

atlétika



1985/9

ATLÉTIKA. A Magyar Atlétikai Szövetség lapja. Felelős szerkesztő: Krasovec Ferenc. A szerkesztőbizottság tagjai: Kalovits István, Képesy József, Lévai György, dr. Nyulászi János. Kiadja a Sportpropaganda Vállalat. Felelős kiadó: Léwald György. Készült a Sportpropaganda Vállalat sokszorosító üzemében (1143 Bp., Dózsa Gy. út 1–3.). Műszaki vezető: Pogány Károly. Az előállítás ideje: 1985. december **TZ 850780** Megjelenik havonként. Szerkesztőség: 1143 Bp., Dózsa Gy. út 1–3. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél és a Posta Központi Hirlap Irodánál (Postacím: Budapest V., József nádor tér 1. – 1900) személyesen vagy postautalványon a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Számonként kapható a Sportpropaganda Vállalat terjesztési iroda és nyomtatványboltjában (1061 Budapest, Népköztársaság útja 6.) Előfizetési díj egy évre: 108,— Ft, számonkénti ára: 9,— Ft.

ISSN 0571-799X

INDEX SZ.: 26-035

atlétika

XXIX. ÉVF. 9. SZÁM

1985. SEPTEMBER

10-11 ÉVES LÁNYOK TESTI KÉPESSÉGEINEK FEJLŐDÉSE

Írásunkban arra a kérdésre keressük a választ, hogy az atlétikával ismerkedő 10-11 éves lányok kondicionális képességei, hogyan és milyen mértékben fejlődnek. Mely képességek fejlődése kiugró és melyek azok a tulajdonságok, amelyek fejlesztésére idősebb korban lesz meg az objektív lehetőség?

1. IRODALOM

Az NDK-beli szakemberek /6/ szerint 10-11 éves gyermekeknek a mozgáskoordináció fejlesztése a legfontosabb. A gyorsasági edzések alapjai a maximális sebességű játékok, valamint a szubmaximális rövidtávú futások. Az állóképességfejlesztés eszközei az uszás, a hosszú futások, a testnevelési és labdajátékok. Korlátlanul fejleszthető a gyorsaság és az erőállóképesség is kis súlyok alkalmazása mellett.

Harsányi /4/ mutat rá arra, hogy a 10-11 éves lányoknál az erőfejlesztés feltételei hiányoznak. Az erőfejlesztés előkészítését kell elvégezni. Az állóképesség fejlesztésében az aerob tartós terhelés felel meg legjobban az életkornak. A gyorsaságfejlesztés eszközei a szubmaximális sebességű mozgáskoordinációt javító futások, célja a fokozatosan növekvő ellépő erővel aktuálisan összehangolt optimális frekvencia kialakítása.

Az NDK irányelvek /5/ szerint a speciális /atlétikai/ sokoldalú képzés arányai a következők: vágta- és állóképességi futások 45%, ugrások 27,5%, dobások szintén 27,5%.

Gubicza /3/ fontos didaktikai szempontokra hívja fel a figyelmet az egyes képességek életkori fejleszthetőségével kapcsolatban. A képességek ugrás-szerű növekedését "szenzitív" időszakoknak nevezi. Százhusz tanulón végzett vizsgálata alapján kimutatta, hogy lányoknál a kérdéses korosztályban igen jók a koordináció- és gyorsaságfejlesztés lehetőségei.

Nádori /9/ vizsgálatai alapján azt találta, hogy 10-11 éves korban a koordinációs képesség, a válasszgyorsaság és az aerob állóképesség fejleszthető a leginkább.

2. VIZSGÁLATI ANYAG ÉS MÓDSZER

Harminkét gyermek korosztályu /10-11 éves/ atléta lány testi képességeit vizsgáltuk. A gyermekek egyéves edzésmulttal rendelkeztek és heti három alkalommal edzettek. A következő tesztek alapján mértük föl a kondicionális képességeket:

- 60 m síkfutás állórajttal,
- kétkezes tömöttlabda-dobás előre /2 kg/,
- helyből hármassorozatugrás bal és jobb lábon,
- hanyattfekvésből felülés zsugorülésbe 1 percig,
- Cooper-teszt.

A motoros próbákat úgy válogattuk ki, hogy átfogóan jellemezzék a kondicionális képességeket. Az első felmérés után 21 edzésen /7 hét/ keresztül végeztek sokoldalú készség- és képességfejlesztő edzéseket a gyerekek anélkül, hogy valamelyik képesség fejlesztése domináns lett volna. Az egyes készségek és képességek fejlesztésére azonos edzésidőt és intenzitást fordítottunk. Huszonegy edzés után ismét felmértük a gyerekeket a fent leírt próbákban. A feldolgozását matematikai statisztika-

kai módszerekkel végeztük. A felmérések után alapstatisztikát /átlag, szórás, átlaghiba, variációs együttható/ és korrelációt számoltunk, valamint egymintás t-próbát a két felmérés eredményei között.

3. EREDMÉNYEK

Az első felmérés alapján mintánk teljesítmény-átlagai jobbak az irodalomban szereplő adatoknál. /Az alapstatisztikát ld. az 1. mellékleten./

Mészáros és munkatársai /7/ 11 éves testnevelés tagozatos lányoknál 10,8 s átlagot találtak 60 m-es síkfutásban. Nagy /8/ 11 éves testnevelés tagozatos lányoknál 10,7 s átlagot mért. Bakonyi /1/ 11 éves lányoknál 10,69 s átlagot állapított meg. A felmérésünkben szereplő gyerekek jobb teljesítményátlaga /10,46 s/ a rendszeres atlétikai foglalkozások hatásának tulajdonítható.

Csoportunk a tömöttlabda-dobás első felmérésénél 4,84 m átlagot ért el. Olasz kutatók /12/ vizsgálatában 3,89 m összehasonlító értéket találtak nem sportoló mintára vonatkozóan.

A hasizomgyakorlatban elért 33,41 db átlag a Fibinger - Simek /2/ skála szerint jó értéknek tekinthető.

A bal és a jobb lábon végrehajtott sorozatugrás közel azonos eredményt hozott.

A Cooper-tesztben Semetka /10/ 10 éveseknél 1839,4 m; 11 éveseknél 1980,3 m átlagot talált. Szmodis /11/ a 10,5 éves lányoknál az 1993-2254 m közötti teljesítményeket közepesnek itéli meg. Az általunk mért 1. felmérés átlaga ebben a tartományban van.

A 21 edzés után megismételt felmérésnél arra voltunk kíváncsiak, hogy mennyit fejlődtek tanítványaink testi képességei és hogyan mutatkozik meg a fejlődés a tesztekben. A két felmérés átlagait egymintás t-próbával hasonlítottuk össze. /Id. 1. melléklet./

A 60 m-es síkfutás középértéke 0,28 s-mal javult. A t-érték 4,044 / $p < 0,1\%$ /, igen erősen szignifikáns. A tanulók fejlődése tehát nem a véletlen eredménye.

Tömöttlabda-dobásban 0,20 m az átlagos eredményjavulás, $t=2,959$ / $p < 1\%$ /, erősen szignifikáns a javulás.

A sorozatugrásokban nincsen teljesítménynövekedés. A bal-lábas ugrás azonos eredményt hozott, míg a jobb-lábas sorozatugrás középértéke kisebb lett a 2. felmérésnél.

A hasizomgyakorlatnál van javulás, $t=2,501$ / $p < 5\%$ /, szignifikáns fejlődést találtunk.

1. melléklet

ALAPSTATISZTIKA ÉS EGYMINTÁS T-PRÓBA

VÁLTOZÓK	1. felmérés				2. felmérés				Diff.	
	x_1	s	s_x	v%	x_2	s	s_x	v%	$x_1 - x_2$	t-érték
60 m síkfutás /m/	10.46	0.58	0.10	5.50	10.18	0.74	0.13	7.30	-0.28	4.044 xxx
Tömöttl.dobás /m/	4.84	0.94	0.17	19.51	5.04	0.92	0.16	18.17	0.20	2.959 xx
Bal-lábas sorozatugrás /m/	4.75	0.64	0.11	13.45	4.75	0.61	0.11	12.91	$\emptyset$	0.056
Jobb-lábas sorozatugrás /m/	4.83	0.56	0.10	11.60	4.76	0.60	0.11	12.67	-0.07	1.291
Hasizomgyakorlat /db/	33.41	5.51	0.97	16.48	37.62	9.54	1.69	25.37	4.21	2.501 x
Cooper-teszt /m/	2089.75	238.27	42.12	11.41	2225.00	221.07	39.08	9.94	135.25	5.735 xxx

$p < 5\%$, ha $t > 2.039$ x

$p < 1\%$, ha $t > 2.744$ xx

$p < 0.1\%$, ha $t > 3.631$ xxx

A Cooper-tesztben tapasztaltuk a legnagyobb eredményjavulást. A t-érték 5,735 / $p < 0,1\%$ /, igen erősen szignifikáns, nem a véletlen eredménye.

Megállapíthatjuk tehát, hogy a motoros próbák közül a legnagyobb teljesítmény-növekedés a Cooper-tesztben volt, ezt a 60 m-es síkfutás követte. Kisebb mértékben, de eredményjavulást találtunk a tömöttlabda-dobásban és a hasizomgyakorlatban. Nem fejlődött adott időszakban a bal- és a jobb-láb-sorozatszökdelés eredménye.

A korrelációs együtthatók /2. és 3. melléklet/ vizsgálatokor igen erősen szignifikáns kapcsolatot találtunk mindkét felmérésnél a gyorsaság és gyors-erő jellegű tesztek között: 60 m-es síkfutás-tömöttlabda-dobás- bal lábás sorozatugrás- jobb-lábás sorozatugrás. Erősen szignifikáns kapcsolatot találtunk a Cooper-teszt és a következő tesztek között: 60 m-es síkfutás, tömöttlabda-dobás, bal; illetve jobb-lábás sorozatugrás.

2. melléklet

KORRELÁCIÓS MÁTRIX /1. felmérés/

	60 m	Tömöttlabda-dobás	Bal-lábás szökd.	Jobb-lábás szökd.	Hasizom gyak.	Cooper-teszt
60 m		-0.5744 xxx	-0.6287 xxx	-0.7271 xxx	-0.0001	-0.5342 xx
Tömöttlabda-dobás			0.6790 xxx	0.7462 xxx	0.0266	0.4651 xx
Bal-lábás szökd.				0.8239 xxx	0.0796	0.5328 xx
Jobb-lábás szökd.					-0.1112	0.5282 xx
Hasizom gyak.						-0.2030
Cooper-teszt						

$p < 5\%$, ha $r > 0.3494$ x

$p < 1\%$, ha $r > 0.4487$ xx

$p < 0.1\%$, ha $r > 0.5541$ xxx

3. melléklet

KORRELÁCIÓS MÁTRIX /2. felmérés/

	60 m	Tömöttlabda-dobás	Bal-lábás szökd.	Jobb-lábás szökd.	Hasizom gyak.	Cooper-teszt
60 m		-0.4502 xx	-0.5584 xxx	-0.6551 xxx	0.0059	-0.2602
Tömöttlabda-dobás			0.7089 xxx	0.6595 xxx	0.1514	0.4498 xx
Bal-lábás szökd.				0.8649 xxx	0.0697	0.5377 xx
Jobb-lábás szökd.					0.1138	0.5145 xx
Hasizom gyak.						0.2099
Cooper-teszt						

$p < 5\%$, ha $r > 0.3494$ x

$p < 1\%$, ha $r > 0.4487$ xx

$p < 0.1\%$, ha $r > 0.5541$ xxx

4. ÖSSZEFOGLALÁS

A vizsgálatunkban részt vevő 10-11 éves lányoknál a hosszútávu futóállóképesség és a futógyorsaság fejlődött a legtöbbet. Ezt azzal magyarázzuk, hogy ebben az életkorban fejleszthető a legjobban a gyerekek mozgáskoordinációja, ami a gazdaságos futómozgás elengedhetetlen feltétele. A koordinált futómozgás pedig a sebesség növekedésében és az állóképesség fejlődésében realizálódik. Ezt támasztja alá az is, hogy a gyorsaság annak ellenére is fejlődött, hogy nem volt fejlődés a gyorsaságban.

A tömöttlabda-dobás a törzs, a láb, a kar izomzatának gyorserején kívül a gyerekek esetében - kis tömegű labdával - mozgásügyességet is igényel. A tömöttlabda-dobásban elért teljesítmény-növekedés összefüggésben van tehát a mozgáskoordináció fejlődésével. A hasizomgyakorlat eredményeinek fejlődésében szerepet játszik az állóképesség növekedése és a törzs izomzatának erősödése.

Az egy-lábás sorozatugrások eredményei nem fejlődtek a vizsgált 7 hét alatt. Ennek okát három tényezőben látjuk: a 7 hetes időtartam rövid a képesség jelentős fejlődésére, a gyorsaság fejlesztése speciális módszereket és eszközöket igényel, valamint a testsúlylal végzett sorozatugrások nagy erő kifejtést igényelnek a gyerekektől, a talajjal való ütközések nagyobb maximális erőt igényelnek, mint amivel a gyerekek rendelkeznek. Alkalmasabbak ebben az életkorban a gyorsaság fejlesztésére a kis tömegű tömöttlabdával végzett dobások, az erősítő hatású gimnasztika és a szubmaximális sebességű futások.

Mindezek alapján - összefüggésben Gubicza /3/ Nádori /9/, Harsányi /4/ és az NDK irányelveivel /5/ - megállapíthatjuk, hogy 10-11 éves atlétalányoknál a hosszútávu futóállóképesség és a futógyorsaság fejlesztésére van a legnagyobb lehetőség. Ezen kondicionális képességek mögött a mozgáskoordináció húzódik meg, melynek fő fejlesztési lehetősége szintén ebben a korban van. /9, 3/ Az erőt 10-11 éves atlétalányoknál elsősorban az erőállóképesség szintjén lehet fejleszteni. A gyorsaság fejlesztése speciális - kis ellenállások mellett végzett - edzésszerek alkalmazását igényli. A maximális erő fejlesztésére nincsen objektív lehetőség.

Az egyes kondicionális képességek életkori fejlesztési lehetőségeinek ismeretében felvetődik a kérdés, hogy melyek a koordináció, a futóállóképesség, illetve a futógyorsaság speciális fejlesztési módszerei az adott korosztályban.

IRODALOM

1. Bakonyi F.: A magyar fiatalság képességfelmérése. Bp. 1980. /Kézirat/
2. Fibinger, J. - Simek, R.: Opakované sedy a lehytest dynamické sily brisneho svalstva. /Telesná Vychova Mládeže, 1977.5. 200-204.p./
3. Gubicza A.: A mozgástulajdonságok fejlődésének szenzitív időszakai /10-14 éveseknél/. /Testnevelés- és sporttudomány, 1984.1-2. 37-39.p./
4. Harsányi L.: A 10-14 évesek atlétikai felkészítésének újabb elvei és módszerei. /A sport és testnevelés időszaki kérdései, 1974.10. 47-67.p./
5. Irányelvek a 10-12 évesek atlétikai felkészítéséhez. Kiadja a Testnevelési Főiskola, Bp. 1984.
6. Javaslat a 10-14 éves gyerekek kiválasztásának kérdéseire. /Atlétika, 1979.8. 10-11.p./
7. Mészáros J.-Szmodis I.-Mohácsi J.: Testalkati mutatók és motoros próbák kapcsolata 10-11 éves testnevelés tagozatos fiú és lány tanulónál. /Testnevelés és sporttudományos közlemények, 1978. 87-91.p./
8. Nagy T.: Testnevelés teljesítményfüzetek általános iskola 1-8. osztálya és középiskolák I-IV. osztálya számára. Tankönyvkiadó, Bp. 1978.
9. Nádori L.: A motoros képességek fejlesztésének elméleti, metodikai alapjai. /Az óvodai és az általános iskolai testnevelés és sport időszaki kérdései. Bp. 1982. 38-50.p./
10. Semetka, M.: Motorická vykomnost vocnej mladeže zapadoslovenskeho kraja vychodisko pre zakladny vyber do sportovej pripravy. /vychodiska pre vyber a rozvoj talentov v sporte, VIII. Bratislava, 1981. 144-154.p./
11. Szmodis I.-Szabó T.-Sz. Szólik E.-P. Szép Á.: A 12 perces futás-teszt szintjei 6-16 éves sportolóknál. /Utánpótlás-nevelés, 1977.1. 51-71.p./
12. ... Valutazione delle capacita motorie in giovani dei Cnhi CONI di avviamento allo sport. /Sportgipvane, 1981.2. 1-46.p. /melléklet/

HORVÁTH BEÁTA



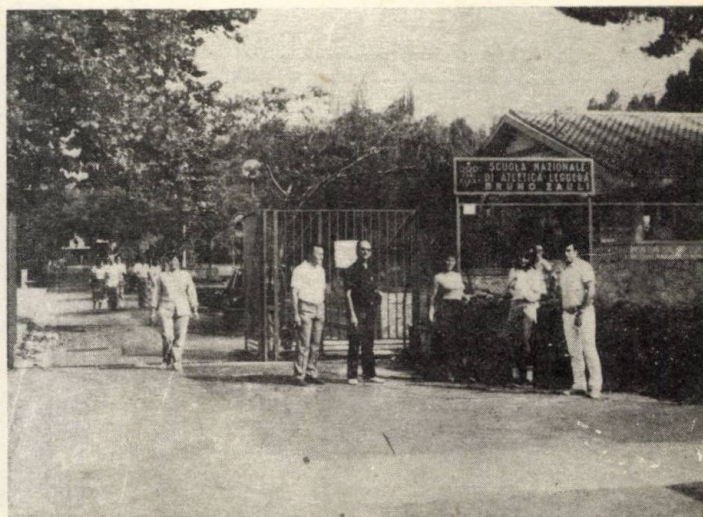
ITÁLIÁBAN JÁRTUNK

Az OTSH és az Olasz Olimpiai Bizottság /CONI/ között létrejött megállapodás alapján, kutatókból és gyakorlati szakemberekből álló csoport tagjaként vettünk részt a szeptember közepén Rómában rendezett sporttudományos konferencián. Vendéglátóink egy konferencia szokásait meghaladó készséggel mutatták be intézményeiket és tájékoztattak az ott folyó munkákról. Ennek a baráti bánásmódnak köszönhetően volt lehetőségünk megtekinteni a CONI római és formiai sportiskoláját. A sportiskola elnevezés nem egészen azt a tartalmat fedi, mint nálunk. Olaszországban a sportiskola sportoktatási, edzőképző-, edző továbbképző- és kutatóintézet, de ugyanakkor edzőtábor is. - Meg kell jegyezni, a "sportiskola" elnevezés jobban hangzik, mint az "edzőtábor". Egészen más asszociációkat ébreszt. Talán érdemes lenne erre nálunk is felfigyelni.

A római sportiskolában bemutatták nekünk a sporttudományos intézetüket és megtekintettük - sőt ki is próbálhattuk - a sportlétesítményeiket. A sporttudományos intézet egy különálló modern épületben nyert elhelyezést a napjainkban hozzáférhető legmodernebb eszközökkel felszerelve. Az intézet munkája a versenysport eredményességének segítésére, a tehetséggondozásra, sportsérülések bizonyos körének felderítésére és a sérülések utáni rehabilitációra irányul. Figyelemre méltó, hogy a kedvő tárgyi és személyi feltételeik ellenére nem alap kutatásokkal, hanem a kutatási eredmények gyakorlati alkalmazásával, alkalmazhatóságával foglalkoznak.

Gazdag eszközparkjukban megtalálható az echotomográf, a teletermográf, telemetrikus EKG, rétegfelvételek készítésére alkalmas Röntgen készülék, valamint más diagnosztikai és rehabilitációs célt szolgáló radiológiai és lézeres berendezés is.

Kineziológiai laboratóriumukban sokféle mérésre alkalmas berendezés található. Az egyik leglátványosabb az a medence, amelyben a víz áramlási sebessége, hullámozása /a hullámok nagysága és iránya is/



változtatható. A berendezés segítségével a sportoló terhelésre adott reakciói, mozgása egyaránt regisztrálható. Mivel a medence egyik fala üveg, oldalról és alulról filmfelvételek is készíthetők. A berendezést nemcsak a sportolók /uszók, kajakozók, stb./, hanem egyes sporteszközök /pl. kajak, evezőlápát/ vizsgálatára is alkalmazhatják.

Háromdimenziós mérőplatójuk a jobb és bal láb erő kifejtés-változásait külön méri. Több sportszerbe /pl. kerékpár hajtókarba, evezőlápátba, sibotba, silécbe/ épített erőmérőt is láttunk.

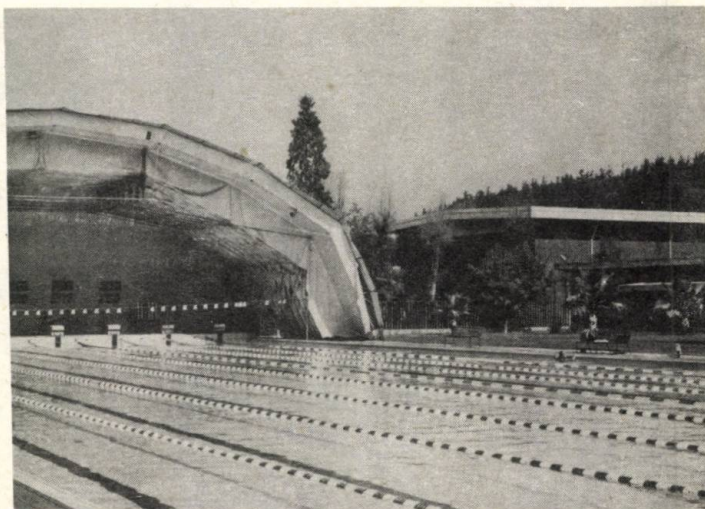
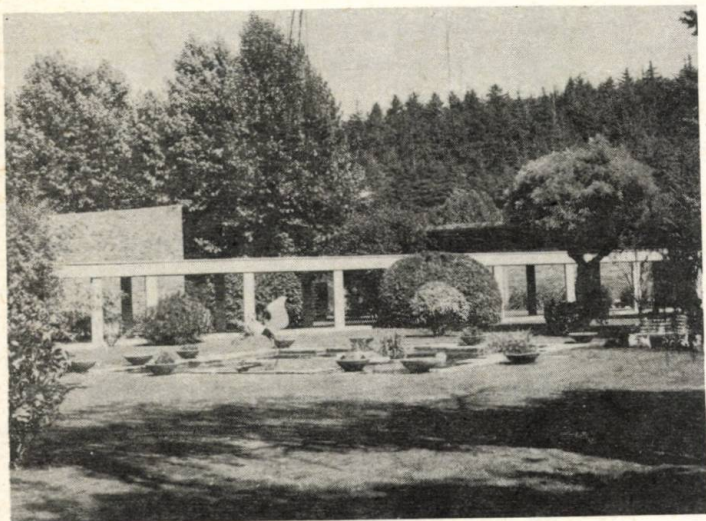
Filmanaliziseket háromdimenziós felvételekkel végeznek. Különböző adatokat 30 csatornán tudnak egy időben regisztrálni. Az adattárolásra, az adatfeldolgozásra modern számítógépek állnak rendelkezésükre.

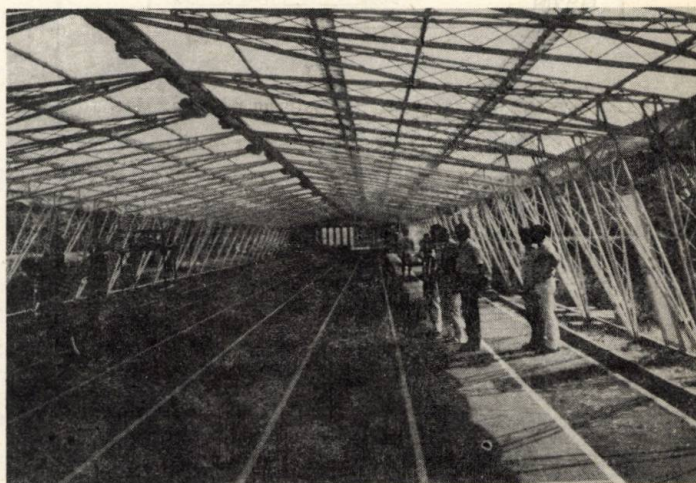
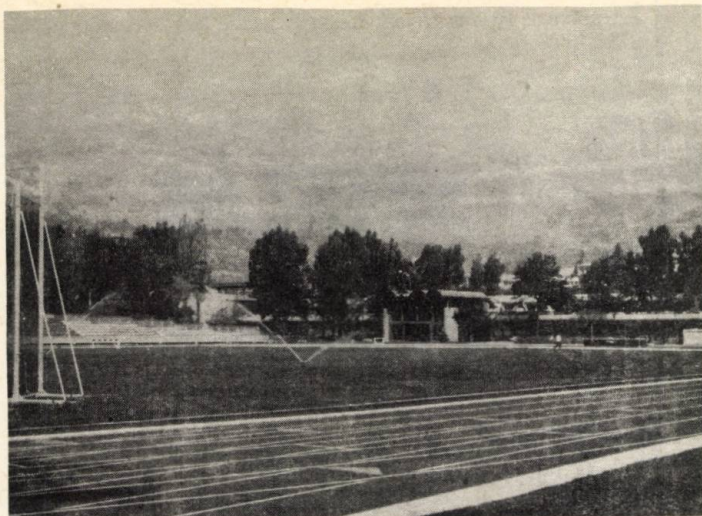
Az edzés-, vagy versenykörülmények közötti telemetrikus méréseket külön erre a célra épített mérőkosíval végzik, amely bármilyen helyszínre eljuthat. Az intézetben többségben orvosok dolgoznak, de testnevelők, pszichológusok, szociológusok is alkalmazásban vannak.

A római sportiskolát többnyire labdajátékosok, uszók, birkózók veszik igénybe.

A lakóépületek földszintesek, kívül-belül igen tetszetősek és tiszták. A szobák 2-4 ágyasak és minden szobához külön fürdőszoba és WC tartozik. A lakóépületeket és a különböző szociális, kulturális létesítményeket árkádok köti össze, az épületek között virágos parkok vannak.

A rendelkezésre álló területet jól kihasználják. A pályákat - több egységben - szorosan egymás mellé helyezték, összességében mégsem tűnik zsúfoltnak. Az 1. képen látható a létesítmény rajza 4 labdarúgópályával, 1 baseball, 2 gyeplabda, 3 rögbi pályával, az uszodákkal, a lakó- és egyéb épületekkel. Az 50 m-es, 8 sávus uszoda műanyaggal fedhető. A műanyag burkolat egy támasztószerkezet segítségével harmonika-szerűen kihúzható, vagy összehajtható. Az 50 m-es medence közelében egy fedett 25 m-es uszó- és egy műugró medence is található.





A birkózók különálló munkacsarnokban dolgoznak. Meglepő volt számunkra, hogy az intézmény nemcsak erős kerítéssel van körülvéve, hanem a kapunál lévő személy fegyvert is visel, de meglepő volt az is, hogy 12-14, 16-18 éves, nem túl ügyes és nem túl mozgékony lányok késő esti baseball edzése miatt fényárban uszott az egész pálya.

A formiai sportiskola méreteit tekintve, a római mögött van, de külső megjelenését, felszereltségét, korszerűségét tekintve - az ottani célkitűzéseknek megfelelően - azzal egyenértékű. A formiai sportiskolát főleg rövidtávfutók és ugrók látogatják.

Az atlétikai pálya egyszerűen csodálatos. Minden megtalálható rajta, ami kell és tetszetősen, izléseken, kitűnő minőségben. A belső rész zöld gyepon dobóhelyek vannak. A futópálya műanyag borítású, de mintha szövött szőnyeg lenne a tetejére ragasztva. A belső futósávtól befelé van még egy futósáv, amely ugyanolyan borítású, mint a futópálya, de olyan rugalmas, mint a fapadló. - Szinte ellöki az embert.

Az ugróhelyek kiképzése kifogástalan, a mércék, lécek, ugródombok a legkorszerűbbek.

A pályát lelátó veszi körül, amely a célegyenes melletti részt kivéve csak néhány lépcsőig magas. A lelátókat üdezöld bokrok, fák övezik.

Közvetlenül a pálya mellett van egy kondicionáló terem öltözőkkel és ehhez kapcsolódik a sportorvosi rendelő vizsgálóval és fizikoterápiás résszel. A kondicionáló teremben a szokásos felszerelések találhatók: súlyzók, erőfejlesztéshez alkalmazható berendezések, bordásfal stb.

A fürdők, WC-k ragyogó tiszták és mindennel el vannak látva! Az öltözőkben hajszárítók is rendelkezésre állnak.

A sportorvosi rendelőben a vizalatti masszázstól kezdve számtalan gyógy mód alkalmazására van lehetőség a legkorszerűbb eszközökkel is - pl. lézer, magnetoterápia, mingophon stb.

A kondicionáló terem mögötti magaslaton fedett futófolyosó található, amelyben egy emelkedő pálya is van. A futópályák műanyag borításúak. A futófolyosó teteje rögzített, de az oldalát képező pony-

va vastagsága miányag felcsavarható, így anélkül, hogy szét kellene szedni, jó időben szellőssé tehető.

A futófolyosó végénél /kb. 25x20 m-es/ fedett terem van, amely szertorna, labdajáték és sok más célra használható. Ehhez a teremhez fedett rudugórőhely kapcsolódik.

A futófolyosó közelében fülessúly, vagy súlygolyó dobásra alkalmas területet alakítottak ki.

A központi épületben van a konyha, az ebédlő, a könyvtár, és a biokémiai laboratórium, ahol gázkrómatográfiai vizsgálatokat is végeznek. A sportolók számára több kisebb lakóépület áll rendelkezésre, izlésesen - mondhatni gazdagon - berendezett kétágyas szobákkal, hozzájuk kapcsolódó külön fürdőszobákkal, WC-kel.

A sportiskola egészében olyan, mint egy szépen gondozott park, tele fákkal, virágokkal, izléses épületekkel, s mindenütt tisztaság. Az ilyen környezet felhangolja az embert és növeli aktivitását, munkabírást, kellemesebbnek látja az egész világot.

A kapott tájékoztatás szerint ezek a sportiskolák a sportoktatást, az edzőképzést és edzőtovábbképzést, valamint az élsportot szolgálják sporttudományos és gyakorlati téren egyaránt. Szolgáltatásaikat azonban nemcsak hazai, hanem külföldi sportolóknak is felajánlják.

Az élsport - még akkor is, ha sokan lebecsülik - nemzeti ügy. A sportsiker az egyén számára jelenthet pénzt, vagy mulandó hírnevet, egy nemzet számára azonban tartós megbecsülést. Ezt Olaszországban is belátják, s amint személyesen is meggyőződhattünk róla, igen komoly anyagi áldozatokat vállalnak az élsport felvirágoztatásáért. Pillanatnyilag a lehetőségeik kiaknázásának még az elején vannak, de az a lendület, amely az anyagi-tárgyi feltételekből, a kutatók és sportszakemberek ambíciójából kiolvasható komoly sikereket sejtet.

Pótzyné dr. Keresztesi Katalin -

dr. Eckschmiedt Sándor

SZIKLÁS TÁJAKON

A szemem előtt színes karikák táncoltak, a tüdőmben tüzes tűk szurkáltak. A többiek már eltűntek, de hogy előttem, vagy mögöttem, arról fogalmam sem volt. Hörgésemtől az erdei vadak rémülten menekültek a biztonságot nyújtó sűrűbe. A távolból artikulálatlan ordítás hallatszott: "Keményíts! Szedd össze magad!" A lábaim megbicsaklottak, tántorogtam, mintha részeg lennék, majd elvágódtam. "Kelj fel, ne szimulálj!" Négykézláb tántorogtam. Tüdőmet ismeretlen hegyi szellemek marcangolták. "Gyere, gyere!" Már a földön kusztam, kezem, lábam csupa vér volt. Szemeim előtt két fényesre kefélt cipőt láttam. Aztán ott feküdtem előtte. "Puha vagy! Az életben nem lesz nagy futó belőled!" - ordította a hang. Ekkor eldűltam, pedig csak 900 méter magasan voltunk. Az edzőmnek viszont igaza lett, sose lettem nagy futó.

Akkoriban a magaslaton történő futás olyan ritka volt, mint a fehér holló. A sportolók mindenféle tudományos háttér nélkül szaladgáltak a hegyek között, s aki birta, "keménynek" számított, aki nem, az "puha" volt. Azóta már sok mindent megállapítottak. Ha például az ember felgyalogol 2000 lépcsőfokra, akkor 400 m szintkülönbséget küzdött le. Ugyanez két teli bevásárló szatyorral még nagyobb magasságnak felel meg. Persze nem mindegy, hogy milyen magasságban kezdi az ember a mozgást. Az NDK-ban például igen népszerű az úgynevezett Rennsteiglauf. A vállalkozó kedvű versenyzők egy tübingi hegyvonulaton 430 és 940 m tengerszint feletti magasság között ingázva, hol felfelé, hol pedig lefelé futva, potom 75 km-t tesznek meg. 1980-ban mintegy 3000 indulni vágyó állt rajthoz. Ebből is látszik, hogy ez nem lehet

valami "nagy dolog". A keményebb testű és lelki emberek másra vágytak, keresték a módját, hogyan tünhetnek ki a többiek közül. Ezért kitalálták maguknak a szupermaratonikat, a 100 km-nél hosszabb távon rendezett versenyeket. Külön klubot is alakítottak. Egy darabig minden jól ment, aztán kezdtek ők is sokan lenni. A még keményebb lelkek, hogy kitűnjenek a sok elpuhult szupermaratonista közül, elhatározták, hogy egyfolytában sokáig fognak futni. Szerény céljaik voltak. "Elfutok Calcuttától Ankaráig - mondta az egyik. Csekélység - felelt rá a másik, én elindulok az orrom után, s 100 napon át napi 80 km-t fogok futni."

Manapság már nevetnek az ilyen "csekélységeken". Az ember - a XX. század embere - a magasba tör. Két amerikai 48 óra alatt lefutott 210 km-t. No, nem akárhol, hanem hegyes tájakon. A cél 4350 m magasságban volt. Még hallani is borzasztó. Ők csupán arra voltak kíváncsiak, hogy mi fog történni. Végül is nem történt semmi különös, az egyikük 48 óra alatt 25 kg-ot veszített a súlyából. Fogyókurázók figyelem! Ennél eredményesebb és egészségesebb fogyaszto módszert még nem találtak ki. Gyors, eredményes és semmi önsanyargatás. Hiszen futni mindenki csak kedvtelésből fut.

Aztán van egy olyan verseny is Amerikában, ahol a táv csak mintegy 12 km. Viszont folyamatosan fölfelé, egészen 1900 m magasba kell futni. Azt mondják, jobban el lehet fáradni, mint a maratoni közben. Az amerikaiakat azonban nem olyan fából faragták, hogy ilyen csekélységekkel megelégedjenek. Elmentek hát a Sziklás-hegységbe, megkeresték a Pike Peak-et /a Szurony-hegyet/, aminek már a neve sem bizalomkeltő. A rajt kb. 1800 m magasan, a cél 2300 m környékén van. A terep kifejezetten üdítő. A fennségi panoráma, s a kellemesen ritka és hűs levegő mellett harminc-negyven centiméter széles ösvények, sziklával fedett "könnyített" utzakaszok járulnak hozzá a tökéletes élvezethez. Ficamok, törések, zuzodások, karcolások? Ki figyel oda? Az orvosoknak is élniük kell valamiből.

Ez utóbbiakból már sejteni lehet, hogy mi is az "igazi" keménység fokmérője napjainkban. Keressünk egy minél meredekebb terepet, lehetőleg jó magasan - szegény Magyarország, semmi esélyünk sincs -, a terep legyen minél életveszélyesebb, lehetőleg hegyes szikla- és kődarabok borítsák. Néhány puhányabb futó kesztyűben szokott futkosni, hogy meg ne sérüljön a tenyere, ha orra bukik. A többség persze csupasz kézzel fut, csuszik, ka-

paszkodik felfelé, s este büszkén mutogatja kezét. Az ötlet megvalósításához nem kell nagyon messze mennünk. Vállalkozó kedvű honfitársainak csak át kell ugraniuk Csehszlovákiába a Magistrale elnevezésű turista útvonalra. Egyes részei "csupán" III. nehézségi fokozatnak felelnek meg. A hegymászáshoz értők nagyjából sejthetik is, miről van szó. Viszont közben Kelet-Nyugat irányban meg lehet ismerkedni a Tátra szépségeivel.

Angliában már a magas hegyeken futók között is különbséget tesznek, aszerint, hogy amatőr-e az illető, vagy profi. És természetesen statisztikákat vezetnek, számon tartják a rekordokat. Hogy ki fut kesztyűben, az amatőr vagy a profi, azt még nem sikerült kinyomozni. S hogy ez a sportág önálló-e, vagy az atlétikához, a tájfutáshoz vagy netán a hegymászáshoz tartozik-e, azt sem lehet eldönteni. Az angolok mindenesetre a tájfutók lapjában biztosítanak oldalakat a magas hegyeken, sziklás terepen való futás hiveinek.

Az egyik magyar futó elmesélte, hogy Svájcban részt vett egy ilyen versenyen. Egyszer egy keskeny ösvényen kellett futnia, jobbról sziklafal, balról háromszáz méteres szakadék. Korlát sehol. Óvatosan átaraszolt azon a pár méteren, s azóta bátornak és "keménynek" érzi magát.

En az ilyesmit legszívesebben a fotelból nézném a TV képernyőjén. S belátom, hogy igaza volt egykori edzőmnek. Puha vagyok.

ORTUTAY BÉLA





AL OERTER SZÖULBAN (!?)

1956-ban egy 19 éves New York-i sportoló az ausztráliai Melbourne-ben 56,37 cm-re hajította a diszkoszt és ezzel olimpiai aranyérmet szerzett. Ezzel egy hihetetlen sportkarrier vette kezdetét: egymás után négy olimpiai játékon szerzett aranyérmet Al Oerter. 1963-ban "visszavonult" a versenyzéstől, s a Grumman Corp. egyik vezető állását töltötte be.

Nvölcv év múlva a versenyzés szeretete újra visszahozta a sportpályára, s 1980-ban már újra a világ legjobbjai között volt. Ha nem jön közbe az amerikai bojkott, ő képviselte volna az Egyesült Államokat a moszkvai olimpián. Los Angeles-re is készült, azonban egy comb sérülés megakadályozta, hogy induljon a versenyeken.

Al Oerter újra "visszavonult". Ezuttal nem a sportolástól, hanem a Grumman Corp. cégtől, s azóta kitartóan készül a szülői olimpiára, hogy újra aranyérmet nyerjen! Nyerni valaki 52 éves korában diszkoszvetésben olimpiai aranyérmet? Biztosan nem! Al Oerter azonban másképp gondolja.

- Négy egymás utáni olimpián aranyérmet nyertél, és 12 év múlva újra indultál volna, ha a sérülés meg nem akadályoz. Minek köszönheted ezt a fantasztikus kitartásodat?

- Ez sokkal inkább a hozzáállás kérdése, mint a fizikai tehetségé. Nagyon élvezem a dobást és a felkészülést. Sohasem izgat maga a verseny vagy az, hogy a diszkoszt milyen messzire hajítom. Egyszerűen az egészet élvezem. Sohasem érzem azt, hogy versenyeznék valaki ellen, inkább azt, hogy versenyezek másokkal együtt.

- Azt mondd, hogy jelenleg jobban dobsz, mint valaha eddigi pályafutásod során. Azt akarod mondani, hogy ma a versenyek színvonala jobb mint amikor sportolni kezdted?

- A sportolók lényegében ugyanolyanok, azonban a dobások magasabb szintűek. Sokkal nagyobbakat próbálnak dobni, mint 20 évvel ezelőtt és ennek megfelelően alakítják edzésprogramjukat.

A súlyemelés például az 50-es években a felkészülésnek csak jelentéktelen része volt, ma azonban más kikerülhetetlen szükségesség. A dobás végrehajtása is változott. Korábban szimmetrikusabb volt a mozgás, a versenyzők a folyamatos végrehajtásra törekedtek. Ma már a dobások sokkal inkább támadásszerűek, keményebbek.

- Ezt az edzés módszerek javulásának tulajdonítod?

- Ma már nyilván sokkal többet tudunk a dobásról, de azért még vannak problémáink. Sok edző egyszerűen nem érti, hogy hosszú távon mi történik a dobásban. Azok a sportolók, akik olyan edzőkkel dolgoztak, akik tudják, azok jelentős fejlődést tettek meg.

- 1964-ben Tokyóban beleegyezted abba, hogy a bordáidnál történt porcleválás miatt novokainnal kezeljenek. Mi a véleményed a gyógyszerek és dopping szerek használatáról ma, és hol húznád meg a helyes és a helytelen használat közötti határ vonalat?

- Ugy gondolom, hogy nem szabad a fájdalomcsillapító vagy megszüntető gyógyszereket adni, így novokaint sem. A fájdalomnak megvan a maga értelme: megmutatja, hogy mi az a szint, ameddig elmehetsz, s nem tovább. Ha a fájdalmat megszüntetik, nagyon valószínű, hogy további sérülések elébe nézel. 1964-ben azért egyeztem bele a novokain kezelésbe, mert olimpia volt, és mert csak egy dobásom volt.



Azt gondoltam, hogy vállalhatom a kockázatot. Az orvosok azt mondták, hogy a sérülés nem fog rosszabbodni.

Az anabolikus szteroidok használata más téma. Először a 60-as évek közepén kezdték széles körben használni. Én 68-ban vonultam vissza a sportból. Amikor 76-ban visszatértem, nagyon megdöböntem, amikor láttam, hogy egy kiemelkedő teljesítmény után az emberek első kérdése ez volt: "Vajon mit szedett?"

Korábban az eredményeket a technika, az edzés vagy a táplálkozás terén elért sikerként értékelték. Így viszont az emberek úgy értékelik a dolgot, hogy a siker valami kémiai manipuláció eredménye.

Ez igen nagy baj. Megfosztja a sportolókat a sikerélménytől. Lassan ők is úgy gondolják, hogy nem lehet nagyszerű eredményeket elérni kémiai módszerek nélkül.

- A dopping-ellenőrzések általánossá tételét javasolod?

- Jelenleg is lehetne az anabolikus szteroidok használatát ellenőrizni, de nem tesszük. A doppinggal kapcsolatban nem lehet olyan tiltó törvényt hozni, mint mondjuk a szerencsejátékok ellen. Büntetések helyett inkább meg kellene próbálnunk megvédeni a sportolókat.

Nekünk nincs olyan sportorvosi rendszerünk, mint az NDK-ban vagy a Szovjetunióban. Lehet, hogy ott is manipulálnak valamit, de azt legalább orvosi ellenőrzés alatt teszik és az orvosok figyelmeztetik a sportolókat a doppingszerek ártalmára.

A mi sportolóink, szinte kivétel nélkül, valamennyien a "saját szakállukra" kísérleteznek, így azután nem tudhatják, hogy mi miért veszélyes. Arról van szó, hogy a sportolóinkat meg kell védenünk önmaguktól.

- Az az hír járja, hogy a versenyek során pszichésen kikészítéd ellenfeleidet. Ezt tudatosan csinálod vagy valamiképp csak magától történik?

- Ilyen játékot soha sem játszottam. Rámfogták azért, ahogyan egy-egy kérdésre vagy megjegyzésre kapásból válaszoltam. De életemben soha sem próbáltam meg, hogy egy másik sportolót pszichésen félreállítsak.

Ennek az oka nagyon egyszerű: valaki jelentős energiát fordíthat arra, hogy a másik sportoló teljesítményét lerontsa. Ha ugyanezt az energiát a saját teljesítményembe fektetem bele, akkor is én győzök. Miért pazaroljam az energiámat? Igyeksem magamból a legjobbat kihozni és vállalom az eredményt.

- Nem változott a felfogásod az évek során?

- Nem. Amikor 1956-ban Ausztráliába mentem, ott láttam ezeket a pszichés trükköket. Meglepett - és szórakoztatott. Mindig azt gondoltam: "Mi a csudának csinálják mindezt? Olyan felesleges az egész!"

Egyszerűen nem tudom megérteni, hogy miért van olyan elkeseredett gyűlölködés bizonyos sportolók között. Ahelyett, hogy élvezték volna a sport szépségét, lelkiileg bezárkóztak a győzelem hajszolásába.

- Mit tanácsolsz az olimpiára készülő fiataloknak?

- Élvezzék azt, amit csinálnak. Óvakodjanak a lelkesedő edzőktől és azoktól, akik manipulálni akarnak. Ha ki tudják kapcsolni a környezetet és élvezik, amit tesznek, akkor sok mindent megtanulnak arról a sportról vagy versenyszámról, amit csinálnak. Vessék bele minden energiájukat, és hosszú távon nem marad el az eredmény.

BUBKA

HAT MÉTER!

Túl a „mágikus” magasságon

Julius 13-án Párizsban, a nemzetközi versenyen Szergej Bubka szovjet világbajnok rudugró harmadik kísérletére elért egy álomhatárt - a 6 métert.

Atlétikában, akárcsak a többi mérhető sportágban, ahol méterben, másodpercben, kilóban jegyzik a csúcsokat, léteznek valamiféle mágikus értékek, egyfajta álomhatárok.

Egy ilyen álomhatár leküzdését hosszú felkészülés, több sikertelen kísérlet előzi meg. S nem utolsósorban összefügg ez valamiféle pszichikai mozzanattal.

A rudugrásban a 3 méteres magasságot 1866-ban szárnyalták túl. A 4 méteres határhoz közel fél évszázadra volt szükség: csak 1912-ben sikerült. Az 5 méteres csúc meghódításához már több mint 50 év kellett. Ezt 1963-ban érték el.

Ezt követően viszont már két évtized sem kellett az ugróknak, hogy megközelítsék az egy méterrel nagyobb magasságot. 1981-ben az 581 cm-re felállított léceet Vlagyimir Poljakov, szovjet rudugró vitte át, s szinte ugyanakkor jelent meg lapunkban egy cikk: "Hat méter. Mikor?" címmel.

Mit nyilatkoztak ebben az akkori élversenyzők? Thierry Vigneron /Franciaország/, az exvilágcsúcs-tartó határozottan állította, hogy ez a magasság egyelőre csak álom. Konsztantyin Volkov /Szovjetunió/, a moszkvai olimpia ezüstérmese óvatosan fogalmazott. Egyetértett azzal, hogy a kérdés idősebb, de pontos választ adni erre - véleménye szerint - még a komputer sem képes, mert az csak a

sportoló "tehetségének együtthatóit" veszi figyelembe. "A 6 méteres ugrás szerintem a XXI. század ugrása lesz" - mondta.

Mindössze négy év telt el, s a következő század eredménye, amely az atlétika történetében új lapot nyitott, valósággá vált. Az angol John Wheeler 1866-ban elért 305 cm-es eredménye és Szergej Bubka repülése között 119 év telt el, és a magasság 295 cm-rel nőtt.

"Csucs, amely megelőzte a kort" - így jellemezte a világcsucst Viktor Jagogyin, a rudugrás egyik ismert szovjet szakembere. "Bevettük az új Mount Everestet" - jelentette ki a L'Equipe című francia lap. A Le Figaro című lap szakírója lelkesedésében Szergej Bubkát "más bolygóbelinek" nevezte.

"Ilyen teljesítményre már tavaly számítottam - mondta a világcsucstartó. - Amikor Párizsban jelentős tartalékkal átjutottam az 570 cm-en, először úgy gondoltam, hogy 595 cm-re tetetem fel a lécet, hogy egy centivel szárnyaljam túl a régit, de meg gondoltam magam. Miért ne próbálkoznék mindjárt hat méterrel? Sikerült és szerintem nem lehetetlen a 620 cm-es magasság tulszárnyalása sem..."

A következő versenyeken Bubka megpróbálkozott a 601 és a 602 cm-rel is, de sikertelenül. Szinte a levegőben lóg, hogy megdöntik a most feldíltott csucst.

Szergej Bubka a testnevelési főiskola hallgatója. Donyeckben él, december 4-én lesz 22 esztendő. Testmagassága 184 cm. Fizikailag nagyszerűen felkészült atléta, a 100 m-t 10,5 mp alatt futja, sebessége ruddal 9,4 m másodpercenként. Rudjának hossza 5 m 30 cm.

Bubka teljesítményét Vitalij fiának ajánlotta, aki a világcucs előtt négy nappal született, s a keresztnevét apjának mestere Vitalij Petrov edző után kapta.

/Szovjet Sportmagazin/

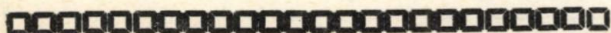


A SZÁGULDÓ APÁCA

Marion Irvine egyike az USA 15 millió női kocogójának. Ő is számolatlanul falja a kilométereket, függetlenül attól, hogy hol van vagy milyen az idő. Specialitása a maratoni, s az elmúlt két évben számtalan feltűnést keltő eredményről gondoskodott.

Egyéni csúcsa 2:51.01, amit 1983 decemberében ért el. Az edzésen szellős öltözékben szaladgál, amiben semmi különleges sincs, ha Irvine olyan ember lenne mint a többi. Ő azonban az edzésen fekete-fehér apácaöltözékét cseréli fel a futószerezésre. Ez azonban nem az egyetlen furcsaság, amit tudni kell róla. Marion Irvine ugyanis 56 éves. A dominikánus rendi apáca a fekete lakosság sorsáért aggódik és imádkozik. A hölgy a hetvenes évek vége felé kezdett szaladgálni, mert egy fogyni akaró rokona megkérte, kísérje el kocogásai során, hogy ne unatkozzon. A kocogás tetszett neki, ám a szentéletű hölgy versenyezni csak később kezdett. Hogyan? Így vall erről:

- Az egyik edzésem során ketten futottak előttem. Erősítettem, s lehagytam őket. Ez nem tetszett nekik, s néhány perc múlva behozták hátrányukat, s lehagytak engem. Ekkor újra én kerültem eléjük, s ez így ment három-négy alkalommal. Utána persze, kíváncsiak voltak, hogy hány éves vagyok, s mióta edzek. Mindketten ugyanis egy főiskola atlétaedzői voltak.



A fűrgelábu apáca több USA-csucsot tart korosztályában: 10 km = 37:43

15 km = 57:52

10 mérföld = 1:02:58

kismaratonni = 1:23:16 és a már

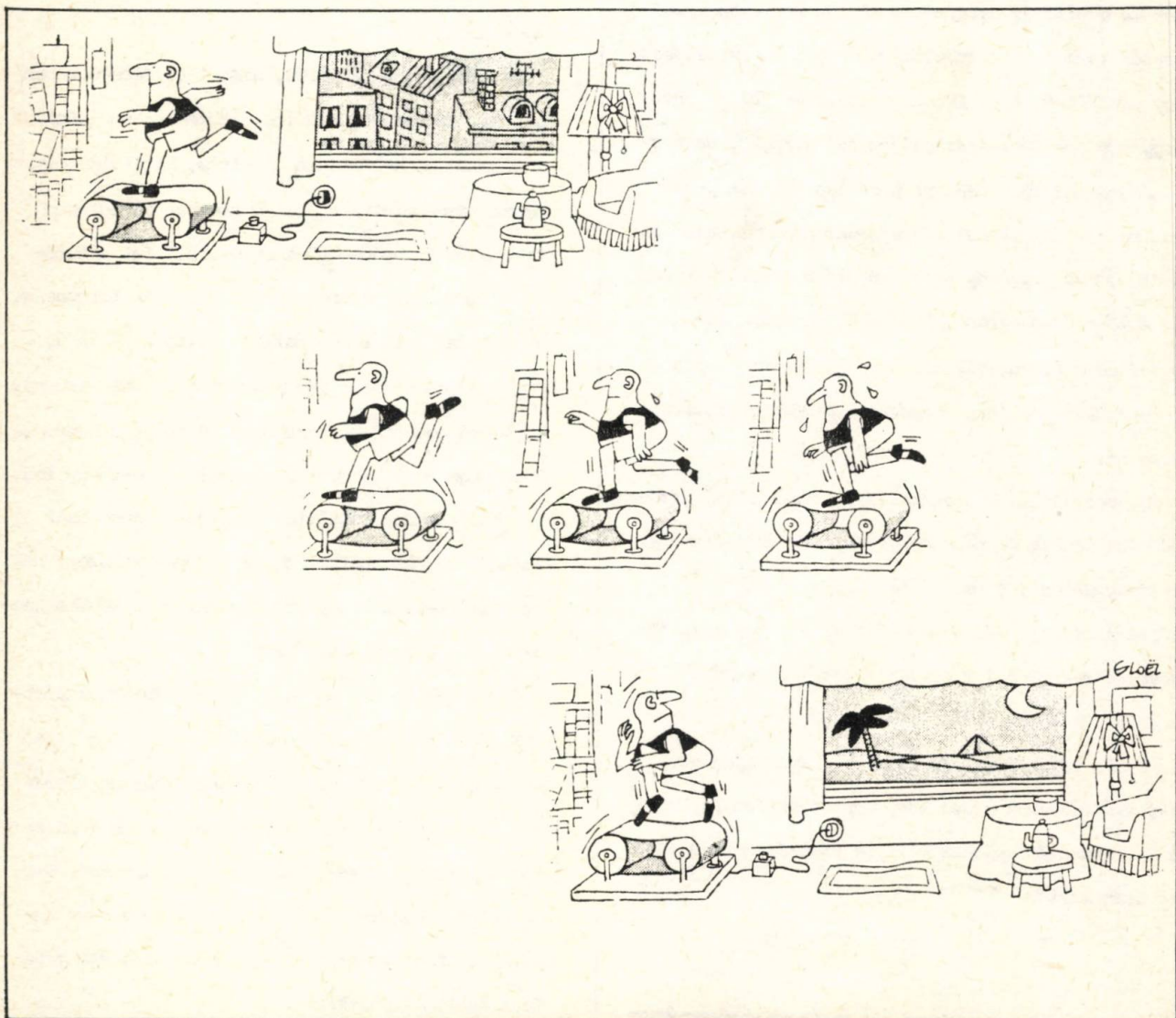
emlitett maratoni egyéni csuccsa is a legjobb korosztályos eredmény az USA-ban. Heti 70-80 mérföldet edz, de nemcsak folyamatos futással készül. Egy alkalommal 6x800 m-t futott rövid kocogó pihenővel 2:52-re.

A hölgy reggel hatkor kel, s a reggeli imádság után edz először. Ezt követően rendszeren végzi napi feladatait, majd délután jöhet a második edzés. Ezután ismét eleget tesz rendi kötelezettségeinek.

- Eredményeimet a fegyelmeknek köszönhetem.

Mindig edzem, az időjárás nem számít. Az edzés csak fokozza energiámat, amelyek feladataim elvégzéséhez szükségesek - mondja a hölgy, majd hozzáfűzi:

- Isten azért hozott minket e világra, hogy képességeinket optimálisan kifejtsük. A futás nagyon jó a valóságosság szempontjából, hiszen az erdőben és a ligetekben felismerheti az ember a teremtés felmérhetetlenségét, saját jelentéktelenségét, azt hogy mi milyen kicsik vagyunk, s Isten milyen hatalmas, akinek a szépséget és harmóniát köszönhetjük.





A MARATONI FUTÁS AZ OLIMPIÁKON

I.e. 490-ben a görög városállamoknak történelmük egyik legjelentősebb kihívásával kellett szembenézniük, mert a hatalmas Perzsa birodalom a görögök földjére is ki őhajtotta terjeszteni hatalmát. A perzsa hadak Marathon partjainál szálltak part-ra. Az athéniek úgy döntöttek, hogy az ellenség elébe mennek, ahelyett hogy kívánnák városuk ostromát. Mivel azonban a perzsák sokszoros túlerőben voltak, segítség után kellett nézniük. Hadvezérük, Miltiadesz, egy Philippidesz nevű katonát bízott meg, hogy segítségül hívja a spártaiakat.

Philippidesz az Athén és Spárta közötti 226 km-t körülbelül 24 óra alatt tette meg. Miután a spártaiak nem akartak csatlakozni az athéniekhez, Philippidesz visszatért Athénbe. A mintegy 450 km-es ut után azonnal indult, hogy részt vegyen a sorsdöntő marathoni ütközetben.

Minden józan elemző azt állapította volna meg, hogy az athéniek vesztükbe rohannak. Csak a szabad emberek velük született méltósága, az a tudat, hogy otthonaikért és templomaikért harcolnak, adhatott erőt nekik. Amikor az athéniek a perzsák közelébe jutottak, futva támadásba lendültek. A hajnali rajtaütés meglepetésszerűen érte a perzsákat. A történészek szerint a csata csupán néhány óráig tarotott, s közvetlenül utána Philippidesz futva indult Athénba, hogy megvigye a győzelem hírért. "Örvendjete, mert mi is örvendünk" - kiáltotta a város főterén majd összeesett és meghalt.



Az ujkori olimpiák programjába a maratoni futás Michel Bréal, történész és nyelvész, a párizsi Sorbonne tanárának a kezdeményezésére került. Bréal részt vett az 1894-ben rendezett első olimpiai kongresszuson, amelyet a francia fővárosban tartottak, és kezdeményezésével emléket akart állítani egyrészt a marathoni győzelemnek, másrészt Philippidesz emlékének. Egy arany kupát is felajánlott annak, aki első alkalommal győz a maratoni futóversenyen.



1896. március 29-én került sor a történelem első maratoni futóversenyére. Délután 2-kor 25 versenyző gyűlt össze a Marathon nevű kisváros egyik terén. Eddig az első ujkori olimpiai játékok eseményei a görögök számára meglehetősen csalódást okoztak, mivel sportolóiuknak egyetlen számban sem sikerült győzniük. A maratoni futásban azonban nagyon bíztak, és minden módon bátorítani próbálták versenyzőiket. Például egy görög borbély egész életére ingyen borotválást ígért a győztesnek, egy csokoládégyár egy tonna csokoládét ajánlott fel. Egy szabó megígérte, hogy a győztest egész életében ellátja ruhával. A legnagyobb ajándékot Georgiosz Averoff ajánlotta fel a győztesnek: egymillió drahmát és Leána kezét.

Az athéni stadionban a maratoni futók beérkezésére 70.000 néző várakozott. Amikor a 24 éves pástör, Szpiridon Luisz megérkezett, a stadionban egetverő taps tört ki. A versenyre büjttel és imádséggal is készülő fiatal görög személyében a tömeg egyszerre ünnepelte a régi és a jelen dicsőséget. Szpiridon megkapta a Bréal által felajánlott arany kupát, az összes beigért jutalmat és díjat, csak éppen Averoff leányának a kezét nem fogadhatta el - mivel már nős volt.



Az 1908. évi londoni olimpián a maratoni versenyt a Windsor Kastélynál kezdték, a White City stadiontól pontosan 42,195 km-re. Ettől kezdve ezt a távolságot tekintették a hivatalos maratoni táv-
nak. /A Marathon - Athén távolság a valóságban mintegy 35 km./ Az ötvenhat versenyző egyike az olasz Dorando Pietri jó ütemben futott, de tulbecsülte erejét. Amikor elsőként jelent meg a stadionban, hatalmas üdvözlőgás köszöntötte, amelyet azonban hirtelen némaság váltott fel, amikor a fáradtságtól elbódulva letért a helyes utvonallról. Mielőtt visszatért volna a megfelelő utvonallra, összeesett. Orvosok és sportvezetők futottak hozzá, hogy támogassák, csak utóbb véve észre, hogy ezzel Pietri diszkvalifikálását okozták. Amikor sikerült talpra állnia, néhány lépést tett tántorogva, majd újra összeesett. Végül is átsegítették a célvonalon. Az öt segítők között volt az akkor újságíróként dolgozó Connan Doyle, a Sherlock Holmes-regények későbbi szerzője is. Mivel Dorando Pietrit diszkvalifikálták, a több mint egy perc múlva beérkező amerikai Hayes lett az olimpiai bajnok. A sporttörténet fintora, hogy Hayes nevét ma már alig ismerik, míg Dorando Pietri neve közismert a sport-szerető közönség körében.



Nem mindig ragaszkodtak ahhoz, hogy a "maratoni táv" pontosan a 42,195 km legyen. Az 1920. évi olimpián, amelyre a magyarok nem kaptak meghívást, a finn Hannes Kolehmainen a szabályosnál több mint 500 m-rel hosszabb távon, 2:32:35,2-es idővel nyert. Ha ezt átszámítjuk a szabályos távra, az már igen-csak megközelíti a 2 és fél órát. Ennél az eredményénél egyébként jobb időt ért el 1912-ben Kolehmainen testvére, Willie - mint profi sportoló.



Az olimpiai rekordot Kiteli Son vitte 1936-ben két és fél óra alá. Ezt a csúcstól utóbb csak Emil Zatopeknek sikerült megdöntenie 1952-ben. Őt követte 1956-ban a francia Alain Mimoun, aki Zatopekhez hasonlóan négy éven keresztül készült céltudatosan az olimpiai erőpróbára. 1960-ban az aranyérmes egy korábban teljesen ismeretlen, mezitlábos etióp futó, Abebe Bikila nyerte 2:15:16,2-es, a világ addigi legjobb eredményével, majd a következő olimpián, Tokióban - ezúttal már futócipőben - újabb "világcsuccsal" /2:12:11,2/, a többiekkel több mint 4 perccel megelőzve győzött.



Az NDK-beli Waldemar Cierpinski ugyancsak kétszer szerzett a maratoni futásban olimpiai aranyérmes: 1976-ban és 1980-ban. Cierpinski korábban akadályfutó volt, és csak 1973-ban kezdett hosszútávfutással foglalkozni. Montreálban 2:09:55-ös eredményével szerzett aranyérmes. A következő három versenyévéadban keveset lehetett hallani róla - az 1978. évi EB-n csak negyedik lett -, de az 1980. évi moszkvai olimpián újra ragyogó formában indult. A 36. kilométernél beleerősített és 2:11:03-as eredménnyel győzött. A verseny végén még olyan friss volt, hogy az utolsó 200 m-t 33,4 mp alatt futotta végig!



CIERPINSKI, Waldemar

KUC



Bronzban megörökítve



Véghajrája mindig erőteljes, hatalmas volt, szinte átszakította a célszalagot... Az ukrán művészek, Ljudmila Kuljabko-Koreckaja szobrász és Vlagyimir Kosztyin építész megállították a pillanatot. Vlagyimir Kuc, a kétszeres olimpiai bajnok, az ötszörös világcsúcstartó hajráját bronzba öntötték. A szobrot Trosztanec ukrán városban, az atléta szülőföldjén állították fel.

Melbourne-ben az 1956. évi olimpián 5000 és 10 000 m-en aratott győzelme után az Argus című lap úgy írt róla, mint egy "mesés" emberről, aki meghódította az ausztrálok szívét.

Versenyzői pályafutása kezdetén Vlagyimir Kucról egyes szakemberek azt tartották, hogy atlétikában nem fog érvényesülni, mert a futáshoz nagyon nehézkes, technikailag is gyenge. Kuc azonban tudta: a győzelmet a sportban - de nem csak ott - csakis a férfias helytállás, a bátorság, kitartás és a teljes odaadás hozhatja meg.

Viszonylag későn jelent meg a futópályán: husz éves is elmúlt. Első jelentős győzelmét 1953-ban aratta, amikor szovjet bajnokságot nyert 5000 és 10 000 méteren. A következő idényben Bernben az

Európa-bajnokságon világrekorddal győzött 5000 m-en. A csucst az angol Christopher Chataway, Gordon Pirie és a magyar Iharos Sándor elleni versenyen még háromszor megjavította.

Nem mindenki hitt benne, hogy Melbourne-ben is győzhet. Az olimpia előtt ugyanis Gordon Pirie volt a főesélyes. Általában úgy tartották, hogy Vlagyimir Kuc nem elég taktikus, futása monoton. Ami a taktikát illeti, való igaz, Kucnak egyetlen taktikája volt: kezdeményezett és a mezőny élére állt. "A sportban egy elvhez tartottam magam: a futópályán csak előre, az eredményekben is csak előre" - így írt néhány évvel később az "Elbeszélés a futásról" című könyvében. Ezzel a taktikával nyert két olimpiai aranyérmet és egy nem hivatalos címet: a XVI. Nyári Olimpiai Játékok legjobb sportolója.

Vlagyimir Kuc fiatalon halt meg, még ötven éves sem volt. Nevét azonban aranybetűkkel írták be a sport történetébe.

/Szovjet Sportmagazin/

HOGY MESSZIRE REPÜLJÖN A SÚLYGOLYÓ

Natasa Liszovszkáját, a tizedik osztályos tas-kenti diáklányt hat évvel ezelőtt hívták meg elő-ször az olimpiai reménységek edzőtáborába, a Moszk-va környéki Podolszkba. Egy reggel Natasa kiment a pályára, s észre sem vette, hogy az 1972-ben olimpiai bajnokságot nyert diszkoszvetőnő, Faina Melnyik megszokott helyét foglalta el.

Nem sokkal később megjelent a híres diszkoszve-tőnő, s meglepve tapasztalta, hogy helyét már el-foglalta egy kislány, aki egyáltalán nem volt diszkoszvetőalkat. Natasa akkoriban 185 cm magas volt, és mindössze 70 kilót nyomott. A kislány szájalomra méltó makacssággal próbálkozott a disz-koszvetéssel. A heves természetű Melnyik nyomban odament Natasához, s elkezdte magyarázni, mutogat-ni, mit hogyan kell csinálnia. Az edzés végére Li-szovszkaja 45 métert hajított, öt méterrel szár-nyalta tul eddigi legjobbját. Mindketten roppant elégedettek voltak.

A következő évben Liszovszkaja a moszkvai Köz-ponti Állami Testnevelési Főiskola hallgatója lett, de Melnyik lakásába becsöngetni csak a második szemeszter elején mert. Faina a főiskolai dolgairól kérdezgette, majd kijelentette, hogy másnap, feb-ruár 22-én kezd el edzéseit.

- Ís mi lesz velem? - szakadt ki Liszovszkájá-ból.

- Gyere el te is. Majd együtt gyakorolunk.

Melnyik nemcsak a diszkoszvetés, de a súlylökés technikájára is megtanította a 18 esztendő-s véden-cét. Nevelője, diétás orvosa, példaképe lett.

- Faina Grigorjevna megtiltotta, hogy fagylal-tot egyek - mondja a szófogadó tanuló hangsúlyával Natasa.

- És ma már megengedheted magadnak ezt az élvez-etet?

- Ritkán - válaszolja érezhető szomorúsággal.

- Szájalomra is világos, hogy ilyen luxust nem sok-szor engedhetek meg magamnak.

Készülve a Liszovszkájával való beszélgetésre, sokak véleményének birtokában, úgy gondoltam, hogy nemcsak a sportban tapasztalt atlétanővel talál-kozom, hanem egy olyan emberrel, aki kellő élet-bölcsességgel rendelkezik. Tévedtem...Tévedésem forrása egyértelmű: Natalja Liszovszkaja impozáns éremgyűjteménye, az országos és nemzetközi sikerek könnyen feledtetik az emberrel, hogy a súlylökés világcsúcstartója mindössze négy éve sportol, s hogy legnagyobb vetélytársnőivel - a csehszlovák Helena Fibingerovával és az NDK-beli Ilona Briesen-ick-Slupianekkel - ellentétben mindössze 22 éves...

Natasával beszélgetve állandóan az volt az ér-zésem, hogy lépten-nyomon ellenőrzi magát, s min-denáron igyekszik megfelelni annak a képnek, amit sporttársai és a szurkolók kialakítottak róla.

Mindezt úgy teszi, hogy sportolónői gyengeségeit ne fedje fel. Éppen ezért ügyesen kikerüli azokra a kérdésekre adandó választ, amelyek a róla kiala-kitott képet más megvilágításba helyeznék. Arra a kérdésre például, hogy fél-e valamitől, csak a beszélgetés végén válaszol, mintegy beismerően:

- A repüléstől félek. Magam sem tudom miért.

Amikor nagy nehézségei vannak, ha valami nem sikerül, amikor kétségek gyötrik, rohan a telefon-hoz és egy Taskenttől 150 kilométer távolságra fekvő kis üzbég városba, Angrenbe telefonál az édesanyjának /aki korábban szakszervezeti munkás volt, ma már nyugdíjas/, hogy hallja, hallgassa megnyugvást jelentő hangját. De minderről nem Natasától, hanem edzőjétől, Jankov Belcertől sze-reztem tudomást...

Liszovszkaja mindössze huszéves volt Helsinkiben a világbajnokságon, ahol az ötödik helyen végzett.

- Tapasztalatlan kisiskolásnak éreztem magam - emlékszik vissza Liszovszkaja -, ennek ellenére mégis sokan csodálkozással vegyes értetlenséggel állandóan azt kérdezték, miért nem tudom le-győzni Fibingerovát, miért kapok ki Slupianektól.

- Ha a súlylökőviadal után táncversenyt rendeznének, részt vennél-e rajta?

- Természetesen - mondja mosolyogva.

- Milyen táncokat szeretsz?

- A gyorsakat - válaszolja Natasa, majd egy pillanatra elgondolkodva hozzáteszi: - De ha a partner jó, akkor a lassúkat is...

Natasa Liszovszkaja 11 évesen iratkozott be a sportiskolába. Nővérét, Ljudmillát követte, aki ugyan csak dobószámokkal foglalkozott. Moszkvában kezdetben Melnyik edzette, később Faina mestere, Jakov Belcer sietett a segítségére. Natasa, mesterei legnagyobb ámulatára, gyorsan elsajátította a dobások technikáját, s rohamléptekkel fejlődött. És sorra jöttek a győzelmek is: a szovjet bajnokságon, az Universiadén, a Szovjetunió-Nagy-Britannia és a Szovjetunió-Egyesült Államok válogatott viadalon. 1984 májusában szabadtéri országos csúcsot állított fel, egy héttel később pedig már 22,53-mal a világcsúcs is az övé lett. Az idényt győzelemmel fejezte be Prágában. A Barátság '84 versenyen 21,96 méteres dobásával a világbajnok Helena Fibingerova és az olimpiai bajnok, az NDK-beli Claudia Losch előtt végzett.

Ebben az időben változások mentek végbe mesterei "csapatában" is. Az orvosi hivatását előtérbe helyező Faina Melnyik /a moszkvai Orvosi Főiskola végzős hallgatója/ felhagyott az edzősködéssel. Belcer mellé a súlylökés technikájának nagy ismerője, Lev Milesin érkezett...

A fedettpályás idény legfontosabb versenye a Párizsban első ízben megrendezett Atlétikai Világjátékok elnevezésű viadal volt. A versenyre, amelyen a szakemberek nem hivatalos világbajnokságnak kiáltottak ki, januárban került sor, amikor az



atléták még messze vannak a csúcsformájuktól. Éppen azért azokat a sportolókat, akik a Bercy-sportcsarnok küzdőterére léptek, enyhén szólva is vakmerőknek nevezték...

- A próbadobások során - emlékszik Natasa - az NDK-beli Ines Müller, aki tavaly Prágában a negyedik helyen végzett, 18 m-re lökte a súlyt. Ez olyan soknak tűnt, hogy még a lélegzetem is elállt. Semmi nem jött össze. A dobókör ráadásul úgy csuszott, mint a parkett. Legyantáztam a cipőm talpát, akkor meg úgy tapadt, hogy képtelen voltam a folyamatos mozgásra...

Elkezdődött a verseny. Müller vezet. Végül sikerült ugyanannyit dobni, mint neki, 19,50-et, de az ő második legjobb dobása hosszabb volt, mint az enyém, tehát továbbra is vezet. Sőt, még javít is - 19,68-ra! Utolsó kísérlet. Ugy izgultam, hogy szinte semmire sem emlékszem. Csak annyit éreztem, amikor elengedtem a súlygolyót, hogy hiába kapnék még egy lehetőséget, a hetediket, még megtartani sem tudnám a szert, nemhogy kilöknéni... Elszállt minden erőm...

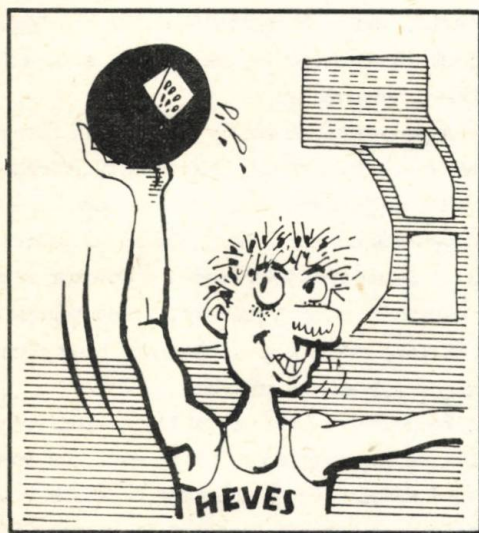
Utóbb, már Moszkvában mondták barátaim, akik televízión nézték a versenyt, hogy szinte megszállottként figyeltem az eredményjelző táblát, s boldogan ugrottam a magasba, amikor kigyulladt rajta a négy szám: 20,07. Tőlük tudom, hogy a párizsi közönség velem együtt örült győztes dobásom után...

Élsport. Nemcsak a győzelem örömét ismertette meg Natasával, hanem további sorsát is meghatározta: a főiskola elvégzése után edzői szakképesítést kapott. Ennek ellenére még mindig nem biztos abban, hogy nem következik-e be éles fordulat az életében:

- Előfordulhat, hogy az utcán, a metróban, az edzésen rosszul lesz valaki melletted - mondja Liszovszkaja -, és neked késlekedés nélkül, gyorsan cselekedned kell, hogy enyhítsd a fájdalmát... S nincs annál szörnyűbb, mint amikor nem tudsz segíteni. Éppen ezért lehet, hogy Faina Melnyikhez hasonlóan én is a gyógyítással jegyzem el magam...

Natalja Liszovszkaja sportpályafutásának további kilátásairól Jakov Belcer beszél:

- Natasában nincs meg az a természet adta erő, ami például Faina Melnyikben megvolt. Akaratereje viszont bámulatos. Ha felkészülését nem zavarja meg semmi, nem érheti meglepetés. "Szállítja" az eredményt. Éppen ezért Liszovszkaja további fejlődése kizárólag az edzésmunkájának függvénye.



DUHOPOLSKY LÁSZLÓ
KARIKATURAI

Van még egy tulajdonsága, ami minket, edzőit nyugalommal, bizakodással tölt el. A győzelmek nem változtatták meg. Bár tudja, hogy a világ atlétikájának élvonalába tartozik, mégsem tetszeleg a mindent tudók pózában, nem vesz részt például a klaszikus zenéről rendezett vitában, nem ad minden élethelyzetre érvényes, bölcs tanácsokat, mint ahogy ez más, "sztárokkal" olykor előfordul. Megmaradt annak a Natasa Liszovszkájának, aki boldog, ha alkalma nyílik rá, hogy terített asztalához vendégeket hívjon igazi üzbég pilátkóstolóra.

Andrej Batasov



Hideg, október végi délelőtt gyűltünk össze a Testnevelési és Sportmuzeum Dózsa György uti tanácstermében. A Népsport hirdetését olvasva - miszerint a MASZ külön kérésére a Sportfilm Fesztivál 155 alkotásából tíz atlétikával foglalkozó alkotást vetítenek le - jó 30 szakember, edző, versenyző és érdeklődő jött el. Voltak akik Veszprémből, Székesfehérvárról utaztak fel a vetítésre.

Hogy mit vártunk a filmekről? Szakmai segítséget, érdekes új edzés módszereket, olyan gyakorlat-sorokat, amelyeket alkalmazni lehet a mozgásoktatásban és a képességfejlesztésben, bepillantást a közelmúlt nemzetközi versenyéibe és a legnagyobbak - Carl Lewis, Steve Cram, Edwin Moses - "titkaiba". /A Lewisről készült magyar film, melynek szerzői Bodor László, Dobor Dezső és Gyulai István, az utolsó pillanatig díjra esélyes alkotás volt./

Összesen hat színes, atlétikával foglalkozó filmre futotta a vetítésből. Köztük két csehszlovák és négy francia film szerepelt. Először egy csehszlovák alkotást láthattunk az I. Atlétikai Világbajnokság /Helsinki/ gyaloglóversenyéről. Az angol nyelvű film a gyaloglás technikai, biomechanikai kérdéseivel foglalkozott. Lassított felvételek és stilizált ábrák mutatták a technikai végrehajtást. Az elemzés a csipő, a térd és a boka mozgására terjedt ki. A csipő izülettől a térden ke-

resztül a bokaizületig az egyes pontok mozgási sebessége egyre nőtt, hiszen az általuk megtett út is növekedett. A film bemutatta az egyes ízületek mozgássebességének tartományát a támasz- és a lendítő fázis függvényében is. Összehasonlítást kaphatott a néző a 20 és az 50 km gyaloglás átlagos sebessége, lépéshossza és lépésfrekvenciája között. Nem utolsó sorban bepillantottunk a világbajnokság forró, élénk légkörébe és láthattuk a 20 km-en győztes Carlo Ernesto /Mexikó/ és az 50 km-es versenyben első Weigel Ronald /NDK/ diadalát. A film egyetlen negatívuma, hogy a versenyzők lassított, kimerevitett felvételeken látott gyalogló technikája szabálytalan volt: jól kivehető repülési szakasz volt a két láb talajjal való érintkezése között. Így a szerzők által megadott sebességtartományok érvényessége megkérdőjelezhető.

Ugyancsak a helsinki világbajnokságról szólt a következő csehszlovák film is. Főszereplője a viadal két diszkoszvető világbajnoka: Martina Opitz /NDK/ és Bugár Imre /Csehszlovákia/ volt. A két kiváló dobó pördületében és kidobásában lévő eltéréseket elemezte a film mechanikai paraméterek mentén. Szemléletesen, ötletesen ábrázolták térbeli modelleken a diszkosz súlypontjának pályáját a pördületbe indulástól a diszkosz ki-repüléséig. Míg Bugár győztes dobásánál /67,72 m/ 10,26 m uton gyorsította a szert, addig Opitz /68,94 m/ 7,89 m uton gyorsíthatott. Különbséget találtak a férfi és női világbajnok szergyorsítása között is. Bugár - amellet, hogy nagyobb ki-repülési sebességgel dobta el a szert - végig gyorsítani tudott, Opitz dobásánál viszont a kidobás szakaszában sebességsökkenést találtak. A film legnagyobb értéke a szer pályájának modellezésére szolgáló térbeli ábra volt.

A jelenlevők közös megállapítása szerint a legjobb film a Tökéletes rudugrás című alkotás volt. Ez a film nyerte a Magyar Testnevelési Főiskola által a legjobb oktatófilmnek felajánlott

dijat is /rendezte: J. Ribaud/. Értékei között meg kell említeni a rávezető gyakorlatok sokaságát, ötletességét, szünet nélküli pörgését, az edzőskörülmények - hazai viszonyok között elképzelhetetlen - színvonalát, az edző hihetetlen bemutatásait és elméleti magyarázatát.

Általános derűtséget keltett, amikor meglátuk a képeken Fülöp Lászlót a Bp. Honvéd dicstelénül távozott ugróját magyar válogatott melegítőben, amint társai között bemutatta a rudugrás iskoláját. Az alkotás a rudugrás technikájának más sportágak mozgásaihoz való viszonyításával kezdődött. A rudugró nekifutását a vágtafutáshoz és a ló futásához hasonlította a film: Három részre osztott képen azonos ritmusban futottak mindhárman, szép esztétikai élményt nyújtva. A rudugrás elugrását a távolugrás elugrásához hasonlították. A felledülés és hátraugrás szakaszokat pedig a nyújtón végzett kelepfellendüléshez viszonyították. Az azonos mozgásszerkezet tehát az alapja, hogy erő és ügyességfejlesztő gyakorlatokként szívesen alkalmazzák a rudugrók a nyújtón végrehajtható elemeket. Ezek után az előkészítő és rávezető gyakorlatok sora következett. A légmunka iskolázására: függeszkeedés kötélén /lefuggésben is/, hasizomerősítés láb- és csipőemeléssel bordásfalon hátsó függésben, húzódzkodás nyújtón, felülések ferde padon, tömött labda dobások lebegőülésben, statikus farizom és hátizomerősítés, karhajlítás és nyújtás mély fekvőtámaszban, nekifutásból felledülés nyújtón és lengőkötélen, előre- és hátraszalató talajon társ segítségével. A nekifutás iskolázására: futás nehezéket húzatva, szkippelés, páros lábon szökdelés, váltott lábas szökdelés, ollózó futás alacsony /40 cm/ gátak fölött. /Később ruddal a kézben és bokapánttal./

Ezek a gyakorlatok variálhatók egy alacsony, egy magas gát váltogatásával. Ezután ugyanezeket a gyakorlatokat láttuk magasabb gátakon.

Letüzés és elugrás gyakorlatok: letüzés rekortánra, sodródás után talppal falnak ütközés, letüzés rekortánra /letüző szekrény nélkül/ majd az edző a sodródás szakaszában megtámasztja az ugró hátát, rövid nekifutásból végzett ugrások alacsony magasságra. Majd versenyszerű körülmények között zajló ugrásokat is láthattunk. A kizárólag rudugró versenyek rendezésére alkalmas csarnokban színvonalas vetélkedést láthatott az érdeklődő és nagyszámu közönség.

A Start című film egy magasugrónő, egy rudugró és egy távolugró férfi ugráshoz való készülődését mutatta be. A versenyzők koncentrációját, feszültségét, erőgyűjtését jól aláfestette a zene, aminek feszültsége a sportolók nekifutásakor föloldódott.

Ismét egy francia, rudugrással foglalkozó film következett. Az alkotás a rudak fejlődéstörténetén keresztül mutatta be a rudugró technikák változását. A három szakasz a bambusz, a fém /aluminium és vas/, valamint az üvegszálás műanyagrudak térhódítása volt. A film bepillantást nyújtott a modern műanyagrudak gyártásának technológiájába.

Utolsóként egy Párizsban lezajlott maratoni futóversenyt láttunk. Kevésbé az élsport, inkább a rendszeresen testedző tömegek népünnepélye volt a film. Hasznos tanácsokat kaptak a kemény aszfalton futók a megfelelő cipőhasználatról. Speciális, vastag talpu futócipőket láttunk a sarokcsont, a lábboltozat és az Achilles-in védelmére. Jól sikerült felhívás ez az alkotás a rendszeres sportolásra.

Itt azonban megszakadt a filmek sora, mivel több film nem állt a vetítők rendelkezésére. Hiányoltuk a még beígért négy filmet, köztük a Steve Cramról szólót is, és kissé csalódottan távoztunk. Ennek ellenére az egybegyűlteket kellemes két órát tölthettek a filmek társaságában.

Dicséretes a MASZ kezdeményezése, és ami a lényeges, hogy az atlétikát értők, szeretők táborára élt is a lehetőséggel. A pontosabb tájékoztatás és szervezés a jövőre nézve a szövetség feladata.

Hatékonyabbá, érdekesebbé lehetne tenni az összejevetelt a szövetség egy-egy szakembere által vezetett szakmai vitával, illetve az idegen nyelvű kísérelőszöveg vetítés előtti magyar összefoglalásával.

HORVÁTH BEÁTA

A SPORTÁG ŐSKORÁBÓL

A dublini Trinity College-ban őrzött un. Leinster /1160/ könyv már arról tesz említést, hogy ez idő tájt különböző játékokat rendeztek Tailtean városában, ugyanezen név alatt. A műsoron szereplő versenyszámok a magasugrás és az ágyutengelydobás volt. Ez utóbbi versenyszámban Cuchulain, az ír mondák hőse, igen jeles versenyzőnek számított. Azt is mesélik róla, hogy képes páros lábbal átugrani egy sáncot, sőt olyan is volt, hogy az ellenfelét átugrota. Egyébként a magasugrás kötelező katonai gyakorlat volt a gall népekénél. Ahhoz, hogy valaki bekerüljön a harcosok sorába, át kellett ugrania egy álló embert!

A görögökkel ellentétben, az északi kelta és viking harcosok sportversenyei alkalomszerűek voltak, de sportszokásaik hatása mindmáig érezhető.

Ha megnézzük a dobó világranglistákat, azt tapasztaljuk, hogy nagyon sok ir származású dobó névvel találkozunk. /Flangan, Mc Grath, Ryan, O'Callaghan, Connolly, O'Brien stb./. Amikor a régi Írország lakói Kaledoniába letelepedtek magukkal hozták legendáikat és atlétikai szokásaikat.

A XIV. században, amikor a skótok a bannockburni győzelmüket ünneplik, életre hívják a játékaikat, ahol különböző dobószámok szerepelnek: kovács kalapács-dobás, kődobás, farönkdobás.

Később, Angliában, pl. VIII. Henrik uralkodása idején, felelevenednek a játékok. A brit tradíció az atlétikában tehát a kelta, az ir és skót játékokból ered.

A BOLDOG ANGLIA

Már a normanok érkezése előtt /1066/ minden angol településnek van olyan gyepes területe, ahol sportversenyeket tartanak. A XI. és XII. századi feljegyzésekben utalásokat találunk arra, hogy távol-, magas- és rudugrásban mérik össze erejüket az emberek, s az ilyen vetélkedések iránt nagy az érdeklődés.

A középkori irodalom első sporttárgyu utalását a kődobásra vonatkozóan találjuk, "Havelock, a dán" /1275/ címen. A bárdok énekei gyakran idézik a királyok és nemesurak sportteljesítményeit. Például II. Henrikről /1154-1189/ azt őrzik az irodalmi emlékek, hogy sportpályákat építtetett London környékén, ahol kalapácsot vetettek /kovács kalapács fanyéllel/, követ dobtak, valamint rudugrást és labdajátékokat űztek.

Egy V. Henrik /1413-1422/ idejéből fennmaradt feljegyzés arról számol be, hogy a király és két lordja rendkívül jó futó volt. Egy alkalommal fegyver és ló nélkül üldöztek egy szarvast, s végül meg is fogták az állatot. A futás már V. Henrik előtt is kedvelt sport. Egy Canterburyben élő szerzetes arról ír, hogy II. Henrik uralko-

dása alatt a londoni ifjuság végnélküli futóversenyeken mérték össze gyorsaságukat.

A szabadtéri sportágak, főleg a dobószámok annyira kedveltek és elterjedtek, hogy III. Edward 1365-ben dekrétumban tiltja be a kődobást és a férfiakat - katonai megfontolásból - az íjászatra kötelezi.

Két századdal később VIII. Henrik /1508-1547/ nagy szoknyavadász mivolta mellett, rendkívül kedveli a sportokat, amint ezt egy Wilson nevű író is lejegyzí. VIII. Henrik kitűnő futó és dobó hírében állt és az ugrószámokban is jeleskedett. Példája ragados volt az udvarban és a királyi atlétikai gyakorlatok társaságában zajlanak, közös szórakozással alakulnak. Titkárának, Richard Paceknek ki is adja, hasson oda a lordoknál, hogy fiaik neveltetésében gondoskodjanak a mindennapos testedzésről. Arról azonban nem tudunk, hogy végül is sikerült-e elérnie ezt. Az viszont tény, hogy az udvari költők számos versben emlékeznek meg a mindennapos udvari testgyakorlásról. A leghíresebb ezek közül William Forest A hercegek edzés verse című költeménye.

Thomas Eliot, a kor híres írója 1531-ben könyvet adott ki a nemesember neveltetéséről, amelyben a tanulás mellett, kiemelt helyet kap a testgyakorlás. Eliot maga is kedveli a teniszt, de mégis a futást javasolja minden nemes ifjunak, ugyanis szerinte ez nemcsak kiváló testmozgás, hanem dicséretes időtöltés is.

1570 körül vetődik fel a kérdés, hogy nemes dolog-e kalapácsot vetni vagy magasat ugrani. A nép körében, amint az a feljegyzésekben fennmaradt, nagyon kedvelték az atlétikát, még az éves labdarugó találkozót is elhalasztják Chesterben a cipészek és a takácsok között, s e helyett futásban mérték össze erejüket.

Shakespeare, korának éles megfigyelője, szintén számon tartotta a sportrendezvényeket. Igaz egyetlen számban sem volt kiváló, de tragédiáiban, drámáiban a sport is helyett kapott. Például a IV. Henrik-ben ezt mondhatja Falstaffal: "Szívesen adnék ezer fontot, ha olyan jól futnék mint Ön".

A XVII. századi Angliában híresek a Gloucestershire-ben rendezett játékok. Christopher Whitfield gyakran idézi e játékokat és hosszan ír Robert Doverről /1582-1642/, aki három évszázaddal Couber-tin előtt az olimpiai játékok felelevenítésén tevékenykedett. Whitfield azt írja: "e versenyeken a versenyzők a régmúlt korok hőseivé váltak és Görögország mitikus hőseinek egyenlő feleivé vagy társaivá lettek".

Több Erzsébet-kori költő írt rapszódia-t az "Olimpiáról".

A XVII. századi Angliában a testedzés kultusza élt. Randell Holmes egyik költeményében 30 sportágat is felsorol, de ezek olyan költőiek, különleges nevűek, hogy a XX. század embere nem is érti, még a szakemberek sem tudják megfejtetni.

A puritanizmus és az anglikán egyház a sport ellenzője volt, azzal érveltek, hogy a sportversenyek mindig nagy ivázzattal végződnek, és ez csak a katonákhoz illik.

A szigorú rendszer bukásaután /mint ismeretes a puritanizmus nem terjedt el egész Angliában/, már semmi sem állt útjába a sportszeretnek és a versenyeknek.

Peachem könyve /A tökéletes nemesember/ is a sport fontosságát hangsúlyozza, s az első helyre a lovaglást helyezi.

I. Jakab, aki nagy ellenzője volt a labdarúgásnak és nem is atlétizált, fiának mégis előírta azokat a testgyakorlási formákat, amelyek szükségesek ahhoz, hogy a lustaságot, tunyaságot legyőzze, s amelyek hozzásegítik ahhoz, hogy az utazások fáradságait jól viselje. Fiáról, Buckingham hercegéről azt is feljegyezték, hogy minden nemesuron túl tett futásban, ugrásban és a táncban.

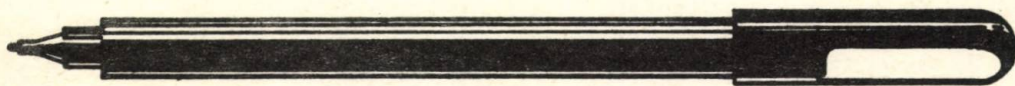
A nép körében a futás, ugrás, birkózás, vívás, tánc, tenisz, íjászat és más szabadtéri játékok voltak népszerűek. I. Jakab azt tanácsolta, hogy csak mérsékelten szabad sportolni, úgy hogy az ne váljék mesterséggé. Az amatőrizmus első megfogalmazásának is felfoghatjuk ezt a tanácsot.

Jakab és Károly évkönyvirői feljegyezték, hogy a nép kedveli a sportot. I. Stuart Jakab 1617-ben kiadta a Sport Könyvét, amelyben engedélyezte a vasárnapi mise utáni sportösszejevőteleket. Burton 1660-ban kiadott könyve 19 népszerű sportágat sorol fel, s ezek közül csak hat van olyan, amely a nemesember privilégiuma.

/Folytatjuk./

Ára: 9.-Ft

TINTENPEN



TINTEN PEN...

...finom vonallal ír!

