



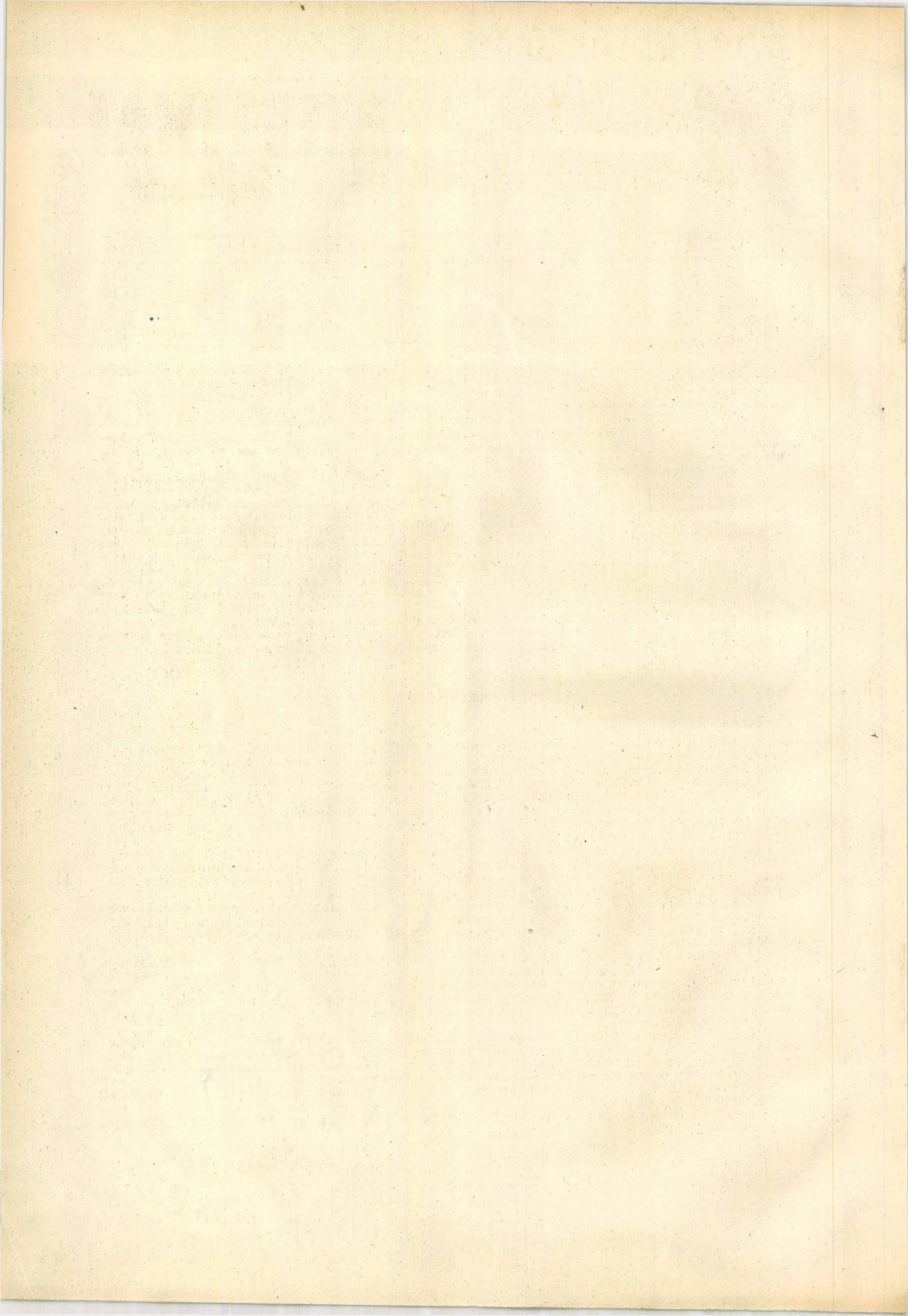
ATLETIKAI

Híradó



137







ATLÉTIKAI Hiradó

II. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

12. SZÁM

Kedves Olvasóink!

Ismét egy sikerrel és sikertelenséggel teli esztendő mult el felettünk. Befejeztük az 1958-as év atlétikai tevékenységét. Megtörténtek az értékelések, a siker és sikertelenség okainak felmérései, látjuk, hogy mit kell tennünk munkánk további megjavításához, atléta nevelőtevékenységünk eredményességének biztosításához.

A két év előtti ellenforradalom okozta sebek lassan begyógyulnak. Az általa okozott kieséseket felnövő ifjúságunk betölti. Megszilárdult a vezetés és kikristályosodott szocialista sportszeretetünk helyes szemlélete vezetőikben versenyzőkben, edzőkben és nézőkben egyaránt.

A két évi önzetlen munka, komoly fejlődésről tanuskodik. Minden reményünk megvan arra, hogy rövidesen nemzetközi versenyeken olyan eredményekkel léphetünk a vörössalakra, mely méltó lesz hagyományainkhoz. Ennek mielőbbi eléréséhez az azükséges, hogy ne törjön meg sportágunk iránti szeretetünk, nevelői munkánk lendülete és továbbikban is fenn tudjuk tartani tehetséges ifjúságunkban a nemes versenygés iránti vágyat.

Alig másfél év választ el a világ atlétikájának, eddig legnagyobbak ígérkező szeregszemléjétől - a római olimpiától. A rendelkezésre álló idő alatt minden lehetőséget meg kell ragadnunk, hogy a nagy világversenyen hagyományainkhoz méltóan szerepelhessünk. Nehéz feladat előtt állunk. De a magyar szív és küzdenitűdás, a magyar ifjúságban rejlő tehetség és elszánt akarat, a vezetők önzetlen és minden nehézséget leküzdő sportszeretete pótolhatja a nagy nemzetek helyzeti előnyét, annál is inkább, mert pártunk és kormányunk legmesszebbmenő támogatására számíthatunk.

As 1959-es évben kemény munka vár szövetségre, sportkörre, vezetőre, edzőre és versenyzőre egyaránt. Ehhez a munkához kíván erőt, egészséget, sikert és örömet a

szerkesztőség.

Kedves előfizetőink!

Az Atlétikai Hiradó mos megjelenő száma az 1958. év utolsó száma. Igyekeztünk a nyári mulasztást pótolni és egymásután jelentettük meg a számokat, ahogyan azt nyomdatechnikailag megoldhattuk. Kedves előfizetőink bizonyára csodálkozva veszik kezükbe az új külsőbe öltöztetett Atlétikai Hiradónkat. Ilyen lesz az 1959. évi Atlétikai Hiradónk, melyet már most új nyomdai eljárással készítettünk. Így lehetőségünk lesz arra, hogy szakzikkéhez megfelelő rajzot és fényképet közölhessünk. De az új eljárás alapján - ugyanilyen terjedelmen belül - nagyobb anyagot tudunk közölni, melyre kitűzött feladatainkat figyelembe véve, igen nagy szükség van.

Ez az új elkészítési mód azonban valamivel költségesebb. A kiadások fedezéséhez feltétlen szükséges, hogy növekedjék előfizetőink tábora és ezzel biztosíthassuk lapunk megjelenését. Kérjük ezért kedves Előfizetőinket, hogy még jamár hóban fizessenek elő lapunkra és igyekezzenek egy-egy új előfizetőt is gyűjteni.

Az elkövetkező év számaiban a hivatalos részen kívül állandóan fogunk közölni beszámolókat a hazai és külföldi versenyekről, szakeikkeket, a római olimpia legújabb híreit, melyek versenyzőnek, vezetőnek, edzőnek és atlétabarátnak egyformán érdekes olvasmánya lesz.

A hivatalos részen közöljük az MTST és a MASZ elnökségének legújabb rendelkezéseit, az országos bajnokságok kiírását, az országos bajnokságok és az Egyesületi Bajnokság hivatalos pontversenyének állását. Szakeikkeit közül folytatjuk majd az alapozás után a formáshoz és formában tartó időszak feladatait, külföldi tanulmányok és előadások magyar fordításait, hogy ezzel is biztosíthassuk edzőink és versenyzőink elméleti továbbképzését.

Célunk világos és érthető. Szeretnénk, ha lapunk összekötőkapocs lenne a szövetség és a sportkörök, az élsport és a nevelőmunka között. Segítséget akarunk adni minden vonalon. Együttal biztosítani szeretnénk, hogy a hivatalos rendelkezések, bajnokságok kiírása minden sportkörhöz és sportvezetőhöz egyaránt eljusszon.

Ehhez kérjük Előfizetőink támogatását, a vezetők és edzők véleményeit, kérdéseiket, problémáikat, bírálatukat.

Reméljük, feladatunkat teljesíthetjük és hasznosan szolgálhatjuk Atlétikai Hiradónkon keresztül szeretett sportágunkat.

Szerkesztőség.

Simék Terenc:

Közép-, hosszútávfutók és akadályfutók TÉLI ÉS KORATAVASZI ALAPOZÓ EDZÉSE

Az alapozó időszak munkájának célja: a futóforma, futórítmusgyorsaság bizonyos fokú megőrzése mellett a munkabírás további emelése érdekében a kellő állóképesség megszerzése. Továbbá rendszeres tornatermi munka mellett az alapképességek, adottságok fejlesztése. Az akadályfutók számára a gát- és akadálytechnika elsajátítása, ill. tökéletesítése.

A célok érdekében szükséges mindennapos edzés, naponként 1-2 alkalommal. Hetenként a szabadban végzett futómunka után 2-3 tornatermi edzés.

A z e d z é s e k a n y a g a : állóképességi, ritmusgyorsasági, iramgyorsasági munka, váltogatott iramu futás, gondot fordítva a helyes futó és akadálytechnika megőrzésére és fejlesztésére.

T o r n a t e r m i e d z é s k e r e t é b e n különös gondot kell fordítani az ízületek lazítására, izmok nyújtására, erősítésére, a rugalmasság és erő fejlesztésére. Ugyességi gyakorlatokkal fejlesztjük az általános és sokoldalú ügyességet. A tornatermi edzés keretében az akadályfutó fizikai és pszichikai alapképességei fejlődnek. Teremben kell begyakorolni a gátvétel alacsony és közepmagas gáton. Vizesárok aka-

dályvétele érdekében igen sok értékes rávezető gyakorlatot végezhetünk. Így tornaszerek segítségével a vizesárok akadályvételének megközelítő lehetőségeit biztosíthatjuk tornáló, svédszekrény és tornaszőnyeg felhasználásával. A szer mögött elhelyezett szőnyegen megjelölhető a vizesárok maximális hossza /366 cm/. Teljes hosszúságú akadályvételt csak kellő fokozatok betartása után kíséreltessük meg. Egy-egy alkalommal teljes értékű vizesárok vételt 8-12-szer gyakoroltatjuk.

A szabadtéri futómunka lehetőleg gyepes mezőn terepen, taposott földuton, vagy annak hiányában sportpályán történjék. A behavazott terepen végzett futás igen alkalmas a csúszóművelő izmok erősítésére.

A szabadban végzett futómunka közben elő-álló természetes akadályok leküzdése, továbbá a váltott ritmusú futások, különösen az akadályfutók számára igen hasznosak. Az akadályfutók térérzéskének fejlesztése érdekében tudatosan gyakoroltatni lehet és szükséges a távolságok beosztását, oly módon, hogy az akadályfutó a kisemelt tárgyat, ki-döntött fatörzset, vagy kijelölt helyet az elrugaszkodó lábbal tudja elfogni a futómozgás dinamikájának megőrzése mellett.

Az edzések jellege, célja és anyaga az alapozó időszakban.

Állóképességi edzés. Célja: az állóképesség törvényszerű fejlesztése. Az állóképességet általában minden végzett munka fejleszti, de kimondottan állóképesség-fejlesztő célzattal hosszabb távok /4-6-8-10-20 km/ könnyű- és közepesiramu vagy váltott ritmusú futását végeztetjük. Hasonló célt szolgálnak a több órás kirándulások változatos terepen, vagy a sietés.

Ritmusgyorsasági edzés. Célja: a futóritmus megőrzése vagy fokozatos felgyorsítása. Erőkében rövid és közepes résztávokat /80-400 m között/ futtatunk megadott rendszer és futórítmus mellett. Rendszeres lehet pl. a táv hosszának csökkentése mellett a sebesség, futórítmus emelése, stb. Teljesíthető továbbá a táv 1-2-3 vagy többszakaszos felgyorsításokkal, amely igen jó módszer az akadályfutás változó iramának edzésére.

Iramgyorsasági edzés. Célja: a versenyiram megőrzése vagy kialakítása a verseny távjánál rövidebb résztávok egyszeri, vagy többszöri futásával megadott időbeosztás szerint. A beosztás kezdetben egyenletes és könnyű iramu, majd későbbiek során lassu ritmusú körre gyorsabb ritmusú következhet.

A résztáv teljesíthető a táv különböző szakaszainak felgyorsításával is.

Helyes ha a szükséges iram futórítmusát az iramgyorsasági edzést megelőző napokban ritmusgyorsasági edzés keretében begyakorolja a versenyző.

Váltogatott iramu futás. Célja: a szervezet hozzászoktatása az egyenetlen futórítmushoz, a különböző elvek szerint szabadon váltogatott futórítmussal történő futáshoz, amely legnagyobb megterhelést jelent a szervezet számára. A váltogatott ritmusú futást állóképességi, vagy iramgyorsasági munka keretében gyakoroltatjuk. Begyakorlásának e-

redményeképpen a versenyző érettebbé válik különböző taktikai elgondolások megvalósítására is.

Gyorsasági edzés. Célja: a gyorsaság megőrzése és fejlesztése rövid résztávok /200 m-ig/ megadott rendszer szerint és előírt sebességgel történő lendületes futásával.

Az alapozó időszakban a napi edzések jellegének és céljának szem előtt tartásával a talajviszonyok és az időjárás viszonyok is megszabják a munka intenzitását, a megterhelés lehetőségét. Általános szabályként ügyeljünk arra, hogy gyorsabb ritmusú futómunkát jobb időjárás és pályaviszonyok mellett végeztessünk.

Kedvezőtlen viszonyok mellett a ritmusgyorsasági munka könnyebb ritmussal végezhető, a gyorsasági munka pedig csak egészen rövid távokkal /40-60 m/ gyakorlandó.

Az alapozó időszak edzéseinek vázlata.

Hétfő:	Átmozgató jellegű állóképességi munka, könnyű ritmusgyorsasági munka. Vagy: gőzfürdő, gyúrás.
Kedd:	Állóképességi, iramgyorsasági és gyorsasági munka.
Szerda:	Állóképességi, ritmusgyorsasági munka, tornatermi edzés.
Csütörtök:	Állóképességi, iramgyorsasági, ritmusgyorsasági munka.
Péntek:	Állóképességi, ritmusgyorsasági munka. Tornatermi edzés.
Szombat:	Állóképességi munka váltogatott ritmusú futással, iramgyorsasági és gyorsasági munka.
Vasárnap:	Állóképességi munka többórás kirándulás, vagy sietés keretében.

Az alapozó időszak munkája jelenti az atléta számára az évadban a legnagyobb megter-

helést, főleg mennyiségi munka végzése révén. Ebben az időszakban a nagy megterhelésű mennyiségi munka elvégzése szempontjából nagy segítséget jelentenek az edzőtáborozások.

A versenyzők ebben az időszakban ügyeljenek egészségük megőrzésére, óvakodjanak kisebb-nagyobb sérülésektől, amelyekre télen a kedvezőtlen talajviszonyok és a hideg következtében nagy eshetőségük van. Ezek elkerülése érdekében az időjárási viszonyokhoz alkalmazkodva öltözzenek és nagy gondot kell

fordítani a nagy megterhelést végző lábak ápolására.

Az alapozó időszak második felében amint az időjárási és talajviszonyok javulnak, a futóritmus gyorsaságát - különösen a ritmusgyorsasági munka révén - emeljük és fokozatosan rátérünk a forma-kialakítás, formáhozás munkájára. Jól megalapozott téli munka után a formáhozás időszak minőségi munkájának megterhelésére jól reagál a versenyző, a formáhozás sikeres lesz.

Walter DAVIS MAGASUGRÓ TECHNIKÁJA

ES EDZÉSE IRTA: Frank Anderson

Walter Davis élettörténete egy gyermekbél-mulasos betegnek világba jönné váló fejlődését mutatja be. Davis 6 láb 8 hüvelyk /203 cm/ magas és mint általában a magas emberek, nem nagyon arányos idomu. Sokáig és keményen kellett dolgoznia, hogy megtanulja hosszú végtagjainak megfelelő használatát. A főiskolára, mint kosárlabda játékos került. Itt álló technikaival már 6 láb 2 hüvelyket /188 cm/ ugrott magasba. Davis először a hasmánt-guruló technikát próbálta alkalmazni, de hamarosan rájött, hogy ez nem felel meg neki és így a könnyebb guruló technikára tért át. Első egyetemi éveiben kosárlabda edzést folytatott és csak keveset ugrott. Másodéves korában kivették a kosárlabda edzésből, de a magasugrás különböző technikájával próbálkozva zavaros sportidényt élt át. Az egyetemközi versenyen még helyezést sem ért el. A következő évben - mert a kosárlabda csapat tagja volt - megint későn kezdett atlétizálni. Ebben az idényben a kosárlabda március elseje körül zárult. Ekkor a hasmánt guruló és a guruló technika között valamilyen stílusban ugrott, de igyekezett a guruló technikát elsajátítani. Nekem néhány hétre Németországba kellett mennem egy atlétikai tanfolyam vezetésére. Ezen idő alatt Davis egészen furcsa technikát fejlesztett ki: hat lábnyira /183 cm/ ugrott el a léctől, mindkét lába vezető láb volt és mint egy távolugró stílusban ugrotta a lécet. De ez is elég volt arra, hogy megnyerjen egy olyan versenyt, melyen kiváló ugrók is részt vettek. Németországból való visszatérésem után úgy véltem, hogy jobb ha ebben az idényben már nem foglalkozom oktatásával. Résztvett az "NCAA" versenyen, ahol 90°-os szög alatt i nekifutással és félig távolugró stílussal megnyerte a versenyt.

Davis ezután a "versenyen kívüli" idényben megtanulta a guruló technikát. Olyan magasságokon ugrott, melyek nem jelentettek számára megerőltetést. Igen nagy törelemmel és gondnal dolgozott technikáján úgy, hogy a leggazdaságosabb és legszebb guruló technikát ugrotta, amelyet valaha is láttunk.

Davis a "gurulás" bukó változatát alkalmazza. Szerintünk a bukó technikájú ugrás a legtöbb ember számára nagyon megfelelő akár hasmánt gurulót, akár a gurulót ugorják, mert így nem az egész test van egyszerre a léccel, a süllypont tehát a lécvételnél lent lehet. Az ugró feje, vállai, vezető lába jóval a léccel fölött van és már lefelé is halad, amikor a csipő átlendül a léccel. Davis felugrása a léctől 4 láb és 8 hüvelykről történt,

mely - véleményem szerint - tulságosan messze van még az ő magassága mellett is. Hét lépéses rohamot használt és meglehetősen gyors tempóban futva 45° alatt közelítette meg a lécet. Az utolsó három lépés folyamán - a lépések nyújtottabbak voltak, az egyenes test kissé összegörnyedt. Tekintet a léccel szegte és a kezdőpont kivételével nem használt semmiféle segédjelet. Testsúlya a felugró láb fölött volt amint elhagyta a talajt és bár bukott, meggyőződésem szerint már a bukás kezdete előtt befejezte az ugrást. Vezető lába behajlított térdmozdulattal felfelé lendült, de a felugrás befejezésénél kiegyenesedett olyképpen, hogy a vezető láb ugyanabban az időpontban került a léccel fölé mint feje. A csipő ebben az időpontban jól hátul és alul volt a jól sikerült ugrásánál. Jó ugrások alatt azokat értem, amelyekben stílusa és időzítése volt jó, nem pedig szükségképpen azokat, amelyekkel versenyt nyert. Davis már gyakran felfelé szállt és fordulata kissé korai is volt abban az időben, amikor teste a léccel fölé ért. Nagyon sokszor leverte a lécet olyan ugrásoknál, amelyeknél - ha felugrása néhány hüvelykkel a léchez közelebb történt volna - átugrotta volna.

Az első számú kép Davisnek egyik kiváló gurulástílusú ugrását mutatja be. Ezt esti versenyen ugrotta. Ezt követően meg két másik alkalommal is ugrott hét lábnyi magasságot Texasban rendezett esti versenyeken. Az az érzésem, hogy Davis az esti versenyeken valahogy a léchez közelebb ugrott fel.

A kettes számú kép világos ugrásának lécvételét mutatja, mely a gazdaságos technika ragyogó példája. Fordulata kissé tulságosan elől van, a csipő emelése is előbb történik. A képeken világosan látható, hogy Davis mintegy a léccel köré csavarja testét és testének egyik részét sem viszi túl magasra. Minden ugró tudja, hogy a test egyik részét sem szabad alacsonyan vinni és mégis átvisszik a magasságot. Davis is arra törekedett, hogy a lécvételnél testét is lehetőleg alacsonyan vigye. A legtöbb magasugró hibája: a lécvétel pillanatában csipővite-lük magas. Ez még inkább helytálló a hasmánt guruló, mint guruló technikánál. Az az atléta, aki majd meg fogja dönteni Davis csapatát, valószínűleg olyan ugró lesz, aki amellet hogy jó ugró, a magasugrás összes elveivel tisztában van, a csipőjét is jól tudja vezetni.

A harmas számú fényképsorozat csúcsgugrásának befejező bukómozdulatát mutatja. Davis

jobb lábával vezeti az ugrást, de ettől a pillanattól megindul a bukás és kezével ér le a talajra.

Davis edzésmódszere gyepen végzett könnyű munkából és a hét első három napján 10-12 ugrásból áll. Alapvető erőnlétét az erős

kosárlabda edzés adta meg neki. Verseny előtt két nappal nem dolgozott, nagyon kevés bemelegítést végzett verseny előtt, verseny közben pedig semmit. Ugrások között a többiekől távol lefekszik, testét és szellemét a koncentrációnak adja át.

Megjegyzés:

Az eredeti cikkhez közölt fényképek - különösen a lécc feletti munkát ábrázolóak - annyira sötétek, hogy azt közölni nem lehet. Ezért írásban kíséreljük meg elmondani, hogy egy-egy kép mit ábrázol, mi a legjellegzetesebb mozgásrész Davis ugrásának a képen ábrázolt pillanatában. /A magyarázatokat Nagy Sándor írta/.

A sorozat 8 képből áll.

1. kép.

Davis a nekifutás végén igen mély lelapulást végez. Felsőtörzse az utolsó lépés megkezdésekor még kissé előredőlt helyzetben van, tekintete a lécen.

2. kép.

Kitámasztás. Utolsó lépése hosszú, elnyújtott. Elrugó bal lába térdben enyhén még hajlítva sarokérintéssel ér talajt. Felsőteste a kitámasztás pillanatában függőleges. A talajfogással egyidejűleg azonnal megkezdí a fokozatos szembefordulást a léccel, erőteljes karmozgással vezetve.

3. kép.

Lendítés. Lendítő lába már a lendítés első mozzanatában térdben igen erősen meghajlítva /sarka majdnem a nadrugját érinti/ lendül fel.

4. kép.

A lendítés befejezésekor már teljesen szembefordul a léccel, felsőteste kissé előre dőlve az elugró láb fölött, amely térdben teljesen kinyulva még a talajon van. Az elugrás helye meglehetősen nagy távolságra van a léctől, amiért emelkedése közben fokozatosan előre dől.

5-6. kép.

Az emelkedés végén lendítő lábát csaknem egészen kinyújtja, majd a lécre való forduláskor megint gyors mozdulattal behajlítja. A lécre való fordulást erőteljes csipő és láb forgatással végzi, amelybe bekapcsolódik a jobb kar munkája is. Az ugró teste a forgás alatt mindvégig közel marad a léchez, ami a súlypontemelés gazdaságos kihasználását, egyben technikája kiválóságát is jelenti. Elugró lábát közben gyors ütemben térdben erősen meghajlítva húzza fel testközelbe. Lendítő lábát térdben meghajlítva fokozatosan törzséhez húzza /zárt helyzet/, de továbbra is a lécc felett tartja. A lendítő láb visszatartása lassítja a csipő átfordulását a lécc felett és így több idő van az elugró láb átemeléséhez. Az elugró láb átemelése után kezd meg a tulajdonképpeni bukó mozgást.

7. kép.

A felsőtest megkezdí a lefelé bukást. Jobb láb még mindig majdnem nyújtott helyzetben kezd lefelé haladni. A bal térd a lécc felett átjutva, szintén lefelé halad. Bal karja a test alatt kinyulik a lendítő jobb lába felé. Ebben a helyzetben a csipő utolsó harmada és a bal lábszár halad át a lécc felett.

8. kép.

A bal kar erősen előrenyújtva halad a homok felé. A felsőtest majdnem függőleges helyzetben van lefelé. A csipő még mindig erősen hajlítva - a test legmagasabb pontja a bal lábfejjel. Az egész test már a lécen túl a talajhoz közeledik.



Bodó Árpád 204 cm-es ugrása.

A képen az ugró továbbfolytatja a test forgatását a lécc körül, nyújtott jobb karjának hátra- és felfelé mozdulásával megkezdí a tulajdonképpeni bukómozgást. Bodó ebben a helyzetben lendítő lábát - amely nagyrészt már túljutott a lécen - nem süllyeszti gyorsan, mert ezzel meggyorsítaná a csipő lécc körüli forgatását. A mozgás lelassításának az a célja, hogy az elugró láb átemelésére több idő álljon rendelkezésre.

Az előbbi cikkben közölt Davis és Bodó ugrása között hasonlóság van: ugyanis mindkét ugró teste alig emelkedik a lécc fölé, viszont kitűnő forgatással - ami a jó technika jellemzője - elkerüli a lécc leverését. Mindkét ugró a lécc felett zárt helyzetben - az elugró és lendítő lábak szorosan a törzs közelében - van.

Eltérés: Davis a bukást az elugró láb emelése után kezd meg, Bodó viszont közvetlen az elugró láb átemelése előtt.

Nagy Sándor.

A MAGAS GÁTÁK IRTA: Johnny Morris

Jelenleg nincs olyan könyv, amely kizárólag a gátfutó technikával, különösképpen a kezdő oktatásával foglalkoznék. Pedig az edzőnek számos problémával kell szembenéznie akkor, amikor azon jelöltek között válogat, akik gátfutók szeretnének lenni. Ezen a problémák egyikét-másikat könnyebb megoldani, ha előbb tervet készítünk, amelyet azután a kiválogatásnál és a kezdők oktatásánál be is tartunk. Jelen sorok írójának részben mint gátfutó versenyzőnek, részben mint közép- és főiskolai edzőnek ezen a téren komoly tapasztalatai vannak. Ezen tapasztalatok eredményei az itt előadott javaslatok. Célja a gátfutók nevelése.

A jelöltek kiválogatása többféleképpen történhetik. A legnehezebb problémával azonban akkor áll szemben az edző, amikor "zérus" pontról /tehát semmiből - Szerk./ kell elindulnia. Mivel minden edző pályafutása során ilyen helyzetbe kerül olykor-olykor, azt javaslom, hogy kíséreljen meg néhány próbálkozást.

Ezen próbálkozások szempontjából a legjobb három versenyszám: a távolugrás, a magasugrás és a 100 yardos vágózás. A gátfutónak lehetőség szerint magasnak kell lennie, ezért az edző emelje ki a magas természetű tanítványait és végezze el velük a fenti kísérletet. Az a mintegy 12 sportoló, aki a legjobb eredményeket éri el, általában igen jó gátfutóvá fejleszthető, feltéve, ha megfelelnek az alábbi követelményeknek: koordináció, átlagsebesség, jó időbeosztás, állhatatosság s mindenek előtt a kemény munka iránti készség.

Ha a szelektálás megtörtént, felmerül a kérdés: hogyan fogjunk neki a kezdőkkel. Ha egy "zöldfülű" jól fogunk is be gátmunkára, megtörténhetik, hogy hibái elbátortalanítják. A tanulási vágyat és a gát iránti érdeklődést fenn kell tartani benne mindaddig, amíg az edző nem érzi, hogy elérkezett az ideje a gáton való próbálgatásnak. Hogy áthidaljuk a jelölt kiválasztása és az első gátkísérlete közötti űrt, meglehetősen alapos előzetes gyakorlatokat kell végeztetnie. Ezek a gyakorlatok készítik elő a gátfutójelöltet a versenyszámra és megtanítják a gátfutás alapelveire. Mindezek eredményeként elég tudással fog rendelkezni ahhoz, hogy ki lehessen emelni a "zöldfülű" stádiumból, mielőtt egyáltalán megkísérelte volna a gátvételt. Első gátvétele valószínűleg sikerülni fog. Ez a siker biztosítja a helyes utat tanítványunk érdeklődésének ébrentartására.

Ezek a gyakorlatok alapján véve gátfutóknak valók, de jók az egész atléta csapat számára is. Javasoljuk, hogy az egész csapat végezze ezeket a gyakorlatokat a napi edzőmunka elején. Sok fiú nem képes arra, hogy egy-egy gyakorlatot 2-3-szor ismételjen. Pedig ezeket fokozatosan úgy kell felépíteni, hogy legalább mindegyiket 10-szer el tudja végezni.

Ez az az idő, amikor az atlétákat hozzá kell szoktatni a jó bemelegítéshez. Ezt úgy kell végezni, hogy nyilvánvalóvá váljék: a jó teljesítmények a jó bemelegítésből, továbbá a versenyt megelőző gyakorlatokból fakadnak. A felfrissített, nyújtott és laza állapotban lévő izmok mindig jobb teljesítményekre képesítenek.

Valamennyi gyakorlat alapvető célja: az elülső, vagy vezető /vagyis a gáton elsőnek áthaladó/ láb, a hátsó, vagy áthúzott /melyet később húszunk a gát fölé/ láb, a testhajlítás /a törzs és karok rádőltése a vezető lábra/ és a karunka /kettős, vagy egyes karvezetés/ fejlesztése. E gátfutó kifejezéseket jegyezzük meg, mert a jelen cikk során sokszor fognak ismétlődni.

A felsorolt gyakorlatok nemcsak kezdők, hanem haladó gátfutók számára is használhatók. Ezek két csoportra oszlanak: általános kondicionáló és nyújtó gyakorlatok. Ezeket bármely gátfutó használhatja felkészülésétől függetlenül. A gyakorlatokat külön a gáttechnika fejlesztésére válogattuk ki.

A főbb kondicionáló gyakorlatok azt a célt szolgálják, hogy lefoglalják a kezdők egész idejét. Az első négy héten könnyű szökdelést is végeztessünk. A jelöltnek 45 percen át kell végeznie e gyakorlatokat és a szökdeléseket. A kettőt váltogatva végeztetjük. Egyszerre ne végeztessünk ugyanazon gyakorlatból túl sokat, hanem váltogassuk azokat. Ebben az időben az edző igen gondosan járjon el és ne engedje, hogy kemény munkát végezzenek mindaddig, amíg legalább egy hónapi alapozásuk nincs. Szorgalmazza a szökdelést és a fűvön előírt síkgyakorlatokat.

Az atléta igen könnyen vesz fel rossz szokásokat, melyek ha egyszer gyökeret vertek nehéz róluk leszoktatni. Kezdkorán ugyanolyan könnyen fejleszthetjük ki a jó, mint a rossz szokásokat. Ha helyes elvekre oktatjuk, azokat sohasem felejtí el. Egy tapasztalt gátfutó maga is meg tudja mondani, hogy mit végzett rosszul, de ezek kijavításánál tanácsra szorul.

Talán az előgyakorlatok soknak fognak tűnni, azonban ezekre feltétlenül szükség van és ezek a későbbiek folyamán gyümölcsözni fognak.

Amikor az edző úgy érzi, hogy tanítványai elő vannak készítve a gát feletti munkára, különleges figyelmet kell szentelniük a test és karlendítésre, az elülső láb felkapására, a hátsó láb áthúzására s mindenekelőtt az egyensúlyozó kar koordinációjára.

Tegyük fel, hogy a gátfutók most már készen vannak komolyabb munkára. A gátfutást hat részre osztjuk: rajt, gát elérése, gátvétel, talajérés, gát közötti futás, hajrá. Mindegyik részt külön vizsgáljuk meg.

R a j t : minden vágózó típusu, vagy kurtalábú fű 8 futólépést tegyen meg az első gátig, míg a hosszalábúak 7 futólépés alatt is el tudják érni. Jobban szeretem, ha a gátfutók az első gátig 8 lépést tesznek. A gátfutó általában a fokozhatja gyorsaságát megtalálhatja egyensúlyát, amikor eléri az első gátat. A rajt - véleményem szerint - rendkívül fontos a magas gátfutásnál, mert a gátfutás ritmust, fokozatosan felgyorsuló futást, ugrást, ügyességet, koordinációt és időzítést igényel.

Szükségessé mutatkozik néha, hogy a gátfutó a rajtnál lábcserét végezzen. Ilyenkor a rajtolási munkát pisztolylövésre végeztessük. A gátfutó kar és láb koordinációját különösen az első három lépésnél kell cserélnie, ami sokszor nehézséget okoz akkor, amikor ballábás rajtolót jobblábás rajtolásra, vagy fordítva kell tanítanunk.

Előkeztetőül el kell mondani, hogy ha a gátfutó nyolc futólépést használ az első gátig, a gát fölé az a lába kerül elsőnek, amely rajtoláskor hátul volt. Ha viszont hét lépést használ, elrugaszkodó lába a hátsó lába lesz.

Idény elején igen gyakran előfordul, hogy a gátfutó az első gátig illetőleg az elrugaszkodásig megnyújtja lépéseit. Ilyen esetben helyezzük át a gátat a rajttól 14 és fél yardra az előírt 15 yard helyett. Ezzel lehetővé tesszük, hogy az első gátat lépésnyújtás és erőlködés nélkül vegye. Ennek gyakorlását mindaddig folytassuk, amíg lépésnyújtása nem válik természetessé és amikor már nem kerül megerőltetésébe, hogy az első gátat a szabályos távolságban vegye.

A g á t m e g k ö z e l i t é s e . Rendkívül fontos, hogy magas gáton a futó kb. 7/8-ad sebességgel fusson, amikor elrugaszkodik a gátra. Itt már tökéletesen uralnia kell testét, ne legyen merev és a közelgő gátra összpontosítson. Testét kissé döntse előre, tekintetét a közelgő gát felső szegélyére szegezze az elrugaszkodásig, utána pedig a következő gát felső szegélyére, vagy pedig a célvonalra aszerint, hogy melyik következik.

Amikor a gátfutó az elrugaszkodáshoz ér, elrugaszkodó lábát a gátra merőlegesen szegezze a talajra. Ezt pontosan be kell tartani, mert ha az elrugaszkodás oldalt történik, a gátfutó lendületének 20-30 %-át elveszíti, ennek folytán csökken gyorsasága és kissé kitér egyensúlyi helyzetéből, vagy oldalt fordul. Az elrugaszkodás a gátfutó magasságától függően rendszerint el szokott térni, mely magasságnál kb. 6'10"-tól 7'6"-ig változik.

A vezető láb természetes futólépésből kiindulva emelkedik a gát fölé. A felemelés erős csipőmozgással történik. A vezető láb térdében kissé hajlított legyen. Rövidlábú gátfutók - valószínűleg - nyújtott vezető lábbal vizik végbe az elrugaszkodást.

A kar- és törzslendítést a vezető láb elrugaszkodásával egyidejűleg kell elvégezni méghozzá erőteljesen, maximális felhajtóerő és lendület elérése végett.

Ami a karmunkát illeti, két különböző típust ismerünk: egyes, vagy kettős karmunkát. Mindkettőnek számos lerövidített formája van. A magam részéről a kettős karmunkát szeretem jobban. Szerintem ezt könnyebb megtanítani kezdőknek. A gátfutónak, amennyiben kettős karmunkát végez, nem kell annyi koordináció.

A g á t f e l e t t i t e s t t a r t á s . Ennek jelentős szerepet játszik a karmunka, az elülső láb vezetése és a hátsó láb áthozatala.

Az elülső láb vezetésénél a lábujjakat fordítsuk lefelé, a sarkat az Achilles-in felé kell hozni, a térdet pedig hajlitsuk be. A vezető láb "suhanjon" a gát teteje felé, kissé a középpont mellett úgy, hogy a csipő és a törzs haladjon át a gát közepe felett.

A karokat lendületesen "szurjuk le" a vezető láb felé. Ha a vezető láb a bal láb, a jobb kart, vagyis az egyensúlyozó kart tenyerrel a pályával párhuzamosan nyújtjuk ki. A jobb kézfej legyen mintegy 12 hüvelyknyire a lábtól és nyuljon kissé túl a bal lábujjon. A bal kart kissé hajlitsuk be, a kézfejet ne nyújtjuk ki teljesen, csak mintegy 7/8-ad hossznyira, a tenyer lazán lefelé néz. A bal kéz ne legyen 6 hüvelyknél távolabb a bal bokától.

Az áthozott láb kikerül természetes futólépés helyzetéből, a lábfej egyenesen taszítja el magát a pályától s kinyújtva marad a maximális elrugaszkodás érdekében. Az emelkedés lassan indul, a térd a lábfej felett van, a csipő fokozatosan végzi az elrántást. Mielőtt az áthozott láb térdé mintegy 18 hüvelyknyire ér a gát tetejétől, a rántás erőteljessé válik, hogy a test a gátfeletti gyorsulást előmozdítsa.

A gát felett egy kis "holt idő" van akkor, amikor a vezető láb csaknem elérte teljes kinyújtását, a kar- és testlendítés megtörtént s amikor az áthozott láb térdé és lábfeje helyes szögben van. Három dolog segítheti át a gátfutót ezen a holt ponton és viheti át a gáton: 1. a gát előtti lendülete, 2. egy kellően időzített erőteljes hátsó lábmozgás, végül 3. a vezető láb testrántással egybekötött leszegezése.

A t a l a j é r é s . Az elülső láb leszegezése igen fontos szerepet játszik a gátról való lejövetelben. A kezdőnek mégis csínján kell bánnia ezzel, mert ez leveheti őt lábáról, kilendíti őt egyensúlyi helyzetéből, túl erősen kiemeli testét, vagy azt eredményezi, hogy nem kellő időben sarokkal ér talajra. A jó gátfutónak vissza kell tartania testi lendületét egészen addig, amíg nem érzi, hogy csipőjével pontosan a gáttető fölött van. Ekkor kell elülső lábát lefelé szegnie, visszatartania testének behajlítását, megkezdnie egyensúlyozó karmunkáját, és befejezni hátsó lábának átrántását. Mindezt olyan jól kell időzítenie, hogy amikor elől lévő lába talajra ér, felső teste még mindig lefelé hajoljon, egyensúlyozó karja féluton van "lefelé és kifelé" helyzet között, áthozott lábát csipőből átrántotta, térdé magasabban van, mint lábfeje méghozzá nyújtva. Amikor az elülső láb talajra ér, az egyensúlyozó karnak és az áthozott lábnak megfelelő mozgásának mintegy felét kell megtennie.

A g á t a k k ö z ö t t . Amikor a gátfutó vezető lábával talajt fog, egyensúlyozó karját, törzshajlítását és áthozott lábát oly tökéletesen kell beütemeznie, hogy újból futóhelyzetbe kerüljön. Karjait tartsa éppen úgy, ahogy a vágózó, gátak között

őrizze meg testhajlását és tekintetét szegezze a következő gát felső szegélyére. A gátfutó mindig a gátfutásra összpontosítsa figyelmét, gondolatai soha ne kalandozzanak el szemei soha ne térjenek el a futópálya vonaláról.

A h a j r á . Amikor a gátfutó az utolsó gátról lejön, tekintetét azonnal szegezze a célvonalra. Mihelyt visszanyeri egyensúlyát és testhajlását, le kell rövidítenie futólépése hosszát és úgy kell átfutnia a célvonalon, mint a vágázónak.

Megjegyzés:

/A gátfutáshoz felsorolt gyakorlatokat képekben találjuk meg a cikk keretében. Ezek a gyakorlatok olyanok, amelyeket nálunk is alkalmaznak./

1. kép: mellső fekvőtámaszban, kéz, csukló, alsókar, kar, váll és hasizom fejlesztő gyakorlatok.
2. kép: hanyattfekvésben lábemelések a hasizom erősítésére.
3. kép: hajlitgatások előre, balra és jobbra nyújtott lábtartással oldal terpeszállásban, kéz a talajt éri a boka előtt.
4. kép: oldal terpeszállásban, tarkónfogás, hajlitgatás előre, nyújtott térdtartással.
5. kép: a gáttal szemben kb. 130 cm-re az elrugaszkodó jobb láb a gátra merőlegesen a talajon, a vezető bal lába a gát tetején, fogás a gát tetején és hajlitgatások előre. Mindkét láb térdben enyhén hajlítva, mellkas a bal combot érinti, tekintet előre.

6. kép: szembenállva a gáttal, mint előbb. Vezető láb fellendítése gátmagasság fölé, páros karnyújtás előre a lábfejekre túl és mellette, felsőtest erősen rádől a fellendített bal combra.
7. kép: oldalt áll a gát mellett. Elrugaszkodó lába csipőből oldalt kiemelve, térdben erősen hajlítva a gát tetején úgy, hogy az alsókar közepét, bokát és a lábfej közepét érinti a gát teteje. Ebben a helyzetben törzs hajlitgatás előre a bal láb felé.
8. kép: ugyanebben a felállásban, felső törzshajlitgatás hátra.
9. kép: a gát mellett oldalt áll az atléta úgy, hogy az elrugaszkodó lába van a gáthoz közelebb. A vezető lábbal kb. 2-3 lábfejjel előrelép a gát mellett, felsőtestét vízszintesig előredönti, két kezét előre nyújtja, majd az elrugaszkodó lábat a gát fölé előrehozza. A kép magyarázó szövege azt mondja: fő cél az egyensúlyozó kar és az áthozott láb koordinációjának fejlesztése. Ugyanez a gyakorlat járással, vagy kis futással összekötve is.

A váltófutás

IRTA: Jim Elliot

A nemzeti /országos/ váltó sokkal többet tett az atlétikának az Egyesült Államokban való népszerűsítése terén, mint bármely más versenyszám, vagy módszer.

Az a módszer, hogy váltókarneválokat rendeznek s élénk vetélkedést hívnak életre a versenyző csapatok között, továbbá a nézők egyre fokozódó érdeklődése az izgalmas váltó csapatversenyek iránt, felkeltette az általános érdeklődést a verseny iránt. Számos esetben 30-40.000 néző volt jelen ezeken a váltóversenyeken a Pennsylvania-i, Drake-i és Los Angeles-i Coliseum karneválokon.

A váltó sportjátékok 1895-ben indultak a Pennsylvaniából.

A Pennsylvania-váltókon 524 iskola és főiskola vett részt 3000 versenyzővel 100 versenyszámban.

Követván Pennsylvania példáját, John L. Griffith 1909-ben elindította a Drake-i váltót az Iowa Des Moines-ben. Ezek a váltók ma már éppen akkora népszerűségnek örvendnek, mint a philadelphiai.

Bárhol is kísérleteztek velük, a váltók mindenütt sikerre találtak s megrendezésük gondolata az Egyesült Államok egész területén elterjedt.

Váltó-játékokat rendeztek Kansasban, Ohio-ban, Dél Dakotában, Texasban, Illinoisban /fedettpályán Washingtonban/ Seattle, Georgia Techben, Californiában és Michigan államban /fedettpályán/.

A váltókarneválokon a versenyzők sorában igen gyakran ott találjuk az ország legkiválóbb versenyzőit. Olykor újításokat is vezetnek be, mint amilyen a Drake-i futball váltó.

Ezidőszerint a versenyzők zömét az iskolák és főiskolák sportolói alkotják.

A váltóversenyek nagy érdeklődést váltottak ki a fiú és férfi atléták soraiban. A váltófutás népszerűsége egyre tart mind az atléták, mind a nagyközönség soraiban.

A legközönségesebb váltók a 4x440 yardos, a 4x220 yardos és a 4x110 yardos. Ezeket a váltókat futják kettős, vagy általános találkozókon. Talán a 4x440 yardos váltó, melyet az egész országban futnak, képezi a versenyek többségénél a legkimagaslóbb váltóversenyszámot.

Egyéb váltók:

4x880 yard

4x1 mérföld

Vegyes vágázó váltó /440-220-220-880 y./

Vegyes hosszutávú váltó /440-880-3/4 mérföld-1 mérföld/

Az "ingaváltónál" minden futó 100 yardot fut oda-vissza. Minden csapatból 2 ember áll a 100 yardok végén: az 1-es és 3-as az egyik végén, a 2-es és 4-es a másikon. Az 1-es 100 yardot fut és átadja a botot a 2-esnek, az pedig a 4-esnek, aki visszafut a rajtvonalra. Néha váltóbot átadás nélkül a futók csak megérintik egymást.

Igen sok sportjátékon érdekessé vált a magas-gátas ingaváltó. Ezt a fent leírt módon futják azzal a különbséggel, hogy magas gátakat iktatnak be a az egy-egy futó által megtett táv hossza 100 yard helyett 120 yard. Minden csapatnak két gáton kell áthaladnia, a gátakat dönthetik.

A versenyzőknek ugyanugy kell a váltófutásokra felkészülniük, mint az egyéni versenyszámokra. Ha az atléta 4x440 yardra készül, ugyanugy kell edzenie, mintha 440 yardon akarna elindulni. A különbséget a váltás technikája képezi.

A váltóedzéseken az edző a váltó tagjait ugyanolyan sorrendbe helyezze el, mint ahogyan a váltóban indulnak.

Igen sok váltócsapat, különösen a 4x440 yardos csapatok, azt a taktikai elvet követik, hogy harmadik legjobb emberüket indítják elsőnek, negyedik legjobb emberüket másodikként, a második legjobbat harmadikként, míg a hajrát a legjobb futójuk futja.

Általában azonban a második legjobb futóval kezdenek, a negyedik legjobb futó másodikként, a harmadik legjobb harmadikként és a legjobb futó utolsónak.

A futás terve a váltófutásoknál váltakozik:

A váltófutásban előnyös a belső szegély-pálya, éppen ezért célszerű igen erős rajtolóval kezdeni. A kezdő ember legyen erős és nem esetlős-botló. Ha valamelyik ideges, miközben a váltóbotot várja, talán jobb elsőnek indítani.

Másik fontos tényező a futás sorrendjének meghatározásánál annak ismerete, hogy a futók elől, vagy hátul futnak-e jobban. Egyesek nem képesek az iramot megítélni, amikor a többiek sarkában futnak, vagy pedig azért mert hátul futnak s nem küzdőszelleműek, elvesztik önbizalmukat. Az ilyen embereket oda kell tenni, ahol képességeik legjavát tudják nyújtani. A versenyzőgarnak következőben egyesek a verseny végéig futnak jobban.

A csapat elemezze az ellenfeleket is. Az edző, vagy a versenyzők döntsék el, vajon helyes taktika-e az ellenfél csapatát "lefutni", vagy sem. Egyes csapatok olyan futókból állnak, akik nem sokat, vagy éppen séggel semmit sem tudnak iramukról s ezért igen gyakran a verseny első szakaszában kifutják magukat. A hosszabb távu váltófutásoknál ez gyakran igaz.

Igen fontos a vágatózó váltóknál a botátadás formája. A mérőföldes /4x440 yardos/ váltónál igen nagy előnyre lehet szert tenni a jó váltással.

A bot 11.81 hüvelyk /295 mm/ hosszú, keresztmetsze 4.72 hüvelyk /109 mm/. Súlya legkevesebb 50 gramm.

Minden csapatnak bottal kell futnia s minden versenyzőnek át kell adnia a következő futónak a botot a 20 yardos határon belül.

Az átadás formája a hosszútávu és rövid vágta váltóknál alig tér el. Az elv ugyanaz. Az alapelgondolás az, hogy a csapat egyik tagja akkor adja át a váltóbotot a következő embernek, amikor mindkét futó lehetőleg teljes gyorsasághoz közeledik. Ez eredményezi, a "repülő váltást". A jó váltás érdekében a botot átadó és botot átvéő között összehangnak kell lennie. A fogadónak a végpontról kell elindulnia, hogy biztonságos legyen a váltás s egyben iramot nyerjen a rajtoláshoz. Határozott előnyt jelent a bot tiszta és biztos átadása. Igen sok csapat veszít a váltásnál.

Ahogy a váltóbotot hozó futó közeledik, a fogadó kezdje el lassan a futást s óvatosan igyekezzék összehangolni gyorsaságát a közeledő futóéval. Ez vonatkozik a 4x440 yardos, vagy hosszabb távu váltófutásra. Ha a futó gyors "finiselő", akkor a váltást végezze a "váltó-zóna" elülső részén, ha pedig lassu hajrázó, a hátsó felében.

A futótól megkövetelik, hogy a botot bal kezében tartsa, melynek egyik végét fogja. A botot lefelé irányuló mozgással helyezi a fogadó kezébe. A fogadó hátranyújtja jobb karját, tenyerét felfelé fordítja, hüvelykujját többi ujjaitól elemeli és jobb kéz felől várja a közeledő futót. Amikor átvette a botot, azonnal átteszi bal kezébe és éppen olyan gyorsan rajtol, mint rendes futás közben.

Ha a mezőny élén vagyunk, ne könnyelműsködjünk, ha pedig hátul vagyunk, igyekezzünk az első 30-40 yardon hátrányunkból valamit behozni.

Amikor a fogadó átvette a botot, egyenesen vágjon neki a pályának, az a futó pedig, akivel a váltást végezte, maradjon mindig a saját pályáján, amíg ellenfelei el nem haladnak mellette. A váltás után mindig egyenes irányba fusson tovább.

Sok versenyen a váltás megtörténte után a csapatoknak meg kell változtatniuk a pályájukat. Az utolsó forduló megtétele után a futó lehetőleg egyenes vonalban fusson a cél felé. Ez a módszer csökkenti a futás megtörésének esélyét és elejét veszi igen sok sérülésnek, amelyek a "váltási zónában" szoktak bekövetkezni.

A vágatózó váltófutók a bot átadásánál némileg más módszert használnak. A futó a fent leírt módon viszi a botot. A botátadás a karnak és kéznek lefelé irányuló lendületével történik. A fogadó a váltási zóna hátsó felében foglal helyet. A váltást megelőzőleg a fogadó vonalat húz, vagy jelzést rak 6-7 futólépésre a hátsó vonal mögé. Amikor a futó közeledik, eléri a kitett jelzést, a botot váró teljes gyorsasággal futni kezd. Az első három lépésnél hátratekint, hogy vonalba kerüljön a befutóval, majd előrenéz és fut tovább. A rajtot követő mintegy 4 futólépés után a fogadó kinyújtja jobb karját és kezét hátra, lefelé fordított kézfejjel, nyitott hüvelykujjal. A váltás a zóna elején történik, amikor mindkét futó elérte legnagyobb sebességét. A váltótárrsal folytatott gyakorlás után a fogadó megtanulja, hogy a váltási zóna mögötti jelzéshez igazodva induljon.

Akik csak váltófutást üznek, gyakoroljanak együtt. Ha a botváltás túl korai, vigyük hátrább a jelölést. Ha a váltás a zóna végén történik, vigyük közelebb a jelzést. A bot átadását állandóan gyakoroljuk. Fejlesszük a csapatunkat.

A jó váltásért a felelősséget főleg a bot átadásában kell keresnünk. A fogadó jobb kézzel veszi át a botot. Több csapat alkalmaz már váltott botátvételt. Szerk./

Idény elején rövid váltótávon gyakoroltassunk. Ha kimért pályán történő váltókra készülünk, a futó a belső pálya szegélye mentén fusson kanyarban. A botot átvéő mindig lassu futóhelyzetben legyen, amikor elindul a zóna végéről.

A bot átadásának számos más módszere is van. Mindegyik jó, ha az átadás helyes elvét elsajátítják, vagyis azt, hogy a bot átadását mindkét futó teljes gyorsasága mellett végezzék.

Szövetségi Hírek

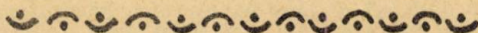
A Magyar Athletikai Szövetség elnöksége 1959. január 8-án tartott elnökségi ülésén foglalkozott az Atlétikai Híradó szerkesztőségének beadványával, melyben az Atlétikai Híradó 1959.évi anyagát, előállítási módját, gazdasági feltételeit és előfizetési árát tárgyalta.

Az elnökség egyhanguan az alábbi határozatot hozta:

Az Atlétikai Híradó 1959.évi számait új nyomdatechnikai eljárással készítetteti, amely lehetővé teszi, hogy fényképeket, rajzokat is közölhessünk, s a szövegrészben is terjedelmesebb anyag megjelenését tudjuk biztosítani. Ezáltal olvasóink számára hasznosabb, érdekesebb, tanulságosabb tájékoztatást biztosíthatunk, ami jelentősen hozzájárul az oktatás, szakosztályvezetés színvonalának emeléséhez. A Híradó a Szövetség hivatalos lapja s ebben jelenik meg minden szövetségi rendelkezés, bajnokságok kiírása, szócikkek s egyéb tájékoztatás.

Az új előállítással járó magasabb kiadások szükségessé teszik a lap megjelenését biztosító bizonyos gazdasági alap létrehozását, melyet az előfizetők számának növelésével érhetünk el. Ennek érdekében a MASZ elnökségének határozata értelmében:

1. minden szerződéses /tehát illetményt felvevő edző/ köteles az Atlétikai Híradót egy évre legalább egy példányban előfizetni,
2. minden atlétikai szakosztály köteles előfizetni az alábbiak szerint:
I. osztályu egyesület legalább 3 példányt,
II. osztályu egyesület legalább 2 példányt,
III. osztályu egyesület legalább 1 példányt.
3. kívánatos, hogy atléta barátok, versenyzők minél többen fizessenek elő. Ennek érdekében a szakosztályok vezetőségei saját hatáskörükben is igyekezzenek előfizetőket gyűjteni.
4. az 1959. évben 12 szám jelenik meg. Egy szám ára 3.-Ft., tehát az évi előfizetési díj 36.-Ft., melyet a MASZ 251.502-V.sz. csekk számlaszámon kell a Magyar Athletikai Szövetség pénztárába /Bp.V. Rosenberg házaspár-u.l./ beküldeni.



Sportegyesületek osztálybasorolása az 1959. évre.

A Magyar Athletikai Szövetség tagegyesületeit - az 1958. év eredményei alapján - az alantiek szerint osztályba sorolta:

I. osztály:

Ujpesti Dózsa
Bp. Honvéd SE
Vasas SC
MTK
Csepel SC

BEAC
Győri Vasas ETO
Bp. Építők
Bp. Vörös Meteor
Szolnoki MÁV

II. osztály:

Bajai Építők
MAFC
Debreceni Építők
Pécsi VSK
Szegedi VSE
Debreceni EAC
Győri Dózsa
Pécsi Dózsa
Orosházi Kinizsi
Debreceni GÖCS Vasas

FTC
Diosgyőri VTK
UTTE
Törekvés SE
Előre SC
Bp. MÁVAG
Szekszárdi SC
Ozdi VTK
VM KÖZERT
Bp. Spartacus

TFSE
Tatabányai Bányász
Budapesti VSC
Tipográfia TE
Gyulai MEDOSZ
Nyíregyházi VSC
Szombathelyi Haladás
Nagykanizsai Bányász
Magyar Pamutipar SC
Békéscsabai MÁV Bocskai

III. osztály:

A többi sportegyesület a III. osztályba nyert besorolást.

Szövetségi tagdíj az 1959. évre.

I. osztályu egyesületek részére	200.- Ft.
II. osztályu egyesületek részére	100.- Ft.
III. osztályu egyesületek részére	50.- Ft.

Kérjük a tagegyesületeket, hogy az 1959. évi tagdíjat legkésőbb március 31-ig a MASZ 251.502. számú csekk számlájára befizetni szíveskedjenek.

Gerelyhajítás

Franklin "Bud" Held előadása az 1956. évi nemzetközi edzőértekezleten.

A gerelyhajítás egy ponton valamennyi atlétikai versenyszámhoz hasonlít abban, hogy igen nehéz papíron leírni az egyszerű technikát. Annak, aki sok éven át gyakorolta a gerelyhajítást, ez a sportág egyszerű és könnyű, az azonban, hogy ennek az egyszerű mozgásnak a tényleges lefolyását megértesse olyannal, aki éppen most kezdte a sportágot, majdnem lehetetlen feladat. Ezen cikkben megkíséreljük, hogy logikus sorrendben kiemeljük a gerelyhajítás azon elemeit, amelyek a maximális teljesítmény eléréséhez szükségesek.

E cikkben leírt gerelyhajítási módnak vannak bizonyos egyedülálló elemei, amelyeket semmi más fajta dob nem használ. Jobb szóhasználat híjján ezt "Held technikának" nevezhetjük.

I. Bevezetés.

C i p ő . Nem célunk itt, hogy kitérjek a felszerelésre, de az az érzésem, hogy gyakran igen kevés gondot fordítanak a cipőre. A gerelyhajító cipőjére nézve két fontos dolgot kell szem előtt tartani. Először is a cipőnek könnyűnek kell lennie. A könnyű cipő olyan fontos a gerelyhajító számára, mint a rövidtávfutónak, mert csak így képes arra, hogy a futásnál szerzett lendületben rejlő erőt átadja a gerelynek. A gerelyhajító egyik legnehezebb feladata: úgy kerüljön dobóhelyzetbe, hogy ugyanakkor megtartsa a sebességet is, márpedig minél nehezebb a cipő, annál nehezebben tudja ezt végrehajtani. A másik dolog az, hogy a bal cipőt /ha a dobó jobbkézes/ sok hosszú szöggel kell ellátni. Három sarokszögnek és legalább háromötöd hüvelyknyi hosszúságú talpszögnek kell lenni a cipőn. Puha fűben még hosszabb szög is kívánatos. Ha a bal láb akár csak két hüvelyknyire is megcsuszlik, ez már nagyon lerontja a dobást.

F o g á s . A gerelyt úgy kell tartani, hogy a kötés tenyerünk alsó üreges részében legyen, a második ujj pedig a kötés végét fogja át kampószerűen. Ezt a fogásmódot a finn dobók alakították ki, melynek az a legnagyobb előnye, hogy a második /középső/ ujj a kéz legerősebb ujjja.

Kívánatos, hogy valamilyen ragadós anyaggal kenjük be az ujjainkat, hogy a gerely ne csuszkaljon. Így nemcsak a gerelyt fogjuk biztosan a kezünkben, hanem elkerüljük azt, hogy a második ujjon a bőr felrepedjék, ami néha nagy erő kifejtésnél megtörténik.

A l é p é s e k . Legfontosabb a dobó által megtett utolsó 6 lépés. Az első lépésnél segédjelzést alkalmazunk.

A g e r e l y v i t e l e . A gerelyt a váll fölött vízszintes helyzetben a fül magasságában kell vinni. Ez a váll fölötti gerely vitel - amelyet szintén a finnek alakítottak ki - jó egyensúlyt biztosít a dobónak s ennek következtében gyorsabban mehet át a dobóhelyzetbe.

N e k i f u t á s . A roham hosszának nincs különösebb fontossága, de mindenestre elég hosszúnak kell lennie ahhoz, hogy a dobó az első lépés segédjelénél érje el a kívánt maximális sebességet. A túl hosszú nekifutás erőpazarlás. Rendes körülmények között 100-110 láb hosszú roham elegendő a segédvonalától a legjobb dobó számára is. Ajánlatos a roham kezdésétől számítva néhány lépésnyire is egy segédvonal elhelyezése.

II. A dobás.

A r o h a m s e b e s s é g é n e k e l é r é s e . A dobáshoz szükséges sebességet fokozatosan kell megszerezni úgy, hogy a dobó gyors kezdéssel ne pazaroljon energiát, hanem lazán érje el a dobóhelyzetet. Abban a pillanatban, amint a futó eléri az első lépésnél elhelyezett segédvonalat, azzal a maximális sebességgel kell haladnia, amelyet egyáltalán el tud érni a dobás folyamán. Egyes dobónál ez a sebesség maximális futósebességének kb. kétharmada. Viszont a kezdő dobó ne törekedjék többre, minthogy ennek a sebességnek körülbelül csak felét érje el. Nekifutás közben a test ne hajoljon előre, mint a nagyobb sebességű, rohanó típusú futásnál, hanem a test inkább egyenes tartású legyen, a láb és csipő a mellkas és a váll alatt legyen.

A d o b ó h e l y z e t b e é r k e z é s . Amint a bal láb közel ér az első lépéshez, a gerelyt tartó jobb kéz a jobb váll mögött egyenesen hátranyulik és a váll is megkezdí a jobbra fordulását. /1. ábra./

A bal láb első lépésének talajfogása pillanatában a dobó karja egészen kinyulik hátra, bal csipője pedig megkezdí felemelkedését. /2. ábra./

Hogy a dobó csipője baloldali részét előrehozza, bal lábáról erősen el kell lendülnie, csipője baloldali részét és hátának baloldali alsó részét előre kell löknie. Igen fontos, hogy ennél az átmenetnél is megtartsuk a lendületet. Ez azt jelenti, hogy a csipőnek és a lábának egész egyszerűen gyorsabban kell mozogniuk, míg ugyanakkor a fej és váll ugyanazzal a sebességgel halad. Ezért szükséges a bal lábról való erős ellökés. Figyeljük meg, hogy midőn a futó a lökés után a levegőben van, vállalai 90 foknál valamivel nagyobb szögben fordulnak el a futási iránytól, a csipő pedig 60 fokra. /3. ábra./

Amikor a dobó a második lépésből jobb lábával ellöki magát, vállalai még mindig valamivel 90 foknál nagyobb szögben fordulnak el az óramutató járásával megegyező irányban, a csipő pedig majdnem 90 fokos helyzetet ér el. /4. ábra./

A második lépésből kikerülő jobb láb olyan mozgást végez - mégpedig először a sar-kával indulva - mintha hátrafelé akarnánk egy sövényt átlépni. A váll még mindig 90 fokon túl fordul a roham irányától, a csipő pedig több mint 100 fokkal az óramutató forgási irányába. Ebben a helyzetben majdnem lehetetlenség a gerelyt úgy tartani, hogy az a dobás irányába mutasson és így az kissé jobbra fordul el. /5. ábra./

Amint a bal láb elhagyja a 3. számú lépést, a jobb láb a balhoz viszonyítva kereszt-ező helyzetbe kerül, mely mozgást a sarok vezet. Ez igen bonyolult testhelyzet, me-lyet mindaddig meg kell tartani, amíg a dobó néhány lábnyi távolságon át a levegőben siklik. A lábak ténylegesen keresztben vannak úgy, mint ahogyan székben ülve kereszt-be raknánk őket. A váll kissé nagyobb szögben fordul el a roham irányától. Figyeljük meg, hogy a baloldali csipő vezet. Ezt a mozgást, a dobó erősen áthajlik az indulás irányába. Figyeljük meg azt is, hogy mennyivel van előbbre a csipő, mint a vállak, a fej és a gerely. Ebben van ezen dobó technikájának nagy előnye. Az a távolság, amelyen át a dobóerő a gerelyre hat hosszabb, mint minden más dobótechnikánál. /6. ábra./

Amint a bal láb megközelíti az ötödik lépést, a váll és csipő megkezd a visszafordulást, de még mindig 90 fokos szög alatt van elfordulva a gerely kidobásának irányá-tól. Figyeljük meg, hogy a jobb lábfejnek a 4. számú lépésben nem szabad 90 foknál jobban elfordulni a dobás irányától, mint ezt az ábrán láthatjuk. De figyeljük meg azt is, hogy a dobó kar még mindig teljesen nyújtott helyzetben van a dobó mögött. A do-bás igazi ereje éppen abban a pillanatban kezdődik, amint a bal láb az ötödik lépés-ben talajt ér. A gerelyt itt már úgy kell beigazítani, hogy a kidobás irányának vona-lába mutasson akkor, amikor a bal láb talajt fog. /7. ábra./

Az 5. lépésben a bal lábat szilárdan a talajra helyezzük még mielőtt a jobb láb el-hagyná a 4. lépést. Ha ez nem így történik, elvesz a jó dobáshoz nélkülözhetetlenül szükséges emelkedés. Abban a pillanatban, amint a bal láb talajt ér, a dobó jobb lá-báról erősen elrugaszkodik, vele egyidejűleg jobb csipőjét előre és felfelé löki abba az irányba, melybe a gerelyt fogja elhajítani. A nyolcas ábrán a dobó éppen befejezte a jobb lábról való ellendülést, bár a rajzon nem látszik elég világosan, hogy volt-e benne elég elrugaszkodás. Még az egyes dobások megfigyelésénél is igen nehéz észreven-ni, hogy a jobb lábból kiinduló ellökőerő lényeges része a dobómozdulatnak, mert ez a lökőerő az ostorszerű mozdulattal majdnem azonnal áttevődik a mellre és a vállakra. A dobónak minden erejét bele kell adnia ebbe a lendületbe, mellyel csipőjét melle és vállá előtt tartva előreviszi. A vállnak és karnak még mindig a lehető legjobban ki-nyújtott helyzetben kell lennie a dobó mögött. /8. ábra./

A 9. ábrán a jobb láb éppen elhagyja a talajt. Az ostorszerű mozdulat átnyulik a mellen, vállakon, hátán és a karon keresztül a gerelyre, amely majdnem közvetlenül a dobó súlypontja fölé kerül. Ennél a pontnál kell a maximális kidobási erőt adni a ge-relynek. Figyeljük meg, mennyire előrekerül a mell és a váll, míg a karok még mindig erősen ki vannak nyújtva a váll mögött. Megfigyelhetjük még azt is, hogy a könyök ma-gasabban van, mint a kéz és ebben a helyzetben egy bizonyos kis csavaró feszülés, hu-zás érvényesül a könyökre. E ponton az egész test felemelkedik, átfordul a bal láb fö-lött, amelynek erősen kell tartani /kitámasztani/, hogy be ne törjön. A dobó felfelé irányuló lendülete következtében teljesen elhagyja a talajt, amint a gerelyt kiengedi. /9. ábra./

A 10. ábrán a dobó lefelé repülő helyzetben van. Jobb lábával igyekszik testét visszatartani, hogy a vonalon túl ne essék.

III. Általában elkövetett hibák.

Igen nehéz lenne a gerelyhajításnál elkövethető összes hibát felsorolni. A legtöbb dobónál három alapvezető hibával találkozunk.

L e l a s s u l á s . Az első lépés után nagyon nehéz a sebességet megtartani még-pedig azért, mert a dobóhelyzetbe jutás igen bonyolult mozdulatokat tesz szükségessé.

C s i p ő l e e n g e d é s e . A bal láb nagyon könnyen enged ebben a mozdulatban amikor a csipő átkerül az ötödik lépés helyzetébe /lásd 9. ábra./ Ha ez megtörténik, a csipő és a test többi része is egyenes szinten marad és nem emelkedik dobás közben. Ely módon az igen értékes fehajtóerő teljesen megsemmisül.

A k ö n y ö k b e h a j l á s a . Amint a dobó eléri a nyolcas ábrán látható helyzetet, könyöke esetleg behajlik úgy, hogy a gerely súlypontja mindössze két láb-nyira van a test súlypontja mögött. Ez azt jelenti, hogy a dobó veszít abból a távol-ságból, amelyen át erőbehatást tud kifejteni a gerelyre. Ez azt is jelenti, hogy a-midőn erőt fejtünk ki a vállal, a könyök enged és elveszíti a váll által adott erőt ahelyett, hogy közvetlenül átadná a gerelynek.

IV. Az edzés.

H o l t i d é n y . A gerelyhajításnak egész éven át kell edzést folytatnia. Külö-nös gondot kell fordítani lábaira, hát- és vállizmaira.

Nagyon jó lábgyakorlat a kosárlabda, vagy röplabda, de a rövidtávfutás is. A kar és váll gyakorlására igen jó az, ha valamilyen rögzített tárgy /pl. egy faág/ áll ren-delkezésünkre mintegy négy lábnyira a talaj fölött, amelyet a dobó meg tud fogni és dobási helyzetbe tud huzni. Ezt a mozdulatot a test előrelökésével és az ág húzásával kell végezni. Ezen gyakorlat inkább az izmok nyújtását, mint azok fejlesztését szol-gálja.

K o r a i i d é n y . A sebesség fejlesztésére a repülőrajtos rövid távfutások igen jók. A dobásoknak kezdetben könnyűeknek kell lenniük, azonban egyszer egy héten erősebben is dobhatunk, amikor ezt in-izom és ízületi sérülések nélkül már elvégezhet-jük. Az első három, vagy négy hét után a dobó testi erőnléte határozza meg edzésének

erősségét. Jobb, ha hetenként kétszer dobunk távolságra, mint ötször hetenként technikára koncentrálni. Természetesen, ha távolságra nem tudunk dobni, még mindig dobhatunk technikagyakorlatra.

V e r s e n y i d é n y . A repülőrajtos rövidtávfutások még mindig igen hasznosak. A dobónak most már arra kell törekednie, hogy hetenként legalább háromszor távolságra dobjon. Ha a verseny például szombaton van, a dobónak hétfőn legalább tízszer kell dobnia távolságra és ugyanennyiszer szerdán. Kedden és csütörtökön rohamgyakorlás ebben pedig különösen azt, hogy megszerzett sebességével kerüljön a dobóhelyzetbe és a lehető legnagyobb sebességgel végezze majd el ennek következtében a kihajítást. Ha eléggé erősnek érzi magát, esen napokon is végezhet két-három erős dobást. Az erősebb dobások előtt azonban igen fontos az alapos bemelegítés. A pénteki napot teljes pihenőnek és kikapcsolódásnak kell szánni mind fizikai, mind szellemi tekintetben.

Ha edzés közben távolságra dobunk, meg kell tanulnunk, hogy ugyanolyan idegfeszültséget érjünk el, mint a versenyeken. Ha az edzéseken nem szoktunk hozzá ehhez az idegfeszültséghez, úgy azt nem tudjuk kellőképpen értékesíteni a verseny alkalmával. Ha nem gyakoroljuk az idegfeszültség megteremtését, akkor esetleg a verseny alkalmával sem tudjuk elérni.

Rövid összefoglalás.

A dobás gyors ostorszerű mozdulat. Nem volna értelme olyanféle erőlködésnek, amelyet feltétlenül éreznének ha például 4-5 kg-os súlyt kellene elhajítanunk. A gerelyhajítónak nem szabad nagyobb erő kifejtést éreznie, mint akkor, ha egy kézilabdát dobna el. Ennek titka az, hogy megtanuljuk a lábak, hát és vállizmok olyan gyors mozdulatot, melyet pl. akkor érünk el, amikor az ostor nyelének rövid, gyors mozdulatával az ostor végén hosszabb mozgást idézünk elő. A kar ilyenkor ugyanazt végzi, mint az ostor vége, tehát nem merev, hanem igen hajlékony és laza.

A g e r e l y r ö p p á l y á j a . A gerely hegyének sohasem szabad magasabban lennie, mint a röppálya vonalának, hanem lehetőleg pontosan ebben a vonalban kell lennie /a vízszintes fölött 35 fokra/.

Helytelen, ha a gerely olyan lendületet kap, mely a hossz tengelyéhez viszonyítva valamilyen szögben éri /ez pl. azt jelentheti, hogy a dobónak nem szabad a gerelyt úgy elfordítania, hogy a gerely hegye lefelé, vége pedig felfelé, vagy fordítva legyen/.

A z e d z é s . A gerelyhajító számára a legjobb edzési gyakorlat a gerelyhajítás. Sohasse végezzen sok könnyű dobást pusztán a technika kedvéért, mert a könnyű dobás dinamikailag eltér az erős dobástól és ezért rossz beidegzéseket, szokásokat alakíthat ki. A könnyű dobás csak bemelegítéshez jó, a bemelegítésnek pedig alaposnak kell lennie.

A gyakorlás akkor jó, ha gyorsan futunk át a lépéseken és minél nagyobb sebességgel igyekszünk dobóhelyzetbe kerülni. Nagyon lényegesek az erős és gyors lábak. Jó a gyakorlás akkor is, ha valamilyen rögzített tárgyat tartva a csipő és mell előretolásával nyújtjuk ki hátrafelé /mintegy dobóhelyzetbe/ kar- és vállizmunkat.

Ha valóban fejlődni akarunk, hetenként 4-5-ször kell edzenünk és edzéseinkben 10-20 távolsági dobást kell végeznünk teljes erőből. Ezt a súlyos megterhelést természetesen csak fokozatosan róhatjuk magunkra, hogy elkerüljük a kar sérülését, vagy egyéb izom és inbántalmakat.

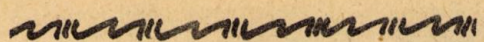
Nagyon hasznos a fényképezőgép használata. Főleg azokról a mozzanatokról kell felvételeket készíteni, amelyekben a váll munkája megkezdődik. A képek ekkor tanulmányosak.

/Megjelent: "International Track and Field Digest" című kiadványban./

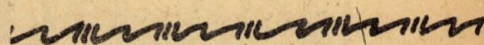
FIZESS ELO AZ **ATLETIKAI** *Híradóra!*

RENDSZERESEN KÖZLI A MAGYAR ÉS KÜLFÖLDI SZAKEMBEREK CIKKÉIT,
A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS KÖZLEMÉNYEIT ÉS BAJ-
NOKSÁGOK KIÍRÁSAIT, ÉRDEKES BESZÁMOLÓKAT ÉS RIPORTOKAT, BAJ-
NOKI PONTVERSENYÁLLÁST, STB.

Előfizetési díj egy évre 36.- forint. Előfizetéseket a MASZ
251.502-V számú csekk számláján lehet befizetni.



BUD HELD



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.

5



10.

6

A fenti gerelyhajítás sorozatra a szöveges magyarázat megtalálható a Franklin "Bud" Held előadásában, melyet folyóiratunknak ez a száma teljes terjedelmében közöl.

OLIMPIAI hírek

A győztesnek járó érem.

1928-ban Amszterdamban a IX. Olimpia alkalmával fogadták el a firenzei Cassioli professzor eredeti érmét.

A rákövetkező olimpiákon, azaz Los Angelesben /1932/, Berlinben /1936/, Londonban /1948/, Helsinkiben /1952/ és Melbourneben /1956/ megtartották az érem képét, ami ezáltal hagyományossá vált s arra indította a NOB-ot a tokiói 54. ülésszak alkalmával, hogy az 1960. évi olimpián a győztesnek járó érem témája ugyanaz legyen.

A római olimpián a győzteseknek kiosztott érmek előlő oldalán a Cassioli professzor által megtervezett allegorikus kép lesz, míg a hátoldalán az alábbi bevésés lesz található: "Giochi della XVII. Olimpiade - Roma - 1960" /1960. évi római Olimpiai Játékok/.

Nevezések a játékokra.

A mai napig a XVII. Olimpiai Játékok Szervező Bizottsága a nevezések utólagos felülvizsgálása alapján megállapította azoknak a versenyzőknek a számát, akik minden valószínűség szerint 1960-ban Rómába jönnek.

A NOB 90 tagállama közül 46-tól jött eddig értesítés s a nevezett atléták száma elérte az 5.469-et /4.685 férfi és 784 nő/.

E 46 nevezés megvizsgálása után a római olimpiai versenyműsoron szereplő 18 sportág tekintetében az alábbi eredmények mutatkoznak: atlétika 45 nemzet, ökölvívás 40 nemzet, úszás 37, lövészet 36, kerékpározás 35, vitorlázás 33, kosárlabda és súlyemelés 32, vívás és birkózás 30, evezés 29, labdarúgás 28, torna 27, lovaglás 26, kajak-kenu és vízilabda 25, gyeplabda 22, modern öttusa 21 nemzet.



VAGYAK!...

1. - De jó volna egy autó!
2. - Autó már van, de jó volna még egyszer világcsúcsforma!...

ORSZÁGOS FELNÖTT ATLÉTIKAI CSÚCSEREDMÉNYEK

/1959. január 1-én/

Férfiak

100 méter	10.4	Sir József	Berlin	1934. 7. 1
	10.4	Gyenes Gyula	Budapest	1937. 8. 8
	10.4	Kiss László	Budapest	1956. 8. 19
	10.4	Jakabfy Sándor	Budapest	1957. 8. 19
200 méter	21.0	Kovács József	Budapest	1933. 10. 15
300 méter	33.3	Kovács József	Budapest	1935. 10. 10
400 méter	46.9	Adamik Zoltán	Budapest	1956. 8. 19
500 méter	1:02.8	Adamik Zoltán	Budapest	1956. 7. 22
800 méter	1:47.1	Szentgáli Lajos	Bern	1954. 8. 28
1000 méter	2:19.0	Rózsavölgyi István	Tata	1955. 9. 21
1500 méter	3:40.0	Rózsavölgyi István	Göteborg	1958. 8. 28
2000 méter	5:02.2	Rózsavölgyi István	Budapest	1955. 10. 2
3000 méter	7:53.4	Rózsavölgyi István	Malmö	1956. 9. 4
5000 méter	13:40.6	Iharos Sándor	Budapest	1955. 10. 23
10.000 méter	28:42.8	Iharos Sándor	Budapest	1956. 7. 15
15.000 méter	46:27.6	Hecker Gerhart	Budapest	1958. 10. 5
20.000 méter	1:03:01.2	Csaplár András	Budapest	1941. 10. 26
25.000 méter	1:22:15.0	Dobronyi József	Budapest	1954. 4. 18
30.000 méter	1:42:30.0	Dobronyi József	Budapest	1952. 5. 4
Marathon	2:26:10.0	Dobronyi József	Kassa	1956. 10. 7
1 órás futás	19.007 m	Csaplár András	Budapest	1941. 10. 26
110 m gát	14.4	Retezár Imre	Budapest	1958. 6. 28
200 m gát	23.7	Kovács József	Budapest	1934. 8. 25
400 m gát	52.2	Lippay Antal	Budapest	1956. 10. 21
3000 m akadály	8:35.6	Rozsnyói Sándor	Budapest	1956. 9. 16
4x100 méter	40.5	Magyar válogatott /Zarándi L., Varasdi G., Csányi Gy., Goldoványi B./	Helsinki	1952. 7. 27
	40.5	Magyar válogatott /Kiss L., Varasdi G., Csányi Gy., Goldoványi B./	Budapest	1956. 10. 20
4x200 méter	1:27.1	BBTE /Görkői J., Polgár J., Sir J., Kovács J./	Budapest	1937. 9. 19
4x400 méter	3:09.8	Magyar válogatott /Kovács I., Pangert L., Szentgáli L., Adamik Z./	Budapest	1956. 9. 16
4x800 méter	7:33.2	Ujpesti Dózsa SC /Szentgáli L., Bóke Gy., Varga Gy., Kovács L./	Budapest	1957. 9. 21
4x1500 méter	15:14.8	Bp. Honvéd SE /Mikes F., Tábori L., Rózsavölgyi I., Iharos S./	Budapest	1955. 9. 29
100-200-300-400 m	1:55.6	Magyar válogatott /Nagy G., Gyenes Gy., Vadas J., Görkői J./	Helsinki	1938. 7. 11
400-200-200-800 m	3:27.2	MAC /Vadas J., Nagy G., Gyenes Gy., Szabó M./	Budapest	1937. 9. 26
3 km gyaloglás	12:30.8	Selmeczi József	Budapest	1942. 9. 24
5 km gyaloglás	20:46.8	Selmeczi József	Budapest	1941. 7. 20
10 km gyaloglás	44:24.6	Selmeczi József	Budapest	1941. 10. 19
15 km gyaloglás	1:09:42.4	Rácz Zoltán	Budapest	1956. 5. 5
20 km gyaloglás	1:34:57.4	Rácz Zoltán	Budapest	1955. 10. 16
25 km gyaloglás	2:02:44.0	László Sándor	Budapest	1952. 5. 18

30 km gyaloglás	2:27:46.6	László Sándor	Budapest	1952. 5. 18
50 km gyaloglás	4:28:24.8	Somogyi János	Budapest	1955. 8. 28
1 órás Gyaloglás	13.120 m	Selmeczi József	Budapest	1942. 9. 10
2 órás gyaloglás	24.376 m	László Sándor	Budapest	1955. 5. 29
Magasugrás	204	Bodó Árpád	Budapest	1958. 6. 8
Távolugrás	776	Földessy Ödön	Budapest	1953. 9. 19
Rúdugrás	435	dr. Homonnay Tamás	Budapest	1955. 7. 16
Hármasugrás	15.41	Bolyki István	Budapest	1955. 10. 8
Súlylökés	16.96	Varju Vilmos	Budapest	1958. 8. 10
Diszkoszvetés	56.60	Szécsényi József	Szeged	1958. 8. 10
Gerelyhajítás	78.04	Krasznai Sándor	Pozsony	1955. 9. 24
Kalapácsvetés	64.10	Zsivotzky Gyula	Budapest	1958. 9. 21
Tízpróba	6034 p.	Kiss István	Budapest	1948. 10. 2-3
/11.4, 677, 11.65, 175, 51.9, 16.1, 36.65, 350, 51.56, 4:42.4/				

N ő k

60 méter	7.5	Bata Teréz	Eger	1957. 10. 20
100 méter	11.5	Neszmélyi Vera	Varsó	1955. 7. 4
200 méter	24.1	Neszmélyi Vera	London	1955. 8. 13
	24.1	Neszmélyi Vera	Budapest	1955. 9. 11
300 méter	39.9	Munkácsi Antónia	Debrecen	1958. 9. 28
400 méter	55.5	Németh Ida	Kiev	1958. 7. 13
500 méter	1:15.8	Kazi Aranka	Budapest	1955. 5. 28
800 méter	2:08.1	Kazi Aranka	Budapest	1956. 9. 29
1500 méter	4:32.8	Kazi Aranka	Budapest	1958. 10. 23
80 m gát	11.1	Gyarmati Olga	Budapest	1956. 9. 16
4x100 méter	46.7	Magyar válogatott /Gyarmati O., Orbán I., Dienes I., Neszmélyi V./	Budapest	1956. 9. 16
4x200 méter	1:41.6	Magyar válogatott /Soós K., Bartha L.-né, Tilkovszky I., Gyarmati O./	Bukarest	1953. 8. 9
3x800 méter	6:32.2	Magyar válogatott /Mórocz I., Sasvári G., Kazi A./	Budapest	1956. 9. 30
100-200-300-400 m	2:16.5	Ujpesti Dózsa SC /Heldt E., Somogyi N.-né, Bánsági T., Németh I./	Budapest	1957. 10. 27
Magasugrás	164	K. Csák Ibolya	Bécs	1938. 9. 18
Távolugrás	623	Gyarmati Olga	Budapest	1953. 9. 20
Súlylökés	15.08	Bognár Judit	Budapest	1958. 6. 14
Diszkoszvetés	48.98	Hegedüs Györgyi	Budapest	1958. 9. 7
Gerelyhajítás	52.69	Vigh Erzsébet	Budapest	1956. 9. 29
Ötpróba	4224 p.	Gyarmati Olga	Budapest	1950. 10. 20-21
/9.10, 155, 25.7, 11.6, 549/				



Felölös szerkesztő: Farkas Pál

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

A rajzokat Hires László készítette

Felölös kiadó: Sport Lap- és Könyvkiadó igazgatója

Sport Kiadó Sokszorosított Üzeme

Felölös a vállalat igazgatója