

ATLÉTIKA



OLVASÓTEREM

1974 AUG 2 2

A TARTALOMBÓL:

Az OTSH állásfoglalása az atlétikai sportág fejlesztéséről

Az OTSH Elnökének utasítása a játékvezetők, versenybírák és más közreműködők díjazásáról

Lesz-e értelme az iskolai sportnak

Tapasztalatok az utánpótlás ugró és összetett atléták felmérési rendszeréről

A motorikus tanulás befolyásolásának kérdései tapasztalati és információ-csere útján

Az 1972-es müncheni olimpián részt vett atléták érzelmi-motivációs tényezőinek vizsgálata

A magyar magasugrás értékelése

A bajnoki pontverseny állása

1974/8

ATLÉTIKA

XVII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR ATLÉTIKAI SZÖVETSÉG HIVATALOS LAPJA

1974. 8. SZÁM

Szövetségi közlemények. TUDNIVALÓK

Az Országos Testnevelési és Sporthivatal állásfoglalása az atlétikai sportág fejlesztésére

Az atlétika elterjedtsége és színvonala az egész testnevelés és sport állapotának és további fejlődésének meghatározója, nemzeti test- és sportkultúránk színvonalának fontos befolyásoló tényezője. Az atlétika fejlesztését kiemelkedő értékel, az ifjúság testi nevelésében, a sportágak utánpótlásnevelésének biztosításában és a magyar sport nemzetközi tekintélyének növelésében betöltendő szerepe miatt ifjúság- és társadalom-politikai kérdésnek kell tekinteni.

A sportág a jelenlegi helyzetében nem alkalmas arra, hogy az ifjúság testi nevelésében és a sportban reágharuló feladatokat megoldja. Gyökeres megváltoztatása csak hatarozott intézkedésekkel, valamennyi érdekelt állami és társadalmi szerv hathatos, szemléletformáló segítségével és támogatásával lehetséges, amelynek érdekében - a Honvédelmi Minisztériummal, a Művelődésügyi Minisztériummal, a KISZ Központi Bizottságával és a Magyar Úttörő Szövetséggel egyetértésben - az alábbi állásfoglalás kiadását tartjuk szükségesnek:

I.

Az atlétikai sportág fejlesztésének fő irányai

A tanulóifjúság egészséges nevelése, a sportágak alapjainak szélesítése és erősítése.

Nagyobb szerepet kell biztosítani az atlétikának a tanuló ifjúság kötelező testnevelésében és tanórán kívüli sportfoglalkozásában, hozzájárulva ezzel is a felnövekvő nemzedék fizikai képességének javításához, a fiatalok rendszeres testedzési igényének felkeltéséhez. Ennek érdekében az alábbi intézkedések szükségesek:

1. Az atlétika jelentőségének figyelembevételével 1978. évig folyamatosan meg kell változtatni az általános és középfokú oktatási intézmények testnevelési tantervét, és megfelelő intézkedésekkel gondoskodni kell az iskola-igazgatók és testnevelő tanárok helyes irányú szemléletformálásáról.

Felelős: Művelődésügyi Minisztérium.

2. Az iskolai tanórán kívüli sportfoglalkozásokat a teljes évet átfogó időszakra ki kell terjeszteni, fokozva ebben a tanulók öntevékenységet, növelve a rendszeresen résztvevők számát. A tanulóifjúság életkorának megfelelő érdekliségi rendszer kidolgozásával ösztönözni kell a minél magasabb szint elérésére.

Felelős: Művelődésügyi Minisztérium,
Országos Testnevelési és Sporthivatal,
KISZ KB,
Úttörő Szövetség.

Határidő: 1975/76. tanév.

3. A futás széleskörű elterjesztésére országos mozgalmat kell beindítani és azt az iskolai testnevelési követelményrendszerbe beépíteni, ezáltal elérve, hogy a résztvevők folyamatosan le tudjanak futni 8-10 éves korban /ált.isk. 3-4. oszt./ legalább 1000 m-t, 10-12 éves korban /ált.isk. 5-6. oszt./ a fiúk legalább 2000 m-t, a lányok legalább 1200 m-t.

Felelős: Művelődésügyi Minisztérium,
Országos Testnevelési és Sporthivatal,
KISZ KB,
Úttörő Szövetség.

Határidő: 1974/75. tanév.

4. Gondoskodni kell a kisdobosok háromtusa és az úttörők negytusa versenyrendszerének továbbfejlesztéséről, e versenyek rendszeres megrendezéséről; biztosítani szükséges, hogy ebben a versenyformában minden egészséges gyermek rendszeresen résztvegyen.

Felélős: Uttörő Szövetség,
KISZ KB,
Művelődésügyi Minisztérium,
Országos Testnevelési és Sporthivatal.
Határidő: 1976., a tömeges részvétel biztosítása 1985.

5. A tanuló ifjúság különböző korosztályai számára egymásra épülő és összehangolt versenyrendszer kell kialakítani, amelynek során gondoskodni kell a résztvevők sportbeli képességének formálásáról és a tehetségek kiválasztásáról.

a./ Atlétikai jelvénytörzshez mozgalmat kell 1975. évig elindítani a 13-14 éves korosztályok /ált. isk. 7-8. oszt./ számára, amelyben 1975-77. között Budapest négy területének, valamint Miskolc, Pécs, Szeged és Szolnok városok tanulói; 1978. évtől Budapest további három területének és öt később kijelölendő város tanulói vegyenek részt, majd a mozgalmat 1985. évig országos jellegűvé kell szélesíteni.

Felélős: Művelődésügyi Minisztérium,
Országos Testnevelési és Sporthivatal,
Uttörő Szövetség,
illetékes tanácsi szervek,
Magyar Atlétikai Szövetség.

b./ Felmenő rendszerben, több fordulóval országos atlétikai csapat /ügyességi, futócsapat és váltó/ bajnokságot kell létrehozni az 1974/75-ös tanévtől kezdődően a 15-16 éves korosztályok /középfokú tanintézmények 1-2. oszt./ számára.

Felélős: Művelődésügyi Minisztérium,
Országos Testnevelési és Sporthivatal,
KISZ KB,
Magyar Atlétikai Szövetség.

c./ Csökkentett olimpiai programmal - elsősorban a futószámokban - országos, többfordulós versenysorozatot kell beindítani az iskolai sportkörök és a sportegyesületek 17-18 éves korosztályú fiataljai számára. A versenysorozat keretében megyei szintű csapatok kialakítására kerüljön sor, amelyek egymással és a felügyeletileg központosított sportegyesületek atlétikai szakosztályainak /"A" kategóriába sorolt atlétikai szakosztályok/ hasonló korú fiataljaival versenyezzenek az országos bajnoki címért.

A versenysorozat rendszerét 1975-ig annak figyelembevételével kell kidolgozni, hogy 1976. évtől kezdődően az "A" kategóriájú atlétikai szakosztályok, valamint 2-3 megye önkéntes részvételével; 1978. évtől Baranya, Borsod, Csongrád és Szolnok megyék, majd 1985. évig további 5 megye bekapcsolódásával kerüljön sor az országos versenyek lebonyolítására. A végleges versenysorozatot 1990. évig kell kialakítani.

Felélős: Országos Testnevelési és Sporthivatal,
Művelődésügyi Minisztérium,
KISZ KB,
illetékes tanácsi szervek,
Magyar Atlétikai Szövetség.

Az országos versenyeken feltűnt tehetségek részére nyári sporttáborozáson való részvételt és megfelelő szintű nemzetközi találkozókat kell 1976. évtől biztosítani.

Felélős: Országos Testnevelési és Sporthivatal,
Magyar Atlétikai Szövetség.

6. Meg kell határozni az ifjúság különböző korosztályai számára kialakított versenyformák szakmai követelményrendszerét.

Felélős: Országos Testnevelési és Sporthivatal,
Művelődésügyi Minisztérium,
KISZ KB,
Magyar Atlétikai Szövetség.

7. Gondoskodni kell olyan ösztönzőrendszer kialakításáról, amelynek alapján az ifjúság számára kialakított versenyformákban eredményesen résztvevő iskolák, valamint azok az iskolák, amelyek aranyjelvényes minősítésű tanulókat adnak át a sportegyesületek részére, jutalomban részesülhessenek. Az ösztönzőrendszer keretében a legjobb minősítést szerzett tanulókat sportfelszerelési juttatásban kell részesíteni és biztosítani kell részvételüket az iskolai szünet ideje alatt a sporttáborokban.

Felélős: Országos Testnevelési és Sporthivatal,
Művelődésügyi Minisztérium,
KISZ KB,
Magyar Atlétikai Szövetség.

Határidő: 1975. év.

8. A felsőoktatási intézményekben elő kell segíteni a hallgatók kötelező testnevelésén kívüli atlétikai foglalkoztatást, támogatni kell öntevékenységet. A rendelkezésre álló feltételek hatékonyabb kihasználásával és összevonásával 1976. évig a felsőoktatási intézmények sportegyesületeinél néhány minőségi atlétikai szakosztályt kell kialakítani.

Felélős: Művelődésügyi Minisztérium,
Országos Testnevelési és Sporthivatal,
KISZ KB,
Magyar Atlétikai Szövetség.

9. Biztosítani kell, hogy a felsőoktatási intézményekben tanulmányokat folytató, megfelelő szintű sporteredményt elérő olimpiai reménységek - az egyébként adható tanulmányi ösztöndíjakon felül - havi 800-1500 Ft ösztöndíjban részesüljenek.

Felelős: Művelődésügyi Minisztérium
Országos Testnevelési és Sporthivatal,
KISZ KB.

A katonai szolgálatot teljesítő fiatalok atlétikai képzésének fejlesztése

Annak érdekében, hogy a megfelelő korú fiatalok minél inkább alkalmassá váljanak a katonai szolgálat teljesítésére, a sorkatonai szolgálat során korábban megszerzett fizikai képességeiket fenntartsák és növelni tudják, szükséges a fegyveres testületek keretében az atlétikai bázisok bővítése, az atlétikai képzés szerepének növelése.

1. A néphadseregben folyó általános testnevelésben fokozni szükséges az atlétikai képzés arányát, a versenyszerű sportolás terén pedig gondoskodni kell a hadsereg-bajnokságok évenkénti megrendezéséről, a mezeli futóversenyek rendszeressé tételéről és az azokon résztvevők számának növeléséről.

Felelős: Honvédelmi Minisztérium.
Határidő: 1975. év.

2. 1975. évtől kezdődően fokozatosan - a feltételek megteremtésével párhuzamosan - a néphadsereg keretében a meglévő atlétikai bázisokat minőségileg fejleszteni kell, új atlétikai bázisokat kell létesíteni. A néphadsereg atlétikai bázisai legyenek alkalmasak a tehetségek megfelelő szintű foglalkoztatására, a sorkatonai szolgálatra bevonuló válogatott és I. osztályú sportolók elhelyezésére és magasszintű edzésigényének kielégítésére.

Felelős: Honvédelmi Minisztérium,
Országos Testnevelési és Sporthivatal,
Művelődésügyi Minisztérium.

3. A néphadseregben a fizikai képességek felmérésére kidolgozott módszereket hasznosítani kell az atlétikai sportágban a tehetségek kiválasztásánál. E téren 1974. évtől kezdődően a néphadsereg és a sportszervek hatékonyabb együttműködését kell megteremteni.

Felelős: Honvédelmi Minisztérium,
Országos Testnevelési és Sporthivatal,
Magyar Atlétikai Szövetség.

A sportegyesületek atlétikai szakosztályainak fejlesztése

A sportegyesületek atlétikai szakosztályát az atlétika alapjainak szélesítéséből eredő felfeléáramlás befogadása érdekében alkalmassá kell tenni a tehetséges fiatalok tömeges méretű versenyszerű foglalkoztatására, tehetségük minél teljesebb kibontakoztatására.

Ennek érdekében az alábbi intézkedések szükségesek:

1. Az atlétikai szakosztállyal nem rendelkező sportegyesületeket - amennyiben annak feltételei egyébként megteremthetők - folyamatosan ösztönözni kell atlétikai szakosztály létrehozására. A szakosztályok létesítése elsősorban az utánpótláskorú sportolók létszámának növekedését eredményezze, ugyanakkor járuljon hozzá a minőségi sport javításához is.

Felelős: Országos Testnevelési és Sporthivatal,
illetékes tanácsi szervek,
Művelődésügyi Minisztérium,
Magyar Atlétikai Szövetség.

2. 1974. december 31-ig ki kell dolgozni az atlétikai szakosztályok minősítésének egységes követelményrendszerét és gondoskodni kell annak a nemzetközi igényeknek megfelelő folyamatos továbbfejlesztéséről az alábbiak figyelembevételével:

a./ Az "A" kategóriás szakosztályban a munkát a nemzetközi követelmények szerint kell kialakítani. Az atlétika mind a négy szakágában /rövidtáv- és gátfutás, közép- és hosszútávfutás, ugrások, dobások/ foglalkozzanak I. osztályú atléták felkészítésével. Rendelkezzenek olyan személyi és tárgyi feltételekkel, amelyek a nemzetközi színvonalú felkészítést lehetővé teszik és meg tudják oldani valamennyi korosztályhoz és színvonalhoz tartozó atléta foglalkoztatását. A szakosztály szakmai munkájának irányítását vezetőedző lássa el, aki edző-közösséggel dolgozzon. A vonzási körébe tartozó "B" és "C" kategóriás szakosztályok nevelő munkáját és a tehetségek kiválasztását kísérelje figyelemmel.

Az "A" kategóriás szakosztályban legyen I. osztályú pálya, kondicionáló terem, futófolyosó, szerek, felszerelés. Működjön egy főhivatású vezetőedző, 4 főfoglalkozású szakági edző és 1 főfoglalkozású sportiskolai edző.

b./ A "B" kategóriás szakosztályokban két szakágban - melyek közül az egyik a futás - legyen nemzetközi követelményeknek megfelelő munka. A két szakághoz legyenek biztosítottak mind a személyi, mind a tárgyi feltételek. A szakosztály szakmai munkáját főfoglalkozású edző irányítsa.

A "B" kategóriás szakosztályban legyen I. osztályú pálya és erősítő terem. Működjön egy szakosztályi és egy sportiskolai főfoglalkozású edző.

c./ A "C" kategóriás szakosztályokban az utánpótlásnevelés feladatait oldják meg. Rendelkezzenek az ehhez szükséges alapvető személyi és tárgyi feltételekkel.

A "C" kategóriás szakosztályban legyen gyakorlásra alkalmas pálya, a versenyzők kapjanak lehetőséget télen tornaterem használatára. Működjön legalább két mellékfoglalkozású edző.

Felelős: Magyar Atlétikai Szövetség.

3. Az "A" kategóriájú szakosztályok mellett 2-3 "B" és "C" kategóriás szakosztályt kell kialakítani, biztosítva közöttük a szakmai együttműködést. A legmagasabb minősítésű atlétikai szakosztályok számát fokozatosan úgy szükséges növelni, hogy a feltételektől függően - 1975. évig legalább a Bp. Honvéd SE, az Újpesti Dózsa SC, a Vasas SC, a Csepel SC és a Diósgyőri VTK; 1977. évig legalább a Bp. Spartacus SC, a Bp. Vasutas SC, a Pécsi MSC, a Szolnoki MÁV SE, a MAFK és a BEAC; 1980. évig legalább a Ferencvárosi TC, az MTK, a Győri Rába ETO, a Szegedi EOL, a Tatabányai Bányász SC és a Debreceni EAC, 1990. évig pedig valamennyi megyében egy sportegyesület és a felügyeletileg központosított sportegyesületek atlétikai szakosztálya megfeleljen a legmagasabb követelményeknek.

Felelős: Országos Testnevelési és Sporthivatal,
illetékes tanácsi szervek,
Magyar Atlétikai Szövetség.

4. Megfelelő ösztönzési rendszer kidolgozásával biztosítani kell, hogy a legtehetségesebb sportolók a magasabb minősítésű szakosztályok felé áramoljanak.

Felelős: Országos Testnevelési és Sporthivatal.

Az atlétikai sportág szakmai vezetésének és irányításának fejlesztése

A sportág megnövekedett feladatai ellátása érdekében szükséges a vezető-irányító munka fejlesztése, a sportág vezetésének, irányításának korszerűsítése.

Ennek érdekében:

1. Újjá kell szervezni a Magyar Atlétikai szövetség elnökségét, szakmai bizottságait, apparátusát alkalmassá kell tenni a sportág szakmai irányítására.

Felelős: Országos Testnevelési és Sporthivatal.
Határidő: 1974. július hó 31.

2. A különböző korosztályú és minősítésű sportolók foglalkoztatásának, versenyeztetésének szervezésére és irányítására országos szakfelügyelői /szervezői, vándoredzői/ hálózatot kell kialakítani. 1975. évig az országnak a bajnoki rendszerben meghatározott négy területén, majd 1990. évig fokozatosan valamennyi megyében és a fővárosban a testnevelési és sporthivatalok főfoglalkozású atlétikai szakfelügyelőt alkalmazzanak.

Felelős: Országos Testnevelési és Sporthivatal,
illetékes tanácsi szervek,
Magyar Atlétikai Szövetség.

3. Ki kell dolgozni a sportág válogatott kereteinek központi irányítási és ellenőrzési rendjét, a válogatott sportolókat adó sportegyesületekben folyó szakmai munka ellenőrzésének módszereit.

Felelős: Magyar Atlétikai Szövetség.
Határidő: 1974. december 31.

Az atlétika sportág minőségi színvonalának fejlesztése

Az atlétikai sportág nemzetközi eredményességének helyreállítása érdekében fokozni kell a szakemberek képzését és munkába állítását, nagyobb mértékben kell támaszkodni a tudományos kutatások eredményére, különös gondot kell fordítani az élvonal közvetlen utánpótlásának foglalkoztatására.

1. Felül kell vizsgálni az atlétaedzők képzési, továbbképzési rendszerét és tervét, és 1975. évig a szükséges módosításokat végre kell hajtani. Gondoskodni kell a sportág fejlesztési ütemének megfelelő beiskolázásról.

Felelős: Országos Testnevelési és Sporthivatal,
Testnevelési Főiskola,
Magyar Atlétikai Szövetség.

2. A képzéssel rendelkező, de nem működő sportedzők aktivizálásával, valamint az erőteljesebb ütemű képzéssel biztosítani kell, hogy 1980. évig mintegy 1200-1300 mellékfoglalkozású és 100-120 főfoglalkozású atlétaedző, 1985. évig mintegy 1600-1800 mellékfoglalkozású és 130-150 főfoglalkozású atlétaedző tevékenykedjék a sportegyesületekben és a sportiskolákban.

Felelős: Országos Testnevelési és Sporthivatal,
Testnevelési Főiskola,
illetékes tanácsi szervek,
Magyar Atlétikai Szövetség.

3. A sportegyesületek, az oktatási intézmények, az atlétaedzők és az atlétikával foglalkozó sportvezetők számára olyan anyagi és erkölcsi ösztönzési rendszert kell kidolgozni és 1974-től fokozatosan bevezetni, amely érdekeltységüket a jelenleginél jobban fozozza.

Felelős: Országos Testnevelési és Sporthivatal,
Magyar Atlétikai Szövetség.

4. A sportszakmai munkában - a tudományos tevékenység színvonalának emelésével egyidejűleg - a tudományos kutatások eredményeit gyakorlattá kell tenni; gondoskodni

kell az atlétikában elenjáró nemzetek edzőmódszereinek adaptálásáról, információk gyűjtéséről, azok feldolgozásáról és közreadásáról. Ezek megvalósítása érdekében az OTSH, az Országos Testnevelési és Sportegészségügyi Intézet, a Testnevelési Főiskola és az Országos Pedagógiai Intézet dolgozzon ki együttműködési tervet.

Felelős: a megjelölt szervek.
Határidő: 1974/75.

5. Az utánpótlás nevelés egységes rendszerén belül létrehozott és a jövőben kiépítendő sportkollégiumokat fel kell használni a tehetséges vidéki atléták elhelyezésére és foglalkoztatására. 1990. évig biztosítani kell valamennyi "A" kategóriába tartozó atlétikai szakosztály vidéki versenyzőjének kollégiumi elhelyezését.

Felelős: Országos Testnevelési és Sporthivatal,
illetékes tanácsi szervek.

6. Az utánpótlás nevelését szolgáló táborokban 1974. évtől gondoskodni kell a más felkészülési és versenyzési lehetőséggel nem rendelkező tehetséges atléták nyári foglalkoztatásáról.

Felelős: Országos Testnevelési és Sporthivatal,
illetékes tanácsi szervek,
Magyar Atlétikai Szövetség.

7. A Magyar Olimpiai Bizottságnak az 1976. évi Olimpiai Játékokra kiadott felkészülési irányelveinek és a sportág felkészülési programjának maradéktalan végrehajtása útján, továbbá az utánpótlás nevelésének az eddigiekben meghatározottak szerint történő dinamikus fejlesztésével meg kell kísérelni a sportág élvonalának a nemzetközi élmezőnyhöz való felzárkózását. Ennek elősegítésére 1985. évig kerüljön megrendezésre Magyarországon a sportágban olyan nagy sportesemény /Európa Bajnokság, Kontinentális válogatottak találkozója, stb/, amely egyúttal alkalmas a sportágban elért fejlődés lemérésére.

Felelős: Országos Testnevelési és Sporthivatal,
Magyar Atlétikai Szövetség.

8. Az atlétika sportág minőségi színvonalának fejlesztéséhez szükséges anyagi-technikai feltételeket a központi és helyi erőforrások egyesítésével kell előteremteni.

Felelős: Országos Testnevelési és Sporthivatal,
illetékes tanácsi szervek.

9. Az atlétika sportág fejlesztési feladatainak megvalósítási feltételeit a testnevelés és sport központi és területi /megyei, fővárosi/ középtávú és távlati fejlesztési tervében szerepeltetni kell.

Felelős: Országos Testnevelési és Sporthivatal,
illetékes tanácsi szervek.

II.

1. Az atlétika sportág helyzete kedvező alakulásának előmozdítása, továbbá az állásfoglalásban rögzítettek végrehajtása érdekében az érdekelt minisztériumok és országos hatáskörű szervek részéről megfelelő szabályzatok, rendelkezések kiadására van szükség.

2. Elengedhetetlenül szükséges, hogy a társadalmi szervek és a tömegszervezetek nyújtsanak segítséget a társadalmi méretű szemléletformáláshoz, közülük a Kommunista Ifjúsági Szövetség és a Magyar Utőrök Szövetsége válladjon tevékenyen részt a feladatok megvalósításában.

3. Szükséges, hogy a hírközlő szervek /a sajtó, a rádió, a televízió/ tekintsék fontos feladatuknak és saját eszközeikkel segítsék elő az állásfoglalásban meghatározottak végrehajtását. Ismertessék az atlétikára vonatkozó rendelkezéseket, fejlesztési terveket, formálják e kérdésben is a közvélemény szemléletét. Segítsék elő az atlétika népszerűsítését, egyes ágainak széleskörű megismertetését és megszerettetését. Keltsék fel a figyelmet az atlétikai események iránt; cikkekkel, tájékoztatókkal, ismertetésekkel és közvetítésekkel hangsúlyozzák a sportág szerepét és fontosságát. Tevékenységük ne akciószerű, hanem folyamatos és rendszeres legyen.

Budapest, 1974. június hó.

Dr. Beckl Sándor s.k.
állantitkár,
az OTSH elnöke

Az Országos Testnevelési és Sporthivatal elnökének 16/1974 /OTSH.K.6/

OTSH számú utasítása

a játékvezetők, versenybírók és más közreműködők díjazásáról

Az utasítás hatálya

1. Az utasítás hatálya a belföldön megrendezésre kerülő sporteseményeken /verseny, rendezvény, stb/ hivatalos minőségben közreműködő játékvezetőkre, versenybírókra /a továbbiakban versenybíró/, szövetségi ellenőrökre, játékvezető ellenőrökre /a továbbiakban: ellenőr/, továbbá az ezek tevékenységét segítő más hivatalos közreműködőkre terjed ki.

2. Az utasítás hatálya a külföldi versenypírókra a díjazás tekintetében csak abban az esetben terjed ki, amennyiben az illetékes nemzetközi sportági szakszövetség eltérően nem rendelkezik.

A versenypíró díjazása

3. A sporteseményen hivatalos minőségben közreműködő versenypíró részére versenypírói díjat kell fizetni.

4. A versenypírói díj mértéke:

a./ Egyéni sportágaknál /ide tartozik az atlétika, stb./

Díjkategória	A versenypíró minősítésének megnevezése	Orsz.bajnokságon és I. oszt. felnőtt versenyen		Egyéb versenyen	
		3 óra alapdíja Ft	További óradíj Ft/óra	3 óra alapdíja Ft	További óradíj Ft/óra
I.	Nemzetközi és országos minősítésű	60.-	20.-	45.-	15.-
II.	I.osztályú minősítésű	45.-	15.-	36.-	12.-
III.	II.osztályú minősítésű	36.-	12.-	30.-	10.-
IV.	III.osztályú minősítésű	30.-	10.-	24.-	8.-
V.	"Gyakorló" minősítésű	24.-	8.-	20.-	7.-

5. A versenypírói díj magában foglalja a közreműködéssel járó szabadidő ráfordítást, tiszteletdíját, tovább az alábbi költségtérítéseket

a./ a frissítő költségek térítését;

b./ a sportruházat/forma-, vagy utcai ruha/ és egyéb segédeszközök /stopperóra, sip, jegyzet, stb./ beszerzési költségeihez való hozzájárulást;

c./ a sportruházat és az egyéb segédeszközök karbantartási /mosás, javítás, stb./ költségeihez való hozzájárulást;

d./ a helyi közlekedési költségek térítését.

6. A 4. pont a./ bekezdésében megállapított díjat a tevékenység megkezdésétől a tevékenység befejezéséig eltelt időtartamra, de legalább 3 órára kell fizetni. A díjazás szempontjából minden megkezdett óra egész órának számít.

7.---

8. A hazai barátságos mérkőzésen /versenyen/ közreműködő, kizárólag a sportági szakszövetség által kiküldött versenypíró részére az egyébként járó versenypírói díj 50%-át kell fizetni. Edzőmérkőzésen, edzés jellegű versenyen versenypírói díj nem fizethető.

9.---

10. A hivatalos nemzetközi sporteseményen a sportágban alkalmazható legmagasabb díjtétel 50%-kal felemelt összege, nemzetek közötti /válogatott/ sporteseményeken pedig annak 100%-kal felemelt összege fizetendő.

Ellenőrök díjazása

11. A sportesemény ellenőre részére - a 12-13. pontokban foglaltak kivéve - 30.- Ft ellenőri díjat kell fizetni.

12.---

13.---

Egyéb közreműködők díjazása

14. Az egyéni sportágakban a versenypírók tevékenységének irányításával megbízott versenypírószakszövetség elnöke 50.- Ft, más tisztségviselője /titkára, jegyzője/ 30.- Ft külön tiszteletdíjban részesül az egyébként járó versenypírói díjon felül.

15.---

16.---

17. Azok az egyéb közreműködő személyek, akiknek tevékenységük ellátáshoz külön versenypírói képesítésre nincs szükségük, de a sporteseményen való közreműködésük a versenypíró működéséhez elengedhetetlen /pl.: adminisztrációs munkát ellátók/ a 4.pont a./ bekezdésében meghatározott V. díjkategória díjtételei szerint díjazhatók.

Kiküldetési átalánydíjak

18. A versenypíró és az ellenőr részére, amennyiben a lakóhelyének közigazgatási határára kívül rendezendő sporteseményen működik közre, kiküldetési átalánydíjat kell fizetni.

19. A kiküldetési átalánydíj mértéke

a./ A vasúttal /MÁV, GYSEV, HÉV/ elérhető, valamint a megye /főváros/ közigazgatási határára kívüli uticél esetén:

Dijkategória	Kiküldetési céltávolság /az egyszeri út/	Fizetendő átalánydíj
I.	1-10 km-ig	20.- Ft
II.	11-50 km-ig	35.- Ft
III.	51-100 km-ig	60.- Ft
	Budapest-Szolnok és Szolnok-Budapest között /100 km/	75.- Ft
IV.	101-150 km-ig	110.- Ft
V.	151-200 km-ig	130.- Ft
VI.	201-300 km-ig	160.- Ft
VII.	301-400 km-ig	190.- Ft

b./ Kizárólag közforgalmi közúti járművel /MAVAUT, VOLÁN/ megközelíthető, a megye közigazgatási határán belül fekvő úticél esetén:

Dijkategória	Kiküldetési céltávolság /az egyszeri út/	Fizetendő átalánydíj
I.	1-10 km-ig	25.- Ft
II.	11-20 km-ig	35.- Ft
III.	21-30 km-ig	45.- Ft
IV.	31-40 km-ig	60.- Ft
V.	41-50 km-ig	70.- Ft
VI.	51-60 km-ig	85.- Ft
VII.	61-70 km-ig	100.- Ft
VIII.	71-80 km-ig	115.- Ft
IX.	81-90 km-ig	125.- Ft
X.	91-100 km-ig	140.- Ft

20. A kiküldetési átalánydíj az utazási és a napi étellemezési költségek térítését foglalja magában.

21. A kiküldetési átalánydíjat a hivatalos menetrendben feltüntetett kilométer távolság alapján kell megállapítani.

A versenybírók és ellenőrök egyéb költségtérítései

22. A 4. pont a./ bekezdése szerint díjazandó versenybíró részére a 8 órát meghaladó versenybírói tevékenység esetén a versenybírói díjon felül egyszeri étkezést kell biztosítani, vagy annak ellenértékéért 20.- Ft-ot kell téríteni. Nem vonatkozik ez a rendelkezés a kiküldetésben lévő versenybíróra.

23. A több napon át tartó sporteseményen közreműködő, kiküldetésben lévő versenybíró, ellenőrt a kiküldetési átalánydíjon felül a sportesemény második napjának "0" órájától, megkezdett 8 óránként 15.- Ft étellemezési költségtérítés illeti meg.

24. Amennyiben a kiküldetésben lévő versenybíró, vagy ellenőr a reggel 6.00 óra után induló közforgalmi járművel a sportesemény helyszínére nem érhet el, illetve a sportesemény befejezését követően aznap 24.00 óráig lakóhelyének állomására /megállómhelyére/ nem érhet vissza, választása szerint

a./ szállásköltség, vagy

b./ vasuti hálókocsi-díj

térítésben részesül.

25. Szállásköltségenként a számla szerinti összeg vagy magánszállás esetén városban 20.- Ft, községben 15.- Ft fizethető. A hivatalos fűtési időnyben /október hó 15.- április 15./ 5.- Ft fűtési díj is elszámolható.

26. Hálókocsi-díjként a tényleges költség, vagy - bizonylat hiányában - 45.- Ft fizethető ki.

27. A 25-26. pontok szerinti költségek elbírálásának a hivatalos menetrend szerinti indulási, illetve érkezési időpontokat, valamint a sportesemény tervezett kezdési és tényleges befejezési időpontját kell figyelembe venni.

A díjak és költségtérítések kifizetése

28. A versenybíró, az ellenőr és a más közreműködő díját és egyéb költségtérítését - a 29-30. pontokban foglaltak kivételével - a sporteseményt rendező szerv köteles fizetni.

29. Az ellenőr díját és egyéb költségtérítését, ha a kiküldését nem a rendező szerv kérte, vagy erre egyébként kötelezve nem volt, az ellenőrt kiküldő sportági szakszövetség fizeti.

30.---

31. A külföldi versenybíró díját és egyéb költségtérítését

a./ amennyiben belföldi fizetőeszközben lehet kifizetni, a rendező szerv a helyszínen fizeti ki;

b./ külföldi fizetőeszközzel történő fizetés esetén - a 32. pontban meghatározott elszámolás alapján - az OTSH Gazdasági Igazgatósága utalja át a rendező szerv bankszámlájának forintfedezete terhére.

32. A 31. pont b./ bekezdésében meghatározott elszámolásnak tartalmaznia kell

- a versenybíró nevét és címét /ahová az átutalást kéri/;
- a kiküldő szerv /sportági szövetség/ megnevezését és címét;
- a díjak és más költségtérítések tételes felsorolását;
- a rendező szerv hivatalos igazolását a közreműködésről és az elszámolás helyességéről;
- az esetleges belföldi fizetőeszközben kifizetett összeget.

Az elszámolást a külföldi versenybíró írja alá és a sportesemény befejezését követő nyolc napon belül a rendező szerv köteles az OTSH Gazdasági Igazgatóságához megküldeni.

33. A versenybírói díjak, kiküldetési átalánydíjak és más költségtérítések kifizetése a "Versenybíró-díj elszámolás" /R.sz.7./ nyomtatvány alapján - az egy-egy sporteseményen több versenybíró foglalkoztató sportágakban kizárólag a helyi versenybírók díjainak és költségeinek kifizetése az "Elismervény a versenybírói díjakról" /R.sz.66./ nyomtatvány alapján is - történhet.

Vegyes rendelkezések

34. Az utasítás alkalmazza szempontjából versenybíró

a./ egyéni sportágakban a vezető versenybíró és segítőitársai /időmérő, célbíró, mérlegelő, zsűritag, stb/

b./ ----

c./ általában a sporteseményen közreműködő minden olyan személy, akinek feladata ellátásához versenybírói képesítésre van szüksége és a sportesemény eredményének megállapításában döntési, vagy jelzési jogkörrel rendelkezik.

35. A versenybíróval azonos elbírálásban kell részesíteni azt az esetleg külön képesítéssel nem is rendelkező személyt /szükség versenybíró/, aki a hivatalosan kiküldött versenybíró meg nem jelenése esetén - az országos sportági szakszövetség által meghatározott feltételek alapján - a versenybírói teendőket ténylegesen ellátja.

36. A sportesemények közreműködő versenybírók kötelező vagy legnagyobb létszámát és elnevezésüket az országos sportági szakszövetség határozza meg.

37. Az utasítás alkalmazása szempontjából barátságos mérkőzésnek kell tekinteni a hazai, vagy a nemzetközi versenynaptárban nem szereplő meghívásos, hírvérő, pályaaavató és az ehhez hasonló sporteseményeket, valamint az ünnepségek alkalmából rendezett mérkőzéseket és versenyeket

38. Azokban az esetekben, amikor a versenybírói díj megállapítása a verseny időtartama alapján történik

a./ a versenybírói tevékenység kezdetének általában a sportesemény első versenyszámának kezdete tekintendő, ha azonban a sportesemény előkészítése is a versenybíró kötelessége, az időtartam kezdete az előkészítő tevékenység /igazolás, pályaelőnézés/ megkezdéséhez igazodik;

b./ a versenybírói tevékenység befejező időpontjának a sportesemény utolsó versenyszámának befejezési időpontját kell tekinteni még akkor is, ha azután az időpont után a versenybírónak még feladata van.

39. Nem számíthatók a versenybírói tevékenység idejébe az egy órát meghaladó megszakítások /pl. ebédidő/.

40. Ez az utasítás 1974. július hó 1. napján lép hatályba. Egyidejűleg hatályát veszti a 21/1968. /MTS.E.10./ Orsz.Eln. számú határozat, a 200/13/1969.MTS.Eln.számú körlevél, továbbá az NB I. és NB II. osztályú labdarúgó csapatok tekintetében a csapat-sportágak nevezési díját tiltó 1005/1962./VII.17/ MTST Titkársági határozat.

Dr.Beckl Sándor s.k.
államtitkár,
az OTSH elnöke



Lesz-e értelme az iskolai sportnak

A szerkesztőnek az elmúlt évi 10. számban megjelent hozzászólása nagy örömet és egyben gondot okoz nekem. Öröömre az ad okot, hogy nemcsak én egyedül aggódom a jelenlegi testnevelés hiányosságai miatt /lásd 1971. évi 4. számban megjelent írásomat/. A gondot pedig az okozza, hogy ezek a hiányosságok nemcsak országsszerte, hanem már a nemzetközi versenypályákon is éreztetik hatásukat és nem is akármilyen mértékben /lásd labdarúgó válogatottunk idei eredményeit és a többi válogatottat is - tisztelet a kivételnek !/.

A szülők, orvosok és a testnevelés szerencséjére, ebben az évben kormányunk lehetővé tette a Művelődésügyi Minisztériumnak, hogy az eddig két testnevelési óra helyett ezután hetenként három legyen. Most a testnevelő tanárokon a sor, hogy ezt a rendkívüli támogatást megfelelő mértékben felhasználják a jövő generáció érdekében és nem utolsósorban - saját gyönyörűségükre.

Mit lehet kezdeni heti három testnevelési órával? Többet, mint kettővel, ez biztos. Lehet, hogy pillanatnyilag a szűkösen felszerelt, méreten aluli tornatermek és szobák /már ahol van ilyen/ még zsúfoltabbak lesznek. De ez a bőség zavara és nem szabad miatta kétségbeesni. Tanévenként + 33 testnevelési óra, ha nem is beláthatatlan, de különben nehezen megvalósítható lehetőségeket kínál.

Milyen lehetőségeket kínál a tanévenként + 33 testnevelési óra? A legkézenfekvőbb felhasználási mód a sportdélutánok beállítása. Számoljunk egy kicsit! Tegyük fel, hogy egy általános iskolában a felső tagozatban minden évfolyamban két párhuzamos osztály van /a létszám most nem lényeges/. A testnevelő tanár kötelező heti óraszám 24 és nem osztályfőnök. Az órák megoszlása a következő:

	V.a-b	VI.a-b	VII.a-b	VIII.a-b	összesen:
kötelező óra hetenként:	2-2	2-2	2-2	2-2	16
sportköri foglalkozás:	1-1	1-1	1-1	1-1	8
				összesen:	24

A sportköri foglalkozás a gyerekek kora és képzettsége miatt két délutánra oszlik meg.

Az óraszám bővítése után:

	V.a-b	VI.a-b	VII.a-b	VIII.a-b	összesen:
kötelező óra hetenként:	3-3	3-3	3-3	3-3	24
sportköri foglalkozás:	1-1	1-1	1-1	1-1	8
				összesen:	32

Ebben az esetben 8 óra többlet jelentkezik, amelyet a szokásos tanítási időbe beszorítani nem lehet, ezért az előző esethez hasonlóan, sportdélutánok formájában adható le. Két olyan sportdélután formájában, amelyeknek a kitöltésére ez ideig nincs kötelező előírás és - kérem szépen az Illetékes Elvtársakat, hogy ne is adjanak!

Hogy akkor mivel fogják kitölteni ezeket a heti 2 sportdélutánokat? Kedves Illetékes Elvtársak, hadd rendelkezzenek ezek felett a testnevelő tanárok! Hiszen kötelező anyaga van az óráknak, tantervileg javasolt mozgásanyagból tartják a sportköri foglalkozásokat is, hadd legyen egy kis olyan órakeretük, amikor saját elképzeléseiket válthatják valóra, természetesen utólagos beszámolója kötelezettséggel. Ha az eddigi módszerekkel itt tartunk, talán nem lesz káros, ha újjal kísérletezünk!

Tudják kedves Illetékes Elvtársak: "mindenkinek van egy álma" és ez alól a testnevelő tanárok sem kivételek. Szinte mindnyájan aktív sportolók voltak már a főiskola elkezde előtt, sőt úgy is mondhatjuk, hogy előbb szerettek sportolni és azután választották élethivatásnak a tanári pályát. A főiskolán azután saját régi versenysportjuk szerint szereztek szakképesítést, edzői oklevelet, versenybírói minősítést. Szeretik a többi sportágat is, alaposan megtanulták azok oktatási módszereit, de "a régi", az más. Nem volt ez másként az Önök idejében sem, kedves Illetékes Elvtársak, gondoljanak csak a régi "atléta-iskolákra", "tornász-iskolákra": az ott tanító testnevelő tanár sportág-szeretete és a "kötelezőn" túli ügybuzgalma rányomta bélyegét az iskola sporteredményeire és a gyerekek lelkesedésére is. Természetesen, voltak szélsőséges esetek is, "szemellenzősek", "fafejűek" - a mai modern és nagy fokú egyézségügyi felvilágosultság és az orvosi tárgyak /anatómia, élettan, sportegészségtan, pszichológia/ széles körű és alapos oktatása, továbbá a szigorú szakfelügyelői ellenőrzések a tanterv betartását illetően, ma már kizárják az egyoldalúságot.

El tudom képzelni, hogy lesznek kollégák, akik elviszik a gyerekeket úszni - a kötelező úszóoktatáson kívül - akár uszodába, akár folyóvízes strandra és nem is 1-2 alkalommal, hanem rendszeresen /ez is egyik módja a higiénia szokatásnak/ és megtanítják a mellúszáson kívül a hát-, a gyors- és pillangóúszás alapelemeit is, hadd tudják felemelni és megbecsülni a szédületes világcsúcsokat. Lesz olyan kolléga, aki tornászcsapatot alakít és sorra versenyez a szomszédos iskolák csapataival. Jó alkalom ez egy kis tapasztalatcserére is, amelyre az azonos idejű elfoglaltság miatt egyébként nem kerülne sor, és bevonnak nagy számú felmentett tanulót a pontszámításba. Vagy kerékpártúrát vezet a gyerekekkel, összekötve biológiai vagy foto-szakköri munkával. Vagy neves sportolókat hív meg élménybeszámolóra, filmvetítésre.

Lesznek talán olyanok is, akik például november 7-ike és március 15-ike tiszteletére házi futóversenyt rendeznek /természetesen megfelelő fizikai felkészítés és adminisztratív előkészítés után, a felmentettek mint versenybírók aktív közreműködésével/; osztályok vagy szomszédos iskolák közötti két-három-négy-ötösöt, amelyben a hagyományos számokon kívül szerepelne pl. fekvőtámasz-, vagy függőszekedés-verseny, esetleg kosárlabdás, vagy kapuralövés /ötből hányszor? / és a végén egy jó kis kidobós játék a csapatok között, vagy egy röpke kézilabda forduló az idő rövidsége miatt az első gólig; részt lehetne venni a közelben /kerületen belül, városban, községben/ lévő sportegyesület versenyein, ha a versenykiírás ezt lehetővé tenné, a tanulók egyszerű helyszíni bejelentése alapján. A kapcsolattartás az iskolákkal nem vetne rossz fényt az egyesületekre sem, legfeljebb a jegyzőkönyvek nem lennének olyan üresek és egyhangúak, nem is szólva a "nincs utánpótlás" contra "nincs lehetőség" vitákról.

Ha már az iskola - sportegyesület kapcsolatánál tartunk, felmerül egy igen egyszerű kérdés: miért nem tartanak a sportegyesületek az iskolai év vége felé - úgy május közepén - jelényszerző versenyt - három-, vagy négytust - a serdülőkorú tanulók részére? A sportegyesület adna pályát, pályafelkészítést, fizetné a költségeket /ami nem lenne több 200 Ft-nál, tekintetbe véve a III.osztályú, vagy gyakorló versenybírók meghívását, felmentett tanulók igénybevételét/, ezzel szemben nyerne magának jó néhány jövőendő versenyzőt, sok lelkes szurkolót és áldozatvállalásra kész szülőket. A testnevelő tanár pedig - ha már prémiumot nem is - leglább a szakmai jellemzésben kaphatna néhány elismerő szót.

Gyakran esik szó a sportpályák látogatottságának csökkenéséről. A közönség nem vész el, csak átalakul: szurkolóiból TV néző lesz. A megoldásnak két módja van: az egyik a színvonalas sportesemények rendezése /amelyeknek alapfeltétele a sportolók felkészültsége, amely egyenes következménye a jó alapokat adó, szisztematikusan felépített és végrehajtott iskolai testnevelésnek/; a másik az, hogy a felnőtt emberek már gyermek-emben korukban megszokják és megszeressék a szabad levegőn való tartózkodást, másfelől - mint versenyzők - a közönség buzdításának pezsdítő érzését. A testnevelő tanárokon kívül sokat segíthetnek ebben a sportágak szakszövetségei is. A stencil-sokszorosítás elég olcsó ahhoz, hogy egy-egy sportág tárgyevi, vagy jövő évi versenynaptárából összeírják a nevezetesebb versenyeket és meghívóként elküldjék azokat az iskoláknak. Ilyenek pl.: a Budapest /városi, községi/ bajnokság, magyar bajnokság, megyei bajnokság, stb. A csoportokban érkező tanulók fejéenként 1 Ft-os belépődíja ugyan nem pótolná az egyesületek bevételi hiányát, de a tribünről az utcára kihallatszó hangorkán felébresztené a fizetőképesebb felnőttek kíváncsiságát is. Van ennél jobb módja a közönségszervezésnek?

Ha százból csak egy gyerek kap kedvet a versenyszerű sportoláshoz és idővel hozza a pontokat az egyesületnek, akkor már megtérült a nyomtatvány ára. Ha pedig a barátai eljönnek szurkolni neki és később saját gyerekeit is a testedzésre és a testmozgás szeretetére nevelik, azt hiszem, valahol itt kezdődik az ország testkultúrájának színvonal-emelése.

Mint tudjuk, az alsó tagozatban is egyre inkább megvalósul a testnevelés "szaktanosítása". Ez lehetővé teszi a testi képességek jobb megalapozását, és - ami 8-10 éves korú gyerekek számára a legfontosabb - szerveik egészséges működésének elősegítését. A közmondás, hogy "teher alatt nő - a pálma", itt nyer igazán értelmet. Ez az a kritikus kor, amikor a gyerek "megalapozza" gerincferdülését és későbbi hátfájásait; bokasüllyedését és későbbi derékfájdalmait; a testnevelés alóli felmentése a biztos ötös bizonyítvány érdekében szilárd biztosítéka a felnőttkori két-balkezességnek és vérnyomás-rendellenességnek és ami ezzel együtt jár. Ezt ne vegyék rémképnek, szavaimat az iskolaorvosok és a körzeti orvosok is - sajnos - mérésekkel tudják bizonyítani.

A megoldás csak részben tartozik a testnevelő tanároknak: csak az a rész, hogy kedvcsináló órákat tartsanak és bármilyen módon részvételre buzdítsák a felmentésben reménykedőket. Az oroszlanrész az iskolaorvosra vár, aki az iskolai vezetés és felsőbb szervek /Pénzügyminisztérium, Honvédelmi Minisztérium, Egészségügyi Minisztérium, Munkaügyi Minisztérium, Művelődésügyi Minisztérium, rádió, sajtó, OTSH/ anyagi és erkölcsi támogatásával széles körű felvilágosító munkával növelhetik a testnevelő tanárok és edzők munkáját - és csökkenthetik a magukét.

Végezetül hadd mutassam be egy a jövőnek szánt atlétikai tanterv-elképzelést, annak reményében, hogy legalább olyan jó, mint a régi.

Általános iskola V. osztálya

- I. FUTÁS:** - helyes lábtartás és lábmozgás, kartartás és karmozgás, légzészvétel;
- váltóversenyek, különféle rajtgyakorlatok;
- teljesítmény: tanév végén egyfolytában 200 m, lehetőleg pályán, időre;
- szabályok ismertetése.

- II. DOBÁS:** k i s l a b d a h a j i t á s :
- fogás, kidobás /láb !/;
- kidobás pár lépés járás után;
- célbadobó versenyek /cél a földön, falon, kosárpálánkon/.

- III. UGRÁS:** 1. magasugrás:
a. /lépő technika - nekifutás megválasztása;
- biztonságos léccátvitel /felugrás, lécmunka/;
- nyújtott térd fontos!
/összel technikára, tavasszal eredményre./

2. távolugrás:
a./Guggoló technika:

- helyből, talajfogás;
- pár lépés után a helyes lécfogás begyakorlása: gyakorlása /összel technikára, tavasszal eredményre/;
- szabályok ismertetése.

Általános iskola VI. osztálya

- I.FUTÁS: - helyes technikai gyakorlatok;
- futómozgás labdajátéknál /kézilabda/, labdakezelési gyakorlatok előre, hátra, oldalra futás közben /labdarúgás ugyanígy, lányoknál is/;
- váltóversenyek, rajtgyakorlatok;
- teljesítmény: egyfolytában 300 m pályán időre;
- szabályok ismertetése /kanyarfutás/.

II.DOBÁS: k i s l a b d a h a j i t á s :

- helyes technika;
- kidobás nekifutással;
- távolba dobás;
- dobógyakorlatok különféle testhelyzetekben /ülve, guggolva, térdelve, futás közben, mindkét kézzel, lehet fejleni is !/;
- szabályok ismertetése.

III.UGRÁS: 1. magasugrás:

a./lépő technika:

- ismétlése a nekifutás és lécvétel biztonsága miatt /elugrás és lécmunka/, versenyek;

b./ guruló technika:

- főleg a ruganyosság és ügyesség fejlesztésére, lehetőleg a másik oldalra is.

2. távolugrás:

a./ Guggoló technika:

- ismétlés, nekifutás lépéshossza;
- lábnyújtás a levegőben, erőteljes elrugaszkodás /a homorítás előkészítése/;
- szabályok ismertetése.

Általános iskola VII. osztálya

- I.FUTÁS: - helyes technika gyakorlása;
- futómozgás labdajátékoknál /kosárlabda/, labdakezelési gyakorlatok előre-hátra-oldalra és ferde irányban történő futás közben;
- váltóversenyek: helyes váltás. Szabályok ismertetése.
- teljesítmény: egyfolytában 400 m /helyezésre/;
- a futószámok taktikájának ismertetése.

II.DOBÁS: 1. k i s l a b d a h a j i t á s :

- ismétlése, kidobás gyakorlása, a törzsmunka szerepe;
- eldobások tömöttlabdával és mindkét kézzel;

2. s ú l y l ö k é s :

- felállás szemben;
- láb szemben, törzs 90 fokban;
- láb oldalt, törzs 180 fokban /tavasszal az udvaron 3 kg-os súlygolyóval/;
- szabályok ismertetése.

III.UGRÁS: 1. magasugrás:

a./bukó-guruló technika:

- csak annyira, hogy a gyerekek maguk jöjjenek rá a hasmánt kivitelezésére;
- kar- és láblendítés fontossága.

b./ hasmánt előkészítése:

- meredek emelkedés.

2. távolugrás:

a./homorító technika:

- energikus nekifutás után erős felugrás és karlendítés, leérkezés guggolásba;
- bicskaugrás gyakorló zsámolyról, majd helyből;
- teljes végrehajtás.

- b./ hármassugrás: - érdekességként be kell mutatni /tanulóval, vagy képen/, gyakorlásnak kb 2,5 - 3 m-t lehet számítani visszefelé, a lécfogás utáni elugrás hasonlóságának kihangsúlyozásával /lányoknak is/.

Általános iskola VIII. osztálya

- I.FUTÁS: - helyes technika gyakorlása;
- futómozgás labdajátéknál: futás szerepe a bemelegítésnél /utalással az órákon megismert anyagra és a szervezet szükségletére/;
- váltóversenyek;
- teljesítmény: 400 m időre, pályán.
A bronzjelvény szintje: 70.0 mp /1:10.0/.

II. DOBÁS:

- a./ gulylökés: - a helyes technika;
- háttal felállás a kor felénél és terdhajlítás után oldallépéssel és 180 fokos törzsfordulattal. A gyakorlat során a várakozás közben fejtenként 10-10 karhajlítás, illetve guggolás, illetve hanyattfekvésből lebegőülés, illetve hanyattfekvésből félperces hinta/;
- b./ gerelyhajítás: /szigorú rendtartással/
- fogása;
- kidobás helyből karra, törzshajlítással;
- kidobás törzsfordítással és hajlítással /ívképzés/;
- szabályok ismertetése.

III. UGRÁS: 1. magasugrás:

- a./ hasmánt technika:
- technikai révezetés a bukó-gurulóból;
- felugrás és kar- és láblendítés szerepe, sodródás a lécc felett.
- b./ Fosbury technikát kizárólag laticeles leérkezőhely esetében és csak sportdélutánokon, + 1 fő segítővel és a tanár alapos elméleti felkészülése után!

2. távolugrás:

- a./ homorító technika:
- helyes végrehajtása,
- b./ ollózó technika:
- légmunka szerepe,
- c./ hármassugrás - csak fiúknak.

Szabályok ismertetése, holtverseny eldöntése, taktika a magasugrásnál.

Hámori Eva

Tapasztalatok az utánpótlás ugró- és összetett atléták felmérési rendszeréről

Két éves multra tekint vissza az utánpótlás vonatkozásában az alkalmazott új rendszer: a felmérés, amelynek azt a szerepet szántuk, hogy folyamatosan ellenőrizzük a kerethez tartozó atléták fejlődését és edzőmunkáját. Meg kell jegyezni, hogy 1969. őszén, amikor Fejes Zoltán utódjaként átvettem az utánpótlás ugrócsoporthoz, az akkor edzőtáborba vonuló atléták az első edzésen 30 m-en és hatos szökdelésben vettek részt felmérészerűen, mely később egy erőgyakorlattal: a lábemeléssel bővült.

Két éve a kiindulásnál a felmérési tesztek megválasztásánál fontos szempontot vettem figyelembe:

- specifikusan ugró-teszteket válasszák ki,
- a felmérések szerényebb objektív körülmények között funkcionál kluboknál is elvégezhetőek legyenek, mert a felmérést azon kerettagoknál is kötelező elvégezni, akik nem kapnak meghívást a központi felmérésre. Itt említem meg, hogy - bár a központi felmérés programjából idén már kimaradt az egy lábon szökdelés időre - olyan kluboknál fenn kell tartani, ahol a 20, vagy 30 m-es időre szökdelés "befér" a tornaterembe, de a 30 m-es síkfutás már nem.

- A nem kifejezetten ugró teszteknek az edzettségi állapotot kell tükröznie, így pl. a 300 m-es síkfutás mutatja azt az igen fontos faktort, hogy a kerettag hol tart a futóedzések terén és általánosan milyen az edzettségi szintje. A lazasági tesztek az edzésekkel járó gimnasztikai alapképesség fokáról adnak tájékoztatást.

Ebben az évben a felmérés bővült az "időre szökdelés váltott lábon"-teszttel,

amelynél az indexet a következő képlettel számítom ki:

$$\frac{\text{idő} \times \text{lépésszám}}{30 \text{ m}}$$

Már maga az a tény, hogy felmértem a kerettagok lazaságát, olyan fejlődést hozott ezen a téren, hogy - bár ez a megállapítás meglehetősen szubjektív - a kerettagok ritkábban sérülnek meg az exponált helyeken: a csuklóhajlítókna és a combközéltőkna. Ezt nyilván a valamivel több gimnasztikázás eredményezte. Ha az utóbbi két év havi felmérési átlagait összehasonlítom, az idei év a fiúknál 5:4 arányban vezet, a lányoknál ugyanilyen arányban lemarad a tavalyival szemben.

Az összes eredmény százalékos aránya a tavalyival szemben 22.42 %-os javulást mutat. Ugy számítottam ki, hogy abban a 9 mutatóban, amely mind a két évben szerepelt, összehasonlítottam százalék formájában az egész évben elért összes eredmény-átlagát. Meg kell jegyezni, hogy csupán a lábemelésben 30.79 %-os javulás volt, ami az összeredményt jelentősen befolyásolja, de ugyanakkor bizonyítja a felmérések edzőformáló hatását is. Valamilyen figyelem milyen komoly javulást hoz egy ilyen csupán munkaigényes számban!

Amikor ezeket az összehasonlításokat teszem, meg kell említenem, hogy annyi adat beszerzésére egyszer sem volt mód, hogy a kiszámított átlagot hűen tudják tükrözni az akkor adott helyzetben. A legnépesebb felmérésen 23 fiú és 16 lány vett részt, ami azt jelenti, hogy még ekkor is rendkívül jó, vagy nagyon gyenge teljesítmények még erősen befolyásolják az átlagot.

A tavaly felmért fiúk átlagos életkora 18.34 év volt, az idén 18.66, a lányoknál 17.90, illetve 17.58. Döntő eltérés tehát nincs.

Feltűnt, hogy az idén felmérésre jött új emberek lényegesen tájékozottabbak voltak a felmérésen, otthonosabban mozogtak az egyes gyakorlatok végzése közben, ritkán volt olyan, aki nem tudta teljesíteni egyik-másik gyakorlatot.

Örvendek az a tény, hogy - főként a lányoknál - idegenkedtek az egyes súlyosabb gyakorlatoktól. Az egyes tesztekben mutatkozó javulás azt bizonyítja, hogy a szemlélet kezd megváltozni. Legjobb példa erre a "felvétel"-ben történt jelentős javulás, 1972. decemberben 46.25 kg volt a felmért átlaga, 1974. februárjában 54.42 kg! Még lelkesítőbb az a tény, hogy a januárban felmért 12 lány közül a "mászás"-t ötven függeszkedve /csak karral/ teljesítették, ami még a tornászoknál is komoly teljesítmény. A rúdugró fiúknál - hogy a függeszkedés jelentőségét számukra kiemelm - derékra szíjazott súlyzóterheléssel irtam elő. Közülük kettőn 25 /1/ kg-s terheléssel mutatták be a gyakorlatot, ami módfelett figyelemre méltó.

Az összetett versenyzőknél kötelező, ugróknál alternatív a fekvenyomás. Itt - főként a lányoknál - további fejlődést várok.

Megfigyeléseket végeztem olyan téren, hogy van-e összefüggés a téli felmérési eredmény ingadozása és a nyári csúcforma kialakulása között? Számítottam eredmény munkámat nem jutalmazta, mert egy-egy sérülés, vagy egyéb zavaró körülmény /érettségi, edzőtáborozás, stb./ mind a téli, mind a nyári teljesítményt jelentősen befolyásolta, egyébként is meglehetősen kevés az összes felmérésen résztvevők száma ahhoz, hogy ilyen irányban konzekvenciákat vonhassunk le. E helyen kérem azokat a klubedzőket, akiket érdekel ez a téma, tanítványaiknak megfigyelésével támogassanak, mert sokkal közelebbről figyelhetik meg őket edzések és versenyek alkalmával. Munkájuk megkönynyítására a Szövetség valamennyi felmért versenyző minden eredményét táblázat formájában tervezi kiadni. Ez lehetőség lesz egy helyesebb elbírálásra, mert lesz alap hozzá.

Perspektivikusan jó lenne megoldást találni arra, hogy a felméréseket az egész utánpótlás keretre ki tudjuk terjeszteni és alkalomadtán, a legutolsó felmérés után a kerettagok edzőivel egy megbeszélést tartanánk, ahol a már statisztikusan kiértékelt adatokat ismertetnénk és megbeszelnénk a teendőket.

Két év után máris megállapíthatom, hogy a felmérések bevezetése hasznos kezdeményezés volt, igazi hasznossága pedig egyetemessé válásával fog kibontakozni.

Gagyi Endre

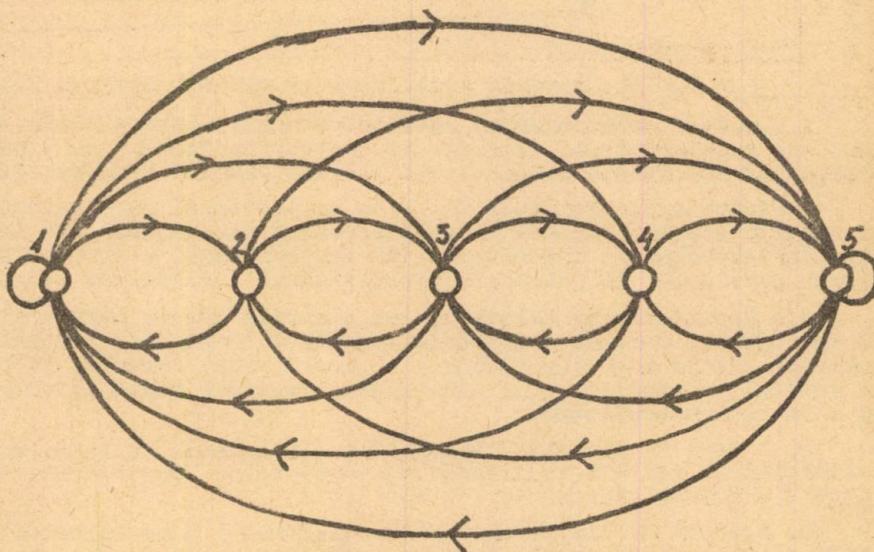
A motorikus tanulás befolyásolásának kérdései tapasztalat- és információcsere útján

A tanulás a motorikus tanulási folyamatban egy környezetre vonatkoztatott, olyan viselkedés változást jelent, amely egyedi, individuális információ feldolgozása révén lehetséges. Minden célirányos és rendeltetés-orientált motorikus mozgási folyamatot az információ észlelése, a mozgás integrálása, korrelációja, értékelése, programozása, valamint visszajelzés és újabb összehasonlítás jellemez. Ezeknek a folyamatoknak eredményes tisztázásához, magyarázatához a szakirodalomban céltudatos tanulási kísérletek járultak hozzá. Pontosan megfogalmazták a tanulási előrehaladás törvényszerűségeit. Elméleti /matematikai/ modellekben ábrázolják a kutatók a tanulási folyamatokat. Általában olyan folyamatokat, amelyek figyelembe veszik két egymást követő esemény függőségét, Markoff-folyamatokkal ábrázolnak. Az u.n. Markoff-lánc a vizsgált mozgás összetételétől függően többféle lehet. A legegyszerűbb az 1. rendű Markoff-folyamat, ahol a lánc az egyik állapotról a másikba való átmenetében mindenkor csak az egymást követő állapotok statisztikai függését írja le.

A fenti módszerrel a mozgás végrehajtás időbeni, térbeli, esetleg erő kifejtésbeni változásait lehet statisztikusan ábrázolni.

A Markoff-lánccal ábrázolt egyenlet a mozgás végrehajtásának a tanuláshoz kapcsolt viselkedés valószínűségét írja le. A motorikus viselkedési valószínűség egyszerűsített bemutatása a tanulási folyamatban két kísérleti egységet feltételezve, a következőképpen szemléltethető:

A Markoff-lánc sémája szerint a továbbhaladó jelzések a tényleges értékeket jelentik, a visszajelzések a megvalósulás valószínűségére utalnak. A tanuláspszichológiai vizsgálatok /közül csak érdekességként említem meg/ barkochba játékot is ábrázoltak Markoff-lánccal, de kosárlabdázóknál is végeztek kísérletet pl.



nhó

úgy, hogy a kísérleti személy bemondta 10 kosárradobás közül hány lesz eredményes, majd értékelték a tényleges teljesítményt. Ezeknél is sikerült kimutatni a valószínűség matrix-át.

A mozgáskészség elsajátításánál és tökéletesítésénél nagy jelentősége van a korrigálás útján történő tanulásnak. Az oktatás közben a sportoktató és tanuló között kölcsönös információcsere jön létre. A tanuló az oktató utasítása szerint cselekszik, melyeknek rövidnek, találonak és hatásosnak kell lenniük. A hosszú, pontatlan és kevés tájékoztatást adó magyarázatok a tanulási folyamatot akadályozzák.

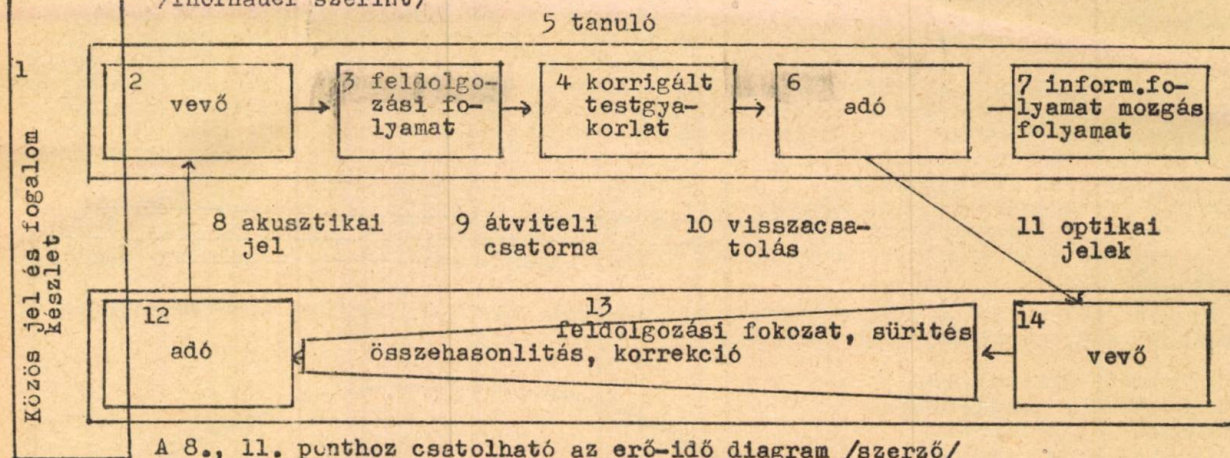
A célszerű útmutatások és kioktatások az egyértelmű célkitűzésen kívül pontos feladat megjelölést kell, hogy tartalmazzanak; ezek a következők:

- objektív információk a mozgásfolyamat hiányosságaira, ezek okaira és gyakoriságára vonatkozólag;
- a globális mozgásképp ábrázolása, a mozgásrészek térbeli, időbeli és erő kifejtésbeli összefüggésével;
- a mozgásfolyamatnak már a hibát kiváltó fázisában történjék a tájékoztatás;
- állandóan ellenőrizni kell a közös fogalomkészletet;
- kerülni kell a feladathalmazozást.

A gyakorlati sportban feltűnő jelenség, hogy a tanulási folyamat alatt a szakszerű, konkrét, korrekciós útmutatások helyett gyakran csak kvalitatív értékelés történik a jó, vagy rossz értelemben. Nem ritka a terjengős, bőbeszédű mozgástechnikai magyaráztatás sem. A tanulóknak az esetek egy részében nem sikerült a sportoktató korrekcióinak feldolgozása vagy azért, mert a kimondott szó szemléletessége korlátozott és az alkalmazott fogalomrendszer a tanulók sporttechnikai ismeretanyagában nincs megfelelően rögzítve, vagy azért, mert a visszakerdezés elmarad és mást ért, mint amit az oktató jelzett. Olyan terjedelmes korrigáló útmutatások jöhetnek létre, amelyek lényegtelen információkat tartalmaznak, vagy túlszűfölik az információkat és a lényeg elsikkad.

A motorikus tanulás, mint minden más tanulási mód, az információ átviteléhez, az információ felvételéhez és feldolgozásához kötődik. Ha az oktatót adónak, a tanulót vevőnek tekintjük, akkor az információk cseréje a csatorna kapacitástól, a jelkészlet egyezésétől és a vevő felvevő képességétől függ. A jelkészletre vonatkozólag a tanulási folyamatba való korrigáló beavatkozásnak a lényegre és a teljesítmény meghatározóra kell korlátozódnia. A túlságosan sok tény nem hogy megvilágítja az összefüggéseket, hanem inkább összekúsálja azokat. Üres redundanciák keletkeznek /tehát lényeges és lényegtelen is tartalmaznak/, amelyek sok mellékfeltételhez kötődnek. A sportoktató és tanuló közötti kölcsönös információ cserénél tehát fennáll az a következmény, hogy közös jel- és fogalomkészletet hozzanak létre.

Az oktató és a tanuló közötti információcsere a motorikus tanulásnál /Thorhauer szerint/



A 8., 11. ponthoz csatolható az erő-Idő diagram /szerző/

A korszerű edzőmunkának oktatástechnikai segédeszközök felhasználása mellett teremti meg a feltételeit, ilyenek: képmagnetofon felvevő és visszajátszó berendezései és a különböző elektromos telemetrikus erő kifejtésmérő berendezések.

A Testnevelési Főiskola IV. éves hallgatóinál és a kalapácsvető válogatott keretnél végzett képmagnetofonos és dinamométeres vizsgálatok azt igazolják, hogy az objektív információ-bővülés az információcsere megjavítását, a korrigáló oktatás minőségi színvonalának növelését, az oktatás hatékonyságának emelkedését jelenti.

1. A képmagnetofon felvételek és a mozgás közben mért erő kifejtések objektív mozgás információként, magukat a mozgásfolyamatokat lényegesen redukált formában adják vissza. Gyakorlás közben meghatározhatók a mozgásfolyamat térbeli, időbeli, dinamikai struktúrájának fázisai. A segédeszközök alkalmazása lehetővé teszi az előre megadott szintkritériumokkal való összehasonlítást.

2. A képi és dinamikai ábrázolása a mozgásnak az eljárásban rejlő korlátozások figyelembevétele mellett kvalitatív és kvantitatív összehasonlítások útján, azonnal kideríthetők a mozgásfolyamatban fellelő hibák.

3. A képek és diagramok összehasonlítása - mint információ sűrítés - feltárja az oktató előtt a hibák okait. Vagyis a mozgás térbeli és dinamikai szerkezetének ismerete - bizonyos határok között - kauzális hibaanalízist tesz lehetővé.

4. A motorikus tanulási folyamatban a célkitűzéseknek megfelelően a segédeszközök felhasználásával információ-sűrítés történhet. A korrigáló kioktatás hosszú formájából rövid forma lesz, sőt a közös fogalomkészlet kibővül annyira, hogy néhány szavas korrekciós információval és a felvétel, valamint a mérés megtekintésével egyértelmű a hiba-javítás.

5. Az objektív-hiba analízis és a korrekciós intézkedések rögzítése egyértelmű jelentésű fogalomhalmazhoz vezet, melyben a tanulók tudatos aktivitása új tartalmat nyer. Ez egyben azt a jel- és fogalomkészletet is jelenti, amelyet a tanuló és oktató közötti információcsereben közösen kell alkalmazni.

IRODALOM: BUCHMANN: A krono-cikló-fotografia alkalmazása a motorikus tanulás esetében. Theorie und Praxis der Körperkultur 1974.1. THORHAUER: Az információ és tapasztalat befolyása a motorikus tanulásra. Theorie und Praxis der Körperkultur 1974.1. GLAVSZA: Az oktatás pszichológiája és jelentősége a sportoló edzése folyamán. A szoc. országok Nemzetközi Tudományos Módszertani Konferenciájának anyaga a sportedzés problémájáról. Moszkva, 1967. 46-52.

Kapcsos Lajos

Az 1972-es müncheni olimpián résztvett atléták érzelmi motivációs tényezőinek vizsgálata

I. BEVEZETŐ

1971-ben, de döntően az 1972-es olimpiai év első versenyzőidőszakának végén fásultság, kedvetlenség, edzéseken-versenyeken a figyelem, a küzdés hiánya volt érezhető az atlétáknál. E tények tették szükségessé azt, hogy ezzel a témával behatóbban foglalkozzunk.

Az OTSH Módszertani Osztályának megbízásából pszichológiai vizsgálatot végeztünk az olimpián részt vevő versenyzőknél a következő sportágakban: atlétika, súlyemelés, birkózás, labdarúgás, röplabda.

A motiváció hiányát nem véletlenül kutatjuk, hiszen minden teljesítményhez - a sportban is - megfelelő motivációs szint szükséges.

A szükségletek skálája, hierarchiája végtelen, amely irányítja cselekedeteinket. A motiváció olyan gyűjtőfogalom, mely magában foglal minden belső cselekvésre késztető tényezőt. Ezek: szükségletek, homeosztázis, drive, érzelem, vágy, együttesen alkotják a viselkedés motivációs bázisát.

Meggyőződésünk szerint, a sportlélektanban használt "sportmotiváció" fogalma ma még nincs kellően tisztázva.

Különösen nem egyértelműen meghatározottak a kérdés szocialista sportolási feltételek melletti érvényességének problémái.

Nem vitás, hogy néhol a jelentkező helytelen u.n. teljesítménycentrikus szemléletet legalább annyira személyiség központúvá kell tenni. Tehát, a sportoló személyisége ugyanolyan fontos szempont legyen, mint a csúcsteljesítmények elérése.

Optimális teljesítmény nyújtásához a kettőnek egyensúlyban kell lennie.

A motivációs tényezők közül ezuttal az érzelmeket vizsgáltuk /effektív-motivációs bázis/. Az érzelmekre ható tényezők döntően befolyásolják a motivációt. Az érzelem magasabb rendű változatai háttérben pedig a környezeti tényezők fontos szerepet töltenek be. Ezért nem elegendő csak a sportoló személyiséget vizsgálni, hanem a szociális környezetét is! Ugy gondoltuk, hogy az általunk választott és vizsgált fogalmak - edzés, munkahelyi elfoglaltság, versenyzés, győzelem, vereség, olimpia, edző személye és Szövetség - a versenysportban a teljesítmény fokozására indító hatások érzelmi háttérét nagyrészt felölelik.

Természetesen, ezen energetizáló tényezők a személyiség jegyeknek az ilyen értelemben vett "belső állapotoknak" - azaz a vonatkoztatott értéknek - megfelelően fejtik ki hatékonyságukat.

Vizsgálati módszerek

Tudjuk, hogy a versenyzők viszonyulása a sporttevékenységhez és ezen belül pl. edzéshez, győzelemhez, edzővel, szövetséggel, stb., való együttműködéshez, nagyon is eltérő. Ez függ a személyiségtől, korábbi tapasztalatától, a sportágtól és az abban elért sikerektől, kudarcoktól is.

Az utóbbi két évtizedben sok kutató foglalkozott a "jelentés" vizsgálatával. A jelentésmérés módszerét az attitűd mérésekből fejlesztették ki, melyek végső soron az érzelmekhez igyekeznek hozzáférni. Ez a módszer, amit Osgood és munkatársai dolgoztak ki: a szemantikus differenciál.

Ugy véltük, ez a módszer alkalmas arra, hogy megvilágítson - a bevezetőben is említett - néhány olyan jelentős összetevőt, melyek befolyásolják a sportteljesítményt. A szemantikus differenciál segítségével meghatározhatók az ember u.n. szemantikai univerzumának bizonyos törvényszerűségei.

Maga a módszer: ellentétes jelentésű minősítő szópárok, pl.: erős-gyenge, aktív-passzív, stb., közé 7 fokú skálát iktatnak és ezen kell elhelyezni a megadott szavakat. Pl.: ha az "edzés" szót kell elhelyezni az előbb említett melléknév-párok közé, akkor az erősnek, illetve a gyengének a következő intenzitásbeli fokozatai választhatók: nagyon-, meglehetősen-, alig.

E fokozatok számértéket /pozitív és negatív/ képviselnek.

Az esetben, ha nincs véleménye, vagy nem tud dönteni a fokozatokat illetően, akkor az értékelésnél nullát kap. Az egyes szóra vonatkozó értékeket jelentés-profilon lehet ábrázolni. A válaszok alapján csoportba foglalhatók a melléknév-párok. Az így kapott főbb dimenziók: értékelés- erő- és aktivitás.

A szemantikus differenciál által mért jelentést eredetileg konnotatív /másodlagos/ jelentésnek nevezték, megkülönböztetve az alapjelentéstől, a denotációtól.

A tanulási folyamatok során szerzett tapasztalatok lehetővé tették, hogy a verbális jegyek a pusztán információ kivül, másodlagos jelentést is közvetítsenek, asszociációkat ébresszenek, érzelmeket aktiváljanak.

Ennek alapján a konnotatív jelentést, ma affektív, vagy emocionális jelentésnek nevezik.

Vizsgálati helyzet, adatgyűjtés módja

A vizsgálatot az 1972-es müncheni olimpiai versenyeken végeztük el, csoportosan és egyénileg.

Minden vizsgált szóhoz külön tesztlap tartozott; a 15 ellentétes jelentésű melléknév-pár 7 fokú skáláival. A versenyzőknek a következő instrukciókat adtuk:

"Olvasa el a tesztlapon lévő szót és "X"-szel jelölje meg, hogy az ellentétes melléknév-pár melyik tagja illeszkedik véleményéhez, és milyen mértékben! Ha nem tudja eldönteni, akkor a "nincs véleménye" oszlopba tegyen jelet!"

A vizsgálatban részt vevő személyek és a feldolgozott adatok:

A vizsgálatban 50 személy vett részt. Közel hatezer adatot dolgoztunk fel és a csoportátlagok alapján minden vizsgált szó jelentés-profilját is megszerkesztettük.

Jelen tanulmányunk 5 női és 7 férfi atléta vizsgálatára terjedt ki.

II. T Á R G Y A L Á S

Az adatok értékelése és értelmezése

Értékelésünk alapja: a jelentés-profilok összehasonlítása, a versenyzők igény szintjének és teljesítményének összevetése. Természetesen figyelembe vettük a versenyzők és az őket felkészítő edzők véleményét is. Ezek után következzenek a vizsgált fogalmak az értékelés sorrendjében, nem zárva ki az egyes fogalmak egymással összefüggésben való tárgyalását.

Edzés

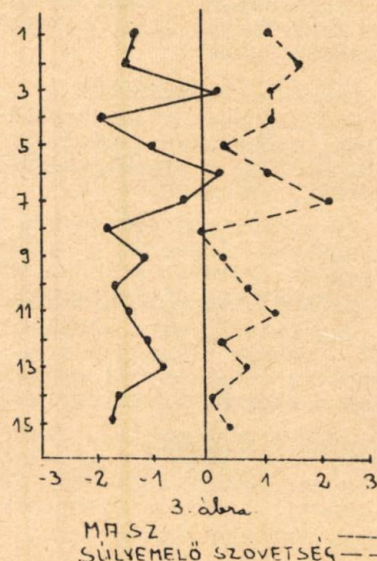
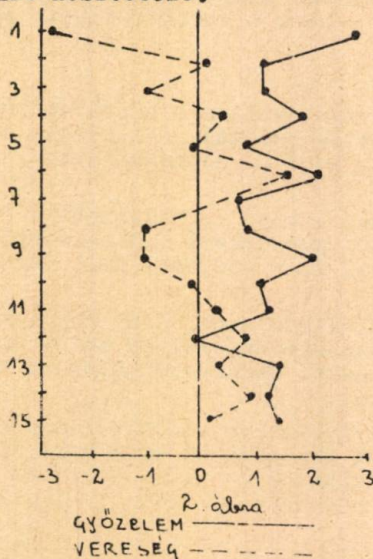
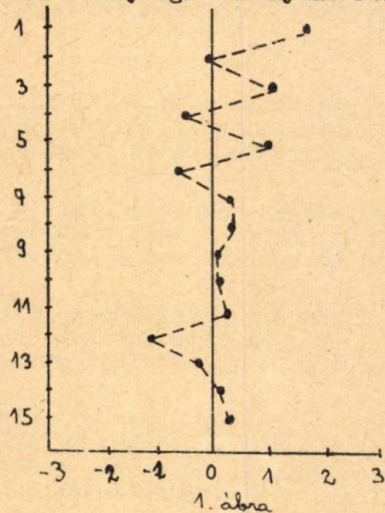
Az adatok és a tapasztalatok egyaránt arra mutatnak, hogy a vizsgált atléták nem a megfelelő módon viszonyulnak az edzésekhez.

Kellő szintű beállítódás, a szükséges aktuális feszültségi állapot híján, az edzés nem lehet az alkotó tevékenység szintjén. Nem nyújt örömet, szépséget, izgalmat, mechanikussá, robottá válik. Ezért érthető, hogy az edzésmunkát megerőltetőnek érzik. A kedvetlenül végzett munkához sokkal több pszichikai-, következképpen fizikai- energia kell.

Olyan edzésbeli erkölcsi normákat kell kialakítani, melyek az edzést belső szükségletté teszik. Ideális esetben az edzés megkezdéséig nő a sportoló érzelmi feszültsége, amely az edzés folyamán optimális szinten biztosítja a szervezet energia tartalékának könnyed mozgósítását.

Az edzés befejeztével pedig a feszültség feloldása megadja a fárasztó tevékenység után a jól végzett munka örömet.

Mindez biztosíthatja az alkotó edzéseket, melyek folyamatos egymásra épülése adja a rendszeresen végzett munka után járó önbizalmat, a sportoló biztonságerzetét, a sikeres tevékenységre irányuló belső késztetést.



Munkahelyi elfoglaltság

Míg az edzés fogalmával kapcsolatos válaszok érdekei a jelentés-profil pozitív térfelén foglalnak helyet - bár csak közepes intenzitás tartományában - addig a munkahelyi elfoglaltság értékei a semleges zónába tömörülnek /lásd 1. ábra/.

Általában véve a munkahelyi elfoglaltságot jónak tartják /1. ábra, első mellék-név-pár/, mely azonban - a faktorokat értékelve - erőfeszítést és aktivitást nem igényel.

Az egyéni beszélgetés kapcsán is kiderült, hogy a munkahelyen nem követelnek jóformán semmit. Ebből következik az, hogy az évek folyamán felvett fizetést nem is érezhetik a munkáért járó bérnek.

Tehát a munkahely nem a végzett munka után adja a fizetést, hanem a sportbeli teljesítmény után.

Tulajdonképpen ez a fél-profi státusnak felel meg. A szocialista társadalomban ez feszültséget eredményez. A sportoló ellentétbe kerül a munkahelyi környezetével /pl. a munkatársak irigykednek/ és nem utolsó sorban önmagával /lelkiismeretével/, - nem érzi, hogy a munkájával hasznos tagja társadalmunknak.

A szociális környezettel való egyensúly hiánya, talán egyik oka lehet az érzelmi sivárságnak.

Az értelmes, hasznos munka olyan erkölcsi alappá válhat, amely a sportteljesítménynél is ösztönző szabályozó tényezőként szerepel.

Legyen munkaidőkedvezmény, edzőtábor, mert e nélkül nem tudnának eleget tenni a megnövekedett követelményeknek. Amikor azonban a munkahelyen tartózkodik a sportoló, legyen teljes értékű munkatárs, olyan munkával, melynek értéké+ maga is látja!

Nagy hiba, hogy az egyesületek elvtelen kedvezményeket adnak, ez egy idő után feltétlenül megbosszulja magát, helytelen irányba fordítja a személyiség teljesítménymotivációs bázisának alakulását.

A munkahelyi, egyesületi vezetőknek, edzőnek úgy kell befolyásolni a sportolót, hogy legyen határozott célja a munkában, tanulásban.

Ezzel a sportoló magánélete is tartalmasabb lesz, pszichikai-fizikai energiáit eredményesebben tudja felhasználni a magánélet és az edzőterhelés leküzdésében.

Verseny, győzelem, vereség

E fogalmakat együtt tárgyaljuk, ugyanis nagyon összetartoznak.

Értékelésünk szerint, a "verseny" erő- és aktivitás faktora kiegyenlítettebb, mint az "edzésé" - ám megítélésében kevésbé optimisták. Nincs kellő önbizalmuk, nem várják a versenyeket, érzik hogy nem tudják azt nyújtani, amit edzések alapján várnak tőlük. Az erőbedobás mértékét kevesebbnek ítélik meg versenyen, mint edzésen!

Néhány nappal az olimpiai verseny előtt a vizsgált atléták közül csak 5 bizott abban, hogy jól fog szerepelni és azt nyújtja, amire képes.

A többiek pedig megelégedtek az olimpiára való kiutazással és már eleve feladták a jó szereplés lehetőségét.

Elszomorító, hogy élvonalba tartozó versenyzőknél, akik olimpián képviselik hazájuk szíreit - önértékelésük szerint - ilyen alacsony legyen sportteljesítményükkel szembeni igény szintjük.

Érdekes és tanulságos, hogy az az öt atléta, aki bizott jó szereplésében, közülük négyel a vezetőség és az edzője is meg volt elégedve. Az ötödik szereplése sem volt rossz.

A "győzelem-vereség" egymásnak ellentétei, a jelentés-profilok mégsem mutatják ezt a polarizáltságot /lásd 2. ábra/.

A győzelmet nem tartják erkölcsileg értékesnek, jelentősnek. A vereségben pedig nem érzik önmaguk kudarcát, pedig ez is hozzátartozik a versenyzéshez.

A siker és kudarc a személyiség teljesítménymotivációját erősítő átélése, sok tényezőtől függ. Pl.: az előzőekben tárgyalt munkahelyi erkölcsi normáktól, a sportolók környezetének /szövetség, egyesületi vezetés, edző, sajtó stb./ értékelő magatartásától. Teljesítmény elvárásunk elé a szociális környezetünk állít, és ezért döntő annak értékelő funkciója.

Az elbírálás legyen objektív, akár rekordot állít fel a versenyző, akár a pillanatnyi formáján alul szerepel. Siker esetén tulzott dicséretekkel, megalapozatlanul ne alakítsunk ki egészségtelen önbizalmat.

A sikertelen szereplés esetén éreztetni kell a kudarcot, de nem úgy, hogy a sportolótól, mint embertől is elfordulunk, megvonva az érzelmi támaszt, bizalmat is.

Ennek rossz hatására az egyéni beszélgetések során gyakran fény derül. Egy-egy sikertelen szereplés után a versenyzők azt érzik, hogy a vezetők részéről az addigi jó emberi kapcsolatok meglazulnak, mintha megfedkeznenek róluk.

Az ilyen megnyilvánulások nem segítik elő az igény szintet olyan irányu alakítását, hogy az ne csak a pusztá teljesítményre, hanem a teljesítmény értékének megszerzésére irányuljon.

Feltétlenül javítana a helyzeten még a korszerűbb, a megváltozott életszemléletnek és a megemelkedett életszínvonalnak megfelelő ösztönzési /erkölcsi-anyagi/ eljárások kidolgozása és alkalmazása is!

Olimpia

Az olimpiai eszmét igazán tisztának, jónak tartják. A versenyekhez hasonlóan, az olimpiai szereplést sem várják kellő optimizmussal. Az olimpiai versenyt keménynek, nehéznek ítélik meg. Elgondolkodtató, hogy az olimpiai versenyek utáni beszélgetések alapján edzéseken az erőbedobás nagyságát mégis nagyobbak érzik.

Ez azt jelenti, hogy az olimpiai versenyre hiányzott a kellő beállítódás, nem kerültek olyan feszültségi állapotba, ami lehetővé tette volna a meglevő energiák maximális kiaknázását.

Azt elsősorban az előzőekben tárgyalt, egyén és szociális környezeti tényezők diszonzáns alakulásával magyarázhatjuk.

Edző személye

Nagyon fontosnak tartják az edző személyét. Nem tartanak viszont bennünket következőnek, keménynek, szigorúnak.

Nem érzik az edző "erejét", következetességét. Az edzői aktivitást nem tartják jónak, elégségesnek és ez nagyon elgondolkodtató!

A sporteredmények rohamos emelkedésének arányában az edző és a versenyző elé támasztott követelmények is megnövekednek. A ma edzőjének erkölcsi, akarat, jellemi, intellektuális és szakmai vonatkozásban olyan embernek kell lennie, aki kiváltja a személyiség varázsát.

Néhány karakterisztikus pont felvázolásával, a teljesség igénye nélkül, szeretnénk érzékeltetni az edző személyével támasztott követelményt, a tartalmas emberi és szakmai kapcsolatteremtés kialakíthatóságának feltételeit!

- az edzői tudást össze kell kapcsolni a határtudományok ismeretével. Ma már elképzelhetetlen, hogy az edzőnek le legyenek olyan társadalomtudományi, anatómiai, biomechanikai, pszichológiai stb. ismeretei, amelyeket megfelelően tud alkalmazni a felkészítés folyamatában. Az értelmi vonatkozásban fejlett tanítvány nem arra kíváncsi, hogy a felkészülés folyamán a szakirodalom bizonyos helyzetben mit mond, mert annak utánanézhethet. Az edzője véleménye, átfogó szemlélete, lényeglátása érdekli, nevezetesen az, hogy egyéni lehetőségei milyen felkészülést tesznek szükségessé;

- a szakmai tudás azonban nem elégséges. Célratörő, tevékeny, tartalmas magánéletre kell nevelni tanítványainkat. A célratörés helyes irányulása, a kedvező érzelmi tónus megteremtése, a pszichikai-fizikai tulajdonságok fejlettsége biztosíték arra, hogy a versenyző kellő hozzáállással, alkotó módon végezze a fásasztó edzésmunkát. Az így motivált versenyzőknél az edzésmunka nem alantolhat lélektelen robottá, hanem valóban kellemes, izgalmas fáradozássá válik;

- nem elégedhet meg a szakmai lényeglátással, tudással, mert ennek birtokában még nem biztos, hogy jó edzővé válik. Hanem ezen túlmenően, rendelkeznie kell olyan pedagógiai modulációkkal, melyek segítségével olyan miliőt tud teremteni csoportjával, hogy aztán olyan formálhassa tanítványait, ahogyan elképzei, amilyen az egyén értelmi és biomechanikai lehetőségei engedik;

- az edzőnek nemcsak a mozgást kell átélnie, hanem a különböző érzelmi folyamatokat is. Ismernie kell, hogy a tanítvány hogyan reagál a különböző ingerhatásokra. Jól kell elvégeznie a hangulati bemérést, hogy az edzésen, versenyen, a különböző indulatu, töltésű versenyzőkkel megfelelően bánhasson. Azaz ismerni kell a pszichikai felkészítés láncszemeit.

A néhány felsorolt pontból kitűnik, hogy az edzővel szemben támasztott követelmény milyen igényességet vet fel és mennyi közös fáradozás szükséges ahhoz, hogy az edző és versenyző alkotó együttműködése létrejöhessen.

Szövetség

A Magyar Atlétikai Szövetség tevékenységét, a vizsgált személyek egyöntetűen, negatívan ítélik meg /lásd 3. ábra/. A negatívumokat röviden a következőkben foglalhatjuk össze:

- passzivitás, érdektelenség, közöny;
- a vezetés nehézkes, ellentmondásos, következtlen és gyenge;
- a szakmai- és tartalmas emberi kapcsolat hiánya.

Az értékelésből, de az egyéni beszélgetéseknél is érezhető a versenyzőkből áradó agresszió iránya a Szövetség felé.

Bátran kimondhatjuk, hogy érzelmi konfliktus van a vizsgált atléták és a MASZ között.

Érdeklődés gyanánt nézzük meg, hogy hogyan vélekednek egy sikeres sportág versenyzői a Szövetségről. A súlyemelő jó szerepeltek a müncheni olimpián. A súlyemelő versenyzők szövetségük tevékenységét egyenesen pozitívan értékelik /3. ábra/.

Míg az atlétáknál a jelentés-profilon a vizsgált fogalom ellentétes minősítő szópárai a negatív tartományban vannak, addig a súlyemelőknél ezen értékek a pozitív intenzitás tartománya felé polarizálódnak /3. ábra/.

Az értékelés és a beszélgetés híven tükrözi súlyemelőknél az emberi és szakmai kapcsolatok gazdag érzelmi hátterét.

A MASZ vezetőinek feltétlenül figyelembe kell venni ezeket a fontos "jelzéseket", bátran fel kell tární a régi vezetés hibáit és törekedni kell azok kijavítására.

A Szövetség aktivitásával, szakmai hozzáértésével, a helyes emberi kapcsolatok kialakításával képes lehet olyan erkölcsi normákat megteremteni - edzőknél és versenyzőknél egyaránt - mely döntően és félreérthetetlenül meghatározza a felkészülés irányvonalait.

III. ÖSSZEFOGLALÁS

Tanulmányunkban néhány teljesítmény fokozására indító tényező érzelmi hátterének vizsgálatát tűztük ki. Az Osgood-féle szemantikus differencial segítségével az egyén és kölcsönhatásában vizsgált környezeti tényezők érzelmi megnyilvánulásait próbáltuk felde-
riteni.

Mivel az érzelem kifejezetten belső folyamat, ezért kísérleti helyzetben nagyon nehéz megközelíteni, objektíve mérni. A teszthalpok és az egyéni beszélgetések szolgál-
tatta adatokat ennek megfelelően, közvetett úton kaptuk.

Helytelen lenne azonban - és nem is szabad az erkölcsi felelősséget csupán a vizsgált környezeti tényezőkre hárítani - az atléták rossz olimpiai szereplését ezzel magyarázni. Kétségtelen, a gyenge szereplést ilyen környezeti érzelmi összetevők jelen-
tősen befolyásolják.

IRODALOM: BARKÓCZY I.-PUTNOKY J.: Tanulás és motiváció. Bpest, Tankönyvkiadó, 1967.282.
SZIGTER I.-PIERCE: Öt monográfia a pszicholingvisztikáról. Magyar Pszichológiai Szem-
le, 1971.4.sz.573-575. HUNYADI GY.: A szociális attitűd és a társadalomazemlélet pszi-
chológiai kutatása. Magyar Pszichológiai Szemle, 1968.3. OSGOOD: Érzékelés és nyelv
mint kognitív jelenségek - behaviorista értelmezésben. Behaviorizmus. Budapest, Gondo-
lat Könyvkiadó 1970.305. PUTNOKY: A teljesítmény-motiváció és tanulmányozásának lehető-
sége a testnevelésben és a sportban. A sport és testnevelés időszerű kérdései 1969.I.
67-93. STRUKTURALIZMUS /Szemelvények/. Budapest, Európa Könyvkiadó, 1971.296.

Csetneky J.Ágnes - dr.Szécsényi József

A magyar magasugrás értékelése

1969-től a magyar magasugrás mind női, mind férfi vonalon nagy fejlődésnek indult. Megkezdődött a felzárkózás a nemzetközi él-
vonálhoz Major István athéni EB-n elért V. helyezéssel. A folytatás is biztató volt. A magyar csúcs évről-évre magasabbra kú-
szott a mércén - nőknél és férfiaknál is. A fejlődést azonban nem csak ez mutatta. A Csúcstartók mögött a legjobb 5, illetve 10 versenyző átlageredménye is hatalmasan ja-
vult. A fejlődés csúcsa az 1972-es év volt. Férfiaknál hárman ugrottak 220 cm felett, mindegyikük a világranglistán az első tíz között foglalt helyet. A nőknél hárman ug-
rottak 180 cm felett.

Annak ellenére, hogy kissé késői a javulás okainak keresése, amelyeknek még a sikerek idején meg kellett volna történnie, mégis tanulságos visszatekinteni az 1969-
1972 közötti időszakra.

Melyek voltak a javulás okai?

- a flop megjelenése, amely lehetővé tette azoknak a jó képességű magasugróknak kiugrását, akik hasmántal nem tudtak jó eredményt elérni /Major, Szepesi/. Továbbá a flop felugrásának dinamikája lehetővé tette a fiatal lányok gyors fejlődését e technikával /Rudolf, Mátyás/;

- kialakult a hasmánt-technika magyar iskolája, amely azonban kb.10 évet késett a többi országhoz képest;

- kialakult fő vonalaiban a magasug-
rók felkészítésének szisztemája. Az edzések mind terjedelemben, mind minőségben óriásiat változtak;

- a versenyzők az edzésekhez való hozzáállása átlagon felüli volt;

- természetes kiválogatódás révén több tehetséges magasugró jelentkezése egy időre esett, amely lehetővé tette az egészséges rivalizálást;

- a müncheni olimpia vonzereje;

- anabolikus szerek használata.

Ha végigtekintünk az okokon, amelyek felsorolása korántsem teljes, láthatjuk, hogy a fejlődést előidéző tényezők szeren-
csésen egybeestek az 1969-1972-es években. Tehetséges, jó munkamorállal rendelkező magasugrók megjelenése, a felkészítés töké-
letesedése, a modern technikák magas szintű alkalmazása. Ennél szebbet el sem lehet kép-
zelni!

Mégis a fejlődés progresszív oldalát nem tudtuk uralkodóvá tenni a regresszív oldallal szemben. Vagyis megálltunk félúton. Ugy tűnik, nem voltak következetesek, a rész-sikerek elvonták figyelmünket a nyil-
vánvaló és a rejtett hibáktól, vagy pedig nem volt erőnk újítani, a sikerek közben bírálni egymást. A sport gyermekbetegsége a dolgok jelenség szintjén történt megítélése. A dolgok és folyamataik abszolutizálása, megrögzítése a visszafejlődést fokozták. Egy edzés módszer soha nem lehet abszolút. Nem lehet teljesen lemásolni egy adott versenyző edzésmunkáját, technikáját, különösen nem a jelenség szintjén. Pl. Major szökdelé-
sének nekifutása nem általános és nem a flop lé-
nyegi vonása. Ugyanígy nem általános és fő lényegi jegye a flopnak Rudolf Erika homori-
tása a lécs felett. Sőt, a hasmánt és a flop lécs feletti helyzete szerinti megkülönböz-
tése sem történhet meg a lényegi jegyek fel-
tárása nélkül. A két technika különbsége sokkal előbb jelentkezik, amelyet viszont nehezebb felfedezni, amelyet csak tudományos módszerekkel lehet feltárni.

A felkészítés lényege nem abban van, ki mit gondol róla, hanem abban, hogy amit gondol, az megfelel-e a valóságnak. A meg-

felelés sem teljes mindig, ha valaki meg olyan jó eredményt is ért el vele. A helyes fejlődés titka éppen abban van, hogy módszereinket állandóan felülvizsgáljuk és azokban a hibákat keressük. Kissé eltúlozva mondhatnánk úgy is, a jó edző mindig edzésrendszerének, módszereinek hibáit keresi, s nem álmodzik a részsikereken.

Ezek után vizsgáljuk meg a visszaesés jeleit mutató 1973-74-es évet /kimondott visszaesésről csak 1973-ban beszélhetünk a férfiaknál, 1974-ben pedig a nőknél/.

A visszaesés okai: okozatok, amelyek a siker éveibe is visszavezetnek.

Tehát melyek a visszaesés okai?

- A flop abszolútizálása a hasmánttal szemben.

Még ma is általánosan elfogadott nézet, hogy a flop jobb, könnyebb technika, sikereket könnyebb, hamarabb lehet elérni vele. Mondhatnánk azt is, hogy mindenkit megszédített az a tény, hogy a kezdők 10-20 cm-rel ugrottak nagyobb floppal, mint más technikával - mégpedig máról-holnapra. De miért?

Kétségtől természetesebb bizonyos tekintetben a flop felugrása, mint a hasmánté. Ez a tény eleve jó néhány centimétert jelentett. De nem mindent! Felmérhetetlen a fejlődés okozójaként az a pszichikai hatás, hogy ez a technika valami új volt - és eltért a megszokottól. Az új nemcsak vonz, de olyan ösztönző is, amely az eredmények javulásában jelentkezik. A flop helytelen megítélése jó példa, hogy a vélemények ellenére "a flop a női versenyzőknek jó elsősorban" /a nőknél 190 cm felett csupán egy versenyző ugrott floppal, öt magasugró viszont hasmánttal került e magasság fölé.

- A flop jelenségszintjén történő megítélése.

Ebből származott a flop oktatásának helytelen felfogása. Azaz a flop oktatását nagyon sok hibával végzik. Szem előtt a helytelen fejlődés áll, s ez kezdetben jelentkezik is. Ebben az esetben igaz: a flopot könnyebb elsajátítani. De melyik flopot? Azt, amelynek egyetlen jellemzője: hanyatt elvetődni a lécen. A flopnak azonban korántsem ez az elsődleges lényegi ismertetőjele. A helytelen megítélés következtében találkozhatunk a versenyeken a flop szánalmas utánzásával.

A Fosbury-flop egészen más!

Ezt a technikát pedig nem olyan könnyű elsajátítani. Ennek következtében áll elő az a furcsa helyzet, hogy a flop helytelen oktatása miatt a kezdeti ugrás-szerű fejlődés a későbbi eredményjavulás gátját és sérüléseket termeli ki.

- A helyes hasmánt-technika kialakításának oktatási módszerei nem terjedtek el széles körben az edzők között. de ma már nem is érdekli őket. Pedig a helyes flop és hasmánt-technika megtanulásának időtartama nem különbözik egymástól. A különbség az, hogy akinek a flop jó, annak nem jó a hasmánt-technika és fordítva.

Nagy hiba lenne átesíteni a ló tulsó oldalára! Példaként említem a SZU-t, Csehszlovákiát, Olaszországot, NDK-t, Franciaországot, NSZK-t, ahol az országos csúcsokat hasmánttal tartják, s nem ritka, amikor 18-20 éves magasugrók hasmánttal 220, illetve 190

cm közelségbe kerülnek. Ne fogjunk mindent a hasmánt-technika vélt nehézségeire, inkább vizsgáljuk felül oktatási módszereinket, tanuljunk a fent említett országoktól.

- A magasugró mezőny előregedése, a közvetlen utánpótlás, a fiatal magasugrók megtorpanása.

Az öregedés kétoldali: egyrészt korban, másrészt hozzáállásban. Férfiaknál az első tíz legjobb átlagéletkora 25 éve lett van, s mögöttük 8-10 éves versenyzői mult áll, amely magában hordja az elfáradást, az öregedés másik oldalát. A fiatalok lemaradása egyrészt a helytelen felkészítéssel, másrészt az idősebb, 10-15 cm-rel előtűk levő stabil versenyzők taszító hatásával magyarázható.

- Sérülések.

A sérülések zöme a helytelen felkészülésből adódik. A túl gyors eredményjavulás, betörés az élvonalba, gyakran túl korai specializálódást takar és ez általában sérülésekben jelentkezik. A felkészülés speciális oldalának eltulozása lassan magyar betegséggé válik.

- A jól működő edzők elszigeteltsége.

A sikerek éveiben csaknem valamennyi edző saját belátása szerint alakította ki edzésrendszerét. A felkészítés megtervezése legtöbbször tapasztalati úton jött és jön létre. Eppen ezért fordulhat elő, hogy edzőink nem fogadják el egymás rendszerét. Hiányzik az objektív alap, amelyek a tények törvényszerű összefüggéseit tartalmazza. A törvényszerűségek feltárása csakis tudományos módszerekkel lehetséges. Ez pedig gyermekcipőben jár még. A megfigyeléseken alapuló ítéleteket fel kell váltania a tudományos méréseknek, kísérleteknek, indukтив- és deduktiv következtetéseknek.

Az az edző, aki csak tervezi a felkészülést és nincs tisztában az edzés eszközeinek, módszereinek lényegével, az nem is tudja soha kiértékelni az elvégzett munkát az év végén és csak nagy ritkán fedezi fel a hibákat. Sajnos azonban, még a tervezésnél sem tartanak egyes edzők. Valami homályos elképzelés alapján máról-holnapra írják ki az edzések anyagát. Ilyen körülmények között a jó felkészítés, formaidőztetés lehetetlen.

Az az edző, aki azt hiszi magáról, hogy más okosat nem tud mondani neki, rövid időn belül versenyzői fejlődésének gátjává válik. Az edző, amikor a felkészülést tervezi, egyben kutatást végez, alkalmazott kutatást.

Ha a magyar magasugrást a nemzetközi élvonalba akarjuk felvinni, ha olimpiai bajnokokat akarunk nevelni, edzőinknek sokkal magasabb tudással kell rendelkezniük. Ma már nem elég gyakorlati edzőnek lenni, ma már az edzői munkában az elméletben és gyakorlatban egyseget kell képezni. Az edzőknek pedig együtt kell működni. Ez a fejlődés egyetlen útja!

- Az olimpia utáni év kicsit mindig a pangás éve.

Legalábbis azoknak a versenyzőknek, akik részt vettek az olimpián. Ezzel ellentétben, az olimpia utáni évnek az új magasugrók feltűnési évének kellene lennie. A magyar magasugrás visszaesése itt mérhető fel. Nem jelentkeztek új nevek, amely a fej-

lődés megszakadását jelenti. Ennek okait már előbb nagy vonalakban leírtam.

A visszaesés okait elsősorban a fentiekben látom. A hibák feltárása azonban csak kezdet. Ezt folytatni kell a további feladatok meghatározásával, s ennek alapján a munka megkezdésével.

Melyek lehetnek azok a feladatok, amelyek a fejlődést biztosítják?

- Az edzők szakmai tudásának magas szintre emelése /továbbképzés, szakkönyvek/;
- az edzők központi irányítása, segítése;
- a kiválasztás tudományos alapokra helyezése;

- a technikák alkalmazásának átértékelése;

- a versenyzők tudatos nevelése;

- a felkészítés rendszerének kidolgozása, amely nem merev, hanem plasztikus;

- az edzők állandó tapasztalatcseréje, együttműködése.

A fenti feladatok végrehajtása csakis központi irányítással mehet végbe. Meggyőződése, ha az edzők látni fogják, hogy az irányelvek tudományos alapokon nyugszanak, elfogadják azokat és az eredmény sem fog elmaradni.

Ehhez azonban komoly tudományos kutatásra van szükség, amelyben minden edzőnek részt kell vennie.

Tihanyi József

A bajnoki pontverseny állása

1974. július 15-én

Június hónapban csak a felnőttek számára rendeztek bajnokságot. Ezek pontversenye a következő:

50 km gyaloglás és maratoni

Egyesület	50 km gyal. egyéni	maratoni helyezés	maratoni egyéni	maratoni csapat	maratoni összesen
Bp. Honvéd	23	-	-	-	-
Tat. Bányász	14	2	7	7	14
Bp. Építők	11	-	-	-	-
VM Közért	7	-	-	-	-
Csepel	-	1	21	9	30
Ózdi Kohász	-	3	11	-	11
FTC	-	4	9	-	9
DVTK	-	5	5	-	5
Koml. Bányász	-	6	2	-	2

Férfi utánpótlás bajnokság

Sor- szám	Egyesület	100	200	400	800	1500	5000	10.000	110 gát	400 gát	3000 akad.	20 km gyal	magas	távol	rúd	hármas	súly	diszkosz	gerely	kalapács	Össze- sen
1.	Bp. Honvéd	-	-	-	9	6	6	9	4	-	13	9	16	16	13	12	9	9	-	5	136
2.	U. Dózsa	-	-	-	-	5	9	9	1	9	-	7	-	-	6	-	4	10	-	-	51
3.	BEAC	4	1	-	-	1	-	-	11	9	-	-	-	-	-	6	-	-	4	-	36
4.	MTK	-	4	5	6	3	7	-	3	-	-	-	-	-	-	-	1	-	6	-	35
5.	SZEOL	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	5	16	33
6.	GEAC	5	6	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	7	-	-	-	31
7.	Vasas	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	1	-	7	6	9	-	3	28
8.	BKV Előre	-	-	-	-	9	9	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	26
9.	PMSC	7	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	6	-	-	4	-	-	-	-	24
10.	DMTE	-	9	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	21
11.	MAFC	-	-	-	5	-	2	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	2	-	2	18
	Keszth. Halad.	-	2	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	5	-	5	-	-	-	-	18
13.	Ganz Mávag	2	7	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	17
14.	TFSE	-	3	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	16
	Kilián FSE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	2	7	-	4	16
16.	Toldi SE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	5	-	3	-	14
	Csepel	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	9	-	14
	DVTK	-	-	7	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14
	Koml. Bányász	-	-	-	7	7	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14
20.	Nyiregyh. TK	9	-	1	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13
	DASE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	6	13
22.	Bak. Vegyész	-	-	-	-	-	-	-	2	5	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	12
23.	Tat. Bányász	4	-	-	1	2	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	11
24.	VM Egyetért.	-	-	-	-	5	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10
	Zalka KFSE	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	10
26.	Dorogi AC	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9

27.	Bp.Póstás	-	-	-	2	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
	Ólajbányász	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
29.	Kősz.Latex	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
	Páp.Textil	-	-	-	-	-	1	3	-	-	-	1	-	-	-	-	-	5
31.	Haladás	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
	Mohácsi TE	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4
	Balassagy.	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
	Pécsi VSK	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	4
35.	Egri TK	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3
	Videoton	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	3
	VM Közért	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	3
	Bonyh.Petőfi	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	3
39.	Jászab.Lehel	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2
	Bp.Spartacus	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1	2
	Tapolca	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Kecskem.SC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2
	DEAC	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2
44.	Bp.Építők	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
	Pécsi TK	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1
	Dunaújv.Koh.	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1

Női utánpótlás bajnokság

Sor- szám	Egyesület	100	200	400	800	1500	100 m gát	magas	távol	súly	disz- kosz	ge- rely	Össze- sen
1.	Bp.Honvéd	6	7	9	-	-	-	-	-	27	20	-	69
2.	TFSE	-	-	-	5	6	-	18	18	-	-	11	58
3.	NYVSC	10	10	-	-	-	-	-	10	-	6	-	36
4.	DVTK	11	6	6	-	-	9	-	-	-	-	-	32
5.	Bp.Spartacus	-	-	7	6	-	-	8	-	-	-	-	21
6.	DMTE	-	-	-	9	9	-	-	-	-	-	-	18
7.	Vasas	-	2	5	-	-	-	1	-	6	-	-	14
	Haladás	-	-	-	7	7	-	-	-	-	-	-	14
9.	Nyíregyházi TK	5	5	-	-	3	-	-	-	-	-	-	13
10.	Egri TK	4	3	-	-	-	-	-	4	1	-	-	12
	Szent.Vizmű	-	-	-	-	-	-	-	1	-	11	-	12
12.	U.Dózsa	-	-	-	-	-	6	-	3	-	1	-	10
	DEAC	2	5	3	-	-	-	-	-	-	-	-	10
	MAFC	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	10
15.	Nagyk.Pedag.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	9
	Ganz Mávag	-	-	-	4	5	-	-	-	-	-	-	9
17.	Bp.Építők	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	8
18.	Széksz.Dózsa	-	-	-	1	2	-	-	-	-	-	4	7
	Dunaújv.Koh.	-	-	-	-	-	5	-	2	-	-	-	7
	ZTE	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	7
21.	BEAC	-	-	-	3	1	-	-	-	-	-	2	6
22.	Pécsi TK	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	3	5
23.	FMSZ	-	-	4.5	-	-	-	-	-	-	-	-	4.5
24.	Bak.Vegyész	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	4
25.	FTC	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	3
26.	Balassagyarm.	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Mohácsi TE	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2
28.	BKV Előre	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
29.	Jászab.Lehel	-	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5

A júniusi és az évkezdettől lebonyolított bajnokságok figyelembevételével a felnőtt bajnoki pontversenye a július 19-21-iki országos egyéni bajnokság előtt így állt:

Felnőtt férfiak:

Sor- szám	Egyesület	mezei bajnokság	ügyességi CSB	50 km. gyaloglás	maratoni	utánpótlás bajnokság	Össze- sen
1.	Bp.Honvéd	13	75	23	-	136	247
2.	Csepel	40	20	-	30	14	104
3.	U.Dózsa	16	30	-	-	51	97
4.	BEAC	-	39	-	-	36	75
5.	MTK	29	-	-	-	35	64
	Vasas	-	36	-	-	28	64
7.	SZEOL	19	7	-	-	33	59
8.	Tat.Bányász	3	-	14	14	11	42
9.	DVTK	9	11	-	5	14	39
10.	TFSE	-	15	-	-	16	31
	GEAC	-	-	-	-	31	31
12.	Bp.Építők	6	10	11	-	1	28

13.	BKV Előre	-	-	-	-	26	26
14.	MAFC	3	3	-	-	18	24
	Bak.Vegyész	-	12	-	-	12	24
	DMTE	-	3	-	-	21	24
	PMSC	-	-	-	-	24	24
	Ganz Mávag	3	4	-	-	17	24
19.	Koml.Bányász	5	-	-	2	14	21
20.	Keszth.Halad.	-	1	-	-	18	19
21.	Kilián KFSE	-	-	-	-	16	16
22.	FTC	6	-	-	9	-	15
	Olajbányász	-	9	-	-	6	15
24.	Salg.BTC	14	-	-	-	-	14
	Toldi SE	-	-	-	-	14	14
26.	Bp.Spartacus	4	7	-	-	2	13
	Nyiregyh.TK	-	-	-	-	13	13
	DASE	-	-	-	-	13	13
29.	Ózdi Kohász	-	-	-	11	-	11
30.	VM Egyetért.	-	-	-	-	10	10
	Zalka KFSE	-	-	-	-	10	10
	VM Közért	-	-	7	-	3	10
33.	Dorogi AC	-	-	-	-	9	9
	FVSK	-	5	-	-	4	9
35.	Bp.Póstás	-	-	-	-	6	6
36.	Pápai Textil	-	-	-	-	5	5
	Kőszegi Latex	-	-	-	-	5	5
	SZVSE	5	-	-	-	-	5
	SZSE Dózsa	2	3	-	-	-	5
40.	NYVSC	4	-	-	-	-	4
	Mohácsi TE	-	-	-	-	4	4
	Balassagyarm.	-	-	-	-	4	4
	Haladás	-	-	-	-	4	4
44.	Videoton	-	-	-	-	3	3
	Egri TK	-	-	-	-	3	3
	Bonyh.Petőfi	-	-	-	-	3	3
	Szoln.MÁV	-	3	-	-	-	3
48.	Kazincb.Vegy.	2	-	-	-	-	2
	Sopr.Textil	-	2	-	-	-	2
	Jászb.Lehel	-	-	-	-	2	2
	Tapolca	-	-	-	-	2	2
	Kecskem.SC	-	-	-	-	2	2
	DEAC	-	-	-	-	2	2
54.	Dunaujv.Koh.	-	-	-	-	1	1
	Péti MTE	1	-	-	-	-	1
	Pécsi TK	-	-	-	-	1	1

Felnőtt nők:

Sor-szám	Egyesület	mezei bajnokság	ügyességi CSB	utánpótlás bajnoks.	Össze-sen
1.	Bp.Honvéd	20	36	69	125
2.	TFSE	-	38	58	96
3.	U.Dózsa	-	33	10	43
4.	DVTK	-	10	32	42
5.	Bp.Spartacus	11	6	21	38
6.	NYVSC	-	-	36	36
7.	Debr.MTE	11	-	18	29
8.	Vasas	-	14	14	28
9.	Haladás	9	-	14	23
10.	Bp.Epítő	7	2	8	17
	BEAC	3	8	6	17
12.	Nyiregyh.TK	3	-	13	16
	MAFC	-	6	10	16
14.	Bp.Erd.Medosz	14	-	-	14
15.	Szeksz.Dózsa	5	-	7	12
	FTC	-	9	3	12
	Egri TK	-	-	12	12
	Szent.Vizmű	-	-	12	12
19.	DEAC	-	-	10	10
	Dunaujv.Koh.	-	3	7	10
	Csepel	-	10	-	10
22.	Győri Dózsa	4	5	-	9
	Nagyk.Pedag.	-	-	9	9
	Ganz Mávag	-	-	9	9
25.	ZTE	-	-	7	7
26.	SZEOL	2	3	-	5
	Pécsi TK	-	-	5	5

28.	PMSC	-	-	4.5	4.5
29.	Bak.Vegyesz	-	-	4	4
30.	Szoln.MAV	3	-	-	3
31.	KSI	-	2	-	2
	Balassagyarm.	-	-	2	2
	Mohácsi TE	-	-	2	2
34.	BKV Előre	-	-	1	1
35.	Jászb.Jehel	-	-	0.5	0.5

Az országos egyéni bajnokság pontversenyének alakulását következő számunkban fogjuk közölni.

Dr.Istenes Vilmos

Megjelent az ATLÉTIKA című kézikönyv

A Magyar Atlétikai Szövetség megbízásából Mindszenty János és Mátraházi Imre írta és összeállította az 1974. évi ATLÉTIKA című kézikönyvet, mely 234 oldalon ismerteti az atlétikai szakosztályok számára nélkülözhetetlen rendelkezéseket, rendeleteket.

A kézikönyv az alábbi főbb fejezeteket tartalmazza:

1. Előszó	3 oldal
2. A NAASZ szervezete és alapszabályai	6 - 26 oldal
3. A NAASZ szabályai szerinti versenyek, részvételre vonatkozó, az amatőr jelleget meghatározó szabályok	27 - 29 oldal
4. Férfi és női nemzetközi versenyek szabályai	30 - 54 oldal
5. Általános versenyzési szabályok	55 - 81 oldal
6. Hazai versenyekre vonatkozó versenyrendezési szabályok	83 - 94 oldal
7. Futószámok	96 -118 oldal
8. Ugrószámok	120 -127 oldal
9. Dobószámok	127 -135 oldal
10. Gyaloglás	136 oldal
11. Öt- és tízpróba	140 oldal
12. Hivatalos felszerelések és berendezések	143 -160 oldal
13. Függelék /útmutatás a versenyrendezéshez/	161 -200 oldal
14. Fedettpályás versenyszabályok	202 -205 oldal
15. Fiatalokorú versenyzők versenyeztetési szabályzata	206 -214 oldal
16. Minősítési szintek	221 -224 oldal
17. Tárgymutató	225 oldal

Mint a felsorolásból látható, a kézikönyvben megtalálható minden rendelkezés, mely az atlétikai szakosztályok vezetésénél szükséges, a versenyzési feltételek, a fiatalokra vonatkozó szabályok, de hasznos ismertetést tartalmaz a versenyrendezéssel kapcsolatban is.

A könyv megvásárolható a Sportpropagandánál /Budapest, VIII.Rákóczi út 57/a. Póztai irányítószám: 1081.

A könyv ára: 10.50 Ft.

ATLÉTIKA a Magyar Atlétikai Szövetség hivatalos lapja. Megjelenik havonta. Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság. Felelős és szakszerkesztő: Farkas Pál. Szerkesztőség: 1146 Budapest, Dózsa Gy. u. 3. Telefon: 340-785. Kiadja: Sportpropaganda Vállalat 1143 Budapest, Dózsa György u.1-3.Kiadásért felel:Béres Tibor igazgató. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodájánál /KHI. Budapest V., József nádor tér 1., postacím: 1900 Budapest/ közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámára. Előfizetési díj egy évre: 48,- Ft. Egyes szám ára: 4,50 Ft. Számonként kapható még: Sportpropaganda, 1081 Budapest, Rákóczi út 57/a.

Index szám: 26.035

Ára: 4,50 Ft