

ATLÉTIKA

OLVASÓTEREM



A TARTALOMBÓL

A lengyel rúdugrók technikájáról
és edzéséről

John Walker felkészülésének
és versenyzésének elemzése

Egy óra Mac Wilkinssel, a diszkoszvetés
világsúccstartó olimpiai bajnokával

Oldalirányú eltérések a hármasugrásban

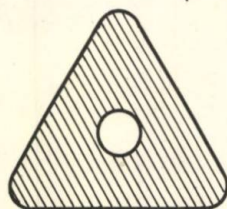
Az 1977. évi legjobb fedettpályás eredmények

Az élvezhető atlétika

1977/4

**SPECIÁLIS HÁROMSZÖGLETŰ
ÜVEGSZÁLERŐSÍTÉSES „VÍZSZINT”
MŰANYAG
MAGAS- ÉS RÚDUGRÓLÉCEK**

Magyar szabadalom: TO - 869. Lajstromszám: 165.854.



Iskolai oktatás, edzés, tömeg- és minőségi versenyekhez.

TARTÓS, GAZDASÁGOS, EREDMÉNYNÖVELŐ!

Használat közben görbülésmentes. Előnyös súly . 1.50-2.25 kg-ig
hossz 340-450 cm-ig

behajlás 0-2 mm/m a felfekvő oldalon

Tartóssága átlagosan 1 év (5000 ugrás)

VÁLASZTÉK:

Magasugráshoz:

365 cm hosszban 1.5 kg súly + 10 % — 380 cm hosszban 2 kg — 10 %

Magas- és rúdugráshoz:

400 cm hosszban 2 kg súly — 10 %

Rúdugráshoz:

430 cm hosszban 2.20 kg súly — 10 %

Gyártja: MŰTECH Műanyagtechnika Szövetkezet

Budapest, VII. Peterdy utca 6.

Forgalmazza: ÁRTEX Boltok — TRIÁL Sportboltok

ATLÉTIKA

XII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSEG HIVATALOS LAPJA

1977. 4. SZÁM

Szerkesztette: Farkas Pál.

Kiadja a Sportpropaganda Vállalat. - Felelős kiadó: Béres Tibor igazgató. - Készült a Sportpropaganda Váll. Sokszorosító Üzemében
Műszaki vezető: Mestyán János - Előállítás helye: 1143 Budapest, Dózsa György út 1-3. Ideje: 1977. Ápr. Terjeszti a Magyar Posta

A lengyel rúdugrók technikájáról és edzéséről

Az 1976-os lengyelországi edzőtáborozásunk során csak egy edzővel találkoztunk rendszeresen, mégis képet kaptunk az egész lengyel rúdugrásról.

Kezdetben sajnáltuk, hogy nem a legismertebb ugrókkal táboroztunk együtt, hanem az ifjúsági és utánpótlás keret edzővel, Roman Dakiniewicz-cel és csoportjával, de később az a véleményünk alakult ki, hogy talán többet láttunk, hallottunk itt. Igyekeztünk a felkészülés, versenyzés, edzés, kiválasztás területeiről minél több információt gyűjteni, hogy azokat itthoni körülményeinkhez alkalmazva hasznosítani tudjuk.

Az edzőtábor helye a bydgoszczy "Zawisza" klub sportpályája, egy valóságos sportparadicsom. Az atlétáknak egy, a Honvéd fedettpályájához hasonló csarnokuk van.

A rúdugró szivacs környékén viszont minden olyan szer megtalálható, amire a rúdugróknak szükségük van:

- 8 m hosszú mászókötelek,
- nyújtó, gyűrű,
- 5x6 m-es rúdugró szivacs olyan mércével, amelyen 130-620 cm-ig könnyen állítható a magasság,
- szivacs fölötti gumikötélen függő gyűrű a hátragurulás - kiszúrás gyakorlására,
- lonccsal ellátott rúd darab, melyen a húzás - tolás mozdulat gyakorolható,
- gyerekeknek külön rúdugró hely kis szivaccsal a nagy mellett,
- a szivacs mellett 12 m filccel borított kemény szőnyegek szökdeléshez, akrobatikához.

Néhány gondolat Roman Dakiniewiczről és csoportjáról:

Dakiniewicz versenyző korában fémrúddal 420 cm-t ugrott, Zenon Wazny tanítványa volt. Tíz éve került Bydgoszczba, ahol a rúdugrásnak addig semmiféle hagyománya nem volt. Jelenleg Lengyelország legjobban felszerelt rúdugró centruma.

Csak rúdugrói vannak, a legkisebbekkel együtt 25 fő.

Három legeredményesebb versenyzőjének fejlődése:

	71	72	73	74	75	76
56 Klimczyk M.	370 cm	421 cm	466 cm	510 cm	516 cm	540 cm
57 Holownia L.	206	366	440	479	490	515
60 Korbal M.	-	-	280	375	441	480

Technikai elképzelésükről, az ugrás során végrehajtandó legfontosabb feladatokról:

Dakiniewicz véleménye az, hogy nincs abszolút értelemben vett technikai modell, hiszen a testméretek különbözősége megváltoztatja az ugrók mozgásának egymásra épülését. Ha mégis technikai ideált keresünk, akkor a svéd Issacsonra esik a választás. Issacson sem fizikailag, sem testalkatilag nem tartozik a világ legjobbjai közé. Ragyogó technikájával mégis világrekorder is tudott lenni.

Az ugrást részekre bontva, a következőket láthatjuk:

A./ Neki futás:

Lényegében nem különbözik régi elképzeléseinktől.

Emelet térdű, nyújtott lépéshosszúságú, erőteljes futás a neki futás elején. A lépések fokozatosan rövidülnek, a frekvencia fokozódik. Az utolsó 5-6 lépésnél mesterségesen kell csökkenteni a lépéshosszúságot.

Az utolsó lépés a legrövidebb, szinte robbanásszerű.

Az ugrók a neki futás második felében fokozatosan emelik a rudat, a rúd hegyének fokozatos süllyesztésével, a rúd az utolsó lépések alatt kissé előre kerül, a jobb kéz a testhez közeledik.

B./ Letűzés:

A letűzést a régi technikától eltérően hajtják végre.

Míg korábban a fémrúd hagyományaként ők is előre-felfelé irányították a rudat a letűzésnél, most csak felfelé teszik. A letűzés két lépés alatt történik.

Az utolsó lépések alatt a rúd kissé előbbre és feljebb került. Az utolsóelőtti lépés alatt a rudat annyira kell emelni, hogy az utolsó jobb lábas lépésmél a jobb kéz a fej magasságában legyen.

A bal kéz is emeli a rudat, könyökben hajlítva, kb. a váll magasságáig.

Innen kerül az utolsó lépés alatt a rúd hegye a bal láb talajra érése előtt a szék-rénybe, a jobb kéz magasan nyújtva a fej fölé. A bal kar kb. 90°-os szögben támadja a rudat. Mi az előnye ennek a technikának a hagyományossal szemben?

1. A hagyományos technika hátránya, hogy a jobb kéz útja sokkal hosszabb, mint a jelenleginél.
2. A bal kéz az előre irányuló mozgás hatására először kinyúlik, majd a test előrehaladásával hajlik be a megfelelő mértékig. Könnyen előfordul, hogy a bal kéz túlzottan nyújtva, vagy túlzottan hajlítva lesz az ugrás kezdeténél.
3. A hosszabb ideig tartó letüzési mozdulat gyakori következménye, hogy a jobb váll a letüzésnél nem elég aktív, könnyen utánaenged a rúd által okozott feszülésnek.

Az újabb technika előnye, hogy mivel a rudat mindkét kézzel csak felfelé emeljük, a rúd hosszan kinyúló eleje, nagy tehetetlenségénél fogva lefelé billen, így a jobb kezét szinte felrántja a megfelelő nyújtott helyzetbe /kétkarú emelő, melynek alátámasztási pontja a bal kéz/.

A rövid, igen gyors letüzés hatásaként a váll szinte blokkolja a rudat, ezzel az erőközlés hatékonyságát növeli.

C./ Elugrás

Az ugrók arra törekednek, hogy már a földön elkezdjék a rúd hajlítását. A váll és a törzs erősen ráfeszül a rúdra, a test korai előreecsapódását a kb. 90°-os szögben rögzített bal kar akadályozza meg.

Ugy kell az elugrást végrehajtani, hogy a válltengely merőlegesen legyen az elugrás irányára.

Az elugrást a bal láb sarkának talajtól való elszakadása kezdi és a láb teljes kinyúlásáig a lábfejnek a talajtól való elszakadásáig tart. Az elugrás szöge a távolugrásénál is laposabb. A lendítő láb combja vízszintes alatt marad, az alszár nem csapódik előre, hanem a test alatt marad. Ez biztosítja a test megfelelő feszülését, mely a későbbi gyors fellemdülést segíti.

D./ A rúd hajlítása

A rúd hajlítását két fázisra bonthatjuk:

- I. A nekifutás és elugrás energiájával a rúdhajlítás első szakasza.
- II. A lábvitel és a fellemdülés energiájával végzett második szakasz.

Ezt a két szakaszt a haladás irányára különbözteti meg egymástól.

Az ugrás sikeressége attól függ, hogy a két hajlítási szakaszra fordított idő és energia megfelelő arányban van-e. Bármelyikre túl sok, vagy túl kevés energiát használ fel az ugró, csökkentti az ugrás nagyságát, vagy sikerességét veszélyezteti.

Az ugrók igyekeznek súlypontjukat az elugrás után alacsonyan tartani, hogy vízszintes sebességük minél kevesebbet csökkenjék. Ezt egy igen gyors fellemdülés követi!

A rúdhajlítás befejezése után az ugrók testüket igyekeznek minél jobban a rúd közelébe vinni. /Kozakiewicz lábainak terpesztésével igyekszik a begurulás mértékét növelni./

A kar húzásának-tolásának megkezdése után az ugrók arra törekszenek, hogy a rúd súlypontjuk alatt legyen, hogy a kiegyenesedés emelő hatása a súlypontot találja el, ne forgasza idő előtt előre az ugró testét.

Igen nagy hangsúlyt fektetnek az ugrás jó ritmusára! A stabil technikával rendelkező ugrók igyekeznek minél keményebb rúdon minél magasabb fogással ugrani. /Kozakiewicz és Buciariski 1975-ben 190-es rúddal ugrott./

II. Az edzésről, edzéstervezésről

A lengyel rúdugró edzők edzői értekezletén megvitatták a felkészülés általánosítható részeit és hasonló elvek szerint készítik fel versenyzőiket.

Természetesen, ez nem uniformizált edzést jelent, hiszen a különbözőségeket nem szabad eltörölni. Az alapelveket rögzítették, megegyeztek az egységes szakkifejezésekben, az éves tervezés döntő momentumaiban.

Az edzők nyomtatott táblázatban töltik ki, hogy az egyes időszakokban melyik munkából mennyit végeztek. Könnyen áttekinthető táblázatok segítik a felkészülési munka helyes és arányos megtervezését.

Rúdugrásban a helyes technika kialakítását tartják a legfontosabbnak. A rossz technikával ugró, fizikai adottságait nem tudja kamatoztatni, viszont a jó technikával rendelkező minden létező energiáját hasznosítja az ugrás folyamán. Ezért fektetnek nagy hangsúlyt a sok ugrásra egy edzésen belül is és éves viszonylatban is. Az ugrásszámot sok rövid nekifutással, puha rúddal végzett ugrással növelik.

Volt edzés, amikor több mint 30 léces ugrást hajtottak végre. Az ugróedzés így a technikai képzésen túl a gyorsaságfejlesztés, speciális állóképesség és az erő fejlesztését is jól szolgálja. A technikai edzésekhez viszont igyekeznek ideális feltételeket biztosítani.

/Két irányú nekifutó, könnyen kezelhető állvány, 5-6 m-es szivacs leérkezőhely./ Szinte valamennyi technikai edzést képmagnóval rögzítenek, amit a versenyzők az edzés végén közösen értékeltek. Így kialakult bennük az ideális ugrásról alkotott kép és saját hibájukat is jól látták. A mozgásjavítás így lényegesen egyszerűbb és gyorsabb, mint ha csak a szóbeli magyarázat után történné.

A technikai edzést mindig a letűzés és elugrás iskolázásával kezdik.

I. Letűzés állóhelyben,

II. letűzés járásból, szkippelésből,

III. letűzés-elugrás rövid, majd teljes nekifutással.

Szívesen alkalmazzák a rövid nekifutásból, kemény rúdon magas fogással végrehajtott elugrást. Ekkor az ugró a rúd ellenkező oldalán érkezik vissza az elugróhely közelébe./Papanikolautól láttuk ezt a gyakorlatot Budapesten./ Ennél a gyakorlatnál az elugróhely mellé puha szőnyeget tesznek az ízületek kiméltése érdekében.

Rendszeresen ugrottak a versenyzők úgy, hogy az elugrás után igyekeztek az elugrás testhelyzetét megtartani /lábfelvitel nélkül/. Ezt a gyakorlatot csak igen jól rögzített törzsű elugrással lehet végrehajtani. Az alacsony súlyponthelyzet miatt is a szivacsba érkezik a versenyző.

Az ugrók a sok technikai munka következményeként, szinte azt csinálják a rúdon, amit akarnak. Bátran ugranak kemény rúddal magas fogással, mert a nagy biztonságú szivacs megóvta őket a visszaesés esetleges sérülésétől.

Ugrásnál a versenyzők nem mérlegelhetnek, hogy elugrojanak-e, vagy sem, befejezzék-e teljesen az ugrást, vagy ne. Aki elkezdte az ugrást, annak végig kell csinálnia.

A már megfelelő technikai szintre jutott versenyzők igen hamar nagy magasságra ugrottak, néha egyéni csúcsra is. A technikai edzéshez a versenyszerű ugróedzés is hozzátartozik. Roman Dakiniewicz versenyzőinek szinte csak a technikai munkáját látja, a többire alig jut ideje.

Versenyzői ugróedzéseit napra, órára beosztja.

Egyszerre mindig csak három versenyző ugrik /kezdőknél esetleg 4/. Ekkor jut egy versenyzőre ideális pihenőidő.

A technikai edzésnél a legnagyobb hangsúlyt a nekifutás és elugrás ritmusának csiszolására fekteti. A rossz ritmus az egész ugrást tönkretetheti !

Dakiniewicz szerint, minden versenyzőnek tudnia kell, hogy milyen fizikai tulajdonságok az erényei. A technikát tehát mindenkinek úgy kell kialakítania, hogy a pozitív tulajdonságokra épüljön !

Igy a lengyel rúdugróknál is sok egyéni érdekességet találtunk. Bucarski hallatlan erejére építi technikáját, igen erőteljes tolómunkát végez, széles fogással /ezt láttuk Iwinskiénél is/.

Kozakiewicz, hogy viszonylag gyengébb fizikumát kompenzálja, alakította ki a terpesztett lábbal végrehajtott begurulást. /Később, mikor már fizikálisan is sokat javult, megmaradt ez a technikai jellegzetessége és továbbra is pozitívuma ugrásának./

A következő célkitűzés természetesen az, hogy az elmaradottabb képességeket fejlesszük a legjobb képességekhez. Nem tartják jónak a hosszú technikai szünetet, az átmene-ti időszakban.

Decemberben heti egy technikai edzés,

januárban heti két technikai edzés,

márc-ápr-ban heti 3 technikai edzés,

versenyidényben heti 2-3 technikai edzés - a versenyektől függően.

Erősítő edzésről

Az egész erősítést a dinamikus munka jellemzi. Minden gyakorlatnál a fő célkitűzés a gyors robbanékony végrehajtás ! Legtöbbet függő szerekkel dolgoznak. 8 m hosszú kötelek vannak a rúdugró szivacs környékén ! Nyújtón, gyűrűn rendszeresen végzik sorozatban a láb-felvitteleket. Ezt nyújtott karral hajtják végre, hogy a széles hátizom erősödjék kellőképpen. Erre fektetik a legnagyobb hangsúlyt.

Ez biztosítja, hogy ugrás közben ne csak a láb, hanem a csipő is megfelelő helyzetbe kerüljön. /Ólomövvél is végzik./ Technikai kiegészítés és jó erősítés a gumikötelen függő gyűrűn végzett fellendülés. /Perin-féle szer./ Itt a hátragurulás - kiszúrás mozdulatát gyakorolják, de jó erősítő hatása is van. Súlyemelést csak kis súlyokkal végeznek, de azt szériában és igen gyorsan. Felvétel, szakítás, guggolás és szökdelés tartoznak alkalmazott gyakorlatanyagába.

Példa az erősítő edzésre:

Bemelegítés, nyújtó gyakorlatok,

5x5 szökdelés gát fölött gyorsan,

15 m futás után felugrás kötélre,

nyújtón lábemelés 5x4,

súlyzóval felvétel 50 kg-ig 5x3 dinamikus,

lábfelvitel loncsos rúdon 4x4,

szkipp rúddal,

kötélmászás 5-6x8 m.

A szertorna is állandó edzésanyag, ahol szintén a függő szereken dolgoznak legszívesebben. A különböző szaltókat, különösen a hátraszaltót, igen hasznosnak tartják.

A futóedzést 3 típusba sorolják:

- I. Gyorsasági edzés
- II. Gyorsasági állóképességi edzés
- III. Rúddal futás

A tiszta mezői futást csak november második felében alkalmazzák. Leggyakrabban 200 m-es résztávokat futnak szabadban, lazán. Részidőt szinte sohasem mér, mert a laza futást elronthatja. Az ugróknál az a legfontosabb, hogy technikailag jól fussanak. Szívesen futtatja a résztávokat erdőben. Hóban, szöges cipőben futnak a versenyzők - letaposott úton.

Példa a résztávos edzésrészre: /200, 150, 120, 80 m/2x.

Mindig azonos sebességgel kell a különböző távokat futni. A résztáv idejét nem szabja meg. A mérés csak alkalmankénti és informatív jellegű.

Példa a decemberi futóedzésre:

Bemelegítés: 1000 m kocogás,
gimnasztika,
6x200 m 50 %-os sebesség /jó technikával, lazán/,
függeszkedés 3x8 m,
szkippelés 5x25 m,
5x5 húzódzkodás.

A rúddal futás is rendszeresen szerepel futó programjukban! 40 m a leghosszabb táv, amit rúddal futnak. /Más források a lengyel ugrók téli futásánál 100 m-es, rúddal végzett futásról is beszámolnak./

Mint a két edzés példa is mutatja, tiszta edzés szinte nincs. Egy rúdugrónak olyan sokoldalúan kell képeznie magát, hogy nincs idő és lehetőség egyoldalú, tiszta edzésre. Az edzéseknek megvan a fő irányvonaluk, de mindig kiegészítő munkával járnak.

Példa az ifjúságiak decemberi 1 hetes edzőmunkájáról:

Hétfő: speciális erősítés,
kedd: pihenő,
szerda: gyorsasági edzés,
csütörtök: erősítés, torna,
péntek: pihenő,
szombat: technika,
vasárnap: gyorsasági állóképesség.

Nézzünk meg Klimcziknek egy áprilisi edzését:

Hétfő: erősítés,
kedd: gyorsaság,
szerda: technika,
csütörtök: erősítés,
péntek: pihenő,
szombat: technikai iskolázás,
vasárnap: technika.

Ugyanebben az időszakban így alakul az edzőmunka a 16 éves Korbálnál:

Hétfő: erősítés,
kedd: gyorsaság,
szerda: pihenő,
csütörtök: technika,
péntek: erősítés,
szombat: pihenő,
vasárnap: technika.

A serdülők 3-4-szer edzenek hetente, mindig ugranak egy keveset. Pl.: gát-rúd-akrobatika.

Igen fiatalon kezd a gyermekekkel foglalkozni, 11 éves kor körül tartja ideálisnak a kezdést. Ekkor az alapvető képességek fejlesztése a legfontosabb. Igen fontos, hogy az edzések sokoldalúak és hangulatosak legyenek.

Az lenne az ideális, ha a kezdők is a legjobb edzőkkel kezdenének, mert így a legjobbat tanulnák, nem kellene később a rossz technikai beidézéseket javítani. Az "alaptechnikát" kell jól besulykolni.

Klimczik csak 15 éves korában kezdett ugrani, azért nem tudja edzője technikai elképzeléseit maradéktalanul megvalósítani. /Motorikus képességei nincsenek jól előkészítve./ Atlétikai képességei viszont jók és ugrása jó ritmusú.

40 m-en állórúddal rúddal 4.7 mp a legjobbja. /Az 1976. decemberi felmérésen válogatott keretüként a legjobb idő 5 mp volt./ 16 éves Korbál-on mutatta be technikai elképzeléseit, aki ideális rúdugró alkat és képzettsége is jó. /Harmadik lett az 1976-os IBV-n sérülten, 480 cm-es egyéni csúcsbeállítással./

Az oktatás lépcsői:

- I. a rúd fogása,
- II. futás a rúddal,

III. ugrás emelt elugróhelyről,

IV. letűzés: állásból,
járásból,
szkippelésből,
futásból,

V. távolugrás rúddal, lécen át is.

Mivel egyedül dolgozik, néha kénytelen fokozatokat kihagyni, így a versenyzők mozgás- ismeretből esetleg kevesebbet kapnak, de többet ugranak.

A rúdugrás korán javasolt elkezdése ellenére is hangsúlyozza, hogy a túl korai teljes specializálódás helytelen, nem szabad egy gyerek versenyzővel úgy foglalkozni, mint egy kis felnőttel. Akit nem érez tehetségesnek a rúdugráshoz, azt átirányítja más csoportba.

A kicsiknek minden héten versenyt rendez, hogy szokják meg a versenylétkört.

Mivel rendszeresen szelektál, kitüntetésnek számít, ha valaki csoportjának tagja lehet.

A kiválasztásnál előnyben részesíti a magas, hosszú végtagú fiatalokat. /Ehhez segítséget ad egy táblázat is, mely megmutatja, hogy a különböző életkorokban a testrészeknek milyen aránya ideális a különböző versenyszámok leendő képviselőinél./

A kiválasztás szempontjai: magasság,
testalkat,
gyorsaság,
lazaság,
koordináció /gát, rúd/.

Ezeket láttuk, illetve tapasztaltuk.

A látottakból, hallottakból le kell szűrni azt, ami itthon is elérhető, illetve hasznosítható a mi körülményeink között. Ezt igyekszünk a központi felméréseken hasznosítani. Jó lenne, ha a klubokban is állandóan javulnának a lehetőségek, ami az előrelépés elengedhetetlen feltétele.

Jó lenne, ha nálunk is minél több "műhely", csak rúdugrással foglalkozó csoport alakulna ki. Az igazi fejlődés csak így várható.

Schulek Ágoston

John Walker felkészülésének és versenyzésének elemzése

A Leichtathletik című atlétikai szaklap 1976. 10. számában még jóval a montreali olimpia előtt jelent meg egy érdekes szócikk J. Walker edzéséről és versenyzéséről. Azóta Walker még híresebb középtávfutó lett, érdekes küzdelemben nyerte meg az 1500 m-es olimpiai bajnokságot. Azt hiszem, nem érdektelen az atlétikát kedvelők számára, ha a Leichtathletik szócikke alapján ismertetjük és elemezzük Walker eddigi pályafutását, edzőmunkáját és versenyzését.

Walker 1962. XII. 1-én született Papakura városban Új-Zélandon. Testmagassága 185 cm, testsúlya az edzettségtől függően 72-76 kg.

Walker 11 éves korától rendszeresen részt vett terepfutó versenyeken és különösebb edzés nélkül Auland terepfutó bajnoka lett a 11-18 éves korosztályokban.

1971-től kezdte el a rendszeres, tervszerű középtávfutó edzést és már az első versenyidényben Új-Zéland bajnoka lett 800 m-en.

1974-ben a Brit Nemzetközösségi Bajnokságon második volt Bayi mögött, aki új világcsúcsot állított fel 3:32.2 perces idővel, Walker azonban szintén a régi - Ryun által tartott világcsúcson belül futott /3:32.5/. Ekkor egyéni csúcán 5.5 másodpercet javított. Ezen a versenyen harmadik helyet szerzett 800 m-en is 1:44.9-es idővel, így elmondható róla, hogy minden idők legjobb középtávfutó duplázását hajtotta végre.

1975-ben Göteborgban fantasztikus világcsúcsot futott 1 mérföldön /3:49.4/ és ezzel elsőként került a 3:50-es határ alá.

Ezek után nézzük meg, hogy Walker 1975-ben milyen ritmusban, illetve milyen versenyeken vett részt. A versenyeket időrendben soroljuk fel. Az 1975-ös év Walker számára igen jól sikerült, nemcsak a versenyzés, hanem az edzés vonatkozásában is. Mint a későbbi táblázatból kiderül, a mennyiségi és minőségi munkában igen nagyot lépett előre. Lerakta az alapokat olimpiai felkészüléséhez.

Január 24.	800 m:	1. Bayi /Tan/ 2. Walker	1:45.5 1:45.9
<u>Új-Zélandi Játékok</u>			
Január 26.	1500 m:	1. Walker 2. Crouch /Au/ 3. Dixon /UZ/	3:36.4 3:37.1 3:38.6
<u>Új-Zélandi Játékok</u>			
Január 28.	800 m:	1. Walker 2. Bayi	1:46.6 1:46.9
<u>Auckland</u>			

Február 14. Torontó - fedettpályás verseny

1 mérföld /1609 m/:	1. Walker	3:58.0
	2. Dixon	4:00.1
1 mérföld:	1. Bayi	3:56.4
	2. Walker	3:56.9
	3. Wohlhuter	

Március 25. Milánó - mezei verseny táv: 9400 m:

1. Bayi
2. Walker

Május 17. Uj-Zéland, 4x1500 váltó, Walker az utolsó ember, idejük 14:50.2

Június 27. <u>Helsinki</u>	1500 m:	1. Walker	3:36.3
		2. Dixon	3:37.5
		3. Liguori /USA/	3:38.0

Június 31. <u>Stockholm</u>	1 mérföld:	1. Walker	3:52.2 orsz. csúcs
		2. Liguori	3:53.4
		3. Dixon	3:53.6
		4. Wessinghage	3:54.1 orsz. csúcs

Augusztus 19. <u>Stockholm</u>	1500 m:	1. Walker	3:35.7
		2. Wessinghage	3:36.4

Augusztus 21. <u>Zürich</u>	1500 m:	1. Dixon	3:40.0
		2. Walker	3:40.4

Augusztus 24. <u>Edinburg</u>	1 mérföld:	1. Walker	3:59.9
		utolsó kör 52 mp	

Augusztus 30. <u>London</u>	1 mérföld:	1. Walker	3:53.6
		2. Boit /Ke/	3:54.8
		3. Dixon	3:55.3

Szeptember 4. <u>Göteborg</u>	2000 m:	1. Walker	4:56.8
-------------------------------	---------	-----------	--------

Walker 6 tizeddel maradt el Jazy világcsúcsától /4:56.2/, komoly ellenfél nélkül.

Walker az olimpia előtt 1976. első hónapjaiban sérült volt, sok edzést hagyott ki. Ennek ellenére azonban olimpiai felkészülése jól sikerült, nemcsak az olimpiát nyerte meg, hanem utána is tartósan jó formában volt.

Az olimpia előtt és utána a következő versenyeredményeket érte el időrendi sorrendben: /A Népsport és a Leichtathletik közlései alapján Jaszovics József távfutó tanítványom állította össze az alábbi listát./

Január 4. <u>Auckland</u>	1 mérföld:	1. Walker	3:57.8
		2. Dixon	3:57.8

Február 1. <u>Auckland</u>	1500 m:	1. Walker	3:35.6
----------------------------	---------	-----------	--------

Február 8. Walker meghívást kap a február végi amerikai fedettpályás versenyekre, de azt Achilles-in gyulladására hivatkozva lemondta.

Március 13. Walker még mindig sérült.

Április 3. Walker Achilles-in sérülése miatt nem indult hazája bajnokságán.

Április 28. Népsport: Walker kijelentette, hogy akupunktúrás kezelést kap Achilles-in sérülésének gyógyítására. Az in most már kevésbé fáj, de igazi formájától még nagyon messze van.

Június 7. Auckland 1500 m: Walker sérüléséből felgyógyulva 3:37.4-et futott.

Június 25. <u>Helsinki</u> Világjátékok	1500 m:	1. Walker	3:36.1
---	---------	-----------	--------

Június 31. <u>Osló</u>	2000 m:	1. Walker	4:51.4 világcsúcs /régi Jazy
	1000 m-es részidő:	2:27.1	4:56.2, 1966./

Július 4. <u>Stockholm</u>	1500 m:	1. Walker	3:34.2 a világ idei legjobbja
		2. Wessinghage	3:36.2
		3. Wellmann	3:36.2
		4. Nevens /Be/	3:36.9

Július 23. Montreal Olimpiai Játékok

Walker a 800 m-es előfutamban 1:47.63-mal nem jut a középfutamba

Július 29. <u>Montreal</u> 1500 m III. előfutam:	1. Walker	3:36.9
	/59.8, 1:58.35, 2:56.31/	

Július 30. <u>Montreal</u> 1500 m I. középfutam	1. Walker	3:39.7
	/62, 2:01.57, 3:00.55/	

Július 31. <u>Montreal</u> 1500 m döntő	1. Walker	3:39.17
	/62.48, 2:03.15, 3:01.23/	
	2. van Damme /BE/	3:39.27
	3. Wellmann	3:39.33

Augusztus 5. <u>Philadelphia</u>	1 mérföld:	1. Walker	3:56.2
		2. Wellmann	3:56.3
		3. Dixon	3:56.4
Augusztus 7. <u>Edinburgh</u>	1000 m:	1. van Damme	2:17.47
		2. Walker	2:20.02
Augusztus 11. <u>Helsinki</u>	1500 m:	1. Coghlan /IR/	3:37.4
		2. Zemen	3:37.4
		3. Walker	3:37.4
Augusztus 14. <u>London</u>	800 m:	1. Owett /GB/	1:47.43
		2. Walker	1:47.75
Augusztus 21. <u>Nyugat-Berlin</u>	1 mérföld:	1. Walker	3:58.9
Augusztus 24. <u>Gotehead</u> /Anglia/	1 mérföld:	1. Walker	3:59.9
		2. Moorcroft /GB/	4:00.4
Szeptember 2. <u>Köln</u>	1500 m:	1. Walker	3:34.5
		2. Wessinghage	3:34.8
		3. Durkin /USA/	3:36.9
Szeptember 17. <u>London</u>	1 mérföld:	1. Walker	3:55.1
Szeptember 19. <u>Párizs</u>	3000 m:	1. Walker	7:52.6
		2. Mac Donald	7:54.8
		3. Dixon	7:59.4

Az olimpia előtti helyzetet az 1976. július 27-én összeállított világranglista jól jellemzi. A győztes és a helyezettek a nagy verseny előtt "letették" névjegyüket.

1976. Világranglista /július 27-én/

1500 m:	1. Walker	3:34.2
	2. Malan /DA/	3:36.0
	3. Dixon /UZ/	3:36.1
	4. Wessinghage /NSZK/	3:36.1
	5. Wellmann /NSZK/	3:36.2
	6. van Damme /BE/	3:36.3
	7. Wohlhuter /USA/	3:36.5
	8. Quax /UZ/	3:36.7
	9. Centrowitz	3:36.7
	10. Durkin /USA/	3:36.7

Eredményeinek fejlődése 1975-ig

1972-73:	Uj-Zéland bajnoka 800 méteren;
1974:	Uj-Zéland bajnoka 1500 méteren;
	AAU fedettpálya bajnoka 1 mérföldön;
	francia bajnok 800 méteren;
	helsinki-i Top Games versenyen 3:33.4-es idővel legyőzte Bayi-t 1500 méteren;
1975:	Uj-Zéland bajnoka 1500 méteren;
	világcsúcsot futott 1 mérföldön.

Az olimpia előtt legjobb eredményei a következők:

800 m:	1:44.9 perc	2000 m:	4:51.4 perc
1000 m:	2:17.1 perc	3000 m:	7:40.6 perc
1500 m:	3:32.4 perc		

Évenkénti javulások

év	életkor	800 m	1500 m
1970-71.	19	1:53.1	3:52.4
1972.	20	1:48.1	-----
1973.	21	1:45.3	3:38.0
1974.	22	1:44.9	3:32.52
1975.	23	1:45.9	3:32.4

Walker edzésének felépítése

Walker 1971. óta az év minden szakaszában edzett, kivéve, ha indiszponált, vagy sérült volt. A fedettpályás versenyekre soha nem készült speciálisan, de 1975-ben három fedettpályás versenyen is részt vett. Egész edzőmunkája a szabadtéri versenyekre való felkészülésre van beállítva. Felkészülésében két egymástól élesen elkülöníthető pálya-verseny-szakaszt láthatunk minden évben. Walker Európában és Uj-Zélandban évenként 50-60 versenyen vesz részt. Az Egyesült Államokban néhány fedettpályás versenyen is indult, azonban ezeket nem vette túl komolyan. Az edzések ciklusbeosztása a következőképpen alakult:

1./ felkészülési időszak:

- a./ állóképességet fejlesztő szakasz - 6-8 hét,
- b./ gyorsaságfejlesztő szakasz - 4-6 hét

2./ versenydíszak: 8-10 hét

3./ átmeneti időszak: 2-5 hét.

Az átmeneti periódus után azonnal elkezd a felkészülési időszak állóképességi részét.

Walker nem mondható olyan futónak, aki habzsolja a mérőföldet, ha őt a régi új-zélandi nagyságokkal hasonlítjuk össze. Az alábbi táblázat jól illusztrálja ezt a tényt.

	1973.	1974.	1975.
<u>Felkészülési időszakok:</u>			
állóképesség	5 hét átlag 68 mérőföld hetenként	6 hét, 78 mérőföld hetenként	5 hét, 92 mérőföld hetenként
gyorsaság	7 hét, 57 mérőföld hetenként	6 hét, 48 mérőföld hetenként	5 hét, 80 mérőföld hetenként
verseny	9 hét, 36 mérőföld hetenként	10 hét, 49 mérőföld hetenként	10 hét, 44 mérőföld hetenként
	/1 mérőföld = 1609 m/		

Gyorsasági munkáját a Lydiard módszer szerint végzi, de azt saját magára, a körülményeire hangolja át és tekintélyes mennyiségű hosszú futással kombinálja. A hosszú tartós futásokat is igen jó tempóban abszolválja. 1975-ig a gyorsasági munka gyakran több volt, mint az állóképesség fejlesztésére fordított mennyiség. /A "gyorsasági munka" alatt az új-zélandiak a formabahozást értik, illetve az anaerob jellegű munkát./

1971-ben Walker a Lydiard metódus szerint "domb-edzést" kezdett végezni, majd az ismételt fellépő térd sérülése miatt ezt a speciális edzést /elsősorban a lejtőn végzett gyors futásokat/ 1972. óta abba kellett hagynia.

A hosszú tartós futásokat rendszerint 6:30 perc/mérőföld /4 perc/km/ sebességgel végezte. Jelenleg azonban már alig fut 5:30 perc/mérőföld /3:20 perc/km/ fölött. Mérőföld teljesítményét a legutolsó négyéves periódus alatt egyre fokozta és jelenleg az állóképességet fejlesztő periódusban már hetenként 100 mérőföldnél /160 km/ tart. Ennek egy részét napi két edzésen futja le. Legújában azonban naponta csak egyszer fut. Sohasem dolgozott súlyokkal, de adottságainál fogva nagyon erős, robosztus, jó felépítésű atléta. Naponta végez nyújtó-lazító gyakorlatokat az edzések kiegészítéseként, különösen a gyorsasági edzések előtt és után.

1. Példa az állóképesség-fejlesztő időszakra, 1974.

A p r í l i s:

hétfő: d.e. 9.5 mérőföld - d.u. 6.5 mérőföld futás
kedd: d.e. 9 mérőföld - d.u. 7.2 mérőföld
szerda: d.e. 8 mérőföld - d.u. 7 mérőföld
csütörtök: 8 mérőföld
péntek: 9 mérőföld
szombat: 10 mérőföld
vasárnap: 16 mérőföld dombos terepen.

2. Példa az állóképesség-fejlesztő időszakra, 1975.

N o v e m b e r:

hétfő: 15 mérőföld iramjáték
kedd: 10 mérőföld iramjáték
szerda: 18 mérőföld dombos úton - 1 óra 39 perc /28.962 km - sebesség 3:06 perc/km/
csütörtök: 12 mérőföld
péntek: 9 mérőföld
szombat: 22 mérőföld dombos úton, 2 óra 12 perc /25.398 km - sebesség: 3:46 perc/km/
vasárnap: 15 mérőföld kocogás /könnyű futás/.

1. Példa a gyorsaság-fejlesztő szakaszra - mérőföldteljesítmény hetenként 75-80

1975. m á j u s:

1. hét: felkészülési szakasz - gyorsaság

hétfő: d.e. 7.5 mérőföld úton 42 perc alatt - d.u. 3200 m 8:46 perc alatt;
kedd: d.e. 8x200 m, átlagban 27.1 másodperc alatt, 200 m kocogó szünetekkel. D.u. 7.5 mérőföld futás;
szerda: d.u. 8.150 m fokozó futás, időmérés nélkül és 1x400 m 53 mp alatt;
csütörtök: d.e. 9.5 mérőföld futás - d.u. a./ 1600 m 4:05.6 perc alatt /háromnegyed erővel/, b./ 15 perc kocogás, c./ 1500 m 4:14 perc alatt /egynegyed erővel/;
péntek: d.u. 4x1500 m fokozó futás, időmérés nélkül;
szombat: d.e. 2 perc kocogás, - d.u. 1500 m-es váltófutás 3:36 - 3:37 perc alatt /világ-csúcs kísérlet/.

2. Példa a gyorsaság-fejlesztő szakaszra - 4 hét.

1975. j ú n i u s:

hétfő: d.e. 8 mérőföld futás úton, 44 perc alatt, - d.u. 8x300 m, átlag 40.5 mp, leggyorsabb futás 39.8 mp, 300 m kocogó - szünetekkel;
kedd: d.e. 8 mérőföld úton, - d.u. 1x600 m 1:19.2 perc /a célkitűzés 1:20 perc volt/;
szerda: d.e. 8.5 mérőföld futás úton, - d.u. 8 körben vágtagás, 50-60 yard /4 vágta körönként/, minden kör 69-70 mp;
csütörtök: d.e. 6 mérőföld futás, - d.u. 6x400 m 57.1 mp átlaggal, 400 m kocogó szünetekkel;
péntek: pihenőnap
szombat: 2 mérőföld kocogás, 2x200 m fokozó futás;

1. Példa a versenynidőszakból

1975. június 30. - július 6., mint tipikus hét, heti 50 mérföld teljesítménnyel:

június 30: 1 mérföldes verseny, 3:52.2 perc alatt, majd 4 mérföld kocogás;
július 1: 7.5 mérföld kocogás;
július 2: 1000 m: 2:17.2 perc alatt /verseny/;
július 3: 6.5 mérföld kocogás;
július 4: 2000 m 5:00.6 perc alatt /verseny/;
július 5: d.e 8.5 mérföld kocogás - d.u. 5.5 mérföld kocogás;
július 6: 7 mérföld kocogás;

2. Példa a versenynidőszakra, amely a 3:49.4 perces mérföldes világcsúcs előtt volt, mérföldteljesítmény: 45 mérföld.

augusztus 6: 6 mérföld könnyű futás, 36 perc alatt;
augusztus 7: 800 m 1:46.5 perc alatt - Boit és Wolhuter legyőzték őt /verseny/;
augusztus 8: 9 mérföld kocogás;
augusztus 9: 5x200 m fokozó futás, 25.7 - 30.0 mp idő között;
augusztus 10: 2x200 m - 23.0 és 22.9 mp, 1x300 m - 38.4 mp, 2x150 m - 15.1 mp. Aludt: 10.5 óráig;
augusztus 11: 4-5 mérföldes kocogás, néhány fokozó futás időmérés nélkül;
augusztus 12: d.e. 20 perc könnyű kocogás, néhány fokozó futással, d.u. 1 mérföld 3:49.1 perc alatt !

A versenynidény alatt könnyű gyorsasági munkát végez kocogással, könnyű futással kombinálva, a hét megfelelő napjain. A legfontosabb gyorsasági edzésnek a versenyt tekint. Walker a versenyeket elsősorban meg akarja nyerni anélkül, hogy különösebben érdekelné az elért idő. Edzője szerint, kitűnő képessége van olyan vonatkozásban is, hogy egyedül is képes jó időket futni. Új-Zélandban az ilyen típusú atlétát "tempófutó"-nak hívják, amely ott azt jelenti, hogy minél nagyobb a verseny - az ilyen beállítottságú atléta - annál jobban szerepel. Edzőjének meggyőződése szerint, Walker még egy távon sem érte el legjobb idejét és véleménye szerint, minden távon 10 mérföldig és talán föllette is, képes lehet kitűnő időket futni.

John Walker edzője 1971. októbere óta Arch Jelley. Walkert kitűnő embernek tartja, rendkívül megbízható sportolónak írja le tanítványát, aki nagyon igyekvő és igen szeret edzeni. Jelley úgy véli, hogy Walker 1976-ban 1500 m-en 3:30-at és 1 mérföldön 3:47-et fog futni. /Ezt ugyan nem tudta teljesíteni, de az olimpia megnyerése, azt hiszem, kárpótolta mindenért/.

Megjegyzések Walker felkészüléséhez

Mint az "évenkénti javulások" című táblázatból látható, Walker nem "csodafutó", 19 éves korában olyan eredményeket ért el "csak", amelyet magyar fiatalok is ebben a korban többször teljesítettek, viszont 5 év alatt a világ legjobb középtávfutója lett. Sajnos, nem ismerjük a 19 éves kora előtti edzőmunkáját. Feltehető azonban, hogy iskolai szinten rendszeresen edzett és versenyzett, illetve részt vett terepfutó versenyeken. Fejlődése nem volt törésmentes, többször sérülések zavarták felkészülését /térd, Achilles-in bántalmak/. Az olimpia előtt is hosszú hónapokon keresztül sérüléssel bajlódott, ennek ellenére rövid idő alatt sikerült csúcsformába lendülnie /az olimpia előtti eredményeit lásd fentebb/.

Az európai közép-, hosszútávfutók általában az éves időszakot nem osztják két részre, évenként csak egy versenynidőszakot iktatnak be programjukba. Walker ezzel ellentétben az egész évet két jól elkülöníthető szakaszra választotta szét, programjában évenként két felkészülési és két versenynidőszak szerepel. Véleményem szerint, ez nem új forma, vagy felkészülési rendszer /ezért nem is célszerű átvenni/, hanem kényszermegoldás számára, ugyanis az ellentétes időjárás viszonyok miatt kénytelen az évet megosztani, így az ausztrál időnyben a hazai bajnokságokra és versenyekre, továbbá néhány amerikai fedettpályás versenyre is fel tud készülni. Az európai élvonallal történő találkozás érdekében viszont szükséges számára a "téli" időszakban is formában lenni. Edzője is kihangsúlyozta azonban, hogy az ausztrál bajnokság után az amerikai fedettpályás versenyekre már nem készül fel speciálisan és ebben az időszakban az edzésekre helyezi a fő hangsúlyt.

A fentebb feltüntetett táblázatból világosan látható, hogy a mennyiségi munka évenként egyre fokozódik, különösen az állóképesség-fejlesztő szakaszban. Ugyanakkor a hosszú futások átlagos sebessége is egyre növekszik. A példa edzéstervben az 1975. novemberi időszakban, szerdai napon a 18 mérföldet /28.962 km/ 1 óra 39 perc alatt futotta le. Ez a sebesség 3:07 perc/km átlagnak felel meg, amely 31:10-es 10 km-t jelent. Ez igen gyors tartós futásnak számít, ugyanis a közismerten "gyors" fukuokai maratoni versenyen 1974-ben, az olimpiai bajnok F. Shorter 1 óra 32.31 perces időt ért el 30 km-nél. A Montreali Olimpian a 30 km-es részidő /F. Shorter, Cierpinski/ 1 óra 32.08 perc volt, tehát Walker edzésteljesítménye igen kiválóan tekinthető. Ugyanebben az időszakban a szombati edzésen lefutott 22 mérföld 2 óra 12 perce szintén nem lebecsülendő teljesítmény, ugyanis ez 3:46 perc/km átlagsebességnek felel meg.

A két állóképesség fejlesztő időszak edzőmunkája igen szépen épül egymásra. Fokozatosan emelkedik a mérföldek száma, az intenzitás, amelyet az iramjátékos és a dombos terepen történő edzések fokozatos bekapcsolásával ér el.

Az élettani vizsgálatok szerint, az erős iramú tartós futások hatása komplex: a maximális oxigén felvételt /aerob kapacitás/ mintegy 80-90 %-ban kihasználja, továbbá a szívműködést és a hajszálér-hálózatot együttesen fejleszti. A szakirodalom szerint, B. Puttemans és az angol hosszútávfutók is alkalmazzák ezt az edzésformát nem csak a felkészülési, de a versenynidőszakban is.

Az úgynevezett gyorsaság-fejlesztő /anaerob képességeket iskolázó/ szakasz elemzésénél észrevehetjük, hogy ebben az időszakban is törekedtek a megfelelő mennyiségi munka elvégzésére, elsősorban azért, hogy az aerob képességek ne essenek vissza. Hazai tapasztalataim szerint, a közép-hosszútávfutók aerob munkája, a felméréseken elért időeredmények és a spiroergométeres vizsgálatok alapján megfelelőnek tekinthető, esetleg intenzitásban lehetne valamelyest előrelépni. A fő problémát abban látom, hogy a formábahozás idején a mennyiségi munka erősen lecsökken. Legtöbbször túl hamar kerülnek formába a versenyzők és a teljesítményük nagyon ingadozó. Sajnos, a versenyidény is igen elnyújtott és a versenyekre történő gyakori "rápihenés" végül az eredmények romlásához vezet.

A gyorsaságfejlesztő periódus, amely magyar terminológia szerint a formábahozó időszaknak felel meg, igen intenzív. A hazai gyakorlattól eltérően, a pihenőidők tartama lényegesen hosszabbnak tűnik, ugyanis a gyors terhelési szakaszok után ugyanannyi a kocogás, a pihenő, ami majdnem teljes regenerálódást biztosít. Az első gyorsasági szakaszban a hosszabb tempófutások dominálnak /3200 m, 1600 m időre, stb./, a második periódusban viszont csak 600 m a legjobaszabb résztáv, amelyeken az elért sebesség lényegesen meghaladja a versenysebességet.

Walker versenyidőszakbeli munkájának elemzésénél megfigyelhető, hogy a kétszer 2.5 hónap alatt rengeteg versenyen vesz részt. A versenyek száma évenként 50-60, amely számunkra kissé elképesztő, még akkor is, ha az két elkülönített szakaszra oszlik el. Az átlag mérföld-mennyiség különösen versenyidőszakban csökken le, így 1975-ben a sok verseny miatt szinte nem is edzett, a komoly edzésekre "nincs idő", a versenyek között csak az utazásra és némi átmozgatásra nyílik lehetőség.

A versenyek között - úgy látszik, hogy - Walker elsősorban a lendületes 200 m-ek többszöri szubmaximális lefutásával igyekszik gyorsaságát fenntartani, továbbá egészen könnyű kocogásokat végez kiegészítésképpen.

Végül szeretném felhívni a figyelmet a már elcsépeelt megjegyzésre, hogy a világ legjobbjainak edzését "büntetlenül" lemásolni nem lehet. Az élversenyzők edzésmunkáját, annak logikáját, felépítését azonban célszerű állandóan figyelemmel kísérni. A szerzett tapasztalatokat kellő kritikával beépíthetjük versenyzőnk edzésmunkájába. Minden kornak megvan a maga divatos módszere. Jelen időszakban elsősorban az aerob futóképességet fejlesztő folyamatos hosszú, de erős iramú futás a legfelkapottabb edzésforma, azonban éppen Walker példája mutatja azt, hogy a hagyományos szakaszos és gyorsasági edzéseket is célszerű felhasználni bizonyos időszakokban.

Walker edzéséből tehát olyan módszert "vehetünk ki", amely sok edzéseszköz komplex felhasználásán alapul, azonban az egyes futásfajták bekapcsolódásának sorrendje és egymáshoz való viszonya sajátosnak, egyéninek tekinthető. Gondolom, hogy a közzétett felkészülési módszer új szempontokat adhat mind az edzőknek, mind pedig a versenyzőknek.

Molnár Sándor

Egy óra Mac Wilkins-szel, a diszkoszvetés világcúcstartó olimpiai bajnokával

Ha az atlétikában valaki világcúcstartó, akkor általában minden érdekelt edző és versenyző valamilyen formában próbál a "titok" mögé kerülni, hogy valmit is megtudjon a versenyző edzésmódszeréről, versenytervéről és mindarról, amivel feljutott a nagy eredményekig.

Különösen az érdeklődés középpontjába kerül az a versenyző, aki a világrekord mellett még olimpiai arannyal is büszkélkedhetik. Így voltam én is az amerikai Mac Wilkins-szel, a diszkoszvetés montreali győztesével.

Érdeklődésem fokozta még az a tény, hogy az 1973. évi moszkvai Universiade-n egy selejtező csoportban voltunk és az 55 m-es szinttel nem tudott megbirkózni, így a másnapi döntőt kénytelen volt a lelátóról nézni. Az azóta eltelt három év után társai, köztük Silvester is, a diszkoszvetés szuperembereként emlegetik.

Mivel a Montrealban töltött napok mindenki számára igen mozgalmasak voltak, így nehezen tudtam alkalmat teremteni arra, hogy Aradi János távfutó edzővel, aki most kérésre a tolmács szerepét töltötte be, időt tudjunk egyeztetni egy hosszabb beszélgetésre. Végül is sikerült a találkozást létrehozni a "D" piramis 510-es szobájában, ahol főhősünk a televízióban a súlyemelés nehézsúlyú versenyét nézte, több amerikai dobó társaságában.

Némileg szokatlan volt a szobában fogadott rend, ami az európai versenyzők, s így a mi szálláshelyünkön sem igen volt tapasztalható.

Az előre tervezett kérdéseimből csak az elsőket tudtam feltenni, mert röviddel a beszélgetés kezdete után, baráti hangvételű beszélgetésünk egybeolvadt. Ugy érzem, hogy Wilkins őszintén, minden titoktartás nélkül mondott el mindent arról, miként jutott el a világrekordig és az olimpiai bajnokságig.

Mindketten gratuláltunk a nagyszerű győzelméhez, amit nagyon szerényen fogadott az 1950-es születésű, 187 cm magas, 117 kg súlyú, első benyomásra is szimpatikus sportember.

Mindjárt a moszkvai Universiade-ra tereltem a szót - amiről nem szívesen beszélt - egyből az érveket sorakoztatta fel gyenge szereplésének okául. "Igaz, már abban az évben

volt 64 m feletti eredményem, csak Moszkvába nagyon fáradtan érkeztem, több ezer kilométer volt mögöttem, ami miatt az edzéseket sem tudtam kellőképpen elvégezni" - hangzott a válasz.

Ez után az olimpiára terelődött a szó. Tudtam, hogy ezzel kapcsolatban újságírók tömege faggatta, de függetlenül ettől, boldogan mondta el győzelmének történetét. Egyből azzal kezdte mondanivalóját, hogy nem félt az ellenfelektől, sőt egyáltalán nem is foglalkozott velük. Papírforma szerint, legnagyobb ellenfele az NDK-s Smit volt, ahogy ez be is igazolódott, de győzelmét ő sem tudta kérdésessé tenni. Wilkins barátomra annyira közömbösök voltak az ellenfelek, hogy a selejtező után senki eredményét nem ismerte, csak a magáét. Smitről csupán annyit mondott, hogy elképzelhetőnek tartotta tőle a 66 m feletti eredményt, de őt kizárólag csak az érdekelte, hogy a selejtezőben is és a döntőben egyaránt 67 m-t dobjon, amiben biztos is volt. Ezzel párhuzamosan az olimpiai győzelemben is. Hallatlan önbizalmát nehezen lehetett megérteni, hiszen az utolsó előtti edzésen, a verseny kezdete előtt, egy helyen és időben dobáltunk. Legnagyobb meglepetésemre a kedvező ellenszélben valóssággal küszködött a 60-61 m-es eredményekért. Nem az eredmény volt annyira szokatlan tőle, hanem inkább az, hogy mozgása mennyire szétesett volt. Mivel láttam ezt az edzését, így megkockáztattam azt a kérdésemet, hogy ez után az edzése után is bizott győzelmében?

Némileg kitérő válasszal kezdte, de továbbra is rendületlenül bizott elsőségében. "Valóban, nagyon rosszul ment az említett edzésen, de a másnapi edzésig teljesen visszavonultam, sokat foglalkoztam azzal, hogy mi lehet a hiba és ez olyan jól tett, hogy a következő edzésen már két alkalommal esett le a diszkosz a 70 m közelében".

Számomra nagyon érdekes volt, ahogy magáról a diszkoszvetésről beszélt. Technikai vonatkozásban minden dobásnál csak azokat az érzéseket keresi, amelyek számára érzésekben a legkellemesebbek, mert ettől repül messzire diszkosza. Wilkins elmondása szerint, érzi a "mozgás ízét-zamatát", s birtokolja azt a mozgásigényt, ami számára a legoptimálisabb, ezt próbálja edzéseken és versenyeken is egyaránt megvalósítani.

Edzéseit egyedül végezte, edzője csak évekkal ezelőtt volt, jelenleg is van egy edzőmenedzser-féle, akivel hathetenként találkozik. Edzői segítséget általában alkalmanként beugró, nagy vonalakban hozzáértő érdeklődő szolgáltatja, aki éppen kíváncsiskodik az edzésen. Bár furcsán hangzott ez a kijelentése, de mivel erről magam is meggyőződtem, így hitelt adhattam szavának.

Ezek után szűkebb hazájáról, Kaliforniáról esett szó. "Itt nagyszerű dobópályák vannak és a szél kedvező viszonyait minden irányból ki lehet használni. Sajnos, én még szélben nem tanultam meg dobni, s így kedvezőtlen szélviszonyok mellett értem el világrekordomat is" - nyilatkozott a Tarzán-fejű Wilkins. Edzésen elért legjobb eredménye 72.50; de a 75 m-t szélcsendben is elérhetőnek tartja. Nem a szelek keresésére és az eredmények hajszolására törekszik, hanem mozgásának még nagyobb tökéletesítésére. Ebben nagyon sokat segített neki Silvester, akinek a mozgását próbálta elsajátítani, emberileg is közelebb áll a volt világrekorderhez. 1975. óta sikerült úgy függetleníteni magát, hogy csak a diszkoszvetésnek szentelje idejét. Hetente 5-6 alkalommal erősít és minden erősítő edzés előtt dobál. Ezt egész évben az időjárástól függetlenül meg tudja csinálni. Ilyent, hogy speciális erősítés, egyáltalán nem végez.

Az erősítés megoszlása úgy alakul, hogy egyik edzésen a lábát erősíti, míg a másikon csípőjét és felsőtestét. Havonta az összdobásszám nem haladja meg a 600-at. Különösen az Európában alkalmazott könnyített, nehezített szer használatát nem végzi. Csupán súlylökésnél a fedettpályás versenyek előtt dob könnyebb golyóval, egyébként legjobb súlylökő eredménye 20.19 m.

Véleménye szerint, a dobás közben jól dolgozó erős lábainak köszönheti főleg nagy eredményeit. Mikor ezt tudomására hoztam, nevetve jegyezte meg: "valóban, ez így igaz, de a fejem még erősebb!"

Nem hagytam ki azt a sokat vitatott kérdést sem, hogy szed-e valamilyen erősítő anyagot? Természetesen, naponta 3-4 szemet, de szerinte, ez már nem titok, mivel minden dobóatléta szedi.

Civil életben főiskolán közgazdaságtant és európai történelmet tanít. Édesapja neves rögbijátékos volt, édesanyja nem sportolt ugyan, de most ő nézte meg fia győzelmét Montreálban.

Beszélgetésünk végén örömmel mutatta csillogó aranyérmét s egyuttal kilátásba helyezte, hogy talán már Moszkváig nem is versenyez.

Tégla Ferenc

Oldalirányú eltérések a hármasugrásban

Hármasugrásban és távolugrásban az ugrás távolságát a leérkezés helyétől az ugrógerendára merőlegesen mérik. Az ugrónak ezt az irányt kellene követnie, hogy a befektetett energia leghatásosabban jelentkezzen eredményében. Amennyiben ezt nem sikerül elérnie, vagy megközelítenie, úgy az elért távolság egy része elvész.

Starzynszki, lengyel edző, technikai eszközök segítségével vizsgálta ezt a kérdést. Két élversenyzőt talált, akik végre tudták hajtani így az ugrást: Dudkin /szovjet/, aki döntős volt Mexikóban és Neuman /német/. A többiek módosítottak az ugrás egyes részeinek irányán.

Schmidt /lengyel/ világrekorder, kétszeres olimpiai bajnok, miután végrehajtotta az első két fázist /hop, step/ egyenes vonalban, eltér egy kicsit balra a harmadik fázis a-

latt /jump/. Prudencio /brazil/ olimpiai érmes, mind a három fázisban balra mutatott eltérést. Szanyejev /szovjet/, három olimpia győztese, két irányban mutatott észlelhető eltérést. Charlton Ehizuelen az első fázisban jobbra, a másodikban nem, a harmadikban újra jobbra tért el.

Vizsgáljuk meg az első diagramot.

DJ = az ugrás távolsága
LD = az oldalsó eltérés
DM = mért távolság
DL = elveszett távolság

DL = DJ és DM közötti különbség
DL = DJ - DM
Pithagorasz egyenletét alkalmazva

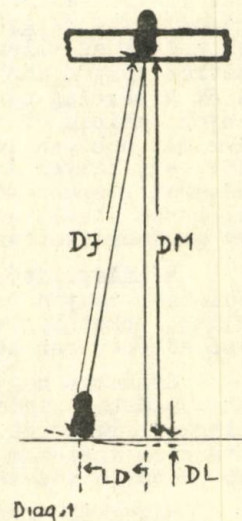
$$DM = DJ^2 - LD^2$$

A két egyenletből

$$DL = DJ - DJ^2 - LD^2$$

Ezt mutatja az első táblázat

Ugrás /cm/	Eltérés /cm/: oldalirányban	22.86	30.48	38.1	45.72
	Veszteség /cm/:				
426.72		0.6096	1.0922	1.7018	2.4638
457.20		0.5842	1.0160	1.6002	2.2860
487.68		0.5334	0.9652	1.4986	2.1590
518.16		0.5080	0.8890	1.3970	2.0320
548.64		0.4826	0.8382	1.3208	1.9050
579.12		0.4572	0.8128	1.2446	1.8034
609.60		0.4318	0.7620	1.1938	1.7272



Ezek az eredmények néhány szempontból érdekesek. A leglényegesebb, hogy ha a hármasugrás bármelyik fázisában az oldalirányú eltérés pl. 45.72 cm, úgy ez távolságban 2.4638 cm-t jelent, ha az ugrás hossza 426.72 cm.

Lényeges tény, hogy az oldalirányú eltérés jelentősebb, mint az ugrás hosszúságában történt csökkenés. Bár ez a különbség kicsi, de ha három esetben jelentkezik a hármasugrás végrehajtásakor, lényegesebb lehet. Ugy tűnik, hogy jobb elkerülni az oldalirányú eltérést a lépés/step/ fázisban - rendszerint ez a legrövidebb a három fázis közül - mint a szökkenés/hop/ és az elugrás/jump/ fázisaiban.

Az oldalirányú eltérések rendszerint abból erednek, hogy az ugró túlmozgatja súlypontját az elugró láb felett, vagy súlypontját az ugrás tervezett irányába próbálja hozni. Ez azt eredményezi, hogy az ugró megkísérli módosítani az irányt a lendítő láb és kar segítségével. Mindez érthető a szökkenés és az ugrás ideje alatt.

Az ugró erőfeszítésének nagysága testhelyzetének módosításában, ezzel az elugrásban alkalmazott optimális erők hatékonyságába avatkozva, még csak találgatás és nem tisztázott. Nem hihetetlen, hogy ezzel negatív hatást igyekszik kiváltani a mozgás egészén, továbbá, hogy ez a hatás jelentősen nagyobb, mint amit mi állítottunk az ugrónak a gerendától a homokig történő mozgás-geometriájának megfigyelésekor.

/A cikket írta: James G. Hay. Megjelent az University of Iowa c. lapban. Fordította: Karsay István./

Hasmánt vagy flop ?

Amikor az 1968-as olimpián Dick Fosbury megnyerte a magasugrást, senki nem gondolta, hogy ez az "ollózó-elfekvő" keverék milyen gyorsan teret fog hódítani. Szakembereink közül sokan az olimpiát megelőzően, elképzelhetetlennek tartották ezt a technikát. Minek köszönhetette sikerét a hagyományos hasmánttal szemben ?

Az idő azonban bebizonyította, hogy a siker nem egy személy sikere volt, hanem egy új technikáé.

E rövid cikkben egy-két szempont alapján próbálom összehasonlítani a két fajta végrehajtás néhány mozzanatát.

Ives nekifutás

Ez a nekifutás hosszú emelkedés eredménye. A legtöbb magyarázat azt próbálja igazolni, hogy így az ugró nagyobb sebességű horizontális mozgásból nagyobb sebességű vertikális elugrást ér el, közben az iv irányába hajlik, majd folytatja a lécs irányába. Az ives nekifutás meredekebb elugrást hoz létre, mint az egyenes nekifutás.

A súlypont magassága az elugráskor

Az ugrók a hasmánt technika elugrásának végrehajtásakor magasra lendítik viszonylag nyújtott lábukat, a karokat szintén magasra lendítve segítik az elugrást. Ezzel szemben a flop az elugráskor a hajlított lendítő láb és az alacsonyabb karhelyzet jellemzi. A mérések és megfigyelések a súlypont helyzetét illetően, egy kis előnyt adnak a hasmánt javára. Bár ez az előny kiegyenlítődik, mert a hasmánt ugrók elugráskor rendszerint oldalra hajlanak.

A súlypont vertikális gyorsasága az elugráskor

Az ugró vertikális gyorsasága egyenlő az elugrás vertikális gyorsaságával, hozzáadva bármilyen változást a vertikális gyorsaságban, amit az elugrás alatt meg tud valósítani.

A nagyság, amelyhez változtatja az elugrás alatti gyorsaságát, a vertikális erők tevékenységének hatása alatt áll /pl. a tömeg ismert vertikális impulzusa révén/.

Ha megnézzük a hasmánt technikát, világos, hogy meghatározták a legkedvezőbb vertikális gyorsaságot, a maximális impulzust, amire az ugró képes. Normál futás alatt az atléta súlypontja követi a hullámzó utat, amelyben a talajfogás pillanatában a súlypont lefelé és előre-felfelé mozog. A magasugrás utolsó lépésben a lefelé irányuló mozgás nem kívánatos. Ez egyszerűen azt jelenti, hogy az atléta veszít vertikális erejéből, meg kell állítania a lefelé irányuló mozgását, mielőtt meg akarja kezdeni a test felemelését a levegőbe. Ezért a jó hasmánt ugrók a súlypont süllyesztésével, az elugró láb nagyobb mértékű hajlításával készítik elő az ugrást s így alakítanak ki egy korai kitámasztást. Miután létrehozták a kitámasztáshoz a kedvező vertikális gyorsaságot, igyekeznek maximálissá tenni a vertikális erőt a talajjal szemben. Ezt segíti az előbb már említett lendítő láb és kar munkája. További vertikális erők jelentkeznek az elugró lábban. Mivel ezek a műveletek relative lassúak, így az elugrás relative hosszú.

Flop esetében a súlypont mozgásában nincs olyan mértékű süllyedés és emelkedés, mint a hasmánt végrehajtásakor. Így a kitámasztás és az azt követő mozdulatok felgyorsulnak. A külső szemlélőnek ezért tűnhet úgy, hogy a kitámasztás elsikkad. Az elugró láb kisebb mértékű hajlítása a gyorsaság növelését segíti elő. A lendítő láb hajlított, a lendítés nem a lécre irányul. Ez szintén kedvezőbb vertikális gyorsaságot tesz lehetővé. A karok a lendítő láb irányával ellentétesen mozognak és gyorsabbak, mint a hasmánt elugrásának végrehajtásakor. Ezek együttesen egy gyorsabb elugrást eredményeznek. Az elugrás idejének vizsgálati a következőket mutatták: a hasmánt technika végrehajtásakor az elugrás ideje 0.18 - 0.22 sec, míg a flop esetében ez csak 0.13 - 0.15 sec. között van. A vertikális impulzus és az elugrás ideje között lévő kölcsönös viszony igen jelentős a flop-technika hatékonyabb végrehajtásában. Cél minél gyorsabb vertikális erők létrehozása, minél rövidebb idő alatt.

A légmunka

Magasugrásnál az a cél, hogy az ugró olyan technikai végrehajtást alkalmazzon a légmunkában, hogy a súlypont minél közelebb kerüljön a léchez, a lécz feletti helyzetben. Nyilvánvaló, ez növelheti a befektetett energia hatékonyságát.

A légmunka vizsgálatánál hasonlítsuk össze a két technikát a súlypont legmagasabb pontja és a léczmagasság közti különbség alakjában. Tehát, milyen magasra kell emelnie súlypontját, hogy az adott magasságot át tudja ugrani. A technikai eszközök segítségével végrehajtott vizsgálatok azt bizonyították, hogy hasmánt esetében ez a különbség 5-10 cm, míg flopnál 0-7 cm között van.

A fentiekben próbáltam a két technikai végrehajtás néhány mozzanatát összehasonlítani, nem azzal a céllal, hogy eldöntse bármelyik végrehajtás felsőbbrendűségét.

/A cikket írta: James G. Hay. Megjelent az Athletic Journal 1975. április számában.
Fordította: Karsai István./

Az élvezhető atlétika

/avagy a közönség, a labdajátékok és az atlétikai verseny./

Őszintén szólva, a cím, főleg az alcím, egy kissé szokatlan és fruccsa az atlétikával foglalkozók szemében. De ha egy kicsit lényegébe tekintünk, teljesen érthető és logikus.

Miért ?

Minden sportágnak elsőrendű érdeke, hogy minél nagyobb nyilvánosságot kapjon, azaz minél többen érdeklődjenek iránta. Ennek egyik legfontosabb feltétele az, hogy versenyait a nagyközönség minél nagyobb számban látogassa és azt élve zze ! Ez azonban versenyek jelenlegi időrendje és beosztása mellett csaknem lehetetlen !

Mielőtt azonban részletesen taglalnám ennek okait és rátérnék a javítás módozataira, nézzünk szét más sportágak, pontosabban az atlétaberkekben sokszor szidott labdajátékok mérkőzéseinek körülményeire és hasznosítsuk a tapasztalatokat, ha lehet. Mert lehet ! Előrebocsátom már itt, hogy mindezeket, valamint a később elmondottakat is, népstadioni szemlélettel tekintetem !

Egy labdajáték közönségét - legyen az labdarúgás, kézi-, kosár-, vagy vízilabda - a megtekintendő eseményekről nem vonja el semmi. Táblákon, vagy hangosanbeszélőn, legtöbbször mind a kettőn, azonnal tájékoztatják a mérkőzések állásáról, a góllövőkről, vagy pontszerzőkről, sőt az előbbiekről a mérkőzés bármely pillanatában meggyőződhet, hiszen a táblán mindent megtalál, ami érdekl, tehát a mérkőzés állása, a félidő eredménye, a góllövők, sőt - külföldön - még a góllövés időpontja is, azaz a nézőket tökéletesen igyekeznek kiszolgálni, hogy máskor is eljöjjenek. Mert itt is a legnagyobb probléma: hogy lehet növelni a nézőközönség számát ?

Ezzel szemben hogy is állunk kedvenc sportágunkban, az atlétikában - ismételten hangsúlyozva, hogy csak nagy versenyekről és a Népstadionban rendezettekről lesz szó. A másutt rendezett, vagy kisebb jelentőségűek máskor kerülnek sorra, mások lévén az alapfeltételek.

A létesítményhelyzetről most nem szólok, az mindenki előtt tiszta és világos. Sajnos, nívóban messze elmarad akár csak a 10 évvel ezelőtti helyzettől is, de ez minden, a Népsta-

dionban lejátsszódó sporteseményt nagyjából azonos mértékben érint, legfeljebb az atlétikát erősebben. Erről a tájékoztatással kapcsolatban szólok bővebben.

Most elsősorban azokról beszélek, ami tőlünk függ és rajtunk múlik. Kezdjük talán a legelején, az előkészítésről, miután már adott az, hogy a versenyt a stadionban rendezzük meg. Elkészül a versenykiírás, melyben részletesen megírjuk, hogy milyen versenyszámokat rendezünk és azokban kik vehetnek részt. Ez általában - leszámítva a bajnokságokat - csupán írott malaszt, mert a versenyen, még nemzetközín is, aki akar, vagy akit valaki benyom - függetlenül attól, hogy a kiírás szerint csak a bizonyos szinteket elérők indulhatnak - bőven találunk 12 mp körüli 100-asokat, 2:10-es 800-asokat a férfiagnál, vagy 14 mp-es 100-as, 70 mp-es 400-as lányokat, az egyéb számokról nem is beszélve. Tehát ezek indulása már eleve megnyújtja a versenyt, nem beszélve arról, hogy egy napos verseny is nagyjából csaknem minden számot felölel, hálá az utólag beszusztított versenyszámoknak, melyekre egyébként nem is lenne szükség és eredetileg senki sem akarta.

A tényleges folytatásról már jobb nem beszélni! Már az időben elkészített időrendben is bőven találunk olyat, aminél igencsak akad csodálkozásra ok és az eredmény - sajnos - meg is mutatkozik a versenyen. A kezdet általában egy futószám és - jó esetben két, de leg-
többször három, vagy négy ügyességi szám. Ennek következménye, hogy a közönség nem tud odafigyelni a versenyre, legjobb esetben egy-egy versenyszámot patronál, de itt is csak a szakember élvezheti a versenyt - ha ismeri a versenyzőket. Ha nem, akkor lát valamit, de nem tudja, hogy mit. A számok peregnék, azután egyszer csak megáll minden és 10-15 percig nem történik semmi, utána pedig ismét cavalcade van a pályán. Pillanatonként indítanak, eredményt hirdetnek, ugranak, futnak és nincs lehetőség arra, hogy a legjobbak indulására - ugrására, vagy dobására - felhívják a nézők figyelmét. A verseny vége felé erős a törekvés, hogy azért mindent, még a közönség távozása előtt befejezzünk, kihirdessünk. Ilyenkor történik meg, hogy a hosszabb távok végküzdelme alatt eredményt hirdetünk, felhívunk és összegezzük, a közönség pedig szép lassan, semmire sem figyelve, elhagyja a nézőteret és másnap az újságokból tudja meg, hogy tulajdonképpen mit látott. Lehet, hogy az elmondottak így egy kívülállónak szatirikusnak és túlzottnak tűnik, de, sajnos, általában így zajlanak le versenyünk és ebben nagy mértékben mi is ludasok vagyunk, holott, ha hibáinkat beismerjük és kevés, de meglévő lehetőségeinket kihasználnánk, most is tudnánk - és tudunk is - olyan versenyeket rendezni, mint az Universiadé, vagy az Európa-bajnokság volt.

Hogyan ?

Legutoljára az ATLÉTIKA 1975. 4.számában közölt a kérdésben egy rövid tanulmányt, melynek - sajnos - nagyon kevés hasznos következménye volt. Most ismét megkísérlek javaslatot tenni, hogyan is tehetjük még a laikusok számára is élvezhetőbbé módosítani a Népstadionban rendezendő versenyünket.

Alapfeltétele ennek, hogy a verseny ne tartson tovább, mint egy mozi-, vagy színház-előadás, azaz legfeljebb 2 és fél - három óra hosszát és - az előfutamokat is beszámítva - legfeljebb 12-15 számból álljon /a Bp.Honvéd szeptember végi nemzetközi versenye így számíthatva 35 - nem tévedés - harmincöt számból állt !/. Rövidebb futószámok, vagy eleve csak 8-10 ügyességi indulóra számítás esetén is, ne menjünk tovább a maximális 18 számmal ! Ez esetben lehetőségünk van arra, hogy a közönség érdeklődését végig ébren tudjuk tartani és a pályán történekről végig tudósíthatunk !

Ezt elérhetjük, ha

- az egyes versenyszámokat - főleg az ügyességeket - nem egyidőben, hanem legalább 5-10 perces eltolódással kezdjük /kivétel a rúd- és magasugrás, melyeknél alapos elhúzódsá-ra kell általában számítanunk/;

- népstadioni versenyeknél a magas- és rúdugrásnál ne a kutyaütőkre legyünk tekintettel a magasságemelés megállapításánál, hanem azokra, akik legalább magyar viszonylatban az élen vannak;

- az indításoknál az indító, a táblázó és a tájékoztató legyen egymással szinkronban és ne egymás ellen, hanem a közönség kiszolgálására fektessék a hangsúlyt /ez az idény végére nagyjából már sikerült/;

- kíséreljük meg az ügyességi számokat is a villanytáblák és a pályán lévő villamos eredményhirdetők segítségével a közönség számára is folyamatosan ellenőrizhetővé és figyelemmel kísérhetővé tenni /ez is sikerült már némileg az idény utolsó egy-két versenyén/;

- tegyük kötelezővé a helyezett versenyzők részére adott időpontban az eredményhirdetésen való megjelenést. Ennek érdekében akár az időrendbe is beállíthatnánk időpontot erre;

- a csak személyesen jelentkezéssel meg lehetne oldani azt is, hogy tényleg a csak megjelent versenyzőket osszák be az egyes futamokba - s ne történjék meg az, ami pl az egyik legutolsó nemzetközi versenyünkön is, hogy a jelzett 8 futó helyett mindössze hárman, vagy négyen indultak el ! /NB: nem lenne célszerű ismét bevezetni a bánatpénzt ?/;

- ne csak papíron, hanem a valóságban is szerezzünk érvényt annak a határozatnak, hogy

- a./ verseny alatt a pálya belsejében az illető versenyszámban nem induló versenyző, továbbá edző és egyesületi vezető nem tartózkodhat;

- b./ a verseny ideje alatt a pályán edzeni tilos.

Ha mindezeket megtartjuk, akkor egyszer végre ismét eljuthatunk odáig is, hogy a versenyünk résztvevő idegen versenyzőket, sőt még később, hogy a döntő résztvevőit is, bemutatjuk közönségünknek /ez sem forradalmi újítás, mert egy évtizeddel ezelőtt már megvolt, csak elhagytuk !/.

Ezek után rátérhetek végre arra is, hogy hogyan is képzelem el a Népstadionban egy nívós verseny /nemzetközi, nemzetek közötti, vagy emlékverseny/ lebonyolítását /adva a normális időrend, a feltételek biztosítása és megfelelő időrend/:

1./ A közönség megérkezésekor már olvashatja az 1. és 2. számú villanytáblákon a verseny időrendjét.

2./ Az egyes versenyszámok kezdete előtt kb 5 perccel az 1. számú táblán megjelenik a soron következő ügyességi szám indulóinak rajtszáma, neve és egyesülete, a 2. számú táblán pedig az egyes előfutamok résztvevői az 1. számú táblán lévő adatokkal.

3./ Minden szinkronban lévén, a folytatás a következő:

a./ Ügyességi számoknál a táblán marad az indulók névsora a rajtszámmal, ugyanakkor a pályán lévő forgatható villanyeredményjelzőn jelzik a sorozat számát és az ugró /dobó/ rajtszámát, majd az eredményt. Így a közönség a versenyt a pálya minden pontjáról figyelemmel kísérheti;

b./ futószámoknál a táblán az éppen induló futam adatai jelennek meg és maradnak a futam végéig, hogy a közönség a pályabeosztás alapján már a verseny alatt értékelni tudja a pillanatnyi helyzetet. Befutás után a legrövidebb időn belül meg kell jelenni ugyanezen a táblán az eredménynek, illetőleg a következő futam indulói névsorának.

A tájékoztató ilyenkor mindössze arra szorítkozik, hogy

a./ felhívja a közönség figyelmét, hogy az indulók adatait az egyik, vagy másik táblán megtudhatja;

b./ ismerteti az induló külföldi versenyzőt - egész röviden;

c./ hosszabb távú versenyeken tájékoztatja a közönséget a verseny pillanatnyi állásáról és közli, hogy a részídőket a villanytáblán ismertetjük.

Futószámoknál az indító megvárja a bemondónak a táblára vonatkozó tájékoztatását és utána nyugodtan elindíthatja a mezőnyt /a fentiek az idény utolsó két versenyén kipróbáltak és mindaddig, míg az előkészítésből eredő hibák ki nem ugrottak, be is tudtuk tartani/.

JEGYZET: Miután a verseny folyamán inkább a vizuális, mint az auditív tájékoztatás kerül túlsúlyba, a versenybírók tagjaira - elsősorban a tájékoztatással kapcsolatos feladatok összhangba hozásával kapcsolatban - nagyobb felelősség hárul, de ezzel egyidejűleg jobb lehetőségünk is van a közönség kiszolgálására !

Végül el kell mondanom, nem vagyok annyira optimista, hogy az eddig javasoltakat már a következő versenyévadban mind meg tudjuk valósítani, de ha ezeknek csak csekély hányada is bevezetésre kerül, biztos vagyok benne, hogy sikerül visszaszerezni azt a közönséget, mely két évtizeddel ezelőtt csak egy 1500 méteres futásért is /igaz, hogy az világrekord kísérlet volt/ 10.000-es létszámmal jelent meg egy forró nyári napon - a strandot is ott-hagya - a Népstadionban.

Tudom, hogy a javaslatok maradéktalan végrehajtásának komoly objektív és szubjektív akadályai is vannak, mint pl. a villanytáblák csak 8 sor leírására alkalmasak, az ezekhez tartozó írógépek már elavultak, a közvetítő kábelek időnként beáznak, versenybíróink utánpótlása akadózik, de mindezek ellenére, mint az eddigi kevés számú kísérleteink is bizonyítják, sok mindent meg tudunk valósítani és ha összefogunk, meg is valósítjuk.

Kalovits István

„Egy jól sikerült háziverseny”

/Testnevelők egymás között./

Az ifjúsági törvény - egyebek között - tételszerűen foglalkozik a fiatalok testnevelésével, sportolásával is. Sajnos, a gondolkodásmód nehezen igazodik ehhez.

Idén is, mint több év óta rendszeresen, a Magyar Atlétikai Szövetség közreműködésével, a Budapesti Pedagógiai Intézet megrendezte a testnevelő tanárok továbbképzését. Bár a két egész napos továbbképzés alatt sok érdekes előadást és filmvetítést hallhattak és láthattak a budapesti testnevelő tanárok, mégsem ezekről az eseményekről szeretnék beszélni.

Az előadók, a rendezők minden alkalommal lehetővé teszik a közvetlen beszélgetést a MASZ illetékesei és az általános és középiskolában tanító testnevelők között.

Ezek a továbbképzéseken ugyanis nemcsak az atlétikai érdekltségü, atlétikai szakosztályokkal rendelkező iskolák nevelői, edzői vesznek részt.

Igy a MASZ "két legyet üthet egy csapásra" ! Először a legmodernebb, a legjobbnak tartott felkészítési elvekkel ismertetheti meg a gyakorló testnevelőket, másodsor pedig közvetlen információkat, tájékoztatásokat, visszajelzéseket kaphat az atlétikai élet legkisebb sejtjeiben - az iskolai sportkörökben, szakosztályokban - folyó munkáról, azok nehézségeiről, problémáiról.

Mostani cikkem témáját is ebből a visszajelzésből merítem.

Köztudott, hogy az atlétika alapsportág és mint ilyen, megkülönböztetett elbírálást, támogatást élvez és kap. Eppen ezért a figyelem, az elvárás is fokozatosabb körülötte.

Minden ellentmondásos dolognak utána kell nézni, minden nehézséget meg kell oldani és méltánytalanságot orvosolni kell.

Tehát az alábbi probléma is nyilvánosságot érdemel, már csak azért is, mert az ellentmondások alapján nem egyedi esetről volt szó.

A kollégánő egy szakközépiskola tanárnője, az iskoláját egy "A" kategóriás atlétikai szakosztállyal rendelkező sportklub támogatja, patronálja.

Az őszi folyamán, az iskola kialakult hagyományaihoz híven, meg akarta rendezni az iskolai házi atlétikai bajnokságát. Felhívta az adott egyesület atlétikai szakosztályának technikai vezetőjét, megbeszélték a pontos dátumát az adott versenynek /ismerve a gyorsan sötétedő őszi délutánokat, két napra osztották el a versenyszámokat/, majd minden kérés nélkül a technikai vezető felajánlotta a szakosztály teljes támogatását is !

A támogatásban a versenyzők /az iskola diákjai/ öltözési, mosdási lehetőségeitől a pálya kijelöléséig, a versenybírák biztosításáig, mindenben megegyeztek. Minderről a szakosztály vezetőedzőjének és néhány más edzőjének is tudomása volt.

A kollégánőt néhány nappal a megbeszélte határidő előtt még felkereste az egyesület, illetve a szakosztály egyik függetlenített edzője, hogy azután biztosan ott legyenek, mert mindenki mozgósítva volt és már nagyon várják a gyerekeket az adott időben.

Mindezek ellenére a lelkiismeretes kollégánő - biztos, ami biztos - még felhívta a szakosztály vezetőedzőjét az adott nap előtt. Az illető majdnem megsértődött a kedves figyelmeztetésen és közölte: "minden a legnagyobb rendben lesz, csak a gyerekek, a diákok is pontosan ott legyenek, minél többen !"

Az iskolai mozgósítás valóban hatásos és jó volt, mert a sportfaliujság, a hirdetések, az iskolarádió jó munkát végeztek. Csak a két kolléga izgult és fokozatosan figyelték az időjárás előrejelzéseit, mert az előző napokban sokat esett az eső és erősen szeles volt az idő.

Szerencséjünkre, az adott napon napsütéses, kellemes idő várta a délután 3 órák kezdést. Az iskola tantestületéből is volt néhány érdeklődő tanár, osztályfőnök, igazgatóhelyettes, sőt néhány szülő is.

Az utolsó órák után megindult a "népvándorlás" a sportpálya felé.

Negyed és fél három körül már szépen csoportosultak a lányok és fiúk a pálya körül.

A két kolléga még az induláskor egy kicsit össze is szólalkozott, mert az óvatosabbik azt mondta, hogy vigyék ki az iskola két stopperóráját, a mérőszalagot és sipjaikat, meg egy fűzetet. A "szervező", az egész versenyt irányító, ezt bizalmatlanságnak és felesleges okoskodásnak, cipekedésnek, az ígéretet, a segítséget adó klubbal szemben pedig bizalmatlanságnak nevezte.

Az idősebb és tapasztaltabb azért csendben bepakolta és kivitte a pályára a testnevelők, edzők nélkülözhetetlen felszerelését, - nem is bánta meg - mert az mentette meg "becsületüket" !

De hát haladjunk szép sorjában !

Az öltözőkről a pályán csak kb. negyedórás keresés, ide-oda küldözgetés után tudott valaki. Az öltözők /egy fiú és egy lány/ szükségek voltak a 150 tanulóhoz viszonyítva. Mosakodási, fürdési lehetőség az adott öltözőkben nem volt. De ezek mind elenyésztek volna, ha a pályát az ígéretnek megfelelően előkészítették volna. Nem különleges dolgokra gondoltak, csak arra, hogy például a célegyenes fel legyen karcolva, a cél és az indulási vonalak ki legyenek húzva, netalán felfestve. De hát nem voltak, sőt a szakosztály első illetékese is csak 3 óra után egy negyedórával érkezett. Amikor már úgy kb. cipősarokkal kihúzták az induló és a célvonalat és az előfutamok - kettesével - elindultak, a versenybírákká hirtelen előlépett tanárok, diákok segítségével már beindult a verseny.

A disztigvált testnevelő tanárok, temperamentumukat megtagadva, nem sok megjegyzést tettek a "kitűnő" szervezésre és előkészítésre, még azután sem, hogy "ezeknek a srácoknak ez is megteszi" megjegyzéssel kezdték kritizálni az időmérést - a közben beszállingózó edzők !

Az első napi versenyek a precíz tervezés ellenére, bizony igen csak belehúzódtak a sötétedésbe, illetve a sötét estébe. Még szerencse, hogy kellemes idő volt és csak futószámok szerepeltek a műsoron.

A technikai vezető, aki "elintézte", lehetővé tette a pálya használatát, majdnem csak az "ámen"-ra érkezett ki a pályára és különleges, hirtelen jött elfoglaltságra hivatkozva, mentette magát.

"Versenybírák csak azért nincsenek, mert elfogyott a pénz. A sportklubban mindenki tudott az eseményről ! Igazán érthetetlen, hogy a pályákat miért nem jelölték fel. Pedig utasítottam a gondnokot ! Az edzők pontos értesítésébe valami hiba csúszott ! A vezetőedzőnek fontos elfoglaltsága akadt !" Stb., stb.

Ezzel tulajdonképpen a történetnek vége, de most soroljam a tanulságokat, vagy a nehézségeket, amellyel az illusztris egyesület atlétikai szakosztálya szolgált. Sajnos, fel kell sorolni, mert kell róla beszélni és nem lehet róla eleget beszélni.

- Igaz, hogy október közepén már majdnem vége az atlétikai idénynek, de nem mindenütt, Most lenne rá idő, hogy rendezzük sorainkat, feltöltsük új tehetségekkel a szakosztályokat, gyarapodjunk;

- gyarapítsuk az atlétikát szeretők táborát, tegyük lehetővé az atlétika szép oldalainak megismerését, a könnyen mérhető, a könnyen összehasonlítható, az objektív, a versenyzést, a küzdelmet, de nem a 8 pályás atlétikai salakon kettesével indulókat;

- legyen hitelük az atlétikai szakosztályok vezetőinek, edzőinek, ha valamit ígérnek, tartásuk be !;

- segítsék az iskolai atlétikai szakosztályok kibontakozását és főleg ne járassák le azok hitelét, ne csökkentsék hatékonyságukat, igyekezetüket;

- ne csak a minősített, beérett versenyzőkben lássanak fantáziát, mert a nevelés is feladataik közé tartozik;

- ne gondolják, hogy a testnevelők kiszolgáltatottjai a kluboknak és szakosztályoknak - alacsony fizetésük miatt;

- képzeljék el azt a tekintélyvesztést, amit tettükkel okoztak a két testnevelőnek tanítványaik előtt, nem beszélve a kollégák, a szülők és a felettesek előtti tekintélyrombolásról;

- gondolják meg, hogy milyen apró jelek, ösztönzések alapján dönti el érdeklődését egy-egy tanuló;

- mennyivel vonzóbb egy sportjáték egy rosszul rendezett atlétikai versenyenél;

- végül megkérdezem, hogyan akarta ez az egyesület atlétikai szakosztálya meggyőzni a két testnevelőt arról, hogy a szakosztályuk által javasolt, felkinált alkalmazási, edzői szerződést fogadják el /mert mindkettő atléta szakképzettségű testnevelő tanár/ ?

"Gyakran vád éri a tizenéveseket, hogy csak a beat iránt érdeklődnek és szinte fálnek a testmozgástól, a szabad levegőtől".

De mit tegyenek azok, akiket leszoktatnak a mozgásról, nem nevelték a mozgás szeretetére és ráadásul egyesek elzárják közömbösségükkel a szabadba, a sporthoz, az atlétikához vezető utakat ?

Csutka István

Az 1977. évi legjobb fedettpályás eredmények

Füú serdülő:

60 m síkfutás:

6.90 Bagyura Nándor
6.96 Ujhelyi Sándor
7.09 Borbély Gábor
7.10 Gincsal István
Langer András
Zándoki Géza

61 BHSE
61 U.Dózsa
61 Bak.Vegy.
61 NYVSC
61 Fony.Petőfi
61 Balassagy.SI

300 m síkfutás:

37.3 Borbély Gábor
38.0 Horváth János
38.1 Szekeres Sándor
38.4 Bakos Dezső
38.5 Molnár János
Szalai Csaba

61 Bak.Vegy.
61 U.Dózsa
61 Törekvés
61 Dunaujv.K.
Hódmezővh.
61 MTK-VM

600 m síkfutás:

1:27.2 Ujhelyi Sándor
1:27.8 Deli Pál
1:28.1 Licsul János
1:29.2 Kelemen György
1:29.4 Kovács Attila

61 U.Dózsa
61 Csepel
61 Tat.Bányász
61 BHSE
61 Szfvári SI

1000 m síkfutás:

2:35.2 Dancsa Bólint
2:40.0 Konkoly Gyula
2:41.5 Szabó Tamás
2:42.7 Szabó Gábor
2:46.8 Válczi György

61 Bajai SK
61 Szigetv.SI
61 Pécsi SI
62 Hajdú Vasas
61 Váci Híradás

60 m gátfutás:

8.07 Szalai József
8.18 Schleifert István
Törőcsik József
8.21 Horváth János
8.50 Vallacher Gábor

61 605 DSK
61 Vasas
61 Szoln.MÁV
61 U.Dózsa
61 Szeksz.SI

Magasugrás:

1.96 Tarsai Zoltán
1.93 Ember Attila
1.82 Simik László
Szalai József
Szentgyörgyi László
Veréb József

61 Oroszl.Bány.
61 Bp.Spartac.
61 Dunaujv.Koh.
61 605 DSK
62 Ganz Mávag
Vasas

Rúdugrás:

3.20 Vancsisin Zoltán
2.80 Gál Péter
Lehota László
Szigeti László
2.60 Titeli Wolfgang

61 Csepel
62 Csepel
62 Csepel
61 Gy.Dózsa
Csepel

Távolugrás:

6.72 Bakos Dezső
6.39 Kovács Attila
6.37 Szabó Géza
6.28 Csabai Csaba
6.26 Tarsai Zoltán

61 Dunaujv.Koh.
61 Csepel
61 Dunaujv.Koh.
61 Egri SE
61 Oroszl.Bány.

Súlylökés - 5 kg.:

15.96 Molnár Gábor
14.01 Ladányi Zsigmond
13.67 Schleifert István
13.54 Szűcs
13.29 Kósa Zoltán

61 KSI
61 Székács SE
61 Vasas
Petrik szakk.
Vasas

Leány serdülő:

60 m síkfutás:

7.70 Berta Emőke
7.76 Szűk Beáta
7.87 Biró Ilona
7.89 Stenger Dóra
7.90 Ilisz Mária

61 Dunaujv.Koh.
61 Szoln.SI
62 BHSE
Bak.Vegy.
62 U.Dózsa

300 m síkfutás:

42.40 Vég Júlia
43.20 Gyovai Gertrúd
Tamás Aranka
43.50 Irinyi Ildikó
Sági Éva
Szepesi Éva

61 FTC
61 U.Dózsa
NYVSC
61 Ganz Mávag
61 BHSE
Kazincb.V.

600 m síkfutás:

1:34.70 Gyenes Klára
1:39.00 Sági Éva
1:39.60 Szécsényi Csilla
1:39.70 Babai Katalin
1:41.90 Banykó Erika

61 Kecskem.SC
61 BHSE
61 Göd.EAC
62 KSI
61 Tat.Bány.

80 m gátfutás:

8.81 Biró Ilona
8.83 Gyovai Gertrúd
8.95 Tarjányi Eszter
9.10 Kovács Erzsébet
9.35 Gyenes Klára

62 BHSE
61 U.Dózsa
62 BHSE
61 KSI
61 Kecskem.SC

Magasugrás:

1.72 Juha Olga
1.65 Ilovay Zsuzsa
1.64 Biró Irén
Forgó Katalin
1.61 Bekecs Ildikó

62 Alumin.SE
61 Pécsi SI
61 Gyulai SE
61 Szoln.SI
61 U.Dózsa

Távolugrás:

5.67 Keresztes Zsuzsa	61 KSI
5.53 Szabó Andrea	61 Dunaujv.Koh.
5.50 Berta Emőke	61 Dunaujv.Koh.
5.49 Walkó Éva	61 Szolnok
5.27 Horváth Katalin	61 Bajai SK
Sterk Katalin	61 Tat.Bány.

Súlylökés:

11.48 Piller Brigitta	61 Vasas Izzó
11.42 Szabó Katalin	62 Halad.VSE
11.09 Dombi Judit	61 BHSE
10.48 Faragó Ilona	Testvérség
10.17 Ványi Magdolna	61 Göd.EAC

férfi ifjúsági:

60 m síkfutás:

Országos csúcs:	6.5	Lépold Endre	1974
		Tatár István	1977
1976.évi rangelső:	6.68	Babáj László	
		Tatár István	

6.54 Tatár István	58 BHSE
6.69 Nagy István	59 Havasi SE
6.75 Bagyura József	59 BHSE
6.91 Tremmel László	58 VOSE
6.92 Lindek László	59 MVSC
6.93 Nagy Mihály	59 SZEOL
Szenczi László	59 Dunaujv.Koh.
6.94 Mezősi László	60 NYVSC
6.95 Grosz Tamás	58 SZVSE
6.99 Sarudi Károly	59 FTC

200 m síkfutás:

Országos csúcs:	22.1	Tatár István	1977
1976.évi rangelső:	nem volt bajnokság		

22.09 Tatár István	58 BHSE
22.34 Fóris László	58 SZEOL
22.63 Nagy Mihály	59 SZEOL
22.65 Nagy István	59 Hevesi SE
23.00 Jakab Lajos	59 Gy.Dózsa
23.02 Takács István	59 U.Dózsa
23.15 Kovács Gyula	58 Debr.MTE
23.20 Süveges Lajos	60 BEAC
23.24 Ujhelyi Sándor	62 U.Dózsa
23.28 Mezei János	59 U.Dózsa

400 m síkfutás:

Országos csúcs:	49.8	Fóris László	1977
1976.évi rangelső:	51.20	Paulinyi Péter	

49.75 Fóris László	58 SZEOL
50.56 Süveges Lajos	60 BEAC
50.79 Mátyók József	58 Vasas
50.91 Jakab Lajos	59 Gy.Dózsa
51.00 Takács István	59 U.Dózsa
51.30 Simon-Balla István	58 Dunaujv.Koh.
51.55 Bakos György	60 ZTE
51.76 Balázs István	59 ZTE
51.80 Markó Mihály	58 KSI
Tóth József	59 SZEOL

800 m síkfutás:

Országos csúcs:	1:52.2	Ötvös Imre	1976
1976.évi rangelső:	1:52.2	Ötvös Imre	

1:56.1 Sándor János	60 BHSE
1:56.4 Markó Gábor	60 BHSE
1:57.7 Sulyok Attila	59 Bp.Spartac.
1:58.3 Hegedüs Attila	59 Tat.Bány.
1:59.5 Kiss János	58 U.Dózsa
Szvoboda János	59 FTC
1:59.8 Vörös László	59 BKV Előre
2:00.3 Bottlik Béla	58 U.Dózsa
2:00.8 Ladányi Zsolt	59 Bp.Spartac.
2:00.9 Beszta László	59 Váci Híradás

1500 m síkfutás:

Országos csúcs:	3:55.0	Ötvös Imre	1976
1976.évi rangelső:	3:55.0	Ötvös Imre	

3:57.9 Gajdos Tamás	58 Bp.Spartac.
3:58.2 Markó Gábor	60 BHSE
3:58.4 Fekete Tibor	59 Cegl.VSE
3:58.8 Sulyok Attila	59 Bp.Spartac.
3:59.2 Sándor János	60 BHSE
4:02.6 Czuczor László	58 Bp.Spartac.
4:03.8 Szatyina Géza	58 Tat.Bányász
4:04.6 Paál Ferenc	59 III.ker.TTVE
4:05.6 Vámos Sándor	58 Halad.VSE
4:07.4 Hegedüs Attila	59 Tat.Bányász

3000 m síkfutás:

Országos csúcs:	8:26.6	Laposa Ferenc	1975
1976.évi rangelső:	8:41.0	Vér László	

8:37.2 Gajdos Tamás	58 Bp.Spartac.
8:39.6 Fekete Tibor	59 Cegl.VSE
8:45.2 Czuczor László	58 Bp.Spartac.
8:48.8 Markó Gábor	60 BHSE
8:50.2 Vámos Sándor	58 Halad.VSE
8:51.2 Szatyina Géza	58 Tat.Bányász
9:09.6 Deák Gábor	59 Debr.MTE
9:15.8 Paál Ferenc	59 III.k.TTVE
9:19.4 Haim József	60 SZVSE
9:22.4 Tóth János	59 BHSE

60 m gátfutás - 99 cm:

Országos csúcs:	7.8	Bartha Attila	1975
1976.évi rangelső:	8.0	Bodó Béla	

7.86 Bodó Béla	59 Debr.MTE
7.89 Simon-Balla István	58 Dunaujv.Koh.
8.09 Bámfi Jenő	58 Ganz Mávag
8.14 Takács Ferenc	58 SZIM Vasas
8.24 Krasznai Antal	59 Pécsi MSC
8.36 Mezei János	59 U.Dózsa
Vaszi László	58 Vasas
8.38 Takács István	59 U.Dózsa
8.40 Mester Miklós	59 Törekvés
8.44 Szalai József	61 605.DSK

Magasugrás:

Országos csúcs:	2.12	Kujalek Károly	1977
1976.évi rangelső:	2.05	Bakosi Béla	

2.12 Kujalek Károly	58 Kun Béla SE
2.04 Antal János	58 Vasas
2.00 Ecseki Tibor	59 Szoln.MÁV
Kasperkiewicz Gábor	58 BVSC
Kovács Csaba	59 DVTK
Nagy Rudolf	58 Bp.Spartac.
Simon-Balla István	58 Bp.Spartac.
1.98 Kovács Gyula	59 DVTK
Lengyel György	58 BVSC
Maloviczky Sándor	58 Kun Béla SE

Rúdugrás:

Országos csúcs:	4.65	Lévai József	1977
1976.évi rangelső:	4.30	Bagdi Gyula	
		Lévai József	

4.65 Lévai József	58 U.Dózsa
4.40 Salbert Ferenc	60 Csepel
Tarjány Gyula	59 KSI
4.20 Szerdahelyi János	58 Vasas
4.00 Nagy László	60 KSI
Simon-Balla István	58 Dunaujv.Koh.
3.80 Illés Géza	58 Bp.Spartac.
Szederkényi Tamás	60 MAPC

Távolugrás:

Országos csúcs:	7.57	Szalma László	1976
1976.évi rangelső:	7.57	Szalma László	

7.35 Szenczi László	59 Dunaujv.Koh.
7.16 Sarudi Károly	59 FTC
6.88 Pálkás János	58 Kún Béla SE
Simon-Balla István	58 Dunaujv.Koh.
6.87 Paál László	58 SZVSE

6.82 Kovács Gábor	58 Hevesi SE
6.65 Molnár Ferenc	59 Dunaujv.Koh.
6.64 Matkó György	59 BHSE
6.62 László István	60 DVTK
6.61 Veleczki János	60 DVTK

Hármasugrás:

Országos csúcs: 15.22 Bakosi Béla 1976
1976.évi rangelső: 15.22 Bakosi Béla

15.19 Paál László	58 SZVSE
14.84 Matkó György	59 BHSE
14.71 Kujalek Károly	58 Kún Béla SE
14.17 Bene Csaba	59 Olajbányász
13.98 Gábossy Árpád	59 Debr.VSC
13.85 Liszkai Mihály	58 Szoln.MAV
13.63 Miklós István	59 Tat.Bány.
13.38 Simon Gábor	60 Vasas
13.36 Rádi Ferenc	58 Kecskem.SC
13.19 Sándor Ferenc	59 MAFC

Súlylökés - 6 kg:

Országos csúcs: 17.41 Saskói Alfonz 1976
1976.évi rangelső: 17.41 Saskói Alfonz

16.41 Saskói Alfonz	58 Csepel
16.14 Fábian Imre	58 SZEOL
16.05 Rejtnitzer Lajos	58 Gyulai SE
15.63 Kovács József	59 MTK-VM
15.52 Fontos Péter	58 Pécsi MSC
15.04 Tarsoly Imre	59 Szoln.MAV
15.01 Tarjáni László	60 DVTK
14.72 Kuris Nándor	59 Balassagy.SE
14.53 Szikszay András	59 BHSE
14.37 Bradanovits Barnabás	60 FTC

női ifjúsági:

60 m síkfutás:

Országos csúcs: 7.4 Károly Zsuzsa 1973
1976.évi rangelső: 7.58 Bartha Angéla

7.58 Faragó Emese	60 BHSE
7.70 Forgács Judit	59 BHSE
Szanyi Erzsébet	59 Halad.VSE
7.75 Tóth Veronika	59 Hevesi SE
7.77 Grécs Éva	60 Váci Híradás
7.78 Balázs Márta	60 Bcs.Előre
7.79 Kempf Ilona	59 Olajbányász
7.85 Fazekas Ilona	60 NYVSC
7.87 Maczkó Gabriella	59 FTC
7.90 Senogradszky Erika	59 KSI
Takács Judit	60 Pécsi MSC
Wissinger Szilvia	60 BHSE

200 m síkfutás:

Országos csúcs: 25.6 Forgács Judit 1976
1976.évi rangelső: 25.6 Forgács Judit

25.68 Forgács Judit	59 BHSE
25.83 Faragó Emese	60 BHSE
26.07 Zarnóczy Klára	60 NYVSC
26.23 Varga Andrea	60 Csepel
26.76 Szakonyi Márta	61 Bak.Vegy.
26.88 Bebesy Gabriella	60 Videoton
26.95 Biró Ilona	62 BHSE
27.00 Fazekas Ilona	60 NYVSC
Süle Klára	60 ZTE
27.10 Tóth Veronika	59 Hevesi SE

400 m síkfutás:

Országos csúcs: 58.5 Lukács Ildikó 1973
Váczai Éva 1975
Forgács Judit 1977
1976.évi rangelső: 58.71 Forgács Judit

58.47 Forgács Judit	59 BHSE
58.80 Zarnóczy Klára	60 NYVSC
58.83 Varga Andrea	60 Csepel
59.29 Vég Júlia	61 FTC
60.12 Zentai Éva	60 Csepel
60.14 Sági Éva	61 BHSE

60.45 Kovács Anikó	59 BHSE
60.81 Schmidt Andrea	59 SZVSE
60.92 Petykó Ildikó	60 BEAC
60.92 Kratancsik Elvira	59 Videoton

800 m síkfutás:

Országos csúcs: 2:15.3 Ujhelyi Mária 77
1976.évi rangelső: 2:16.3 Pólya Éva

2:15.3 Ujhelyi Mária	59 Debr.ASE
2:16.8 Gyenes Klára	61 Kecskem.SC
2:18.0 Schusztter Mária	60 Csepel
2:19.0 Jadán Ilona	59 Ózdi Kohász
2:19.8 Bányik Ildikó	60 U.Dózsa
2:19.9 Vati Júlia	59 NIKE FAK
2:20.7 Plangár Agnes	59 Cegl.VSE
2:20.8 Kratancsik Elvira	59 Videoton
Zentai Éva	60 Csepel
2:21.6 Gábor Virág	59 Ganz-Mávg

1500 m síkfutás:

Országos csúcs: 4:38.8 Schusztter Mária 1977
1976.évi rangelső: 4:42.5 Mizsei Irén

4:38.8 Schusztter Mária	60 Csepel
4:39.0 Ujhelyi Mária	59 Debr.ASE
4:42.9 Vati Julianna	59 NIKE FAK
4:47.0 Jadán Ilona	59 Ózdi Kohász
4:49.0 Plangár Agnes	59 Cegl.VSE
4:56.6 Gábor Virág	59 Ganz Mávg
4:57.3 Polgár Klára	61 Szfvári SI
4:58.9 Babai Katalin	KSI
4:59.2 Gyenes Klára	61 Kecskem.SC
5:00.6 Koncz Ágota	59 Debr.ASE

60 m gátfutás:

Országos csúcs: 8.00 Siska Xénia 1975
1976.évi rangelső: 8.58 Bartha Angéla

8.72 Wissinger Szilvia	60 BHSE
8.74 Anka Éva	59 U.Dózsa
8.85 Biró Ilona	62 BHSE
8.91 Fekete Margit	60 BHSE
Kovács Erzsébet	60 KSI
8.97 Vanyek Zsuzsa	60 Koml.Bányász
9.12 Kovács Anikó	59 BHSE
9.13 Gyovai Gertrúd	61 U.Dózsa
9.15 Tóth Gabriella	59 U.Dózsa
9.22 Deák Éva	Váci Híradás

Magasugrás:

Országos csúcs: 1.85 Mátyas Andrea 1975
1976.évi rangelső: 1.78 Béla Emese

1.75 Szűcs Erzsébet	59 Dunaujv.Koh.
1.72 Dancs Adrien	60 BEAC
Ötvös Éva	60 Pécsi MSC
1.70 Kovács Katalin	60 Debr.SI
1.64 Mikola Irén	60 Misk.VSC
Steigerwald Anna	60 Gyulai SE
Zelenka Klára	59 Dunaujv.Koh.
1.60 Biró Irén	60 Gyulai SE
Kővári Éva	60 BHSE
Mayer Györgyi	59 Pécsi MSC
Omacht Erika	60 Pécsi MSC

Távolugrás:

Országos csúcs: 6.10 Fazekas Beáta 1977
1976.évi rangelső: 6.03 Lájér Klára

6.10 Fazekas Beáta	59 Szoln.MAV
5.95 Szabó Éva	60 Hevesi SE
5.78 Tóth Veronika	59 Hevesi SE
Zarnóczy Klára	60 NYVSC
5.58 Balázs Márta	60 Bcs.Előre
5.57 Bebesy Gabriella	60 Videoton
5.56 Wissinger Szilvia	60 BHSE
5.53 Vanyek Zsuzsa	60 Koml.Bányász
5.41 Mikola Irén	60 Misk.VSC
5.33 Dobrosi Mária	60 Misk.VSC

Súlylökés:

Országos csúcs:	14.43	Tiszavölgyi Aranka	1976
1976.évi rangelső:	14.43	Tiszavölgyi Aranka	
13.51	Oroszi Zsuzsa	59	Váci Hiradás
13.48	Herth Hajnal	59	U.Dózsa
12.51	Kuzbelt Hilda	59	Ózdi Koh.
12.42	Kripli Márta	60	Bak.Vegyész
12.22	Kispál Marian	60	Misk.VSC
12.21	Takács Zsuzsa	59	KSI
11.84	Mersics Eva	60	Bauxitbány.
11.08	Sinka Judit	60	Kazincb.Vegy.
11.01	Lóczy Judit	59	BHSE
10.65	Király Márta	60	Rába ETO

Férfi felnőtt:

60 m síkfutás:

Országos csúcs:	6.4	Gresa Lajos	1976
1976.évi rangelső:	6.44	Gresa Lajos	
6.47	Gresa Lajos	FTC	
6.54	Léopold Endre	Pécsi MSC	
	Tatár István	BHSE	
6.62	Korona László	Bp.Spartac.	
6.65	Babáj László	Debr.MTE	
	Lukács László	Rába ETO	
6.66	Heinrich Viktor	BEAC	
6.69	Nagy István	Hevesi SE	
6.71	Mészáros László	TFSE	
	Novák István	NYVSC	
6.73	Petőházi Tibor	Alumin.SE	
6.74	Németh Gyula	Bak.Vegyész	
6.75	Bagyura József	BHSE	
6.76	Uri József	BEAC	
6.78	Pintér József	Debr.EAC	
6.79	Kövesi Tibor	Csepel	
6.80	Kiss Kálmán	TFSE	
	Solymosy Attila	Pécsi MSC	
	Szalma László	Kun Béla SE	
6.82	Kiss Ferenc	Toldi SE	

200 m síkfutás:

Országos csúcs:	21.8	Bátori István	1974
1976.évi rangelső:	22.2	Petőházi Tibor	
22.00	Léopold Endre	Pécsi MSC	
22.09	Tatár István	BHSE	
22.11	Magyar Gyula	BHSE	
22.27	Galántai Sándor	Göd.EAC	
	Korona László	Bp.Spartac.	
22.34	Fóris László	SZEOL	
22.38	Pintér József	Debr.EAC	
22.59	Petőházi Tibor	Alumin.SE	
22.60	Babáj László	Debr.MTE	
22.62	Horváth István	U.Dózsa	
22.63	Nagy Mihály	SZEOL	
22.65	Nagy István	Hevesi SE	
22.66	Telegdi Gyula	VOSE	
22.73	Csuka Dénes	BKV Előre	
22.80	Takács József	Vasas	
22.81	Vigh György	TFSE	
22.93	Rusznák Sándor	U.Dózsa	
22.97	Arva István	U.Dózsa	
22.98	Szedmák Attila	Vasas	
23.00	Jakab Lajos	Gy.Dózsa	

400 m síkfutás:

Országos csúcs:	48.3	Hornycsek Nándor	1976
		Magyar Gyula	1977
1976.évi rangelső:	48.3	Hornycsek Nándor	
48.32	Magyar Gyula	BHSE	
48.45	Aradi János	BVSC	
49.10	Csuka Dénes	BKV Előre	
49.24	Arva István	U.Dózsa	
49.39	Paróczai András	Szoln.MÁV	
49.50	Deák Géza	NYVSC	

49.62	Galántai Sándor	Göd.EAC
49.70	Hornycsek Nándor	U.Dózsa
49.72	Takács József	Vasas
49.75	Fóris László	SZEOL
49.95	Vigh György	TFSE
50.09	Gyarmati Menyhért	VOSE
50.10	Benyovszky István	BHSE
50.20	Szemeti Gyula	NYVSC
50.22	Deák Nagy Imre	FTC
50.40	Szedmák Attila	Vasas
50.46	Hrenek János	FTC
50.50	Fáklya Tibor	NYVSC
	Zsinka András	U.Dózsa
50.56	Süveges Lajos	BEAC

800 m síkfutás:

Országos csúcs:	1:48.0	Zsinka András	1974
1976.évi rangelső:	1:49.2	Zsinka András	
1:50.0	Zsinka András	U.Dózsa	
1:50.4	Hrenek János	FTC	
1:50.9	Szántó Tamás	Debr.MTE	
1:51.4	Deák Nagy Imre	FTC	
	Ötvös Imre	FTC	
1:52.4	Szatmári Sándor	FTC	
1:52.6	Benyovszky István	BHSE	
1:55.6	Aradi János	BVSC	
1:55.9	Széll István	BEAC	
1:56.1	Borsos József	MTK-VM	
	Sándor János	BHSE	
1:56.3	Bocska Imre	BVSC	
1:56.4	Markó Gábor	BHSE	
1:56.7	Kiss-Guba András	Ganz-Mávag	
1:56.9	Mezei József	Rába ETO	
1:57.0	Tóth István	MAFC	
1:57.2	Bene János	MAFC	
1:57.4	Lovas Miklós	Debr.VSC	
1:57.7	Sulyok Attila	Bp.Spartac.	
1:57.8	Orosz József	DVTK	

1500 m síkfutás:

Országos csúcs:	3:42.8	Zemen János	1977
197.évi rangelső:	3:46.5	Zemen János	
3:42.8	Zemen János	U.Dózsa	
3:44.4	Hremek János	FTC	
3:45.1	Szántó Tamás	Debr.MTE	
3:47.2	Laposa Ferenc	Tat.Bányász	
3:47.7	Deák Nagy Imre	FTC	
3:48.0	Ötvös Imre	FTC	
3:48.3	Zsinka András	U.Dózsa	
3:52.4	Golács Miklós	BKV Előre	
3:52.7	Szatmári Sándor	FTC	
3:53.5	Varga János	Salg.Kohász	
3:54.0	Szeleczky József	Cegl.VSE	
3:54.8	Mester János	Debr.MTE	
3:56.2	Vansz István	Balassagy.SE	
3:56.4	Sári Elek	Debr.MTE	
3:57.5	Szekeres Gyula	BKV Előre	
	Tóth István	MAFC	
3:57.9	Gajdos Tamás	Bp.Spartac.	
3:58.2	Markó Gábor	BHSE	
3:58.4	Fekete Tibor	Cegl.VSE	
3:58.8	Sulyok Attila	Bp.Spartac.	

3000 m síkfutás:

Országos csúcs:	7:59.6	Zemen János	1977
1976.évi rangelső:	8:02.2	Török János	
7:59.6	Zemen János	U.Dózsa	
8:00.2	Golács Miklós	BKV Előre	
8:03.8	Varga János	Salg.Koh.	
8:06.8	Török János	SZEOL	
8:07.0	Mohácsi Péter	MTK-VM	
8:14.8	Mester János	Debr.MTE	
	Szénégető István	Kazincb.Vegy.	
8:16.8	Czinkovszky Pál	MTK-VM	

8:17.8 Szántó Tamás	Debr.MTE
8:20.4 Sári Elek	Debr.MTE
8:25.4 Szekeres Gyula	BKV Előre
8:26.2 Szeleczky József	Cegl.VSE
8:26.4 Illés Antal	MAFC
8:26.6 Vansz István	Balassagy.SE
8:27.2 Siető Dániel	Kazincb.Vegy.
8:36.8 Mikolai Zoltán	Bp.Spartac.
8:37.2 Gajdos Tamás	Bp.Spartac.
8:39.6 Fekete Tibor	Cegl.VSE
8:45.2 Czuczor László	Bp.Spartac.
Kispál Imre	Koml.Bányász

60 m gátfutás:

Országos csúcs: 7.7 Milassin Lóránd 1974
1976.évi rangelső: 7.78 Bognár László 1975

7.77 Bognár László	SZEOL
7.82 Bodó Béla	Debr.MTE
7.83 Milassin Lóránd	BHSE
7.89 Bercsényi Miklós	BEAC
7.96 Arva István	U.Dózsa
8.00 Kiss Árpád	U.Dózsa
8.03 Sepsi András	MTK-VM
8.05 Szűcs András	BEAC
8.14 Szélessy György	U.Dózsa
8.25 Szétag László	BHSE
8.27 Sax Róbert	Dorogi AC
8.33 Simon-Balla István	BHSE
8.40 Illés Ferenc	TFSE
8.44 Mészáros József	TFSE
Vaszi Lajos	Vasas
8.49 Páncsél Rudolf	U.Dózsa
8.50 Király László	Pécsi MSC
Mélykúti Béla	Bp.Spartac.
Paulinyi Péter	SZVSE
8.51 Takács Ferenc	SZIM Vasas

Magasugrás:

Országos csúcs: 224 Major István 1972
1976.évi rangelső: 221 Kelemen Endre

218 Kelemen Endre	Csepel
Major István	BHSE
214 Jámor József	TFSE
212 Kujalek Károly	Kun Béla SE
208 Györke László	TFSE
Halász Sándor	Kilián KFSE
205 Nyikos Tivadar	TFSE
Széles István	BHSE
204 Antal János	Vasas
Gibicsár István	Salg.Kohász
Sára István	BVSC
200 Basa József	BP.Spartac.
Ecseki Tibor	Szoln.MÁV
Györfi Péter	MAFC
Jámor Réter	TFSE
Józsa János	MAFC
Kasperkiewicz Gábor	BVSC
Kovács Csaba	DVTK
Nagy Rudolf	Bp.Spartac.
Simon Balla István	Dunaujv.Koh.
Varga Imre	TFSE

Rúdugrás:

Országos csúcs: 5.12 Steinhacker Róbert 1972
1976.évi rangelső: 5.00 Steinhacker Róbert

5.10 Franke László	BHSE
4.80 Novobaczky József	TFSE
4.70 Kiss Kálmán	Csepel
4.65 Lévai József	U.Dózsa
4.50 Anderle Dénes	U.Dózsa
Pfeiffer László	U.Dózsa
Tábori Tibor	TFSE
4.40 Damm József	Csepel
Salbert Ferenc	Csepel
Sepsi András	MTK-VM
Tarján Gyula	KSI

4.30 Kiss Árpád	U.Dózsa
4.20 Kalló Dezső	BEAC
Mezei István	Bp.Epitők
Sidó Szabolcs	MAFC
Szerdahelyi János	Vasas
4.00 Nagy László	KSI
Nagy Miklós	TFSE
Simon-Balla István	Dunaujv.Koh.
3.80 Ambrus János	Kun Béla SE
Fejes Ferenc	TFSE
Illés Géza	Bp.Spartac.
Szederkényi Tamás	MAFC

Távolugrás:

Országos csúcs: 7.81 Szalma László 1977
1976.évi rangelső: 7.65 Németh Gyula

7.81 Szalma László	Kun Béla SE
7.72 Németh Gyula	Bak.Végyész
7.60 Kövesi Tibor	Csepel
7.35 Szenczi László	Dunaujv.Koh.
7.20 Henyecz László	Tat.Bányász
Sárközi András	FTC
7.16 Sarudi Károly	FTC
7.10 Bakosi Béla	NYVSC
Katona Gábor	BHSE
6.88 Pálincás János	Kun Béla SE
Simon Balla István	Dunaujv.Koh.
6.87 Paál László	SZVSE
6.83 Kozma Péter	TFSE
6.82 Kovács Gábor	Hevesi SE
6.78 Uri József	BEAC
6.77 Fejős Mihály	VOSE
6.75 Piczil Sándor	BHSE
6.72 Bakos Dezső	Dunaujv.Koh.
6.71 Jóvér József	BVSC
Verbai Gyula	Vasas

Hármasugrás:

Országos csúcs: 16.47 Cziffra Zoltán 1970
1976.évi rangelső: 15.80 Katona Gábor

15.99 Cziffra Zoltán	BHSE
15.79 Katona Gábor	BHSE
15.57 Bakosi Béla	NYVSC
15.28 Uri József	BEAC
15.19 Paál László	SZVSE
15.02 Kiss Tibor	TFSE
14.84 Matkó György	BHSE
14.83 Tatai Károly	BVSC
14.71 Kujalek Károly	Kun Béla SE
14.56 Nagy Péter	U.Dózsa
14.55 Verbai Gyula	Vasas
14.29 Kovács Csaba	TFSE
14.25 Kiss László	VOSE
14.21 Szárszó Attila	BHSE
14.17 Bene Csaba	Olajbányász
Kőrösi István	FTC
13.98 Gábossy Árpád	Debr.VSC
13.89 Stiller Gábor	BHSE
13.85 Liszkai Mihály	Szoln.MÁV
13.63 Miklós István	Tat.Bányász

Súlylökés:

Országos csúcs: 19.51 Varjú Vilmos 1972
1976.évi rangelső: 17.04 Fejér Géza

17.35 Gajdán László	Ganz Mávag
Szabó László	Videoton
16.81 Fejér Géza	BHSE
16.80 Vecsei Lajos	BVSC
16.64 Csere Jenő	BHSE
16.62 Lukács II.László	BHSE
16.21 Fehér Lajos	Pécsi MSC
Lendvai Pál	Göd.EAC
16.06 Varga Mihály	TFSE
15.58 Káldi István	MTK-VM
15.41 Jáka Károly	Vasas
15.34 Gyollai László	Bp.Spartac.
14.43 Tóth István	Sz.Dózsa

13.98 Csizsár Ferenc	Göd.EAC
13.49 Kóvágó György	Szoln.MÁV
12.80 Bánkúti József	Toldi SE
12.71 Aschenbrenner Gábor	Dunaujv.Koh.
12.65 Fejes Ferenc	TFSE
12.41 Farkas Attila	BKV Előre
12.02 Scheffer László	Dunaujv.Koh.

Női felnőtt:

60 m síkfutás:

Országos csúcs: 7.2 Nemesházi Imréné 1966

1976.évi rangelső: 7.40 Milassin Lórándné

7.32 Erdélyiné Szabó Ildikó	NYVSC
7.39 Hidvéginé Lukics Ildikó	BHSE
7.51 Bruzsenyák Ilona	U.Dózsa
Könye Irma	BHSE
7.54 Orosz Irén	U.Dózsa
7.55 Balatoni Anna	BEAC
7.58 Faragó Emese	BHSE
Gyöngy Ibolya	Szoln.MÁV
Siska Xénia	Vasas
7.61 Gyurcsánzsky Erzsébet	Ganz-Mávag
Milassin Lórándné	BHSE
Németh Ilona	Bp.Spartac.
7.62 Rusznákné Baumann Gizella	U.Dózsa
7.63 Károly Zsuzsa	DVTK
Kósa Erika	U.Dózsa
7.65 Lajer Klára	TFSE
7.66 Halmosi Zoltánné	Haladás VSE
7.70 Berta Emőke	Dunaujv.Koh.
Szanyi Erzsébet	Haladás VSE
7.72 Pap Mária	BHSE

200 m síkfutás:

Országos csúcs: 24.4 Orosz Irén 1974

1976.évi rangelső: 24.70 Orosz Irén

24.67 Hidvéginé Lukics Ildikó	BHSE
24.73 Szigetiné Tóth Éva	BHSE
24.80 Erdélyiné Szabó Ildikó	NYVSC
24.87 Pál Ilona	Hatv.Kinizsi
24.89 Könye Irma	BHSE
25.04 Halmosi Zoltánné	Haladás VSE
25.12 Németh Ilona	Bp.Spartac.
25.49 Orosz Irén	U.Dózsa
25.56 Gyurcsánzsky Erzsébet	Ganz Mávag
25.58 Rusznákné Baumann Gizella	U.Dózsa
25.60 Váczi Éva	Csepel
25.68 Forgács Judit	BHSE
25.85 Faragó Emese	BHSE
25.97 Kerényi Zsuzsa	BKV Előre
26.01 Petrika Ibolya	NYVSC
26.05 Gyöngy Ibolya	Szoln.MÁV
26.07 Zarnóczy Klára	NYVSC
26.11 Boross Andrea	Debr.EAC
26.13 Szabó Mária	BEAC
26.16 Juhász Erzsébet	Szoln.MÁV

400 m síkfutás:

Országos csúcs: 54.0 Tóth Éva 1976

1976.évi rangelső: 53.99 Tóth Éva

55.24 Pál Ilona	Hatv.Kinizsi
55.40 Szigetiné Tóth Éva	BHSE
55.52 Könye Irma	BHSE
55.82 Halmosi Zoltánné	Haladás VSE
56.57 Váczi Éva	Csepel
57.63 Németh Ilona	Bp.Spartac.
57.71 Petrika Ibolya	NYVSC
58.20 Hoffmann Györgyi	Mohácsi TE
58.40 Rusznákné Baumann Gizella	U.Dózsa
58.44 Boross Andrea	Debr.EAC
58.47 Forgács Judit	BHSE
58.58 Kerényi Zsuzsa	BKV Előre
58.80 Zarnóczy Klára	NYVSC
58.83 Varga Andrea	Csepel
58.90 Lipcsei Irén	Debr.MTE
59.29 Vég Júlia	FTC
59.60 Benes Dorottya	BVSC

59.77 Boda Teréz	BEAC
60.12 Zentai Éva	Csepel
60.14 Sági Éva	BHSE

800 m síkfutás:

Országos csúcs: 2:06.5 Lipcsei Irén 1977

1976.évi rangelső: 2:07.3 Lipcsei Irén

2:06.5 Lipcsei Irén	Debr.MTE
2:08.4 Lázár Magdolna	Debr.EAC
2:09.2 Váczi Éva	Csepel
2:09.7 Hoffmann Györgyi	Mohácsi TE
2:10.6 Pólya Éva	FTC
2:15.3 Ujhelyi Mária	Debr.ASE
2:16.8 Gyenes Klára	Kecskem.SC
2:17.2 Hudi Rudolfné	Ganz Mávag
Könye Irma	BHSE
2:17.3 Pomázi Irén	FTC
2:17.9 Hajnal Erzsébet	Bp.Spartac.
2:18.0 Schusztter Mária	Csepel
2:19.0 Jadán Ilona	Ózdi Kohász
2:19.3 Laposa Mária	Tat.Bányász
2:19.8 Bányik Ildikó	U.Dózsa
2:19.9 Vati Julianna	NIKE FAK
2:20.7 Plangár Ágnes	Cegl.VSE
2:20.8 Kratancsik Elvira	Videoton
Zentai Éva	Csepel
2:21.6 Gábor Virág	Ganz Mávag

1500 m síkfutás:

Országos csúcs: 4:19.1 Völgyi Zsuzsa 1973

1976.évi rangelső: 4:23.7 Lázár Magdolna

4:22.4 Lázár Magdolna	Debr.EAC
4:23.1 Lipcsei Irén	Debr.MTE
4:27.8 Hoffmann Györgyi	Mohácsi TE
4:28.4 Jankó Ilona	Bak.Vegyész
4:29.4 Csipán Borbála	BHSE
4:32.4 Pólya Éva	FTC
4:32.5 Sipka Ágnes	BEAC
4:33.0 Fessler Zsuzsa	FTC
4:38.8 Schusztter Mária	Csepel
4:39.0 Ujhelyi Mária	Debr.ASE
4:39.3 Hudi Rudolfné	Ganz Mávag
4:40.6 Zsilák Ilona	VOSE
4:41.1 Hajnal Erzsébet	Bp.Spartac.
4:42.9 Vati Julianna	NIKE FAK
4:43.8 Laposa Mária	Tat.Bányász
4:47.0 Jadán Ilona	Ózdi Kohász
4:49.0 Plangár Ágnes	Cegl.VSE
4:52.5 Kocsis Erzsébet	NYVSC
4:55.8 Csósz Edit	Mohácsi TE
4:56.6 Gábor Virág	Ganz Mávag

Magasugrás:

Országos csúcs: 190 Rudolf Erika 1977

1976.évi rangelső: 186 Rudolf Erika

190 Rudolf Erika	Bp.Spartac.
188 Sámuel Edit	Bp.Spartac.
187 Mátay Andrea	MAFC
180 Eger Zsuzsa	TFSE
178 Gubán Gabriella	Dunaujv.Koh.
175 Mátyás Éva	Bp.Spartac.
Scheffer Irma	Bp.Spartac.
Szücs Erzsébet	Dunaujv.Koh.
172 Dancs Adrien	BEAC
Juha Olga	Alumin.SE
Ötvös Éva	Pécsi MSC
170 Kovács Katalin	Debr.SI
165 Csüri Zsuzsa	TFSE
Géczy Éva	U.Dózsa
Györfi Katalin	Pécsi MSC
Ilovai Zsuzsa	Pécsi SI
Lantos Ágnes	Pécsi MSC
Vaszkó Judit	Pécsi MSC
Zolnay Katalin	Csepel
164 Biró Irén	Gyulai SE
Forgó Katalin	Szoln.SI
Mikola Irén	Misk.VSC
Steigerwald Anna	Gyulai SE
Zelenka Klára	Dunaujv.Koh.

60 m gátfutás:

Országos csúcs: 8.1 Bruzsenyák Ilona
1973, 1974.

1976.évi rangelső: 8.18 Bruzsenyák Ilona

8.23 Bruzsenyák Ilona	U.Dózsa
8.30 Siska Xénia	Vasas
8.50 Rusznákné Baumann Gizella	U.Dózsa
8.55 Balogh Katalin	ZTE
8.72 Wissinger Szilvia	BHSE
8.74 Anka Éva	U.Dózsa
8.78 Németh Ilona	Bp.Spartac.
8.83 Scheffer Irma	Bp.Spartac.
8.85 Biró Ilona	BHSE
Eger Zsuzsa	TFSE
8.91 Fekete Margit	BHSE
Kovács Erzsébet	KSI
8.94 Vastagh Hedvig	U.Dózsa
8.97 Vanyek Zsuzsa	Koml.Bányász
9.05 Csüri Zsuzsa	TFSE
9.12 Kovács Anikó	BHSE
9.13 Gyovai Gertrúd	U.Dózsa
9.15 Tóth Gabriella	U.Dózsa
9.22 Deák Éva	Váci Híradás
9.25 Czene Zsuzsa	Csepel

Távolugrás:

Országos csúcs: 6.62 Szabó Ildikó 1976
1976.évi rangelső: 6.62 Szabó Ildikó

6.56 Erdélyiné Szabó Ildikó	NYVSC
6.22 Milassin Lórándné	BHSE
6.20 Papp Margit	Csepel
6.17 Kósa Erika	U.Dózsa
6.10 Fazekas Beáta	Szoln.MÁV
6.08 Balatoni Anna	BEAC
5.99 Németh Ilona	Bp.Spartac
5.96 Lájér Klára	TFSE
5.95 Szabó Éva	Hevesi SE

5.79 Molnár Rozália	Szoln.MÁV
Pap Mária	BHSE
5.78 Tóth Veronika	Hevesi SE
Zarnóczy Klára	NYVSC
5.67 Keresztes Zsuzsa	KSI
5.61 Varga Pálma	Bp.Spartac.
5.58 Balázs Márta	Bcs.Előre
5.57 Bebesy Gabriella	Szfv.SI
5.56 Wissinger Szilvia	BHSE
5.53 Szabó Andrea	Dunaujv.Koh.
Vanyek Zsuzsa	Koml.Bány.

Súlylökés:

Országos csúcs: 17.90 Bognár Judit 1974
1976.évi rangelső: 16.96 Irányi Margit

16.41 Menyhárt Krisztina	BHSE
15.92 Armuth Edit	FTC
15.84 Jákáné Molnár Mária	Vasas
14.90 Tiszavölgyi Aranka	BHSE
14.71 Horváth Viktória	Haladás VSE
13.89 Papp Teréz	FTC
13.51 Oroszi Zsuzsa	Váci Híradás
13.48 Herth Hajnal	U.Dózsa
12.96 Varga Gabriella	BHSE
12.51 Balogh Katalin	ZTE
Kuzbelt Hilda	Ózdi Kohász
12.42 Kripli Márta	Bak.Vegyész
12.22 Kispál Mariann	Misk.VSC
Kitczák Mária	Dunaujv.Koh.
12.21 Takács Zsuzsa	KSI
12.17 Horváth Gabriella	BHSE
11.86 Boda Júlia	Debr.MTE
11.84 Mersics Éva	Bauxitbányász
11.48 Piller Brigitta	V.Izzó
11.42 Szabó Katalin	Haladás VSE

Összeállította: Kalovits István

A budapesti középiskolás fedettpályás versenyek eredményei

12. Fáy szakk.	/Súlylökés folyt. és befejezés/	
13. Petőfi gimn.	/Gyüre, Ambrus, Nagy/	9.67.3 "
14. Táncsics gimn.	/Kakassy, Miklós, Balogh/	9.49.0 "
15. Apáczai gimn.	/Migács, Korencsil, Róka/	9.43.0 "
16. Szinyei gimn.	/Korpos, Nábrádi, Braun/	9.40.3 "
17. Vasútgép.szakk.	/Varga, Tájta, Korom/	9.39.6 "
18. Ihász Dániel	/Egri, Gál, Hanich/	9.33.6 "
19. Könyves gimn.	/Komerle, Zselinszky, Ujszászi/	9.16.3 "
20. Budai N.A.gimn.	/Tóth, Lórik, Tóth J./	9.13.3 "
21. Ságvári szakk.	/Erős, Bartucz, Dobó/	8.90.3 "
22. Landler gimn.	/Ládonyi, Csóré, Csifferszky/	8.74.3 "
23. Veres Pálné gimn.	/Lénárt, Arany, Martinkovics/	8.71.0 "
	/Zaker, Szepesvári, Dunszt/	8.42.3 "

Összesített eredmény a két forduló után: súlylökés

Középiskolás fiúk I.korcsoport

1. Közl.g.szakk.	1071.30
2. Apáczai gimn.	1063.85
3. Than szakk.	1059.60
4. Egressy szakk.	1055.65
5. Landler szakk.	1051.15
6. Építőip.szakk.	1049.80
7. Vasútgép.szakk.	1040.95
8. Ihász szakk.	1004.80
9. Fáy szakk.	987.50
10. I.László gimn.	983.30
11. Petőfi gimn.	958.50
12. Kossuth szakk.	942.95
13. Petrik szakk.	931.45
14. Veres Pálné gimn.	924.80
15. Szinyei gimn.	922.15
16. Kaffka gimn.	912.60
17. Könyves gimn.	893.30
18. Budai N.A.gimn.	847.30
19. Radnóti gimn.	790.45

Középiskolás fiúk II.korcsoport

1. Petrik szakk.	1133.15
2. Építőip.szakk.	1130.50
3. Egressy szakk.	1069.45
4. Faip.szakk.	1061.8
5. Közg.szakk.	1052.30
6. Landler szakk.	1009.65
7. Fáy szakk.	1004.65
8. Jedlik gimn.	999.30
9. Kaffka gimn.	990.15
10. Radnóti gimn.	972.80
11. Kossuth szakk.	956.00
12. Apáczai gimn.	952.65
13. Szinyei gimn.	940.85
14. Könyves gimn.	933.95
15. I.László gimn.	931.80
16. Táncsics gimn.	926.5
17. Petőfi gimn.	914.15
18. Ságvári szakk.	896.65
19. Landler gimn.	871.80
20. Veres Pálné gimn.	864.45
21. Budai N.A.gimn.	850.15

Szakk munkástanuló fiúk I. korcsoport

1. 13.sz.MŰM.	1148.45
2. 31.sz.szakmunkk.	1109.10
3. 29.sz.Intézet	1054.65
4. 21.sz.ITSK	1005.45
5. 27.sz.Intézet	988.65
6. 34.sz.Intézet	971.80
7. 24.sz.Intézet	936.95
8. 7.sz.MŰM	935.60
9. 8.sz.Kölcsey	933.65
10. 2.sz.Intézet	922.10
11. Bajáki szakmunkk.	914.80
12. 36.sz.ITSK	906.15
13. 17.sz.Intézet	800.80
14. Békés G.ker.isk.	739.80

Szakk munkástanuló lányok I.korcsoport

1. Szász F.szakmunkk.	776.65
2. Békés G.ker.isk.	697.6
3. 30.sz.Intézet	690.8
4. 6.sz.Intézet	593.65

Szakk munkástanuló fiúk I.korcsoport

1. Bajáki szakmunkk.	573.8
2. 2.sz.szakmunkk.	555.96
3. 29.sz.Intézet	554.80
4. 31.sz.Intézet	550.15
5. 13.sz.MŰM	537.45
6. 27.sz.Intézet	533.95
7. 36.sz.Intézet	517.15
8. 17.sz.Intézet	492.6
9. 7.sz.Intézet	488.8
10. 30.sz.Intézet	488.3
11. 8.sz.Kölcsey	487.15
12. Békés G.ker.isk,	455.3

Szakk munkástanuló lányok I.korcsoport

1. 6.sz.Intézet	411.4
2. Békés G.ker.isk.	403.1
3. 30.sz.Intézet	384.15

Középiskolás fiúk I.korcsoport

1. Petőfi gimn.	584.65
2. Apáczai gimn.	574.15
3. Kaffka gimn.	572.3
4. Erőssáramú szakk.	568.3
5. Faip.szakk.	567.8
6. I.László gimn.	557.3
7. Egressy szakk.	556.5
8. Vasútgép.szakk.	555.95
9. Petrik szakk.	554.15
10. Gépjárm.techn.	552.3
11. Ságvári gimn.	551.0
12. Landler szakk.	547.5
13. Ihász szakk.	546.8
14. Radnóti gimn.	544.95
15. Kossuth szakk.	544.8
16. Than szakk.	539.65
17. Fáy szakk.	538.8
18. Piarista gimn.	527.5
19. Szinyei gimn.	521.1
20. Eptőip.szakk.	519.6
21. Táncsics gimn.	516.95
22. Könyves gimn.	515.8
23. Veres Pálné gimn.	514.8
24. Kilián gimn.	507.45
25. Dózsa gimn.	504.6
26. Budai N.A.gimn.	485.65

Szakk munkástanuló fiúk II. korcsoport

1. 24.sz.szakmunkk.	1004.10
2. 2.sz.szakmunkk.	1000.00
3. 29.sz.szakmunkk.	980.95
4. 13.sz.MŰM	972.10
5. 17.sz.szakmunkk.	960.00
6. 31.sz.szakmunkk.	954.65
7. 14.sz.ITSK	914.65
8. 27.sz.Intézet	892.10
9. 36.sz.ITSK	888.80
10. 9.sz.ITSK	831.80
11. 34.sz.ITSK	828.30
12. Békés G.ker.isk.	822.65

Szakk munkástanuló lányok II.korcsoport

1. Békés G.ker.isk.	662.65
2. 6.sz.Intézet	646.49
3. Dallos I.szakmunkk.	639.0
4. 14.sz.Intézet	592.80

TávolugrásSzakk munkástanuló fiúk II.korcsoport

1. 36.sz.ITSK	528.45
2. 24.szakmunkk.	525.6
3. 9.sz.ITSK	525.3
4. 29.sz.szakmunkk.	520.1
5. 2.sz.szakmunkk.	516.5
6. 13.sz.MŰM	511.3
7. 17.sz.szakmunkk.	503.3
8. 27.sz.szakmunkk.	490.6
9. 31.sz.szakmunkk.	480.65
10. 30.sz.Intézet	476.5
11. 14.sz.ITSK	463.15
12. 34.sz.ITSK	448.65
13. Békés G.ker.isk.	443.95

Szakk munkástanuló lányok II.korcsoport

1. Dallos I.szakmunkk.	392.8
2. 6.sz.Intézet	379.1
3. Békés G.szakmunkk.	378.6
4. Szász F.szakmunkk.	367.95
5. 14.sz.Intézet	360.3

Középiskolás fiúk II.korcsoport

1. Petőfi gimn.	577.81
2. Eptőip.szakk.	558.8
3. Egressy szakk.	547.65
4. Faip.szakk.	545.8
5. Radnóti gimn.	541.5
6. Erőssáramú szakk.	540.15
7. Kaffka gimn.	538.6
8. Petrik szakk.	537.15
9. Kossuth szakk.	537.15
10. Landler szakk.	534.3
11. Apáczai gimn.	529.3
12. Közl.gép.szakk.	528.3
13. Fáy szakk.	514.15
14. Könyves gimn.	512.8
15. Erőssáramú szakk.	508.15
16. Szinyei gimn.	503.15
17. Ságvári gimn.	499.8
18. Jedlik gimn.	496.95
19. Táncsics gimn.	495.45
20. I.László gimn.	490.3
21. Ságvári szakk.	479.95
22. Budai N.A.gimn.	474.95
23. Landler gimn.	472.0
24. Ihász szakk.	464.98

Havonta jelenik meg az ATLETIKA. Szerkesztőség: 1143 Budapest, Dózsa György u. 1-3.

Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben, a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI Bp. V., József nádor tér 1. postacím: 1900 Budapest) közvetlenül v. postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámára. Egyes szám ára: 4,50 Ft. Előfizetési ára egy évre: 48,— Ft. Számonként kapható: Sportpropaganda V. Terjesztési Oszt. 1061 Budapest.

ISSN 0571-799 TZ: 77215

VI., Népköztársaság útja 6.

Index sz.: 26035

ÁRA: 4,50 Ft.