

A TEREPFUTÁSRÓL

Az atlétika egyik legszebb és egyben legértékesebb száma a terepfutás. Különösen nagy jelentősége van a katonai kiképzés szempontjából, azért szükséges közelebbi megismerése.

A terepfutás, mint atlétikai versenyszám, a múlt század végén kezdett elterjedni Európában. Magyarországon is gyorsan ismeretessé vált és 1896 április 12-én már megrendezték az első terepfutó versenyt a Cinkotai-út környékén. A verseny iránti nagy érdeklődést mutatja, hogy a szakadó eső ellenére is 23-an indultak a versenyen. A verseny győztese 36 perc alatt futotta meg a 10 km-es távolságot, ami aránylag jó idő, és arra enged következtetni, hogy a futók már rendszeresen készültek fel rá.

A kezdeti felángoást azonban sajnos nem követte a tömegek bekapcsolása annak ellenére sem, hogy az ehhez szükséges előfeltételeket (olcsó felszerelés, szabadban bárhol űzhető, stb.) könnyen biztosítani lehetett volna. Ennek a magyarázatát megtalálhatjuk az akkori társadalom szerkezetében, ha összehasonlítjuk az egyes osztályok viszonyát a sporttal. A sport akkor nálunk még csak a kiválságos osztályok testedzését, illetve szórakozását jelentette. A terepfutás is mint új sport, érdekes volt és megpróbálták. Amikor azonban látták, hogy nem is annyira „úri” jellegű, mint inkább több szorgalmat és önmegtartóztatást kíván, gyorsan elvesztette számukra a vonzóerőt. Hogy ezekután a tömegekhez nem juthatott el, az érthető, hiszen az akkori testnevelésnek egyáltalán nem volt célja a sportolással fellépő kultúrigény feltámasztása a dolgozóknban. Ellenkezőleg, gondosan ügyeltek mindig arra, hogy az úgynevezett „baloldali elemek” lehetőleg ne jussanak sporthoz, vagy legalább is ellenőrzés alatt végezzék azt.

Ebből a szempontból a legnagyobb veszélyt természetesen az egymásután megakadozó munkásegysületek jelentették (1906–1908: MTE, 1910: TTE, 1911: Vasas), melyekben hamar felismerték a sport fontos szerepét a munkásmozgalm harcában. Ezekben az egysületekben a sportolás természetesen sokkal nehezebb körülmények között folytatható, mint a polgári egysületekben. Itt főleg csak azokat a sportágakat űzhették, amelyekhez nem kellett külön pálya, és a felszerelés is olcsó volt. Ezért a legkedveltebb számok a gyaloglás (turisztika), hosszútávfutás, illetve ennek a szabad mezőn végzett formája, a terepfutás lettek. Hogy ezekben a munkásegysületekben az elnyomás ellenére is komoly sportélet alakult ki, azt bizonyítja az 1914-es országos mezei bajnokság, ahol a vörösinges MTE futók lettek az elsők, megelőzve a polgári egysületek futóit.

Magyarországhoz hasonlóan, a század elején már úgyszólván minden országban rendeztek terepfutó versenyeket. A forradalom előtti Oroszországban is már 1909-ben megtartották az első terepfutást, a moszkvai Hodin-mezőn, 5 versztnyi (5334 m) távolságon. Elterjedni azonban ott sem tudott, a nálunk is tapasztalt okok miatt.

Döntő változást e téren is csak a Nagy Szocialista Forradalom hozott, amikor a testnevelés a szocialista nevelés szerves része lett és azon belül a terepfutás annak egyik legfontosabb eszközévé vált. Felismerve a terepfutás igazi értékét, mind nagyobb és nagyobb tömegek kapcsolódtak be a rendszeres űzésébe és és ma már többmillióan vesznek részt az évenként megrendezésre kerülő szakszervezeti Komszomol versenyeken. Így pl. 1947-ben több mint 7 millió indulója volt a különböző köztársaságok, területek és városok terepfutó versenyének. Ezek a

versenyek, a nagy tömegek indulása révén, a minőségi sport fejlődését is biztosítják, miután az ottani győztesek részére minden évben megrendezik külön a Szovjetunió terepfutó bajnokságát.

Különös szerepet kapott a terepfutás a francia munkásifjúság életében is, a már hagyományossá vált „L'Humanité” versenyek révén. Ezeken a versenyeken való indulás minden haladószellemű francia, de rajtuk kívül a többi nemzetek munkássportolójának is a legnagyobb dicsőség és egyben kötelessége is. A „L'Humanité” terepfutó versenyeken természetesen indulnak 1935 óta — a Nagy Honvédő Háború éveinek a kivételével — a szovjet, és a felszabadulás után, 1948-tól a magyar versenyzők is. Kifejezve ezzel az együvértartozásukat a nemzetközi munkásmozgalommal.

A terepfutás, amint elnevezése is mutatja, a mezőn, szántóföldön és erdőben végzett futásból, valamint a természet által felállított akadályokon való áthaladásból, illetve azok leküzdéséből áll. Az a körülmény, hogy a terepfutás a különféle terepszakaszok megismerését, az azon való mozgás elsajátítását, valamint a helyes gyors tájékozódást segíti elő, a csapatkiképzés szempontjából nagyjelentőségű és úgyszólván nélkülözhetetlen, annál is inkább, mert a terep a harc kiképzés legfontosabb helye, ahol a katona megvívja élet-halálharcát az ellenséggel. Csoportban való űzése és a felfutó akadályok közös leküzdése révén, a bajtársiaság érzetét fejleszti. A megszokott környezettől eltérő és változatos terepen való futás egyúttal szórakoztató és feltétlenül jó hatással van a kedélyállapatra.

Az általános testnevelés is mindjobban felismeri a terepfutás értékét a szervezetre és ezért minden sportág alkalmazza. Az atlétika, labdarúgás, szíes, ökövívás, birkózás stb. előkészületeinél, mint az állóképesség megszerzésének legjobb eszköze szerepel. Mint kiegészítő sport is nagyon fontos szerepet tölt be, az egyoldaltú sportolás hiányosságainak a kiküszöbölésében. Az úgynevezett teremsportok számára is nélkülözhetetlen, miután azok is mind hirtelen végrehajtott gyors mozgásokból állanak, tehát a szívnek és a tüdőnek a fokozatos megterhelését kívánják. Ezeknek a fontos szerveknek a legjobb erősítője a futás és ezek között is a terepfutás, miután az a várostól távol, szabadban, tiszta levegőn történik. A terepfutás a szív működését gazdaságosabbá teszi, mert a szívverés lassúbbá, de erőteljesebbé válik és ugyanakkor a vérnyomást is csökkenti. Természetesen a tüdő funkciója is kedvezően megváltozik, a légvezetvétel megritkul és mélyebb lesz, a vérkeringés fokozódik és a vér felfrissül.

A terepfutás gyakorlása révén a szervezet edzetté, szívóssá és állóképessé válik. A pszichofizikai képességeink közül az állóképesség az, melyet a legnagyobb mértékben növelhetünk és fejleszthetünk. Miután ez a képesség még az érettebb korban is kiválóan fejleszthető, sőt, mint atlétikai versenyág is a 30—40 éves korban éri el a tetőfokát, a katonai kiképzés szempontjából sem közömbös. A fiatal újonctól kezdve az idősebb parancsnokig, mindenki számára kitűzhetjük célul, a saját állóképességének a javítását. Gles Bakánov vezérőrnagy, a Szovjetunió hőse, haditapasztalatában ezt írja: „Egy pillanatig sem szabad megfeledkezni az állóképesség kialakításáról. Bármilyen szakképzettsége van is a harcosnak, hozzá kell szoktatni a legnagyobb erőmegfeszítéshez.” Ez a megállapítás valóban helyes és helytálló, de ezen túlmenően alkalmazni kell mindennapi életünk összes területére is. Hiszen megfelelő állóképesség nélkül a termelés bármelyik ágában azonnal nehézségek támadnak, viszont annak növekedésének arányában mindig később következik be a munkateljesítmény csökkenése.

Az állóképesség kialakításánál nem szabad azonban egy fontos szempontot figyelmen kívül hagynunk, és pedig azt, hogy milyen célból van szükségünk az állóképesség fokozására. Különbséget kell tennünk egyes munkafajták között, de feltétlenül külön kell választani a harcos kiképzés célkitűzéseit a mindennapi élet szükségletétől is. Mindennapi munkánk elvégzéséhez általában elegendő állóképességet szerezhethetünk bármelyik sportág rendszeres gyakorlása által. A harci feladatok elvégzéséhez azonban ennyi állóképesség legtöbbször kevésnek bizonyul. Feltétlenül szükség van egy magasabbfokú állóképességre, hosszabb ideig tartó munka-

bírásra. A szervezetnek ezt az egyenletes és állandó jó erőállapotát, az állóképességet ezt a magasabb fokát, legjobban a rendszeresen végzett terepfutásokkal szerezhethjük meg.

A terepfutásnak különös jelentősége van a különböző foglalkozások következtében fellépő ártalmak kiküszöbölésében. Így pl. kiválóan alkalmas a nagy figyelemet kívánó, vagy állandó szellemi munkát végzők ideg feszültségének a levezetésére. Természetesen ebben az esetben a futás terepét is ennek megfelelően válasszuk ki. Az ilyen munkát végzők számára ne túlságosan változatos és sok akadályt tartalmazó terepet, hanem egyenletes és kevés figyelemet kívánó, tehát a futás mintegy automatizálódását biztosító pályát jelöljünk ki. Ezzel szemben az egyhangú és gépies munkát végzőknek feltétlenül a legváltozatosabb terepet jelöljük ki, mert ezáltal nagymértékben csökkenteni tudjuk az egyhangú foglalkozásoknak a fiziológiai hatását.

Mindezeknek előrebocsátása után szükséges a terepfutásnak, mint a katonai testnevelés egyik legfontosabb ágának az előkészítését tárgyalni. Ezen tanulmányoknak nem célja egy részletes edzéstervnek az ismertetése, azt egyébként is minden honvéd bajtárs megtalálhatja az alakulatoknak kiadott kiképzési tervezetben, hanem általánosságban, a legfontosabb irányelvekre hívja fel a figyelmet.

A terepfutó-edzés felépítésének a legfontosabb alapkövetelménye a fokozatosság. Az edzéstervezet összeállításánál minden körülmény között be kell tartani a következő részeket, szakaszokat:

- a) általános előkészítő edzési időszak,
- b) állóképességet fokozó edzési időszak és
- c) különleges edzési időszak.

Ezeknek a szakaszoknak az időtartama természetesen különböző és azt mindig a futók felkészültségi foka szabja meg. Ennek megfelelően szükséges azokat megrövidíteni, vagy meghosszabbítani.

Az általános előkészítés ideje legalább 2—3 hétig tartson, heti 2 edzéssel. Amint az elnevezése is mutatja, ezen idő alatt kell mindazokat a legfontosabb alapkövetelményeket elsajátítani, melyek nélkül az edzés további helyes felépítése nem lehetséges. Az első feladat ebből a szempontból a helyes futómozgás elsajátítása, valamint annak a különböző terepszakaszokon való alkalmazása. A mozgás könnyebb elsajátítása végett, az ötözet ezen idő alatt, ha csak lehetséges, könnyű sportöltözet legyen.

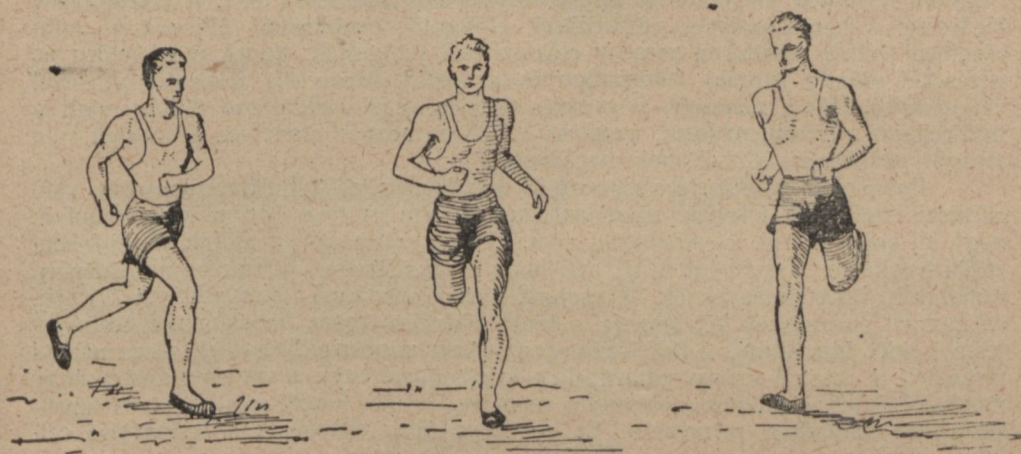
A futások ebben az időszakban mindig könnyű iramúak legyenek és minden izületben lazán végrehajtott mozgásból álljanak. A lépés hossza a testalkatnak megfelelő hosszúságú legyen (először ne erőteessük se a rövid, se a hosszú lépést), ezzel elkerüljük a korai elmerevedő mozgást. A talajfogás mindig egész talppal, annak külső élén mintegy átgördülve, laza bokatartással történjen. A karmunka a testtel párhuzamos mozgással, mérsékelt erejű legyen, a vállak felhúzása és a könyök melléhez való szorítása nélkül. Ezzel biztosítani tudjuk a helyes lélegzés végrehajtását. A fejtartás is természetes, tekintet kb. 8—10 m-re magunk elé a talajra irányuljon. A lélegzés egyenletes, a futás ritmusának megfelelő ütemben és lehetőleg az orron keresztül történjen. A mozgásokat mindig sík terepen végezzük. (Lásd 1., 2. sz. ábrákat.)

Amikor a futómozgást sík terepen már kielégítő módon elsajátítottuk, áttérhetünk a különböző talajú és lejtőjű terepen szükséges futó mozgás megtanulására. Ezeket röviden a következőkben foglalhatjuk össze. **Emelkedőnél** a lépések hosszát rövidíteni kell. A testtel előredülve, térdben kissé hajlított lábbal kell a futást végezni. Meredekebben emelkedő lejtőnél a futás iránya ferdeszögben (kigyóvonalban) történjen, a testsúly ilyenkor az emelkedő felőli lábon legyen. **Lejtőn lefelé** való futásnál egyenes testtartással, a hasizom gyenge megfeszítésével és a lejtő fokának megfelelően megrövidített lépéssel a testsúlyt vigyük hátra. Egészen enyhén lejtőnél a lépéseket bátran kiengedhetjük, ezáltal a lépések hossza megnő. **Puha talajon** (friss szántás, homok, stb.) egész talppal, térdben hajlított lábbal, egész rövid lépéssel, míg a **kemény talajon** talpizmon fussunk, a sarokcsont sérülése elke-

rülése végett. Köves, sziklás terepen célszerű a gyors lépésre való áttérés. Csúszós (zsombékos, laza) terepen lehetőleg lábujjon, rövid lépéssel, a karok, illetve az egész testsúly mélyrehelyezésével fussunk, az egyensúly könnyebb biztosítása



1. sz. ábra.



2. sz. ábra.

végett. Szántóföldön, ha a barázdákkal párhuzamos a futásunk iránya, a barázdákban, ha arra merőleges, akkor a barázdák tetejére lépve, mindig a kemény részt keresve fussunk. Erdőben és ismeretlen terepen állandóan a földet kell figyelni, hogy kikerüljük az esetleg ottlévő követ, vagy fagyökeret. Bokrok között természetesen kézzel és karral állandóan védeni kell az arcot a sérüléstől. Ilyen esetben a futók, a visszacsapódó ágak miatt nagyobb távokra kövessék egymást. A terepakadályokat, melyek a futás közben elénk kerülnek, kb. 60—70 cm-es magasságig ugorjuk át, a közepes magasságúakon (90—110 cm) egyik lábbal fellépve, majd a másikra leugorva haladjunk át, míg az ennél magasabbakon a kéz és láb segítségével másszunk át. Általában mindig a legbiztosabb módot választjuk.

A különböző terepszakaszokon való mozgás begyakorlása után áttérhetünk a terepfutó edzések legértékesebb részére, az állóképesség tulajdonképpeni fokozására. Ennek az időszaknak legalább 3—4 hétig kell tartani, heti 2—3 edzéssel. Ebben az időszakban a hosszabb távolságok egyenletes lefutása a főfeladat. Természetesen az első hét edzéseinél, futás közben, még iktassunk be pihentetés céljából többször gyaloglást is. A későbbiek folyamán azonban mindig kevesebb legyen a gyaloglás és hosszabb a futás. Általában ebben az időszakban már érvényesíteni kell az állóképesség megszerzésének legfontosabb szabályát: ne fussunk addig,

ameddig a fáradtság érzete nem jelentkezik, hanem próbáljuk azt a bizonyos „holt-pontot” egy kicsit mindig jobban kitolni. Hiszen ha mindig annyi munkát végzünk, amennyivel a szervezetünk könnyen megbirkózik, akkor az megszokottá válik és nem fejlesztjük az állóképességünket. Itt kapcsolódik be a munkába egyik legfontosabb képességné, az akaraterőné is a fejlesztése.

Amikor a hosszabb távolságok egyenletes iramú lefutásával az állóképességünket tulajdonképpen megápoloztuk, rátérhetünk az iramképességné a megszerzésére. Ennek a képességné a megszerzését, illetve fokozását legjobban az egész futótávolság egy részének, az úgynevezett résztávné a többszöri lefutásával érhetjük el. Az egyes futások között természetesen megfelelő pihenő beiktatása szükséges.

A hosszabb futások közben beiktatott 100—150 m-es vágyszerű futásokkal a gyorsaságot megfelelő mértékben feljavíthatjuk. Ezzel nemcsak a hosszú és egyenletes iramú futásra, hanem az egyes futószakaszokon belüli iram felgyorsítására is alkalmassá edzzük a szervezetet.

A terepfutás edzésének ezen szakaszában, az utolsó héten, ruházatban is végeztessük a futást, a nehezebb követelményekhez való szoktatás miatt.

Az állóképesség legnagyobb fokát természetesen az utolsó, **különleges** időszakban kell elérni a futóknak. A terepfutások ezen 2—3 hetes idejében a legnagyobb feladatok megoldására (harci) is képessé kell tenni őket. A terepfutások kizárólag a harcoskiképzés célkitűzéseit elősegítő feladatokból álljanak és mint közelebbi célt, a haditorna verseny előkészítését szolgálják. Ennek megfelelően az edzéseket mindig katonai ruházatban és az előírt felszerelés fokozatos vitelével végeztessük. Bár a nehezebb felszerelés és a mozgást akadályozó öltözet miatt a futótechnika részben módosul, azonban a helyes mozgás alapelvei, a terepen való mozgás szabályai változatlanok maradnak.

Befejezésül röviden foglalkozni kívánunk még a **haditornaversenyekre** való előkészülettel is. A kiképzés szempontjából egyáltalán nem közömbös számunkra, hogy jól vagy rosszul készülünk fel arra. Hiszen ezáltal jól le tudjuk mérni kiképzési fokunkat és tisztán láthatjuk azt, hogy megfelelő-e a harcossal szemben támasztott követelményeknek. A csapatkiképzés sokoldalú elfoglaltságot követel, de minden parancsnok kötelessége, a többi kiképzési ághoz hasonlóan, a testnevelésre is időt biztosítani. A haditorna-versenyeken minden előkészület, edzés nélküli részvétel, a rossz versenyeredmények kívül, mivel ezek a versenyek igen nagy munkatöbbletet jelentenek a szervezet számára, inkább káros, mint hasznos következményei vannak a szervezetre. Ez pedig merőben ellenkezik a testnevelés célkitűzéseivel.

Az idei év haditorna-versenyein előre láthatólag sokkal több induló lesz, mint az előző években. Az indulók nagy száma és a versenyekre való alkalpos felkészülés feltétlenül megkívánja, hogy már most, de legkésőbb március elején a terepfutó edzéseket megkezdjük, mert a terepfutással tudjuk leginkább biztosítani azt a szívós edzettséget és állóképességet, mely a haditorna-versenyek és az egész év kiképzési fáradalmainak főenyés leküzdéséhez szükséges.

Forrásművek:

- I. A. Krjacsko: Hogyan sportolnak a Szovjetunióban.
I. P. Szergejev: Gyorsabban, magasabbra, messzebb.
Sporttörténeti jegyzet. (Dr. Földes Éva) Testnev. Főisk.
Atlétkai jegyzet. (Dr. Bácsalmási Péter) Testnev. Főisk.

