokat, egyazon vezényszóra végzik és legfeljebb könnyített feltételekkel, vagy "hamarabb abba hagyhatják" megoldással. Nem vitás, hogy ez így kényelmesebb, kevesebb gonddal jár, de kevésbé eredményes is.

Ma, amikor más területeken egyre inkább a specializálódásnak köszönhetjük a rohamos eredményjavulást, úgy gondolom, hogy nem nélkülözhetjük itt sem ezt a megoldást - főleg válogatott színvonalon nem - különben továbbra is megmaradunk a középszerű eredményeknél.

Ahhoz, hogy női dobóinkból valóban világlklasszisokat nevelhessünk, szerintem a következő tényezőket kell még figyelembevenni:

1. A nők elsősorban érzelmi beállítottságúak. Rájuk kevésbé lehet érzékekkel hatni, mint a férfiakra. Edzésüket, versenyüket, cselekedeteiket is gyakran befolyásolják pillanatnyi hangulataik. Kevésbé önállóak, jobban rászorulnak az edző vezetésére, támogatására. Ezzel szemben viszont nagyobb bizalommal is vannak hozzá. Gondolkodás nélkül megfogadják tanácsait, elvégzik a kiszabott munkát. Elméletileg kevesebbet foglalkoznak szakmai kérdésekkel. Nagy szerepet játszanak náluk a külsőségek, körülmények. Emiatt a tanítás módszere is más legyen velük szemben. A sok magyarázat helyett eredményesebb a bemutatás, érzelmi ráhatás.

2. A munka adagolásánál ma már egyre többen figyelembe veszik, hogy a szervezet nem gép. Még rendszeres életmód mellett is változik a teljesítőképeség. A szervezet sajátos működése hozza létre ezt az egyénenként is változó ritmikus hullámzást. Az utóbbi időben - sajnos - mégis egyre többen a nagy fejlődési lehetőséget szinte csak a terhelés növelésében látják. Tulságosan egyszerű lenne, ha csak ebből állna az eredményességhez vezető út, mert akkor talán nem is lenne szükség edzőre sem, vagy annak tevékenysége hajcsár-szereppé egyszerűsödne. Megdöbbenő, hogy egyes nők a munkaadagolásnál szinte a férfiaknál is nagyobb mennyiségeket akarnak elvégezni. Nem ismerjük még ennek a hatalmas megterhelésnek a későbbi hatását, de semmiképp nem lehet elfogadni azt, hogy a nőknél is csupán ez viheti előre az eredmények növelését. Vannak képességek, amik a túlterhelés kapcsán éppen csökkenhetnek. Olyan értékes tulajdonságok, mint a robbanékonyság, gyorsaság, ügyesség, ritmusérzék éppen nem az állandó terhelés, hanem a munka és pihenés helyes aránya és a jól összeválogatott gyakorlatok helyes variálása révén fejleszthetők.

Mindez fokozott mértékben áll a nőkre, akik mindenkor érzékenyebben reagálnak, hamarabb elfásulnak, ami a későbbiek során - amikor már az igazi nagy eredményeket várunk - jelentkezik károsan.

3. A fenti kérdésekkel szoros összefüggésben van a nők rendszeres betegsége. Az álszemérem mellőzésével ezzel külön is kellene foglalkozni és összegyűjteni élversenyzők sok-sok tapasztalatát. Nagyon fontos kérdés és mégis szinte alig veszik figyelembe. Az edzők legtöbbje tapasztalati uton oldja meg

a kérdést. A legszélsőségesebb változatokat találjuk egyének szerint és még azon belül is ezen a téren. Vannak nőversenyzők, akik ilyenkor érnek el egyéni csúcsoakat, mások viszont szinte használhatatlanok, nagyobb feladatokra képtelenek. Mindenképpen figyelembe kell azonban venni, hogy ilyenkor - sokszor már egy-két nappal előbb is - ingerültek, türelmetlenek, tehát feltétlenül fokozottabb figyelmet, nagyobb türelmet, megértést kell velük szemben tanusítani. A figyelem csökkenetértéke miatt - és pszichikai, sőt sok esetben fizikai gátlások miatt is - kevesebb technikai munkára is képesek. Sok esetben leghelyesebb az edzés kihagyása. Némelyeknél jól tesz egy könnyű mozgás. A terhelést azonban mindenképpen csökkenteni kell, különben ellenkező eredményt érhetünk el az embertelen erőlködéssel.

Tervszerű kutatással nagyon értékes további tapasztalatokat lehetne gyűjteni, de feltétlenül minden esetben egyénileg kell elbírálni a dolgot.

4. A nők ritmuserzéke - megfigyelve szerint - általában jobb, mint a férfiaké. Mozgásuk ennek következtében harmonikusabb és sokkal könnyebb őket a sokoldalúságra nevelni.

Gyermektorna-csoportban figyeltem meg, hogy a lányok sokkal gyorsabban tanultak, mint a velük egykorú fiúk. A talajtornában pl. egész rövid idő alatt szinte akrobatikus ügyességre tettek szert. Ez - a még serdülőkör előtti különbség - később a legnagyobb részét eltűnik, részben, mert a lányok kisebb százalékban sportolnak, főleg azonban azért, mert

5. más az anatómiai felépítésük, amivé a serdüléskor formálódnak. Ekkor már más a súlypont elhelyezésük /mélyebben van, ami a dobásoknál pl. előnyös/. Más az izomösszetételük /több vizet tartalmaz/ és testük súlyához viszonyított izmaik súlya is kisebb mint a férfiaké. Egyensúlyérzésük viszont továbbra is jobb, valamint mozgásuk harmóniája is változatlanul előnyösebb. Természetes tehát, hogy nem próbálkozunk a férfiakéval azonos technikával és azonos módszerrel sem.

6. A leányokkal való foglalkozás nagyobb türelmet is igényel, így a hibák javítására is választékosabb módszert kell alkalmazni. Vegyük figyelembe, hogy "nők", akiknek cselekedeteit a pályán is más rugók irányítják. Nem utolsósorban jön számításba a hiúság, mint tulajdonság sem, ami azonban szintén lehet előnyös is.

7. Az adagolásnál azonkívül, hogy káros a férfiak mértékével mérni, fokozottabban kell figyelembevenni, hogy a munka mindenkor hangulatos, változatos és ne unalmas, egyhangu, lélekölő legyen. A jókedv, vidámság csak előnyös és nem utolsósorban a sport célkitűzése is ehhez van közelebb.

8. Végül szeretnék felvetni egy kérdést, ami talán a legnagyobb figyelmet igényelheti. Szó volt már arról, hogy életmegnyilvánulásaink bizonyos ritmust követnek. Ez a kisebb méretekben megjelenő hullámlás azonban nagyobb időközökben ugyancsak rendszeresen ismétlődik. Minden nap alvással pihenjük ki fáradalmainkat, mégis időnként szükségünk van egy nagyobb pihenésre. Ilyenkor jól esik egy kis kikapcsolódás, hogy azután új erőre kapva, felfrissülve folytathassuk korábbi munkánkat. A természet szabja meg ezt a rendet. Télen pihennek a növények, az állatok erőt gyűjtenek. Tavasszal újjáélednek, felkészülnek a nyári termés-, gyümölcs hozatalra és ősszel az elmulásuk elhervadnak a virágok, a fák lehullatják leveleiket és készülnek a téli pihenőre. Az éghajlati viszonyok, életberendezésünk is megkívánja, hogy bizo-

nyos életrendünk rendszeresen ismétlődjék, ami sokezer éven át alakult ki. Ez ellen nem lehet természetellenesen tenni, hanem ezt megismerve, felhasználhatjuk életerőnk gazdaságos beosztásához és munkánk menetének kialakításához.

Az edzési rendben is meg kell lenni ennek a törvényszerűségnek. Ezt éveken keresztül kell kialakítani és az egyes időszakok munkáját nem lehet büntetlenül összecserélni. Nem szabad az erőgyűjtés ideje alatt versenyezni és meg kell adni a pihenést éppen úgy, mint a felkészülést és versenyzést is. Mindennek meg van a maga ideje és aki ezt pontosan betartja, sokkal kevesebb befektetett energiával is jobb eredményt ér el, mint a türelmetlen kapkodó munkával mások és ráadásul a sportnak is az előnyeit élvezheti szemben másokkal, akik annak ártalmaiból veszítik ki részüket.

Ilyen alapgondolatok - és többéves tapasztalat is - késztettek arra a megállapításra, hogy nem célszerű télen dobálni. Ugyanazt csinálni, amit amugyis egész éven keresztül végzünk. Kétségtelen, hogy elfogadhatónak hangzik a téli dobálások érve mellett az, hogy a technikát állandóan kell gyakorolni, mert azt nem lehet eléggé tökéletesíteni. Az edző azonban nem lehet türelmetlen. Sokszor tíz év is van arra, hogy ezt kellőképp begyakorolják. Ezalatt mindenre van idő. Ha azonban állandóan ugyanazt végzem, egyhangúvá válik és a lélektelen munka sokkal eredménytelenebb lesz, mint ha feleannyit, de jókedvűen végzünk. Nem lehet véletlen, hogy sok éldobónk megállt egy ponton. Beidegeztek egy mozgást, sok hibával, amit kijavítani sokkal nehezebb, mintha télen - ezen a téren - pihennének, ugyanakkor fejleszthetnék ügyességüket és több más képességüket, amiknek magasabbfokra emelésével sokkal eredményesebben építhetnék fel újra a technikát. Nekem az a véleményem, hogy az emberek szeretnek új lapot kezdeni. Én versenyszerezont is újévkor kezdek az alapozással és nem december közepén, amikor az ünnepek és szilveszter miatt ugysem lehetne komoly munkát végezni. Új évet mindenkor új elhatározással kezdünk és jobb valamit előlről kezdeni és azt alapjaiban gyakorolva felépíteni, mint egy rosszal tele hibával, azokkal szemben szinte éveken keresztül végzett eredménytelen kísérletek sötét árnyékával folytatni.

Éveken keresztül foglalkoztam ezzel a kérdéssel és végül arra az eredményre jutottam, hogy mindent a maga idejében végezve távlati tervekkel dolgozva és mindenesetre nagy türelemmel és önrallommal sokkal eredményesebb munkát lehet végezni kisebb erőbefektetéssel is, ha a téli hónapokban nem foglalkoznak a dobók saját számukkal. Ugyanakkor a tavaszi időben minden előlről kezdve szinte csodálatosan hamar elérik a csúcspontjukat ezek a versenyzők.

Ez természetesen csak egyéni elképzelés és lehet, hogy másoknál eredményesebb más módszer. A nők munkáját figyelembevéve azonban én mindenkor azt tartom szemelőtt, hogy kevesebb munkával, de gazdaságosan és egyenrezabva érjünk el jó eredményeket.

Az elmondottakban csak néhány gondolatot vetettem fel. Nem törekedtem teljességre, inkább tapasztalataimból merítettem, ami azonban immár tizenkétéves munka eredménye. Nemcsak versenyzőim edzéseit vettem alapul, hanem igyekeztem másokét is figyelni, akár hasznos, akár káros volt a tapasztalat. Ugy értem, sok dolog fontos lehet még, de ezekkel való pusztá foglalkozás is előreléviszi már az ügyet.

Jó lenne, ha az illetékesek is többet foglalkoznának női versenyzőinkkel, mert akkor az ő eredményeik is a világ legjobbjai között lennének.

Nagy Sándor

megfigyelése

Az 1958. évben tartott budapesti amerikai versenyen alkalom volt Dumast verseny alkalmával közelebbről megfigyelni. Ez a tökéletes alaku és mozgású néger versenyző a magasugrás valódi magasiskoláját mutatta be Népstadionunk kiváló magasugrópályáján. Kivételes fizikai adottságai: rendkívül nagy rugalmasság, lazaság, mozgáskészség, tökéletes technika alkalmassá teszi őt a világviszonylatban is legnagyobb eredmények elérésére.

1. Roham és felugrás.

Charles Dumas rohama egészen sajátos. Rohamát lassu, közepes nagyságú futólépéssel vezeti be, amely után két egész rövid futólépést végez valamivel gyorsabb ritmusban. Ezt követően 3 elnyújtott futólépést tesz meg fokozódó gyorsasággal, amely alatt végzi el a felugrás előkészítését, a törzs fokozatos hátrahúzóását és a nem túl mély lelapulást. Felső törzse a kitámasztás pillanatában kb. 60 fokot képez a talajjal. Kitámasztó bal lába talajfogása után azonnal megkezdődik a lendítés, tehát akkor, amikor még az egész törzs hátrahúzó helyzetben van.

A kitámasztás pillanatában a lendítés azonnali megkezdése a helyes és a meredek felugrás egyik főkövetelménye. Különösen szembevetendő és jellemző volt Dumas ugrásánál a gyorsan végrehajtott utolsó lépés és ezt követően a térdben teljesen nyújtott lábbal való lendítés.

Lendítése egészen egyedülállóan kiváló. A teljesen nyújtott lábú lendítést nemcsak a lendítés elején, hanem a lécc magasságáig is megtartotta, - még 211-es magasságon is - ugyanakkor elugró lába a talajon volt.

A gyors rohamvég kitámasztása és azt követően a nyújtott lábú lendítés úgy végrehajtván, hogy az ugró súlypontja továbbra is az elugró láb felett maradjon: igen nehéz feladat, mert a nyújtott láb lendítés az ugró csipőjét könnyen elhúzza és így nem lesz meredek a felugrás, tehát nem lehet eredményes sem. A nyújtott lábú lendítés eredményessége kétségtelen kétségtelen, de oly formában való végrehajtása, mint azt Dumas végzi, csak ő hozzá hasonló kivételes adottságú versenyzőknél valószínűsíthető meg. Magasugróimnak már évek óta a nyújtott lábú lendítés az edzésen állandó gyakorlati feladata, ennek ellenére ilyen kivételben egyik sem képes végrehajtani. Legjobban megközelíteni a leglazább Bodó Árpád tudja.

A kitámasztás helye a legnagyobb magasságoknál, a 211 és 215-ös nem sikerült kísérleteknél 75-80 cm volt, mely a hasmánt technikánál jelentős távolság. Ez azt bizonyítja, hogy tökéletesen meredek emelkedés - még ha elméletileg eredményesebb is lenne -, a gyakorlatban nem lehetséges.

Amint Dumas lendítő lába a lécc fölé ér, megkezdődik az elugrás. Az elugró láb térdben teljesen kinyulva a talp lábujjhegy-érintéssel hagyja el a talajt. Emelkedés közben a törzsizmok erős összefofozásával tartja felsőtörzst, az elugró láb felett, bal karja könnyekben hajlítva felsőtörzséhez lapul.

2. Lécen való átfordulás.

Dumas nyújtott hasmánt technikájának megfelelően - mielőtt még a fej a lécc magasságát elérte volna - megkezdődik a léccre való fokozatos ráfordulást, valamint az elugró láb hátra- és fellendítését. Amikor a felső törzs teljesen ráfordul a léccre, lendítő lába továbbra is nyújtva van, valamivel a lécc alá süllyesztve, elugró lába térdben erősen meghajlítva, sarka már közvetlen a lécc magasságában van. Feje kissé hátra emelve homorít a lécc felett. Fejtartásának az ad jelöltséget, hogy ilyen helyzetben a lécc körüli forgatást könnyebb megkezdni, mint vízszintes, vagy bukás helyzetben lévő fejtartással. Igen fontos a lendítő lábnak a lécc magasságában való tartása is, mert gyors süllyesztése esetén meggyorsul a csipő átforgatása is a lécc felett, ami az elugró láb lemaradásához és így a lécc leveréséhez vezet.

Amint Dumas a lécc fölé ér, megkezdődik fejének a lécc oldalára való süllyesztését és egyidejűleg a lécc felé való forgatását is. Ugyanakkor térdben hajlított elugró lábát fokozatosan gyorsuló mozgással nyújtja és fellendíti egyidejűleg csipő és láb forgatást végezve. A fej, a törzs és az elugró láb forgató munkáját természetesen a legnagyobb harmóniában végzi. E munka befejeztével az ugró átfordul a léccen. A forgatás következményeként Dumas teljesen szembefordul lécc magasságában a léccel, majd bal vállának és fejének gyors süllyesztésével két karjára és lendítő lábára érkezik le.

Dumas egyes ugrásai közötti szünetben 80-100 m-es könnyű futást, majd visszajöve néhány törzshajlítgatást végzett előre, a hátizmok melegen tartása érdekében. Ugrócsipőjét kérésünkre megmutatta: kb. 6 mm. vastag talpu, sarokszög és sarokgumi nélküli cipőben ugrott.

BÁTHORI BÉLA

MEGFIGYELÉSE

Szeretném előrebocsájtani, hogy az itt elmondottakat nem tanulmányoknak szántam, csupán csak megfigyelésnek és ezen megfigyelések elmondásának. Valójában értékes tanulmányt nem is lehet készíteni néhány perces

bemelegítésről, néhány ugrásról s arról a rövid időről, melyet a nagyszerű, de csak pár órás verseny nyújtott. Magam abban a kivételes szerencsében részesültem, hogy a MASZ megbízott a távolugrók és sprinterek

megfigyelésével. Igen nehéz feladat volt, mert az olyan kiváló atlétákról, mint az amerikai néger ugrók, néhány megfigyelést lehet tenni, de véleményét mondani, enyhén szólva nagyképeség lenne. Távoll állt tőlem ez, de azért szeretném, illetve megpróbálom észrevételeimet, megfigyeléseimet elmondani abból a célból, hogy valami keveset talán profitálunk e kivételes élményből.

Amikor a MASZ megbízását megkaptuk, igen nagy izgalomban voltunk, hogy egészen közelről láthatjuk e kiválóságokat. Elhatároztuk, hogy minden lehetőséget felhasználunk arra, hogy edzés és verseny közben megfigyeléseket gyűjtsünk, melyeket mi is felhasználhatunk a magyar atléták továbbképzésére. Törekvéseinket nem koronázta siker, mert hiába vár-tuk őket a Népstadionba a verseny előtti nap-on edzésre vagy átmozgatásra, nem jöttek ki. Ehelyett a Szigeten végeztek könnyű át-mozgatást az általunk nem ismert időpontban. Szakszempontról ez igen értékes és tanulsa-gos lett volna. Először a verseny előtt lát-tuk őket, amikor a Stadion bejárata előtti kis pázsiton végezték el a verseny előtti előkészületeiket. A következőket tudom el-mondani, amit a távolugrókról megfigyeltem:

I. Bemelegítésük:

Jóval többet vártam, mint amit mutattak. Egészen könnyű, lötyögő mozgással kb. 10-15 perccel futkároztak ezen a kis területen, melyet sétatáv, könnyed szökkenésszerű felug-rásokkal változtattak. Ezt követően már hosz-szabb, alaposabb, bár nem nagy anyagu gim-nasztikát végeztek. Ez nem sokban különbö-zött a mi atlétáink gimnasztikájától. Ők is főleg excentrikus /nyújtó/ hatású és az izü-lek mozgékonyágát biztosító hatások el-érésére törekedtek. Egészen kényelmesen vé-geztek a gyakorlatokat állásban és fekvés-ben. Különösen nagy gondot fordítottak a csípőizület lazítására és a hasizmok bemele-gítésére. A következő tipikusabb gyakorla-tokat végezték:

1. Ülésben felhúzott, nyitott térdekkel, a két talp összetételével kifelé és lefelé irányuló rugózó, ismétlődő a csípőizületet feszítő és nyújtó mozgás, a gimnasztika so-rán többször megismételve.

2. Hanyattfekvésben csípőlazítás úgy, hogy a lábszár a comb mellé felhúzza és ki-fordítva a térd lefelé irányuló feszítő moz-gást végez ismétlődően. Ez úgy néz ki, mint a gátülés, de kisebb térdszöggel és hanyatt-fekvésben.

3. Hanyattfekvésből élénk, gyors felülés és törzshajlítás előre a zárt lábakra, fo-lyamatosan. Ezt a gyakorlatot nagyon sokszor végezték.

4. Terpeszülésben törzsdöntés a jobb, il-létve a ballábra, váltakozva és folyamatosar Kb. ez volt az összes gimnasztikai anya-guk. Egy-egy gyakorlat után felálltak, ki-csít megrázták magukat és ujrakezdték. Ezt nem lehet bő anyagnak nevezni, de hangsúlyo-zom, hogy igen sokszor, megismételve és vál-toztatva végezték.

A gimnasztika után néhány könnyű, laza iramfutást végeztek, de ezeket nem lehetett repülőknak nevezni. Ezek igen rövidek vol-tak. Szögescipőt sem vettek fel. Ezután be-vo-nultak az ugróhelyhez és fekvő, teljes pi-henéssel töltötték az időt a rohampróbákig.

II. Nekifutás:

A nekifutás távolságát mérőszalaggal mér-ték ki, megjelölve a segédvonalakat. Miután ezzel készen voltak, egy kör laza, lötyögő futást végeztek és megkezdtek a pontos neki-futás távolságának többszöri ellenőrzését, amit már összekapcsoltak néhány elugrással. Ezután újra teljes pihenő következett, egé-szen a versenyszerű ugrásokig.

Kevés eltéréssel, valamennyi ugrónak 35-40 m körül volt a nekifutás hossza. Két se-

gédvonalat használtak. Az első az indulás-tól 8 m-re, a másik segédvonal az ugrás e-lőtt - gerenda előtt - volt. En így vettem észre, hogy ennek nem volt különösebb je-lentősége, inkább ellenőrző jellegűnek lát-szott. Legjobban a három "nagyágyú" - Shelby, Jackson és Johnson - ugrásait figyeltem. In-dulásuk rajtszerűen gyors volt és ezt még fokozták is az első segédvonalig. Innen a-zonban lendületes, gyors és laza, mondhat-nám nyújtottabb lépésű futómozgással - a megszerzett sebességet tartva - közeledtek az elugrógerenda felé. Az ugrás előkészítése nem volt szembetűnő /süllyesztésre gondolok/ Erre vonatkozólag nem vettem észre akaratla-gos, vagy feltűnő jellegű mozgásváltozást, sem kiengedést - vagy mint az amerikai ed-zők mondják: lebegést - sem ráfokozást, rá-hajtást. Az utolsó lépésnél, az ugróláb gyors talajra-helyezésével - nem lecsapása-val - az utolsó lépés valamivel rövidebb lett, olyan optimális helyzetet tudtak te-remtetni /ez főleg Shelbyre vonatkozik/, ami-ből a jó ugróhelyzetet biztosítani lehet. A nekifutásból az ugrásba való átmenet ezáltal sima, zökkenőmentes volt. Szerintem a jó el-ugrásnak a titka ez! /Johnsonnál ez nem volt kifogástalan. Ő kissé lecsapja az ugrólábát/.

Majdnem mindegyik indulása egyforma volt. Igen hosszadalmas koncentráció után rajt-szerűen indultak el. Ez úgy történt, hogy zárt lábbal, előreahajolva, a fejet lehajtva, a két kézzel a combra /térd felett/ támasz-kodtak, s néhány másodpercig teljes mozdulatlanságba kerültek. Ebből a mozdulatlan helyzetből történt az indulás. Ugy gondolom: ez azt a célt szolgálta, hogy teljes szelle-mi, akaratilag összpontosítással a külső, eset-leg zavaró körülményeket kikapcsolva, az ug-rás sikeres végrehajtását segítsék elő.

III. Elugrás és az ugrás többi része:

Mint már említettem, a nekifutásból az ugrásba való átmenet sima, zökkenőmentes, de azért igen erőteljes volt. Az ugrást az ugróláb sarkon való átgördülésével kezdték meg, melybe belekapcsolódott a nagyon erő-teljes láblendítés. Az ugrás eme fázisában a törzs a futás szögének megfelelően kissé előredőlt helyzetben volt. A vállak és a csípő tengelye a talajjal nagyjában párhuzam-osan, de egymáshoz viszonyítva kissé elcsa-vart helyzetet alkotnak, mégpedig úgy, hogy a sarok talajérésének pillanatában az ugró-lábbal megegyező csipőrésszel van előbb s az ezen oldali válltengely van kissé hátrább-csavarodva. Az ugróláb teljes kinyúlásakor pedig - amikor a lendítés is a legintenzi-vebb fokán van - ez a helyzet felcserelődik, tehát az ugrólábbal egyoldalú váll van vala-mivel előbb. Ez a helyzet - véleményem sze-rint - azért szükséges, mert részben az e-gyensúlyi helyzet ezt kívánja meg, részben pedig ezáltal az erőteljes láblendítésbe be-kapcsolódhat a törzs lendítésszerű felegye-nesedése is. /Mindez csak az optimális hely-zetig történhet./

A lendítés nagyon erőteljes, viszonyla-gosan nyújtott lábbal történt. Valószínűleg azért, mert így a lendítőkarral nagyobb ere-jű és hosszabban tartó lendítőerőt tudnak biztosítani. Az ugrásnak ebben a szakaszá-ban a karok a testtől kissé távolabb és mé-lyebb helyzetben voltak.

Az ugrás további részében a levegőben va-ló továbbfutást, az ollózást végezték. A törzs ebben a helyzetben már egyenes volt. A levegőben élénk futó-ollózó mozgást vé-geznek két és fél lépésen keresztül. Az ug-rás leszálló ívében a törzs előredöntésével és a lábak magasra felhúzott és előrenyúj-tott tartásával fejezték be az ugrást. Elő-ször itt is a sarok ért talajt. Az ugrásnak ilyen befejezése pl. Shelbynél annyira töké-letes volt, hogy a visszaülés, vagy vissza-

esés elkerülése miatt, az ugrás befejezésével oldalt kifordulva kidobta magát a homok szélére. Ez minden ugrásnál így történt, de hasonló volt ez a mozzanat a másik két távolugrónál is. Az ilyenfajta talajérés biztosítja az ugrás jó kihasználását.

Minden ugrás után az ugrók pihenéssel töltötték el az időt a következő ugrásig. Ez a pihenés ülés vagy hanyattfekvés volt. Minden ugrás után levetették a cipőt, hogy lábuk az erős igénybevétel után pihenni tudjon.

Még kell jegyezni, hogy mind a három néger távolugrónak az ugrólába leukoplasztal be volt fásliszerűen tekerve, csupán a lábujjak voltak szabadon. Ez csak azért lehetett így, hogy a sérüléseket a láb erős igénybevétele miatt megelőzzék, de lehet az is, hogy pont a kisebb sérülések miatt volt a leukoplaszt fásli. Az azonban biztos, hogy ez az eljárás preventív intézkedésnek is jó, mert a lábtő és lábközépcsontok összekötő inzalagjainak külső megerősítése a nagyfokú megterhelést - melyek az ilyen nagyfokú és erőteljes elugrásnál szükségesek - jobban elbírják s ezáltal a sérülési százalék kisebb lesz.

Shelby 785, 781 cm-t ugrott, de még két ugrása volt 775 cm-n felül. Jackson 742 cm-t Johnson 727 cm-t ugrott.

E kiváló távolugrók azonban kiválóak voltak más számokban is. Shelby a következő napon indult 200 m-n is és 21 mp-hez közeli időt futott.

Jackson hármassugrásban és még valami futószámokban indult, Johnson pedig 110 m gáton, diszkoszvetésben is szerepelt. Ez azt bizonyítja, hogy mindhárman - de a többiek is - kiváló és sokoldalú atléták voltak. /Nem is szólva Johnsonról, aki extra klasszis tízpróbás./ Nem féltek elindulni a kiegészítő számokban sem, pedig már két nagy verseny - szovjet és lengyel - s ezenkívül igen hosszú utazás volt a lábukban alig 10 nap alatt.

Ragyogó fizikai adottságaikat, kiváló versenyzői tulajdonságaikat csillogtatták előttünk a két nap alatt, mely igen tanulságos volt a mi atlétáink, de edzőink részére is.

Mielőtt befejezem, hangsúlyozni kívánom, hogy az elmondottakban nem technikai részek, részletek bizonyítását, vagy vitatását akarom elindítani. Az elmondottak szubjektív megállapítások, vagy esetleg felületes megfigyelések elmondása. Ha célom az lett volna, hogy technikai vitát indítsak, vagy elvi álláspontjaimat vitával, vagy írással védjem meg, akkor sokkal részletesebben, okozati összefüggésekkel, szemléltető ábrákkal, vagy filmmel igyekeztem volna megtenni. Ezek csupán csak megfigyelések, észrevételek és ezek elmondása. Amennyiben felhasználható részek, vagy eddig nem ismert észrevételek vannak benne, örömmre szolgálnak, hogy valami kevéssel segítségére lehettem a magyar atlétikának, edző kartársaimnak.

TOMPAY OLIVÉR:

Gondolatok ugró sportunk fejlesztésével

KAPCSOLATBAN

A közelmúltban több nyilatkozat és sajtótermék látott napvilágot, melyeknek megállapításai szerint női ugróink nem érik el a nemzetközi színvonalat. Ugyanez a helyzet a

férfiak frontján is, kivéve a gyors ütemben fejlődő magasugrást. Helyzetünk reménykeltő rudugrásban, ahol fiataljaink valamennyien kibontakozás előtt állanak.

Nézzük meg, hogy utolsó öt évi átlagunk tükrében miként festenek ezen megállapítások:

Magasugrás női:

	1958.	1957.	1956.	1955.	1954.
1- 5 átlaga	156.8	155.2	155.4	155.2	154.8
1-10 átlaga	153.9	152.9	152.9	152.6	152.0
1-30 átlaga	148.9	148.6	149.0	148.8	148.0
1-50 átlaga	146.9	146.9	146.8	146.8	145.9

Távolugrás női:

	1958.	1957.	1956.	1955.	1954.
1- 5 átlaga	573.6	561.0	572.8	571.2	564.0
1-10 átlaga	559.9	548.5	555.0	554.7	552.5
1-30 átlaga	533.3	517.3	530.6	527.1	528.0
1-50 átlaga	520.9	512.6	518.2	513.2	515.2

Magasugrás férfi:

	1958.	1957.	1956.	1955.	1954.
1- 5 átlaga	198.2	194.0	192.2	189.8	187.8
1-10 átlaga	194.0	191.6	188.7	186.6	185.6
1-30 átlaga	187.0	187.0	183.4	181.9	181.0
1-50 átlaga	183.9	183.6	180.6	179.3	178.6

Távolugrás férfi:

	1958.	1957.	1956.	1955.	1954.
1- 5 átlaga	718.4	711.2	717.8	723.0	725.6
1-10 átlaga	703.9	698.6	706.0	704.2	707.0
1-30 átlaga	678.1	676.9	683.9	679.2	678.0
1-50 átlaga	664.9	664.2	672.2	666.8	665.9

Hármasugrás:

	1958.	1957.	1956.	1955.	1954.
1- 5 átlaga	1486.6	1467.2	1462.0	1462.4	1443.2
1-10 átlaga	1446.8	1437.0	1435.3	1426.7	1406.1
1-30 átlaga	1383.0	1377.5	1385.3	1364.2	1353.3
1-50 átlaga	1355.0	1347.1	1357.2	1337.7	1328.8

Rudugrás:

	1958.	1957.	1956.	1955.	1954.
1- 5 átlaga	416.0	403.8	407.0	403.2	400.4
1-10 átlaga	397.3	389.9	391.9	386.1	385.2
1-30 átlaga	370.7	361.5	369.1	357.4	356.1
1-50 átlaga	354.2	346.4	352.3	342.9	340.1

A női ugrószámokban csaknem törésmentes, évenkénti lassu fejlődés tapasztalható. Távolugrásban némi megtörés mutatkozik 1956-ról 1957-re, de már az előző évi átlagok tul is szárnyalták az 1956. évit.

Versenyzőnőinket szükséges lenne nagyobb ugróerővel, ügyességgel, bátorsággal, gyorsasággal felruházni. A korszerűbb technikákra áttérés magasugrásban nagymérvű fejlődést hozhat.

Magasugrásban nemzetközi színvonalat elérő ugrót nem találunk az elmúlt öt évben. Ennek okát leányaink korszerűtlen, gazdaságtalan ugrótechnikájában látom. Ezekre az átállítást nem könnyű feladat, bár nem is túlságosan nehéz. Nagymérvű általános és speciális testi- és ugróerőre van szükség, az ügyesség, bátorság és térbeli tájékozódó készséggel együtt. Nem szabad edzőinknek versenyzőiket féltetni az erősítő gyakorlatoktól. Ezek hatása csak pozitív irányban fog mutatkozni. A korszerűbb technikák oktatásához a feljavított általános és speciális erő és ugróerő ad alapot.

Ha személy szerint végignézzük versenyzőink fejlődését 1954-től, azt tapasztaljuk, hogy a 150 cm-t elérő ugrók száma elég nagy. Az e fölötti eredményt elérőké viszont kevés. Ez felveti bennem azt a gondolatot, hogy a 150 cm elérése általában a fiatalok természetes fejlődésének felső határa. Ennél jobb eredmények eléréséhez azonban nem elég az alapadottság. Ennek módszeres, tervszerű fejlesztése elengedhetetlen. Véleményemet - sajnos - számos példa igazolja. Tehetségesebb ugróink igen gyors ütemben fejlődnek 148-150 cm-ig /sőt e fölé is! / s innen rendkívül lassu ütemben. Mások éve-évként egyhelyben állnak. - Szerintem gyakori, hogy edzőink nem változtatnak az évenként szükséges megterhelési fokon, mely a továbbfejlődés alapja. Ugróink zöme éve-évként ugyanolyan gyöngye ugróerővel, vagy hiányos technikai képzettséggel rendelkezik. E téren is ritkán látható fejlődés. Sajnálatos az a meglátásom, hogy nemcsak a korszerűbb technikákat nem alkalmazzuk eléggé széles körben, de az átlépő technika lehetőségeit sem használjuk ki megfelelően. Pedig ez lenne a legegyszerűbb megoldás.

Fel kell vetnem annak gondolatát, hogy tulajdonképpen mit végez edzésén az ugró? Évenként növekszik-e az edzések és az ugrások száma? Igyekeznék-e edzőink a versenyzők által használt technika részleteit jobban kidolgozni? Szerepelnek-e távolabbi célkitűzések az ugróerő-, ügyesség, vagy ugrótechnika elsajátításában? Vagy pedig csak ugrálgat a versenyző?

Ha személy szerint megnézzük az élvonalhoz tartozó /vagy a tehetséges fiatal/ ugrókat, a következő megállapítást tehetjük:

Egy olyan magasugrónőnk van, akinek testalkata, ugróereje, technikája, fejlődésének üteme és sokoldalúsága megfelelő, ez Keresztes Márta. Ugróerejének további fejlődésével hamarosan felnőtt csúcstartó lehet.

Korszerű technikával ugró, de megfelelő ugróerővel még nem rendelkező versenyzők: Beke Klára és Steitz Anna.

Gazdaságtalan technikával ugró, ugróerővel nem rendelkező ugróink: Knapp Mária, Szlonkai Erzsébet, Fekete Magdolna.

Nagy ugróerővel rendelkező, jobb technikájú ugró: Szabó Róza.

Jó technikájú, de nem elég nagy ugróerejű versenyzők: Pokorny Györgyi és Gróf Ilona.

Németh Ida ma már csak beugrónak számít e számban. Talán ma sem lenne hátulna a magasugráshoz, ha nem okozott volna oly sok gondot és fájdalmat hátára érzéke, mely különleges technikájából adódott.

Hol vannak, akik jó versenyzőnek indultak? Kertes Erzsébet 1955-ig töretlenül fejlődött. 1956-ban tartotta előző évi színvonalát. 1957-ben némi visszaesés mutatkozott legjobb eredményében. Tavaly nem indult versenyen. Benne további fejlődési lehetőségeket látok. Főként általános és ugróerejének fejlesztése révén, valamint lépő technikájának további javításával.

Kristóf Éva rohamos fejlődés után - sajnos - abbahagyta a versenyzést. Ma már európai viszonylatban számottevő eredményeket érhetne el, melyet korszerű, jól végrehajtott technikája, testalkata és ereje tett volna lehetővé.

Látható, hogy még az élvonalhoz tartozók többségénél is milyen sok pótolni való van. Ezen hiányosságok megszüntetése rohamos fejlődést biztosítana. Két év alatt 4-5 fő elérhetné a 165 cm-t, míg átlagunk 160, 157, 152, 150-re emelkedhet.

Távolugrásban 1956-ban Gyarmati Olga nemzetközi színvonalu ugrónk volt. Külföldre távozása óta 6 m-es ugróval nem rendelkezünk. Fiataljainkban nagy a törekvés a válogatottba kerülésért, s így 1958-ban hat 550 cm feletti ugróval rendelkezünk. Valamennyi átlagunkban csucs születt. Elvonalbeli garnitúránk nagyfokú fejlődésének lehetőségei jók.

Ebben a versenyszámban is sok azok száma, akiknek - bár az élvonalhoz tartoznak - hiányos a felkészültségük technikai, vagy ugróerejük területén és alig akad közöttük olyan, aki számottevő gyorsasággal rendelkezik. Ennek hiánya még jó technikai képzettség mellett sem ad lehetőséget a 6 m fölötti eredmények eléréséhez.

Edzőink körében helytelen az a felfogás, hogy jó vágázókat nem tanítják távolra ugrani, mert az így könnyen megsérül. A távolugró felkészülés síkformájukat nem rontaná. A sérülés veszélye sem nagyobb, mint a vágásra készüléskor. Több jó vágázónak lennének lehetőségei a válogatottba kerülésre távolugrásban, ha erre is készülné.

Személyenként megnézve legjobb ugróinkat, a következőket tapasztaltuk:

Kun Irén 18 cm-t fejlődött egy év alatt. Ez feledteti előzetes egyhelyben állását. Ne ki mindenek előtt önállóságát és a szorgalmas edzőmunka végzését kell fejlesztenie.

Javitásra szorul technikája és javítani kellene szükséges gyorsaságát is.

Skultéty Etelka 23 cm-t fejlődött ugrásban és 0.3 mp-et 100 m-en. Nagymérvű fejlődési lehetőség előtt áll kiforratlan és rossz technikájának javításával. Megnyithatja a fiatal 6 m-es ugróink sorát.

Nagy Ilona 11 cm-t javult. Ha sulypontját a felugrás előtt nem oly hirtelen süllyeszti, ő is elérheti a 6 métert.

Somogyiné évek óta 565-570-es ugró, aki inkább gátra összpontosít és készül.

Rázga Zsuzsa 42 cm-t javított legjobb eredményén. Gyorsaságának javulása, kisebb technikai hibák javítása jó fejlődési lehetőséget biztosít számára.

Huba Zsuzsa, Mühlinghaus Éva, Rózsavölgyi Jánosné, Petrő Orsolya, Szabados Margit, Óó Erzsébet mind jó ugrókká fejlődhetnek céltudatos munka elvégzésével.

Felsoroltakon kívül is sok 5 m fölötti ugrónk van, aki technikailag, vagy megfelelő erő birtokában nagy fejlődésen mehet keresztül.

A női ugrószámok vizsgálata alapján megállapítható, hogy főként technikai és ugróerőbeli problémákkal találja szemben magát ugróink zöme. Ezen hiányok megszüntetése nem túlzottan nehéz feladat. Versenyzőinket ne féltsük az erősítő gyakorlatoktól. Ez segíti sportolóink fejlődését.

A férfi ugrószámok vizsgálatánál örömmel állapíthatjuk meg valamennyi átlagunk javulását. Magasugróink színvonal emelkedése a leggyorsabb. Nem jó a jelenlegi helyzet távolugrásban, mely kihat a hármasugrásra is. Rudugrásban ez az év csúcsevő lehet.

Magasugrásban a sok évi egyhelyben topogás után rohamos fejlődés tapasztalható. Bár Simpson mester széles körben taníttatta a guruló technikát a 40-es évek elején, ennek gyakorlása inkább formai, mint lényeges mozgatainak tanulása volt. A hazánkban járt sok külföldi ugró sokféle technikája és edzőink által megismert technikák mozzanatainak tanulása, valamint a tetszetős hasmánt technikák meghonosodása a legfiatalabbak széles tömegeinek kedvét felkeltette a magasugrás szépségei iránt. Így az a versenyág gyorsütemű, nagymérvű fejlődést mutat. A nemzetközi élvonal eléréséhez még valamivel gyorsabb fejlődés szükséges. Ezt a megfelelő szorgalom, technikai képzettség mellett az ugróerő nagyarányú javításán keresztül látom elérni.

Bodó Árpád nagyszerű fejlődéssel jár javuló magasugró gárdánk élén. Kiváló technikája, lazasága, megfelelő ugróereje együttesen adja eredményességét. Teljesítményei állandósítására jobban kell törekednie.

Medovárszky János és Noszály Sándor személyében két olyan fiatal ugróval rendelkezünk, akik elérték a 2 m-t, vagy egészen közelébe jutottak. Medovárszkyknak ugróerejét, felfelé törekvését kell növelni és kitapasztalását kijavítani. Noszályt nagy ugróerő, kiforratlan technika jellemzi. Mindketten nagy lehetőségek előtt állnak. Sokoldalúságuk is támogatójuk ebben.

Kisgergely hosszas egyhelybenállás után nagyot fejlődött. Hamarosan elérheti a 2 m-t.

Hemela György, Krasznai Tivadar éppenugy 2 m-es ugrók lehetnek, mint a még serdülő Krasovetz Ferenc, aki máris kiváló technikával rendelkezik, csak ugróerejüket szükséges fejleszteni. Ebben a versenyszámban igen sok azok száma, akik megfelelő utánpótlásai lehetnek fejlődő élgárdánknak.

Rudugrásban igen jók a kilátásaink. Tíz tehetséges, fiatal versenyző áll a tavalyi ranglista élén. Ebben a számban rendelkezünk olyan ugrókkal, akik világviszonylatban is számottevők lehetnek. Folyamatos fejlődésük biztosítása fontos.

A rudugrással kevés edző foglalkozik hazánkban magasabb szinten. Szükségszerű a rudugrás népszerűsítése edzőink körében is! Edzőinknek sokat kell tanulniuk azoktól, akik a korszerű mozgásmód és felkészítés ismereteinek birtokában vannak. - Csaknem valamennyi versenyzőnk rendelkezik több-kevesebb hiányossággal, mely vagy technikai jellegű, vagy az alapképességek /gyorsaság, erő/ hiányosságából fakadnak. Ezek könnyen pótolhatók!

A svéd acél és bambusz rudak megszüntették a rudhiányt hazánkban. Ez ma már nem gátja a versenyszám fejlődésének. Legjobbjaink számára mégsem jők e rudak. Könnyebb, puhább ruganyos szerek beszerzése nagyon fontos lenne! Ez élvonalunk fejlődésének egyik fontos állomása!

Korántsem lehetünk ilyen derűsek, ha a távolugrást nézzük. Évekig Európa élvonalához tartozó versenyzőnk volt Földessy Ödön. Ma már nem várhatunk fejlődést tőle, ha válogatottunkban sokáig helyet is kaphat. Erényei éppen azok voltak, melyek a többi ugró hiányosságai:

a./ A nekifutás lendületének az ugrásba történő átvitele oly módon, hogy a felugrás ritmusát még gyorsította.

b./ A sodródást felesleges mozgás nélkül, türelmesen végezte.

c./ Komoly jelentőséget tulajdonított az ugrás befejezésének, s ezt jól is hajtotta végre.

Ha megnézzük távolugróink utolsó évi rangsorát, nem sok optimizmussal gondolhatunk a jövőre. Reménykeltő azonban, hogy éppen ez a versenyszám az, amelyben egy év alatt 70-80 cm-t is lehet fejlődni. Fel kell itt is tennem a kérdést edzőink többsége felé:

Mit végezteknek ugróikkal egy év alatt? Milyen célokat tűznek ki a felkészülés egy-egy időszakára? Ezeket igyekeznek-e végrehajtani versenyzőikkel? - Ugyanis sajnálatos, hogy alig volt tapasztalható az elmúlt évben nagyobb egyéni fejlődés technikai vonatkozásban, a nekifutás biztonságának javulásában, vagy a futó formában. - Az eredmény egy ideig javul az ugró természetes fejlődésével, a gyakorlással járó technikai elemek rögzítésével, a gyorsaságnak a gyakorlással együttjáró növekedésével és a nekifutás biztonságának javulásával, valamint az ugrások végzésének következtében megnő az ugróerő. Azonban csak egy bizonyos fokig fejlődik így az ugró. Ezután új feladatai, gyakorlatai és fokozódó terhelése legyen az edzésnek, melyek a fejlődés biztosítékai.

Alig van ugrónk, aki nagyobb javulást mutatott az előző évben. Mihályfi 23 cm-es fejlődéssel áll a feljavultak élén. Jó sikerformája mellett felugrási sebességének fejlesztése fontos lenne.

Palinkás Mihály feltűnése örvendetes. Gyors fejlődés várható tőle, az előző évi fejlődési üteme alapján.

Pusztai javulására van lehetőség. A sokoldalú Török valószínűleg a rudugrást választja főszámként. Bense később nem igazolta elert eredményét. Fejlődési lehetősége megvan. Szigetvári fejlődésének okai előttem nem ismertek. Jó lehetőséget látok Szende személyében. Gyors, ruganyos versenyző. Korai homorítása nem előnyös. Fiataljaink közül Kalocsai Henrik fejlődése lehet gyors ütemű.

Hármasugrásban még mindig sok a beugró versenyző. Ezen versenyzők zöme már rendelkezik ennek a versenyszámnak alapvető technikai ismereteivel. Addig, amíg nem lesz sok jobb távolugrónk, a hármasugrásban nagyarányú fejlődéssel nem számolhatunk. Ennek ellenére nem állunk nagyon rosszul ebben a számban. Élvonalbéli versenyzőink fejlődési lehetőségei megvannak. A fejlődés a célszerű

mozgások és a sok erőfejlesztő gyakorlat végzésének eredménye.

Csapatlái, Németh és Bolyki jó technikájú és ugróerejű versenyzők. Bár Bolykinál utóbbinak csökkenése tapasztalható, mely eredményeiben is mutatkozik. A náluk fiatalabb versenyzők technikailag éretlenek és a megfelelő ugróerejük sincs még meg. Fontos lenne az erre a számra kiválasztott versenyzők technikai és erőbeli alapjának megadása. Nagyon érdemes erre az ugrószámra dolgozni, mert az elvégzett munka mindig kamatozik, éppúgy, mint a középtávfutásnál.

Valamennyi ugrószámunkat végignévezve megállapíthatjuk, hogy fejlődünk, de nem megfelelő ütemben. Ahhoz, hogy válogatott csapatunk erejét növelhessük ugróink eredményességén keresztül, nagyon fontos a számokban tehetséges fiataljaink felkarolása, töretlen fejlődési lehetőségeik biztosítása. Ugy érzem, hogy fejlődési ütemünk elmarad az európai élvonalhoz tartozó országok fejlődési üteme mögött. Pedig nekünk gyorsabb fejlődést kell biztosítanunk, csak úgy érhetjük el az európai színvonalat. Ugy akarjunk eredményt felmutatni, hogy végig keressük a "nagy tehetséget", hanem valamennyi meglévő versenyzőnk munkáját célszerűsítsük, mindenkinben lássunk lehetőséget és így fejlesszük a sportágat. Természetesen állandó legyen a tehetségek keresése is. Ne hagyjunk lemorzsolódni versenyzőket. Atlétikáknak minden jobb, fiatal ugróra szükség van, ha versenyben akarunk lenni a legnagyobb európai nemzetekkel.

Elmélkedésem alapján a következő tennivalók szükségességét látom, mely fejlődésünk ütemét meggyorsítaná és kimagasló képességű versenyzők nevelését elősegítené:

1./ A beszervezett, tehetséges versenyzőink elé sokéves /5-8/ terveket állítsunk. Mutassuk meg a nagy eredmények elérésének lehetőségeit, az ehhez vezető fásasztó, de örömteli utat.

2./ Biztosítsunk ugróink részére egész éves gyakorlati lehetőséget. Legjobbaink november elején fedettpályán kezdjék meg technika csiszoló munkájukat. Akiknek erre nincs lehetőségük, azok részére az egyesület pályáján teremtünk lehetőséget. /Ha olyan enyhe tél van, mint ezévi volt, akkor az ugrógödörbe helyezünk szalmával, vagy forgáccsal töltött szalmazsákokat, amely biztosítja a puhább talajra érkezést. Fagyos talaj esetén simatalpu cipővel, egyéb esetben szőgösen végezhetünk technikai munkát. A rudugrók használjanak bőrkezttyűt, ha kezük fázik a fémrudat fogni. Ügyeljünk a meleg öltözékre. /Az egész éves gyakorlati lehetőségeivel élve javíthatjuk versenyzőink technikáját és ugróerejét. Nem szükséges minden tavasszal csaknem előlről kezdeni a technikai munka oktatását.

3./ A technikai alapelvek helyes végzését még a haladó ugróknál is állandóan ellenőrizzük és gyakoroltassuk. Hiba például, hogy élvonalbeli rudugróink egy része még mindig nem a rud alól ugrik el. Fejüket túlzottan elhajtják a felugró láb oldalára. Kilógásuk nem elégséges, mert felfelé és nem előre-felfelé törekszenek. A rudtól nagyon távol és nyújtott testtel lendülnek fel. Rudjuk nem kerül függőleges helyzetbe, amelyre a talást gyakorolnának, emelné törzsüket. Távolugróink többségének utolsó lépése ritmus szempontból lassabb, mint szükséges lenne. Így elugrásuk sem lehet eléggé élénk. Magasugróink lendítése lassu, stb.

4./ A gyorsabb ütemű fejlődés érdekében fejlesszük ki versenyzőinkben helyes arányokban az általános gyorsaság, erő, ügyesség mellett:

a./ azt a gyorsaságot, amelyből a legelőnyösebben végezheti el az ugrást.

b./ azt a speciális ugróerőt, amely a versenyszám eredményes üzéséhez szükséges /gondoljunk a dobókra/,

c./ azt az ugró-ügyességet, bátorságot, tér-, és időbeli tájékozódó képességet, mely az ugrásoknál fontos.

Elsősorban fejlesszük azon képességeket, melyben a legnagyobb hiányokat tapasztaljuk a versenyzőknél. Ügyeljünk arra, hogy jó tulajdonságait közben ne hanyagoljuk el.

5./ A lelkiismeretes, önállóbb és szélesebb skálájú felkészítés alapja a nálunk megszokott heti 2-3 edzésnél gyakoribb edzés-végzés. Ezt versenyzőink egy része nagyarányú elfoglaltsága miatt időben nem tudná megoldani az egyesület pályáján. Adjunk házi feladatot sportolóinknak, s így a közlekedési időt megtakaríthatják. Feladataik lehetnek:

a./ általános erőt fejlesztő gyakorlatok /húzódzkodás, fekvőtámasz/,

b./ lazasságot növelő gyakorlatok /általános lazassági gyakorlatok, lendítési gyakorlatok, gátlazítási gyakorlatok, stb./,

c./ speciális erőfejlesztő gyakorlatok /hasizom gyakorlatok hanyattfekvésben hajlított ülésbe és vissza. Láberősítő gyakorlatok: lábujjhegyre állás, guggolásból felugrások, vagy felállások, támadóállásban rugózás, felugrással lábcseré, szökdelések, stb./

A napi házimunkát úgy adagoljuk, hogy edzésnapon egyszeri adagot végezzék a sportoló otthon /ez legyen az edzés időpontjától távol, pl. reggel/, míg ha nincs aznap edzése, úgy kétszeres adagot végezzék a feladatokból, két egymástól távolabbi időpontban.

A házifeladatot egy hónapra szabjuk ki, s annak végén kérjük számon. Például a fekvőtámaszok napi egyszeri gyakorlati száma legyen 7, ha összesen 10-et tud csinálni. A hó végén teljes elfáradásig csináljon fekvőtámaszokat. Ha ezek száma 10 fölé emelkedett, úgy munkáját elvégezte otthon. Ha nem, úgy nem végzett megfelelő munkát, vagy nagyon alacsony volt az általunk kiszabott gyakorlati kívánalom, tehát fejlődés nem következhetett be.

6./ Ugrókkal foglalkozó edzőink elméletileg, gyakorlatilag képezzék magukat, hogy versenyzőik mozgását, felkészülési hibáit jól kiemezhessék és ennek a tapasztalatait a jövőben hasznosítani tudják. Tegyük félre az alszemérmert és a tudálekoskodást! Ha úgy érezzük, hogy valami baj van versenyzőinkkel, melynek okát magunk nem vagyunk képesek megtalálni, keressük fel kérdéseinkkel azokat az edzőket, akiknek nagy tapasztalatuk van a sportágban. Akikhez tanácsért fordulnak, legyenek edzőtársaik segítségére. Tartsák szem előtt, hogy egyetemes atlétikánk fejlődését segítik elő véleményükkel.

7./ Utolsó pontként egy nagyon lényeges kérdésről, az ugróerőről szólnék. Ennek fejlesztése igen nagy lehetőségeket tartogat edzőink számára.

Edzőink többsége elfogadja a szovjet edzők azon megállapítását, mely szerint a ruganyosság = erő x gyorsaság. Tehát ha ruganyosságot kívánunk fejleszteni, azt mindkét tényező fejlesztésével elérhetjük. Nyilvánvaló, hogy az erő fejlesztése a könnyebb és eredményesebb feladat. Ezért főként ennek a fejlesztése fontos. Természetesen a mozgás-gyorsaság fejlesztése se maradjon el.

Az ugráshoz általános- és speciális erő szükséges. Az általános erő fejlesztésének módszerei ismertek ugyan, de nem használjuk ki eléggé a benne lévő nagy lehetőségeket. Az ugróerő fejlesztése már nem annyira közismert. Az ugróerő növelését vannak, akik a fűvön végzendő szökdelésekkel kívánják elősegíteni. Mások bármilyen talajon végzik, kilométer számra szökdelő gyakorlataikat. Vannak, akik hanyattfekvésben szulzót emel-

getnek lábaikkal /John Thomas/, míg mások súlyzóval a nyakukban guggolásokat végeznek /Jiri Lánsky/, vagy féllábon végeznek guggolásokat, stb. De vannak olyanok is, akik féltik "rugóikat". Ezeknek nem adok igazat. Tudjuk, hogy a svéd magasugrók 80-100-at ugranak heti 2-3 alkalommal, a versenynidényben is. Sok ugrással fejlesztették ki ugróerejüket, a versenynidényben pedig ezzel is tartják fenn, egyben a technikájukat csiszolgatják.

Bármilyen módszereket is alkalmaznak, mind egy céllal teszik: ugróerejüket kívánják növelni. Tapasztalatom szerint ez igen fontos kérdés. Az ugrásban résztvevő lábak és a törzs megfelelő ereje nélkül nincs meg az egyébként elérhető jobb eredmény. A láb erejének fejlesztése oly módon történjen, hogy az ugró valamennyi fontosabb izomcsoportját fejlesszük. Tehát a lábfej, a vádli, a comb izomzatát. Ezt még felbontom: a lábujjak és a boltozat, a boka-, térd- és csípőizület izomzatának fejlesztésére. Igen fontos a derék- és has-, valamint hát izmok nagy ereje.

Gyakorlatanyagunk megválasztása és a mennyiség adagolása a fenti elvek alapján

izomcsoportokra lebontva történjék. Szem előtt kell tartani, hogy a gyakorlatok számának, vagy a terhelés növelésének eredménye: az erő fejlődése! Versenynidényben inkább az ugróerő fenntartását, ennek befejeztével tavaszig a fejlesztését végezzük. Az erőfejlesztést esetenként ne vigyük túlzásba. Ne végeztessünk túlzott terheléssel munkát. A gyakorlatok száma pedig csak addig emelkedjék, amíg nem szükséges nagy erőfeszítés. Váltakozva végeztessünk terheléssel és anélkül gyakorlatokat.

Az ugróerő növekedésével technikai problémák keletkezhetnek. Ha az egész évi technikai gyakorlást megvalósítjuk, úgy a fokozatosan javuló ugróerő nem zavarja a technikai képzést, bár azt befolyásolja.

+++

Szeretném, ha gondolataimból egyesek hasznosat merítenének, míg mások véleményét fűznének hozzá, vagy ellentmondának elgondolásaimnak. Hasznos - nyiltszíni - tapasztalatcsere alakulhatna ki, mely ugrósportunk gyorsütemű fejlődésének lehetőségeit nyitná meg.

ATICA ZOLASOK

A MASZ Nyilvántartó Bizottsága 1959. április hó folyamán a következő versenyeket igazolta át más sportkörbe:

Besenczi László, Marx József, Hanauer András, Tancos Máté, Schurk Ferenc, Szabados Tibor /XX.ker. Petőfi/, Mácsár József /Egri SC/, Gyulai István /XX.ker. Petőfi/, Soós Gyula /GSE/, Miller Lajos /Tapolcai MÁV IAC/, Garamszegi Béla /FTC/, Mészáros László /Kisújszállási MÁV/, Nagy Gábor /Szolnoki MÁV/, Kiss István /Délbudai Spartacus/, Fülöp Jenő /Vasas SC/, Horváth Tibor /Szombathelyi Haladás/, Varga Sándor /Pécsi Postás/, Majercsik Mihály /Bp. Spartacus/versenyzőket a Bp. Honvédba, Zalotai Péter /U. Dózsa/, Szabó Margit, Majzik Miklós /MTK/, Arvai Péter, Jablonkai Gábor /Vasas SC/, Dana Janka Árpád /Bp. MEDOSZ/versenyzőket a MÁFC-ba, Rádi Imre /Kiskunfélegyházi Reménység/, Berta Ibolya /Oroszázi Kinizsi/ és Posgay Kázmér /Szegedi Spartacus/versenyzőket a Szegedi EAC-ba, Zsigmond István /Tapolcai MÁV IAC/ a Miskolci EAFK-ba, Bóka Károl /Bp. Spartacus/, Linder György /Vasas/, Kineth Sándor /I. sz. ITSK/Pekár Lajos /Vasas/, Bodó Árpád /BEAC/, Székely József /Békéscsabai MÁV/versenyzőket a Csepel SC-be, Bodrogi István, Bien János, Garbac Ferenc, Gulyás Márta, Kiss Károly /Szekszárdi SC/, Varga Margit /Békési MÁV/versenyzőket a Szekszárdi Dózsa-ba, Kardos István /Pécsi Postás/, Csutka István /Szegedi VSE/, Dénes Sándor /TFSE/, Balajcza Tibor /Pécsi Dózsa/, Keleti Tibor /MTK/versenyzőket az Újpesti Dózsa-ba, Horváth Lajost /Bp. Építő/ a Bp. Honvédba, Balogh Nikó /Vasas/, Óó Erzsébet /Bp. Honvéd/versenyzőket a TFSE-hez, Bata Teréz /Egri SC/, Zsupán Antal /ESC/, Varsányi László /I. sz. ITSK/, Lovas Imre /Bp. Postás/, Szanyi József /Bp. Postás/versenyzőket a Bp. V. Meteorba, Gera Imre /TFSE/, dr. Lázár György /SZEAC/, Heinrich Alajos /Bp. Építő/versenyzőket a Szegedi VSE-be, Gyuró András /Gyulai MEDOSZ/, Medgyessy Ferenc /Vasas/, Buzási Károly /Debreceni Bocskai/versenyzőket a Debreceni EAC-ba, Kiss Gyula /I. sz. ITSK/, Erdősi József /I. sz. ITSK/versenyzőket a Bp. MEDOSZ-ba, Mihályfi László /Egri SC/versenyzőt az MPSC-be, Pálvölgyi Lajost /I. sz. ITSK/ a Bp. Postásba, Török István /Tipográfia/ a BEAC-ba, Detári László /MPSC/, Remete Dezsőné /Testvériség/versenyzőket az UTTE-ba, Halász László /Kaposvári Petőfi/versenyzőt a Szegedi Spartacusba, Horváth Annát /Tapolcai MÁV IAC/ a Győri Vasas ETO-ba, Kóvári Reimundor /Csepel SC/ a Bp. MÁVAG-ba, Kaszó Piroška /FTC/, Németh Kinga /Tipográfia/ és Szedlák Viktor /XX.ker. Petőfi/versenyzőket a Bp. Petőfihez, Vankó László /FTC/ és Mátrai Béla /MTK/versenyzőket a GSE-hez, Veszeli Piroška /Szombathelyi Haladás/, Takács Tamás /Nagykanizsai Bányász/ és Bellár Péter /Tapolcai MÁV IAC/versenyzőket a Soproni MÁFC-hoz, Pataki Lászlót /Bajai Építő/ a BEAC-hoz, Fülöp Mária, Hegedűs Mária /Vasas/versenyzőket a Bp. Építőkhöz, Varga Györgyöt /Bp. V. Meteor/ a Tipográfia-ba, Ferenczi Zoltánt /Vasas SC/ a Bp. Építő-be, Pungor Imrét /Szombathelyi Haladás/ a Pécsi EAC-hoz, Szabó Gézárt /Szegedi VSE/ a Szegedi Textiles SC-be, Sikter Ferenc /Testvériség/, Tomajzer Béla /Tapolcai MÁV IAC/, B. Szabó László /DEAC/ és Zsigmond István /Tapolcai MÁV IAC/versenyzőket a Miskolci EAFK-hoz, Lajkó Terézt /VKSE/ az I. sz. ITSK-ba, Poppé György /MTK/ és Bordács Klára /VM MNB/versenyzőket a VM KÖZERT-be, Bácsalmási Zoltán, Bácsalmási Ottó, Bácsalmási Antal /Csepel SC/ és Bácsalmási Mihály /TFSE/versenyzőket a Bp. Spartacus-hoz, Földesi Mária /Csepel SC/, Kármán Ferenc /Bp. Spartacus/ és Szlaviczek József /Pécsi Dózsa/versenyzőket a Bp. MÁVAG-hoz, Torma Imrét /FTC/ a Bp. Spartacus-hoz, Pálos Kornélt /Szombathelyi Haladás/ Tőrekvéshez, Aradi Jánost /DVTK/ a Debreceni Építőkhöz, Szamosi Ferencet /KTE/ a Kecskeméti Spartacus-hoz, Bender Verát /Eleki FSK/ a Gyulai MEDOSZ-hoz.

AZ EDDIGI LEGJOBB MAGYAR ATLÉTÁK

Összeállították: László István és Subert Zoltán

3.

/folytatás/

Összeállításunkat most a legjobb magyar atlétanők eredményeinek közlésével folytatjuk. Ehhez azonban tudnunk kell, hogy a magyar női atlétika csak mintegy 35 éves múlt-ra tekinthet vissza s ebből is az első másfél évtizedben a fejlődését lépten-nyomon akadályozó regnemértéssel, közönnyel, sőt az akkori szövetségi vezetők részéről határozottan ellenséges magatartással kellett állandó küzdelmet folytatnia. A 40-es évek elején változott valamennyire ez az ellenséges beállítottság, elsősorban politikai okokból. A teljes egyenjogúságot csak a felszabadulás hozta meg a női atlétika számára és 1946-ban indulhatott valóban fejlődésnek. Hogy mennyire tudta azóta kihasználni a lehetőségeket és behozni a lemaradását, erre a legjobb választ éppen az alábbi eredmények adják meg.

A női rangsorok összeállítását ugyanazon szempontok alapján végeztük, mint a férfiakét. Tekintetbe kellett azonban vennünk, hogy a felszabadulás előtt az atlétanők száma igen csekély volt, a 30-as években a MASZ még női rangsorokat sem állított évente össze s az eddigi legjobbak eredményei elenyésző kivétellel az 1945 utáni időkből, illetve pontosabban az utolsó 8-10 évből származnak. Eppen ezért elegendőnek tartjuk, hogy egyelőre számonként a legjobb ötven eredményre vonatkozó adatokat ismertessük.

A futószámokban a versenyzőnők neve mellett zárójelben szereplő szám az eredmény alkalmával elért helyezést tünteti fel. A rangsorok összeállításánál csak az 1959-es pályaidény kezdetéig elért eredményeket vettük figyelembe.

100 méter

11.5	Neszmélyi Vera /2/	Varsó	1955. 8. 4.
11.8	Bata Teréz /1/	Budapest	1957. 9.28.
11.9	Gyarmati Olga /3/	Bukarest	1951. 9.23.
12.0	Greminger Jánosné /2/	Budapest	1955. 7.16.
12.0	+ Dénes Ida /2/	Varsó	1955. 8. 3.
12.0	Nagy Ilona /2/	Budapest	1957. 8.19.
12.1	Gerhardt Zsuzsa /3/	Budapest	1955. 9.16.
12.1	Orbán Irén /4/	Budapest	1956. 6.16.
12.1	Bartha Lászlóné /1/	Budapest	1956. 6.24.
12.1	Heldt Erzsébet /2/	Budapest	1958. 6.28.
12.1	Munkácsi Antónia /1/	Budapest	1958. 9. 6.
12.2	□ Bácskai Mária /2/	Budapest	1956. 6.30.
12.2	Such Ida /2/	Budapest	1957. 9.28.
12.2	□ Somogyi Nándorné	Budapest	1958. 7.26.

+ középfutamban elért eredmény.
□ előfutamban elért eredmények.

Erős hátszéllel:

11.9	Greminger Jánosné /1/	Budapest	1956. 6.23.
12.0	Orbán Irén /2/	Budapest	1956. 6.23.
12.0	Munkácsi Antónia /1/	Budapest	1958. 8.31.
12.1	Lohász Irén /1/	Nagykanizsa	1949. 7. 3.
12.1	Egri Lenke /1/	Budapest	1950. 9.16.
12.2	Rákhely Gyuláné /2/	Budapest	1950. 9.16.
12.2	Bácskai Mária /1/	Tatabánya	1956. 6.24.
12.2	Weil Ádámné /1/	Budapest	1958. 5. 4.

A vágózás sohasem volt női atlétikánk erős oldala. Tóth Irén 1930-ban felállított 13 mp-es csúcseredménye nyolc évig állt fenn és 1938-ban futott először Nagy Rózi valóban 13 mp-en belül. A felszabadulás után is csak nagyon lassan javultak az eredmények s nemzetközi szempontból a 12 mp-en belüli futónők száma és az átlagok tekintetében jelenleg is elég gyengén állunk. Felszabadulás előtti eredményt nem találunk az első ötven között, ez azonban, sajnos, nem sokat mond, mert a huszoneötödik eredménye 12.4, az ötvenediké csak 12.7 mp.

200 méter

24.1	+ Neszmélyi Vera /2/	London	1955. 8.13.
24.8	Gyarmati Olga /3/	Bukarest	1951. 9.25.
24.8	Munkácsi Antónia /1/	Budapest	1958. 9. 7.
24.9	Greminger Jánosné /4/	Budapest	1955. 9.11.
24.9	Németh Ida /3/	Kijev	1958. 7.13.
25.2	Soós Klára /1/	Budapest	1953.10.18.
25.2	Gerhardt Zsuzsa /2/	Budapest	1957. 8.20.
25.3	Heldt Erzsébet /3/	Budapest	1958. 7.28.

25.4	Erdődi Katalin /1/	Győr	1951.11. 6.
25.4	Bartha Iászlóné /3/	Budapest	1956. 7. 1.
25.5	Orbán Irén /2/	Budapest	1955.10.23.
25.6	Muskovits Éva /1/	Budapest	1954. 8.19.
25.6	Bata Teréz /1/	Eger	1957.10. 6.
25.6	Bártfai Viola /5/	Budapest	1958. 8. 6.

+ 220 yardos /201.17/ verseny közben hivatalosan mért eredmény.

A múltban a vágázónők igen huzódottak a 200 m-től. Kevés versenyt rendeztek ezen a távon és 27 mp-en belüli eredmény még a 40-es évek elején is ritkaságszámba ment. A felszabadulás előtti legjobbak közül csak Nagy Rózsi /26.2/ található a legjobb ötven között. Az utolsó évek viszonylagos javulása ellenére nemzetközi szempontból ezen a távon sem állunk jobban, mint 100 m-en. Eddig 27-an futottak 26 mp-en belül, a huszonötödik eredménye 25.9, az ötvenediké 26.5 mp.

400 méter

55.5	Németh Ida /1/	Kijev	1958. 7.13.
56.6	Kazi Aranka /1/	Budapest	1954. 9.19.
57.2	Sasvári Gizella /2/	Budapest	1957. 8.19.
57.2	Munkácsi Antónia /1/	Budapest	1958. 9.14.
57.6	Suták Anna /1/	Budapest	1955. 9.11.
57.7	Bánsági Teréz /3/	Budapest	1957. 8.19.
57.8	Bokori Teréz /1/	Budapest	1953. 7.11.
58.1	Végh Erika /3/	Budapest	1956. 7.15.
58.3	Bácskai Anna /1/	Tata	1951. 7.14.
58.6	Mórocz Ilona /1/	Budapest	1956. 9. 8.
58.6	Molnár Rózsa /3/	Budapest	1958. 7.26.
58.7	Oros Ágnes /2/	Budapest	1953.10.10.
58.8	+ Hazucha Zsuzsa /2/	Bukarest	1953. 8. 6.

+ előfutamban elért eredmény

Ezen a távon az első országos csúcst csak 1947-ben hitelesítették. Egy percen belül először Bácskai Anna és Hazucha Zsuzsa került ugyanazon a versenyen, 59.9 mp-cel 1950-ben. Bajnoki szám 1952-ben lett és fejlődésének határozott lendületet adott. Aránylag rövid multjához képest a fejlődés jelentős, de ha az élvonalbeliek többet indultak volna ezen a távon, az átlagok még jobbak lehetnének. Eddig 26-an futottak 1 percen belül, a huszonötödik eredménye 59.8, az ötvenediké 61.6 mp.

800 méter

2:08.1	Kazi Aranka /3/	Budapest	1956. 9.29.
2:08.7	Sasvári Gizella /3/	Moszkva	1957. 8. 4.
2:08.8	Bánsági Teréz /2/	Bukarest	1957. 9.15.
2:10.7	Mórocz Ilona /1/	Budapest	1956.10.20.
2:11.2	Végh Erika /2/	Budapest	1956. 6.30.
2:11.8	+ Oros Ágnes /4/	Bern	1954. 8.25.
2:11.8	□ Bácskai Anna /3/	London	1955. 8.12.
2:11.8	Füsti Helén /3/	Budapest	1956. 6.30.
2:12.0	Róder Katalin /4/	Budapest	1956. 6.30.
2:13.8	Bokori Teréz /2/	Budapest	1954. 9.24.
2:14.1	Csanádi Mária /2/	Budapest	1957. 7. 7.
2:14.2	Szuper Ilona /6/	Budapest	1956. 6.30.
2:14.6	Ughy Piroška /4/	Budapest	1958. 7.27.
2:15.2	Köbölkuti Irén /2/	Bukarest	1952. 9.22.
2:15.2	Molnár Rózsa /2/	Budapest	1957. 7.28.
2:15.3	Scheffer Katalin /3/	Budapest	1954. 9.17.
2:15.7	Kovács Ilona /2/	Budapest	1953.10.10.
2:15.9	Suták Anna /1/	Budapest	1955. 7.30.

+ előfutamban elért eredmény.

□ 380 yardos /804.68 m/ verseny közben hivatalosan mért eredmény.

Az első magyar női atlétikai csúcst 800 m-en hitelesítették 1927-ben, mégpedig Miskey Gizella 2:44.2 mp-es eredményét. Az amszterdami olimpia után sok külföldi országhoz hasonlóan nálunk is másfél évtizedre teljesen számítottak a női versenyek műsoráról s csak a felszabadulás után, 1946-ban karolták fel, amikor az első bajnokságot kiírták. Ettől kezdve páratlan ütemű fejlődése, csak a kalapácsvetéssel hasonlítható össze. Néhány év alatt női atlétikánk legeredményesebb száma lett, a 380 yardhoz fűződött az első magyar női világcsúcs, 1952 és 1956 között a Szovjetunió után átlagok szempontjából is az angolokkal együtt a második helyen álltunk világviszonylatban. Az utolsó két évben azonban ez a fejlődés megtorpant, az átlagok tavalyi erős visszaesése is intőjel. Eddig 31-en futottak 2:20-on belül, a huszonötödik eredménye 2:18.5, az ötvenediké 2:24.6 mp.

80 m gát

11.1	Gyarmati Olga /1/	Budapest	1956. 9.16.
11.2	Somogyi Nándorné 1/	Budapest	1958. 8. 5.
11.4	Németh Ida /1/	Budapest	1957. 6. 2.
11.4	Benkovics Györgyi /1/	Budapest	1958. 6.29.
11.5	Bácskai Mária /3/	Budapest	1958. 6.29.
11.5	Kovács Ilona /1/	Budapest	1958. 9. 7.
11.7	Erdődi Katalin /1/	Tata	1954. 7.29.
11.7	Várkonyi Zsuzsa /3/	Budapest	1956. 7. 1.
11.8	Kozik Agota /3/	Budapest	1955.10.23.
11.9	Szűle Agnes /4/	Budapest	1956. 7. 1.

A második világháború előtt a legelhanyagoltabb számok közé tartozott, Vértessy Katalinon /12.5 mp/ kívül alig akadt 13 mp-es gátfutónők, az indulók többsége csak beugró volt. A felszabadulás után is csak nagyon lassan növekedett a gátfutónők száma s az utolsó évek viszonylagos javulása ellenére az általános színvonal szempontjából változatlanul a leggyengébb női szám. Jellemző, hogy míg külföldön a gát-átlagok általában 3-4 tizeddel jobbak a 100 métereseknél, addig nálunk a huszonötödik eredménye /12.4/ ugyanolyan az ötvenediké /12.8/ pedig gyengébb mint 100 méteren.

Magasugrás

164	K.Csák Ibolya	Bécs	1938. 9.18.
160	Gyarmati Olga	Budapest	1950.10.15.
160	+ Keresztes Márta	Budapest	1959. 3.15.
159	Kertes Erzsébet	Budapest	1955. 6.29.
159	Németh Ida	Győr	1956. 7.29.
157	Kristóf Éva	Budapest	1955. 6.29.
157	Pokorny Györgyi	Budapest	1958. 6. 7.
157	Szlonkai Erzsébet	Budapest	1958. 6.14.
157	Knapp Márta	Siófok	1958. 6.22.
156	Kamarás Istvánné	Budapest	1954. 5.23.
154	Szabó Róza	Budapest	1958. 5.22.

+ fedettpályán, de szabadtéri feltételek mellett /salakos nekifutó/ elért eredmény.

A magasugráshoz fűződtek a magyar női atlétika első nemzetközi sikerei, 1931-ben Vértessy Katalin nagy nemzetközi versenyen győzött Firenzében, K.Csák Ibolya 1936-ban olimpiai, 1938-ban Európa-bajnokságot nyert. Ennek tulajdonítható, hogy magasugrásban már a háború előtt elég jó versenyzőgárdánk volt és az első ötven között ebben a számban találjuk a legtöbb felszabadulás előtti eredményt, nyolcat. 1945 után évekig a leggyengébb női szám volt, az utolsó időben is csak az átlag javult, Csák Ibolya csúcseredményét eddig még senki sem tudta megközelíteni. A 150-es ugrónők száma 33, az ötvenedik eredménye 148 cm.

Távolugrás

623	Gyarmati Olga	Budapest	1953. 9.20.
582	Kun Irén	Budapest	1958. 8. 6.
581	Pénzes Margit	Budapest	1956. 7.29.
581	Skultéty Eta	Budapest	1958. 8. 6.
577	Nagy Ilona	Budapest	1958. 5.25.
575	Soós Klára	Budapest	1953.10.25.
573	Lohász Irén	Varsó	1950. 7.15.
564	Rázga Zsuzsa	Budapest	1958. 7.28.
561	Kozik Agota	Tata	1952. 8. 3.
560	Bácskai Mária	Budapest	1955. 6.26.
555	Fekete Ilona	Budapest	1947. 8.17.
554	Tolnai Ilona	Budapest	1942. 7.12.
550	Bucsányi Erzsébet	Tata	1952. 8. 3.

Erős hátszéllal:

550	Rohonczi Mária	Győr	1949. 5. 8.
-----	----------------	------	-------------

A 30-as években 5 m-es ugrás nálunk már komoly teljesítménynek számított. Genersich Gabriella 526 cm-es csúcseredménye /1931/ hat évig állt fenn, utána sokáig a magasugró Csák Ibolya volt 531 cm-rel csúcstartó. A felszabadulás előtt a nemzetközi színvonalhoz csak Tolnai Ilona /Rákhelyné/ tudott felzárkózni. 1945 után megokszorosodott ugyan az 5 m-es felüli távolugrónők száma, de Gyarmati Olga olimpiai bajnoksága és hosszú sikeresorozata ellenére az általános színvonal nem fejlődött a feltűnt tehetségeknek megfelelő mértékben. A huszonötödik eredménye 536, az ötvenediké 522 cm.

Súlylökés

15.08	Bognár Judit	Budapest	1958. 6.14.
14.36	Fehér Mária	Budapest	1957. 8.20.
13.68	Szenti Jusztna	Budapest	1956. 9.10.
13.63	Mikuss Judit	Budapest	1958.10.12.
13.59	Bagó Vera	Budapest	1956. 8. 4.
13.54	Wiczián Klára	Budapest	1957. 6. 1.
13.36	Csáki Irén	Szombathely	1958. 8.20.
13.20	Magda Lajosné	Budapest	1953. 9.12.
13.16	Hegedüs Györgyi	Szekszárd	1958.10.25.
13.03	Sebes Edit	Budapest	1954. 7. 4.
13.02	Ó Erzsébet	Budapest	1958.10.12.
12.83	Lovász Mária	Budapest	1955.10.23.
12.72	Kisgyörgy Anikó	Zalaegerszeg	1958.11. 2.
12.71	Vigh Erzsébet	Budapest	1956. 5.19.

A felszabadulás előtt egyedül Szepesvári Tessza ért el 12 m-en felüli eredményt. A 40-es évek végén nehezen indult meg a fejlődés, a sokszoros csúcscsúszó Fehér Máriának évekig nem volt megfelelő ellenfele. A 13 m-es dobónők száma még mindig kevés, az utolsó időben azonban a tehetséges utánpótlás határozottan csökkentette a nemzetközi szempontból erős lemaradást. Erre jellemző, hogy az összesen huszonhat 12 m-es súlylökőnő közül huszonegy eredménye az utolsó három évből származik s többségük még egészen fiatal. A huszonötödik eredménye 12.12, az ötvenediké 11.33, ebből már csak négy való 1945-nél korábbi időből.

Diszkoszvetés

48.98	Hegedüs Györgyi	Budapest	1958. 9. 7.
47.42	Bucsányi Ida	Budapest	1957.10.11.
46.82	Serédi Zsuzsa	Budapest	1957. 7. 7.
46.75	Bognár Judit	Budapest	1958. 5.10.
46.64	dr.Józsa Dezsőné	Budapest	1954. 8.12.
43.81	Wiczián Klára	Ljubljana	1957. 6.27.
43.70	Szatmári Jánosné	Baja	1958. 9.13.
43.46	Benkovits Teréz	Tata	1958. 6. 1.
42.26	Kontsek Jolán	Budapest	1958. 8.10.
40.86	Stugner Judit	Budapest	1958.10.19.
40.85	Horváth Anna	Tapolca	1958. 5.11.
40.60	Kótai Margit	Budapest	1958.10.12.

Nadányi Ágnes 1931-ben elért 37.17 m-es csúcseredménye nemzetközi szempontból is figyelemre méltó teljesítmény volt. A folytatás azonban elmaradt és az első 40 m-es dobásra 1948-ig kellett várni. Az 50-es évek elején Józsané eredményei megütöttek a nemzetközi színvonalat, utána azonban diszkoszvetőnőink a külföldiek rohamos fejlődésével nem tudtak lépést tartani. 1956 óta a fiatalok ebben a számban is rohamosan előretörték és a legjobbjaink jó uton haladnak a nemzetközi színvonal felé. Eddig 17-en dobtak 40 m-en felül, a huszonötödik eredménye 38.75, az ötvenediké 36.83 m. Az első ötven között csak Nadányi szerepel a régiek közül s 26 versenyző eredménye az utolsó két évben született!

Gerelyhajítás

52.69	Vigh Erzsébet	Budapest	1956. 9.29.
51.25	Antal Márta	Budapest	1958. 6.15.
49.35	Balogh Anikó	Budapest	1958. 9.20.
46.71	Pitrolffy Katalin	Budapest	1957. 8.20.
45.97	Laczó Ilona	Budapest	1956. 9.16.
45.45	Galambos Klára	Budapest	1954. 9. 5.
44.73	Lukács Jánosné	Pécs	1958. 5. 4.
43.01	Ó Erzsébet	Budapest	1958.10. 5.
42.89	Sarró Katalin	Budapest	1958. 6.15.
42.21	Rohonczi Mária	Nagykanizsa	1949. 7. 3.
41.70	Pallós Mária	Kolozsvár	1958. 7.19.
41.34	Varga I.Szilvia	Budapest	1955. 8.19.

A 30-as években a legelmaradottabb női dobószám volt, a 30 m-en felüli gerelyhajítónőket félkézen meg lehetett számolni. Az országos csúcs 36 méter alatt maradt és a 40 métert csak 1946-ban érte el először Rohonczi. 1955-ig még mindig csak hat 40 m-es dobónő volt, azóta azonban számuk már 17-re emelkedett. Az utolsó években ez a szám is határozott fejlődésnek indult s az utánpótlás biztató. Ennek ellenére még sokat kell javulni, hogy elérhessük a közben nagyot emelkedett nemzetközi színvonalat. A huszonötödik eredménye 38.88 m, az ötvenediké még csak 35.90 /közöttük négyen szerepelnek a felszabadulás előtti legjobbak közül/.

Versenykiírások

Az 1959. évi országos vidéki bajnokság versenykiírása.

1./ A verseny célja: az 1959. évi egyéni vidéki bajnokság eldöntése és a megyék közötti pontversenyben a megyék minőségi színvonalának lemérése.

2./ A verseny helye és időpontja: Debrecen, 1959. július 25-26.

3./ A verseny rendezője: a Magyar Athletikai Szövetség megbízásából a Hajdu megyei Atlétikai Szövetség.

A versenybírók elnöke: Nyíró György
helyettese: Rajkai Tibor
titkár: Szabó István

4./ A versenyen részt vehetnek: a megyék által benevezett felnőtt és ifjúsági versenyzők. Serdülő versenyzők a vidéki bajnokságon a MASZ Ifjúsági bizottsága és Vidéki bizottsága közös írásbeli engedélyével vehetnek részt. Az engedélyeket a nevezési zárlatig írásban kell kérni a korcsoportra érvényes korlátozások betartásával. A nevezések elfogadásáról a Vidéki bizottság javaslatára a MASZ elnöksége dönt.

5./ Versenyszámok:

Julius 25-én: férfi: 100, 400, 1500, 10.000 m, 110 gát, 200 gát, 3000 akadály, rud, távol, súly, gerely, 4x100 m.
női: 100, 400 m, magas, diszkosz, 4x100 m.

Julius 26-án: férfi: 200, 800, 5000 m, 400 gát, magas, hármas, diszkosz, kalapács, 4x400 m.
10 km-es gyalogló bajnokság a MASZ verseny keretén belül.
női: 200, 800 m, 80 gát, távol, súly, gerely.

6./ Helyezések eldöntése: az atlétikai "Versenyszabályok" szerint.

7./ Pontverseny: a megyék közötti pontversenyt az egyéni számok első hat helyezettjének 7-5-4-3-2-1 arányú pontozása alapján értékeljük. Váltószámokban a pontozás kétszeres. Pontegyenlőség esetén a több első /és így tovább, második, stb./ helyezést elért megye kerül előbbre.

8./ Díjazás: az egyéni számok győztesei a "Magyar Népköztársaság 1959. évi vidéki bajnoka" címet nyerik. Versenyszámonként az első három helyezett érdemdíjazásban részesül. A pontversenyben győztes megye a vándordíj 1958. évi védője lesz.

9./ Költségek: a rendezési költségeket a MASZ, a részvétellel kapcsolatos költségeket a megyei szövetségek fedezik.

10./ Nevezések: a nevezéseket július 5-én déli 12 óráig kell a MASZ irodájába eljuttatni. Késve érkezett nevezéseket nem veszünk figyelembe.

2 VERSENYSZABÁLYOK

Az új szabálykönyv megjelenéséig szükségesnek tartjuk közölni azokat a versenyszabályokat, amelyek lényegesen eltérnek a régi szabállyal szemben:

A váltócsapatok összeállítása magasabb futamokra nem változtatható meg, hacsak a hivatalos versenyorvos véleménye szerint az - sérülés vagy betegség miatt - nem szükséges. Ilyen esetekben a versenyorvos tartozik igazolni, hogy az érintett versenyző részére a további versenyzés káros lenne s az ennek következtében szükségessé vált cserét a versenybírók elnökének is jóvá kell hagyania.

+

A súlylökés kivételével valamennyi körből történő dobásnak 60 fokos körszelet képező vonalak /szektor/ közé kell esnie ahhoz, hogy érvényes legyen.

A súlylökésnél a körszeletet úgy kell meghúzni, hogy annak vonalai a kör középpontjából kiindulva a bástya külső szélét érintve haladjanak /cca 65 fok/.

A szektor határoló vonalak végét zászlókkal kell megjelölni, melyek így mutatják a dobóterületet.

+

Gerelyhajításnál a kötést csomó- és hurokmentes zsinórból kell elkészíteni s a gerely súlypontjánál kell felerősíteni. A kötés olyan vastag lehet, hogy a kötésnél mért kerület legfeljebb 25 mm-el haladja meg a gerely kerületét annak legszélesebb pontján.

A gerely keresztmetszete mindenütt kör alakú kell legyen s az átmérő a kötés alatt lehet a legnagyobb. Innen mindkét vége felé fokozatosan vékonyodnia kell a gerelynek. A kötés és a fémhegy között lehet a gerely egyenesvonala, vagy enyhén hajlitott, a hajlításnak azonban fokozatosnak kell lennie. Az átmérő hirtelen változása a gerely egyetlen pontján sem megengedett.

A gerely egyetlen részén sem lehet mozgatható rész, vagy szerkezet, ami dobás alatt a gerely súlypontját vagy egyéb jellegzetességét megváltoztathatná.

A kötésen kívül a gerely fogásának megkönnyítésére semmi más eszközt nem szabad használni s ugyancsak tilos a gerelyen ilyen célból bevágást alkalmazni.

+

Gyalogló szabályok

Biráskodás és kizárás: A kijelölt gyalogló bírák közül egyik a vezető versenybíró. A bírák azonban egymástól függetlenül működnek. Abban az esetben, ha

a./ a vezető versenybíró és egy másik gyalogló bíró, vagy

b./ a vezető versenybíró nélkül három gyalogló bíró véleménye szerint

a versenyző - a verseny bármely szakaszában - szabálytalanul gyalogol, ki kell őt számni a versenyből. A kizárást a vezető versenybíró közli a versenyzővel. Két ugyanazon nemzetbeli - vagy ugyanazon egyesülethez

tartozó - versenybírónak nincs kizárási joga!

A kizárást közvetlenül a verseny befejezése után is lehet foganatosítani, ha a körülmények megakadályozták, hogy a kizárást a versenyzővel a verseny folyamán közölhessék.

A versenyzőket figyelmeztetni kell arra a veszélyre, hogy mozgása a talajjal való szabálytalan érintkezés határán van. E figyelmeztetést ugyanolyan módon kell adni, mint ahogy azt a fentiek előírják. A versenyzőket csak egy ízben lehet figyelmeztetni.

Az új nemzetközi szabály változtatást jelent az előző gyakorlattal szemben, amikor is az első szabálytalanság esetén figyelmeztetni kellett a versenyzőt s csak a második szabálytalanságnál kiállítani. A jelenleg érvényes szabályok szerint szabálysértésnél azonnal kiállítás a büntetés, függetlenül attól, hogy a táv melyik szakaszán követi el azt a versenyző.

SZÖVETSÉGI Közlemények

A NYILVÁNTARTÓ ÉS MINOSÍTÓ BIZOTTSÁG KÖZLEMÉNYE

Az Atlétikai Híradó 1959. év 1. számában közzeltük a kiírást a MASZ sportegyesületek rangsorolására vonatkozólag. A kiírás 4. pontja ismerteti a munkastatisztika követelményeit és az azzal járó adminisztrációs eljárásokat. A kiírás ezen pontja nem tér ki arra vonatkozólag, hogy a kérelmet milyen útvonalon kell a MASZ-hoz eljuttatni. Ezért szükségesnek tartjuk a következőket rögzíteni:

- a./ a budapesti sportkörök a kiírásban meghatározott névjegyzéket közvetlenül a MASZ-hoz nyújtják be legkésőbb november 15-ig;
- b./ a vidéki sportkörök a kérelmet legkésőbb november 10-ig a megyei szövetséghez kötelesek beküldeni, a megyei szövetségek az adatok valóságát ellenőrzik és a kérelmeket összegyűjtve legkésőbb november 20-ig megküldik a MASZ-nak.

+++

Kérjük a sportköröket, hogy az átigazolási lapra minden esetben tüntessék fel a versenyző minősítési könyvének számát.

+++

A versenyzők minősítésekor a versenyzők nevét a nyilvántartási kartonon minden esetben kérjük nyomtatott betűvel kitölteni.

+++

A versenyzők minősítésekor megállapítást nyert, hogy több versenyző a minősítési könyvét még nem írta alá. Felhívjuk a figyelmet, hogy ezen hiányosságot mielőbb pótolják.

+++

Kérjük a vidéki versenyek versenybíróseit, hogy esetenként ellenőrizték le, hogy a versenyzők orvosi vizsgálatának bejegyzése a minősítési könyvbe a fennálló rendeletek értelmében megtörtént-e és a versenyzők minősítését az 1958. évi eredmények alapján elvégezték-e.

Közlemény

A Magyar Athletikai Szövetség Elnökségének 1959. május 8-i határozata értelmében az 1956. évben kibocsájtott minősítési szinttáblázat 1959. december 31-ig lesz érvényben.

+++

A Szövetség Elnöksége ugyan ezen az ülésen úgy határozott, hogy a vidéki I. osztályú versenyzők átigazolását Budapestre, a Szövetség Elnöksége bírálja felül és hagyja jóvá az átigazolást.

AZ UTTÖRŐ ÉS SERDÜLŐ ATLÉTÁK VERSENYZÉSÉNEK SZABÉLYZATA

Többek kérésére ismételten közöljük az uttörő és serdülő atléták versenyzésének szabályzatát.

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

A korhatár megállapításánál a naptári évet kell alapul venni.

2. Versenyszámok:

Uttörők:

Fiúk: 60 m, 100 m /csak váltóban/ magasugrás, távolugrás, súlylökés, kislabdahajítás, 40 m gátfutás és váltófutás.

Leányok: 60 m, 100 m /csak váltóban/ magasugrás, távolugrás, súlylökés, kislabdahajítás, 40 m gátfutás és váltófutás.

Serdülők:

Fiúk: 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 dobószám/ 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 fiuknál/ 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 stukk labda/

Uttörő leányok: 40 m gát /mint fiuknál súlygolyó 3 kg; kislabda /ugyanaz, mint a fiuknál/

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 hosszabb futószám után más számban nem indulhat.

Uttörő vagy serdülő kora 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 versenyein indulhat.

Kivételek:

a/ a MASZ által jóváhagyott versenyek, amelyek korcsoporthoz nincsenek kötve és a kiírás lehetőséget biztosít a versenyen való induláshoz;

b/ az I. osztályú /ezüst jelvény/ szintet elért versenyzők a saját versenyszámukban;

c/ mindazon versenyzők, akiknek a MASZ Elnöksége - az Ifjúsági Bizottság javaslatára - engedélyt ad;

d/ ugró számokban I. osztályú /ezüst jelvény/ szintet elért uttörő vagy serdülő versenyzőknek 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 tartozók kérelmükhöz minősítési könyvküvet kötelesek mellékelni. A kérelem beadásának határideje az illető versenyt megelőzően 21 nap. Engedélykérelmeket közvetlenül a Magyar Athletikai Szövetséghez kell küldeni.

6. Uttörő vagy serdülőkorú versenyző egy naptári héten belül csak egy korcsoport versenyén vehet részt.

7. Uttörő vagy serdülőkorú versenyző csak abban az esetben vehet részt versenyen, ha 3 hónapnál nem régebb keltű orvosi igazolvánnyal rendelkezik.

8. Az uttörő és serdülő szabályzat ellen vétő versenyző és egyesülete ellen a MASZ fegyelmi eljárást indít.

A Magyar Athletikai Szövetség hivatalos lapja
Szerkesztőség: Budapest, V. Rosenberg házaspár-utca 1.
Kézirat gyanánt.

Felelős szerkesztő: Farkas Pál

Szerkeszti a Szerkesztőbizottság: Nyíró György, dr. Sir József, Szabó István és Tompay Oliver

A rajzokat Hires László készítette

Előfizetési díj: 1 évre 36.- Ft., 1/2 évre 18.- Ft., 1/4 évre 9.- Ft.
Előfizethető a MASZ irodában, vagy a MASZ 251.502-V. sz. csekkszámára.

Felelős kiadó: Sport Lap- és Könyvkiadó igazgatója

Sport Kiadó Sokszorosító Üzeme

Felelős a vállalat igazgatója

