

ATLÉTIKA

58



A TARTALOMBÓL:

Beszámoló a mexikói olimpiai játékok tapasztalatairól

Távfutótapasztalatok a mexikói olimpián

Az atlétikai olimpia a számok tükrében

A 110 m-es gátfutás technikájának és eredményének fejlődése

1969

3

CAFÉ DO BRAZIL



**A KIVÁLÓ KÁVÉKEVERÉK
KÜLÖNFÉLE
BRAZIL KÁVÉFAJTÁKBÓL**

ATLÉTIKA

XIII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSEG HIVATALOS LAPJA

1969. 3. szám

Beszámoló a mexikói olimpiai játékok tapasztalatairól

Dobóatlétáinkat a versenyeket megelőző két héttel vitték ki Mexikóba - a második repülőgéppel.

Ez a megoldás jónak bizonyult. Semmi különösebb problémánk nem volt az átállással. Az edzések intenzitását már az 5-6-ik napon fokozatosan emelhettük. Mások tapasztalata is ezt tanúsította.

Az edzési lehetőségek igen jók voltak. A dobópályák nagy területen elkülönítve helyezkedtek el. Ez azonban azt is eredményezte, hogy sok versenyzőt nem tudtunk kellően megfigyelni, mert feladatunk elsősorban a magyar csapat edzői ellátása volt. Csiszovát pl. edzeni egyáltalán nem láthattam. Igaz, ő általában nem is a pályán körből, hanem dobóedzéseit előszeretettel a terepen végezte.

Beosztásom a súly és diszkosz volt. Ezért igyekeztem minden szabad percemet a körök mellett tölteni. Az edzéseken naplószerűen jegyeztem és párhuzamosan filmeket is készítettem. A szétszórt edzés helyek miatt egy-egy versenyzőt rendszeresen megfigyelni nem lehetett, a súlyemelő edzésekből pedig alig láthattam valamit. A leghasznosabb tapasztalatokat az NDK-sok edzésein szereztem, mert általában egy helyen, egymásután, vagy sokszor egy időben tartottuk edzéseinket.

I. Nemzetközi értékelések

a./ Edzés módszertani kérdések

Az előző versenyeket megelőzően mi is két hetet töltöttünk az edzőpályákon. Ez számos értékes megfigyelésre adott lehetőséget. Az edzések intenzitása szempontjából a legértékesebb résznek lehettünk tanúi és - szerintem - elsősorban ebből a szempontból jelentősek megfigyeléseink.

Gummel, Lange és Boy - a három NDK-s súlylökő - világklasszisok, meghozzá kiemelkedő egyéniségek a súlylökésnek. Módszerüket tekintve lényeges eltéréseket nem lehetett tapasztalni. Gummel Bauersfelddel dolgozott, mint Boy és Illgen is. Lange edzője Hinze, aki egyben Ottó és Spielberg edzését is irányította, de Wilde is vele dolgozott. A harmadik német edző a férfi súlylökőkkel foglalkozott, ezeknek edzéseit azonban nem sikerült megfigyelnem.

Legnagyobb figyelemre Gummel edzései tarthattak számot. Bognár Jutka rendszerint utána edzett. Minden esetben sokat és intenzíven dobált. Rendszerint 5 kg-s golyóval végezte sorozatait előre leírt edzésterv alapján, mely feltüntette a dobások számát. Rendszerint 6 dobás után kétszer 4 kilóssal dobott, majd sorozatát újból előiról kezdte. Edzéseit helyből dobással vezette be. Beállt a kidobóhelyzetbe és innen kezdte a mozgást/Bognár is így edzett, de ő az indító mozdulatát megismételve dobta ki a golyót. Gyakran dobált férfi súllyal is és minden edzésen vannak teljesíréjú, eredményre végzett kísérletei is. Láttam 19.40-et dobni, de gyakran 19-en felül. Az ötkilóssal csaknem 17 métert tud.

Boy hasonlóképpen edz, de ő kevesebbet dobott, és az érthető, hiszen augusztusban szület.

Lange valamivel kevesebbet dolgozott. Őt férfi súllyal nem láttam dobni, csak ötkilóssal. Sokat dobott ő is, de az eredményredobást nem erőltette annyira /legalábbis előtűnk/.

A német diszkoszvetők is hasonló módszereket alkalmaztak. Vagyis többféle súlyú szerral dobtak, váltogatva. Egy edzésen Illgen pl. másfélkilóssal, egykilóssal is dobott, majd másfélkilós golyóval diszkoszszerűen is. Ezt a módszert valamennyi dobójuk alkalmazta, sőt egy 75 dekás diszkosszal szintén sűrűn dobáltak. Ezeket a szereket magukkal hozták.

Ottó és Spielberg gyakran dobáltak golyóval forgásból. Edzéseiket legtöbbször így fejezték be.

A különböző súlyú szerekekkel való dobást a ritmusérzék fejlesztésére alkalmazták, és ez elsősorban a gyorsaság fokozásának lehetősége miatt fontos. Ugyanakkor a nehezebb szer a speciális erőfejlesztésre a legjobb. Ezt a módszert alkalmazták az NSZK-s diszkoszvetők is.

Westermann különben ugyancsak rendszeresen végzett súlylökő edzéseket /közel 16 métert tud/, de Illgent ugyancsak láttam bemelegítéskor súlylökéssel foglalkozni.

Az USA dobók csak a megfelelő szerral dobáltak, de minden alkalommal intenzíven - eredményre! A szektorokat és a métereket kijelölték. Az előzőeken mexikóiak mindig táblával jelölték a dobásokat és utána segítettek a mérésnél.

b./ Technikai megfigyelések

Matson a felállásnál balkarját teljesen teste előtt keresztben tartja, lábát lendületvételkor alig hajlítja és meglehetősen magasán kerül kidobóhelyzetbe is. Dobás közben a szert igyekszik a lehető legmagasabbról eldobni. Ez a törekvése a helybőldobásoknál szintén kitűnt. Kilökése ugyanolyan, mint Bognár Jutkái /a filmen ez jól látható/, jobb vállát nem emeli rá a golyóra és ekkor könyöke is lemarad. Kidobás után a váll után ballába egészen átlenődül jobbra, csaknem nyújtva - ez a felsőtest kissé korai munkájának a következménye.

Woods a kilökéskor ugyancsak lennhagyja jobb vállát. De nem sokban különbözik kilökése Maggard-nak sem. Ők ketten azonban lényegesen mélyebbről indulnak és kidobóhelyzetbe is erősebben hajlított lábbal kerülnek. Bierlenbach technikailag nem sokat javult, helyből dobása egészen kezdetleges. Az európaiak előretörése elsősorban erejük gyarapodásának köszönhető.

Guscsin határozottan fejlődött technikailag is. Elég mélyről indul és becsúszás közben nem fordul annyira előre, mint a többi dobó. Ez alól a hiba alól az USA dobók sem kivételek.

Glückner és Komár túl hosszan ugranak be, balvállukat mindketten korán elhúzzák. Komár még túlságosan átkerül a ballába, s azt erősen behajlítja.

A nőknél Gummel nagyon kidolgozott technikával dob. Így semmivel sem marad el a férfiak mögött. Felálláskor balkarját nyújtva lefelé tartja és ennek visszafordítását a becsúszáskor is erőlteti. Lendítéskor ballába kicsit felszalad /akár Bognáré/, de nagyon gyorsan és erőteljesen lecsapja és a bástya belső szélére támasztja.

A dobás indításakor balkarját lefelé fordítva igyekszik nyújtani, késleltetve ott tartani. Ez a karja azután végig nyújtott; kidobás végén a test beloldalanál hátrafelé lendül. Tulajdonképpen egy késleltetett beváltással dob, tehát az utolsó pillanatig a talajon marad, szemben a férfi dobókkal, akik valamennyien beváltak és ezt legtöbbször kifejezett felugrással végzik. Gummel a kidobáskor balláját kicsit elhúzza a talajra balra, így készít helyet a kilökésre.

Lange mozgása egészen más. Indulása jellegzetesen egyéni. Lendületvételkor jobb lábát csak enyhén hajlítja, miközben a balt a jobb mellé visszahúzza. Amikor azután a lendítést megkezdi, kis megállás után a jobblábát továbbhajlítva végzi a becsúszás mozgását. A kidobást folyamatosan emeléssel kezdi és arra törekszik, hogy a golyót minél tovább kísérhesse. Emiatt balra elhajol. Kilökéskor könyöke neki is lemarad, miközben keze jobbról balra keresztbemozrog. Végig lábain marad, nem is vált be.

Bognár Jutkán kívül az ötpróbas Szofina és az angol Peters dobna kétlábáról indulva, Előbbinek jóval 14 m-en felüli eredménye nagy teljesítmény - vékony testalkatához képest.

Hrisztova és Fuchs sok elemi hibával dob. Csiszovának viszont erőnléti problémái lehettek, mert árnyéka volt a korábbi önmagának és technikailag sem volt a régi /úgy hallottuk, Mexikóba érkezésük előtt megsemmisült és indulása is kétséssé vált/.

A diszkoszvetők az egyéni adottságokra alapított mozgások egész tárházát vonultatják fel.

Legeredményesebbnek Silvestert tartom - függetlenül az itt elért helyezésétől. A korábbiakhoz képest technikáját továbbfejlesztette. Felálláskor ballába van a kör középtengelyén átfutó átmérőnél és jobblába mintegy két-két és fél lábfejjel jobbra és kissé hátrább. Háromszor vesz lendületet, amikor balvállát erősen lenyomva, felsőtestét teljesen elfordítja jobbra, de diszkosza közben is a kidobás síkjában, jobbra a vállvonalba magasra kerül és így egy jellegzetes mozdulattal vállai egészen keresztben vannak, csípővonala viszont helyben marad. Ebben a helyzetben teste úgy van, hogy pontosan a jobboldali szektorjelző vonalnak háttal tartja magát. Rendkívül intenzív lábmozgással forgatja meg testét. Ezáltal a szer lendületszerzési útja lényegesen meghosszabbodik. Jobblábát - a korábbiakhoz képest - nem engedi ki, de nagyon gyorsan letekeríti kb. a kör középre és miközben azon továbbfordul, nagyon sietve kerül le ballába is.

Kidobása már a régihez hasonló. Azt követően a nagy forgási tehetetlenségtől még továbbforog néhányszor. Dobás közben előrehaladása ugyancsak nagy, emiatt gyakran kiugrik a körből - főleg az edzéseken. Fő törekvése - mint mondotta - a minél nagyobb lendületszerzési lehetőség kihasználása. Ennek érdekében hosszabbította meg ennek útját az induláskor, de nagyon ügyel arra is, hogy a szert végig - még a lengetéskor - a megfelelő síkban mozgassa. Egyéni mozgása és fanatikus sportszeretete /a számára kudarcot jelentő verseny után, másnap délelőtt a pályán volt és dobált/ változatlanul a szám nagy egyéniségévé avatja, aki minden más diszkoszvető edzését nagy érdeklődéssel figyelte és ideje nagy részét a pályán töltötte.

Center mozgása szintén változott. Korábbi lassu indulása felgyorsult. Úgy látszik, eljutott már oda, hogy - mint vallotta - a biztonságot nem szabad feláldozni a nagyobb sebességért, de bizonytalan mozdulatokra. A stabil kidobóhelyzete is jellegzetes, de a perdület végén jobblábával a korábbiaknál lényegesen gyorsabban lép le a kör közepére.

A diszkoszvető mozgásánál a későbbi mozzanatokat lényegesen befolyásolja a felállás helye. Ezért minden dobónál megfigyeltem a felállás helyét és a továbbiakban a lábmozgását is. Kiinduló helyzetnek - hátulról nézve - a szektort pontosan felező körön átfutó képzeletbeli átmérőt vettem és a felálláskor a lábfejek helyzetét ehhez igazodva ismertetem.

Milde jobblába pontosan középtől van, a bal két lábfejnire és kicsit hátrább. Lendületvételkor alszára kilendül /Ottoéhoz hasonlóan/ és azt előre csapva lép le vele a kör közepére - nagyon gyorsan. A lengetést nagyon mely helyzetben végzi, miközben ballábfeje elfordulva helyéről elmozdul, majd kicsit előre teszi le újból, amikor a forgás megindításakor testsúlyát ráhelyezi. De ez így sem éri el a perem vonalát.

Reimers nagy terpeszben úgy áll fel, hogy lábai egymástól két és fél lábfejre vannak a középvonaltól kétoldalt szimmetrikusan egyforma távolságra. Terpesze dobás közben nagyon kicsi, beugrása rövid, közben alig van valami előrehaladás és bizonytalanul áll lábain dobás közben. Beváltással túl korán levegőbe is kerül.

Danek mozgása nagyjából a régi. Jobblába van a középvonalon és a bal egy lábfejnire balra és kissé hátrább. Mélyen indul, mint korábban.

A szovjet Hudasvilli ballábával áll a középvonalra. Dobás közben nagyon stabilan teljes talpra lép le, de dobását felsőtestével elsietti.

Az újzealandi Taits felálláskor jobblábával lép a középvonalra. Ballába egy lábfejre van kissé hátrább. Jobblábával nagyon gyorsan lép előre a test alá, ballábát is gyorsan helyezi le, jól visszatámaszt dobás közben és teljes talpa a talajon van.

Az NSZK-s Neu ballábával áll a középvonalra és jobblába ettől jobbra kissé hátrább van. Ő szintén egy negyedfordulattal többet tesz meg. A kalapácsvetőkhez hasonlóan, bal sarkán fordul lendületvétel közben, miközben jobblába szélesen kilendül. Hasonlóképpen indul a fiatal harmadik német dobó, de neki a középvonal szimmetrikusan a két lába között van.

Illgen egész mozgása a biztonságra épül. A középvonaltól kétoldalt egyforma távolságra helyezi el lábait 2 és fél lábfej távolságban. Ezek lendületvételkor erősen hajlítottak. Vállait elfordítja, de medencéjét "fogva tartja", csipője forgatásakor is helybenmarad, illetve nem "ül le" a balláb fölé. Jobblábával gyorsan a test alá lép, pontosan a kör közepére, míg a ballábát szilárdan a perem közelébe teszi. Kidobáskor is ebben a nagy terpeszben áll. Ez a mozdulat nem a szokásos diszkoszvető forgómozgás. Közben balkarját nyújtva mélyen lezárja a test baloldalához. De baloldalát is elhúzza.

Otto felállása Illgenéhez hasonlóan széles terpesz, de a jobblába a kör középvonalán van. Lengetéskor nagyon mélyen hajlítja lábait. Medencéje ugyancsak helybenmarad, de felsőtestének elfordításakor - Mildéhez hasonlóan - elmozdul, ballába is elfordul.

Spielberg terpesze kisebb. Pontosan középre áll fel, így a középvonaltól neki is mindkét lába egyforma távolságra van. Lendületvételkor lábait alig hajlítja. Mindketten kiengedik hajlított jobb alszárukat. Kidobóhelyzetben ballábukat szilárdan előrehelyezik. Otto ballába a legstabilabb, szilárdan mögöttes dolgozik a kidobáskor és erősen visszatámaszt ballábával. Spielbergé már nem olyan biztos. Illgennél meg minden esetben észre lehet venni a késés következtében előrenéző lábujjakat, - emiatt felsőteste korán előrefordul. Ritmusra a leggyorsabb Otto, de a legszilárdabb Illgen, aki első sorban erőből dob.

Manoliu nagyon egyszerűen dob - de megbízhatóan. Westermann képviseli a lendületet és a hallatlan robbanékonyt. Ugyancsak pontosan középre áll fel. Egész mozgása rendkívül gyors. Beváltással dob. Kidobáskor jobbvállát erősen leszorítja. Lábaival a lehető legerőteljesebben segíti a minél gyorsabb kidobást.

Conolly mozgása az évek során alig változott. Kidobása rendkívül gyors, de most már dobóterpesze is szilárdabb.

c./ Versenyzési módszerek

A filmen, melyet kint készítettem, jól látható bevonuláskor a versenyzők arca, magatartása. Az edzőpályán is egyénileg melegítették és itt is sok érdekes dolgot lehetett látni.

Lange és Oerter csak a bevonuláskor került elő. Otto semmit sem csinált az edzőpályán. A versenyzők nagy része csak a pályán dobott. Érdekeséggé említem, hogy a férfiak selejtezője előtt sokkal többen dobáltak /ez délelőtt volt/, mint délután a döntő előtt. És ez nem véletlen! Sajnos, Varjú nem volt azok között, akik kinn is melegítették. Talán a hiányzó egy centiméter is meg lehetett volna! Benn a pályán azonban a legtöbb versenyző igyekezett minél többet mozogni és határozottan látható volt az a törekvés, hogy már az első kísérletre éri el legjobbjukat.

Gummel nem tartozott ezekhez. Őt korábban is, már régóta figyelem, mert mindig igen nagyra tartottam, de meg nem emlékszem arra, hogy elsőre érte volna el legjobbját. Számára, természetesen, ez most már nem is jelentős, mert egy év alatt versenyszámának nagyon kiemelkedő egyénisége lett.

A női diszkoszvetésben ez a taktika sorsdöntővé is vált. Persze, sokan nem élhetek vele, illetve Stugnerttől kezdve lefelé azok, akiknek első kísérlete már esőben került sorra. Itt legjobbjukat nyolcan érték el elsőre; közülük heten még az eső előtt dobhattak!

Női súlylökésben Lange élt ezzel a taktikával, mellyel alaposan meglepte az egész mezőnyt. Rajta kívül még Fuchs és Csiszova dobta elsőre legjobbját. A férfi súlylökőversenyen Matson és Woods első dobásán már nem tudott javítani. A férfi diszkoszvetésnél ez azért nem valósulhatott meg, mert melegítéskor alapos zápor miatt elhalasztották a kezdést és utána újból kellett melegíteni, így a legtöbb versenyző csak fokozatosan lendült bele, ahelyett, hogy a szokott magasszintű emocionális állapot már az első sorozatban meg lett volna.

Végül szeretném leírni a két versenyszám lefolyását mindkét nemnél:

1968. október 20. A női súlylökőverseny

Senki előtt sem lehet kétséges, hogy a dobószámok közül a legnagyobb fejlődést a női súlylökés mutatta.

Ezen az olimpián az egész mezőny olyan színvonalat képviselt, amely a korábbiakban egyenesen elképzelhetetlennek tűnt. Ennek igazolására a tények közül elég csak annyit megemlíteni, hogy Bognár Judit a budapesti EB-t itteni eredményével, több mint fél méterrel fölényesen nyerte meg. Elég, ha az átlagok javulására elmondjuk, hogy az EB győztese ottani eredményével Mexikóban hatodik sem lehetett volna!

Mexikóban heten dobtak 17 méteren felül. Ez a hét versenyző az évi ranglista sorrendjében foglalta el helyét a minden idők kiemelkedően legnagyobb színvonalú mexikói női súlylökés döntőjében. Itt tehát a teljesen egyenlő és reális feltételek mellett mindenki tudásának és képességének megfelelően szerepelt.

A nagy eredmények születése már az edzéseken látottak alapján várható volt. Vezetőszeret az NDK-s lányok vitték. Velük egyidőben, vagy egymásután edzett Bognár Judit, akit eleinte nagyon zavartak a nagy dobások, de később maga is szárnyakat kapott. Gummel rendszeresen dobált 19 m felett. Biztosak voltunk győzelmében és az új világcsúcsban. Láttam 19.40-et és ötkilóssal egy ízben 16.97-et dobni! Lange ugyancsak biztosan dobott 18 fölé, de Boy 110 kilós testsúlya megbízhatóan támogatta formáját. Őt szintén láttam 18 fölé dobni.

Ilyen előzmények után Bognár Jutka számára reálisan a 4-5-ik hely látszott elérhetőnek, de titkon reménykedtünk a harmadikban is.

A verseny előtti melegítéskor Lange nem volt ott, vele csak a bejáratnál találkoztunk. Külön, kör nélkül dobált Csizsova - szerintem rosszul. Jutkának állandó csuklófájása miatt kellett az edzőpályán bemelegíteni, mert máskor ezt nem szokta végezni.

Gummel sokat és intenzíven dobált. Ő máskor is agyonizzadva jelentkezik a bevonuláskor. Sokat dobált Boy, Fuchs és a holland lány. Csizsova edzőjével, Alexejevvel elvonulva, férfi súlyt dobált előre-felfelé.

Bevonulás után a pályán még mindenkinek volt bőven dobási lehetősége. Mindenki végzett 3-5 dobást. A füves dobópályán azonban nem lehetett megítélni a dobások nagyságát. Jutka helyből jól, a két becsúszása közül az elsőt rosszul, a másodikat elég jól hajította végre.

Az alábbi táblázatból megállapítható a dobási sorrend és az egyes versenyzők sorozatonkénti eredménye is:

		I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	hely	eredmény
1. Gummel	NDK	18.53	17.88	19.07	18.30	19.61	18.59	I.	19.61
3. Szoloncsova	SZU	ki	15.88	15.76					
4. Schäffer	NSZK	14.70	15.26	15.10					
6. Paik	COR	12.67	12.08	11.97					
7. Boy-Garisch	NDK	17.67	17.15	17.89	17.49	17.72	17.69	V.	17.72
8. Csizsova	SZU	18.19	ki	-	17.62	17.49	17.26	III.	18.19
9. Martinez	SAL	9.58	ki	10.18					
10. Molina	CSI	12.85	11.88	11.94					
11. Bognár	MAGY	17.14	17.30	17.21	17.78	17.65	16.83	IV.	17.78
12. Chrisztova	BULG	16.65	17.25	16.85	ki	ki	17.20	VI.	17.25
13. Van Nordin	HOL	15.83	15.71	14.97	15.54	16.23	16.10	VIII.	16.23
14. Seidler	USA	14.38	14.86	ki					
15. Fuchs	NSZK	17.11	16.56	ki	ki	16.19	ki	VII.	17.11
16. Lange	NDK	18.78	ki	18.18	18.47	18.20	-	II.	18.78

Gummel közepesen kezdett. Ugy látszik, a korábbi csúcstartó Csizsova láthatta, hogy számára elveszett a verseny. Bognár dobása várakozásunk alatt maradt. A sorozat végén Lange mindenkit meglepett, amikor a hitelesített világcsúcs felett dobva, átvette a vezetést.

Ez még Gummel második dobásán is meglátszott, amely 18 m alatt volt. Ekkor Jutka és Hrisztova javított, mert - mint kiderült - Csizsova, Fuchs és Lange is elsőre ellőtte pukaporát.

A harmadik sorozatban azután Gummel már túldobta a büvös 19 métert, mellyel - új világcsúccsal - átvette a vezetést. Rajta kívül csak Boy tudott még javítani s így akkor még biztosította negyedik helyét.

A döntőben Gummel - úgy látszik - a világcsúcs feletti örömeiben nem tudott kellőképpen összpontosítani, ismét közepesen dobott. De Bognár összeszedte magát és túldobta Boyt, aki azonban továbbra ugyancsak szorosan és veszélyesen ott volt mögötte - jó sorozatával. Érdekesként kell megemlítenem, hogy Bognár dobásait mozgása alapján a lelátóról többre értékeltem. Máskor a mozgás alapján meg tudtam állapítani, hogy mekkorát dobott, de most mindig csalódottan olvastam a számokat az eredményjelzőn.

Gummel igazi formáját az ötödik dobásával igazolta. Technikailag szintén jól sikerült mozgásába mindent beleadott és így született meg fantasztikus új világcsúcsa. Ebben a sorozatban javított még Boy-Garisch, de negyedik helyéhez ez már kevésnek bizonyult. Csizsova ekkor már csak árnyéka volt önmagának. Dobásai Bognáré alatt maradtak. Első dobásával már biztosította a dobogót. Jutka nem volt képes tovább javítani eredményén.

versenyzőknek olyan állapotba kellett kerülni, hogy Mexikóban már csak a közvetlen felkészülés, a csúcsforma kialakítása legyen a cél. Az egész évi versenyporgramot eszerint igyekeztek kialakítani. Ez azonban sok "egyéni meghívás" miatt nem nagyon sikerült. A dobókra ez a megállapítás nem vonatkozik, mert intenzívebb versenyzésük csak használt a versenyforma kialakításában.

A hozzám beosztott csoport nagyjából megfelelt a célkitűzésnek. Bognár és Stugner csúcsformában, Varju erősen felfelé ívelő formában ment ki. Tegla a bajnokságra érte el csúcsformáját, míg Faragó egész évben combközelítő izmának sérülése miatt nem tudott megfelelő mennyiségű és mértékű technikai munkát végezni. Így csak közepes formában volt

Az egyéni edzőmunkák ismertetése kapcsán kiderül, hogy már az első napokban - anélkül, hogy ezt erőltettük volna - jó edzéseredmények voltak és a második héten - amikor az intenzitást növeltük - a teljesítmény egyre jobban emelkedett. Elsősorban a két súlylökő eredményei voltak nagyon jók és edzésről-edzésre javultak. A diszkoszvetők viszont ingadozó formát mutattak.

Az edzőhelyeken kijelölt szektorok, sőt a súlynál kihúzott méterek jelezték a dobásokat. De az udvarias rendezők mindenben segítettek. Sőt sár esetén - még meg is törölték a golyót és úgy adták a versenyzők kezébe !...

Ilyen nagy versenyen való jó szerepléshez nagyon sok tényező kedvező alakulása szükséges. Sok esetben a szereplés nem magától a versenyzőtől függ, hanem egyrészt az ellenfelektől is. Az egyes dobószámok színvonala között is jelentős különbségek mutatkoztak. Másként kell tehát itélni és értékelni azt a szakembernek és másként a közvéleménynek. Az utóbbi csupán a helyezést állapítja meg. Számunkra lényeges a körülmény beható vizsgálata, ezért nem lehet egyenlőségjelet tenni pl. a harmadik és harmadik hely között, mert az eredmények abszolút értékelése még egy olimpián sem szorulhat háttérbe.

Dobóink a felkészülés során mindent megtettek a jó szereplés érdekében, de a két diszkoszvető verseny - ott is elsősorban a női - nem zajlott le reális körülmények között. Ezen belül a dobási sorrend ezuttal alapos teljesítménybeli eltolódásokat idézett elő a közben elerett eső hatására.

Az előzmények ismeretében álljon itt most a csoportomba tartozó versenyzők edzőmunkája. Ebből hű képet nyerhetünk a közvetlen felkészülésről - Mexikóban.

Varju Vilmos mexikói edzőmunkája

Szeptember 28. Honvéd nemzetközi versenye: 19.06.

Október 1. keddi: pihenőnap, jó közérzet.

Október 2. szerda: súlylökés: helyből 17.06, váltás nélkül 18.78, váltással 19.68 !
Súlyemelés.

Október 3. csütörtök: d.u. súly: váltás nélkül 18.90 - csak kevés dobás.

Október 4. péntek: 12-kor verseny: 4-ik Varju 19.32. A melegítéskor váltás nélkül 19.30.
Verseny közben légszomja volt, nagy meleg. Délután súlyemelés.

Október 5. szombat: pihenő.

Október 6. vasárnap: pihenő.

Október 7. hétfő d.e.: helyből 17.54, becslésszással 19.04, nem ment !

Október 8. keddi: délelőtti súlyemelés, délután pihenő.

Október 9. szerda: délután helyből 17.82, váltás nélkül: 19.02, váltással 19.62. Fenn kicsit elcsúszott a dobást, de jó erőben van.

Október 10. csütörtök: délelőtti helyből 17.17, becslésszással 19.50 /ezt a dobást lefilmeztem/. Kevés dobást végzett !

Október 11. péntek: pihenő

Október 12. szombat: pihenő, megnyitó.

Október 13. vasárnap: délelőtti selejtező: 18.86.

A továbbjutás egy centiméteren múlt - ennyit dobott a 12-ikként továbbjutó angol versenyző.

Bognár Judit közvetlen felkészülése Mexikóra

Szeptember 28. szombat: Honvéd nemzetközi versenye. Előre pálya. Női súly: 1. Bognár Judit 17.89, országos csúcs. Sorozata: 17.30, 17.89, 17.69, 17.65, 17.53, 17.58. Melegítéskor helyből 16.56 /legjobb egyéni eredmény/.

Szeptember 29. vasárnap: súlyemelés.

Október 1. keddi: Mexikó. Átmozgatás a falu edzőpályáján - jó közérzet.

Október 2. szerda: 83.5 kg /a testsúlyt a továbbiakban is melegítőben mérte/. Délután súlylökés helyből /30 dobás/ 15.60-70 között, a legjobb 16.47 /legjobb edzéseredmény/. Súlyemelés: 3.6 tonna. Szakítás 2x3x40-50-60. Lökés: 5x50-60-70. Szökdelés: 10x50 - 2x5x60-70. Kiegészítő atlétikus mozgás /futás, szökdelés/.

Október 3. csütörtök: d.u. 83 kg. Súlylökés helyből: 16.40. Becslésszással váltás nélkül 17.22 /legjobb edzéseredmény/. Váltással: 17.50 /legjobb edzéseredmény/. A másik körből dobott az NDK-s Lange 18.20-at. Ez nagyon zavarta edzésében.

Október 4. péntek: 82.30 kg. Délután súlyemelés 6.7 tonna. Fekvenyomás: 2x5x50-60, 5x70-80, 3x85, 1x90, 1x95, 5x80. Guggolás: 10x60, 2x5x70-80-90, 5x100 5x105. Nyújtó lazító gimnasztika.

Október 5. szombat: 83 kg. Súlylökés: 20 dobás magasról indítva a kilökésre - jó. 20 dobás helyből: 15-16 között. 6. dobás becslésszással: 17.10. A pályán verseny volt, így ezalatt oldalt az edzőpálya egy félreeső füves részén dobott. A becslésszással diszkosz körből.

Október 6. vasárnap: pihenő. 82.30 kg.

- Október 7, hétfő: 82.30 kg. Dél előtt súly 4 kg: 10 dobás helyből felfelé, 10 dobás helyből: 16.51 /legjobb edzéseredmény/, 20 dobás becsúszással 17.77 /legjobb edzéseredmény/. 5 kg-s golyóval: 10 dobás helyből 14.70 /legjobb edzéseredmény/. Nagyon jól ment a dobás! Délután: 5 kg-s golyóval: 55 dobás, 10 dobás helyből 15 m /egyéni csúcs/, 2 dobás becsúszással váltás nélkül: 15.45, egyéni csúcs. 4 kg-s golyóval: 10 dobás helyből "IC": 13.70, 15 dobás becsúszással 17.86 /edzés-csúcs/. Az edzés során minden 6 dobás után 1-2 dobást vezetett 4 kg-s súllyal is. Ezen a napon nagyon ment a dobás. Az "IC" dobás egy speciális dobásfajta, melyet ebben az évben kezdtünk végezni, nagyon igénybeveszi a csípő-táji részt.
- Október 8, kedd: 82.00 kg. Dél előtt pihenő. Délután súlyemelés 2 tonna. Szakítás: 3x3x40-45-50, 2x3x60. Lökés: 5x50-60-70. Tárcsagimnasztika. Nagyon fáradt volt.
- Október 9, szerda: 81.60 kg. Dél előtt súlylökés 4 kg-s golyóval helyből váltás nélkül 16.52, 10 dobás helyből váltással 16.78, egyéni csúcs, becsúszással váltás nélkül 10 dobás 18.18, egyéni csúcs. Az edzésen filmeztünk a helyből dobásokat, valamint a 18.18-at hátulról, egy 18-ast oldalról /lassítva/ vettem fel. Technikailag, valamint erőnőletileg is egyre jobban javul. Délután súlylökés 5 kg: helyből 20 dobás 15.28, csúcs, becsúszás 12 dobás 15.68, egyéni csúcs. 4 kg: helyből 10 dobás 17.00, egyéni csúcs, becsúszás 10 dobás 18.10. Összesen 45 dobás, jól ment, egyéni csúcsok, de végén elfáradt.
- Október 10, csütörtök: 81.50 kg. Dél előtt pihenő, delután súlyemelés 8.4 tonna. Fekvenyomás: 2x5x50-60, 5x70-80, 3x85, 2x90, 1x95, 5x80. Guggolás: 10x60, 2x5x70, 2x5x80, 2x5x90, 2x5x100, 5x110, 3x120, 5x80, 2x10 hasizom. Nagyon jó erőben van.
- Október 11, péntek: 82.10 kg. Dél előtt pihenő, delután súlylökés 5 kg: helyből 25 dobás, 14.75. 4 kg-s golyóval magasról lökve 15 dobás. Helyből váltás nélkül 12 dobás 16.37, helyből váltással 16.84. Repülők. A súlyemelés-től izomláz.
- Október 12, szombat: 81.80. Pihenő.
- Október 13, vasárnap: 81.20. Délután 3-kor versenyszerű edzés /a dobások között több perces pihenőkkel/. 4 kg: 10 dobás helyből csak kilökesre. 10 dobás helyből váltás nélkül 16.60, egyéni csúcs, 6 dobás helyből váltással 17.30, egyéni csúcs, 6 dobás versenyszerűen 18.38, egyéni csúcs. Sorozata: 18.38, 18.18, ki, /18.20-30 között/, 18.04, vj, vj. Az ötödik rászaladt az ujjára és már nem mert dobni. 4x5 sorozat becsúszással "IC" kézmegtámasztással. Kirobbanó erőben van, technikailag is igen jó.
- Október 14, hétfő: 80.80 kg. Súlyemelés 5 tonna. Szakítás: 3x40-50-60-70, 1x75, egyéni csúcs. Lökés: 2x5x50, 5x60-70, 2x80, 1x90, egyéni csúcs. Szökdelés: 10x50-60-70-80.
- Október 15, kedd: 80.50 kg. Dél előtt 4 kg-vel 46 dobás. 10 dobás helyből előre felfelé, 10 dobás helyből 16.30, 10 dobás helyből váltással 17.10, 10 dobás becsúszással váltás nélkül 17.60. 6 dobás becsúszással váltással 17.80. 4x10 sorozat tárcsagimnasztika.
- Október 16, szerda: 80.00 kg. Súlylökés 5 kg-mal. 10 dobás helyből magasra lökessel, 10 dobás helyből váltás nélkül 14.75, 10 dobás helyből váltással: 15.29, egyéni csúcs, 6 dobás váltás nélkül 16.92, egyéni csúcs, 6 dobás helyből váltással 17.48, egyéni csúcs, 12 dobás becsúszással váltással 17.77, kilépve 18.24. A becsúszásra már elfáradt és hátizma többször görcsöt kapott. Ez volt az utolsó technikai edzés.
- Október 17-18, csütörtök-péntek pihenőnapok: 79.50-79.80 kg.
- Október 19, szombat: 79.60 kg. Súlyemelés 2.5 tonna. Fekvenyomás: 5x60-70, 3x80, 2x90, 1x95, 1x100, egyéni csúcs. Szökdelés: 5x60-70-80-70. Becsúszás csipőindítással 4-5 sorozat, 2 repülő. Nagyon jó közérzet, de a testsúly már 80 kg alá került.
- Október 20, vasárnap 15.00-kor verseny: 17.78, IV. hely.

Stugner Judit közvetlen felkészülése Mexikóra

- Szeptember 28. Honvéd nemzetközi versenye Előre pálya. Női diszkosz: 1. Stugner Judit 58.14, országos csúcs.
- Október 1, kedd: délelőtti diszkoszvető munka a falu edzőpályáján. 55 m. Délután átmozgatás - jó közérzet. Délután súlyemelés és atlétikus kiegészítő mozgás.
- Október 2, szerda: 86 kg. Dél előtt "selejtező-szintteljesítő" edzés: 55.20 három dobásból. További 20-22 dobás. Délután súlyemelés és atlétikus kiegészítés.
- Október 3, csütörtök: 86 kg. Délután diszkosszal 20 dobás. A legjobb 53 m. Fejrájás, rossz közérzet /az átállás következménye/.
- Október 4, péntek: 85.40. Dél előtt verseny 54.90-nel negyedik. Délután súlyemelés.
- Október 5, szombat: 85.80. Dél előtt a verseny miatt nem lehetett szert kapni edzésre, így diszkoszvető mozgás gyakorlása teglával kb. 30-40 percig.
- Október 6, vasárnap: 85.00 kg. Dél előtt diszkosz "szintteljesítő" 55.30. Repülő és súlygolyóval diszkoszszerű dobások /szert a németektől kértünk/.
- Október 7, hétfő: 84.80 kg. Dél előtt diszkosszal 30 dobás: 55.80. Délután diszkosszal 57.80 és 57.75 a legjobbak. 30 dobás, a végén kezdett menni a dobás.
- Október 8, kedd: 85.20 kg. Dél előtt diszkoszdobások, a végén eredményre: 56 m. Délután súlyemelés, hasizomgyakorlatok.
- Október 9, szerda: 85.80 kg. Dél előtt diszkosztechnika, 30 dobás 56.20, repülő, hasizomgyakorlatok. Délután átmozgatás.

Október 10, csütörtök: 85.90 kg. Délelőtt megtudtuk, hogy Berg diszkosszal nem lehet dobni. Edzés "Karhu"-val: 57.20. Délután kiegészítő atlétikus mozgás.
 Október 11, péntek: délután 25 dobás: 56.80
 Október 12, szombat: délután diszkosztechnika: 57.80.
 Október 13, vasárnap: délután sullyal dobás diszkosszerűen, utána dobás diszkosszal /6/, nem ment!
 Október 14, hétfő: pihenő.
 Október 15, kedd: dobás diszkosszal technikára /pár dobás/.
 Október 16-17, pihenőnapok.
 Október 18, péntek: verseny 52.08-cal tizedik.

Faragó János mexikói edzőmunkája

Szeptember 28. Honvéd nemzetközi verseny: harmadik 54.14.
 Október 1, kedd: délután diszkosztechnikai munka. Jó közérzet, elég jól ment a dobás.
 Október 2, szerda: 116 kg. Súlyemelés.
 Október 3, csütörtök: 116 kg. Délelőtt egyórás diszkosztechnikai munka: 57 m.
 Október 4, péntek: 116 kg. Súlylökőverseny: 17.05.
 Október 5, szombat: 115.80 kg. Diszkoszverseny: 51 m. Üresen, erőtlenül dob.
 Október 6, vasárnap: 115.30 kg. Diszkosztechnikai munka 15 dobás 57-58 m. Súlylökés helyből 16.70-80 között. Becsúszással 17.90.
 Október 7, hétfő: 116.30. Pihenő.
 Október 8, kedd: 116.00 kg. Délelőtt diszkosztechnika - nem ment a dobás. Utána másfél-kilóssal: 66 m. Délután pihenő.
 Október 9, szerda: 115.20 kg. Délelőtt súlyemelés.
 Október 10, csütörtök: diszkosztechnikai munka: 56.40.
 Október 11, péntek: délelőtt súlyemelés, délután pihenő.
 Október 12, szombat: pihenő.
 Október 13, vasárnap: pihenő.
 Október 14, hétfő: selejtező verseny 56 m.

Randy Matson adatai

1945. március 5-én született a texasi Kilgore-ban. 198 cm magas és 115 kiló.
 1967-ben a világcsúcsot 21.78-ra javította. Tokióban már második volt 20.20-szal. Évenkénti eredményei: 1963 /18/ 18.44, 1964 /19/ 20.20, 1965 /20/ 20.71, 1966 /21/ 21.52, 1967 /22/ 21.78, 1968 /23/ 21.30.

Al Oerter adatai

1936. szeptember 19-én született a New York állambeli Astoriában. 198 cm magas és 120 kiló. Négyeszeres olimpiai bajnoksága egyedülálló teljesítmény. 1956-ban Melbourne-ben győzött először 56.30-cal, Romában 58.18-cal, Tokióban 61.21-gyel és végül Mexikóban 64.78-as egyéni csúccsal. Eredményei évenként: 1956 /20/ 56.36, 1957 /21/ 56.49, 1958 /22/ 57.35, 1959 /23/ 58.12, 1960 /24/ 59.18, 1961 /25/ 58.05, 1962 /26/ 62.45, 1963 /27/ 62.62, 1964 /28/ 62.94, 1965 /29/ kihagyta, 1966 /30/ 63.22, 1967 /31/ 62.03, 1968 /32/ 64.78.

d./ Tapasztalatok

A magyar dobók eredményei azt mutatják, hogy nem járunk rossz úton.

A versenyzők nem a kijutás, hanem a minél jobb olimpiai szereplést tartották fontosnak. Eszerint készültek, dolgoztak, - és úgy is szerepeltek. Nem lenne azonban helyes, ha ezek után a melegekedettség uralkodna el rajtuk. Sőt, ez a szereplés egyben kötelez! Kétségtelen, hogy dobóink edzői ellátottsága is fontos szerepet játszott a jó szereplésben, de ez még egymagában kevés. Mindenütt lehet valamit látni, amit felhasználhatunk és eddig bevált módszereinket azokkal kiegészíthetjük, továbbfejleszthetjük.

A legfontosabb tapasztalatokat a következőkben összegezhetjük:

1./ Mind az edzőmunkában, mind a technikában egyre inkább az egyéni szabott mód-szerek vezetnek eredményre és ez a törekvés meg is látszott minden vonalon. Ennek érdekében azonban az szükséges, hogy a segéd tudományokat egyre hathatósabban alkalmazzuk. Annak lehetősége érdekében a segéd tudományokat minél inkább el kell sajátítanunk.

2./ Ez a módszer egyben azt is megkívánja, hogy az edző és versenyző megismerje egymást, mert az alkalmazott módszer csak ez esetben lehet eredményes.

3./ A speciális erő és ritmusgyorsaság-növelés érdekében célszerű a szerek súlyát gyakran változtatni, - egy edzésen belül is - így a mozgásügyesség, ritmusérzék fejlődik a speciális erővel és a különböző súlyok mozgatása nagyban növeli a gyorsaságot.

4./ A speciális erő fejlesztésére legalkalmasabb a kérdéses dobómozgás gyakorlása nehezebb szerrel. A lassúbb ritmusú mozgás bevesződésének megakadályozására azonban bizonyos számú dobás után a normál, vagy időnként a könnyebb szerrel való dobás is cél-szerű.

5./ A helyes dobóritmus beidegzése csak megfelelő erősségű dobások végrehajtásával lehetséges, ezért az edzéseken is igen gyakran magas intenzitású dobások végzése vezethet csak eredményre. Természetesen nem szabad abba a hibába esni, hogy a mindenáron való eredményredobások erőltetésével elrontsuk a dobótechnikát. Ennek alkalmazása felkészültségi fok szerint ésszerűen alkalmazható csak és egy-egy edzésen belül is bizonyos számú technika javítását szolgáló dobás után kell az intenzitást ésszerűen fokozni.

6./ Az erő, valamint a testsúly döntő szerepe nem lehet vitás. Ennek fokozása a legtöbb külföldi eldobónál már természetessé váló külső gyógyszeres adagolással folyik. A különböző proteinkészítmények köztudomásúan nagyban elősegítik az eredményességet, sőt a testsúly gyarapodása mellett az izommunka hatékonyságát is. Ezen a téren mi alaposan elmaradtunk és ha fel akarjuk venni a versenyt a jövőben, itt is előre kell lépünk.

7./ A kiválasztás egyre fokozottabb mértékben kerül előtérbe. Jövőben sokkal korábban kell kiszemelni azokat a dobó-jelölteket, akiket azután hosszú előkészítő munkával türelmesen tudunk a nagy teljesítményekre előkészíteni.

e./ Tanulságok, főleg a jövőévi EB szempontjából

Az EB erőviszonyai lényegesen mások, mint Mexikóban voltak.

Elsősorban a férfiak vonalán jelentős ez az eltérés. Három USA súlylökő és diszkoszvető hiányzik majd Athénben. Ez számunkra jelentős előny. Egy év nem sok idő, de figyelembe kell venni azt is, hogy a jelenlegi pontszerzők körül márman az EB-n indulnak, de nem értek még el helyezést és a jelenlegiek valamennyien ott lesznek még jövőre is. Nem könnyű dolog, de fel kell készülnünk olyan meglepetésekre, mint ami a női diszkoszversenyt tette irreálissá. Vagy Varjunak nem szabad a selejtező jelentőségét sem lebecsülni - arra is készülni kell, mert hiába a jó forma, ha annak igazolására a feltételeket egy kedvezőtlen időpontban /délelőtt/, korábban kell megteremteni.

Athénben arra kell törekedni, hogy minél több edző segíthesse a szereplést. Ez előny közvetlenül a versenyzőnek, de közvetve: a szerzett tapasztalatok a későbbiekre hatnak ki hasznosan.

A fiatalabb dobóknak szintén át kell venniük jönevű elődeik módszereit, de elsősorban hozzáállásukat, sportszeretetüket, valamint emberi tulajdonságaikból azokat a vonásokat, amelyeknek a nagy versenyeken való helytállásukat köszönhetik és melyek hiánya idezi elő a magyar csapat jelenlegi férloldalasságát is.

Sójtör József

Távfutó tapasztalatok a mexikói olimpián

Gyaloglástól kb. 20, a közép- és hosszútávfutó számokban 60-nál több ország versenyzői indultak az olimpián. Az eredmények nem is mindig, a küzdelmek azonban méltóak voltak a többi atlétikai szám hatalmas fejlődéséhez. A sajátos mexikói körülmények, amelyek már jóval az olimpia előtt olyan nagy port vertek fel, - természetesen igen sok problémát okoztak majdnem minden résztvevő ország számára. Az egyes szövetségek a megfelelő felkészülés miatt eddig még nem tapasztalt áldozatokat vállaltak.

Mielőtt belemélyednénk a részletekbe, előljáróban meg kell állapítanunk, hogy ha túlságnak is tekinthetjük azokat az előzetes aggodalmakat, melyek szerint a magaslat különböző ártalmakat okoz majd a versenyzőknek, tény, hogy a távfutóversenyek azokat igazolták, akik a magaslaton élő versenyzők elsőpró főlényére számítottak. Utólag bebizonyítottak tekinthető, az európai és északamerikai távfutók nem készültek - nem is készülhettek fel úgy, hogy eredményesen vehessék fel a versenyt egyes helyzeti előnyt élvező országok futóival.

Mielőtt rátérnénk a magyar versenyzők felkészülésére és szereplésére, össze kell foglalni a nemzetközi vonatkozású tapasztalatokat.

Habár az edzések az olimpia előtt 3 különböző helyen folytak, mégis alkalom volt majdnem minden versenyző edzését több alkalommal is figyelemmel kísérni. Természetesen módot találtunk az ottlévő edzőkkel is rövidebb-hosszabb beszélgetésekre. Ennek alapján egyelőre változatlanul azt a megállapítást tehetjük, hogy az edzés módszerekben nincs lényeges változás. Nem igen láttunk titkolózó edzőket, versenyzőket, inkább azt vetjük észre, hogy egyes világklasszisok, az újságírók zaklatása elől menekülve, csendesebb körülmények között edzettek.

Annyit azért a legtöbb világklasszisiról el lehet mondanunk, hogy az otthoni körülményekhez /itt elsősorban a klíma értendő/ alkalmazkodó és az egyéni tulajdonságokhoz legjobban illő, úgynevezett "vegyes edzésmodszert" használták. Tehát legtöbbször nem ragaszkodtak mereven az irodalomban közrebocsátott klasszikus mintákhoz. Természetesen, a magaslat befolyásolta az edzőmunkát is, de ettől függetlenül megfigyelhettük a minőségi munkára való törekvést, amely - sok edző véleménye szerint - az egész fő versenyidőszakot jellemezte. Ezenkívül a külföldi - elsősorban nyugati - futók önállóbbnak tunk. Ezzel összefüggésben is lehet lényegesen nagyobb versenyzési biztonságuk.

Az egyes versenyzők versenyzési módszere - természetesen - szorosan összefüggött egyéni képességeik színvonalával. A klasszis versenyzőknél megfigyelhettük: tudatosan törekedtek erőneik kihasználására. A versenymenetet próbálták befolyásolni úgy, hogy az ellenfelek ne használhassák ki esetleges gyengeségeiket. Hogy azután ez kinek sikerült, azt általában a nagyobb rutin és elsősorban a jobb forma döntötte el. Biztos, ahogyan bővíti az élvező, úgy lesz egyre több az olyan versenyző, aki "mindent tud", többféle képpen hajrázik, tempót fut és rákényszeríti saját elképzeléseit a többiekre is, stb. Ebből következik, hogy a férloldalasság versenyzőknek egyre kisebb lehetőségük lesz komoly sikerek elérésére.

A versenyek előtti közvetlen felkészülés természetesen egyéni, de a pihentető, felfrissítő jellegű munka valamilyen formában mindenképpen jelentkezett. A közvetlen melegítésben változatlanul két irányzatot lehetett megfigyelni. Az egyik - a mi verseny

zőinkhez hasonlóan - kb. egy órával előbb kezd mozogni és kb. fél órát fordít a melegítésre, majd átöltözik, pihen és csak a bevezetés után kezdi újra a mozgást. A többiek csak a szám előtt 30-35 perccel fognak hozzá, de többször előtte gyúratnak és a rajtig gyakorlatilag mozgásban maradnak.

Az olimpiai faluban hosszú ideig tartózkodás az eddiginél lényegesen több és jobb alkalmat biztosított az egyes edzők és a hozzájuk beosztott versenyzők kapcsolatának megfigyelésére. - nemcsak a versenyek előtt és alatt, hanem az edzéseken is.

Az volt a véleményünk, hogy láthatólag leginkább szaktanácsadói kapcsolat-féle jellemezte a munkát, elsősorban a férfiaknál. Ebben, persze, szerepet játszott az is, hogy igen sok versenyzőnem nem volt ott a klubedzője. Pattogó utasításokat, dirigálást nem igen lehetett hallani.

Igaz, az olimpiára általában már kiforrott, céltudatos versenyzők jutnak. Ennek ellenére szembevetendő a figyelmeztetés, noszogtatás nélküli tudatos, aprólékos egyéni munka. Ebben az amerikai és angol futók jutottak legtovább. Ők edzőikkel a pályán jóformán csak a mért részükről beszéltek.

A női középtávfutóknál az edzők munkája már lényegesen jobban megközelítette az itthon megszokottat.

Közvetlen melegítéskor minden edző ott tartózkodott az edzőpályán, míg a versenyző el nem kezdte a mozgást. Igyekeztek elterelni figyelmét a versenyről, de amikor a versenyző elkezdett melegíteni, nem igen szóltak hozzá. Elhangzott egy pár szó esetleg a jelentkezésre induláskor, pl.: mire kell ügyelni és - egy kézfogás. Benni a pályán már csak szurkolásra volt lehetőség, mert a részükről bementése a zaj miatt kilátástalannak látszott. Legtöbbször ezzel nem is kísérleteztek. Ezért megint az önállóbbak voltak előnyben.

Mielőtt néhány megállapítást tennék az egyes versenyszámokról, érdemes áttekinteni a szakágakra felbontott pontversenyt, összehasonlítva a tokiói eredményekkel /a szokásos 7, 5, 4, 3, 2, 1 pontozás alapján/:

Középtáv:	Tokió		Mexikó
Uj-Zéland	18	Kenya	12
Kanada	5	NSZK	10
Csehszlovákia	5	USA	9
USA	5	Ausztrália	7
Kenya	4	Anglia	2
Jamaika	3	Csehszlovákia	2
Anglia	3	Franciaország	1
Lengyelország	1	NDK	1
Magyar résztvevő nem volt.		Magyar résztvevő 1 fővel	

Hosszútáv:	Tokió		Mexikó
USA	21	Kenya	28
Anglia	13	Etiópia	14
Etiópia	10	Tunisz	11
Belgium	7	Ausztrália	6
Szovjetunió	6	Mexikó	6
Németország	5	Japán	5
Tunisz	5	Szovjetunió	4
Japán	5	Uj-Zéland	4
Ausztrália	4	USA	4
Franciaország	4	Törökország	3
Portugália	3	Anglia	2
Kenya	2	Bulgária	1
Magyarország	2		
Uj-Zéland	1		
Magyar résztvevő 5 fő.		Magyar résztvevő 6 fő.	

Gyaloglás:	Tokió		Mexikó
Anglia	12	NDK	12
Németország	9	Szovjetunió	12
Olaszország	7	USA	7
Szovjetunió	6	Magyarország	5
Ausztrália	5	Mexikó	5
Svédország	4	Svédország	2
USA	1	Olaszország	1
Magyar résztvevő 3 fő.		Magyar résztvevő 1 fő.	

Női középtáv /még a 400 m is itt szerepel/:	Tokió		Mexikó
Anglia	12	Anglia	12
Ausztrália	11	USA	10
Magyarország	6	Franciaország	7
Franciaország	5	Románia	5
Uj-Zéland	4	Hollandia	4
Szovjetunió	3	Kuba	2
Németország	2		
Hollandia	1		
Magyar résztvevő 3 fő.		Magyar résztvevő 1 fő.	

Az olimpiai eredmények összehasonlításából látszik, hogy a férfi futószámok nemzetközi erőviszonyában lényeges eltolódás következett be - az afrikai országok javára. Ennek oka elsősorban a magaslát. Ettől függetlenül, látni lehetett ezen országok - főleg Kenya - tengerszinten is bekövetkezett előretörését; ez talán kisebb mértékű volt. Az európai versenyzők az USA futóival együtt messze elmaradtak tényleges tudásuktól - elsősorban a hosszútávokon. Középtávokon a változás - akárcsak a magaslát előnyös, vagy hátrányos szerepe - kisebb! Ezt a területet változatlanul az USA, NSZK, Ausztrália versenyzői uralják, akik elé tengerszinten is klasszis futókkal az afrikaiak közül csak a kenyaiak tudtak betörni.

A női számokban az előzetes erőviszonyok nem borultak fel annyira. Ennek oka az azonos feltétel - nem volt magaslati versenyző - és a táv rövidebb volt. Az angolok főlénye megmaradt, az USA a várakozásnak megfelelően, erősen felfejlődött.

Gyaloglásban az a két ország emelkedett ki /NDK, SZU/, melyben a legtöbb jóképességű versenyző van és ahol a legnagyobb a hazai konkurrencia. Itt is - akár a női 800 méteren - azonosak voltak a feltételek. Az USA fiatal versenyzőivel feljövőben van.

Figyelembevéve az atlétika terjedését, népszerűségét, az egyes országok lehetőségeit és erőfeszítéseit, azt a következtetést lehet levonni, hogy a következő olimpiáig még jobban bővül majd a klasszis versenyzők száma. Ez talán kisebb mértékű lesz a női középtávfutásban és a gyaloglásban.

Férfi középtávfutásban még tovább nőtt a gyorsaság és a hajrákészség jelentősége, annak ellenére, hogy a tempó, az 1500-as előcsatározásokat beszámítva, mindig gyilkos volt. Viszont a csak hajrázni tudók nem nagyon érvényesültek. Talán ennek köszönhette kiesését Európa egyik reménysege, az NSZK-s Kemper is 800-on. A 23 éves Doubell már 1967-ben, a főiskolás VB-n megmutatta oroszlánkörmeit, most pedig a középfutam után - amikor alig lihegett - egyből az első számú esélyessé lépett elő. Mint sprinter került annakidején Franz Stampfl keze alá és 1968-ban hosszú Achilles-in sérülés miatt néha már a kiküldetésben sem bízott. Mexikóban kifogástalan taktikusként mutatkozott be, minden tempót aránylag könnyen elbirt - hála az otthoni gyilkos tempóedzéseinak - és ha kellett, a hajrában mindig tudott többször is erősíteni.

"Azért jöttem Mexikóba, hogy gyorsan fussak. Nos, megcsináltam." Lakónikusan így kommentálta a legtöbbet nyújtó futó, a kenyai Keino hatodik futását, röviddel szenzációs 1500-as afrikai rekordja után. A 10.000-ig világklasszis eredményekre képes 29 éves katona rendkívül gyors, több külföldi edző egybehangzó megállapítása /és mérése/ szerint egy alkalommal pl. 100 m-es lassú sétával, 6 db 300-at futott 36.5 - 38 mp. között. Ennek ellenére, 1500-as győzelmében komoly részt vállalt honfitársa, Jipcho, aki 800-ig /1:55.3/ a gyilkos tempót vezette. Úgy látszik, a kenyaiak tanultak a 800-as döntőből, ahol Saisi semmi támogatást nem nyújtott Kiprugutnak. Jim Ryun esélyeit nagy mértékben csökkenthette az is, amikor a középfutamban 3:50-es tempónál simán lehajrázta Keino. Talán jobb lett volna, ha nem hívja fel magára a figyelmet, hogy betegsége nem is vetette úgy vissza, ahogyan azt az ujságok írták. Egy taktikai jellegű döntőben mindenesetre több esélye lett volna.

A versenyek előtt közvetlenül az edzők nagy része Gammoudit tippelte 10.000-re és Keinonak adtak valamivel több esélyt 5000-re.

A tuniszi versenyző, Gammoudi talán csakugyan a legjobban felkészült futó volt. Három év óta rengeteget edzett magaslaton, gyakorlatilag ott is élt. Otthon is lehetőleg a hegyekben edzett. Egyedül futott edzésen 54-es utolsó körrel 14:02-öt, és ami még többet mondott, futott egy alkalommal 5x2000-t 5:40-es átlaggal. Ilyen magasságban szinte hihetetlen!

Ennek ellenére még ő sem birta átvenni Wolde erősítését a táv végén, aki - természetesen - nem várhatott a hajrára. A 23 éves Temu, közöttük a legfiatalabb, Tokióban még feladta a 10.000-t, itt már az élen volt. Gammoudi feletti sima győzelme elbizakodottá tette őket, mert 5000-en nem próbálták komoly irammal leszakítani.

Elfeledték, hogy Tokió óta ez a tuniszi futó hány versenyen bizonyította eredményesen hajrákészségét, ha táv közben ott tudott maradni a többiek között. Nos, így természetesen "ott volt" az 5000-es döntő végén is, ismét bebizonyosodott, hiába tud valaki jóval 3:40-en belül, ha az a másik hosszútávutó viszonylag lassúbb, de remekül hajrázik.

Az egész atléta-közvélemény nagy rokonszenvvel és sajnálkozással figyelte Clarke erőfeszítéseit a jó szereplés érdekében kilátástalannak látszó helyzetében. Pedig mindent elkövetett. Tullepve a NOB engedélyét, már június végétől állandóan 2000 m felett edzett és a vártnál jobb eredményeket ért el. Mégis a világ elsőszámú távfutójának csak szerény helyezesre telt. Általános volt a vélemény, hogy az ő 10.000-es aranyérme elsősorban a NOB számlájára irandó. A Tokió óta taktikailag is sokat fejlődött Clarke - véleményem szerint - tengerszinten 5000-en is beleszólt volna a dobogós helyezésekbe.

A versenyek után több ujságban felvetették, hogy vajon mikeppen ellenőrizték a benevezett versenyzők eredményeit. Az etiópok például 3 versenyzőt indítottak mind 5000, mind 10.000 méteren. A nevezési szint közismerten elég magas volt. Sem azelőtt, sem azóta nem szerepel semmilyen világranglistán Maresha és Deguefu eredménye a legjobbak között. Magyarán, nem volt joguk az indulásra. Maresha ennek ellenére 5000-en hatodik lett.

A maratoni mezőny, a hagyományokhoz híven, létszámban és "menőkben" egyaránt hatalmas volt. Meglehetősen óvatosan kezdtek, nagy is volt a tömörülés az élen. A kacsaringós utakon azután 25 km után egyre jobban széthúzódott a mezőny. Temu kifulladás,

az élről egyre hátrább került és Wolde – szó szerint – simán nyert. Legnagyobb riválisa, honfitársa, még 10 km-nél az élen volt, de 17 km-nél kb. 4 perces hátránnyal már kimerülten adta fel a versenyt. Bikila a verseny előtti héten ugyanolyan lázas torokgyulladást kapott, mint Sütő. Az injekciók csak a lázat vitték le, a legyöngült kondíciót már nem volt idő feljavítani. A 36 éves Wolde nagy utat tett meg a maratoni olimpiai bajnokságig, hiszen 1956-ban Melbourneban meg 1500-on indult, sőt – más híján – ugyanott futott a 4x400-as váltóban is.

Azt hiszem, le lehet szűrni azt a tapasztalatot, hogy nem a táv elején kell az élen lenni. Azonban a 20-25 km körül feltétlenül tudni kell erősíteni, mert aki erre nem képes, nem kerülhet az élcsoportha. A táv ezen részén mindig lesz valaki, aki kezdeményezésével szétrázza a mezőnyt. Frissítésre pedig a mai színvonal és igénybevétel mellett feltétlenül szükség van. Azt kihagyni – túl nagy hátrányt jelent az utolsó 5-10 kilométerre.

A versenyek előtt a kényalok volt edzője – többek között – azt mondta, hogy félnek a 3000 akadálytól, mert Kogo igen gyenge formában van. Van ugyan egy új atlétájuk, aki odahaza 2 tizeddel jobbat futott a szintnél, de nem tudják, mire lesz képes élete első nemzetközi versenyén.

Nos, a 21 éves Amos Biwott jött, látott és győzött, – mégpedig olyan formában, hogy a szakértők érthetetlenül csóválták fejüket.

Vajon miért maradt úgy le a döntőben, ha így tudott hajrázni a végén?

Talán csakugyan a rutintalanság volt az oka? Mindenesetre a fenti edzői nyilatkozat Kogo gyenge formájáról és Biwot tapasztalatlanságáról – magyarázatul szolgálhat arra, miért nem nyertek fölényesebben a versenyt. Az új bajnok vízesárgült vételéről még sokat beszélnek majd, de jövőbeli eredményeiről – gondolom – még többet. Valószínűleg óriási karrier vár rá. Gondoljunk arra, hogy eddig jóformán csak néhány akadályversenye volt.

A legtöbb versenyző technikája kifogástalan. Az is kétségtelen, hogy a magas emberek előnyben vannak. A klasszis futók automatikusan vettek az akadályokat, jóformán rá sem "néztek" a gátra, nem változtattak futórítmusukon sem.

Az 1500 bevezetésével sem emelkedtek a női középtávfutó számok. Ugyanis a 400 m végképp elfoglalta helyét a rövidtávfutó számok között. A felkészülés a férfi 400-asok mintájára folyik. A legjobbak olyan gyorsak, hogy eredményeikkel 200-on is számításba jöhetnek /ha nem is az olimpiai döntőben/. A Mexikóban indulók közül legtöbben a rövidtávról tértek át 400-ra az olimpiára.

Női 800-on mindenki a 2 percen belüli időket várta.

Reális lehetőség is volt rá, annak ellenére, hogy a nőket szemlátomást jobban igénybevette a magaslat, mint a férfi 800-asokat. Nikolics kiesésével többen is reménykedtek a sikerben. Ez elég óvatossá tette a mezőnyt. Manningsban /aki különben clevelandi és a Szovjetekről származott Ferenczi Sándor indította el a pályafutását! / még sok maradt. Silai Ilona is többre lett volna képes, ha nem követ el a döntőben is – az előfutamhoz hasonlóan – olyan komoly taktikai hibát, amely értékes métereket jelentett.

A futamok lefolyása egyébként ismét aláhúzta a rajt utáni helyezkedés fontosságát. Mexikóban egyébként a férfiakkal egyenlő mértékben csatáztak, tülekedtek a jobb helyezésért. A mimózaelők rendkívül hamar a sor végén találták magukat.

Itt született a futószámok kétségtelenül legnagyobb meglepetése: Vera Nikolics kiesése.

Nikolics eléggé ideges versenyző-típus. Az sem használhatott neki, hogy az utóbbi két évben odahaza jóformán mindenki csak azzal foglalkozott, hogy Vera merre, hová menjen táborba, hogyan készüljön fel az olimpiai bajnokságra. Fő probléma azonban az volt, hogy kint nagyszerű formájától vérszemet kapva, egyre erősebb edzéseket végeztek vele, túlzásba vitte a munkát és már a versenyek előtt hullámvölgybe került. Persze, egyre idegesebb lett és mire rákerült a sor, teljesen letört. Ha elgondoljuk, hogy Nikolics szeptember vége felé 1:26-on belül futott 600-on, október elején képes volt viszonylag rövid pihenőkkel 3 db 400-at futni 55.5-ön belül, akkor szereplése csakugyan csak ezzel magyarázható.

A gyalogló mezőnyök viszonylag kisebbek voltak, de küzdelemben itt sem volt hiány. 50 km-en a megfelelő tempóbeosztás elég nagy gondot okozott. A kezdeti nagy hőségben az erős kezdés megbosszulta magát. Ennek később az angolok, szovjetek láttak elsősorban kárát. A résztvevők technikája nem minden esetben volt kifogástalan és ennek áldozatul estek jó helyezésekre esélyes versenyzők is /lásd pl. Nermerich/. Kivétel volt a hazaiak reménysége, Pedraza. Bár stílusa az előlimpiához képest javult, mozgását mégis sokan vitatták. Kétségtelen, hogy amikor 20 km-en, közvetlenül a stadion előtt, hirtelen felzárkózott a vezető szovjet kettőshöz, a szemtanúk szerint igen tisztátalanul gyalogolt. Itt nagyon sötét volt és talán éppen nem voltak ott a bírák, bent a stadionban pedig 40.000 extázisban lévő – dervisként ordító hazai szurkoló szeme láttára – ki merte volna kiállítani?!

A mexikói speciális körülményekhez való alkalmazkodásban elénybe kerültek azok a gyaloglók, akik elég színvonalas futó edzőmunkára voltak képesek. Ez mindenképpen elgondolkodtató, bár változatlanul az élenjáró szovjet és NDK-s gyaloglók viszonylag keveset futnak odahaza, edzéseken.

A magyar versenyzők felkészülése, a programnak megfelelően, tervszerűen folyt – egészen a kiutazásig. Most utólag, a versenyek lefolyásának, eredményeinek ismeretében, természetesen felmerülhet, hogy esetleg másképpen kellett volna ezt megszervezni, több

edzéslehetőséget biztosítani magaslapon, stb.

Erre az olimpiára a távfutó számokban eleve a magaslati problémák nyomták rá bélyegüket. Ezért erre itt egy kicsit bővebben ki kell térnünk annak ellenére, hogy a probléma a sok sajtócikken keresztül eléggé ismert.

Hogyan jelentkezett ez a kérdés konkrétan a magyar versenyzőknél?

Az előolimpiák tapasztalatai, valamint az orvosi jelentések alapján úgy látszott, hogy elegendő a korai kiutazás és esetleg a második alapozó időszakban - a versenyek miatt lehetőség sem lett volna máskor - egy kb. 3 hetes hasonló magaslapon eltöltött idő! Ezt a szövetség Jerevánban biztosítani is tudta. A versenyzők ott - a bitumenes pályát leszámítva - megfelelően tudtak készülni.

Most a külföldi tapasztalatok hatására - jogosan - felmerülhet: nem lett volna jobb, legalább a legjobb versenyzőknek július közepétől folyamatosan a kiutazásig magaslati edzőtáborot biztosítani. Ez, persze, felborította volna a versenyzési tervet, hazait, külföldit egyaránt. Mindenesetre ütközött volna a NOB előírásaival. /Előre nem lehetett tudni, hogy szankciók nélkül milyen sok országban nem tartották ezt meg./ Azonkívül Jerevánban ilyen hosszú idő eltöltése nagy gondot okozott volna az étkezés szokatlansága és a hosszú távollét pszichés hatása miatt is.

Végül: nagyon sok versenyző - európai, tengerentúli - szereplése egyaránt bizonyította, hogy a 4-5 hónapos magaslati előkészületek ellenére, az eredmények közötti differencia csökkent és szereplésük, ennek ellenére, a várt alatt maradt.

Az előolimpiák tapasztalatai azt mutatták, hogy az akklimatizáció a 3. hét után zavartalanul bekövetkezik. A mostani orvosi vizsgálatok is alátámasztották ezt. Dr. Csépe vizsgálatai szerint a 4. héten orvosi szempontból megfelelő állapotban volt valamennyi versenyző, alérték az elutazás előtti otthoni adatokat. Tehát elméletileg mindenki olyan, - vagy jobb formában volt, mint kiutazás előtt. Ellenben változatlanul nagy volt a különbség a tengerszintű és a mexikói teljesítmények között.

Az előolimpia hosszútávfutó számaiban általában azonos magaslati tartózkodással vettek részt a versenyzők. Az a néhány, magaslapon élő futó, aki elindult, nem erőltette a tempót és csak a hajrában aratott szoros győzelmet. Már akkor is feltűnt, hogy egyes, durább izomzatú, nagytestű versenyzők viszonylag gyengébben futottak /lásd pl. Mecser/.

Az európaiak nagy része - így mi - nem számítottunk az olimpia előtt olyan nagy-mértékű különbségekre, amely az állandóan magaslapon élők javára ténylegesen jelentkezett a versenyek során. Már az edzéseken és a két előversenyen olyan különbségek mutatkoztak, amelyek bebizonyították, hogy az állandó magaslati tartózkodás behozhatatlan előnyt jelent elsősorban 5 és 10 ezren és 3000 akadályon, de maratoniban és kisebb mértékben 1500-on is. Ezt az előnyt tengerszintű versenyzők meg sokhónapos folyamatos magaslati tartózkodással sem tudták teljes mértékben eltüntetni.

Az eredmények alátámasztották azt az orvosi megállapítást is, hogy ezekben a számokban ilyen magasan általában azok szerepelnek jól, akik minél soványabbak, nyúlankabbak, vékony izomzatúak.

Ezek a körülmények érthetően negatívan befolyásolták a tengerszintű versenyzők - így a mi futóink - verseny előtti hangulatát is. Az 1000 méter feletti távoknál állandó nehézségek voltak. Versenyzőink megpróbálták olyan, a tavalyinál erősebb ritmusban futni, ahogyan a magaslati versenyzők edzettek, de egy bizonyos idő után hirtelen nagyon elfáradtak, lábuk és karjuk teljesen elnehezedett, elerőtlenedett. Egyeseknél ilyenkor mindig erős szúrás is jelentkezett.

Ilyen körülmények között a versenyzők is elég kilátástalannak ítélték helyzetüket és ez pl. Mecser esetében olyan rezignáltságot okozott, hogy azt verseny előtt nem is sikerült megszüntetni, sőt a 10.000 után csak fokozódott. Ez a szubjektív érzés auto-szugesztív hatást váltott ki több versenyzőknél, így az objektív - magaslataból adódó - nehézségek mellett még ez is hozzájárult, hogy futóink nem tudtak jobb eredményt elérni.

Az előzetes tervek szerint valamennyi versenyzőnek a lehető legjobb kondícióban és edzettségi állapotban kellett kiutaznia Mexikóba, mert itt - az előzetes tapasztalatok szerint - az akklimatizálódási problémák mellett a forma komoly javítására már nincs lehetőség.

Ez csak részben valósult meg. Mecser, Szerényi, Sütő, Tóth Gy. és Kiss A. kifogástalan kondícióban és jó formában utaztak ki. Viszont a többieknek nem így volt.

Szabó J. augusztus második felében csontthartya-érzékenység miatt nem tudott 100 %-os munkát végezni. Formája szeptemberben sem javult, inkább visszaesett. Technikai munkára is képtelen volt, így gáttechnikája meg rosszabb lett. A külföldiek akadályonként 2-3 meterrel futottak el tőle.

Munkácsi Jerevánban még sorra javította edzésben egyeni csúcsait, de megsemmisült, a bajnokságon sem tudott indulni és ez a kihagyás észrevehetően visszavetette.

Kiss György - habár egész évben rendszeren és tervszerűen dolgozott - nem tudott olyan felkészülési szintet és eredményeket elérni, mint előző évben. Gyakorlatilag kiküldetést is tavalyi eredményeinek köszönhetette /"A" kerettségének/.

Honti kikerülésére a szakvezetés nem számított. Azért küldték ki a VIT-re, amikor az olimpiai keret versenyzőit erős felkészülési munkát végeztek. A mersékelt edzések, a hiányos edzéslehetőségek és a VIT utáni erős munka hatására a második versenydíszak versenyein általában kissé a fáradt benyomását keltette.

Es akik jó formában érkeztek ki Mexikóba ?

Szerényi - a körülményeket figyelembevéve - megfelelően szerepelt. Talán még jobban futhatott volna, ha nem kezd viszonylag túl erősen. A bolyban a nagy tülekedés annyira idegesítette, hogy inkább a mezőny elején helyezkedett el.

Mecser szereplése borzolta fel leginkább itthon a kedélyeket. Ez azonban érthető is, hiszen ő már évek óta az első számú futóatlétánk. Kétségtelen: nem bírta a magasságot! Az eredmények utólagos ismeretében csakugyan semmi esélye sem volt arra, hogy az első 6 között végezzen. Ezt ő is tudta. Viszont - sajnos - nem olyan versenyző, aki a hátsóbb régiókban is teljes erővel tudjon küzdeni a jobb helyezéért. Így lélekben is "leeresztve" szerepelt - úgy, ahogyan szerepelt. Véleményem szerint "hazai verseny-zéssel" is maximum 30:10-20 körüli időre lett volna képes. Ezzel az előlimpiákon nyerni lehetett./

Odakinn Sütő látszott a legjobb formában lévő maraton futónak. Sajnos, 5 nappal a verseny előtt torokgyulladást kapott 39 fokos lázzal. Ez - habár életében először kapott injekciót - annyira legyöngítette, hogy eredményes szereplésére már nem volt remény. Bikila után 3 km-rel ő sem birt továbbfutni.

Tóth Gyulát kinn szerzett bokasérülése a munkában egy hétre visszavetette, s ez formáját csökkentette. Ennek ellenére bizakodással várta a rajtot. A versenyen azonban annak döntő fázisában, 25 km után annyira elfáradt, hogy képtelen volt az élbollyal kapcsolatot tartani.

Kiss Antal elsősorban 20 km-en várta a jó szereplést, de mindenképpen indulni akart 50 km-en is. Nos, 20 km-en túl erősen kezdett, holott óvatos kezdés utáni fokozatos erősítés az erénye. Így a táv második felében kissé elgörcsösödött, nem tudott erősíteni, visszaesett. Két nap szünet után teljesen frissen állt az 50 km rajtjához. Itt már óvatosabban kezdett, fokozatosan jött fel. Végig igen tisztán mozgott, még akkor is, amikor a táv végén egyre jobban fáradt. Átvészelte a 30 km után fellépő nehézségeket. Bár a verseny végére nagyon elfáradt, Kisst még frissnek mondták volna azok, akik emlékeznek még Róka Antalra, s arra, hogy milyen állapotban érkezett célba annak idején egy jól sikerült verseny végén.

Ha ezeket a körülményeket összevetjük, akkor megállapíthatjuk, hogy az olimpiai eredmények mégsem adnak teljesen valós képet távfutásunk jelenlegi helyzetéről.

Ennek ellenére reálisan le lehet mérni közép- és hosszútávfutásunk jelenlegi helyzetét, ha az olimpiai szereplés mellett figyelembe vesszük azokat a teljesítményeket, amelyekkel a versenyzők kikerültek.

Igy megállapítható, hogy Mecser kivételével komolyabb helyezésre esélyes versenyzőnk nincs. Maraton futóinkban van még lehetőség, hogy kedvező körülmények esetén versenyben lehessenek a legjobbakkal.

Férfi középtávfutásban Tokió óta semmit sem közelítettünk a nemzetközi élvonalhoz. Az elmaradás elsősorban gyorsaságban és hajrákészségben mutatkozik. Ezt bizonyította az egyetlen kikerült Monti szereplése, valamint általában a nemzetközi versenyek eredménye is. Nincs megnyugtatóan megoldva a gyorsabb versenyzők felfelé irányítása és változtatlanul fékje a fejlődésnek a tempómenéstől való már-már kóros húzódozás.

Hosszútávfutásban a Tokió után megindult fejlődés 1968-ban nemcsak megállt, de visszaesés is következett be. Ez is bizonyítja, hogy az elgárda Mecser kivételével elég koros, kiöregedően van. Az utánpótlás helyzete pedig elég problematikusnak látszik, mert igen szűk, ráadásul meg képességekben vagy hozzáállásban is elmarad a kívánalmaktól.

Akadályfutásban az utolsó 6-8 évben hihetetlen fluktuáció volt az élvonalban. A jelenlegi elgárda elsősorban speciális akadály-állóképesség és technikai szinten marad el az élvonaltól. Ezt pedig csak nagyon alapos, egész évi gáttechnikai munkával és még több akadályversennyel lehet behozni. A sikeredmények célkitűzéseit pedig alá kell rendelni az akadálykepesnek.

Női középtávfutásban rendelkezünk aránylag a legjobb utánpótlással. Sajnos, közülük senki sem jutott ki Mexikóba. Az egészen fiatalok között is itt találjuk a legtöbb tehetséget. Így, ha 1969-ben lesznek is időleges nehézségek, a fejlődés feltételei adottak. A nemzetközi elmezőnybe kerülés - illetve maradás - azonban itt speciális követelményekkel jár, mert Európában - a férfiakkal szemben - komolyabb eredményjavulásra lehet számítani.

Gyaloglásban egy nemzetközi képességű versenyzőnk volt az utolsó 3 évben. Sajnos, az utánpótlás sem túl biztató. Mindössze még két olyan versenyzőnk van /Dalmati, Antal/, akik a következő években komolyabb szerepet játszhatnak. Fejlődésről a mexikói ezüstérem dacára sem beszélhetünk. Nagyobb propaganda és támogatás nélkül ez a versenyág változatlanul egyhelyben topog. Talán fiatalabb hosszútávfutóink közül kellene ide versenyzőket átirányítani. Ez - mint Kiss Antal példája is mutatja - eredményes lehet.

Az egész sportágra világszerte jellemző, hogy a nagy munka mellett sok a sérült, nagy a fluktuálás. Óriási helyzeti előnnyel rendelkeznek azok az országok, ahol elég bő a választási lehetőség az élvonalban. Természetesen itt is az egymás elleni versengés is hajtóerő./

Ez részben máris megszabja a jövő feladatait. Minél több távfutót, gyaloglót kellene a szakosztályoknak foglalkoztatni, hogy bővüljön a kiválasztás lehetősége.

A mai körülmények között - sajnos - ez nem egyszerű. A kiválasztás ugyanis változatlanul "esetleges". Közismert, hogy a labdajátékokban jelentkező könnyű és gyors -

nem munkaigényes ervényesülesi lehetoseg elvonja a fiatalokat a "melós" sportágaktól. De az atléta-jelöltekből sem lesznek sokan azok, akik egyebként lehetnenek a szüklátó-körűség vagy a kényelemszeretet miatt. Hány közepes sprinter vagy négyszázas verseny-zett már nálunk, akikből nemzetközi színvonalu versenyző lehetett volna a hosszabb tá-vokon, ha időben átállítják. Ez, sok esetben, megert volna egy kis adminisztratív alá-támasztást is.

Különben egyre kevesebb az olyan alany, aki hosszabb távlatban vállalja ezt a munkát. Sok helyen pedig nem is támogatják úgy a fiatal versenyzőket, nem segítik elő a kétszeri edzést, így az aránylag kis létszámból is nagy a lemorzsolódás.

Az edzői munka területén is volna javítani való.

Igaz, nálunk a korszerű edzésmodszerek ismertek, tehát elméletileg mindenki a legjobban tud foglalkozni tanítványával. De a fiatalok többéves fokozatos előkészítése még nem megy zökkenésmentesen. Felülvizsgálatra szorul általában az alkalmazott edzés-módszerekben a mennyiségi és minőségi munkával kapcsolatos szemlelet is - elsősorban a versenyidőszakban. Ameddig mindenki kivétel nélkül magáévá nem teszi azt az elvet, hogy az erős versenyzések alapvető követelmények a fejlődéshez - és ezért minden versenyző-nek tenni is kell valamit - szintén nem lehet lényegesen előrelepní. Elgondolkoztató lehet az is, hogy atlétikában viszonylag a középtávfutó edzők minősítése a legalacso-nyabb, itt a legtöbb az oktató.

Végezetül néhány szót fegyelmi, erkölcsi kérdésekről. Komolyabb fegyelmetlenség - az előző évekhez hasonlóan - most sem fordult elő. A versenyzők hozzáállása az edzés-munkához maximális, de ezt a versenyeknél már nem lehet ilyen egyöntetűen állítani. Mindez - sajnos - nem mai problema. Az utóbbi években e téren éppen az idősebbek mutat-tak rossz példát. Hiányzott az a példamutatás, ami a fiatalok fejlődését kedvezően be-folyásolná. Ezt motiválja az is, hogy talán néhányan nem érznek olyan felelősséget sportáguk jövőbeni fejlődésért, mint kellene, de az is közrejátszhat, hogy ma sokkal több egyéni előnyt lehet kiharcolni az élet más területén és így kevesebbet törődnek általában az atlétikával.

Az olimpián eredményt elérők példája pedig ismételten csak azt bizonyítja, hogy komoly sikerhez - az eredményesség érdekében - elengedhetetlen a magánélet alárendelése.

Az egyes országok atletáit az alábbi létszámu edző kíserte:

Csehszlovákia	4 fő
Románia	3 fő
NDK	15 fő /ebből 3 csak külföldieket figyelt./
Szovjetunió	10 fő + 2 technikai vezető
NSZK	11 fő + 2 technikai vezető
USA férfiak	5 fő + 5 technikai vezető
USA nők	2 fő + 1 technikai vezető
Jugoszlávia	4 fő
Ausztria	2 fő
Anglia	6 fő + 2 technikai vezető
Ausztrália	4 fő + 2 technikai vezető

dr.Szabó Miklós

AZ ATLÉTIKAI OLIMPIA A SZÁMOK TÜKRÉBEN

A sport mindig érdekelte az embereket.

A küzdelmek, versenyek ősidőktől napjainkig nagy tömegeket mozgattak meg. Sok-sok ezer résztvevője volt eddig is egy-egy nagyobb versenynek. Azért irtam résztvevőt, mert a nézők éppen úgy hozzátartoznak a versenyekhez, mint az aktív résztvevők. Erzelmi ská-lájuk éppen olyan széles, mint a küzdő feleke. Buzdításukkal, magatartásukkal sok nagy csata kimenetelét döntötték el, vagy befolyásolták. Különöskeppen fennáll ez ma, amikor a műholddal, televízióval szinte megfogható közelbe kerülnek a sport nagy eseményei s milliók nézik azokat, legyenek labdarúgás, úszás, vagy akár atlétika.

A mexikói olimpia küzdelmeit az egész világ láthatta, többszáz millió ember iz-gulta végig a képernyő előtt a szebbnél-szebb versenyeket, s örülhetett versenyzői sike-rének, vagy lehetett büszke magáért a részvételért.

Nem akarom most méltatni a mexikói olimpiát, hiszen annyira látóközelben van még, hogy szinte észre sem vettük és már mult időben beszélünk róla.

Oly sok méltatás, értékelés, orvosi cikk jelent meg már azóta, hogy újabbakat ta-lán nem is lehet hozni. Mégis megpróbálom, talán érdekes lesz egy-két összehasonlítást tenni az előbbi két olimpiával. Ezért ezt a címet adtam értekezésemnek: "A mexikói o-limpia a számok tükrében".

Nem kívánok a szuperolimpia minden sportágával külön foglalkozni, hiszen minden ágban csodálatos eredmények kápráztatták el a szakembereket éppen úgy, mint a többszáz-millió nézőt. Csak egy sportágat, az atlétikát elemezgetem itt.

Az előző olimpiához viszonyítva két alapvető különbségről kell beszélnem. Az e-gyik a tartán-pálya, a másik a 2000 méteres tengerszint feletti magasság. Szaklapok, napilapok, rádió, televízió, szakemberek, orvosok, laikusok pro és kontra annyi cikket, értekezést irtak és mondtak, hogy orre már nem terek ki.

Vitathatatlan, hogy ez a két tényező döntően befolyásolta a mexikói eredményeket. Olyan álomcsúcsoakat és olyan leégéseket hozott, amelyekre, mint lehetőségekre, egy hó-

nappal az olimpia előtt senki sem gondolt volna.

Erről talán egy kis táblázat adhat hü képet.

Egy hónappal az olimpia előtt a világ nagy versenyzői már magabiztosan vezették a világranglistákat és sokszor elérhetetlennek látszó rekordokkal szinte már előre elkönyvelték olimpiai sikereiket, győzelmeiket. Ezeknek meg is volt az alapjuk, mert tehetségük, klasszisuk, komoly felkészülésük ezeket a reményeket mind alátámasztani látszottak.

Nézzük meg a világranglisták első helyezettjeit 1968. szeptember 15-en, tehát kb. egy hónappal az olimpia előtt.

Férfiak:	100 m	Hines	USA	9.9
	200 m	Fray	Jam.	20.1
	400 m	Matthews	USA	44.4
	800 m	Bell	USA	1:45.5
	1500 m	Tümmeler	NSZK	3:36.5
	5000 m	Clarke	Ausztrália	13:27.8
	10.000 m	Clarke	Ausztrália	27:49.4
	110 gát	McCollouch	USA	13.3
	400 gát	Withney	USA	49.5
	3000 ak.	Kuha	Finno.	8:24.2
	4x100 váltó	USA		38.7
	4x400 váltó	USA		3:04.3
	magas	Boyce	Ausztrália	221
	távol	Beamon	USA	833
	rúd	D'Encausse	Francia.	537
	hármás	Pousi	Finno.	17.00
	súly	Matson	USA	21.30
	diszkosz	Silvester	USA	66.55
	gerely	Lusis	SZU	91.98
	kalapács	Zsivótzky	Magyar.	73.74
	tízpróba	Bendlin	NSZK	8066
Nők:	100 m	Tyus	USA	11.1
	200 m	Burge	Ausztrália	23.0
	400 m	Scott	USA	52.9
	800 m	Nikolic	Jug.	2:00.5
	80 gát	Korsakova	SZU	10.2
	4x100	Schmidt	NDK	187
	távol	Szevinszka	Lengyel.	667
	súly	Csiszova	SZU	18.67
	diszkosz	Westermann	NSZK	62.54
	gerely	Németh A.	Magyar.	60.20
	ötpróba	Rosendahl	NSZK	5129

Ezek voltak a listavezetők és mögöttük sorakozott még sok kiválóbbnál kiválóbb atléta, akik mind olimpiai éremmel, vagy helyezéssel szerettek volna hazatérni Mexikóból.

Nézzük meg, kik nyertek olimpiai bajnokságot Mexikóban.

Férfiai:	100 m	Jim Hines	USA	9.9
	200 m	Tommi Smith	USA	19.8
	400 m	Lee Evans	USA	43.8
	800 m	Ralp Doubel	Ausztrália	1:44.3
	1500 m	Kipcsoge Keino	Kenya	3:34.9
	5000 m	Mohamed Gammoudi	Tunézia	14:05.0
	10.000 m	Naitali Temu	Kenya	29:27.4
	110 gát	Willi Davenport	USA	13.3
	400 gát	David Hemery	Anglia	48.1
	3000 ak.	Amos Biwott	Kenya	8:51.0
	magas	Dick Fosbury	USA	224
	távol	Bob Beamon	USA	890
	rúd	Bob Seagren	USA	540
	hármás	Viktor Szanejev	SZU	17.39
	súly	Randy Matson	USA	20.54
	diszkosz	Al Oerter	USA	64.74
	gerely	Janis Lusis	SZU	90.10
	kalapács	Zsivótzky Gyula	Magyar.	73.36
	tízpróba	Bill Toomey	USA	8383
	4x100 váltó	USA		38.2
	4x400 váltó	USA		2:56.1
Nők:	100 m	Wyomia Tyus	USA	11.0
	200 m	Irena Szevinszka	Lengyel.	22.5
	400 m	Colette Besson	Francia.	2:00.9
	80 gát	Mauren Caird	Ausztrália	10.3
	magas	Miloslava Rezkova	Csehszl.	182
	távol	Viorica Viscopeleanu	Románia	682
	súly	Margitta Gummel	NDK	19.61
	diszkosz	Lia Manoliu	Románia	58.28
	gerely	Németh A.	Magyar.	60.36

Láthatjuk, hogy szédületesen nagy eredmények születtek Mexikóban, melyek mellett a tokiói és a római eredmények erősen elmaradnak. Mindek a következménye ez? Kétségtelen, hogy Mexikóban minden számban óriási versengés volt nemcsak a győzelemért, helyezésekért, hanem magáért a döntőbe jutásért is. Sorra dőltek meg az olimpiai és országos csúcsok a selejtezők és döntők alatt. Kétségtelen, hogy közrejátszott a gyors és ruganyos tartán pálya is, de ilyen már sok országban van. Igaz, a mexikói még ezek között is kiemelkedően jó volt.

Mi lehet még?

Itt lép fel a speciális mexikói magasság, a 2000 méter feletti viszonyok sajátossága, amelyről már annyit cikkeztek és amelyről majd még annyit vitatkozunk. Ezeknek segítő, vagy hátráltató hatását tapasztaltuk az olimpián és láttuk, hogy egyes versenyzők hogyan reagáltak rá. Nem állítom, hogy tengerszinten más lett volna minden eredmény, de ha összehasonlítjuk a szeptemberi világranglista vezetőket az olimpiai bajnokokkal, úgy igen érdekes képet kapunk, melynek realitásán el lehet gondolkozni.

Nézzük meg, hogy a szeptember 15-én legjobbak egy hónap múlva hol végeztek volna az olimpián:

100 m	Hines	USA	1.hely
200 m	Fray	Jamaika	7. "
400 m	Matthews	USA	egyéniben nem indult
800 m	Bell	USA	előfutamban 5., kiesett
1500 m	Tümmler	NSZK	3.hely
5000 m	Clarke	Ausztrália	5.hely
10.000 m	Clarke	Ausztrália	6.hely
110 gát	McCullouch	USA	sérülés miatt nem indult
400 gát	Whittney	USA	6.hely
3000 ak.	Kuha	Finno.	betegség miatt nem indult
4x100 váltó	USA		1.hely
4x400 váltó	USA		1.hely
magas	Boyce	Ausztrália	209-cel kiesett
távol	Beamon	USA	1.hely
hármás	Pousi	Finno.	16.01-gyel kiesett
rúd	D'Encausse	Franciao..	7.hely
súly	Matson	USA	1.hely
diszkosz	Silvester	USA	5.hely
gerely	Lusis	SZU	1.hely
kalapács	Zsivótzky	Magyaro.	1.hely

Nem végezhetünk összehasonlítást a két gyalogló és maratoni számban, mert ezeket nem pályán rendezték meg, s így a különböző helyen rendezetteket nem lehet reálisan összehasonlítani. Gyaloglásban a szovjetek és az NDK-sok voltak a legjobbak az olimpia előtt. De az olimpián is így volt.

Maratoniban Bikila volt a titkos favorit, helyette azonban Wolde - ugyancsak etióp versenyző győzött.

Nők:	100 m	Tyus	USA	1.hely
	200 m	Burge	Ausztrália	a középfutamban kiesett
	400 m	Scott	USA	6.hely
	800 m	Nikolic	Jugoszlávia	középfutamban feladta
	4x100 váltó	SZU		3.hely
	80 gát	Korsakova	SZU	középfutamban 5., kiesett
	magas	Schmidt	NDK	5.hely
	távol	Szevinszka	Lengyelo.	selejtezőben 624, kiesett
	súly	Csiszova	SZU	3.hely
	diszkosz	Westermann	NSZK	2.hely
	gerely	Németh A.	Magyaro.	1.hely
	ötpróba	Rosendahl	NSZK	megsérül.

Harminchárom atlétikai számban néztük meg az olimpiai és az azt megelőző hónap legjobbjait.

Érdekes statisztikát kaptunk. Biztos győzteseknek vélt versenyzők estek ki és olyanok nyertek, akikre senki sem gondolt. Itt látszott, nemcsak az számított: ki készült fel a legjobban, legtecsületesebben, hanem hogy ki-kí hogyan tudott a magaslathoz alkalmazkodni. Míg ez rövidebb távokon, ugrásokban, dobásokban segítette a versenyzőket, addig hosszabb távokon sokszor leküzdhetetlen akadályt jelentett. Erre később visszatérek.

Láthatjuk, hogy milyen kevés atléta tudta szeptemberi elsőségét megőrizni az olimpián. Ezeket érdemes névszerint is kiemelni, mint abszolút győzteseket - tengerszinten és magaslaton egyaránt:

Hines: 100 m, USA: 4x100, USA: 4x400, Matson: súlylökés, Lusis: gerelyhajítás /utolsó dobással/, Zsivótzky: kalapácsvetés, Beamon: távolugrás, Tyne: 100 m, Németh A.: gerelyhajítás.

Harminchárom számból kilencen álltak a dobogó legfelső fokára. Büszkéek lehetünk, hogy ebből kettő a mi országunk versenyzője.

Magy versenyek megnyeréséhez a tehetség mellett még olyan lelki adottságok is

kellenek, melyek az adott legnehezebb körülmények mellett is a legmagasabbra emelik az embert.

Ezekben a versenyzőkben ez megvolt!

A lelkiismeretes, jó felkészülés mellett ez a lelki plusz, ami az aranyszerzés elengedhetetlen keliőke. Sokáig emlékezni fogunk meg Lysis utolsó dobására. Hosszú koncentráció, nekifutás, majd megtorpanás s nyugodt visszaballagás. A nézőkben is pat-tanásig feszült minden, különösképpen, mert Kulcsárunk vezetett. Azután az utolsó ki-sérlet, az arany megszerzésére. A kidobásnál már látszott, hogy sikerült. Szegényebbek lettünk egy olimpiai bajnoksággal, de gazdagabbak egy nagy élménnyel.

Vagy ki ne emlékezne Colette Besson berobbanására, vagy Beamon első ugrására, Gummel ragyogó kirobbanó dobására, Fosbury koncentrálására, Heremý végtelen könnyed 400 gátfutására, stb. Ez az a többlet, ami ezekben a kiváló versenyzőkben van és ami a többi hasonló kiváló fölé emeli őket.

Talán az sem érdektelen, ha az olimpiai bajnokok névsorát nézegetve, összevetjük a szeptember 15-iki világranglistával, hogy azon vajjon hol szerepeltek?

J.Hines: 1, T.Schmidt 6, G.Evans 3. R.Doubel 20, K.Keino 24, M.Gammoudi 4, N. Temu 11, W.Dawenport 7, D.Hemery 3, A.Biwott nincs az első 50 között, B.Beamon 1, B. Seagren 2, V.Szanyejev 2, R.Matson 1, H.Oerter 7, J.Lysis 1, Zsivótzky 1, B.Toomey 2, W.Tyus 1, J.Szevinszka 7, C.Besson 11, M.Manning 9, M.Caird 7, M.Gummel 2, L.Manoliu 5. Németh A. 1, V.Viscopoleanu 4, M.Rezkova 4, J.Becker 3.

Ha nézegetjük a helyezettek névsorát, akkor önkéntelenül a tengerszinten készülő közép- és hosszútávfutók mellé kell állnunk. Olyan nagy futók, mint Ryun, vagy Clarke, vagy a fehér akadályfutók, nemhogy nyertek, de nem is voltak veszélyesek a győztes ma-gaslaton élőkre.

A versenyzők, vezetők félelme a mexikói olimpiától nem volt indokolt. Azok, akik jól készültek fel és ott is lelkiismeretesen dolgoztak, hozták eredményeiket! Alapjá-ban véve mindenki egyforma körülmények között versenyzett. Talán csak az ugynevezett "bozótlakók" érezték magukat otthonosan ebben a magasságban. Ezek a versenyzők -egy-két kivétellel - tengerszinten is bebizonyították tehetségüket és megverték világhíres versenyzőket. Keino, Kogó, Kiprigut, Wolde, Temu, Bikila tehetségében senki sem kétel-kedik és ezek a versenyzők már Tokióban is mutogatták oroszláncörmeiket. Ők Mexikóban szinte az otthoni körülmények között versenyeztek. Ez a győzelmek és a helyezések ará-nyában nagyon is megmutatkozott. Előre kell bocsátanom, hogy csak férfi versenyzőkről beszélhetünk, mert ezekben az országokban számottevő női atlétika nincs. 800-tól a ma-ratoni futásig, tehát hat számban 18 dobogós hely van. Ebből 11-et magaslaton élő ver-senyzők nyertek.

Még áttekinthetőbb a helyzet, ha az olimpiai bajnokok nemzetiségét vizsgáljuk e-zeken a távokon.

1500 m	Keino	Kenya
5000 m	Gammoudi	Tunézia
10.000 m	Wolde	Etiópia
3000 akadály	Biwott	Kenya
800 m	2.Kiprugut	Kenya

Azt, hogy tengerszinten is ez lett volna az eredmény, senki sem állithatja, de hogy ezek a kitűnő versenyzők ott is versenyben lettek volna, az biztos. Eszre kell vennünk: a fehérek uralma erősen ingadozik. Afrika mindjobban helyet kér! Ha ehhez még hozzávesszük Ázsiát is, akkor igen-igen nehéz lesz a fehérek helyzete. A színesbő-rűek töretlen lendületükkel, erejükkel egyhamar elénk kerülnek bizonyos számokban. Ér-deemes lesz végignézni a számarányokat, Róma, Tokió és Mexikó éremelosztását a fehérbő-rűek és a színesbőrűek között.

	<u>Róma:</u>	
	<u>színesbőrű:</u>	<u>fehérbőrű:</u>
férfiak:	5 aranyérem	17 aranyérem
nők:	2 aranyérem /váltóban közös csapat/	7 aranyérem
	3 aranyérem	
	<u>Tokió:</u>	
férfiak:	3 aranyérem	17 aranyérem
nők:	2 aranyérem /váltóban közös csapat/	10 aranyérem
	2 aranyérem	
	<u>Mexikó:</u>	
férfiak:	12 aranyérem	12 aranyérem
nők:	3 aranyérem	9 aranyérem

A mexikói olimpiáról az volt a szállóige, hogy az orvosok olimpiája lesz.

Nem így történt. Senkit sem ért károsodás és a legerősebb fáradtságot is pár nap alatt kipihenheték a versenyzők. Sőt Clarke a 10.000 méteres teljes kifutás után két napra 5.000 méterre indult és az előfutam után a döntőben 4200-ig nem is futott a-kárhogyan. Nem merném határozottan állítani, hogy máshol Clarke győzött volna, hiszen Tokióban is nagy esélyes volt.

Inkább más neveket adhatnánk ennek az olimpiának.

A világcsúcsok olimpiájának nevezhetnénk. Szinte futószalagon születtek a szen-zációs világcsúcsok, melyeket s melyeknek szerzőit érdemes feljegyezni.

Férfiak:	100 m	Jim Hines	USA	9.9
	200 m	Tommi Smidt	USA	19.8
	400 m	Lee Evans	USA	43.8
	800 m	R.Doubell	Ausztrál.	1:44.3
	400 gát	Hemery	Anglia	48.2
	távol	B.Beamon	USA	890
	hármas	G.Gentile	Olaszo.	17.10 /selejtező/
	hármas	G.Gentile	Olaszo.	17.22 /döntő/
	hármas	V.Szanyejev	SZU	17.23 /döntő/
	hármas	N.Prudencio	Brazília	17.27 /döntő/
	hármas	V.Szanyejev	SZU	17.39 /döntő/
	4x100 váltó	Jamaika		38.6 /előfutam/
	4x100 váltó	Jamaika		38.3 /középfutam/
	4x100 váltó	USA		38.2 /döntő/
Nők:	4x400 váltó	USA		2:56.1
	100 m	B.Ferrel	USA	11.1 /középfutam/
	100 m	J.Szevinszka	Lengyelo.	11.1 /középfutam/
	100 m	W.Tyus	USA	11.0 /döntő/
	200 m	J.Szevinszka	Lengyelo.	22.5
	távol	V.Viscopoleanu	Románia	682
	súly	M.Gummel	NDK	19.07
	súly	M.Gummel	NDK	19.61
	4x100 váltó	USA		43.4 /előfutam/
	4x100 váltó	Hollandia		43.4 /előfutam/
	4x100 váltó	USA		42.8 /döntő/

Huszonöt alkalommal döntötték meg, vagy állították be a világcsúcsot.

Talán érdemes lesz, ha megnézzük, hogy hány alkalommal döntött meg az olimpiai rekord, hány országos csúcsot javítottak ezen az olimpián?

Olimpiai rekordot javítottak: férfiak: 46 alkalommal
nők: 27 alkalommal

Országos csúcs dönt meg: férfiaknál: 136 alkalommal
nőknél: 68 alkalommal

Összehasonlításképpen nézzük meg, hogyan volt ez Rómában, illetve Tokióban?

<u>Róma:</u>	világcsúcs:	férfiak: 8	nők: 3
	olimpiai csúcs:	férfiak: 24	nők: 9
<u>Tokió:</u>	világcsúcs:	férfiak: 4	nők: 5
	olimpiai csúcs:	férfiak: 16	nők: 11

Amint látjuk, Mexikóban több világ- és olimpiai csúcs dönt meg, mint Rómában és Tokióban együttvéve.

Tegyük meg egy összehasonlítást!

Nézzük meg, hogy ezen az olimpián a tokiói győztes eredményét hány alkalommal érték el, vagy szárnyalták túl:

Férfiak:	100 m	10.0	hétyszer
	200 m	20.3	tizenegyszer
	400 m	45.1	nyolcszor
	800 m	1:45.1	kétszer
	1500 m	3:38.1	kétszer
	5000 m	13:48.8	----
	10.000 m	28:24.4	----
	maraton	2:12:11.2	----
	110 g	13.6	tizenkétszer
	400 gát	49.6	tizenkilencszer
	3000 akadály	8:30.8	----
	4x100 váltó	39.0	huszszor
	4x400 váltó	3:06.7	öttször
	magas	218	háromszor
	távol	807	hétyszer
	hármas	16.85	nyolcszor
	súly	20.33	kétszer
	diszkosz	61.00	tizenhatszor
	kalapács	69.74	tizenháromszor
	gerely	82.66	tizennyolcszor
	tízpróba	7887	négyszer
	20 km gyaloglás	1:29:34.0	----
	50 km gyaloglás	4:11:12.4	----
Nők:	100 m	11.4	harminchétyszer
	200 m	23.0	tizenháromszor
	400 m	52.0	egyszer
	800 m	2:01.1	egyszer
	80 gát	10.5	tizenegyszer
	4x100 váltó	43.6	kilencszer
	magas	190	----
	távol	676	egyszer
	súly	18.14	tizenegyszer

diszkosz
gerely
ötpróba

57.27
60.54
5246

kétszer

Harminchat számban rendeztek olimpiai bajnokságot.

Ebből kilenc számban nem érték el a tokiói eredményt. Igaz, hogy ebből hat hosszútávu futás, vagy gyaloglás, ahol mások voltak a körülmények. A nőknél viszont Balázs Jolán, Penes és Irina Press eredményét nem tudták túlszárnyalni. Közülük Balázs és Press már nem indul versenyen.

A játékok a számokkal sok érdekes dologra mutat.

Ez a világ- és olimpiai csúcshullás, - nem beszélve a tömegtelen országos csúsról - azt mutatja, hogy a világ atlétikája az elmúlt négy év alatt nagyon sokat fejlődött. Nemcsak a bajnokok, hanem a döntő valamennyi résztvevője jól készült fel a nagy versenyre s némelyik szám elődöntője megfelelt volna más olimpia döntőjének is.

Még egy utolsó statisztika. Róma, vagy Tokió bajnokai itt hanyadikok lehetnek volna?

<u>Férfiak:</u>	100 m	Hary	NSZK	10.2	Mexikóban	8.
		Hayes	USA	10.0	"	2-3.
	200 m	Berutti	Olaszország	20.5	"	5.
		Carr	USA	20.3	"	4.
	400 m	Davis	USA	44.9	"	4.
		Larrabe	USA	45.1	"	5.
	800 m	Snell	Ujzealand	1:46.3	"	7.
		Snell	Ujzealand	1:45.1	"	3.
	1500 m	Elliot	Ausztrália	3:35.6	"	2.
		Snell	Ujzealand	3:38.1	"	3.
	5000 m	Halberg	Ausztrália	13:43.4	"	1.
		Schul	USA	13:48.8	"	1.
	10.000 m	Bolotnyikov	SZU	28:32.2	"	1.
		Mills	USA	28:24.4	"	1.
	maraton	Bikila	Etiópia	2:15:16.2	"	1.
		Bikila	Etiópia	2:12:11.2	"	1.
	20 km gyal.	Golubnicsij	SZU	1:34:07.2	"	1.
		Matthews	Anglia	1:29:32.0	"	1.
	50 km gyal	Thompson	Anglia	4:25:30.0	"	2.
		Pamich	Olaszorsz.	4:11:12.4	"	1.
	4x100 váltó	közös német csapat		39.5	"	--
		USA		39.0	"	7.
	4x400 váltó	USA		3:02.2	"	6.
		USA		3:00.7	"	5.
	110 gát	Calhoun	USA	13.8	"	8.
		Hayes	USA	13.6	"	4-5.
	400 gát	Davis	USA	49.3	"	8.
		Cawley	USA	49.6	"	8.
	3000 akadály	Krzsakoviak	Lengyelország	8:34.2	"	1.
		Rocants	Belgium	8:30.4	"	1.
	magas	Savlakadze	SZU	216	"	4.
		Brumel	SZU	218	"	4.
	távol	Boston	USA	812	"	4.
		Davies	Anglia	807	"	6.
	hármass	Schmidt	Lengyelország	16.81	"	8.
		Schmidt	Lengyelország	16.85	"	8.
	rúd	Bragg	USA	470	"	--
		Hanson	USA	510	"	12.
	súly	Nieder	USA	19.68	"	5.
		Long	USA	20.33	"	2.
	diszkosz	Oerter	USA	59.18	"	8.
		Oerter	USA	61.00	"	6.
	gerely	Cybulenko	SZU	84.64	"	5.
		Nevala	Finnország	82.66	"	7.
	kalapács	Rugyenko	SZU	67.10	"	11.
		Klim	SZU	69.74	"	5.
	tízpróba	Johnson	USA	8392	"	4-5.
		Holdorf	NSZK	7889	"	4-5.
<u>Nők:</u>	100 m	Rudolf	USA	11.0	"	1.
		Tyus	USA	11.4	"	6.
	200 m	Rudolf	USA	24.0	"	--
		McGuire	USA	23.0	"	5-6.
	400 m	---	---	---	"	--
		Cuthbert	Ausztrália	52.0	"	1.
	800 m	Liszenko	SZU	2:04.3	"	7.
		Packer	Anglia	2:01.1	"	2.
	4x100 váltó	USA		44.5	"	--
		Lengyelország		43.6	"	6.
	80 gát	I. Press	SZU	10.8	"	--
		Balzer	NDK	10.5	"	4.
	magas	Balázs	Románia	185	"	1.

	Balázs	Romania	190	"	1.
távol	Krepkina	SZU	637	"	9.
	Rand	Anglia	676	"	2.
súly	T.Press	SZU	17.32	"	6.
	T.Press	SZU	18.14	"	4.
diszkosz	Ponomarjova	SZU	55.10	"	3.
	T.Press	SZU	57.27	"	3.
gerely	Osolina	SZU	55.98	"	6.
	Penes	Romania	60.54	"	1.
ötpróba	I.Press	SZU	5246	"	1.

Utoljára nézzük meg, hogy kik voltak azok, akik az olimpiai eszmét olyan magasan hordozták, hogy mindhárom olimpián ott voltak. Ezzel egyéni kiválóságukat, emberi értékeket a legmagasabbra helyezték - szemünkben:

			Róma:	Tokió:	Mexikó:
Férfiak:	100 m	Figuerola	Kuba	4.	2.
	200 m	Berutti	Olaszország	1.	2.
	maraton	Bikila	Etiópia	1.	1.
	20 km gyal.	Golubnicsij	SZU	1.	3.
	3000 ak.	Roelants	Belgium	4.	1.
	távol	Boston	USA	1.	2.
		Ter Ovanesszjan	SZU	3.	3.
	hármas	Schmidt	Lengyelország	1.	1.
	diszkosz	Oerter	USA Melb.1.	1.	1.
	kalapács	Zsivótzky	Magyarország	2.	2.
		Conolly	USA Melb.1.	7.	6.
					nem jutott döntőbe
Nők:	súly	Garisch	NDK	6.	2.
	diszkosz	Manoliu	Romania	3.	3.
		Fikotova Conolly	USA Melb.1.	7.	12.
		Becker	NSZK	9.	8.
					1.

Befejezem értekezésemet, s ezzel újból felidézem az utolsó három olimpia nagy versenyzőinek emlékét.

Még mindig a csodálatos mexikói eredmények és küzdelmek hatása alatt állunk és ezek elkísérnek bennünket Münchenig. Ott talán még szebbet, még nagyobbat láthatunk.

Az elismerés örökzöld palmáját adjuk át ezeknek a céltudatos versenyzőknek, akik megismertettek velünk a sport igazi szépséget, nemességet és akik szemünkben mindig a szépség, egészség és emberiség ideáljai maradnak.

Kereszturi Géza

A 110 m-s gátfutás technikájának és eredményének fejlődése

I. RESZ: A hőskortól az 1930-as évek végéig

Az atletika egyik bonyolult, de igen érdekes ága a gátfutás. Technikailag talán a legtöbbet fejlődött versenyszám a 110 m-es versenytáv.

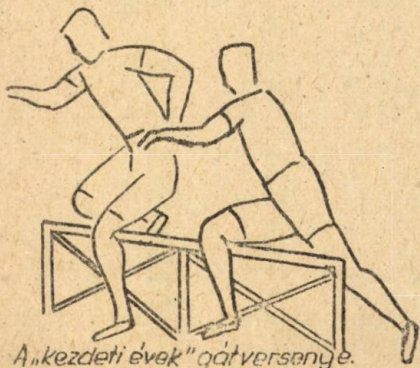
Visszapillantásunkkal nem tudunk teljes képet adni ezen versenyszám technikájának fejlődéséről. Ugy gondolom azonban, ez az összefoglaló érdekes lehet szakembereinknek és az atlétikát szerető olvasóknak egyaránt.

Gátfutóversenyeket csak a XIX. században találhatunk Angliában. Először az angol mezei versenyeken a különböző természetes akadályokat és - német feljegyzés szerint - az u.n. "sorompófutásokat" tekinthetjük.

Kezdetben a gátfutás bizonyos mértékben a "steple chase" /akadályfutás/ rövidített távja volt, amelyet az említett mezei versenyekből származtathatunk. Egy 1929-ben Londonban megjelent

munkában azt olvashattuk F.L.M.Webster tollából, hogy Oxfordban az Eton Egyetemen 1837-ben gátfutásokat szerveztek versenyszerűen - tanárok között. A "Bells Life" 1953-ban ugyancsak közöl ilyen hírt két műkedvelőről, akik gátat futottak 50 db. 91.4 cm-es akadályokon keresztül. Sajnos, a pálya hossza nincs feltüntetve.

Ebben az időben már számos angol egyetemen futottak gátat. A gátak magassága és száma az 1890-es évekig igen különböző volt. Rendszerint 10 gátról volt szó, melyek 10 yardra voltak egymástól és magasságuk 3 és fél láb /106 cm/ volt. A gátak magasságát csak 1860-ban állapították meg az Oxfordi Tájékoztató Könyvben. Az első összehasonlító teljesítményt a 120 yardos /110 m/ gátfutásban 10 db. 106 cm-es gáttal A.W.Daniel érte el az Oxford - Cambridge kollégium közötti első versenyen 1864-ben. 1866-ban egy angol,



A „kezdeti évek” gátversenye.



A „Sliding” (csúszó) technika.

ugyancsak oxfordi gátfutó, hiteles körülmények között 16.0 mp-et futott. Ezt az eredményt csak 20 évvel később tudták megdönteni. Az USA-ban az első bajnokságot 1866-ban G. Hitchcock 19.0 mp-el nyerte.

A mai technika előfutárai

Webster szerint A.C.M.Croome /Anglia, legjobb idő: 16.4 mp, 1886-ban/ a következőképpen futott: a gátvetelenél a felsőtest előredőlest végzett és emellett elsőként alkalmazta a lendítő láb egyenes tartását.

A lábával ellentétes, u.n. "vezető" karját is előretartotta, mintegy párhuzamosan vezette a lendítő lábbal. Azonban ő is és a század végéig a többi gátfutó is, a gátat még úgrással "vette" és lendítő lábát mindegyik befelé, a gáttal párhuzamosan lendítette /"sliding"/. Tehát nem szabad valami-féle "gátfutásra" gondolnunk.

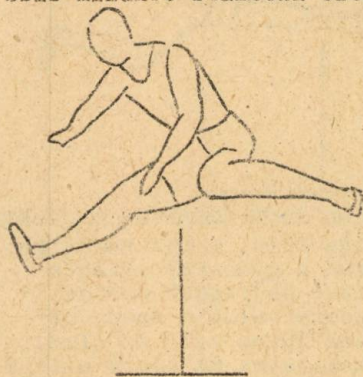


1880-ban a gátakat még ugorják.

Ebben az időben a gátközüket még általában 5 lépéssel futották, de a gyorsabb futók már akkor is arra törekedtek, hogy a gátakat 3 lépéssel közelítsék meg. Croome óta a 110 m-es gátasok arra törekedtek, hogy a gátakon átfussanak és ezért már akkor igyekeztek a célszerű lépésszámot kialakítani, hogy felemelkedésüket a gáttól megfelelő távolságban megkezdjék.

Ilyen alapokra építették a gátfutók - különösen az amerikai atléták - a gáttechnikájukat. A 19.0 mp-es USA rekord az idők folyamán 17.0 mp-re csökkent, míg azután 1895-ben Stephen Chase a 120 yardos gátat 15.4 mp-re, 1898-ban pedig Alvin C. Kraenzlein 15.2 mp-re futotta. Ez amerikai és világcúcs volt.

Kraenzlein kiemelkedő alakja a gátfutás történetének. Kitűnő fizikai képességekkel voltak. 183 cm magas, gyors és robbanékony atlétának ismerték. 200 m gátfutásban 23.6 mp-es világcúcsot ért el a ma is szabályos gátközü egyenespályán. Távolugró eredménye 748 cm! /Azok, akik nem tartják összetartozónak a távolugrást a rövid-gátazással, elgondolkozhatnak Kraenzlein, Smithson, Shelby, Lauer, Boston és még több más világklasszis mindkét számbeli eredményein./



Kraenzlein a lábmunkában felismerte a "hosszanti olló" technikájának előnyeit, mert így sokkal gyorsabban haladhatt át a gátak felett, mint az előző technikákkal. Lendítő lábát Croome-nál még egyenesebben tartotta, a lendítést terdel vezette. Fokozta a rádőlést a repülés fázisában, ellépő lábát gyorsabban hozta a gátlec fele, mint elődei. Így a gát tuloldalon gyorsabban ért földet. A karmunkában is vezetett be újítást azzal, hogy a lendítő lábbal ellentétes karját, a "vezető kart", határozottabban és előbbre lendítette: ezzel is segítette a gyorsabb futóhelyzet felvételét a gát után.

Ez a karmunka természetesen segítette a lábmunkát is. Ezekkel a technikai újításokkal tudta Kraenzlein ennyire csökkenteni idejét.

Egy amerikai "Hogyan kell gátat futni?" című, 1924-ben megjelent könyvében a századforduló gáttechnikájáról a következőt olvashatjuk: "Az 1890-es évek végén a gátakat úgy futották, hogy a lendítő láb lehetőleg gyorsan érjen talajt és mindenek előtt célszerű testtartással, a földetérés után a gyors 3 lépést biztosítsák. Semmi esetre sem szabad a gátakra 185 cm-nél közelebről fellépni. Ennek a korszaknak a versenyzői azt gondolták, hogy az első gátat nem szabad túl gyorsan megközelíteni, mert a nagy gyorsaság a mozgáskoordináció területen hibákat okozhat. A túl nagy törzshajlítás sem volt kedvelt, csak kevesen használták".

Ma már tudjuk, hogy az első gatra történő ráfutással kapcsolatban, a koordinációra vonatkozó alapigazságon túl, a fellépési távolságot, de főleg a gyorsaságot illetően, mennyire tévedtek. A cél éppen az, hogy a gátlépés bonyolult mozdulatait nagy gyorsasággal, de jól összehangoltan végezzük. A törzshajlításról a továbbiakban még sok szó lesz. Az első gát jó és gyors vétele a biztonságos 350-360 cm-es gátlépés mellett az eredményességen túl, a versenyzőnek pszichikailag is előnyöket ad, lassúbb vagy botló társaival szemben.

Az 1900-as évek elején az USA-ban feltűnt Forest Smithson, aki ugyancsak kitűnő adottságú atléta volt /183 cm, 100 m: 10.8 mp, távolugrás 700 cm/, és a gátfutás technikáját az ellépő láb jobb mozgásával és az ehhez szükséges csipőmozgékonyossággal fejlesztette. Az ellépő láb laza, oldottabb bevezetésével nála elmarad az addig szokásos oldalirányú elcsavarodás ezen láb oldala felé; ennek következtében lelépéskor elődeinél egyensúlyvesztés történt. Az 1908-as Olimpiai Játékokon Londonban Smithson győzött és a világcúcsot 15.0 mp-re javította.

Mivel a gátfutás szilárd fagátakon az egyre gyorsabb futás miatt hovatovább nagyon veszélyes lett, 1905 körül az USA-ban kialakították az u.n. "billenő", vagy "T" alakú gátakat, melyeknél a szilárdan álló 106 cm-es keret lebillentésével 76 cm-es gátmagasságot alakíthattak ki. A gátfutók ezt az előnyt igyekeztek kihasználni. Futás közben sarkukkal megbillentették a gátak felső részét, melyek emiatt lecsuklottak és így alacsonyabb gátak felett haladhattak át, mint ha 106 cm magas maradt volna. Emiatt új szabályt készítettek, melynek értelmében egy futásnál legfeljebb csak két gát "billentését", vagy feldöntését engedélyezték.

Az 1912-es stockholmi Olimpiai Játékokon egyébként folytatódtak az amerikai síkerek. Mindhárom dobogós versenyző az USA atlétája volt, időeredményük egyformán 15.0.

A kétkaros lendítés 1916. óta

A gátfutás következő korszakát a karmunka egy új változatáról szoktuk nevezni. De a lábtechnikával kapcsolatos változások is igen jelentősek. Earl Thompson /Kanada, 190 cm, legjobb 100 m-es gátidő 14.4 mp, 1920./ 1916-ban a gátfutás történetében először futott 110 m-en 14.8-at. A visszhang óriási volt! De még csak növekedett, amikor ugyanebben az évben egy amerikai atléta, Bob Simpson 14.6 mp-cel ezt a csúcst is megdöntötte. Mindketten a gátra történő fellépéskor jobb és balkarjukat a levegőben a vízszinteshez közeli helyzetben előrenyújtották. Thompson azután a kétkaros lendítést továbbfejlesztette és a lendítő lábbal együtt a fellepéskor mindkét karját messze előre nyújtotta. Így a gát felett és után a lelépéskor jó egyensúlyi helyzetet ért el.



E. Thompson egyensúlyoz

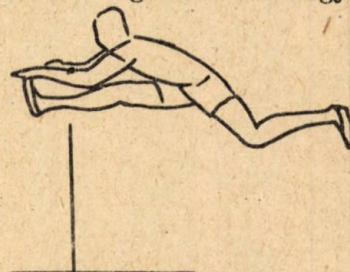


B. Simpson a gát felett

1920. május 29-én Philadelphiában /USA/ futotta az abban az időben hihetetlenül jó eredménynek számító 14.4 mp-es idejét. Nem volt nagy sprinter, de kiváló technikával, lazassággal és egyensúlyérzéke is átlagon felüli volt. Idejét csak 1931-32-ben tudták túlszárnyalni. B. Sjöstedt /Finnország/ és Wenström /Svédország/ beállította, az amerikai Keller pedig 14.3 mp-cel megdöntötte azt.

1932-ben Percy Beard /USA/, 193 cm magas, 100 m-en 10.4, 14.2 mp-cel új világcúcst futott. Beard szintén a kétkaros lendítés technikáját alkalmazta. Az igen gyors Beard lábai hosszúak, medenceje és lábtő izmai és ízületei erősek és rendkívül hajlékonyak voltak. Kortársai leírásai szerint szinte tökéletesen futotta a gátakat és nagy eredményeket fűztek az 1936-os olimpiai szerepléséhez. Egy sérülés azonban közbeszólt és egyéves kihagyás után már nem tudott világelső lenni.

Az 1936-os berlini Olimpiai Játékokon így a várakozásnak megfelelően Forrest Tows /USA/, 188 cm, 100 m: 10.4/ győzött 14.2 mp-cel. De az előfutamok során 14.1 mp-t is futott. D. Finley /Anglia/ lett a második helyezett 14.4 mp-cel, aki 1937-ben 14.1 mp-es angol csúcst futott. Ez volt 20 évig Anglia legjobb eredménye.



P. Beard szinte tökéletes technikája

Towns 1936. augusztusában az oslói Bislet Stadionban ért el először 13.7 mp-es eredményével 14.0 mp-en belüli időt. Ezt meg az amerikai szakemberek sem hitték el, olyan kiváló eredmény volt. De az olimpiai aranyérem megnyugtatta őket. Towns technikájára jellemző volt lendítő lábának siettetése a gát tulsó oldalán a gyorsabb lelépés érdekében. Ezt úgy végezte, hogy törzsének kiegyenesítésekor kissé hajlított térdrel egy gyors mozdulattal igyekezett talajt fogni. Ez a technika szemre valóban szép, de minden gát után némi törést jelentett. A gátfutók közül ugyancsak Towns volt az első, aki a lelépő helyzetben igyekezett minél előbb felvenni a futóhelyzetet és ezért ellepő lábának térdét kissé kiemelve tartotta a lépés helyzetében. Karjaival pedig sietett az u.n. "váltó" / ellentétes kar, ellentétes láb/ helyzetet felvenni. Azonban éppen a kétkaros lendítés karteknikája miatt ez a visszaállítás meglehetősen nehéz volt számára.

Természetesen az idők folyamán a kétkaros lendítés technikája is módosult. Az utóbbi időkig még több élvonalbeli atléta használta is a kimondott kétkaros lendítési technika modernizált változatát, de kb. 1960. óta mind az élvonalbeli edzők /Winters, T. Walker, Ross, Valvesi, stb/, mind az élvonalbeli versenyzők megegyező véleménye szerint hátrányba szorult a kimondott kétkaros lendítés technikája az egykaros technika változataival szemben. Főleg egyensúlytartási különbségek adódnak a két fő változat között és ezen változatok minden esetben némileg módosítják a lábmunka jellegét is; viszont a mai modern lábtechnikánál jobban tudják a versenyzők alkalmazni az egy-, vagy "másfélkaros" lendítési technikát.

Dózsa György

/Az I. rész befejezését és a II. részt következő számunkban közöljük./

Atlétika

a Magyar Atlétikai Szövetség hivatalos lapja. Megjelenik havonta. Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság. Felelős és szakszerkesztő: Farkas Pál. Szerkesztőség: Budapest, XIV. Istvánmezei ut 4. Telefon: 340-785. Kiadja a Sportpropaganda Vállalat, /Budapest, XIV. Istvánmezei ut 3./ Kiadásért felel: Pécsi Tibor igazgató. Előfizethető bármely posta-hivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál. /KHI. Budapest, V. József Nádor tér 1. sz./ Közvetlenül vagy csekkbefizetéssel lapon/ csekk-számlaszám egyenlő: 61.280, közületi: 61.066/ valamint átutalással a KHI. MNB 8. sz. egyen-számlájára. Egyes szám ára: 4.50.- Ft. Előfizetési ára egy évre: 48.- Ft. Számonként kap-ható még: Sportpropaganda, Budapest, VIII. Rákóczi ut 57/a. Index szám: 26.035

Z-690068-Sportpropaganda Sokszorosító

ATLÉTIKA



A TARTALOMBÓL:

A 110 m-es gátfutás technikájának és eredményének fejlődése

Építsenek aszfalt és gumi ugrópályákat az egyesületek

"A gátfutás oktatása" c.film margójára

Versenykiírások

Az 1968.évi legjobb váltó- és ügyességi csapateredmények

Országos atlétikai csúcsok 1968-ban

Országos csúcsok 1968.december 31-én

1969

4

CAFÉ DO BRAZIL



**A KIVÁLÓ KÁVÉKEVERÉK
KÜLÖNFÉLE
BRAZIL KÁVÉFAJTÁKBÓL**

ATLÉTIKA

XIII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1969. 4. szám

A 110 m-s gátfutás technikájának és eredményének fejlődése

(Folytatás.)

A technika módosításában a gátak szerkezeti változásai továbbra is szerepet kaptak, ha nem is olyan nagy mértékben, mint az előző két változtatásnál. A "T" alakú gátakat felváltották az "L" alakú gátak. Ez azonban nem ment ilyen egyszerűen és gyorsan. A modern gátformát egy amerikai edző, Harry Hillmann, a Dartmouthi Főiskola edzője /versenyző korában jó 400-as gátfutó volt/ alakította ki, majd ennek kifejlesztett változatát ugyancsak amerikai F.E. Austin 1933. májusában szabadalmaztatta az USA-ban.

Ezeknek a gátaknak a magasságát sinszerű csúszórészen patent megoldással állíthatták és feldöntésükhöz 8 font /3.62 mkp/ energia volt szükséges.

Az új gátforma arra kényszerítette a versenyzőket, hogy az eddigiektől eltérően, a gátakat ne döntsek, ne érintsek, mert versenytársaikkal szemben hátrányba kerülnek.

Csak laza és jó technikával lehet ilyen messzemenően biztonságos technikát kialakítani.

A modern gátak egyben ösztönözték a versenyzőket a még nagyobb gyorsaság elérésére – gátfutás közben. A gátforma megváltoztatásával a Nemzetközi Atlétikai Szövetség 1935-ben szabályban megállapította, hogy ezentúl a gátak döntése nem vonja magután a versenyző kizárását. A gyorsasági tényező felismerésével tehát az új típusú gátak, – ha közvetve is – de jelentős szerepet kaptak az evtized végén, illetve a 40-es években kialakuló további fejlődéshez.

II. rész: Az 1930-as évek végétől napjainkig

Már az eddigiek során is kitűnt, hogy a 110 m-es gátfutásnál kettőféle versenyzőket találhattunk: a gyorsakat és a technikailag jóval képzetebbeket, vagy úgy is mondhatnám, akik a technikát részesítették előnyben. Az 1930-as évektől napjainkig döntően a gyorsasági elvekkel összefüggő technikai módosítások történtek – annak ellenére, hogy a világrekord Towns óta 13.7 mp-ről "csak" 13.2 mp-re fejlődött.

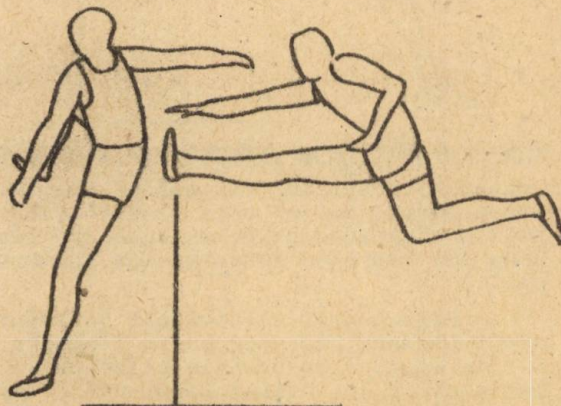
A tizedmásodpercek csökkenésének mértéke azonban egyedül nem fejezi ki a fejlődés mértékét! A második korszakban a technikai újítást hozó versenyzők nagy része a gyorsaságot és a jó technikát igyekeztek a különböző módosításokkal eredményesen összekapcsolni.

A 30-as évek végén a szakemberek azt vallották, hogy a világrekordot /13.7/ csak nagyon magas, jó technikájú és gyors atléták javíthatják meg. Némileg ennek ellenkezőjét bizonyították A. Tolmich és Fr. Wolcott /mindektő USA/, mindkettejük csak az alacsonyabb versenyzők közé tartozott. Igaz viszont, hogy nagyon gyorsak voltak. Tolmich pl. 1937-ben az USA bajnokságán nagy versenyben legyőzte a kiváló "Spec" Towns-t. Technikája kitűnő volt, a gátak felett és után gyorsan húzta át ellépő lábát és a továbbiakban is gyorsan és energikusan ért a talajra.

Az ellépő láb "csodái"

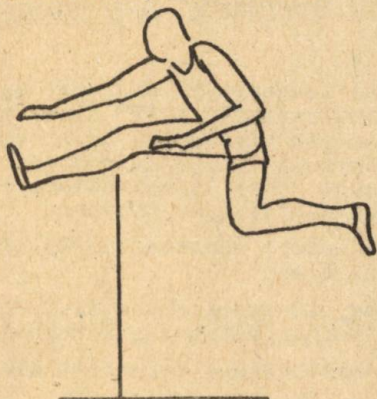
Az amerikai edzők ezt az új technikai "reszletet" nem vették komolyan – ennek ellenére 1938-tól Fred Wolcott /USA, 183 cm/ sikeresen bizonyította, hogy új, változott technikáról van szó, melyet az alacsonyabb termetű gátasoknak érdemes használni. A mozgások nagy gyorsasága volt a fő tényező. Wolcott alaptétele így hangzott: "A lábakat gyorsan a talajra hozni a gát után és nem törődni a szépséggel". Wolcott egyébként közepes törzshajlítással és kétkaros lendítéssel futott. Lendítő lábát magasra fellelítettette, majd a gátléc felett gyorsan ellazította és így a gát után gyorsan ért talajt. 1941. június 29-én, Philadelphiában, beállította a 13.7 mp-es világrekordot. Ezen technika európai képviselője többek között a svéd Lindmann volt /190 cm, 100 m-en 11.0 mp./, aki 1940-ben 14.0 mp-et ért el a 110 m-es gátfutásban.

1945. után tűnt fel az USA-ban egy sajátos technikájú gátfutó, aki 13.7 mp-et futott. Ez a versenyző Harrison Dillard /179 cm, 100 m: 10.3 mp./ volt. 1948. április 17-én Lawrence-ban a "Kansa Relay"-n 13.6 mp-re javította a világrekordot. 1947/48-ban 82 gátfutó versenyben maradt veretlen. Dillard technikájának elvei hasonlítottak ugyan Wolcottéhoz, de lendítő lábának térdét a gátléc felett is megmerevítette és így egy hosszú, általában 396 cm-es gátlépés kellett, amely az ellépő láb gyors mozgását igényelte és ennek összehangolását a törzs nagymértékű



1. ábra H. Dillard technikája.

előrehajlása mellett végezte. Karmunkáját a hosszú gátlépés, főleg a lelépési fázisban, viszonylag ellenőrizhetetlenné tette. Dillard és elődeinek példái természetesen nem mondtak ellent azoknak az elveknek, hogy az elméletileg elfogadott gáttechnika /rövidebb gátlépés, ennek helyes elosztása, a lendítő láb időbeni leengedése, stb/ és a megfelelő anatómiai adottság /magas termet, nagyfokú izületi hajlékonyság, stb/, továbbra is szükségesek az eredményes 110 m-es gátfutáshoz. Egyébként Dillard azon technikai gyengesége, hogy többször igen közelről lépett fel a gatra, /így még hosszabbra sikerült az amúgy is hosszú és szokatlan beosztású gátlépése/ megbosszulta magát az 1948-as amerikai olimpiai válogatóversenyen és vereséget szenvedett. Dillard a londoni Olimpiai Játékokra vágtaozóként került ki, de 100 m-en olimpiai bajnoksággal kárpótolta a gátfutástól történő távolmaradását és végül 4 év múlva Helsinkiben lett a 110 m-es gátfutás olimpiai bajnoka.



2. ábra R. Attlessey 13.5 mp.-et futott (1950).

ben teljesítették ennél kisebb időkülönbséget is, de a jó technikájú versenyzők megkülönböztetésére szolgáló határnak, a 14.0 mp-en belül futó versenyzők között, még ma is ezt az időkülönbséget tartják.

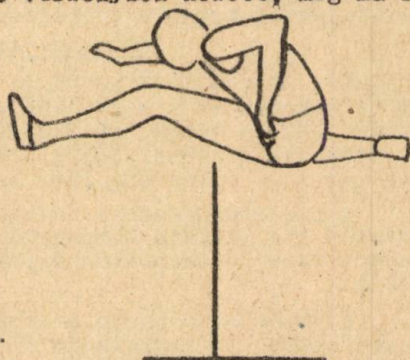
Attlessey visszaszerzi a "jó" technika becsületét

1949-ben ugyancsak az USA-ban egy amerikai atléta az ott nem különösebb 14.0 mp-es időt futotta. A következő év májusában ellenben már az ilyenkor szokásos hatalmas "felhördülés" fogadta a 13.5 mp-es új világrekordját.

Ez az atléta Richard "Dick" Attlessey, californiai egyetemista volt /192 cm, 81 kg, 100 yard: 9.6 mp/ - nem pedig NSZK versenyző, ahogyan nemzetsége nálunk egyik könyvben - nyomdahiába miatt - napvilágot látott. Ezt a "tüneményes" időt Fresno-ban a "California Raley"-n érte el és idejének bizonyosságát még ugyanebben az időnyben 14.0 mp-nél jobb idővel igazolta. /1950-ben !/. Gátvétele szinte technikai kinyilatkoztatás volt, kellő távolságú ellépés, a lendítő láb gyors talajérése a gát után, az ellépő láb térdének, illetve alszáranak lapos vezetése - erős törzshajlítás közben - nagy gyorsasággal, stb. Attlessey bebizonyította, hogy a nagy gyorsaság jó technikával párosulva igen eredményes. Magasfokú technikáját időkülönbsége is bizonyította, amely a 120 yard sik- és gátfutás időeredménye között 2.0 mp.- volt. Napjainkig több

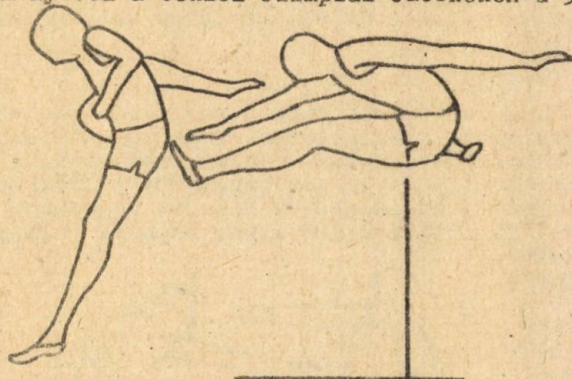
A "mély törzshajlítás"

1936-ban az amerikai Jack Davis június 22-én a californiai Bakerville-ben /192 cm, 80 kg, 100 yardon 9.6 mp/ az USA atléták olimpiai válogatóversenyén 13.4 mp-re javította a világrekordot. Davis nemcsak a törzsét hajlította mélyen előre a gátak felett, de fejével is erősen "előrebólintott". "Mély törzshajlítást" alkalmazott még kétkaros lendítéssel Martin Lauer /NSZK, 186 cm, 78 kg, 100 m: 10.4 mp/, aki 1959. július 7-én a híres zürichi Letzingrund pályán 13.2 mp-cel megdöntötte Davis-ék világrekordját. Időközben ugyanis Milton Cambell és Elias Gilebrt amerikai atléták is beállították Davis rekordját.



A fenti technika jellemezte Anatolij Mihajlovit is /SZU/, aki az 1962-es belgrádi európa-bajnok 13.6 mp-es eredményével a tokiói Olimpiai Játékokon a 3. helyet szerezte meg. A 60-as évek elején a legjobb európai versenyzőként jónéhány évig a világ élversenyzői között előkelő helyet foglalt el.

3. ábra J. Davis „mély törzshajlítása”.



4. ábra A. Mihajlov jellegzetes technikája.

lontétes/ könyökben történő behajlítását és a mellén történő keresztbefektetését a fel-lépés előtt. Karját csak lendítő lábának teljes kinyújtásakor hozta párhuzamos helyzet-be, de könyökben ekkor is kissé hajlítva maradt. Meg kell azonban jegyezni, hogy Cal-houn bal könyökén közepiskolás korában, játék közben, egy alkalommal sérülést szenved-tett !

Talán külön fejezetet lehetne írni minden idők egyik legjobb és legfinomab-ban árnyalt technikájú, kitűnő versenye-rényekkel rendelkező gátfutójáról, a két szerez olimpiai bajnok és társ-világcsúcs-tartó Lee Calhoun-ról /USA, 185 cm, 100 yard: 9.8 mp/. Elődeinek eddig felsorolt helyes technikai motívumait majdnem mind megtalálhatjuk mozgásában és látva 100 yardos idejét, azt hiszem, nem kell külö-nösen jó technikáját bizonyítani.

Fellépéskor alkalmazott "ollója", melynél mindkét lába teljesen nyújtott volt az adott pillanatban, még ma is legendás. Olimpiai bajnokságait 1956-ban Melbourne-ban - némi meglepetésre Davis ellenében - és Rómában nyerte 1960-ban. A ma is érvényes vi-lágrekordot nem sokkal Lauer után, egy olimpia előtti európai versenyen, 1960. auguszt-