



ATLETIKAI

Híradó





ATLETIKAI Híradó

V. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1961. ÉV 8. SZÁM

*Tarkas
Féle:*

EDZŐI ÉRTEKEZLET TATÁN

Az elmúlt évekhez hasonlóan - az idén november 4-7 között - a Magyar Atlétikai Szövetség Edző Bizottsága ismét megrendezte az évi országos atlétaedzői értekezletet. Száz edző: mester, oktató és segédoktató gyűlt össze, hogy a modern atlétaedzés egyik legfontosabb tételéről, az erőfejlesztésről meghallgassák legjobb edzőink szakelőadásait majd utána megtekintsék az általuk használt és a felkészítésekben jól bevált gyakorlatokat.

Az értekezlet fontosságának és eredményességének értékelése az Edző Bizottság feladata. Mégis szükségesnek tartom, hogy egy-két gondolatot fűzzek hozzá, egy-két olyan észrevételemet legyen, melyeket mint résztvevő tapasztaltam és melyeknek nyilvánosságra hozatalát kívánatosnak tartom.

1. Az elmúlt évi tapasztalatok azt mutatták, hogy ilyen tárgyú előadásokra nagy szükség van. Edzőink legtöbbje nem tud megfelelő szakirodalomhoz jutni. Híradónk kis terjedelme sem elegendő, hogy a külföldi szakirodalom minden területéről beszámolhasson, de az egyes cikkek általában véleményeket, tapasztalatokat közölnek, melyeket alaposan meg kell gondolni, ki kell tárgyalni, hogy az abban lefektetett elveket hasznosíthassuk. Mindannyian hajlamosak vagyunk arra, hogy egy új elvet, elgondolást, vagy részben bevált gyakorlatot minden bírálat nélkül átültessünk. Az így esetleg elkövetett hibákat pedig csak akkor fogjuk tudni tapasztalni, amikor már kissé késő. Sokkal helyesebb, ha a külföldi és hazai tapasztalatok alapján jónak talált rendszert ilyen nyilvános megbeszélésen ismertetik, ahol az érdeklődő edzők a legkülönbözőbb oldalról boncolgathatják azt, hozzáfűzhetik megjegyzéseiket és végeredményben egy jól megbírált elvvel gazdagabban térhetnek vissza nevelői munkájukhoz.

2. A megválasztott témakört igen helyesnek találom. Mint a hozzászólásokból és az előadásokból is kitűnt, az erőfejlesztés területén kissé elmaradtunk. Az itt kapott irányelvek hasznosításával feltétlenül meg fog indulni az az erőteljesebb fejlődés, amelyre sportágunknak nélkülözhetetlen szüksége van.

3. Öröndöletes, hogy ilyen szép számú edzői gárda gyűlt össze. Lemondtak a pihenésről, vállalták az utazás fáradsalmait, anyagi áldozatot hoztak, mert érezték, hogy fejlődniök kell és ezen fejlődés nélkül munkájuk nem lesz eredményes. Lehet, hogy az időpont nem a legjobb, de érzésem szerint a távolmaradottak létszáma magas, akiknek pedig szintén szükségük lett volna ezekre az előadásokra. Hogy mégis valahogy pótolhassuk ezen hiányosságot, Híradónk leközi az előadások anyagát, a fontosabb hozzászólásokat. Helyesnek tartanám azonban, hogy ezen anyag birtokában egy-egy megye edzőgárdája összeülne és a benne felhozott témakörök közül egyet-egyet letárgyalna a téli időszakban a megfelelő gyakorlati bemutatókkal tarkítva.

4. A felvett anyag az atléta edzésének csak kis területét érintette. Ugy éreztem azonban, hogy az ezzel eltöltött három nap sem volt elegendő a teljes kitárgyaláshoz. Eppen ezért szükséges lenne a téli folyamán egyes kérdésekben még részletesebb vitákat rendezni, konkrét példákkal illusztrálni, fényképeken, filmekben bemutatni, összehasonlítani a jól képzett versenyző mozgását a gyengébbekével. Nagyon érdekes lett volna például Brumel ugrását kinagyított felvételeken összehasonlítani a magyar ugrókéval és kellő magyarázattal ellátni. Tudom, hogy a tatabi értekezlet programja így is zsúfolt volt, éppen ezért javaslom ennek folytatását amikor is az illető versenyág problémájával foglalkozna az értekezlet.

5. Igen sok magas színvonalú előadást hallottunk. Voltak, akik igen sokat jegyeztek, mások feszülten figyeltek és igyekeztek mindent elraktározni magukban. A téma azonban olyan szélesben kiterjedő volt, hogy a felszólalásokban előforduló ismétlések ellenére sem ragadhatott meg mindenki. Az anyag teljes megértéséhez, megemésztéséhez feltétlenül szükség van arra, hogy ezeket az előadásokat ismételtelen áttanulmányozzuk, hosszabb időt szenteljünk egyes részletkérdéseknek. És ha lenne olyan részlet, amelyet nem értünk, bátran forduljunk az illető előadóhoz, akik - biztosra veszem - szívesen adnak részletesebb magyarázatot.

Mindezek tudatában készítettök elő Hira-dónk részére az előadás teljes anyagának feltételét. Tervünk szerint a december végéig megjelenő összevont két-két számban feltétlenül hozzuk azt a más hivatalos közlemények mellett. A felvevő magnetofon hibája miatt sajnos a hozzászólásokból két rész kimaradt, melyeket pótolni nem tudunk. Reméljük azonban, hogy jó és használható anyagot adunk edzőink kezébe, melyet hasznosítani tudnak. Célszerűnek tartom még, hogy versenyzőink is tanulmányozzák át azt a részt, amely éppen rájuk vonatkozik.

Az értekezleten az alábbi előadások hangzottak el:

dr. Bakonyi Ferenc: A gyorsaság fejlesztésének elvi kérdései.

Koltai Jenő: A súlylökők és gerelyhajítók erőfejlesztő gyakorlatai.

dr. Bakonyi Ferenc: A gyorsaság és erő fejlesztése a futó versenyszámokban.

Harmati Sándor: A diszkoszvetők és kalapácsvetők erőfejlesztő gyakorlatai.

Nagy Sándor: Az ugróerő fejlesztése.

dr. Sir József: Külföldi tapasztalatok az edzőmódszerek terén.

Az egyes előadások után dr. Bakonyi, Koltai Harmati és Nagy Sándor gyakorlati bemutatót tartottak.

KORROKÓV:

Mi a lényeges a rövidtávúfutó futásában

Az a képesség, hogy minimális idő alatt maximális munkát tud valaki végezni, vagyis egy komplex teljesítőképesség szintje a vág-tázó két legfontosabb tulajdonságainak egyike. A másik tényező az állóképesség, vagyis az a készség, hogy valaki a szükséges időtör-edék alatt a legmagasabb munkateljesítményt nyújtja.

Mint ahogy a XVI. Olimpiai Játékok mutatták, a világ legjobb vág-tázói, akik közé Morrowt, Stanfieldet, Kinget, Bakert, Marchisont, Agostinót és Hogant kell számítani, jelentősen felülmúlták a többieket, köztük a szovjet versenyzőket is a nagy teljesítő-erő fejlettségi foka tekintetében. Különösen megmutatkozott ez a futás kezdeti szakaszában: a rajtoláson és a rajtolási gyorsuláson ahol a nagy teljesítőképesség uralkodik. Ez itt a legtisztább formában mutatkozott meg, miután a futó az elé a feladat elé került, hogy testét kihozza nyugalmi állapotából a minimális időtör-edék alatt maximális gyorsulást érjen el.

A gyorsaság és az erő.

A magasfokú teljesítőképesség nem más, mint az erő és a gyorsaság szintézise. Ezért a bonyolult tulajdonság fejlettségi fokának növelése céljából fejleszteni kell az erőt, a gyorsaságot és tökéletesíteni kell a technikát.

Az erő fejlettségi fokának növelése nem látszik bonyolult feladatnak. Létezik olyan metodika, melynek segítségével minden bizonytalanságot lehet a sportoló erejének fokozását. A kérdés azonban jelentősen bonyolultabbá válik, ha arról van szó, hogy egyszerű mozgások keretében kell fejleszteni az erő és gyorsaság együttes komplexumát, ahogy ezt a vág-tázóknak kell. Eddig a sportgyakorlatban kevés példát tudunk arra, hogy felnőtt minőségi sportolókkal végzett munka keretében sikerült lényeges haladást elérni ebben az irányban. Ezzel szemben nálunk alkalmazott vág-tázó edzőmódszer kitűnő eredményeket hoz az állóképesség fejlesztése tekintetében. Nyilvánvalóan ebből két következtetést kell levonnunk.

Először is a vág-tázó nagy erő kifejtése jelentős részben attól függ, milyen korban kezdődött el a tulajdonság fejlesztésének kimunkálása. A világ legerősebb vág-tázóinak tapasztalata arról beszél, hogy az egyszerű sporttechnika elsajátítását, a gyorsaság és erő fejlesztését nagymértű, mindenteljes fizikai felkészülés keretében már 10-12 éves korban kell elkezdni.

Másodszor, a mi vág-tázóink edzőmódszere nem biztosítja a szükséges nagy erő kifejtés fejlesztését s távolról sem mondható tökéletesnek. Kevés az alkalmazandó eszközök fegyvertára, rossz az "erő" és "gyorsaság" gyakorlatok racionális kölcsönviszonya az edzésnél. Rossz az egyszerű technika oktatásának metodikája, élsportoló vág-tázóink technikája pedig messze van a tökéletestől.

Ha hiányzik is az erő és gyorsaság együttes fejlesztésénél a lényeges haladás, a vág-tázó magasfokú teljesítőképességét lényegesen növelhetjük az egyszerű mozgások elsajátítása árán.

Ily módon a vág-tázó felkészítésének fő kérdései nézetem szerint: 1. a korai sportbeli szakosítás, 2. az erő és gyorsaság együttes fejlesztésének módszere, 3. az állóképesség fejlesztésének módszere, 4. az egyszerű technika tanításának módszere, 5. a több éves egész éven át tartó edzés megszervezése és 6. a rövidtávúfutás egyszerű technikája.

A jelen cikkben legyen szabad az utóbbi kérdés mellett időznöm.

Előjáróban rá kell mutatnom arra, hogy függetlenül az összes sportoló számára egyszerű általános technikai elemektől, maga a technika részleteiben különböző, s függ a sportoló egyéni sajátosságaitól, többek között erejűk, gyorsaságuk és hajlékonyságuk fejlődési fokától. A technika, az erő, a gyorsaság és a hajlékonyság szorosan összefügg egymással s együttesen meghatározzák a vág-tázó teljesítőképességét.

Az erő és gyorsaság növekedésével, az izületi mozgékonyaság és az izomrugalmasság fokozódásával a technikai formáknak is tuda-

tosan meg kell változniuk s affelé a forma felé kell közeledniük, amelyet a világ legjobb vágótáncosai mutatnak fel, sőt azt túl is kell szárnyalni.

Legjobb vágótáncosaink technikája többek között a legerősebb vágótáncos egyéni sajátosságaiban különbözik az utóbbiakétól: viszonylag alacsony termetűek, termetükhöz viszonyítva zömök testűek, erejük és gyorsaságuk együttes fejlettségi foka alacsonyabb. A legerősebb vágótáncosokhoz viszonyítva kisebb mérvű laza futásuk szintén azzal magyarázható, hogy a legjobb sprinterek jelentős erőtartálékokkal rendelkeznek. Ez összefügg azal is, hogy korán elkezdik a velük való foglalkozást, viszont csak akkor engedik őket versenyezni, ha már tartósan elsajátították a futás alapvető technikáját.

A mi vágótáncosaink technikája főképp azért marad el jelentősen a jobbabb technikájától, mert nem rendelkeznek azokkal az egyszerű elemekkel, amelyek bármilyen termetű, súlyú, erejű és gyorsaságú, továbbá hajlékonyságú és sportpályafutású vágótáncos számára kötelezőek, vagyis nem az individuális sajátosságokon van a hangsúly. Ezzel kapcsolatban álljunk meg korunk legjobb vágótáncosainak technikájánál.

A rajtolás.

A melbournei XVI. Olimpiai Játékokon jelen voltak a világ legerősebb vágótáncosai Williams kivételével. A szovjet sprinterek 1956. szeptemberében találkoztak velük Bukarestben. A megfigyelések alapján határozottan állíthatjuk, hogy a legerősebb rövidtávú futó vágótáncos egyike sem variálja szélsőségesen a rajttámlák egymás közti távolságát, vagyis pl. az előlő támlát egészen közel helyeznék a rajtvonalhoz, míg a hátsót olyan távolságra, mely megfelelné pl. egy lábszárnnyal távolságnak az elsőhöz, vagy pedig mindkét támlát közel hozná egymáshoz s a távköz kisebb volna egy lábfej távolságnál, miközben az előlő támlát messzebb helyeznék a rajtvonaltól 1.5 - 1.75 lábnyál.

Korunk legkiválóbb vágótáncosainak többsége olyan testhelyzetet foglal el rajtoláskor, amely emlékeztet Morrow olimpiai bajnok rajtolására. Nála az első rajttámla /45 fokos szögben/ 50 cm-re van a rajtvonaltól, a hátsó pedig /75 fokos szögben/ 35 cm-rel hátrább. Ezzel kapcsolatban azonnal hozzá kell fűznünk, hogy Morrow termete 186 cm, súlya 75 kg, arányosan fejlett s jó fizikummal rendelkezik. Az a helyzet, hogy a rajttámlák elhelyezése jelentős mértékben függ a sportoló fizikai adottságától. Ennél nem annyira a cm-ben mért távolság a fontos, mint a rajtvonaltól való távolság és a két rajttámla közötti távköz kapcsolata, valamint a sportoló testének elhelyezkedése "elkészülni" és "vigyázz" vezényszóánál.

A rajttámlák elhelyezése mellett, melyről már szó esett, az "elkészülni" vezényszóánál elfoglalt testhelyzetet a vállak helyzete szabja meg. Morrow esetében a rajtvonal előtt vannak a vállak olyan távolságra, hogy "vigyázz" vezényszóra már nem kell azokat előrehozni s a "vigyázz" testhelyzetbe való átmenetet főleg a csipők felemelése jellemzi.

A fej egy egyenest alkot a törzssel, a tekintet lefelé van szegezve, pl. 1.5 m-re a rajtvonaltól, a karok könyökben nyújtva, az ujjak a futópályára támaszkodnak egymástól váltótávolságra. A lábfejek közötti távolság /szélességben/ 15-17 cm. Morrow bal lábát helyezi előre, amellyel eliramodáskor távolba ugrik.

"Vigyázz" vezényszóra a csipő könnyedén felemelkedik addig a szintig, hogy háta egy szintbe kerül a földdel. A feje, miként előbb, egyenest képez a törzssel. Tekintete

megfelelően a rajtvonalhoz valamivel közelebb szegeződik. Ez a helyzet eltér a mi vágótáncosaink körében elterjedt helyzettől, amelyben nálunk a csipő a vállmagasság fölé kerül, a hát pedig a földdel 15-20 fokos szöget zár be.

Az a helyzet, amikor a hát párhuzamos a földdel, a térdizületnek előbb szöget ad s a sportolótól magasfokú erőt és gyorsaságot igényel. Az a vágótáncos, aki nem rendelkezik elégséges teljesítőképességgel, ebből a helyzetből lövés után nem képes villámgyorsan elrugaszkodni a rajttámlákról. Ezért csak a teljesítőképesség fokának megfelelően szabad a csipőt "vigyázz" vezényszóánál fokozatosan lehozni a talajjal párhuzamos helyzetbe.

A mi vágótáncosaink e helyzetben általában azt a hibát követik el, hogy felemelik fejüket és a rajtvonalra szegezik tekintetüket. Ez a továbbiakban a törzs korai kiegyenesedése vezet a rajt utáni felgyorsuláskor, nyakuk és válluk szükségtelenül elmerevedik.

A rajtból való heves kitörés jó hajlásszögben nem biztosítható, ha a vállak "vigyázz" vezényszóra nem kerülnek a rajtvonalat átszelő függőleges síkon túl. Ez azonban a kar és a vállak rendkívüli erejét igényli, miután "vigyázz" helyzetben, a pisztolylövésre várás közben a sportolónak nehézség nélkül 3-4 mp-ig ki kell tudnia tartani.

Az edzések során végzett egyéni és csoportos rajtolásoknál gyakorolni kell a pisztolylövésig tartó szünetet. E gyakorlatok, valamint a gyakori versenyzés, az a képesség, hogy a versenyző minden másról el tudja vonakoztatni figyelmét a pontos rajtolás, végrehajtásán kívül, a mozgások magasfokú automatizációja, amelynél a pisztolylövésre reflexszerűen egybekapcsolódik a rajtolási gyorsulás láncolata - minden megtanítja a sportolót arra, hogy pontosan és késedelem nélkül hajtja végre a startot s ne kövessen el hibás rajtolást.

Legjobb vágótáncosaink ebben semmiben sem maradtak el a világ legjobb sprintereitől, a XVI. olimpián. Ahogy a filmfelvétel is mutatta, az első mozgást a többiekkel egyszerre hajtották végre. Az olyan futóktól, mint Morrow, Marchison, Baker és Hogan elszenvedett vereségüket csaknem teljes egészében a táv első 25-30 méterén szenvedték el vágótáncosaink, akik átlagban 0.2 - 0.3 mp-cel maradtak el széllel szemben.

A rajtolási gyorsaságot, mely a sportolótól igen nagy teljesítőképességet igényel, még csak nehezítette az erős ellenszél, melynek leküzdésére még tartalékerőre is szükség volt. Vágótáncosaink ezen tulajdonságának hiánya egészen szembetűnő volt.

A rajtolási gyorsulás.

A rajtolási gyorsulás megkönnyítése érdekében igen fontos már az első pillanattól kezdve, ahogy a lövés elhangzott, maximális gyorsasággal leküzdeni a nyugalmi tehetetlenséget s már a kezdet kezdetén megalapozni a lehető legnagyobb fokú gyorsaságot.

A rajttámlákról kiinduló aktív mozgás lényegesen megkönnyíti a rajtolási gyorsaságot és lerövidíti azt. Hiszen ha a tehetetlenség leküzdését egyenletesen megosztjuk az egész rajtolási gyorsulás folyamán, s nem egyetlen lökessel küzdjük le, akkor az lényegesen merevebb lesz. A sportolónak a rajtolási gyorsulás alatt teljes erőből harcolnia kell a tehetetlenség ellen.

Sok vágótáncosnak megfigyelése során gyakran azt látjuk, hogy mivel nem használják ki a rajttámlákról való aktív elrugaszkodást, lényegében szinte másodszor kénytelenek rajtolni a táv első, vagy második lépése után. Ez a rajtolási gyorsaságot merevvé és hosszadalmassá teszi.

A rajttámláról lábbal való elrugaszkodást meg kell tanulni ugyanúgy, ahogy a súlylökőnek a dobást. Meg kell tanulni az erő és gyorsaság maximális kihasználását. E tulajdonságok elsajátítása hatalmas előnyt biztosít.

Például: Richards az 1955. évi panamerikai játékok 100 és 200 m síkfutásának győztese a "vigyázz" helyzetből való kiugrásnál /az előlő támlától mérve/ több, mint 3 m-es ugrást képes megtenni. A mi vágtázóink legfeljebb 2.5 - 2.6 m távolságra képesek.

Ez nem azt jelenti, hogy a futást ilyen ugrással kell kezdeni. Ez csupán egyike azoknak az ugrásgyakorlatoknak, amelyeket az erő és gyorsaság fejlesztése céljából alkalmazni kell s ez önmaga helyett beszél a vágtázó teljesítőképeségének fokáról. Mellesleg az 1955. évi belgrádi 100 m-es versenyen Richards az első 30 m-t 3.5 mp alatt futotta, míg Bartyenyev 3.7 alatt. A síkfutás végeredménye: Richards 10.3, Bartyenyev 10.5 A küzdelem kimenetelét a rajtolási gyorsaság döntötte el.

Térjünk most rá a sprintereknek a lövés utáni mozgására. Amikor a kezek elhagyják a talajt s a test elvesztve nyugalmi állapotát, elkezd előre esni, a lábakkal a rajttámláról végzett erőteljes elrugaszkodásnak kell a testet a helyes irányba elindítani. A támláról végzett elrugaszkodás elveszti erejét a felet, ha ezt nem kíséri a törzs maximális előrehajlása. Természetesen ahhoz, hogy a rajtból ilyen előredőléssel lehessen kijönni, mint azt Murchison vagy Morrow teszi /függötlenül a magas termettől/ rendkívüli erővel és gyorsasággal kell rendelkeznie. A kis teljesítőképeségű vágtázó nem tud olyan erővel elrugaszkodni és nem tud olyan gyors és tértölő első lépéseket tenni, hanem egyszerűen rádől a pályára.

A rajttámláról lehetőleg egyszerre két lábbal kell elrugaszkodni. Azonban tudatunkon kívül a hátsó láb néhány töredék századosodpercvel korábban kezd el az elrugaszkodást, mint az elől álló láb. A hátul álló láb szakad el először a támláról, míg az elől álló láb befejezi az elrugaszkodást. Amikor az elől álló láb /ide értve a bokázületet is/ már kiegyenesedett, a másik láb erőteljes mozdulattal befejezi a térd kiemelését.

A legjobb vágtázók technikája.

A legjobb vágtázók technikája a mi vágtázóink technikájától abban különbözik, hogy nagyobb a törzs hajlásfoka a rajtból való kiemelkedéskor, nagyobb a térd előre-fel emelése, meredekebb a lábfejmozgás röppályája /a hátsó rajttámláról kiindulva/. A mi vágtázóink gyakran "felrugják" talpukat majdnem altestük szintjéig. Ez akadályozza a térd előrehozatalát, lelassítja a talp talajra helyezését az első lépésnél. A legkiválóbb vágtázók az első lépésnél igyekeznek megtartani hátuknak a talajjal párhuzamos helyzetét, melyet még "vigyázz" vezényszóra vettek fel. Ha a csipő ugyanekkor lényegesen magasabbra került a vállaknál, akkor a rajtból való kiugráskor a vállak természetesen emelkedni kezdenek, miután a csipőnél alacsonyabban tartott vállak futni nem lehet. A törzsnek a lövés pillanatában megkezdődött emelkedését már nem lehet megállítani, ami túl korai kiegyenesedéshez vezet s csökkenti a rajtolási gyorsaság hatékonyságát.

A fej helyzetét a rajtlövéstől a rajtolási gyorsulás befejezéséig a törzs helyzete szabja meg, hiszen a fej a törzsvonal folytatása. A legtöbb vágtázó hibája abból áll,

hogy a lövés elhangzása után felvetik fejüket, ami a fiziológiai törvényszerűség következtében szintén a törzs korai kiegyenesedéséhez vezet a rajtolási gyorsulás alatt.

A kezek a futómozgást kissé szélesebben kezdik, mint rendes futás esetében, ezt az első lengőmozgást azonban semmi esetre sem szabad elnyújtani, mert ez az első lépés lerövidülésére vezet. A kezek, miután elvégezték a lengőmozgást az egyik irányba, azonnal aktívan és erőteljesen megkezdik az ellenkező irányú lengőmozgást.

A rajtból való elindulásnál a lábnak az előlő rajttámláról való elrugaszkodási szöge a legtöbb kiváló sprinternél élesebb a tév futás közben végzett elrugaszkodás szögénél. Azonban a test általános hajlásszögét elsősorban a futó törzsének meghajtása határozza meg.

Ezáltal az első lépésnél az erősen megjelölt futó versenyzőnél a csipő csaknem ugyanolyan magasságban van a föld felett, mint a tév futása közben. A csipőnek ez a helyzete lehetővé teszi a hatékony lábmunkát.

A csipőnek a rajtot követő első lépések alatti túlzott összeszűkítése "félíg-görbe" lábakkal végzett futáshoz vezet, az elrugaszkodást rosszul lehet elvégezni s megint csak a törzs korai felemelését eredményezi a rajtolási gyorsulás alatt, miután alacsony csipőtartás mellett a törzset a talajszinttel párhuzamosan tartani nem lehet.

Igy hát a rajttámláról való elrugaszkodásnak kell megadnia a futó törzsének az előre-felfelé mozgást, hogy a hát lehetőleg párhuzamosan legyen a földdel. Gyakorlatban ezt pontosan véghezvinni nem fog sikerülni, de erre kell törekedni.

Nagyon fontos azonban, hogy a rajttámláról való elrugaszkodás minél előbb futásba menjen át, hogy ne legyen szünet a támláról való kiugrás után. Ezt a hátsó támláról elrugaszkodó lábfej alacsony röppályája, a talajra helyezési határozottsága, valamint a karoknak a rajt utáni szakadatlan munkája biztosítja.

Térjünk rá a rajtolási gyorsulásra. Az első lépés után, amit igen erősen meghajlított testtel s különleges lendülettel kell elvégezni, következik a szakadatlan rajtolási gyorsulás, a lépéshosszuság állandó növelése s a törzs fokozatos felemelése. Amikor a lépés már elérte megszokott hosszúságát, a törzs pedig felvette megszokott futóhelyzetét, a rajtolási gyorsulás befejezettnek tekinthető - a futó elérte állandó futásgyorsaságát.

A világ legerősebb vágtázóinak technikáját a gyorsulás első lépései alatt igen erős testhajlás jellemzi, ami lehetővé teszi, hogy azonnal nagyobb futósebességet érjenek el s ezáltal lerövidítsék a rajtolási gyorsulás egész időtartamát. A gyorsulás ideje alatt a futás gyorsasága állandóan növekszik, ami különösen abban nyilvánul meg, hogy a lépéshossz szakadatlan és egyenletesen növekszik egészen a normális futólépés hosszaiig /8 - 8.5 láb/.

Íme a rajtolási gyorsulás alatti tipikus lépéshossz-változás /a lépéshossz lábhosszban van kifejezve/: első lépés /a hátsó támlától/ rendszerint 5 láb hossz, majd a továbbiakban ilyen egyenletesen nő a lépéshossz: 3.5 - 4 - 4.5 - 5 - 5.5 - 6 - 6.5 - 7 - 7.5 - 8 - 8.5 láb.

Ílymódon a világ legjobb vágtázóinak a rajtolási gyorsuláshoz 10-11 futólépésre van szükségük.

Richardsnál a rajtolási gyorsulás alatti lépéshossz /a második lépéstől kezdve/ m-ben számítva így növekszik: 1 - 1.15 - 1.30 -

- 1.45 - 1.60 - 1.75 - 1.90 - 2.05 - 2.20 - 2.20. A rajtolási gyorsulás nála mintegy 15 m-en át tart és ezalatt 10 futólépést tesz /a mérést 10.3-as 100 m-es síkfutásakor végeztük, amikor az első 30 m-t 3.5 mp alatt tette meg/. Az egész 100 m-es távot a rajttól a célig Richards 48 lépéssel teszi meg, s a 49. lépésre halad át a célon.

Némi eltéréssel hasonló viszonyszámokat kapunk a világ többi legjobb vágózónáinál is. Függetlenül a lépés hosszától és a növekedés mérvétől - fontos az, hogy a rajtolási gyorsulás alatt a lépés hossza állandóan és egyenletesen növekedjék.

Legkiválóbb vágózónáknál a rajtolási gyorsulás alatti futólépés-hossz növekedése hiányzik, ismétlődnek az azonos hosszúságú lépések, majd újból növekszenek, stb. Minden arról tanuskodik, hogy a futás gyorsaság-növekedése nem egyenletes, a mozgás görcsös és feleslegesen merev. Ez igen gyakran annak a következménye, hogy a rajtolási gyorsulás alatti futólépés-hossz változása /lábhosszban kifejezve/ 4.5 /a hátsó támlától/ - 3.5 - 4 - 4.5 - 4.5 - 5 - 5.5 - 6 - 6 - 6 - 6.5 - 7 - 7.5 - 8.

Az egyenlő hosszúságú futólépések ismétlődése folytán a rajtolási gyorsulás Konocvalovnál 14 futólépést vesz igénybe. Gyorsulása nem egyenletes - hiszen kétszer is megakad a gyorsulásnövekedés - és hosszabb távot igényel. Mellesleg igen jellemző rá, hogy a rajtolási gyorsulás alatt hiányzik nála a kellő egyenes-vonalúság. Meg kell azonban jegyezni, hogy még legjobb vágózónák, Tokarjev mozgása is távol van a tökéletestől. Erről meggyőzően beszél az elődöntőről felvett film, ahol a 100 m-es síkfutásban indultak: Hogan, Morrow, Foik és Baker.

A filmfelvétel világos képet ad Morrow egyszerű technikájáról /e futamban ellenszélben 10.3-at futott, a 30 m-t 3.5, a 60 m-t 6.5 mp alatt tette meg/. Morrow megőrzi testének hajlásszögét a rajtolási gyorsulás alatt, nem emeli fejét sem fel. Mozgása egyenesvonalú és szimmetrikus. Jól látható, hogy lábfejét nem emeli magasba, ugyanakkor térdét erőteljesen előreviszi.

Tokarjev a rajt után nem őrzi meg ezt a helyzetét, felemeli fejét és hamar kiegyenesedik, karja és lába asszimmetrikusan dolgozik a futás irányára átlósan. Hátralag magasan felveti lábát, ami akadályozza csipőjének előrehozatalát s lelassítja a talajérést.

A futam 6 résztvevője közül Morrow-n kívül érdemes még megfigyelni Hogan jó technikáját. Ray és Foik - miként Tokarjev - szintén rosszul rajtolnak. Baker technikáját sem lehet példaképül állítani.

A rajtolási gyorsulás alatt könyökben hajlított karoknak rendkívül erőteljesen kell dolgozniuk, de a vállak túlzott mozgása nélkül.

Nagyon fontos, hogy a lábak talajérése gördülékeny legyen. A sportoló ne várja tétlenül, hogy lába talajra érjen. Térdben erőteljesen hozza előre, majd ugyancsak erőteljesen vigye hátra-lefelé a földre.

Az olyan talajérés kizárja a lefékezést a talajérés pillanatában és a talp talajra helyezése után megteremti az előremozgatás kiindulópontját.

A rajtolási gyorsuláskor a lábfej a sportoló vetülete közelében kerül a futópályára, a rajtolási gyorsulás végefelé pedig a test kiegyenesedése után s a távfutásra való áttéréskor pedig valamivel az elé.

Átmenet a távközi futásba.

A sprint mestereinek technikáját a rajt utáni felgyorsulásból, nekiiramodásból a táv lefutásba való átmenet jellemzi.

A futók legnagyobb részének nincs meg tökéletesen ez a készsége.

A távközbéli futásba való átmenetet ugyanúgy meg kell tanulni, mint az egyszerű technika bármely más elemét. Először is pontosan meg kell határozni, hogy a sprinter melyik lépésnél fejezi be a felgyorsulást. Ezután meg kell tanulni, hogyan menjünk át a szabad futásba /mintegy a tehetetlenségtől erő segítségével, erőlködés nélkül, ami elősegíti a gyorsítás lehetőségét/ a kikapcsolódásba.

Kezdetben a szabad futás szakaszának hosszának - 15-20 méternek - kell lennie. A tanulás folyamán azután fokozatosan csökkenteni kell a szabad futás szakaszát és azt majdnem nullára kell redukálni, szorosan egymásután kapcsolva a távközbéli futást a rajt utáni felgyorsulással. A szabad futás után meg kell tanulni a távközbéli aktív futást.

A szabad futásból csak pillanatnyi átkapcsolás marad a rajt utáni felgyorsulás erőfeszítésétől az egyenletes sebességű távközbéli futásig. A sportolónak értenie kell ahhoz, hogy ezen átkapcsolás ideje alatt meg tudjon szabadulni attól az erőlködéstől, erőfeszítéstől, amelyet a tehetetlenségi erővel folytatott küzdelemben kifejtett és amely hátráltatni fogja őt a futásban, ha nem sikerül azt "eldobni magától".

Az a rövidtávúfutó, aki ezt nem tudja, rendszerint a táv végéig a start utáni felgyorsulás erőfeszítésével fut és nem képes küzdelmet kifejtteni a hajrában. Vannak sprinterek, akik nem tudván egy pillanatra átkapcsolni a felgyorsuláshoz futásból a távközbéli futásra, a rajt utáni felgyorsulást követően vesztenek gyorsaságukból és azt újra meg kell szerezniük a táv közben.

A táv közbeni futás.

Ha a sportolónak mind a rajtnál, mind a táv közbeni futásnál nagy erő- és gyorsasági készlet áll rendelkezésére, valamivel eltérő technikát alkalmazhat, mint az az atléta, akinek nincs kellő teljesítőképessége, erőkészlete.

Az a rövidtávúfutó, akinek nagy erőkészlete van, hegyesebb szög alatt rugaszkodhat el, ami - ugyanazon feltételek esetében - természetsszerűleg jobb irányt adhat a sportoló erő kifejtésének és ez döntő jelentőségű a futásban.

A hegyesebb szög alatti ellökődés következménye az, hogy a test súlypontjának helyzete a futásnál alacsonyabban fekszik és a lendítőláb térdizületben hajlítottabb helyzetben van. Ellenkező esetben a sportolónak túlságosan előre kell kilendítenie a lábát a talajfogásnál, ami elkerülhetetlenül fékező hatást eredményez.

A comb és lábszár közötti hegyesszög nagy erőt kíván meg a sportolótól ahhoz, hogy a földtől való gyors és megfelelő erejű ellökődést hajtson végre. Nagy erő kifejtést követel meg ennél az "alacsony" futásnál a talajfogás is.

Röviden szólva tehát: az elrugaszkodás hegyesebb szöge a futásnál a test súlypontjának alacsonyabb helyzetére vezet és jóval nagyobb teljesítőképességet, erő kifejtést kíván meg a futótól ahhoz, hogy helyesen hajtsa végre a talajfogást és ellökődést.

Hogy ne üres szavakat hangoztassunk, nézzük meg Richards és Ignatyev futásáról készült filmkockákat, amelyeket az 1955. évi belgrádi nemzetközi versenyeken készítettek. Az első ilyen felvételen mindkét futó megközelítőleg ugyanabban a mozgási fázisban van.

A filmkockákon szereplő négy futólépésen keresztül Richardnak sikerült mind a mozgásfázis, mind távolság tekintetében is jelen-

tékenyen megelőznie Ignatyevet. Mivel éri el ezt? Szembetűnő, hogy lábát erőteljesebben, aktívabban helyezi le a futópályára. Míg Ignatyev passzívan várja a talajfogást, Richards aktív, levágó, lecsapó mozgásával helyezi lábát a talajra, aminek következtében könnyebben és gyorsabban halad át a "vertikális" helyzeten. Ignatyev passzív módon halad át, Richards aktívan hozza előre lendítőlábának combját a következő lépéshez.

Ha így helyezzük a lábát a földre és ehhez még aktívan hozzuk előre a lendítőláb combját, csökkennék az összes fékező tényezők és lehetséges, hogy már a talajfogásnak egészen a kezdetén /még a vertikálisan való áthaladás előtt/ létrejön az az erő kifejtés, amelynek vízszintes összetevője előre irányul.

Ezzel kapcsolatban feltételezhetjük, hogy a kiváló sprinter futásánál nincs "elülés" és "hátsó" lökés abban az értelemben, amint arról a jelenlegi szakirodalomban beszélnek. Egyetlen erőteljes ellökődés van a földtől, amely a talpnak a földet érő pillanatában kezdődik és a talpnak földtől való "elrugásával" végződik. Az erő kifejtés horizontális összetevője ugyanakkor egész idő alatt a futás iránya felé mutat. A XVI. Olimpiai Játékokon a világ legjobb rövidtávfutóinak futása ezt a benyomást keltette.

A sprinter technikájának értékelésénél gyakran halljuk, hogy a talajfogásnál lábfejét túlságosan messze előre helyezi le és ez rossz azért, mert fékező hatást fejt ki és megnehezíti a vertikálisan való áthaladást. Ez igaz, ha a talajfogás túlságosan előbb van mint a test súlypontjának vetülete, ha a láb ebben a pillanatban a térdizületben ki van egyenesedve és a talajfogás passzív módon történik. A talajfogás értékelésénél azonban nem az a lényeges, hogy a sportoló hová teszi le a lábát, hanem az, hogy ezt hogyan csinálja. Ha a talajfogás a test súlypontjánál valamivel előbbre is történt, mint kellett volna, ez még nem nagy hiba, ha aktív, erőteljes, lecsapó, hátra-lefelé irányuló mozdulattal történik.

A képeken jól látható, hogy Richards olyan helyzetből lökődik el, amelynél a támasztóláb térdizületének hajlásszöge élesebb, mint Ignatyevnél. Ez annak a következménye, hogy testének súlypontja futás közben közelebb van a földhöz, mint Ignatyevé /mindketten 174 cm magasak/, ami viszont az élesebb ellökődési szög következménye. Richards erőfeszítése, erő kifejtése inkább előre irányul, mint Ignatyevé.

Mután ennek következtében térdizületben hajlítottabb lábbal fog talajt, Richards a nagy erő kifejtés következtében ugyanolyan gyorsan lökődik el ebből a helyzetből, mint Ignatyev, de sokkal eredményesebben.

Ignatyev futása "száguldo", nagy lendülettel repül a levegőben, ami talán szebb látvány, azonban nem olyan eredményes futás, Richardsé. Richards erő kifejtése inkább előre irányul, "alacsonyabban" fut, élesebb, hegyesebb szögben rugaszkodik el a földtől, kevesebbet van a levegőben és gyorsabban helyezi le a lábát a földre a következő ellökődéshez.

Ez a különbség a technikában nemcsak Richards nagyobb erő kifejtésében leli magyarázatát, hanem abban is, hogy Ignatyev alap távja a 400 m. Minél hosszabb a táv, annál kevésbé jut kifejezésre a futó technikájában az ellökődési szög élessége, annál kevésbé erőteljesen történik a lábnak a földre való helyezése.

Persze a kezdőt, vagy azt a fiatal sprintert, akinek nincs meg a kellő ereje, nem lehet arra oktatni, hogy már kezdettől fogva úgy fusson, mint a világ legjobb sprinterei, tehát alacsonyan tartott súly-

ponttal és éles ellökődési szöggel. Nem fog tudni eredményesen ellökődni, mert a lába nem elég erős, úgy hogy félig behajlított lábakkal fogja végigfutni a távot anélkül, hogy egyszer is kinyújtaná őket az ellökődésnél. Az ellökődés szögét csak az erő növekedésével arányosan, fokozatosan kell csökkenteni. Így tehát fokozatosan kell a test súlypontját a földhöz egyre közelebb hozni az optimális helyzetig.

A sok edző által javasolt "magasban való futás" és a "magasfutás" kifejezés tehát nyilvánvalóan helytelen irányba vezeti a sportolót, mert csak arra irányítják, hogy felfelé lökődjön el, holott a hangsúlynak éppen azon kell lennie, hogy az elrugaszkodás előre történjék. A filmkockák hű képet adnak a rövidtávfutó technikájának egyéb fontos részleteiről is.

Könnyen észrevehető, hogy Richards lendítőlába sarkának pályája alacsonyabb, mint Ignatyevé. Az utolsó képen sarkát nagyon magasra dobja fel hátul és az majdnem a fart érinti. Richards sarka a megfelelő hasonló fázisban sokkal alacsonyabban van.

Az, hogy a sarok magas pályájú mozgást végezzen, nem racionális: hátráltatja azt, hogy a lendítőláb térde gyors és magas mozgással haladjon előre felfelé és így azt idézi elő, hogy a láb a talajfogásnál feleslegesen előre vágódik.

Jellegzetes továbbá a lábfej munkája. A kiegyenlítés éppen a lábfejizület munkájával történik. A talajfogás után a térdizület hajlásszöge a támasztás ideje alatt állandó marad. A test súlypontjának egyenes vonalú továbbvitelére és a megterhelés kiegyenlítésére céljából, ami a talajjal való érintkezésénél áll elő, a lábfej a lábujjhegyről rugalmasan megy át támaszba majdnem az egész talpra, majd a vertikálisan való áthaladásnál ugyanolyan rugalmasan újra lábujjhegyre emelkedik. A rövidtávfutó lábfeje ily módon az acélrugóra emlékeztet, amely megterhelésre összehúzódik és azután hirtelen kiegyenesedik.

A térdizületben való kiegyenesedés közvetlenül a "függőlegesen" való áthaladás után bizonyos kis késéssel történik. Ez jellemző a rövidtávfutókra, akiknek nagy erejük van, amely lehetővé teszi, hogy nagyon gyorsan és eredményesen hajtsák végre az ellökődés végső mozdulatát: ez a lábfejnek a talajról való rugalmas elrugásával történik. Ez a késés helyesebb elrugaszkodási szöveget eredményez. Ezenkívül az elrugaszkodás szögének csökkentésére fokozni kell a medenceizületek rugalmasságát, ami a medence helyes előrevitelét segíti elő. Morrow például speciális tornát végez a medencerész rugalmasságának növelésére és az "előrehajlás" amplitúdójának fokozására. Ez teszi számára lehetővé a hajrában még élesebb ellökődési szöveget vehessen fel.

Végül szóljunk néhány szót a törzs hajlásáról és a karok munkájáról a távközből futásnál. A világ legjobb rövidtávfutóinak megfigyelése azt mutatta, hogy a magasnövésű sprinterek jobban ki tudják használni a törzs előrehajlását futásnál. Ennek az előrehajlásnak azonban természetesen optimálisnak kell lennie és nem szabad a futást előresíntessé változtatnia. A karok munkáját valamennyi kiváló rövidtávfutónál az jellemzi, hogy jó a végrehajtják a jó öreg szabályokat: a karoknak szimmetrikusan, könyökben derékszögben behajlítva és a futás síkjával majdnem egy síkban kell mozogniuk anélkül, hogy vállban megmerevednének: a vállak nem emelkednek.

A hajrá.

A világ legjobb rövidtávfutóinak hajráját az jellemzi, hogy az ellökődés szöge valamivel élesebbé válik, a törzs pedig az u-

tolsó métereken méginkább előrehajlik. Egyébként a hajrában való futás technikája ugyanaz, mint a távközi futásé.

Mint a XVI. Olimpiai Játékok finiséről készült filmszalag és a célfoto is mutatja, Baker bedobása objektíve semmi előnyt nem



Szokolou-Telin:

A RÖVIDTÁVFUTÓ RAJT UTÁNI FELGYORSULÁSA

Az utóbbi két évben a szovjet rövidtávfutók fokozták teljesítményeiket 100 és 200 méteren. Míg 1954-ben sportolóink csak hétszer futottak a 100 m-t 10.4-10.5 mp-re, 1956-ban 68-szor. Különösen jelentős ez a javulási folyamat a 200 m-es síkfutásban. 1954-ben ezen távon négyszer futottak 21.1-21.3 közötti eredményt, 1956-ban 45-ször. A szovjet spartakiádon 28 sportoló futott 22.0-nél jobb eredményt, míg az előző országos bajnokságon csak 4-5 sportoló ért el ilyen időt.

Ezeket a pozitív eredményeket alapján véve a rövidtávfutók speciális állóképességének jelentékeny feljavításával érték el, amelynek következtében a sportolók a nagy gyorsaságot tartani tudták a táv végéig. Legjobb rövidtávfutóink sebessége egészen a legutóbbi időnkig a hajrában mindig lecsökkent: az utolsó 20 m-t 100 méteren 2.1-2.2 mp alatt futották, a második 100 métert pedig a 200 méteres távon 10.8-11.0 mp alatt. A speciális állóképesség tekintetében végzett munka azt eredményezte, hogy a szovjet rövidtávfutók hajrája megjavult. Megszerezték azt a képességet, hogy a 100 m-en az utolsó 20 m-t átlagosan 1.95 mp alatt futották, a 200 m-en pedig a második 100 m-t 10.1-10.3 mp alatt.

Ami a táv kezdő szakaszának lefutását - a rajt utáni felgyorsulást illeti, itt a helyzet jóformán semmit sem változott és ma is igen gyenge pontja sprintereinknek a guggoló rajt és a futás első 20-30 métere. Jellemző, hogy Bartyenyev, szovjet rövidtávfutó mikor Belgrádban az 1955. évi játékok 100 m-es bajnokával versenyzett, a táv kezdő szakaszában több, mint 2 méterrel maradt el mögötte. Tokarjev szovjet bajnok, midőn 1956-ban Bukarestben Williams amerikai világcsúcstartóval versenyzett, a rajt utáni felgyorsuló szakaszban elmaradt mögötte. Csak a jó hajrája következtében tudta megközelíteni és csak mellszélességgel szenvedett tőle vereséget.

Sok kronométeres mérést végeztünk és ezekből kitűnt, hogy a legjobb szovjet rövidtávfutók a rajt utáni első 30 métert rendszerint 3.7-3.9 mp alatt futják. Ugyanakkor a legjobb amerikai sprinterek ezt a szakaszt 3.5-3.6 mp alatt teszik meg /Korábbi adatok szerint/. Hála a speciális állóképesség terén végzett munkának, a szovjet rövidtávfutók elérték, hogy a repülőrajtos futásnál is a táv végéig tartani tudják a már elért nagy sebességet.

adott neki Hogannal szemben és csak az ausztráliai célbírák tapasztalatlansága folytán mérhették neki ugyanazt az időt, mint Morrownak és adhatták meg neki az ezüstérmet.

Jellemző, hogy a XVI. olimpiai játékokon résztvevő szovjet rövidtávfutók nem tudtak jó eredményt elérni 100 m-en. Ugyanakkor a 4x100 m-es váltófutásban 39.8 mp-es kiváló időt értek el. Ez nagyrészt azért történt, mert a váltófutásban csak az összetáv első szakaszát futják guggolórajttal, a többi repülőrajttal. Ha úgy számítjuk, hogy az első 100 m-t futónk 10.7 mp alatt futotta, akkor a többi három szakaszt futóink nagyon gyorsan tették meg: 100 m-enként átlagban 9.7 mp alatt.

Teljesen nyilvánvaló tehát, hogy a szovjet rövidtávfutók a világ legjobb futói mögött a rajt utáni felgyorsuló szakasz lefutásában maradnak el.

Mi az oka annak, hogy futóink nem képesek a kellő sebesség elérésére a táv első 20-30 méterén?

Ismeretes, hogy a rövidtávfutónak a rajt utáni sebességét a futó ereje és gyorsasága szabja meg. A futó az első métereken nagy teljesítményű munkát végez, ami 263 kg/sec-nak, vagyis kb. 3.5 lóerőnek felel meg. A sprinter által kifejtett erő nagy számokat ér el. Így pl. a talpra ható erő annak súlyát 21-szeresével, a csipőre, combra ható erő pedig 8.5-szörösével mulja felül. /V.F. Szorokin és L.N. Szorokina vizsgálatai 1951-ben./

Mindez azt mutatja, hogy az eredményes rövidtávfutáshoz nagy fizikai erőre van szükség. A rövidtávfutónak ahhoz, hogy testét nyugalmi helyzetből kihozza és a legrövidebb idő alatt maximális sebességet érjen el, kiváló gyorsasággal és erővel működő izomszövetekre van szüksége. Ugyanakkor az általunk végzett vizsgálatok kimutatták, hogy a tulajdonságok még a legerősebb szovjet sprintereknél is messze elmaradnak a megkívánt követelmények mögött.

Általánosan elismerik, hogy az atléta lábának erejét legjellegzetesebben a helyből távolugrás és helyből magasugrás mutatja. Midőn 1955-56-ban ellenőrző vizsgálatokat végeztünk a gyakorlatok terén, megállapítottuk, hogy a szovjet sprinterek elért eredményei több, mint szerények.

Az összehasonlítás kedvéért megemlítjük, hogy helyből távolugrásban a legjobb szovjet női rövidtávfutók számos esetben felülmúlják a férfiak megfelelő mutatószámait. Így az 1946. évi szovjet 100 és 200 m-es európai bajnoknő, Szecszenova a helyből távolugrásban 2.65-2.70 m-es eredményt, az 1954-es európai bajnoknő Turova pedig 2.70-2.75 m-es eredményt ért el.

Jellemző az is, hogy az 1955-ös panamai játékok bajnoka, Richard a helyből tévolugrásban /rajttámlától elrugaszkodva/ 3.10-3.20 m-t ért el /Korobkov adatai/, a legjobb szovjet rövidtávfutók által ebben a számban elért eredmények pedig 2.40-2.60 m között mozogtak. Ezek az adatok azt mutatják, hogy rövidtávfutóink erő és gyorsaságbeli képességei nyilvánvalóan elégtelenek, ami negatív módon hat ki arra, hogy nagy teljesítményű munkát fejtsenek ki a rajt utáni futásban és arra is, hogy eredményeik jók legyenek.

Igy tehát rövidtávfutóinknak legfontosabb feladata az, hogy mindenképpen fokozzák erő- és gyorsaságbeli képességeiket, ami lehetővé teszi a rajt utáni felgyorsulás problémáinak megoldását.

Természetes, hogy az erő- és gyorsaságbeli képességek elégtelen volta sok technikai hibára vezet a rajt utáni felgyorsulás végrehajtásánál. Ezt mutatják azok a filmfelvételek, amelyeket 1956-ban készítettünk legjobb rövidtávfutóink rajt utáni futására vonatkozóan /Bartyenyev, Tokarjev, Konovalov, Krepkina, Itkina, Popova, stb./ Ezenkívül az összehasonlítás kedvéért felhasználunk azokat a filmképeket is, amelyeket az utóbbi évek legjobb rövidtávfutóinak technikájáról készítették /Karakulov, Szanadze, Szosenova, Szuharjeva/. Jelen cikkünkben Bartyenyev, Konovalov, Tokarjev és Krepkina rajt utáni futását bemutató filmfelvételekre fogunk hivatkozni.

Nézzük meg röviden a végzett vizsgálatok eredményeit. A rajt utáni első lépések helyessége és célszerűsége attól függ, hogy a futó milyen szögben "lőki ki magát" a futópályára. Számos sprinterünk a rajt utáni első lépések alatti testtartása nem mutat megfelelő hajlást szöglet. Így pl. Bartyenyevnél a törzs a függőlegestől való elhajlási szöge csak 71, Tokarjevénél 72, Konovalovnál 73 fok. Ugyanakkor Krepkina, akinek nagyon jó rajtja van, 77 fokkal hajlik el.

A futó testének rajt utáni helyzetét sokban az határozza meg, hogy a láb milyen szögben löki el magát az első rajttámláról. A kis ellökődési szög előnyös arra, hogy a sportoló minden erejét a mozgás irányába fejtsse ki. Ugyanakkor futóink nagy részénél az első lépés ellökődési szöge nem kellő élességű. A legjobb rajtolóknál 46-50, a rosszaknál 53-57 fok. Ez azt mutatja, hogy sok sprinternek nem elegendő a testhajlása a rajt utáni felgyorsulásnál és azt eredményezi, hogy az ellökődés nem előre, hanem inkább felfelé irányul, ami negatív kihatással van a vízszintes sebességre.

Kerülni kell azonban a túlságosan csökkentett elrugaszkodási szöget is. Ebben az esetben a futó erősen meghajlított lábú futásba mehet át, ami komplikálja a rajt utáni felgyorsulás végrehajtását, tekintettel arra, hogy az erősen behajlított láb kiegyensúlyozásához még nagyobb izomerőre és gyors izomösszehúzódásra van szüksége.

A rajt utáni futásnál a leglényegesebb hibák egyike az, ha nagyon kevésbé hozzuk előre a lendítőláb combját. Ebben a technikai elemben látjuk a leglényegesebb különbséget a jó és gyenge rövidtávfutók között. Azok a sportolók, akiknek rossz a rajt utáni felgyorsulási futótechnikája, helytelenül a lendítőláb lefelé-hátrafelé /"maguk alá"/ való helyezésére összpontosítják figyelmüket, ami a talpnak a futópályára való "lecsap" lehelyezését idézi elő. Ez akadályozza azt, hogy a lendítőláb combját energikusan és teljesen előre hozza a futó és így erősen korlátozódik mozgásának amplitúdója.

A rövidtávfutók nagy része combjukat az első lépéseken a függőlegestől 35-40 fokra

hozzák: így pl. Konovalov 31, Tokarjev 35, Bartyenyev 45 fokra. Krepkinának combja 47 fok alatt van.

Sok rövidtávfutót tehát az jellemez, hogy nem eléggé hozza combját előre-felfelé, aminek az a következménye, hogy a rajt utáni felgyorsuló szakasz első lépéseinek nincs meg a kellő hossza, a lépések megrövidülnek. Igen elterjedt hiba az is, hogy a sprinterek a combok energikus felfelé-előre hozását csak az első 10-15 m-en hajtják végre. Később azután az idegi és izomapparátus nem elegendő felkészültségénél fogva a rövidtávfutó egyre kevesebb erővel hozza előre a combját, ami csökkent a lépéseket és ennek folytán akadályozza a gyorsaság további növekedését.

Világos mindezekből, hogy a rövidtávfutó felkészülésében nagy szerepet kell játszani az azon izomcsoportokat foglalkoztató gyakorlatoknak, amelyek elősegítik a lendítőláb combjának erőteljes és gyakori előre-felfelé hozását.

A rövidtávfutók edzésfoglalkozásait vizsgálva úgy találtuk, hogy azokat a gyakorlatokat, amelyek a combot emelő izomcsoportokat foglalkoztatják, sokan helytelenül hajtják végre. A rajt utáni felgyorsulás racionális technikájánál az első lépésnél a combnak a törzshöz viszonyítva kb 30 fokos szögbe kell felemelkednie. Ugyanakkor rövidtávfutóink az edzéseken végzett speciális futásgyakorlatoknál a combot csak 90-100 fokra emelik fel, következésképpen nem fejlesztik kellőképpen és megfelelő irányba a combot emelő izmokat. Az edzőknek és sportolóknak olyan gyakorlatokat kell kidolgozniuk, amelyek lehetővé teszik a szöbanforgó hiányosság kiküszöbölését. Mi például hasznosnak tartjuk a magas combemeléssel végzett futást ebből a célból, ahol a futó törzse erősen előrehajlik és a lendítőláb combja maximális felfelé emelkedést mutat. Alább több más gyakorlatot is közlünk.

Bár a rajt utáni felgyorsulásnál a vezetőmozgás a lendítőláb combjának előrehozatala, nem szabad megfeledkeznünk arról sem, hogy a talpat energikusan helyezzkük le a futópályára. Ez lehetővé teszi, hogy nagy sebességet érzünk el és fokozza az elrugaszkodás erejét.

Az ellökő láb elrugaszkodásának meg nem felelő hegyes szöge és a lendítőláb combjának helytelen előre és felfelé hozatala következtében a futónál kicsi a szög a lendítőláb és elrugaszkodó láb combja között az első lépésnél az ellökődés végén, ezenkívül pedig viszonylag kicsi a mozgás amplitúdója. Ez a szög a futók nagy részénél általában 80 fok, míg a gyors rajtu futóknál 100, sőt még több is. Konovalovnál, Bartyenyevnél és Tokarjevénél ez a szög 92 fok körül van, Krepkinánál 101 fok.

A lendítő és elrugaszkodó láb combjai közötti szög meg nem felelő volta, valamint a mozgások amplitúdójának csökkenése arra enged következtetni, hogy kis lépéssel fut a futó, "helyben topog", ami hátráltatja a rajt utáni felgyorsulást. Ismeretes ugyanakkor, hogy a rajt után a futás sebességének növelése nagyrészt a lépések hosszának növelése révén történik. /V.F. Szorokin vizsgálatai./ A lépések hosszának csökkenése ezért nem célszerű.

Ha tehát a futó széles és szabad mozgású futással akar haladni a rajt után, hegyesebb szög alatt kell elrugaszkodnia és sulyt kell helyeznie combjának energikus felfelé-előrehozatalára. Ha emellett tartja a mozgás tempóját, az ellökődés végső sebessége jelentősen növekszik, ennek pedig az a következménye, hogy az egyes lépések kezdősebessége nagyobb lesz, amire rövidtávfutóinknak éppen törekedniük kell.

Ahhoz, hogy sprintereink helyesebb és racionálisabb technikával fussák a rajt utáni felgyorsulási szakaszt, nemcsak világosan kell ismerniük hiányosságaikat, hanem rendszeresen kell olyan gyakorlatokat végezniük, amelyek segítségével kiküszöbölhetik azokat.

A rajt utáni felgyorsulás futásban lévő hibákat elemezve arra a következtetésre jutottunk, hogy valamennyinek magyarázata az, hogy a futó alapvető izomcsoportjainak nincsenek meg a kellő fokú gyorsasági és erőbeli adottságaik. Vonatkozik ez mindenkivel, a combot előre-felfelé vivő inakra és izmokra.

A jelenlegi legfontosabb feladat ezek szerint az, hogy az edzők figyelmét arra irányítsuk, hogy mindenképpen javítsák futóink erőbeli és gyorsasági felkészítését, ami lehetővé teszi, hogy nagyobb teljesítőképeséggel végezzék el a munkát mind a rajt utáni felgyorsulásban, mind a táv lefutása közben. Ez egyformán vonatkozik mind a vezető futóinkra, mind a fiatal sportolók tömegére, akiknek a legközelebbi jövőben már utánpótlást kell nyújtaniuk ismert futóink helyére.

A kitűzött feladatot úgy oldjuk meg, hogy igen sok olyan gyakorlatot végeztetünk amelyek a rövidtávúfutó általános fizikai felkészítésére és speciális rövidtávúfutói adottságainak fejlesztésére irányulnak. E gyakorlatok között említhetjük mindenekelőtt a súlyzókkal, homokzsákokkal végzett gyakorlatokat, a tornagyakorlatokat, ugrásokat és speciális futógyakorlatokat.

A gyakorlatok leírása és alkalmazásuk módszertana tulmegy jelen cikk keretén és ezért csak arra szorítkozunk, hogy néhányat felsorolunk a legjobb gyakorlatok közül, a

meltek a rajt utáni felgyorsulásnál szereplő izomcsoportok fejlesztését segítik elő. E célból a következő gyakorlatokat ajánlhatjuk

1. Minél magasabb combemeléssel és erősen előrehajlított törzssel való futás.

2. Magas combemeléssel végzett járás, a lendítőláb térde érinti a testet.

3. Sulllyal /homokzsákkal, súlyzókkal/ terhelt comb emelése.

4. Helybenfutás úgy, hogy maximálisan előre-felfelé visszük a combot.

5. Helyből ugrások /hármás, ötös stb./ a rajttámláról elrugaszkodva.

6. Ugrásszerű futás guggolórajttal egy lábon /erős meghajlással/.

7. Guggoló rajtos futás 20 fokos lejtésű hegynek fel.

8. Ugrások súlyokkal a kézben, két párhuzamosan elhelyezett tornapadon állva.

9. Futás ugrásszerű lépésekkel.

10. Guggolás /társsal/ súlyzóruddal, vagy homokzsákkal a vállon.

11. Futás minél szélesebb, lendületesebb lépésekkel a comb hátsó részén lévő izmok erősítésére /arra fektessük a súlyt, hogy energikus és gyors mozdulattal, mintegy lecsapó mozgással/ hozzuk a lendítőlábat lefelé és hátrafelé.

E gyakorlatokon kívül a rövidtávúfutónak rendszeresen és nagy számban kell végeznie közvetlenül rajt utáni felgyorsuló futásokat és a 20-40 m-es szakaszok lefutását az egész évi edzés minden szakában végeznie kell.

A fent említett gyakorlatok rendszeres alkalmazása elősegíti a rajt utáni felgyorsuló futás megjavítását és következésképpen a szovjet rövidtávúfutók teljesítmény-szintjének további növelését.

EUROPA BAJNOKSÁGI

előkészületekről

Kielégítőek az eddigi előkészületek.

A Jugoszláv Atlétikai Szövetség ez év szeptember hó 15, 16 és 17-én a Néphadsereg stadionban rendezte meg a XX.Balkáni Játékokat. Ezt a versenyt az Európa-bajnokság főpróbájának tekintették. A versenyen öt ország teljes válogatott csapata vett részt.

A Nemzetközi Atlétikai Szövetség /IAAF/ is elküldte képviselőit, hogy tekintsék meg az előkészületeket, az egyes bizottságok működését, a stadion versenypályáinak állapotát, a versenybírák működését, a sajtószolgálatot és még más egyebeket. A Nemzetközi Atlétikai Szövetséget J.Seurin, az Európa Bizottság tiszteletbeli titkára és A.Paulen a tanács tagja képviselte.

J.Seurin a verseny lebonyolítása után a következő nyilatkozatot tette:

"A XX.Balkáni Játékok szervező bizottsága feladatát minden tekintetben sikeresen oldotta meg. A pályán végzendő adminisztratív feladatokról kezdve a legkomplikáltabb versenyszámok lebonyolításáig - mint amilyen a marathoni futás - mondhatom, hogy a Jugoszláv szervezők és rendezők hiba nélkül oldották meg feladatukat. Különösen a verseny második és harmadik napján a rendezőség feladata magaslatán állott. - Az eddig legjobban megrendezett atlétikai Európa-bajnokság a brüsszeli volt. Figyelembe véve, amit itt Belgrádban láttunk, - tekintve, hogy törekedtünk arra, hogy minden fontos apróságot is megfigyeljünk, - mondhatjuk, hogy a belgrádi rendezőknek megvan minden lehetőségük, hogy tulszárnyalják a brüsszelit."

A Nemzetközi Atlétikai Szövetség hivatalos képviselőinek nyilatkozatából látható,

hogy a versenyek lebonyolítása területén az előkészületek jó úton haladnak. Az újságírók kérdéseire A. Paulen a következő nyilatkozatot tette:

"A pályával kapcsolatban észrevételeink nincsenek. A versenybírák tárgyilagosan végeztek munkájukat és olyan feladatok elvégzésére is alkalmasak, mint az Európa-bajnokság lebonyolítása. A versenyzők elhelyezése az atléta-városban, Kosutnyakban szemlato-mást kifogástalan lesz. Balázs Jolán, aki nagy utazási rutinnal rendelkezik, azt mondta nekem: Ez a szállás a legszebbek közé tartozik amit eddig láttam. Az atléta-város-tól 15 perc alatt el lehet érni a stadiont és ez az ut gyönyörű parkon keresztül vezet. Az elhelyezés értékét még az is emeli, hogy közvetlen közelében van a kitűnő állapotban lévő edzőpálya."

A rendező bizottság szétküldte a meghívókat.

Szeptember hó végén a rendező bizottság az alábbi országoknak küldte meg a meghívót: Albánia, Ausztria, Belgium, Bulgária, Ciprus, Csehszlovákia, Dánia, Finnország, Franciaország, Gibraltár, Görögország, Hollandia, Írország, Izland, Jugoszlávia, Lengyelország, Lichtenstein, Luxemburg, Magyarország, Málta, Nagy-Britannia, Német Demokratikus Köztársaság, Német Szövetségi Köztársaság, Norvégia, Olaszország, Portugália, Románia, Spanyolország, Svájc, Svédország, Törökország.

A rendező bizottság december hó végén megküldi a tagszövetségeknek a nevezési lapot a versenyzők részére az előzetes nevezés elkészítéséhez.

Tiszteletbeli attasék kinevezése.

Az atlétikai Európa-bajnokság előkészületei elérkeztek ahhoz a szakaszhoz, mely hívatra van megoldani számos fontos kérdést. A napirenden szerepel igen sok megoldásra váró feladat, így többek között a résztvevők utamtatása Belgrádba, azok elhelyezése, valamint az ottartózkodással kapcsolatos kérdések, a kapcsolat tartása a diplomáciai testületekkel, stb. Ahhoz, hogy ezeket a feladatokat a legjobban és leggyorsabban oldják meg, a szervező bizottság létre kívánja hozni a tiszteletbeli attasék testületét. Ez a megoldás nagyon hasznos lesz. Altalában az egyes országok diplomáciai testületéből kerülnek ki ezek az attasék.

A Nemzetközi Atlétikai Szövetség kongresszusa.

Az Európa-bajnokság ideje alatt, jövő év szeptemberében tartja következő kongresszusát a Nemzetközi Atlétikai Szövetség. A nemzetközi szövetség egyes bizottságai üléseit a Metropol szállóban tartják, míg a kongresszus előreláthatólag a Szerb Köztársaság végrehajtó bizottság épületében fog ülésezni. Már folyamatban vannak az előkészületek a küldöttek elhelyezésére, a szimultán fordításra a szerb-horvát, angol és francia nyelvre. Ugyancsak rövidesen elkészül a kongresszus napirendje is.

Sajtószolgálat.

Az újságíróknak nagy könnyebbséget fog jelenteni, hogy a stadion közelében, a város központjában fognak lakni. Ugyanakkor a lelátó legjobb részén 500 helyet biztosítottak számukra. Mindössze 50 méterre a sajtó-lelátótól épül a sajtóközpont 50 telefonfülkével, telexekkel, telefótó berendezéssel, dobozozó helyiségekkel, melyekben számos író-gép is lesz, központi fotószolgálattal és minden egyéb olyan feltétellel, mely az újságírók jobb munkáját elősegíti majd.

A rádióriporterek a közvetítő kabinokon kívül műszaki segítséget is kapnak, úgy, hogy a felvett anyagot a helyszínen át tudják dolgozni.

Mint ismeretes, szeptember hónap folyamán Belgrádban rendezték az el nem kötelezett országok értekezletét. Ezen az értekezleten részt vett 681 külföldi és 326 hazai újságíró. Az az elismerés, amelyet a sajtószolgálat kapott számos kimagasló személyiségtől, biztosítja, hogy a sajtószolgálat az Európa-bajnokság alatt is kifogástalanul fog működni. Az ott szerzett tapasztalatok még tovább fogják javítani a műszaki dolgozók munkáját.

Hivatalosan csak 500 újságíró részére biztosítanak helyet a sajtólelátón. Azonban amennyiben az újságírók száma több lenne, úgy a sajtólelátó közvetlen közelében tartalék helyeket tartanak fenn. Ezeknek az újságíróknak azonban a belépőjegyet meg kellene váltaniuk.

Amennyiben a sajtószolgálat valóban az előjeleknek megfelelően fog működni, bizonyára még az ideges természetű újságíróknak sem lesz panaszuk.

Dr. Kismartoni Károly:

A MAGASUGRÁSRÓL

(1961 ÉVI BAJNOKSÁG)



Az ügyességek közül a magasugrók nagy-szerű eredménye emelkedik ki. Nemcsak a bajnok, de az első hat helyezett teljesítménye is kiváló. Közülük csupán Bodó Árpád szereplése nem elégitett ki.

Napjainkban világszerte hatalmas fejlődést tapasztalhatunk ebben a versenyszámban. A csúcok, főleg az átlagok eredményeinek javulását az ugróerő fejlesztése terén kialakult edzőmódszertani változtatásoknak a elsősorban a korszerű magasugrótechnika: a

bukó-hasmánt technika elterjedésének és mindinkább tökéletesebb alkalmazásának köszönhető.

E megállapítások - a magyar atlétika jelenlegi súlyos helyzetét mérlegelve, tehát csökkentett igények mellett - pozitív értelemben vonatkoznak a mi magasugróinkra is. Ugróink a bajnokságban dacolva a kedvezőtlen körülményekkel, minden idők legnagyobb hazai magasugróversenyében kiváló átlageredményeket nyújtottak: hárman ugrottak m-t /a

győztes 204 cm-t/, de a hatodik is 194 cm fölé került. Hasonló körülmények között kevés országban jeleskedtek volna jobban a bajnoki cím eléréseért a magasugrók. Ezért minden elismerés megilleti őket és igazán nagyobb közönséget, a nézők odaadóbb érdeklődését és rokonszenvét érdemelték volna meg.

Néhány sorozat ugrást - 190 és 200 cm között - közelről néztem meg s a látottak alapján őszinte véleményem magasugróinkról a következő:

1./ ugróink rendkívül ruganyosak, nagy ugróerővel, ugróképesekkel rendelkeznek - pl. Noszály, Medovárszky, Szekeres - de ugróerejüket vagy még nem használják ki teljesen, /Szekeres, Bodó/ vagy egyáltalán helytelenül elpocsékolják /Noszály, Medovárszky/.

2./ Ugróink technikájának fejlesztésében még komoly lehetőségek, távlatok vannak. Egyen kielégítő, korszerű ugrótechnikát az aprótermetű tatabányai Szarka Istvántól láttam. Fogadja ezután Szarka és edzője teljes elismeréssel. E fiatal ugró tökéletesen kihasználja a roham lendületszerző lehetőségeit, meredek a felugrása, főleg nyugodt, kitűnő ritmusú s eléggé zárt a forgatása, lécvételi technikája. Mozgásából a többiek csak tanulhatnak.

3./ Ameddig az említett fogyatékosokat és technikai követelményeket az élgárdának éppen a legilletékesebb tagjai figyelmen kívül hagyják, nem várhatunk nemzetközi sikereket a magasugrásban, ill. ezeket mások oldják meg a közeljövőben helyettünk.

Az általános kiértékelés után röviden rátérek a "legjobbak" mozgására.

Noszály Sándor: az olimpia óta nem fejlődött technikája, csupán ugróképeségei bontakoznak ki még jobban. Valóban az ugróereje vetekszik a világ legjobbjaival. Szinte tobzódik az erőből, melyet gazdaságosan kihasználni ugyaszoílván képtelen. Részére két lehetőség áll fenn: a./ vagy bátran áttér a bukó-hasmánt technikára /melyhez állítólag nem érez elég vonzódást, bár ez véleményem szerint nem elfogadható indok/, b./ vagy sürgősen tökéletesíti a jelenlegi stílusát, amely a gurulótechnikához hasonló, beleértve a rohamát, az elugrás közelítését is és fokozatosan kialakítja edzőjével a sokkal gazdaságosabb technikáját, amely a bukó-guruló technikához állna közelebb. Előnyösebb lenne az első eset. Kövesse ebben Sztjebanov és társainak példáját. Ha az utóbbi mellett dönt, akkor is újabb kb 10 cm-es javulást is érhetne el. Mindenképpen finomítsa mozgását: legyen meredekebb a röppályája, a lécfellett vízszintes legyen az elfekvése, ügyeljen a combok teljes zárására s tőst zártaságára, a bukásra, stb.

Medovárszky János: legjobb vidéki atlétánk, nagyszerű emberi tulajdonságokkal. Igazi roham-ugró, azért jól választotta meg technikáját. Ugyanis a bukó-guruló technikánál - a hasmánt technikához

viszonyítva - nagyobb rohamgyorsaság alkalmazható, a még eredményesebb felugrás érdekében. A guruló technikánál ugyanis a felugrás folyamán nincs szükség a forgatóerők keletkezésére, ami a hasmánt technikák lécvétele szempontjából igen fontos. Medovárszky János azonban véleményem szerint túl gyorsan fut neki, kitámasztása pedig túl rövid. Ezért nem elég meredek az emelkedés, viszonylag lapos ívű az ugrása, hiszen csaknem a homok tulsó oldalára érkezik le. E hibákat mérlegelve és ellenük küzdve hamar a 210 cm fölé juthatna.

Szekeres Tibor: akit a Dózsa vidékről hozott fel, a legnagyobb magasugró ígéretként lépett elő a bajnokságban 200 cm-es remek teljesítményével. Ha az előbbi "két nagy" technikáját nem igyekszik teljesen rendbehozni és korszerűíteni, ime Szekeres már most ott van a nyakukon. Szekeresnek kitűnő ugró-adottságai, alkata, ugróereje és korszerű technikája a legjobb menetlel a nagy eredmények felé. Egyelőre igen rövid a rohama /ez pedig igen nagy hiba/, bizonyára lehet ezt indokolni, de e fokon már alig. Mielőbb változtasson rajta.

Bodó Árpád: a bukó-hasmánt technika magyar uttörője. Önállósága örömet, de sok fejtörést okozhat mindenkor edzőjének. Bodó Árpai mérnök ember. Ő is tudja, hogy magasugrásban milyen fontos a precizitás. Kérdem: Árpai, mit műveltél ezen a versenyen? Azt hiszem magad is bosszankodsz. 2-3 kísérletét láttam: volt, amikor igen hosszú rohamból futott neki s csaknem teljes erővel fokozott, de az utolsó lépései előtt teljesen leállt, - fékezés a lelapulás előtt történt - majd összeszedve erejét, innen 2 lépésről ugrott rá a 194-re. Ez a roham nem izlett neki sem. A következő kísérletre tehát kb 6 lépés távolságban állt fel, így ugrotta - ha jól emlékszem - a 194 cm-t. A lendítőerők páratlan érvényesítése Bodó Árpádnál jelentkezett valamikor a legszebben. Mozgásának finomsága, eleganciája néha lenyűgözött. A 204 cm nem lenne Bodó Árpád részére a felső határ, ha most már lehiggadva kikötne egy végleges, pontosan kimért, egyeniségének megfelelő, de a végén erőteljesen fokozódó roham mellett.

Krasovetz Ferenc: még jövőre is ifjúsági, 197 cm-es új egyéni csúcst ugrott. Léc feletti technikája Bodó Árpádra emlékeztet. Csupa lendületeség, könnyedség. Neki is vannak fogyatékosai. Nem elég kemény! Elsősorban fizikailag, de gyakran érthetetlenül a versenyben meginog az akaratereje. Nem ismerem egyéniségét, azonban a versenyben látottak alapján ilyen képet alakítottam ki róla. Szeretném neki Brumelt felhozni példaképül, akit ha szolitanak, rögtön indul. Krasovetz is szereti a pontosságot. Ez helyes is, de a külsőségekkel kevesebbet törődjén. Mint jó serdülő ugrót a szívünkbe fogadtuk, mindnyájan szeretnénk, ha sikereit majdan mint felnőtt ugró folytatná.

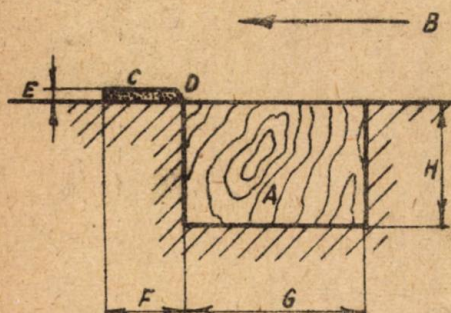


AZ ELUGRÓ-BERENDEZÉS KORSZERŰSÍTÉSE A TÁVOL ÉS HÁRMASUGRÁSNÁL

Igen időszerű a távolugró-berendezés megreformálása. A kétes berendezéseink gyakran félreértésekre, pontatlanságokra vezetnek, melyek a versenyzőt, vagy másokat gyanakvóvá tehetnek.

Először 1955-ben a Varsóban megtartott VIT-en láttam hasonló szerkezetet. A plasztilin tökéletesen formálható, legkisebb érintésre nyomot hagy s ezzel a belépés 100 %-os pontossággal megállapítható. A keret, amelyet plasztilinnal töltünk meg, belépéskor cserélhető a már készen álló pótkerettel. A verseny lebonyolítása is rendkívül meggyorsul. A szerkezet igen megnyugtató, a versenyzőkre és versenyzőkre egyaránt.

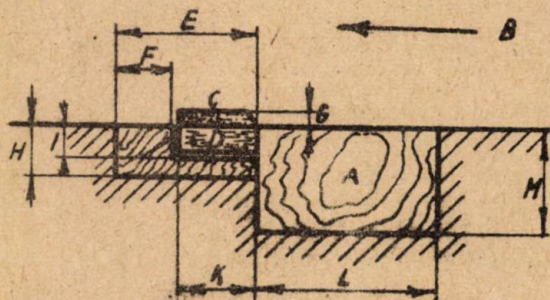
Régi berendezés:



- A - elugrógerenda
- B - a nekifutás iránya /maximális lejtés: 1:1000/
- C - nedves homok, vagy föld
- D - a kiképzett nedves homoksáv 30 fokos szögben emelkedik ki az elugró-gerendától

- E - a kiképzett nedves homoksáv vastagsága 13 mm
- F - a kiképzett nedves homoksáv 10 cm
- G - az elugrógerenda szélessége 20 cm
- H - az elugrógerenda vastagsága 10 cm, hossza 122 cm.

Új berendezés:



- A - elugrógerenda
- B - a nekifutás iránya /maximális lejtés: 1:1000/
- C - plasztilin feltöltés, 30 fokos szögben lesimitva
- D - deszka betét 25 mm vastag, 122 cm hosszú 10 cm széles
- E - a fa-foglaló szélessége 14 cm
- F - perem-léc szélessége 38 mm
- G - a plasztilin feltöltés vastagsága 13 mm
- H - perem-léc vastagsága 38 mm
- I - perem-léc mélyítése 25 mm
- K - perem-léc mélyítésének szélessége 10 cm
- L - elugrógerenda szélessége 20 cm
- M - elugrógerenda vastagsága 10 cm

/A rajst Kismartoni Péter készítette./



MAGYAR BAJNOKSÁG NŐI DOBOSZÁMAINAK ÉRTÉKELÉSE

Az ezévi országos bajnokságok értékelésénél reális alapként az elmúlt évvel való összehasonlítás látszik. Ennek érdekében egy kis táblázatot készítettem a bajnok, a 6-ik helyezett, valamint a helyezést elért hat versenyző átlagával, amiből kitűnik, hogy sulyban és diszkoszban a fejlődés meglehetősen nagyfokú, ezzel szemben gerelyhajításban az átlag visszaesést jelent. Az egyes számokban tehát a következő a helyzet:

Súlylökés:

1960.	1961.
1. hely: 13.85	- 14.73 bajnoki csucs!
6. hely: 12.22	- 12.00
Átlag: 12.79	- 13.26

Ez évben is, mint az elmúltban hiányzott a mezőnyből a csucstartó Bognár Judit, így a mezőny erőssége nem fejezte ki hűen a teljes súlylökőgárdánk tudását. Kontsek Jolán az előző évi szerencsés bajnokságát így már szinte esélyesként tudta megvédeni, méghozzá egyéni csuccsal, ami egyben bajnoki csucs is. Mikusa Judit lélektanilag már az indulásnál verve volt és ez látszott a versenyzésén, mert még a második helye is veszélyben forogott. A kitűnően időzített Kontseken kívül egyéni csucst ért el a 3-ik Stugner is, aki Dóczyval és Miklóssal új név volt a helyezettek között a tavalyival szemben. Hiányzott viszont a visszavonult Baranyai és Ó Erzsébet, aki nem indult ebben a számban.

Diszkoszvetés:

1960.	1961.
1. hely: 50.28	- 53.85 mindkettő csucs!
6. hely: 39.91	- 40.75
Átlag: 43.70	- 48.34

Ezuttal már a harmadik évben időzitenek kitűnően diszkoszvetőnőink a bajnokságra és nyernek új csuccsal. Kontsek Jolán ebben az évben már a nemzetközi mezőnyben is megállja a helyét a legjobbak között és ráadásul egyenletesen, megbízhatóan is versenyez. Ezzel a bajnoksággal csak feltette a koronát kitűnő szereplésére. A mezőny különben itt még kevesebbet változott az elmúlt évihez képest. Stugner, Benkovits és Magyar egy hellyel feljebb került és ismét csatásorba állt Bucsányi Ida is. Új név volt még a Vörös Meteor 17 éves kistermetű, de ügyes versenyzője, Döme Margit.

Az átlag nagy javulása természetesen Kontsek érdeme elsősorban, de ezévi legjobbát érte el Benkovits és Bucsányi, valamint egyéni csucsat Döme is.

Gerelyhajítás:

1960.	1961.
1. hely: 49.77	- 51.43
6. hely: 41.72	- 43.35
Átlag: 47.08	- 45.92

A gerelyhajítók átlagában kimutatható visszaesés nem fedi hűen a gerelyhajító-gárda tudását, mert nem indult Balogh Anikó, aki korábban ranglistavezető volt, valamint az elmúlt évben helyezést elért Pallós és Miklós sem. Külön említést érdemel még az ezévi rendezett gerelyszabály, ami azonkívül, hogy az eredményeknek sem használ, ráadásul még az átállásnál is nehézségeket okoz, mert meg kell szokni a más sulypont elhelyezést, kidobási szöveget, stb.

Az elmúlt években nagy csatát vívott harmasból Balogh távollétén kívül még az erősen visszaesett Krebné /tavaly a selejtezőben bajnoki csucst javított/ is rontotta az átlagot.

Antal a bajnokságra jól időzített, sikerült elérnie ezévi legjobbját és kiemelkedett a mezőnyből. Ezévi legjobbját érte el az ismét formábajövő Pitrolffy is és meglepő javulást mutatott a két robbanékony vidéki, Rigó és Légrádi.

Mindent egybevetve tehát mutatkozott némi javulás egyénileg és átlagosan is. Különösen őryendetes volt a gerelyhajító selejtező, ahol néhány meglepő eredmény is született és elég jó mezőny gyűlt össze. Meglepetés alig akadt. A bajnokságok biztosan, szinte fölényesen születtek, nem kényszerítették őket küzdelemre.

Az edző szemével vizsgálva a mezőnyt, talán legelsőként azt lehetne megállapítani, hogy nem rendelkeznek a lányok megfelelő fizikai erővel. Nem is az általános, hanem a speciális erő hiányzik. Ezzel a részével nem foglalkoznak fontosságának megfelelően. Legtöbbször megelégszenek a sablonos súlyemelő mozgásokkal és azt végzik többé-kevésbé. Az erő szerepe pedig már közismert és ez elsősorban a dobószámoknál alapvető követelmény. Egyetlen dobó sem remélheti, hogy valamire való technikát is elsajátíthat a kellő erő nélkül. Természetesen ez alól vannak kivételek, de azok az eredményben meg is mutatkoznak.

Egy másik hiányosság a sokoldalúságban kereshető. Nem a dobókészség, hanem elsősorban az atlétikus képességek sokoldalúságára gondolok. Többet kellene kiegészítő atlétikai ágakkal foglalkozni a mozgékony és a technika megtanulásához elengedhetetlenül szükséges ügyesség megszerzésére és fokozására.

Ezek birtokában a technika megtanulása és annak állandó szakadatlan csiszolása, javítása sokkal könnyebben menne.

Befejezésül talán még annyit, hogy ez a bajnokság megmutatta, hogy a rendelkezésünkre álló anyag is megfelelő munkával elegendő arra, hogy megközelítse azt a színvonalat, amit a férfiak már elértek, de bátrabban kell alkalmazni a megfelelő módszereket - természetesen a női szervezet sajátosságainak megfelelően.



SZÖVETSÉGI Közlemények

AZ 1961. ÉVI FÉRFI FELNŐTT ÖSSZETETT BAJNOKSÁG EREDMÉNYE

1. Hubai Gyula	Bp.Honvéd.....	6058 pont
/11.5, 660, 12.87, 183, 54.2, 16.0, 40.73, 400, 51.00, 5:30.8/		
2. Józsa Bálint	Bp.Honvéd	5429 pont
/11.7, 625, 12.22, 174, 54.5, 17.3, 38.64, 320, 48.53, 4:36.4/		
3. Kaposvári Zoltán	MAFC	5016 pont
/11.8, 578, 13.13, 165, 57.6, 17.5, 37.27, 350, 62.20, 6:04.6/		
4. Kiss Imre	Ujpesti Dózsa	5010 pont
/12.3, 611, 11.49, 170, 55.8, 18.7, 34.18, 400, 48.24, 4:51.2/		
5. Czapalai Gyula	Ujpesti Dózsa	4967 pont
/11.6, 640, 10.66, 177, 52.9, 17.3, 33.56, 300, 36.14, 4:51.0/		
6. Farkasinszky Gyula ...	TFSE	4837 pont
/11.9, 552, 12.96, 170, 54.7, 17.2, 38.85, 290, 46.88, 5:09.7/		
7. Bokonics István	MAFC	4737 pont
/11.9, 546, 11.29, 160, 52.6, 17.5, 35.41, 280, 45.53, 4:40.6/		
8. Körtvélyesi István ...	MAFC	4632 pont
/12.0, 579, 10.58, 177, 56.2, 16.5, 31.69, 320, 43.89, 5:16.5/		
9. Erki Imre	Bp.Honvéd	4560 pont
/12.4, 602, 10.92, 186, 57.6, 17.9, 37.17, 310, 43.65, 5:18.0/		
10. Nagy Róbert	MAFC	4343 pont
/11.9, 613, 10.08, 165, 56.1, 17.8, 30.10, 310, 45.91, 5:18.8/		
11. Márity János	Bajai Építők	4265 pont
/12.4, 567, 9.64, 150, 56.8, 16.7, 36.54, - 59.84, 4:56.2/		
12. Fodor Béla	SÜMSE	4210 pont
/12.1, 602, 9.27, 160, 56.3, 19.2, 28.28, 340, 42.46, 4:48.2/		
13. Kovács Lajos	MAFC	4199 pont
/12.4, 593, 10.14, 165, 55.1, 19.6, 30.70, 340, 37.08, 4:51.2/		
14. Rékasi Gábor	Martfői MSE	4140 pont
/12.4, 585, 9.89, 165, 55.5, 20.4, 31.32, 330, 36.73, 4:39.6/		
15. Horváth Attila	MAFC	3704 pont
/12.5, 571, 10.57, 183, 60.3, 17.4, 23.01, 260, 37.07, 5:28.0/		
16. Sándor János	Vasas Izzó	3687 pont
/12.0, 618, 9.72, 150, 56.5, 19.2, 26.03, 220, 47.75, 5:12.0/		
17. Takács Ferenc	Bp.Honvéd	3685 pont
/12.5, 510, 11.37, 170, 60.2, 18.2, 29.20, 260, 38.33, 5:03.4/		
18. Bozóki József	Pécsi Pedagógus	3179 pont
/12.3, 550, 10.33, 155, 57.5, 21.4, 25.62, 220, 31.65, 4:53.8/		
19. Veszeli György	Vasas Izzó	3025 pont
/12.8, 512, 8.63, 155, 58.0, 18.9, 25.00, 240, 34.57, 5:12.1/		
20. Fritsch Ottó	Bp.MEDOSZ	3003 pont
/12.9, 509, 9.19, 155, 56.0, 18.3, 23.99, 220, - 4:47.5/		

Berzi Károly DVTK
/12.1, 576, 10.80, 165, 56.7, 16.3/

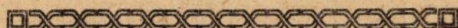
Déri Ervin U.Dózsa
/11.8, 520, 8.45, 165, 51.6/

Heinrich Alajos Bp.Építők
/12.7, 550, 9.10, 145, 57.2, 21.8/

EGYESÜLETI BAJNOKSÁG VÉGEREDMÉNYE

N Ő K :

1. Bp.Honvéd	1942.5	72. BRSC	126
2. U. Dózsa	1801.5	73. SÜMSE	125
3. Vasas SC	1207.5	74. Székesfehérvári MÁV	119
4. Bp.V. Meteor	1057.5	75. Miskolci ITSK	115
5. MTK	1029.5	76. Budai Spartacus	114
6. Bajai Építők	815.5	SZEAC	114
7. Csepel SC	780	78. Nagykanizsai Dózsa	110
8. BEAC	760.5	79. Miskolci Sportiskola	102.5
9. I.sz.ITSK	699	80. Kaposvári Dózsa	95
10. TFSE	646.5	81. Soproni MEDOSZ	91.5
11. Vasas Izzó	604	82. Albertirsai VSE	80
12. LVSC	600	83. Salgótarjáni Bányász	79
13. Szolnoki MÁV	578.5	84. Tolnai V.Lobogó	77
14. Pécsi Sportiskola	565	85. Kiszepesi Helyiipari Építők	74
15. MAFC	559.5	86. Gyöngyösi Bányász	73.5
16. DVTK	520	87. Kiskunfh.Bányászati Vasas	68
17. Szombathelyi Haladás	518	88. Siketek	67.5
18. Nagykanizsai Bányász	504.5	89. Barcsi Hunyadi	63.5
19. DEAC	493.5	90. Gödöllői MEDOSZ	57
20. Tipográfia	480	91. Borsodi Bányász	54
Győri Vasas ETO	480	Ormosbányai Bányász	54
22. Bp.Spartacus	469.5	93. Újpesti Sportiskola	52
23. Szekszárdi Dózsa	439.5	94. Miskolci Vasutas	51.5
24. Bp. Petőfi	437.5	95. Testvériség	47.5
25. Orosházi Kinizsi	435.5	96. 600.sz. ITSK	45
26. Debreceni Sportiskola	434	97. Váci Petőfi	41.5
27. Bp. Építők	417.5	98. XVIII.ker. Sportiskola	40
28. Tatabányai Bányász	415	99. VM KÖZÉRT	39
29. MPSC	398.5	100. Bp.Póstás	37.5
30. Szombathelyi Sportiskola	374	101. Kecskeméti TE	37
31. Ganz-MÁVAG	363.5	102. Csurgói Spartacus	34.5
32. Győri Dózsa	351	103. Kőbányai Lombik	33
33. Békés megyei Sportiskola	335	104. Nagykőrösi Toldi technikum	32.5
34. Józsefvárosi Sportiskola	333	105. Pécsi Pedagógus Haladás	32
35. Makói VSE	322.5	Gyöngyösi VSC	32
36. PVSZK	312.5	Ceglédi VSE	31
37. FTC	310.5	108. Balassagyarmati MEDOSZ	29
38. Zalaegerszegi Technikum	308.5	109. Székesfehérvári Spartacus	25
39. Bp. Előre	288	110. Kaposvári Petőfi	24.
40. Gyulai MEDOSZ	286	Pápai Textiles	24
41. Szegedi VSE	274	112. Ságvári Kinizsi	23
42. Pécsi Dózsa	268	Jászberényi Vasas	23
43. Nyíregyházi VSC	263	114. Zalaegerszegi Zrínyi gimn.	22
44. Dorogi Bányász	256.5	Mosonmagyaróvári Hubertus	22
45. Ceglédi Hunyadi	244.5	116. Bátaszéki VSK	21
46. Móri Bányász	244	Nyírbátori FSK	21
47. Békéscsabai MÁV	226.5	118. Békés megyei Sportiskola	20
48. Békéscsabai Dózsa	208.5	Szőregi KSK	20
49. Szegedi Pedagógus	197	120. Esztergomi Sportiskola	19.5
50. Zalaegerszegi TE	192	121. Komáromi MÁV	17
51. XVII.ker. Sportiskola	191	Kazincbarcikai MTK	17
52. Győri Sportiskola	187	123. Batai ITSK	16
53. Komlói Bányász	180.5	Sarkadi Gimnázium	16
54. Szegedi Sportiskola	174	125. 303.sz. ITSK	15
55. Salgótarjáni Kohász	170.5	Vasvár	15
56. Ózdi Kohász	167.5	Abonyi KSK	15
57. Pécsi Póstás	165	128. XIV.ker. Sportiskola	13
58. FEAC	164.5	129. Dunakeszi Magyarság	12
59. Debreceni Építők	163	130. Szarvasi Övönképző	10
60. Kecskeméti Katona J. gimn.	160.5	Nagykőrösi ITSK	10
61. BVSC	159	132. Szegedi Spartacus	8
62. Hatvani VSE	157	Sárospataki MEDOSZ	8
63. Angyalföldi Sportiskola	156	Csepeli ITSK	8
64. Martfűi MSE	153	Csepeli Sportiskola	8
65. Pécsi Építők	148	136. 605.sz. ITSK	7
66. GSK	147	137. Csurgói Gimnázium	6
67. Sztálinvárosi Vasas	147	Szombathelyi Pamut	6
68. Egri Sportiskola	140.5	110.sz. ITSK	6
69. Székesfehérvári KASE	139	140. Gödöllői ASE	5.5
70. Kecskeméti Bányai gimn.	133.5	141. Szarvasi Tanítóképző	5
71. Törekvés SE	131	Szegedi Kender	5



BAJNOKI PONTVERSÉNY VÉGEREDMÉNYE

FÉRFIAK

1. Bp. Honvéd	1446
2. Újpesti Dózsa	1094
3. Vasas SC	492
4. MAFK	418
5. BEAC	309
6. Csapél SC	286
7. Tatabányai Bányász	226
8. MTK	209
9. Bp. Előre	194
10. Vasas Izzó	185
11. TFSE	149
12. Bp. V. Meteor	129
13. Bp. Postás	122
14. Pécsi VSK	121
15. Gyulai MEDOSZ	90
16. Bp. Építők	83,5
17. VM KÖZERT	73
18. Szolnoki MAV	70
19. Törekvés	67
20. Bp. Spartacus	66
21. BVSC	64
22. Pécsi Dózsa	63
23. Békéscsabai MAV	54
24. Debreceni EAC	50
FTC	50
26. Diósgyőri VTK	49,5
27. Szegedi VSE	48
28. MFSC	46
29. I.sz. ITSK	45
30. Józsefvárosi Sportiskola	44
31. Székesfehérvári MAV	38
32. Kaposvári Dózsa	35
33. Bajai Építők	34
34. Győri Dózsa	32
35. Gyöngyösi Vasutas SC	31
36. Ozdi Kohász	28
37. Miskolci Sportiskola	26
38. Debreceni Építők	25

39. Soproni MAFK	25
40. Debreceni Sportiskola	22
41. Gyöngyösi Bányász	21
42. Szegedi EAC	20
43. Miskolci ITSK	19
44. Bp. Petőfi	17
Nagykanizsai Dózsa	17
Testvériség	17
Tabolcai MAV IAC	17
48. 100.sz. ITSK	16
49. Ceglédi Hunyadi	15
Makói MAV	15
51. Szegedi Sportiskola	14
XVII.ker. Sportiskola	14
Nyíregyházi VSC	14
Budai Spartacus	14
55. Salgótarjáni Bányász SC	12
SUMSE	12
57. Gődöllői ASE	9
58. Szarvasi Spartacus	8
59. Kecskeméti Katona J.gimn.	7
Békés megyei Sportiskola	7
600.sz. ITSK	7
Szombathelyi Haladás	7
63. Miskolci Pedagógus	6
Zalaegerszegi Zrínyi gimn.	6
Ceglédi VSC	6
605.sz. ITSK	6
67. 602.sz. ITSK	5
68. Tipográfia	4
Győri Sportiskola	4
Békéscsabai Dózsa	4
71. Albertirői VSC	3
XV.ker. Sportiskola	3
Besztergomi I.István gimn.	3
Angyalföldi Sportiskola	3
75. Klapesti Helyipari SK	2
Ceglédi MEDOSZ	2
77. Pécsi Sportiskola	1

NŐK

1. Újpesti Dózsa	589,5
2. Vasas SC	403
3. Bp. Honvéd	337
4. Bp. V. Meteor	332
5. BEAC	207
6. MTK	193
7. MAFK	172
8. Nagykanizsai Bányász	153
9. Bajai Építők	134
10. Szolnoki MAV	132
11. I.sz. ITSK	127
12. Csapél SC	83
13. MFSC	70
14. BVSC	57
15. Józsefvárosi Sportiskola	51
16. FTC	45
Békéscsabai MAV	45
18. Diósgyőri VTK	43
19. Győri ETO	39
20. Pécsi VSK	38
Bp. Építők	38
22. Bp. Előre	36
23. Orosházi Kinizsi	34
24. Hatvani VSE	28
Szegedi Sportiskola	28
26. Szegedi VSE	27
27. Ganz-MAVAG	23
28. Bp. Petőfi	22

29. Tipográfia	18
30. Székesfehérvári MAV	15,5
31. TFSE	14
Győri Dózsa	14
Makói MAV	14
Vasas Izzó	14
35. Szombathelyi Sportiskola	13
36. Szekszárdi Dózsa	11
37. Békés megyei Sportiskola	9
38. XVII.ker. Sportiskola	8
DEAC	8
Egri Sportiskola	8
Pécsi Sportiskola	8
42. Móri Bányász	7
BRSC	7
44. Nagykanizsai Dózsa	6
45. Békéscsabai Dózsa	5
Pécsi Dózsa	5
47. Debreceni Sportiskola	4
Miskolci Sportiskola	4
Martfői MSE	4
Kecskeméti Katona J.gimn.	4
Zalaegerszegi Csányi gimn.	4
Törekvés	4
53. XVIII.ker. Sportiskola	3
Tatabányai Bányász	3
Salgótarjáni Kohász	3
56. Komló Bányász	2

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

Felölös szerkesztő: Farkas Pál

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

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. csekkzámlára.

Felölös kiadó: Sport- Lapkiadó és Propaganda Vállalat Igazgatója

Sport Kiadó Sokszorosító Uzeme

Felölös a Vállalat igazgatója

