

DOI: 10.15773/EKKE.HABIL.2022.002  
ESZTERHÁZY KÁROLY KATOLIKUS EGYETEM

DR. BENCZENLEITNER OTTÓ

AZ EDZŐK ÉS A MŰHELYEK SZEREPE AZ ATLÉTIKAI  
VILÁGVERSENYEK DOBÓSZÁMAINAK EREDMÉNYESSÉGÉBEN A  
NEMZETKÖZI ÉS A HAZAI EREDMÉNYEK TÜKRÉBEN

Habilitációs dolgozat

Budapest, 2022

## TARTALOMJEGYZÉK

1.	BEVEZETÉS.....	4
2.	SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS.....	7
3.	A DOBÓSZÁMOK NEMZETKÖZI ÉS HAZAI TÖRTÉNETE .....	13
3.1	SÚLYLÖKÉS.....	13
3.2	DISZKOSZVETÉS .....	16
4.	TEHETSÉG ÉS KIVÁLASZTÁS .....	23
4.1	A SPORTÁGI KIVÁLASZTÁS NEHÉZSÉGEI .....	26
4.2	A TESTNEVELŐTANÁR SZEREPE .....	27
5.	CÉLKITŰZÉSEK, HIPOTÉZISEK .....	31
6.	MÓDSZEREK.....	33
6.1	Kérdőív.....	33
6.2	Interjúk .....	33
7.	EREDMÉNYEK - SÚLYLÖKÉS .....	35
8.	EREDMÉNYEK - DISZKOSZVETÉS .....	44
9.	EREDMÉNYEK – KALAPÁCSVETÉS .....	54
10.	EREDMÉNYEK - GERELYHAJÍTÁS .....	64
11.	KÉRDŐÍVEK ÉRTÉKELÉSE .....	72
11.1	Miért volt egyeduralkodó a Szovjetunió és az NDK?.....	72
11.2	Mitől lett a legjobb Kína? .....	73
11.3	Miért lett szinte minden dobószámban lengyel dominancia? .....	74
11.4	Diszkoszvetésben miért volt német hatalom? .....	75
11.5	A kisebb országok, mint Románia, Kuba.....mindig tudtak 1-1 dobogós versenyzőt adni, miért? .....	76
11.6	A finnek és a csehek mitől kiemelkedőek gerelyhajításban? .....	76
11.7	Miért volt eredményesebb a férfi dobószakág mint a női hazánkban?.....	77
11.8	Miért voltunk eredményesebbek a 60-as években? .....	78
11.9	Most viszont csak 1-1 kiemelkedő dobónk van, miért? .....	79
11.10	Ha a „dobóműhelyek” a jók, akkor mitől jó a Márton Anita, vagy Kővágó Zoli? .....	81
12.	INTERJÚK ÉRTÉKELÉSE .....	83
12.1	Kiválasztás témakör .....	83
12.2	Tehetséggondozás témakör .....	84
12.3	Utánpótlás nevelés témakör .....	85
12.4	Edzőképzés – továbbképzés témakör .....	86

12.5 Edző szerepe témakör .....	87
12.6 Hogyan lehetne hatékonyan népszerűsíteni a dobó szakágakat? .....	89
12.7 Hogyan lehetne hatékonyan toborozni? .....	90
12.8 Hogyan lehetne a Kölyökatlétika és a mindennapos testnevelés adta lehetőségeket érvényre juttatni – kihasználni? .....	92
13. MEGBESZÉLÉS.....	93
14. KONKLÚZIÓ.....	96
15. FELHASZNÁLT IRODALOM .....	98
16. MELLÉKLETEK.....	101
16.1 KÉRDŐÍV .....	101
16.2 INTERJÚ KÉRDÉSEK .....	101
16.3 ETIKAI NYILATKOZAT .....	103

## 1. BEVEZETÉS

A dobó versenyszámok a magyar atlétika történetének olimpiákon és más világversenyeken legeredményesebb szakágát adják. Számos versenyzőnk ért el a dobó versenyszámokban szép sikereket és szerzett dicsőséget hazánknak.

A dobók a 10 olimpiai arany közül 8-at szereztek. Az olimpiák aranyérmeit tekintve a legeredményesebbek a dobások közül is a kalapácsvetők, akik a megszerzett 10 aranyéremnek a felét szolgáltatták: Németh Imre, Csermák József, Zsivótzky Gyula, Kiss Balázs, Pars Krisztián.

Gerelyhajításban az olimpiai aranyérem tulajdonosai: Németh Angéla és Németh Miklós. Diszkoszvetésben pedig egy olimpiai aranyérmes szerzett: Bauer Rudolf.

Amennyiben az érmek számát és/vagy a helyezéseket tekintjük, akkor is az aranyérmekhez hasonló következtetést vonhatunk le. Gondolunk itt, pl.: Kulcsár Gergelyre (1.kép), aki három egymást követő olimpián (1960,1964,1968) is a dobogóra állhatott. Az is egyedülálló, hogy három egymást követő olimpián ő vitte a magyar zászlót a nyitóünnepségen. Sajnos augusztusi halálával nagy űrt hagyott a hazai dobóatlétikában.



**1.kép: Kulcsár Gergely** (forrás: debreceninap.hu)

Az olimpián kívüli kontinens és világbajnokságok nagy részéről hasonló a statisztikai alapálláspont állapítható meg. Így egyértelműen állíthatjuk, hogy hazánk adottságai (személyi és infrastrukturális, finansiális, valamint tradicionális szinten is) leginkább a dobásokat preferálják. A dobó versenyszámok a látvány szempontjából az egyik legizgalmasabb versenyszám csoportot képezik, hiszen (különösen a hosszabb teljesítményeket képező dobószámok esetében élőben, vagy jó közvetítési feltételek esetén a szer röptéje, a szer leérkezéséig izgalmas és látványos a nézők számára. Az egyre részletesebb kamera felvételek a dobások kritikus pillanatait is kiválóan kiemelik a képernyők előtt, vagy éppen a stadion kivetítő vásznán a szurkolók számára.

Az atlétikában a dobások esetében a leghosszabb az úgynevezett versenyéletkor. A versenyzők hosszú éveken, akár évtizedeken keresztül is a világ legjobbjai között lehetnek, (pl.: Zsivótzky Gyula két olimpiai ezüstérmet is szerzett az aranyérme mellé). De időben közelebbi példát is mondhatunk Márton Anita személyében, aki 26 szabadtéri Magyar Bajnok címe mellett (2006-19), 2011-19 között kilenc világversenyen is a dobogóra állhatott. A világ atlétikájában nem ritka, hogy a dobók 3-4 olimpiai ciklusban is eredményesen szerepelnek. Például Al Oerter (2.kép) 1956-1968 között négyszer állhatott fel az olimpiai dobogó legfelsőbb fokára és 1984-ben, Los Angelesben ő vitte az olimpiai zászlót.



**2.kép: Al Oerter** (forrás: worldathletics.org)

Ezen tények is azt támasztják alá, hogy a dobások, az egyik legjobban megtérülő innovációs szakágként definiálhatók. Sajnos napjainkban megfigyelhető egyfajta beszűkülési tere a dobásoknak. Különösen elmondható ez a fővárosi helyzetről, ahol a pályákról lassan kiszorulnak a hosszabb dobószámok. Budán például már egy olyan pálya sincs, ahol kalapácsvető versenyt lehetne rendezni. Talán a 2023-as budapesti rendezésű világbajnokság infrastruktúrájának kiépítése kapcsán reménykedhetünk e téren is valamely pozitív változásra. Remélhetőleg a világvárvány okozta veszélyhelyzet nem lesz olyan negatív hatással a gazdaságra, hogy a világbajnoki álmaink ne váljanak valóra. A 2021-re áthelyezett olimpia szempontjából dobásokban jelenleg két atlétánk állt az érmes remények pozíciójában. Az Ezüstérmes kalapácsvetőnk Halász Bence továbbra is nagyon biztató eredményeket ér el, viszont világbajnoki aranyérmesünk Márton Anita bejelentette, hogy anyai örömei elé néz, így még bizonytalan az indulását illetően.

Rajtuk kívül bizakodásra adnak okot Rivasz-Tóth Norbert eddigi korosztályos világversenyeken elért győztes, vagy dobogós eredményei. Biztató a tavalyi jó formája, mikor is az atlétikai világbajnokságon új országos csúccsal bejutott a döntőbe. Ő lett így a

világbajnokságok -1983 óta íródott- történetében az első magyar döntős a gerelyhajítás fináléjában.

Jelenlegi cikkünk áttekinti az elmúlt világversenyek helyezetteit (nemzetek megjelölésével), hogy az előttünk álló olimpia előtt egy átfogó, tisztább előképet kaphassunk a dobó atléták jövőbeni eredményeiről.

A következőkben mind a négy dobó versenyszámot (súlylökés, diszkoszvetés, kalapácsvetés, gerelyhajítás) elemezzük mind a két nem esetében. Először az Európa-, majd a világbajnokságot és végül az Olimpiai Játékokat vizsgáljuk a nyolcas döntőbe került versenyzők nemzeti bontásában. Minden világverseny végén külön hangsúlyt fektetünk az adott versenyek magyar vonatkozásának feltárásával.

## 2. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

A kiemelkedő motoros teljesítménynek számos összetevője van, ugyanakkor még a legfrissebb szakirodalomban is eltérések mutatkoznak, hogy mely tényezők a legfontosabbak a csúcsteljesítmény elérésében. Még mindig vitatott kérdés, hogy az öröklött képességeknek, vagy a környezeti hatásoknak van nagyobb szerepe az eredményességben (*Ericsson*, 1993, 1994, *Ericsson-Lehmann*, 1996a; *Baker-Horton*, 2004). Hasonlóan nincs egységes álláspont a képességek optimális fejlesztésével, valamint a tehetséggondozás folyamatával kapcsolatban sem (*Cote*, 1999; *Bloom*, 1985).

A honi körülményeket jól ismerve megállapíthatjuk, hogy nálunk ma többnyire nem tudatos kiválasztás, hanem inkább kiválasztódás, illetve sportágválasztás történik. Tapasztalataink alapján elmondható, hogy nem feltétlen az edzők alkotják a kiválasztás fő mozgatórugóit és irányítóit, ha egyáltalán konkrétan megfogalmazhatóak ezek (*Baumgartner, Bognár, Gécz*, 2005). Önfelfedező gyerekek, saját maguk álmát megvalósítani vágyó szülők, illetve a média jelenti a motivációt, a sportágválasztás indokát (*Bicsérdy, Bognár, Révész*, 2006). Pont ezért lenne szükséges a rendszert pedagógiailag és sportszakmailag is a helyére tenni, a szükségleteket, az értékeket és elvárásokat a befektetett munkához és az elvárt eredményhez viszonyítani.

Korábban a testnevelő tanárok fontos szerepet töltek be a gyermekek sportolási szokásainak alakításában, a sporthoz, sportághoz való irányításában, mint napjainkban. Mára már ez a szerep sajnos csökkent, mely tendenciát (*Szabó*, 2002) a sportolni vágyók életkorának csökkenésével, valamint az általános iskola alsó tagozataiban tanító képzett testnevelő tanárok alacsony számával magyarázza.

A sportágválasztásban az edzők ma kisebb szerepet töltenek be, hiszen a sportolók legnagyobb része sportegyesületi keretek között, a sportágválasztás után találkozik az edzővel. Ezzel együtt azonban a sportoló adott sportághoz történő irányításában mégis szerepük lehet. A diákolimpiai versenyek, valamint az amatőr versenyek alkalmával lehetőség nyílik a sportoló megnyerésére is. Érdeemes megemlíteni, hogy az edzővel szemben támasztott követelmények között éppúgy szerepel a pedagógiai felkészültség, a nevelésben, személyiségformálásban betöltött szerep, mint a szakmai felkészültség (*Gombocz*, 2004).

A versenysportban folyamatosan javulnak az eredmények, növekednek a sportolókkal szemben támasztott követelmények. Ezzel párhuzamosan növekedett meg a kezdők, majd a már versenyző fiatalok szűrésének, kiválasztásának jelentősége a minőségi, illetve élsportra.

Bizonyos jegyek, tulajdonságok alapján egyes egyéneket alkalmasabbnak ítélünk meg valamely tevékenységre, egy adott sportág üzésére. (Benczenleitner, 2014).

A kiválasztás, a tehetség megtalálása és kibontakoztatásának folyamata mindig élénk érdeklődést kiváltó témája volt a sporttudománynak, általában a sportszakmának. A szakemberek között azt senki nem vitatja, hogy a cél napjainkban is változatlan: a teljesítménycsúcs essen egybe az egyén érésének és fejlődésének biológiai csúcsával. Az ifjúsági világbajnokság bevezetését támogatók a verseny jelentős stimuláló hatását, a szisztematikus és cél-orientált edzések megszervezésének fejlesztő hatását hangsúlyozzák. Ugyanakkor az ellenzők a túl korai specializáció veszélyeire, a korai teljesítmény stagnálására, a gyakori sérülésekre, a csúcsteljesítmény elérése előtti lemorzsolódásra hívják fel a figyelmet. Kétségtelen, hogy az IAAF vitát kiváltó intézkedését a sportágak között egyre élesedő konkurencia harc is motiválhatta, nevezetesen azt a felismerést, hogy ha időben nem köti az atlétikához a tehetséges fiatalokat, perspektívát felkínáló versenyrendszerrel, akkor a tehetséges sportolókat elviheti más sportág. Ugyancsak e külső nyomásra alakította ki a Nemzetközi Szövetség gyermek atlétikai programját, amelynek célja az atlétika mozgásanyagának megszerettetése játékos eszközökkel és szórakoztató versenyekkel.

A nyolcvanas években a serdülőkorúak versenyein nagy volt a létszám és sok kiemelkedő tehetség vett részt. Mára az ifjúságiaknál mennyiségben és minőségben is jelentős a visszaesés. Élvonalkunk létszáma olyan mértékben lecsökkent, hogy hazai konkurenciáról szinte csak a dobószámoknál beszélhetünk. A gyermeksport még mindig a verseny- és élsport egyik neuralgikus pontja. Egyfelől az életkoruknak megfelelő, a szükséges mozgásnál lényegesen kevesebbet sportoló, másfelől a túlhajtott élsportoló gyerekek a korai kiválasztás és a gyors, rövidtávú, eredményt hajszólo edzésvezetés áldozatai adják a kérdés feszültségét.

Fontos továbbá, hogy megfelelő követelményt támasszunk a tanítványokkal szemben. Nyilvánvaló, hogy a feladat nehézsége – bizonyos optimális határon belül – növeli az érdeklődést és az erőfeszítést. Lényeges, hogy a szellemi és a testi fejlődési szint között milyen szoros kölcsönhatás áll fenn. Ha tanárok nagyobb érdeklődéssel viseltetnek a tanulók sportteljesítményeinek fejlesztése iránt, akkor ez pozitív hatással lesz a sporttal kapcsolatos érdeklődés, beállítódások, tevékenységek és magatartásformák fejlettségi szintjére. A sportpéldaképek jelentős hatással vannak a gyermekek és fiatalok sporttal kapcsolatos figyelmére és beállítódásának szintjére. (Benczenleitner, 2014).

Az Amerikai Egyesült Államokban a '70-es évek végéig a tehetséget kizárólag genetikailag meghatározott jelenségnek minősítették, és úgy vélték, hogy a speciális környezeti feltételek



biztosítása semmiféle szerepet nem játszik a kiemelkedő képességek kibontakozásában (Gallagher, 1979).

Még az 1980-as években is e szemlélet uralta a tehetségvizsgálatokat, mára azonban ez jelentősen megváltozott.

A tehetség összetevői genetikailag ugyan meghatározottak – ezt a véleményt képviseli (Renzulli, 1978), (Mönks és Knoers, 1997), (Piirto, 1999), vagy akár (Czeizel, 1997, 2000) is – ugyanakkor megjelenése és sportban való alkalmazása több egyéb környezeti tényezőtől is függ. A téma kifejtésében kérdésként merülhet fel, hogy egy-egy képesség magas színvonalú megléte miként viszonyul a tehetség definíciójához, illetve annak alkotóelemeihez.

A korszerű nemzetközi sportélet története, a világrekordok kronológiája egybeesik az olimpiai játékok történetével. Ez az oka annak, hogy a sportszerető emberek oly gyakran visszatérnek az olimpiai rekordok történeteihez. Megállapítják, hogy bármely jelenlegi harmadosztályú sportoló az első játékokon olimpiai bajnok lehetett volna, a 20-as évek olimpiai csillagai vereséget szenvednének a jelenlegi másodosztályú versenyzőktől és egy mai első osztályú versenyző sok kellemetlenséget okozna az 50-es évek olimpiai győzteseinek.

Ezek a feltevések azonban megalapozatlanok. A probléma lényege az, hogy a rekord eredmények mindig az adott időszakban az emberi lehetőségek határán mozogtak és ez minden időben kiemelkedő tehetségű egyéniséget, embert követelt. Más dolog az, hogy az adott időszakban alkalmazott sport-módszertan és edzések, jelenlegi mértékkel mérve, az olimpiai bajnok számára meglehetősen szolid eredményeket biztosítottak.

Az NDK iskolásaival végzett kutatások tapasztalatai arról tanúskodnak, hogy maximális figyelmet kell fordítani a tehetségek felkutatására rendszerének kidolgozására és működtetésére. A sportiskolák számának növelése azonos mértékben növeli az átlagos eredmények mértékét és a reményteljes tehetséges sportolók megtalálásának lehetősége kicsiny mértékben változik. Ezzel egyidejűleg a sportiskola arra kényszerül, hogy lépésről lépésre eljuttassa az átlagos képességűeket, legjobb esetben az első osztályú vagy nemzetközi eredményig. (Benczenleitner, 2014.)

A tehetséget sokarcú jelenségnek tekinthetjük, a fogalmat pedig gyűjtőfogalomként értelmezhetjük (Báthory és Falus, 1997). Azonban a tehetség fogalmának pontos definiálása problematikus feladat még azok számára is, akik a tehetséggondozás területén dolgoznak, a témát tudományos igénnyel kutatják. A pontos meghatározás nehézségeiből kettőt mindenképp érdemes megemlíteni. Az egyik, hogy egy meglehetősen komplex fogalomról beszélünk, a másik pedig az, hogy nagyban társadalom-, illetve kultúrafüggő, azaz konvenció kérdése (Bóta, 2002; Gyarmathy, 2003; Herskovits és Gyarmathy, 1994). Magából a definícióból kiindulva,

amikor ezt a fogalmat használjuk, az átlag feletti képességet és teljesítményt vesszük alapul. Ekkor pedig egy személy adott környezetben megnyilvánuló teljesítményéhez viszonyítunk, így társadalmanként jelentős eltérések mutatkozhatnak (Révész, 2008.)

Az embereknek nem egyformák az adottságaik és az érdeklődésük, így eltérően aknázzák ki a képességeiket. De nem csak az adottság számít, hanem az is, mit tud hozzáadni az ember. A sportoló, ha a veleszületett képességeit nem fejleszti, akkor az a semmibe veszhet. Sokféle ember születik és él, van aki sportos testalkatú, van aki hajlékony, vagy nagyon gyorsak a reflexeik. Hogy kinek mi jut és miért, nagy rejtély. Jelenleg nem lehet előre megmondani, hogy egy gyereknek milyen képességei lesznek, miben lesz kiemelkedő. (Benczenleitner, 2014.)

Általánosan elfogadott, hogy az iskolai tehetség iskolás korban, iskolai keretek között vizsgálható, míg a produktív tehetség felnőttkorban teljeseedik ki. Az iskolai tehetség a tudás fogyasztója, a kreatív, produktív tehetség pedig a tudás alkotója. Gyakori probléma, hogy a kreatív gyermekek sokszor nem ismerhetők fel iskolai körülmények között, ott akár deviánsan is viselkedhetnek, és tehetségük az iskolai tevékenységen kívül fedezhető csak fel (Renzulli, 1995).

(Révész, 1918) komplex képződményként említi a tehetséget, mely szerinte négy hajlamon alapul. Az egyik hajlam az intelligencia, az átlagon felüli értelmi képesség, a második a tehetség iránya, mint például a művészet, a tudomány, mely kivételes specifikus szellemi képességet igényel. Az intuíció, melyet ma kreativitásnak nevezünk a harmadik hajlam és végül a gyermek szellemi magatartása, akaratereje a negyedik.

Az elvárások, az elismerések és a támogatások nagyon fontosak, de végül a rendkívüli képességekkel megáldott fiatalnak a tehetséget fémjelző maximális teljesítményt kell nyújtania. Egyelőre nem sokat tudunk tenni a jobb biológiai adottságok érdekében. Így azonban több esély van arra, hogy a született adottságokat fejlesszük.

Az iskoláknak nagy szerepe van a tehetségek kibontakoztatásában és a kiválasztásban. A másik döntő tényező a családi környezet (Csikszentmihályi, 1998).

Az egyéni tulajdonságoknak is nagy szerepe van abban, hogy a tehetség mennyire tud érvényesülni. Hogy kinek sikerül megvalósítania álmait, az nagyban függ, hogy milyen az illetőnek a motiváltsága és a hozzáállása.

Ismert, hogy a sporttevékenység kezdetekor általában a szülő választ sportágat, illetve egyesületet a gyermeknek (Bicsérdy és mtsai, 2006), melyet az esetek többségében döntően befolyásol a szülők sporthoz való kötődése (Weiss, 2004). A szülők szerepe először a sportágválasztásban jelentkezik, majd átalakul és kibővül ez a szerep, illetve a feladatok köre

is. A gyermek életkora is meghatározza a szülői segítség mennyiségét és típusát. Minél fiatalabb a sportoló, annál több szülői segítséget, törődést igényel. A gyermek döntéseiben a szülők véleménye markánsan jelentkezik, azt jelentősen befolyásolja. Ez a szülői szerep a fejlődés-érés során csökken, azonban teljesen nem tűnik el. A sporthoz szükséges anyagi jellegű támogatás és ennek igénye átvált egy emocionális biztos háttér igénylésére, amikor a sportoló a nyugodt, biztos családi háttérre keresi.

Az is ismert, hogy a sportban az edzésfeltételek, sporttudományos szolgáltatások mellett a versenyző összetett és tudatos pedagógiai felkészítése is szükséges a tehetség kibontakoztatásához, mely az edző feladata (*Gombocz, 2005*). Ez a folyamat az edző-sportoló kapcsolat minőségén alapul. A magas szintű teljesítményre való felkészítés pedagógiai része a motivációs háttér biztosítása is.

A sporttehetségek megfelelő időben történő felismerése és folyamatos gondozása rendkívül fontos feladat. Az utánpótlás biztosítása világviszonylatban egyre inkább a gyermek, serdülő és ifjúsági korúak képzésére irányította a figyelmet. A tehetség fő jellemzői:

- Az edzőmunka hatására bekövetkező organikus, pszichikus fejlődés, eredményjavulás,
  - Azonos terhelés hatására a társakénál jobb eredmény elérése,
  - A tanítvány jól viseli el a terhelést, kedvezően reagál rá,
  - A társainál nagyobb terhelés elviselésére képes,
  - A társainál gyorsabban tanul mozgást, ügyes,
  - A tanítvány eredeti megoldásokra képes,
  - Szívós, kitartó, az edzőjével együttműködik.

Magyarországon sajnos egyre több sportág küzd – sok egyéb probléma mellett – gyerek létszámihiánnyal. Ez alól nem kivétel az atlétika, így a dobószámok sem. A kevés sportolni vágyó atléta azzal magyarázható, hogy a gyerekek beállítottsága, érdeklődése a testneveléshez, sporthoz és általában a testmozgáshoz egyre elkeserítőbb képet mutat. A tanulóknak nem alakul ki a fizikai aktivitás igénye, a sportolás öröme (*Benczenleitner, 2005*).

A tehetséggondozás, a kiválasztás és a felkészülés során összehangolt pedagógiai tevékenység, amely segítségével az alkalmasnak feltételezett fiatalok testi, pszichikai és motorikus fejlődését a funkcióérettségnek megfelelő eszközök és módszerek segítségével előkészítjük úgy, hogy a rendszeres és folyamatos felkészülés és teljesítménynövelés iránti

igény belső meggyőződésből fakadjon. Fontos, hogy a szociális környezetüket és a felkészülés feltételeit úgy igyekezzünk formálni, hogy minden a beváláshoz vezessen.

Az olimpiák, az Európa- és Világbajnokságok döntőjében 1-8. helyen végzett atléták életkorával kapcsolatban elvégzett felmérések azt mutatják, hogy egyre fiatalabb korban érnek el kimagasló eredményeket. Általános fiatalodás figyelhető meg. Érdekes, hogy az ügyességi számok átlagéletkora jóval magasabb, mint a futó versenyszámoké. Az is igaz, hogy pl. a dobószámok mozgástechnikája bonyolultabb és rendkívül nagy szerepe van a számra jellemző speciális gyorsítóknak. (*Benczenleitner, 2014.*)

### 3. A DOBÓSZÁMOK NEMZETKÖZI ÉS HAZAI TÖRTÉNETE

#### 3.1 SÚLYLÖKÉS

A súlylökés már az ókori görögöknél is fellelhető volt, bár akkor még kődobásként élt az emberek tudatában. Olümpiában egy hatalmas, azaz egy 143,5 kilós követ találtak és ebből arra a következtetésre jutottak, hogy régebben nem az egykezes technikának megfelelő lökési módszert választották, hanem akkoriban még két kézzel dobták a követ. Ezt az elméletet azonban cáfolja a Kődobó (3.kép) nevet viselő bronzszobor.



**3.kép: Kődobó** (forrás: Benczenleitner)

A középkorban már egészen biztos, hogy az egykezes dobómozdulattal történtek a kőhajítások. A svájci, a balkáni és a svéd népi játékok közkedvelt versenyszáma volt. A kőnek nem volt pontosan meghatározott súlya. Ez 28 és 21 font között változott.

Az 1800-as évektől kezdődően, ahogy egyre jobban előtérbe került, hogy ez egy sportszerű küzdelem és nem a régi barbár szokásokat idéző verseny, akkor egyre jobban kezdett teret hódítani, a vasgolyó használata. Többek között 1866-ban Angliában már a mainak megfelelő, azaz 7,25 kg-os súlyt vetettek. De mindezek ellenére a követés is még sokáig megmaradt egyes népeknél.

A súlyt elsőként tetszés szerinti nekifutásból lökhatték, de az angolok már ekkor szabályozták a nekifutás hosszát (7 láb). 1892-től azonban már fakeretből történt a súlylökése. Sokáig nem önálló versenyszámként szerepelt sok országban, többek között Magyarországon sem, így nehezebb volt jobb eredményt elérni, mert nem egy versenyszámra specializálódtak, hanem többoldalúságra. A nekifutás megszűnése és az, hogy önálló versenyszámmá vált az 1890-es években a nagytestű embereknek kedvezett. Ekkor többen is felállítottak világcúcsot, de a legtartósabb, melyet 19 éven keresztül nem tudtak megdönteni, az az 1909-ben **R. Rose** által lökött 15.54 méter. 1900-ban szerepelt elsőként olimpián. Itt és

következő olimpián még négyzetből lökték a súlyt beugrás nélkül, majd az 1906-tól már körből de a négyzet méretével megegyező 213,5 méter átmérőjű körből lökték a súlyt és már a bástya is megjelent a dobókörnél.

Az 1900-as években, kezdetben nem lehetett a dobás előtt a súlyt a váll alá és mögé vinni, ezért sok olyan dobás volt, mely eredményes lett volna, de ezek miatt érvénytelennek nyilvánították.

Amerikában kezdett a megfelelő súlylökő technika kialakulni, mert ott nem csak 7,26 kg-os súllyal rendeztek versenyeket, hanem kisebb súlyokkal is, ahol könnyebb volt a helyes és pontos technikára figyelni. A fennmaradt képek is igazolják a fejlettebb technikai végrehajtást. Oldalfelállás, használták a dobás utáni lábváltást. Az első világháború után megindult a nagy technikai fejlődés, és bár próbálták azt bebizonyítani, hogy a nagy testtömeg nem számít, de rájöttek, hogy a kettő együtt a leghatásosabb párosítás.

A német származású Christmann állított fel egy technikát, de az ő elgondolása, a „lépő áttevés” nem bizonyult jónak. A másik stílus az északi stílus volt, mely nagyon talajhoz kötött volt, de ez sem bizonyult jó technikának, amivel kimagasló eredményeket lehet elérni. Azonban voltak olyanok, akik olyan technikára törekedtek, hogy a golyónak minél hosszabb ideje legyen felgyorsulni.

Így a nem nagy testalkatú **Fonwille** 1948-ban 17,68 méterre javította a világcsúcsot. A technika jellemzői: félig háttal indulás, döntött és csavart törzs, lapos és gyors beugrás. Később, 1920-as évektől már nem csak a technika, hanem az erő fejlesztésével is foglalkoztak.

Így a Magyarok közül kiemelkedő eredményeket ért el: **Darányi József, Németvári Ernő és Mihályfi János**. Az edzés módszerek fontos szerepet játszottak abban, hogy ismételten az amerikaiak hódítottak tért. J. Fuchs nevéhez köthető a következő technikai változás, amely annyiban volt más, hogy teljesen oldalt állt fel, majd onnan erősen jobbra hajolva indult, a súlygolyót mélyen vezette és szinte oldalmérlegszerű helyzetbe került. többszörösen is megdöntve a világcsúcsot, 1950-ben 17,95 méterre javította. Eközben Európában Heino Lipp emelkedett ki Európa csúcsával mely majdnem elérte a 17 métert.

A 18 és 19 méteres határt új technikával az amerikai **Parry O' Brien** (4.kép) érte el.



4.kép: Parry O' Brien (forrás: commons.wikipedia.org)

Ő teljes háttal felállásból indította a lökést. Saját csúcsát 10szer javította meg, mire W. Nieder és D. Long is átlépte a 20 méteres álomhatárt. Közöttük olyan párharc alakult ki, hogy 10szer döntötték meg a világcúcsot. Ezeket a csúcsokat csak az amerikai 2 méter feletti és 120kg-ot nyomó R. Matson tudta felülmúlni. 1965-ben 21 méter 65 centiméterre javította a világcúcsot. A. Feuerbach és T. Allbritton követte a sorban a világcúcsjavítókat, míg végül egy más technikával a szovjet A. **Barisnyikov** döntötte meg a csúcsot. Ő elsőként forgásos technikát alkalmazta és nem csak elérte a 22 métert, hanem megdöntötte a több évtizede fennálló amerikai uralmat a sport területén.

Az európai fejlődés is fejlődésnek indult azáltal, hogy átvették O' Brien technikáját. a. Rowe érte el elsőként Európában a 19 métert, majd ezt 19,62 méterre javította **Varjú Vilmos**. Az európai fejlődés szép lassan az amerikaiaktól is elhódította a teret. Jelenlegi magyar csúcsot **Kiss Szilárd** tartja 20,56 méterrel.

A férfi súlylökés az újkori olimpián megszakítás nélkül szerepelt. A nőknél elsőként 1948-ban szerepelt a versenyszámok között. Két évtizeden át a szovjet nők uralták a mezőnyt, majd az NDK színeiben versenyzők brillíroztak. Korábban a magyar nők közül kiemelkedő eredményt csak Bognár Judit tudott elérni.

Napjaink kiemelkedő egyénisége **Márton Anita** (5.kép), aki 19,87 méterre javította az országos csúcsot, és bronzérmes szerzett a riói olimpián. Fedettpályán világ – és európa bajnok. (Wikipédia)



**5.kép: Márton Anita** (forrás: m4sport.hu)

A súlylökés férfi világcsúcstartója: **Randy Barnes** (USA) - 1990-ben felállított csúcsa: 23.12 méter. A nők csúcsa: **Natalija Liszovszkaja** (szovjet) nevéhez fűződik - 1987- 22.63 méter.

(Koltai, 1980)

### **3.2 DISZKOSZVETÉS**

Az antik diszkoszvetést már 2000 évvel ezelőtt Müron is ábrázolta szobrán. Az antik diszkoszvetés mozgásmódjáról a fennmaradt emlékek többféle dobástechnikát is megörökítettek.

Valószínűleg a legelfogadottabb felfogás az élével felfelé állított, célba és távolságra dobott korongdobás volt. A középkorban semmilyen érdemleges emlék nem maradt fel belőle. Az első újkori olimpián hellén módra dobtak, helyből, emelvényről. akkori szabályok szerint a lábakat tilos volt felemelni dobás közben. 1896-os olimpia győztese az amerikai **Garrett** jött rá arra, hogy a féltérdelés nem túl előnyös, a mai dobóterpeszből hasonlóan dobott.

Az olimpia után a „szabadstílusú” diszkoszvetés jelent meg, kezdetben kereszt lépéssel történő nekilépést alkalmaztak, majd 1987-től a svéd **Söderström** kezdte el a lépegetéssel történő forgásmód használatát, ennek hatására növelték a dobókört 250 cm átmérőre. 1900-as olimpián bajnok lett a magyar **Bauer Rudolf** (36,04 méter – 6.kép).





**6.kép: Bauer Rudolf** (facebook.com)

A magyar diszkoszvetők nem csak eredményeinkben, hanem a technikájukban is kitűntek. Mély helyzetben forogtak, egyik láb minid a talajon maradt. 1910es évektől kezdve már a térdet is hajlították. Hullámszerű mozgás megjelenése a finn dobók érdeme volt. a kidobásnak két láb támaszos és egy láb támaszos helyzetét is alkalmazták. 1919-től a magyar **Görök** az 1 és háromnegyedes forgásos technikát alkalmazta, a jobb lábas lépést ugrásszerűen hajtotta végre, mely a mai pördülettel végrehajtott diszkoszvetés elődjének tekinthetjük. 1929-től alkalmazták a pördülettel végrehajtott dobást, **Krenz** (USA) dobott először így módon 50 méter felett. A kidobás után lábtartás cserét alkalmazott. 30-as években vették át és alkalmazták ezt az új technikai újítást (fordulat, lábtartás csere), ezt a technikát, amerikai gyors forgásos technikának nevezték el.

Az 55 métert először az olasz **Consolini** érte 1948-ban. Ő a magas térdvezetéses technikát alkalmazta az 50es évektől a dobók a minél jobban a „torzióra” törekedtek. A levegőből végrehajtott technikát a magyar **Széchenyi József** hajtotta végre először. A széles pályán vezetett láblendítést először **Jay Sylvester** alkalmazta, 1961-ben 60,56 méterre javította a világsúcsot. 60as évektől alkalmazták ezt a technikát. **1968**-tól szintén Sylvester újított a diszkoszvetés technikájában, a dobókörben háttal felállással kezdte meg a dobást, illetve a dobókör jobb kihasználását vette figyelembe a haladó forgó mozgásnál. A diszkoszvetés kiemelkedő alakja **Al Oerter** (USA) volt, négyszer nyert olimpiai bajnoki címet.

Jelenlegi világsúcsstartó a német **Jürgen Schult** (7.kép), 74,08 méterrel, fedett pályán pedig Gert Kanter, 69,51 méterrel, melyet 2009 márciusában állított fel.



**7.kép: Jürgen Schult** (forrás:wikipedia.org)

A női világcsúcstartó a német **Gabriele Reinsch**, 76,80 méterrel, amit 1988 óta tart. Ezt azóta nem tudták a női élvonalbeli versenyzők megdönteni. (Koltai, 1980)

Az országos csúcsot a nőknél **Kripli Márta** (66,48 méter), a férfiaknál **Fazekas Róbert** (71,70 méter) tartja.

#### **a. KALAPÁCSVETÉS**

A súlylökéssel ellentétben a kalapácsvetés nem szerepelt az ókori görögök versenyszámai között, azonban más ebben a korban élő népnél fellelhető volt, mint a harci kiképzés egyik formája. Például a kelták és az írek kocsikerekeket hajítottak, a kelták pedig buzogányokat és különböző súlyú köveket hajítottak parittyaszerűen.

A középkorban és az újkor elején főleg a prizma alakú, vasfejjel, valamint fanyéllal ellátott kalapács képviselte a mai sportszer őseit. Dobálása az erős emberek kedvenc szórakozása volt (8.kép). Angliában annyira közkedvelt lett, hogy *VIII. Henrik* király is szívesen bizonygatta "uralkodói erényeit" kalapácsvetéssel. Egy középkori ír szobrász Joseph O'Hazuahan kalapácsvető szobrot készített, egy Rendel Halmes nevű észak-angliai költő pedig verset írt a kalapácsvetésről (*Erdey*, 1931).



**8.kép: Merev nyelű kalapács** (forrás: Benczenleitner)

Itt, 1866-ban szerepelt először az angol játékok versenyszámai között, bár ekkor még helyből vetették a kalapácsot, és vonal mögül. Azonban a technika fejlődésének gátat szabott az, hogy a szer milyensége bár változott, de nem felelt meg annak, hogy fejlődés menjen végbe. A 19. század közepétől a 20. század elejéig háromszor is módosították a szer hosszát, illetve alakját. A meghatározó változásra egészen a századfordulóig várni kellett, mert az előzőekben említett kezdeményezések elsősorban Angliából származtak. Ekkor a szer súlya 16 fontra, azaz 7,26 kg-ra változott, mely gömb alakú volt és most már vasnyéllel látták el. Összesen 1 méter 22 centiméter hosszú volt a szer. Ezzel a szerrel indították meg a forradalmi áttörést az írek és a skótok. Ezek a sportolók kivándoroltak Amerikába, ahol tovább fejleszthették a vetés technikáját. Ami még szintén a fejlődést eredményezte, hogy a kalapácsvetés 1900-tól olimpiai versenyszám lett.

Az, hogy a nemzetek már egymás ellen versenyeztek az olimpián, újabb szerfejlődést indított el. Az eddig ugrással és lábujjon történő forgást felváltotta a sarok-talp forgás, melyből hármat végeztek a dobószert eldobása előtt. Ezzel a technikával érték el az első hivatalos világcsúcsot is, mely **Patrick Ryan** nevéhez fűződik 1913-ban. Bár volt aki ezt többször is elérte, de az ő világcsúcsát nem hitelesítették mert az íreket, egy időre kizárták a Nemzetközi Atlétikai Szövetségből. Európában ez a sport az 1920-as évektől terjedt el és főként az északi országok voltak az úttörők e területen. Az 1936-os Berlini olimpia rendezése előtt a németek vérszemet kaptak, hogy minél jobb helyezéseket érjenek el, és a technika fejlesztésében ismerték fel ennek lehetőségét. Létrehozták a német iskolát, mely segítségével megszerezték az olimpiai első két helyet és a régóta fennálló világcsúcsot is megdöntötték.

A német iskola nagyobb gondot fordított a fizikai képességek fejlesztésére, technikai téren pedig tudatosan törekedett a minél hosszabb sugár elérésére. A német dobók teljesen nyújtott

karral vezették körpályán a kalapácsot, nem vonszolták, mint elődeik. Forgásukat gördülékenyebbé, egyben gyorsabbá tette lábmunkájuk. Bal sarokról a külső talpélen, majd a talp elülső részén át végezték el az egyes forgásokat. Technikájukban már felfedezhető az egyes forgások utáni kétlábás támaszhelyzetben a kalapács visszamaradása és a mélypont felé gyorsítása (*Eckschmiedt, 1998*).

Később a szovjet-orsz kalapácsvetők vették át az irányítást. Hasznosították, majd továbbfejlesztették mindazt, amit eddig a kalapácsvetés elmélete és gyakorlata alkotott. Technikájukra jellemző az olajozott, gördülékeny, folyamatos forgás, a forgások közbeni optimális gyorsítás, a kidobásban pedig a lehető leghosszabb úton történő erőközlés (*Bondarcsuk, 1985*).

Magyarországon elsőként 1937-ben szerepelt a versenyszámok között. Balogh Lajos és tanítványa **Németh Imre** (9.kép) a német technikát fejlesztették tovább.



**9.kép: Németh Imre** (forrás: atletika.hu)

Vagyis itt is az egylábtámaszos helyzetet meggyorsították és így a kalapácsot a leszállóágban gyorsítani lehetett. Így a magyar iskola neve is nagy jelentőséget tulajdoníthatott magának. Főleg, mikor a mexikói olimpián az 1. 3. és 5. helyet is magyar szerezte meg. A magyarok után a különböző nemzetek rendkívül kiemelkedő szereplése váltotta egymást. A magyarok sikerét váltotta a norvég, amerikai, majd a szovjet-orsz, és végül az NSZK és NDK sikere. Bár rendkívül sok idő telt el, és a technika is nagyon sokat fejlődött, de ez a folyamat folyamatos és a fejlődés mértéke határtalan mind a mai napig. (Koltai, 1980)

A századfordulót követő évek átlagainak javulásában kétségtelenül szerepe van a japán Murofushi (2003. 84,86m), a magyar Annus (2003. 84,19m) és a belorusz dobók, Tyihon, Gjevjavovszkij megjelenésének. A belorusz dobók közül Tyihon 2005-ben, amikor az átlagok

már csökkennek, egy centiméterre megközelítette Szedih világcsúcsát (86,73m). A pekingi események ismeretében azonban szakmai körökben erős kételyek fogalmazódtak meg a teljesítmények tisztaságával kapcsolatban (Benczenleitner és mtsai, 2012).

A férfiaknál a világcsúcs, 86.74 méter, melyet **Jurij Szedih** (szovjet) állított fel 1986-ban. A nőknél a lengyel **Anita Wlodarczyk** (10.kép) nevéhez fűződik, aki egyedülként tudott eddig 80 méter felett dobni a nők között, csúcsa: 82,98 méter.



10.kép Wlodarczyk világcsúcsa (forrás:stevestandf.com)

Az országos csúcsot a nőknél **Orbán Éva** (73,44 méter), a férfiaknál **Annus Adrián** (84,19 méter) tartja.

## b. GERELYHAJÍTÁS

A gerelyhajítás az egyik legősibb eredetű a dobószámok közül, már az őskorban is fellelhető volt, vadászat, illetve élelem szerzés szempontjából. Az ókori görögöknél harci fegyverként használták, de egyes szigeteken annyira közkedvelté vált, hogy gerelyhajító versenyeket is rendeztek belőle. A gerelyhajítás egyébként az ókori olimpiai játékokban, a pentatlon egyik versenyszáma volt. Már ekkor is felfedezhetőek voltak olyan utalások azokra a szabályokra, amik még ma is érvényben vannak, hogy például nem léphettek ki egy bizonyos határvonalon dobás után. A gerely az ősi magyaroknál is fellelhető volt, mint hajító fegyver, a középkorban a versengés és szórakozás eszköze volt a "rúdhányás".

Az újkori atlétikában megjelenő gerelyhajítás felújítása **Molnár Lajos** 1879-ben megjelent könyve alapján hazánkban fejlődött ki. Ebben az időben a gerelyt nálunk célba dobták. A gerely körülbelül 5 láb hosszú volt, 1 hüvelyknyi vastagságú és két kilós. Hazánkban először 1895-ben írtak ki versenyt távolságra. Angliában 1914-ben szerepelt először bajnokságok nyilvántartásában, ahol a magyar Kóczán Mór lett a bajnok. Amerikában nehezen vált népszerűvé, 1909 -ben szerepelt először. Az északi népeknél távolság volt a fő cél, a

világversenyeken már kezdettől uralták a mezőnyt. Az 1908-as Olimpián még szabadstílusban is dobhattak a versenyzők, ez később megszűnt és a közép fogás maradt érvényben. A világ akkori legjobb gerelyhajítója E. Lemming volt, aki a Londoni olimpián mind a két stílust (szabad és kötött fogás ) megnyerte. Nem csak kötött és szabadstílus volt felfedezhető, hanem az egykezes és a két kezes fogásmódot is megkülönböztették. A legjobb magyar **Kóczán Mór** a „végén fogásos” gerelyhajítással érte el a világcsúcsot, 60 méter felett is dobott. Azonban átkellett erről térnie a közép fogásra, mert 1912-ben szabályba foglalták, hogy csak közép lehet a szert fogni. 1919-ben a finn **Jonni Myyrä** állította fel az új világcsúcsot, 66,11 méterrel. Az utókor Myyrä méltán tartja a modern gerelyhajítás megteremtőjének. Nálunk az új technikával 60 méter felett Csejthey Lajos teljesített, majd Szepes Béla 66, 70-re javította a magyar csúcsot. **Matti Järvinen** (11.kép) tovább fejlesztette a gerelyhajítás technikáját, megteremtette a mai gerelyhajítás alapjait (fogásmód, ívhelyzet, lendület vétel kialakítása) , az új technikával 77 méter fölé emelte a szintet.



**11.kép: Matti Järvinen** (forrás: nemethjavelins.hu)

A finn és a svéd technika harcolt egymással évekig. **1950**-ben jelentős szabálymódosítást hozott a nemzetközi atlétikai szövetség, a 4 méter széles nekifutó pálya végét nem egyenes vonallal zárták, hanem egy 8 méter sugarú körívvel, így a tényleges dobástávolságot mérték. A Helsinki olimpián elért amerikai siker az amerikaiak körében is népszerűbbé tette ezt a versenyszámot, ez az eredmény segítette a világ gerelyhajításának fejlődését is. A nemzetközi atlétikai szövetség ( IAAF) véget vetett a gerelyhajítások szabad gyártásának 1961-ben. A mexikói és Müncheni Olimpia újabb lökést adott a gerelyhajítás fejlődésének (**Held** versenygerelyek elterjedése) Mexikótól napjainkig 15-en kerültek 90 méter felé, megindult a küzdelem a 100 méter eléréséért. Ez Uwe Hohnnak sikerült 104,80-as eredménnyel. Számunkra örvendetes, hogy két magyar is versenyben volt, Németh Miklós és Paragi Ferenc. Legnagyobb gerelyhajítónk, **Németh Miklós** olimpiai bajnokunk volt. A női

gerelyhajítás csak 1932-ben került először olimpiai versenyszámba. Legeredményesebb magyar gerelyhajítónk az olimpiai bajnok (Mexikó) **Németh Angéla** (12.kép) volt.



**12.kép: Németh Angéla** (forrás: olimpia.hu)

A gerelyhajítás világcsúcsot jelenlegi a férfiaknál a cseh **Jan Zelezny** tartja **98,48** méterrel, amit 2009 óta nem döntöttek meg. A nőknél **Barbora Spotáková** cseh versenyző, **72,28** méterrel tartja a világcsúcsot 2008 óta.

Az országos csúcsot a nőknél **Szabó Nikolett** (64,62 méter), a férfiaknál **Rivasz-Tóth Norbert** (83,08 méter) tartja. (Wikipédia)

#### **4. TEHETSÉG ÉS KIVÁLASZTÁS**

A sporttehetségek megfelelő időben történő felismerése és folyamatos gondozása rendkívül fontos feladat. Az utánpótlás biztosítása világviszonylatban egyre inkább a gyermek, serdülő és ifjúsági korúak képzésére irányította a figyelmet. A tehetség fő jellemzői:

- Az edzőmunka hatására bekövetkező organikus, pszichikus fejlődés, eredményjavulás,
- Azonos terhelés hatására a társakénál jobb eredmény elérése,
- A tanítvány jól viseli el a terhelést, kedvezően reagál rá,
- A társainál nagyobb terhelés elviselésére képes,
- A társainál gyorsabban tanul mozgást, ügyes,
- A tanítvány eredeti megoldásokra képes,
- Szívós, kitartó, az edzőjével együttműködik.

Magyarországon sajnos egyre több sportág küzd – sok egyéb probléma mellett – gyerek létszámhiánnyal. Ez alól nem kivétel az atlétika, így a dobószámok sem. A kevés sportolni vágyó atléta azzal magyarázható, hogy a gyerekek beállítottsága, érdeklődése a testneveléshez, sporthoz és általában a testmozgáshoz egyre elkésőbbébb képet mutat. A tanulóknak nem alakul ki a fizikai aktivitás igénye, a sportolás öröme (*Benczenleitner, 2005*).

A kezdőkkel foglalkozó edzőkhöz a legkülönbözőbb felkészültségű fiatalok kerülnek, legtöbbször alapok nélkül. Csak véletlennek lehet nevezni, hogy néha egy-egy tehetség is található köztük. A nálunk alkalmazott kiválasztási tesztek, csak az akkori képességek színvonalát tükrözik vissza, de nem utalnak a biológiai fejlettségre, vagy azokra a tulajdonságokra, amelyek a későbbiek során juthatnak kifejezésre.

Ma adatok hiányában nem tudjuk megmondani, hogy a sportoló 19-20 éves korban milyen testi méretekkel fog rendelkezni. Pedig ennek megállapítása nem bonyolult. Maga a vizsgálat, 8-10 percet venne igénybe, ahol felméri: a hosszúságokat, keresztmetszeteket, körfogatokat, arányokat és a zsírszázalékot és természetesen figyelembe vennék a szülők testméreteit és egyéb jellemzőit. A fenti vizsgálatok elvégzése után már megközelítően pontos adatokat kaphatnánk a várható testméretekre. Ezek hiányában az edzői munka sokszor hiábavaló fáradozás, felesleges időtöltés.

Sajnos így a kiválasztás első szakaszában csak azt tudjuk megjósolni, hogy a tanuló dobó típus-e vagy sem. Arra vonatkozólag, hogy a dobások közül melyik számban fogja a legjobb eredményt elérni, még jóslatokba sem tudunk bocsátkozni. Csupán csak az alkat, a környezet és a családi körülményekből tudunk következtetni az alkalmasságára, de nem ismerjük az egyén motorikus képességét és a pszichikai jellemzőit. A mi viszonyaink között, sajnos szó sem lehet a szakirodalomban bemutatott ideális kiválasztásról, ezért ahogy már írtuk, mindenkivel foglalkozni kell.

A volt kelet-német kiválasztási módszerben a dobóknál alaposan kidolgozott tesztek alapján történt a mérés. A testméretek voltak a döntőek és minden szakágnak megvoltak a speciális felmérési formái. A 10-12 évesek általános tesztjei a következők voltak: Hajlékonyság, Testméretek, 60 méter síkfutás, Húzózkodás, Súlypontemelkedés, Távolugrás, Helyből hármass ugrás, Fekvőtámasz, 8 perces futás, Kislabdahajítás és Súlylökés. Hogy milyen eredményeket kellett produkálni, arról nincsenek pontos adatok, de hogy a hasonló korú magyar gyerekek ezeket nem tudják, az biztos.

Az iskolai tantervben, a testnevelésen belül az atlétika az első helyen érintett sportág. A NAP- versenyek, a diákolimpiák versenyei már alkalmasak voltak egy olyan szűrésre, amelyek a tehetségek kiválasztását elősegítik. Az atlétikai mozgások elsajátításával a



gyermekek olyan készségekre és képességekre tesznek szert, amelyek különböző szituációkban előnyükre válhatnak. Sok sportág mozgásanyagát vizsgálva megállapítható, hogy nincs olyan részterület, amelyből a gyaloglás, a futás, az ugrás, a dobás hiányozna. Az atlétikai teljesítmények mérése versenyszituációkban a legoptimálisabb. Tehát az atlétikára történő kiválasztás leghatékonyabb eszköze a verseny, az egyik legfontosabb integratív mutatója az atlétikai versenyteljesítmény (Harsányi, Sebő, 1989).

A kiválasztás nem egyszeri, többszöri megismételt mérési folyamatok után történik az első alapszelektálás. Az első felméréseknél az antropometriai és az általános motorikus tesztek nagyobb súllyal szerepelnek. A későbbi méréseknél az atlétikai ágak sportág specifikus követelmények fejlettségének ellenőrzése a domináns feladat. Az évek előre haladásával a kiválasztási mutatók követelményprofilja teljesítménynövekedés szerint rangsorolt. Ezek az információk pontos képet adnak az atlétika testi, lelki és szellemi terhelhetőségéről.

Kísérjük figyelemmel, hogy tanítványaink személyisége és az elvárt eredmény hogyan valósul meg, és hogyan fejlődik az évek folyamán. A kiválasztás korrekt értékeléséhez hozzátartozik a fejlődés általános és specifikus törvényszerűségeinek ismerete. Szintén tisztában kell lenni a korosztályos problémák (fiúk, lányok) fejlődési különbözőségeivel, a szenzitív szakaszok jellemzőivel, melyek megszabják, illetve befolyásolják a fejlődés iramát, ütemét, nívóját (családi, iskolai problémák is).

Ez a nagy türelmet igénylő nevelőmunka akkor valósul meg, ha a fiatal dobók távlati felkészítését – ezen belül a dobó szakágra, majd a versenyszámra kiválasztását – úgy végzik el, hogy az alábbi irányelveknek megfeleljenek:

- a felkészítés ne károsítsa, feleslegesen ne is veszélyeztesse a sportoló egészségét, ne hátráltassa harmonikus fejlődését.
- úgy kell nevelnünk tanítványunkat, hogy minél magasabb szintű sporteredmény teljesítéséig jusson el.
- a sportolót lehetőleg arra a sportágra, versenyszámra válasszuk ki, amelyben adottságait, tehetségét a legjobban tudja kibontakoztatni
- a dobók felkészítését úgy kell irányítani, hogy a kiválasztott versenyszámban, a csúcsteljesítményén, a biológiai fejlettségének befejeződése után több éven át, többször is tudjon javítani, és minél hosszabb időn át legyen képes egyéni csúcsához közeli eredmények teljesítésére.

Nagyon jó példa erre, Udo Beyer (NDK), aki 1976-ban 20 évesen olimpián nyert, 1978-ban 22,15 méterre javította a világcúcsot. 1983-ban 22,22 méteres, majd 1986-ban 22,64 m-es világcúcsot dobott, háttal felállásos technikával. E célokat csakis olyan türelmes oktató-nevelő munkával érhetjük el, amely módszereiben hasonlatos a fiatalok iskolai neveléséhez: az általános sokoldalú képzéssel kezdve, a sokoldalú speciális képzéssel folytatva, fokozatosan eljutni a befejező speciális képzésig. A tanítványaink felkészítése ilyen menetének betartására azért van szükség, mert így nagyobb valószínűséggel állapítható meg, hogy ki, milyen sportág, melyik versenyszám űzésére alkalmasabb (*Koltai, 1980*).

#### **4.1 A SPORTÁGI KIVÁLASZTÁS NEHÉZSÉGEI**

A tehetséggondozás, a kiválasztás és a felkészülés során összehangolt pedagógiai tevékenység, amely segítségével az alkalmasnak feltételezett fiatalok testi, pszichikai és motorikus fejlődését a funkcióérettségnek megfelelő eszközök és módszerek segítségével előkészítjük úgy, hogy a rendszeres és folyamatos felkészülés és teljesítménynövelés iránti igény belső meggyőződésből fakadjon. Fontos, hogy a szociális környezetüket és a felkészülés feltételeit úgy igyekezzünk formálni, hogy minden a beváláshoz vezessen.

A versenysport célja, hogy a sportoló az adottságainak megfelelő, a lehető legjobb, hosszantartó teljesítményt érjen el egészségkárosodás és a személyiség torzulása nélkül. Ez azt jelenti, hogy élettani, pszichológiai szempontból semmi sem indokolja azt, hogy valakiből a testi és szellemi érettsége előtt bajnokot, csúcstartót neveljünk. A jelenlegi élvonalbeli sportolók többsége már nem minden esetben spontán hatásra, hanem tudatos, szakszerű, szelekciós mechanizmusra épített edzéseknek tulajdonítja eredményeit (*Révész, 2008*).

Az atlétikai kiválasztás kritériumait csak akkor tudjuk meghatározni, ha ismerjük az atlétikai számok, versenyágak tényezőit, profilját. Ismerve a dobások biomechanikai, élettani jellemzőit, versenyszabályokat, a következő szempontokat kell figyelembe venni:

1. életkori sajátosságok
2. testalkati jegyek
3. motorikus tulajdonságok
4. mozgásügyesség
5. pszichikai tényezők
6. genetikai tényezők.

Az olimpiák, az Európa- és Világbajnokságok döntőjében 1-8. helyen végzett atléták életkorával kapcsolatban elvégzett felmérések azt mutatják, hogy egyre fiatalabb korban érnek el kimagasló eredményeket. Általános fiatalodás figyelhető meg. Érdekes, hogy az ügyességi számok átlagéletkora jóval magasabb, mint a futó versenyszámoké. Az is igaz, hogy pl. a dobószámok mozgástechnikája bonyolultabb és rendkívül nagy szerepe van a számra jellemző speciális gyorsaságnak.

#### **4.2 A TESTNEVELŐTANÁR SZEREPE**

Az edzéseket vezető testnevelő tanár és edző vezető szerepéről sem szabad megfeledkeznünk, hiszen módszereik döntően befolyásolják az atléta teljesítményfejlődését. Az iskolában a diákok testneveléshez, testmozgáshoz való viszonyát elsősorban és közvetlenül a testnevelő-tanár tudja befolyásolni. A tanár szerepe ezen a ponton kapcsolódik be és válik meghatározóvá, felelősségteljessé. Az ő tudása, munkája, személye, nevelési és vezetési stílusa egyaránt hozzájárul a tanulók sporthoz való érdeklődéséhez, attitűdjéhez és ezen keresztül a sikerességhez is.

A gyerekek tanórán kívüli sportfoglalkoztatása az edző feladata. Fontos, hogy a testnevelők segítsék az edzők munkáját abban, hogy a tehetséges tanulókat szakosztályokba, megfelelő szakemberhez irányítsa. Különleges jelentőségű a sportoló érdeklődésének irányításában, befolyásolásában az edző személyisége, tudása, emberséges bánásmódja.

Fontos továbbá, hogy megfelelő követelményt támasszunk a tanítványokkal szemben. Nyilvánvaló, hogy a feladat nehézsége – bizonyos optimális határon belül – növeli az érdeklődést és az erőfeszítést. Lényeges, hogy a szellemi és a testi fejlődési szint között milyen szoros kölcsönhatás áll fenn. Ha tanárok nagyobb érdeklődéssel viseltetnek a tanulók sportteljesítményeinek fejlesztése iránt, akkor ez pozitív hatással lesz a sporttal kapcsolatos érdeklődés, beállítódások, tevékenységek és magatartásformák fejlettségi szintjére. A sportpéldaképek jelentős hatással vannak a gyermekek és fiatalok sporttal kapcsolatos figyelmére és beállítódásának szintjére. Ez pedig azért fontos, hogy a ma még sport szempontjából inaktív tanárokat készítse a rendszeres sportolás felé.

A szombathelyi tudományos munkánkból számos izgalmas és érdekes eredményt kaptunk. 1974 és 1987 között testnevelés tagozatos volt a szombathelyi Nagy Lajos Gimnázium, ahol sok ifjúsági válogatott atléta végezte a tanulmányait. Sportolói pályafutásukat tekintve sokszínű a paletta. Voltak, akik felnőtt válogatottként, sőt olimpikontként értek el sikereket, voltak, akik már ifjúsági korukban befejezték pályafutásukat, nem azért, mert nem értek el sikereket, hanem, mert eleve amatőrként kívántak sportolni, nem

vállalták az élsporttal járó munkát. Számos sikeresen induló versenyzőt lehetne felsorolni Szombathelyről, akik ebbe az elitkategóriába tartoztak (Simon, 2006).

Az érettségi találkozókra a versenyzők beszéltek pályafutásuk alakulásának okairól, eredményekről, kudarcokról és a döntések helyességének beigazolásáról azoknál, akik nem a sportolást választották. E beszélgetésekből egyértelműen kiderült, hogy a sporttal való kapcsolatok alakulását a helyi kínálatok határozzák meg. A konkrét választást a szülők lehetősége és igénye, a szülők sportolói múltja, valamint a tanulók motiváltsága, irányultsága határozza, határozta meg. A vidéki gyerekeknél a legmeghatározóbb a helyi iskola beállítottsága, a személyi és tárgyi feltételek és ezáltal a helyi sikerek. (Benczenleitner, 2014.)

### **a. KÖLYÖKATLÉTIKA PROGRAM**

A 2013/2014-es tanévtől a megújult testnevelés kerettanterv nélkülözhetetlen eleme a Magyar Atlétikai Szövetség által gondozott Kölyökatlétika. Eredendően a Nemzetközi Atlétikai Szövetség (IAAF) találmánya volt. 2001-ben ugyanis a szervezet – látva a gyerekek atlétikaoktatásának hibáit – Kids' Athletics néven kidolgozott egy olyan versenyformát, amely kimondottan 6–12 éves gyerekek számára készült.

A 2012/2013-as tanévben már választható volt a Kölyökatlétika anyaga az iskolai testnevelésórákon. Fontos tényező volt az is, hogy erre az időszakra esett a Nemzeti alaptanterv és a kerettanterv reformja, s ebbe a Kölyökatlétika is bekerült. Ezért a 2013/2014-es tanévben a Kölyökatlétika már kötelező tananyaggá vált az első osztályosok számára. Hosszú folyamat végén, de igen jó időzítéssel sikerült a program magyarországi meghonosítása.

A Kölyökatlétika Program tartalmában és oktatásmódszertanában egyaránt különbözik az eddigi atlétikaoktatástól vagy általában a sportmozgások oktatásától.

Tartalmát, mozgásanyagát tekintve azért, mert a Kölyökatlétika Programban a tanulók koordinációs, mozgástanulási képességének fejlesztésére helyezik a hangsúlyt, az atlétikától függetlenül – de az atlétikus mozgásformák segítségével. Célunk, hogy „ügyesítsük” a gyerekeket, s hogy fejlesszük idegrendszerük ideg- és izomrendszeri (neuromuszkuláris) képességeit.

Tudományosan igazolt tény, hogy azoknak a gyerekeknek, akiket három- és tízéves koruk között rendszeresen állítottak mozgásos feladatmegoldás elé – és a Kölyökatlétika Programot is ez jellemzi – nagyobb mértékben fejlődik a homloklebenyük, mint azoknak, akiket nem ér ilyen hatás. Az előbbieket sokkal inkább képesek lesznek a kombinatív gondolkodásra. Ebből is látható, hogy nemcsak a mozgásfejlesztésben érzékelhető a Kölyökatlétika Program

jóhatású, hiszen messzemenően támogatja a tanulási képességet is. Másrészt, ha valaki a versenysport irányába szeretne továbblépni, bármilyen sportágat választ is a későbbiekben, mindenképpen meghatározó lesz számára, hogy hat- és tízéves kora között milyen koordinációs képzésben részesült. (*Új Köznevelés*, 2014.)

### ***A KÖLYÖK ATLÉTIKAI PROGRAM KÜLDETÉSE***

A jelen kori társadalmak közös jellemzője a mozgásszegény életmód és az ebből fakadó fiziológiás és nem mellesleg mentális károsodások növekedése. Ezek ellensúlyozására a szervezett sportolási lehetőségek kínálnak lehetőséget. A jóléti társadalmakban már alapvető, hogy a gyermekeket tudatosan viszik szüleik különböző sportágak foglalkozásaira.

Nagy dilemma azonban, hogy a világ minden részén a serdülőkori, kamaszkori szakaszban a fiatalok jelentős része befejezi aktív sporttevékenységét. Épp, mikor a legnagyobb szüksége lenne rá.

A Nemzetközi Atlétikai Szövetség (WA) az ezredfordulón kezdett foglalkozni a jelenséggel és komoly elemzéseket végeztek az okokról és a lehetséges megoldások lehetőségeiről. Kiderült, hogy a korai sportpályafutás befejezésének egyik oka a túl korai sportági elköteleződés.

Ennek fő hátránya, hogy valójában már kis kortól kezdve nagyban ugyanazt a mozgásformát, mozgás elemeket gyakorolják, így kamaszkorra nem marad semmi új elem, ráadásul az adott sportágon belüli sorrend is jól tetten érhetővé válik, a sikerélmények száma jelentősen csökken. További probléma, hogy szinte minden sportág jó értelemben vett küzdelmet folytat a gyermekekért, ezért általában a teljesítményt meghaladó értékelési és jutalmazási formákat alkalmaznak.

Így azonban az évek múlásával végzett, egyre megterhelőbb edzőmunka után kevesebb elismerésben részesülnek a fiatalok. A sportági specifikációból következő valós probléma, hogy minimalizálódik az átjárhatóság, a sportág váltás lehetősége, hiszen az egyoldalúan végzett munka ezt jelentősen gátolja.

### ***A KÖLYÖK ATLÉTIKAI PROGRAM JELLEMZŐI:***

- Az atlétika, mint alapsportág szakágain keresztül elsősorban a minden sportágat meghatározó futás, ugrás, dobás mozgások helyes végrehajtásának elsajátítására törekszik.

- A foglalkozásokon és versenyeken az egyéni jelleg helyett a csapatszellem helyeződik előtérbe.
- A korszellemhez igazodó, változatos és színes eszközök, mozgásformák kerülnek alkalmazkodásra, igazodva a gyermekek megváltozott koncentrációs képességeihez.
- Értékelési rendszerében az egyszerűsége és az arányosságra törekszik.
- A csapatok összetételének folyamatos változtatásával lehetőséget teremt a skatulya effektus elkerülésére, minden versenyen változhat az eredmény.
- A feladatok sokszínűsége a legkülönbözőbb testi adottságú gyermekeknek is lehetőséget ad a sikerélményre.
- Az eszközök és munkaformák kialakításban első a biztonság, hibás végrehajtásnál is minimálisra csökken a sérülés veszélye.
- A megszerzett alap képességek minden sportágban kamatoztathatók.

([www.atletika.hu](http://www.atletika.hu))

## 5. CÉLKITÚZÉSEK, HIPOTÉZISEK

Tanulmányunk megírásának célja olyan eredményesség vizsgálat, melyből kiderül mely nemzetek a legsikeresebbek az egyes dobószámokban. Ha megvizsgáljuk hazánk mely sportágakban nyújt kiemelkedő eredményeket európai-, világ szinten, vagy az olimpiákon, kiderül számunkra, hogy minden ilyen sportág mögött állnak olyan karizmatikus, felkészült személyek, akiknek életműve meghatározó a sportág szempontjából. Természetesen nem vitatjuk, hogy ezek az edzők, sportszakemberek felkészítésének alapjait az adott ország sportszakember képzéséért felelős intézete adja meg, ugyanakkor az sem vitatható, hogy az említettek személyisége is meghatározó az eredményeket tekintve.

Feltételezésünk szerint kutatásunk olyan képet fog adni az egyes dobószámok eredményesség mátrixát illetően, melyből kiderül, hogy mely nemzetek dominálták az adott dobó számot. Ezen tendenciák felfedése lehetőséget ad tanulmányozni azon edzők, sportvezetők személyét, a sportág háttérét, melyből pontosabb következtetéseket lehet levonni, hogy mely paraméterek befolyásolják hatékonyan a felkészítést. Szeretnénk továbbá bemutatni a magyar vonatkozású eredményeket is, hiszen a magyar dobóatlétika kiemelkedő teljesítményekkel büszkélkedhet. Jelen kutatásban az említett nemzetek, műhelyek beazonosítása lesz a feladat.

Hogy mely szakember milyen háttérrel, mely gyakorlatokat, edzésmódszereket, milyen lélektani háttérrel alkalmazott az adott versenyzőknél, arra megpróbálunk a dolgozat második részében válaszokat keresni élvonalbeli edzők, dobószakemberek, valamint volt és jelenlegi nemzetközi szintű dobó atléták bevonásával.

Tehát a dolgozat első részében bemutatjuk mely nemzetek a legsikeresebbek az egyes dobószámokban. Kik voltak a pontszerzők és mely országok szerezték a legtöbb dobogós helyezést a súlylökés, a diszkoszvetés, a kalapácsvetés és a gerelyhajítás versenyszámokban, külön a férfi és külön a női mezőnyt vizsgálva. Természetesen külön elemezzük a magyar vonatkozású eredményeket is.

A dolgozat második részében célunk meghatározni a szakma-specifikus hasonlóságokra és különbségekre építve a sportolók és edzők fogalmi és tapasztalati képzeteit:

- a kiválasztásról, illetve a tehetséggondozás és az utánpótlás kérdésköreiről,
- az edző és az edzőképzés témaköréről,
- mennyire döntő és miért a vezetői karakter, az edzői tudás, az attitűd, a személyiség, az anyagiak és a csapatmunka,
- valamint a dobó szakág népszerűsítéséről és a toborzásról,

- a dobóműhelyek szerepéről,
- a Kölyökatlétika és a mindennapos testnevelés bevezetésének előnyeiről.

Célunk még az egykori és jelenlegi élvonalbeli dobóatléták és a nemzetközi sikereket elért tanítványok edzőinek álláspontja alapján megválaszolni, hogy miért az adott nemzetek emelkedtek ki a világversenyek eredményeit vizsgálva.

### **Válaszokat kapni, hogy például:**

- mitől voltak sikeresek régebben a szovjet és NDK versenyzők?
- mitől lett kiemelkedő a lengyel dobóatlétika?
- miért lettek gerelyhajításban meghatározóak a finnek és a csehek?
- Németország miért diszkoszvető nagyhatalom?
- Hazánk miért kalapácsvető nagyhatalom?

### **A célkitűzések alapján a következő hipotéziseket fogalmaztuk meg:**

**H1:** A dobószakemberek szerint az egyes dobószámokban sikeres nemzetek eredményei elsősorban a kiválasztásnak és a kiváló szakembereknek munkájának köszönhető.

**H2:** A dobószakemberek a sikerek elérésében a tradíciókat és a példaképeket gondolják döntő tényezőnek.

**H3:** A dobószakemberek a magyar dobóatlétika sikerességét a műhelymunka meglétében látják.

**H4:** A dobószakemberek szerint elengedhetetlen az élethosszig tartó tanulás, az új edzésmódszerek alkalmazása.

**H5:** A versenyzők szerint egy edző legyen jó pedagógus és példakép.

**H6:** A válaszadók szerint a dobószámokat a média és a testnevelőtanárok bevonásával lehetne hatékonyabban népszerűsíteni.

**H7:** A dobószakemberek szerint a Kölyökatlétika Program képzéseit újra kellene indítani.



## 6. MÓDSZEREK

### 6.1 Kérdőív

Nyílt kérdéseket tettünk fel, amely biztosította a szabad vélemények megfogalmazását. Az 1.számú táblázatban bemutatjuk a résztvevőket és az eredményeiket.

### 6.2 Interjúk

A kérdőív mellett félig strukturált interjút készítettünk olyan sikeres szakemberekkel (n=7), akik tanítványai országos 1-3. és nemzetközi 1-8. helyezéseket értek el, valamint volt és jelenlegi sikeres dobóatlétákkal (n=8).

Megkérdeztük még a Testnevelési Egyetem Atlétika Tanszékének neves szakembereit is (n=5), akik a dobásokkal foglalkoznak, így összesen 20 fő válaszait értékelhettük.

Az interjúkat azzal a céllal készítettük, hogy személyes információkat és tapasztalatokat gyűjthessünk a sportág kiválóságaitól.

Az interjúk elemzése kvalitatív módszerekkel történt. A sikeres edzők, sportolók és oktatók válaszaiban hasonlóságokat és különbségeket kerestünk, melyeket kategóriákra csoportosítottuk és úgy elemeztük és mutatjuk be. A folyamatban a lényeg a tapasztalatra és tudásra irányított értelmező és elemző irányultság, melyet a folyamat során a mintát alkotó edzőkkel és sportolókkal többször egyeztettem.

A megkérdezett versenyzők, edzők és szakemberek önként hozzájárultak a válaszaik név szerinti közléséhez. Az interjúknál a már említett témaköröket érintettük. Arra voltunk kíváncsiak, hogy ezek a meghatározó témakörök milyen összefüggésben lehetnek a statisztikákban bemutatott nemzetek eredményességével.

#### 1. táblázat: A kérdőívben és interjúkban résztvevők és eredményeik

<u>MEGKÉRDEZETTEK</u>	<u>EREDMÉNYEK</u>
4 fő Dobó SE edző	Olimpia 1-8 helyezések, Felnőtt és korosztályos Európa-bajnokságok és Világ-bajnokságok 1-8 helyezések, IAAF Atlétika Világdöntő 1-6 helyezések, Universiade 1. hely, Megszámlálhatatlan felnőtt és korosztályos országos bajnoki címek, és országos csúcsok
1 fő VEDAC edző	Korosztályos Európa-bajnokságok és Világ-bajnokságok 1-8 helyezések, Felnőtt és korosztályos országos bajnoki címek, és országos csúcsok

2 fő Válogatott dobó edző	Korosztályos Európa bajnokok, Felnőtt és korosztályos országos bajnoki címek, és országos csúcsok
3 fő női kalapácsvető versenyző (aktív)	korosztályos világversenyek 1-8 hely, OB 1-3 hely,
3 fő férfi kalapácsvető versenyző (aktív)	Olimpia 1-8 helyezések, Felnőtt és korosztályos Európa-bajnokságok és Világ-bajnokságok 1-8 helyezések,
2 fő férfi kalapácsvető versenyző (már nem aktív)	Olimpia 4-8 helyezések, Felnőtt és korosztályos Európa-bajnokságok és Világ-bajnokságok 1-8 helyezések,
Testnevelési Egyetem oktatói	Atlétika I.II.III. tantárgy oktatása Az atlétika oktatásmódszertan oktatása Dobószámok oktatása

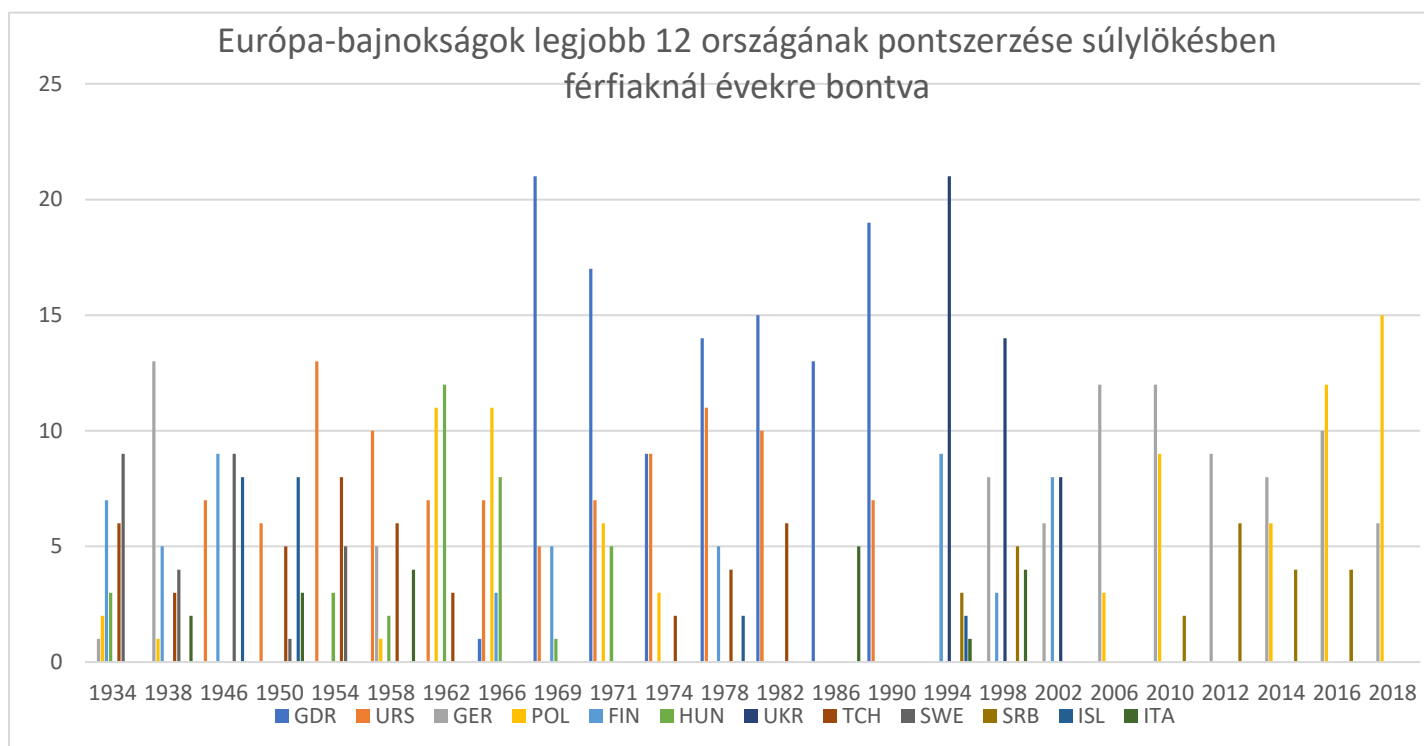
## 7. EREDMÉNYEK - SÚLYLÖKÉS

Adatgyűjtést végeztünk, amelyben kigyűjtöttük az eredményeket az összes Európabajnokság, Világbajnokság és Olimpiai Játékok dobó versenyszámaiból.

Ezeket elemeztük és bemutatjuk diagrammok segítségével, minden dobószám végén a magyar statisztikával színesítve.

A Nemzetközi Atlétikai Szövetség (World Athletics), a Nemzetközi Olimpiai Bizottság (International Olympic Committee) és az Európai Atlétikai Szövetség (European Athletic Association) hivatalos oldaláról tudtuk kigyűjteni az eredményeket.

Az alább látható diagramokban bemutatjuk a világversenyeken elért férfi és női súlylökés eredményeket nemzetekre bontva. Elsőként tekintünk meg az Európa-bajnokságok férfi súlylökés eredményeit.

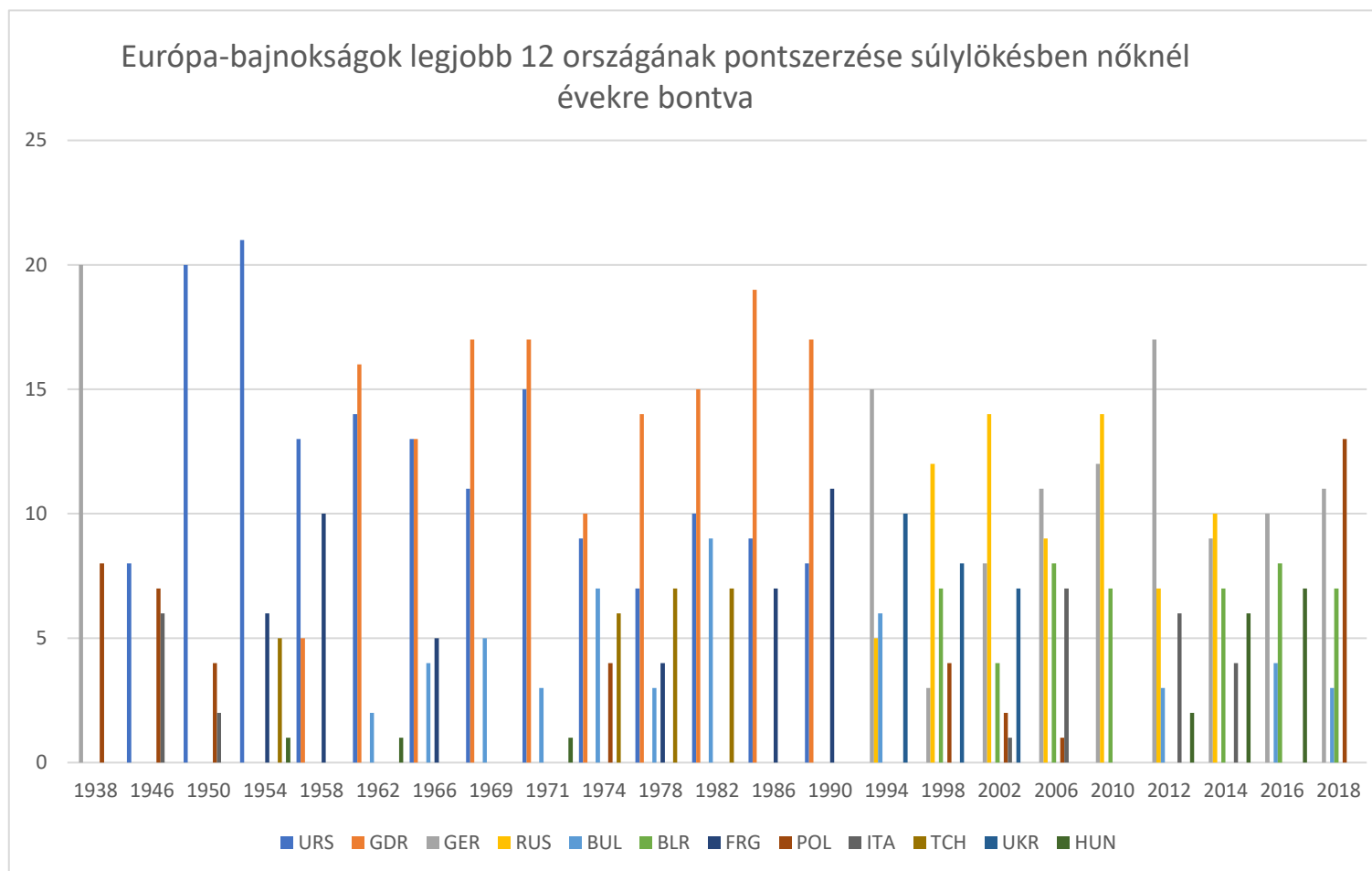


### 1. ábra: Férfi súlylökés eredmények nemzetenként az Európa-bajnokságok során évekre bontva

(forrás: [www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org), [www.olympic.org](http://www.olympic.org), [european-athletics.com](http://european-athletics.com))

A fent lévő ábrán jól megfigyelhető, hogy a Német Demokratikus Köztársaság és Ukrajna is egy-egy alkalommal magasan kiemelkedik pontszerzésben a többi ország közül. 1934 óta az összes pontszámot tekintve a Német Demokratikus Köztársaság, majd a Szovjetunió a két legeredményesebb és csak ezek után van Németország és Lengyelország, melyek a mai felosztásban létező országok.

A következő ábrán az Európa-bajnokságok női súlylökésének eredményeit láthatjuk 1983 óta.

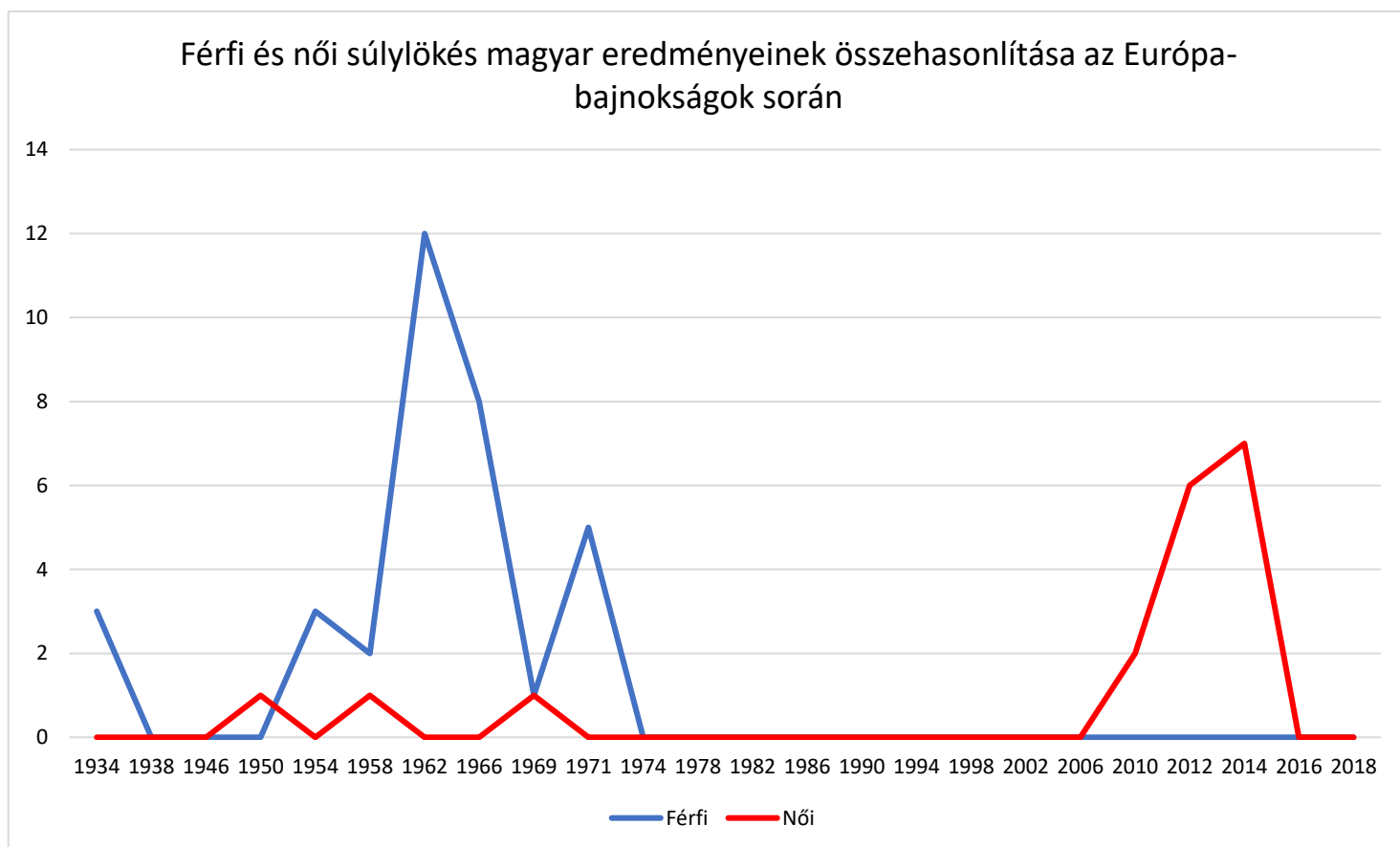


## 2. ábra: Női súlylökés eredmények nemzetenként az Európa-bajnokságok során évekre bontva

(forrás: [www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org), [www.olympic.org](http://www.olympic.org), [european-athletics.com](http://european-athletics.com))

A 2. ábrán kiemelkedő teljesítményt láthatunk a szovjetektől és az NDK-tól. Összesített eredményeket nézve emiatt nem is meglepő, hogy a rangsort is ez a két ország vezeti kiemelkedően, melyek mögött szorosan kapaszkodik Németország, negyedik helyezettként pedig jócskán lemaradva megjelenik Oroszország is.

Alább pedig a magyar súlylökés eredményeit láthatjuk az Európa-bajnokságok történelmének kezdeteitől.



**3. ábra: Magyar súlylökés eredmények az Európa-bajnokságok során évekre bontva**  
(forrás: [www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org)., [www.olympic.org](http://www.olympic.org)., [european-athletics.com](http://european-athletics.com))

Férfi és női súlylökésünknek egyaránt vannak felfelé és lefelé ívelő szakaszai, a férfiaknál sajnos 1974 óta nem volt pontszerzésünk.

Mindjárt az első Európa Bajnokságon 1934-ben Darányi Józsefnek köszönhetően szereztünk egy 6. helyezést (14,86m).

1954 -ben Bernben **Kövesdi Ferenc** a hatodik (15,70m), **Mihályfi János** a 11. helyet (15,18m) szerezte meg, míg a nőknél **Fehér Mária** szerzett 8. helyezést (12,93m).

A legnagyobb eredményeket **Varjú Vilmos** nevéhez köthetjük leginkább.

- **Kétszeres Európa-bajnok:**
  - 1962, Belgrád (19,02 m)
  - 1966, Budapest (19,43 m)
- Európa-bajnoki 4. helyezett:
  - 1971, Helsinki (19,99 m)
- Európa-bajnoki 7. helyezett:

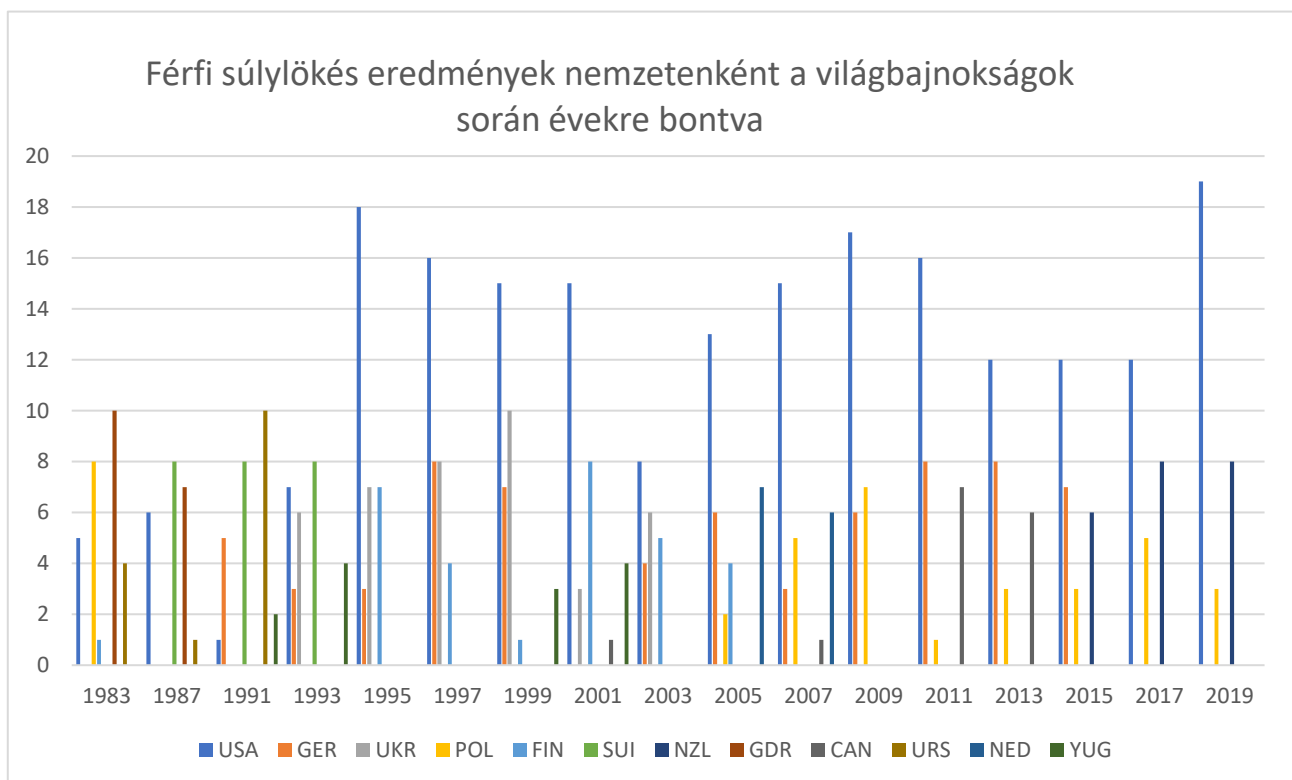
- 1958, Stockholm, (16,77 m)
- Európa-bajnoki 8. helyezett:
  - 1969, Athén, (18,62 m)

Belgrádban Varjú mellett **Nagy Zsigmond** az 5. (17,97m), illetve a nőknél **Bognár Judit** a 8. helyet szerezte meg(14,44m). Bognár 1971-ben megismételte ezt a helyezést (17,33m)

A 2000-es évek pontszerzéseit **Márton Anitának** köszönhetjük. 2012-ben 17,93 méterrel a 7. helyet szerezte meg.

**Anita** a 2014 -es Európa-bajnokságon országos csúccsal **harmadik** helyezést ért el, ezzel először sikerült dobogóra állni hazánk női súlylökés történetében. Majd 2016 -ban Amszterdamban **ezüstérmet** szerzett (18,72m).

A következő három ábrán már a világbajnokságokról meglévő eredményeket ábrázoljuk, de továbbra is a férfi és női súlylökés lesz főszerepben.

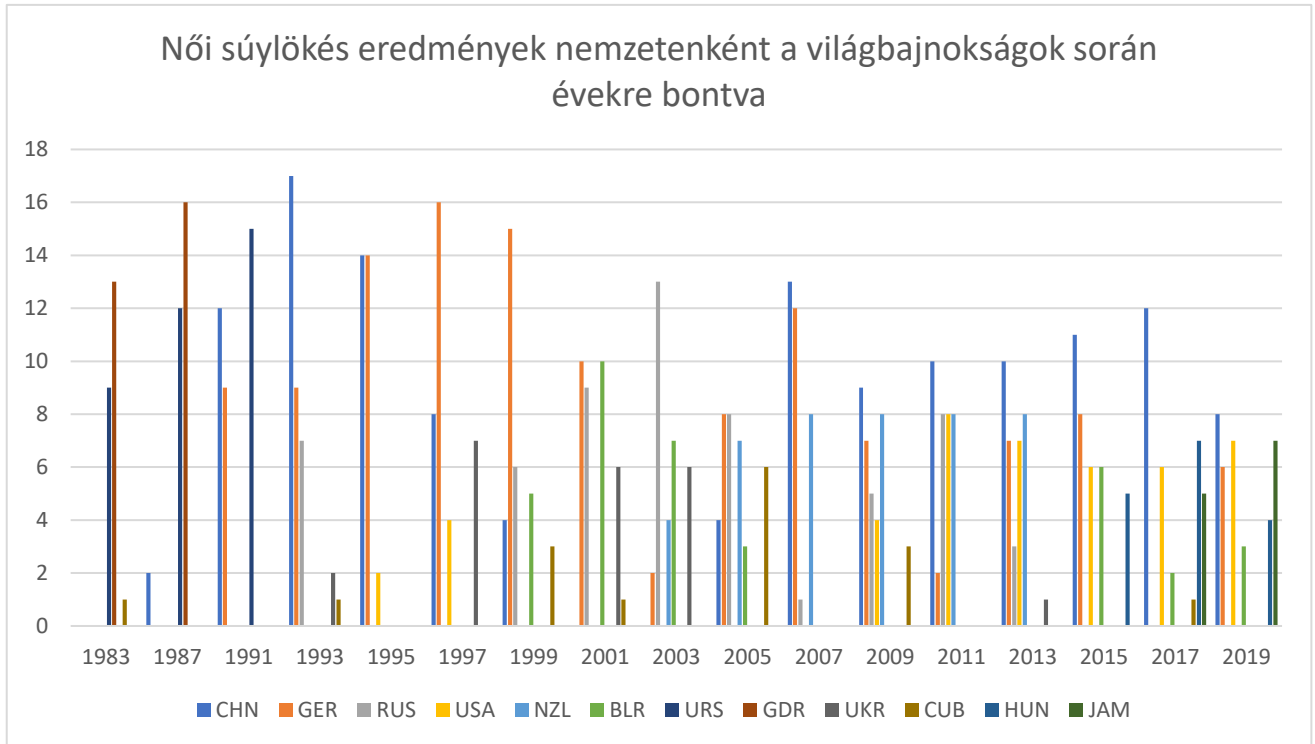


4. **ábra: Férfi súlylökés eredmények nemzetenként a világbajnokságok során évekre bontva**  
(forrás: [www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org), [www.olympic.org](http://www.olympic.org), [european-athletics.com](http://european-athletics.com))

Kiemelkedő teljesítményt figyelhetünk meg az Amerikai Egyesült Államoktól, hiszen 1995 óta minden szinte minden alkalommal magasan nyerték a pontszámítást ebbe a

versenyszámba. Mellettük még erős nemzetként tekinthetünk a németekre, illetve az utóbbi években az újzélandiak emelkedtek ki a mezőnyből.

A következő diagrammon a női súlylökés eredményeit tekinthetjük meg a világbajnokságokról.



**5. ábra: Női súlylökés eredmények nemzetenként a világbajnokságok során évekre bontva**

(forrás: [www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org)., [www.olympic.org](http://www.olympic.org)., [european-athletics.com](http://european-athletics.com))

Az előző, férfiak eredményeihez képest meglepő, de nem az amerikaiak, hanem főleg a németek tűnnek ki a nemzetek közül már a kezdetek óta. A 2010-es években megjelentek a kínaiak is, ám a legutóbbi két versenyre visszatekintve elmondható, hogy megoszlik a mezőny, nem lehet kiragadni nagyon egyet se, aki túlszárnyalná a többi országot.

Fontos kitérnünk a világbajnokságon során szerzett magyar pontszerző helyezésekre is, melyet meg is teszünk a következő diagrammon.



**6. ábra: Magyar súlylökés eredmények a világbajnokságok során évekre bontva**

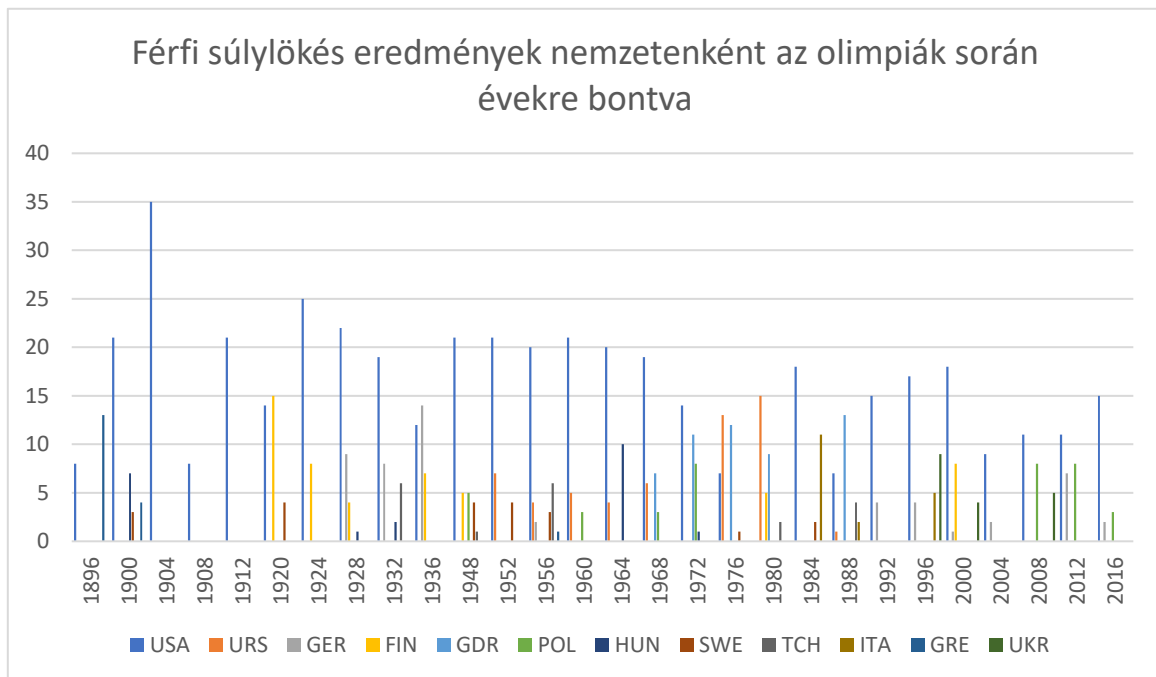
(forrás: [www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org), [www.olympic.org](http://www.olympic.org), [european-athletics.com](http://european-athletics.com))

Sajnálatos módon férfi versenyzőnk még nem szerzett érmet világbajnokság során, ám nőknél az utóbbi pár évben **Márton Anitának** köszönhetően ismét az élmezőnyhöz tartozhatunk a kalapácsvetésen kívül más dobó versenyszámban is.

2017-es világbajnoki **ezüstérme** fantasztikus teljesítmény. (19,49 m)



A világ egyik legnézettebb eseménye, az Olimpiai Játékok következnek, még mindig a súlylökés versenyszámnál maradv.

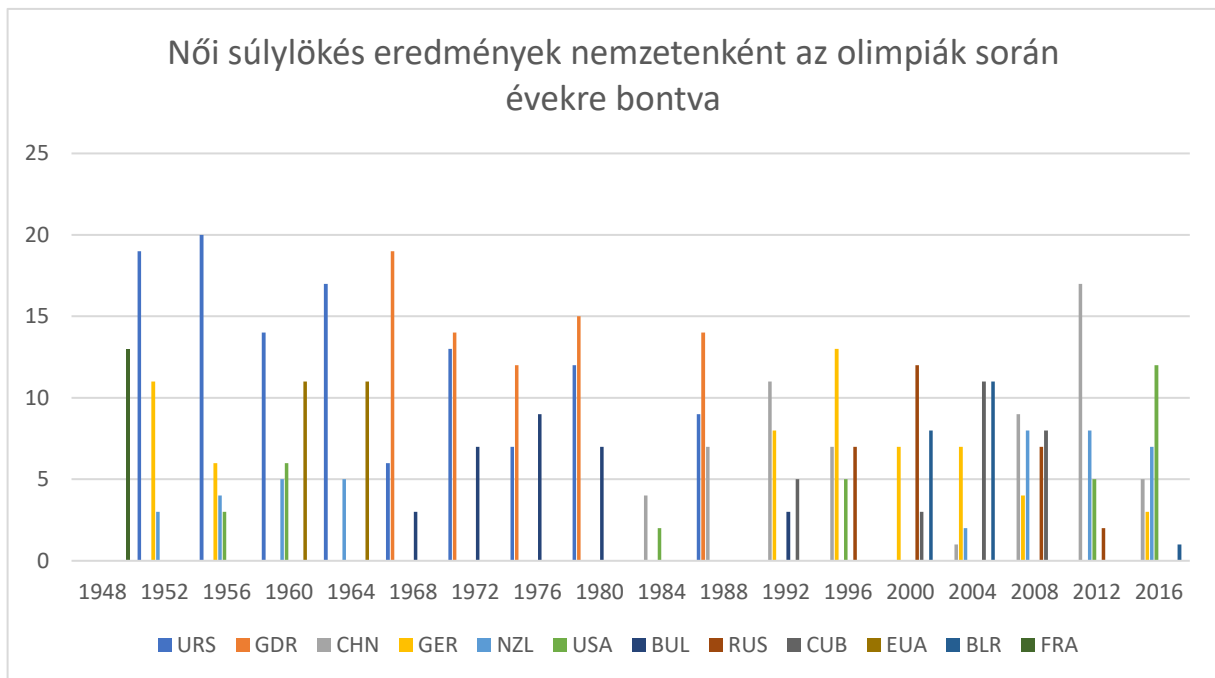


**7. ábra: Férfi súlylökés eredmények nemzetenként az olimpiák során évekre bontva**

(forrás: [www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org)., [www.olympic.org](http://www.olympic.org)., [european-athletics.com](http://european-athletics.com))

A kiugró teljesítmény férfi súlylökésben egyértelműen az Amerikai Egyesült Államokat illeti, az 1896-os kezdetek óta jelen vannak a pontszerző táblázatban, ráadásul igen eredményesen a mai napig. Utánuk a Szovjetunió és Németország helyezkedik el, de jócskán lemaradva mindkét nemzet.

A férfiak olimpiai teljesítménye után következzenek a nők is.



**8. ábra: Női súlylökés eredmények nemzetenként az olimpiák során évekre bontva**

(forrás: [www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org)., [www.olympic.org](http://www.olympic.org)., [european-athletics.com](http://european-athletics.com))

A Német Demokratikus Köztársaságon kívül a Szovjetunió volt igen eredményes korábban ebben a versenyszámban nőknél, melyet persze átvettek a németek a későbbiek során, érdekesség, hogy az oroszok nem jeleskedtek a továbbiakban. Az utóbbi években Kína és Új-Zéland is kiemelkedően teljesített.

A magyar súlylökésnek kifejezetten hullámzó és változó időszakai vannak az olimpiákat tekintve.



**9. ábra: Magyar súlylökés eredmények az olimpiák során évekre bontva**

(forrás: [www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org)., [www.olympic.org](http://www.olympic.org)., [european-athletics.com](http://european-athletics.com))

A férfiaknál látható volt a múltban több igen biztató eredmény, de sajnos 1972 óta nem volt pontszerző helyezésünk.

Először **Crettier Rezső** ért el 4. helyet (1900, Párizs – 12,05)), majd **Mudin Imre** szerzett pontot 6. hellyel (1912, Stockholm - 12,81).

Legeredményesebb versenyzőnk **Varjú Vilmos** volt, olimpiai 3. helyezéssel, **1964, Tokió (19,39 m)**, valamint pontszerző helyezéssel:

- 1968, Mexikóváros (18,86 m) 13. helyezett
- 1972, München (20,10 m) 8. helyezett.

Varjú mellett **Nagy Zsigmond 5. helyét** szeretnénk kiemelni.

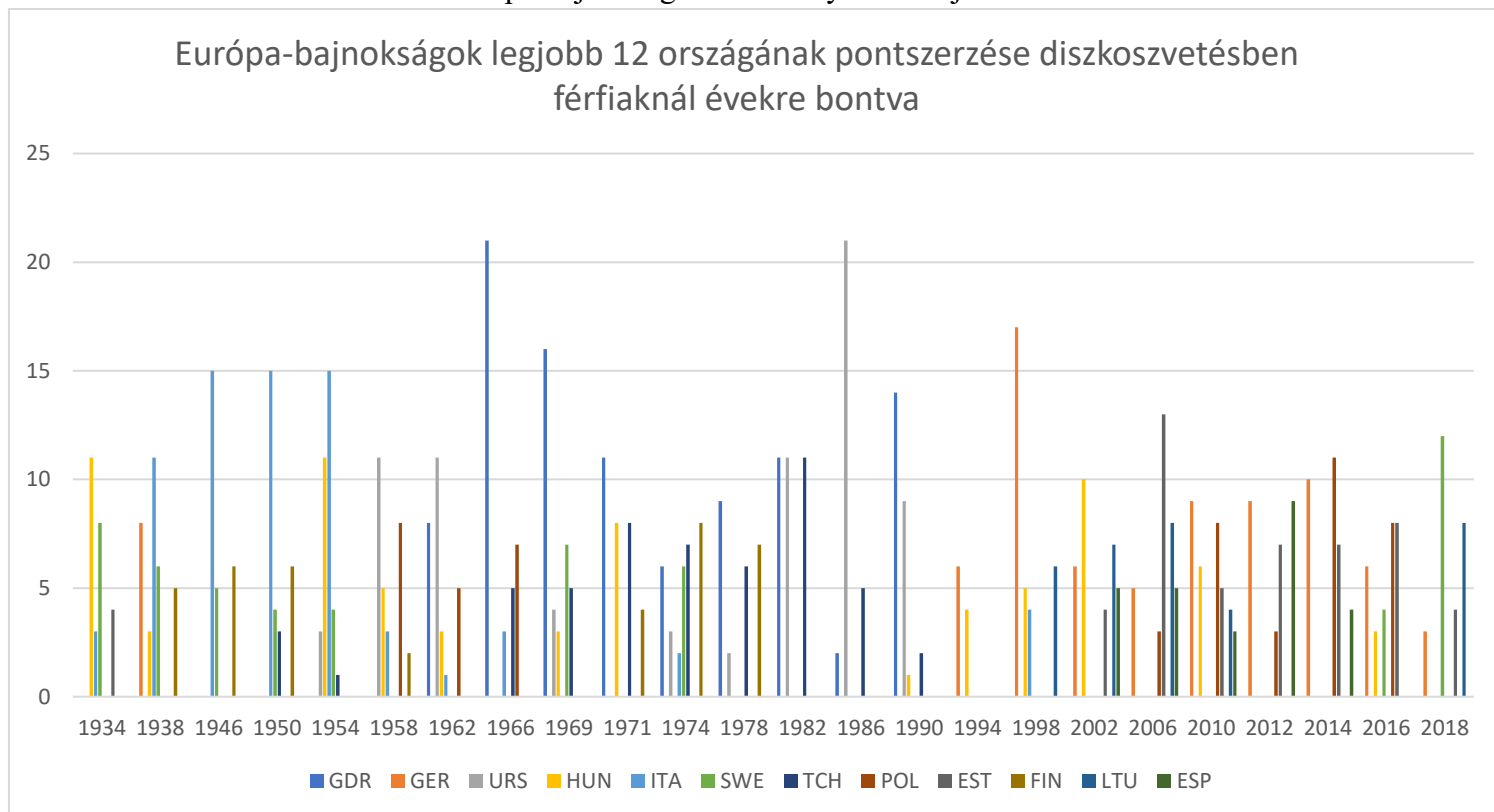
A nőknél **Lendvainé Bognár Judit** szerzett 4. helyet 1968-ban Mexikóban (17,78).

A hosszú eredménytelenség a nőkről is elmondható volt, ám 2016-ban **Márton Anitának** köszönhetően ez ismét megemelkedett, nem is akárhogyan, bronzéremmel tért haza Rióból.

## 8. EREDMÉNYEK - DISZKOSZVETÉS

A következő versenyszám, amit elemeztünk a diszkoszvetés volt, melynek szintén az európai-, világbajnoki és olimpiai döntős helyezéseit vetettük össze.

Kezdeként az Európa-bajnokságok eredményeit láthatjuk a férfiaknál.

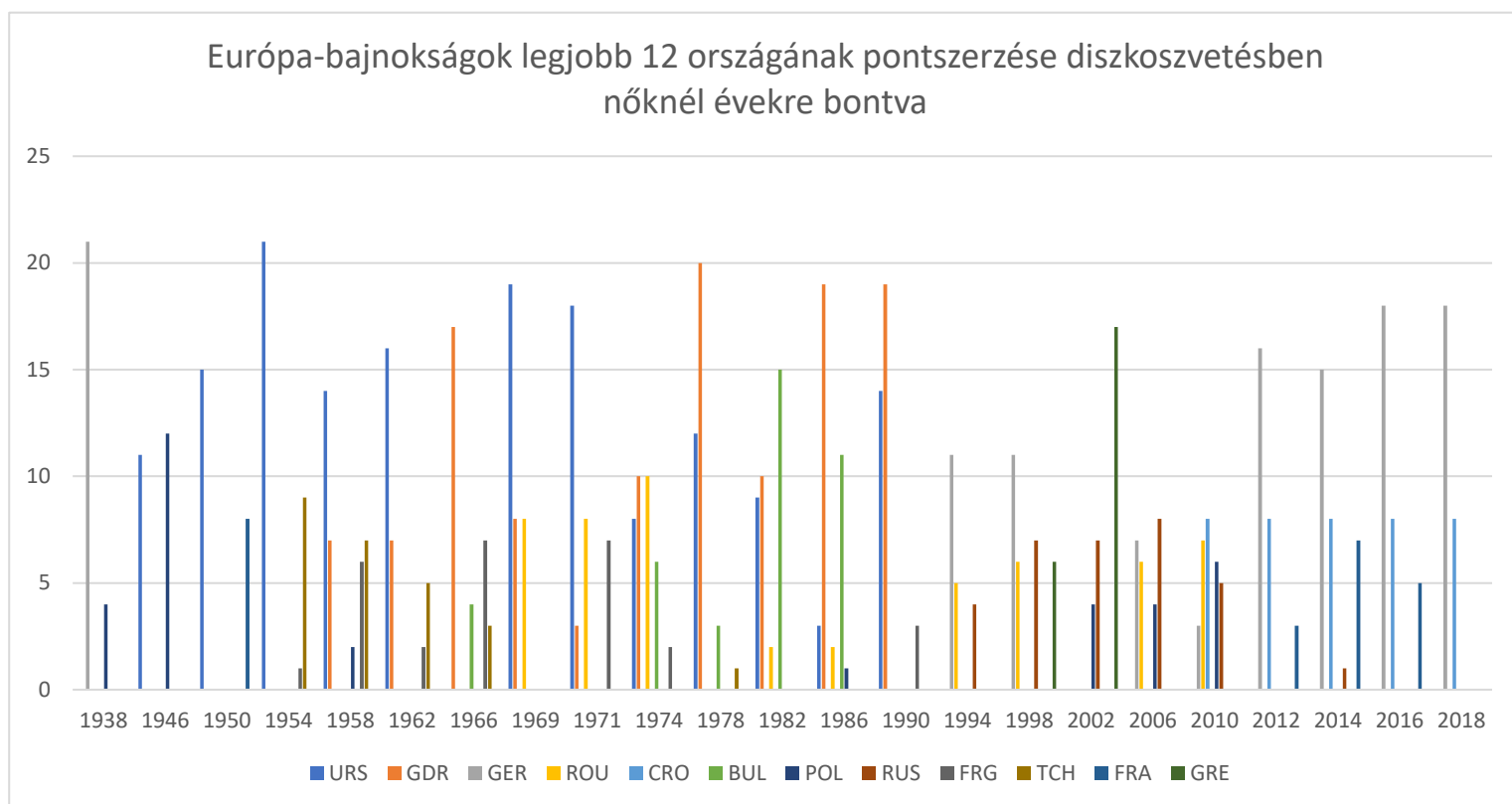


**10. ábra: Férfi diszkoszvetés eredmények nemzetenként az Európa-bajnokságok során évekre bontva**

(forrás: [www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org)., [www.olympic.org](http://www.olympic.org)., [european-athletics.com](http://european-athletics.com))

Talán kijelenthető, hogy a diszkoszvetésben van a legkevesebb kiugró teljesítménnyel rendelkező nemzet az összesített ponttáblázat alapján. Természetesen egy-egy versenyen jól látható, hogy az NDK, a Szovjetunió és Németország is eredményesebb volt, ám egyik se utolérhetetlen eredmény jelenleg.

A férfiakat követően a női diszkoszvetés eredmények következzenek az EB-kről.

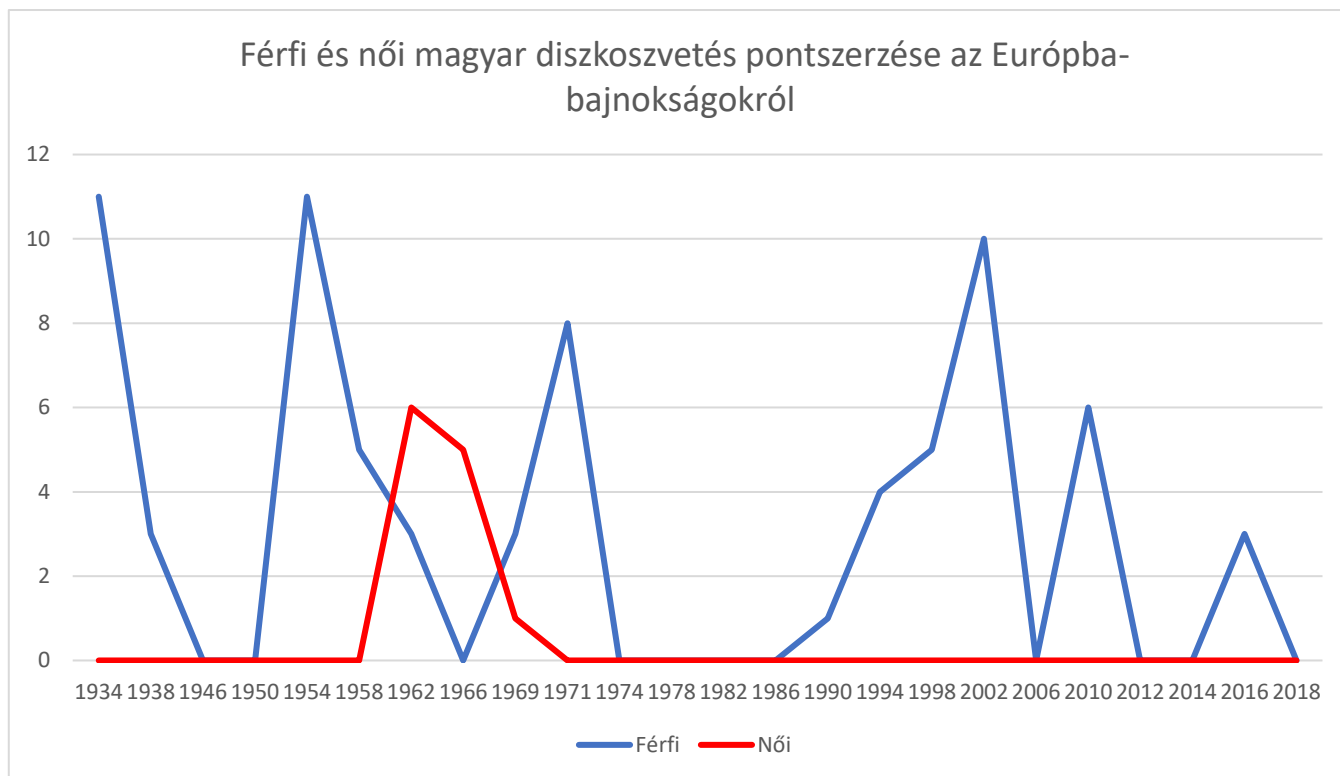


**11. ábra: Női diszkoszvetés eredmények nemzetenként az Európa-bajnokságok során évekre bontva**

(forrás: [www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org)., [www.olympic.org](http://www.olympic.org)., [european-athletics.com](http://european-athletics.com))

Mint szinte minden dobószámnál, itt is a szovjetek, az NDK és a németek a legeredményesebbek, ezt a ponttáblázat is megerősíti. A három erős nemzet után a románok és a horvátok is fejlődnek, persze a lengyelekkel a nyakukban.

A kontinensbajnokságok élmezőnye után érdemes kitérni a magyar eredményekre is az Európa-bajnokságokat illetően.



**12. ábra: Magyar diszkoszvetés eredmények az Európa-bajnokságok során évekre bontva**

(forrás: [www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org)., [www.olympic.org](http://www.olympic.org)., [european-athletics.com](http://european-athletics.com))

A kezdeti Európa-bajnokságokon férfi ágon igen erős versenyzőink voltak, de ez szinte versenyként változott, a pontszerzésünk ingadozónak mondható azóta is. Nők tekintetében sajnos 1969 óta nem sikerült döntős helyezést elérnünk.

Elsőként az 1934-es versenyen **Donogán István** (45,91 m) **bronzérmes** és **Remetz József negyedik** (45,54 m). 1938-ban **Kulitz Jenő** **6.** helyét kell megemlíteni (47,19m). Aztán 1954-ben is szereztünk pontokat. **Szécsényi József** **3.** lett (51,58 m) és **Klics Ferenc** (51, 43 m) **4.**

1958-ban **5. Klics Ferenc** (53,08 m) és **8. Szécsényi** (51,43 m), majd négy évvel később 54,66 méterrel **Szécsényi** **6.** helyezést ért el. Majd tanítványai közül **Tégla Ferenc** **lett 6.** (58,18 m), **10. Fejér Géza** (55,64 m). Aztán **Fejér Géza** **bronzérmes** lesz 1971-ben Helsinkiben (61,54 m). Ugyanitt **Tégla** **7. helyet** szerzett (59,24 m).

Kis szünet után **Horváth Attila** **8.** lett (62,08 m) 1990-ben, majd négy évvel később **5.** (63,60 m). Az 1998-as budapesti EB-n **Fazekas Róbert** **ért el 4.** helyezést (65,13 m). Aztán **Európabajnok** lesz Münchenben (68,83 m), ugyanitt **Kővágó Zoltán** **7.** (63,63 m).

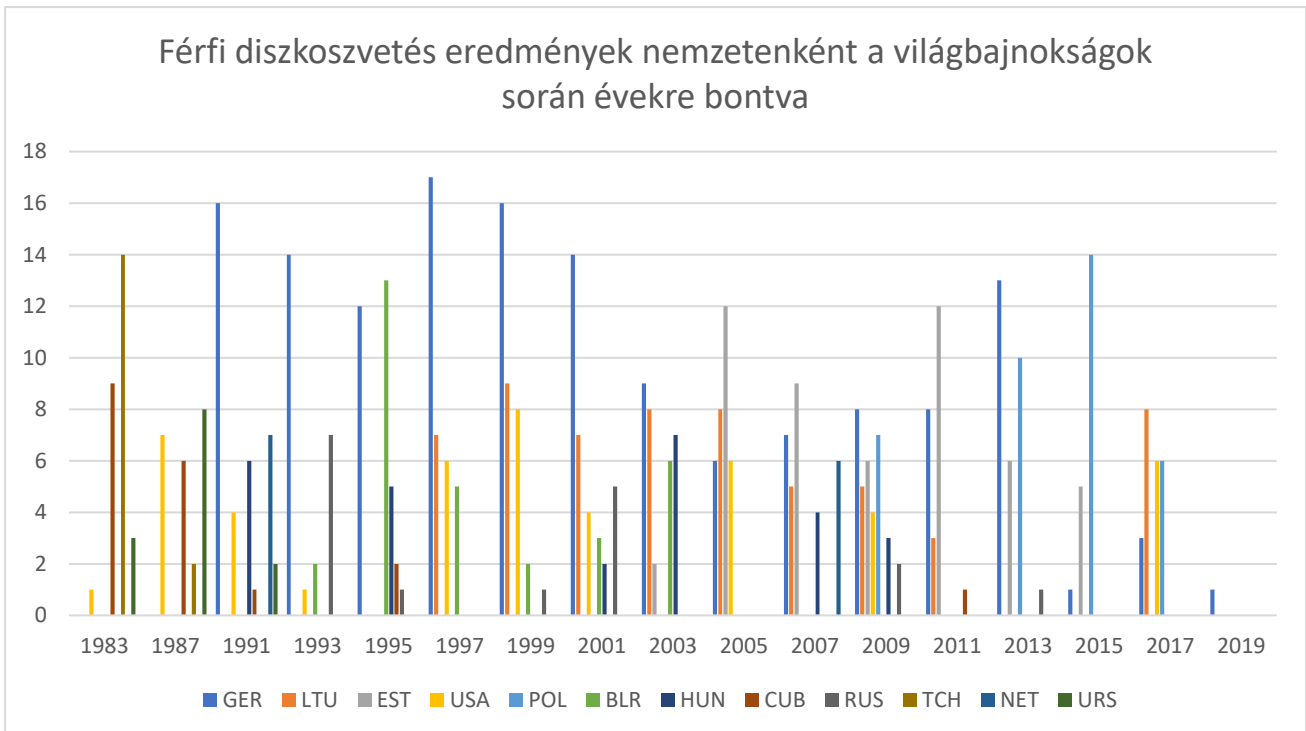
2010-ben **Fazekas** ismét dobogós lesz, **3.** helyet szerez (66,43 m). Utolsó pontszerzőnk **Kővágó** volt 2016-ban a **6.** helyével (64,66 m).

A hölgyeknél nem tudunk ennyi jó eredményt felsorolni.

**Kontsek Jolán** 1962-ben 52,82 méterrel **bronzérmes**, míg Bognár Judit 12. lett (47,12m).

Kleiber-Kontsek Jolán 1966-ban **4. helyet** (56,24 m) szerzett, míg Stugner Judit 10. lett (49,96 m). Majd 1969-ben **Judit a 8. helyet** szerezte meg (52,00 m).

Az Európa-bajnokságok után a világbajnokságok eredményeit vetettük össze nemzetenként.



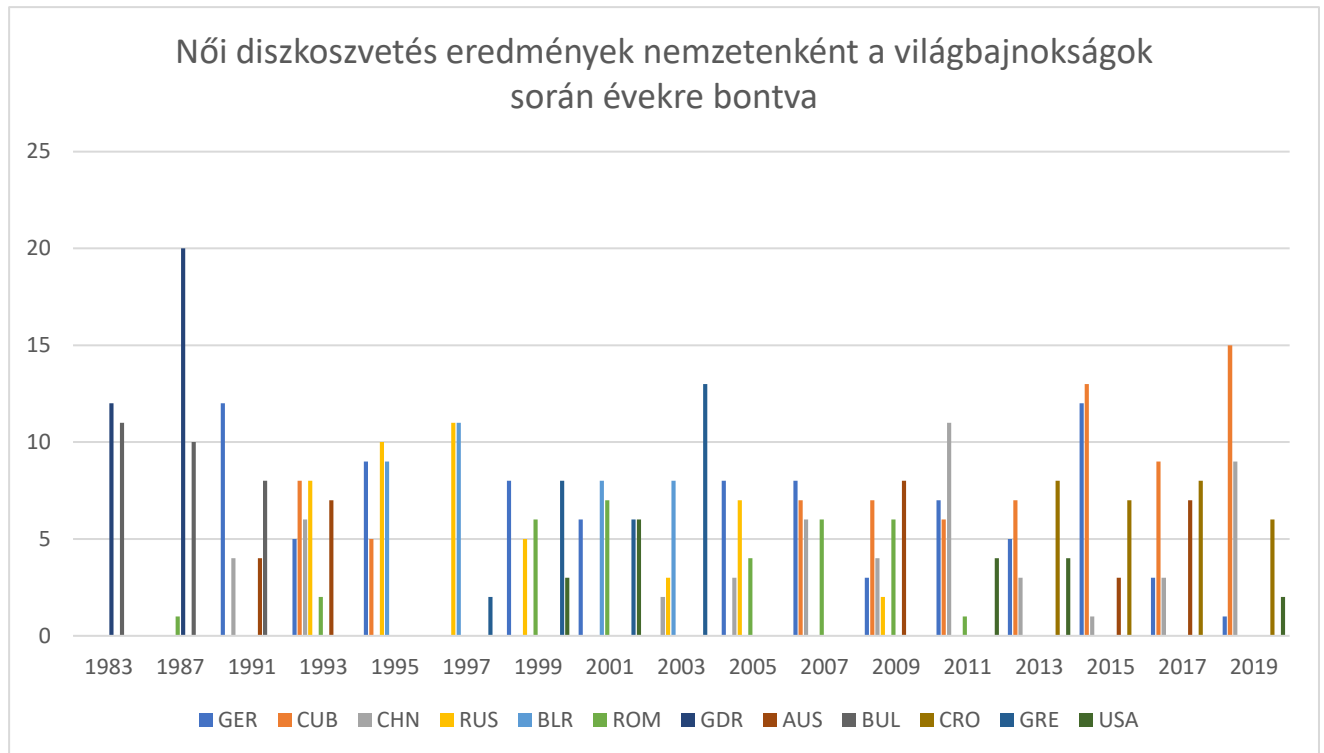
**13. ábra: Férfi diszkoszvetés eredmények nemzetenként a világbajnokságok során évekre bontva**

(forrás: [www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org), [www.olympic.org](http://www.olympic.org), [european-athletics.com](http://european-athletics.com))

A szocializmus bukását követő években jelentős német dominancia volt tapasztalható. Az eredményesség szempontjából a 90'-es évek elején Oroszország, Fehéroroszország, Egyesült Államok, Litvánia és Magyarország atlétái emelkedtek ki.

A 2000-es évektől Észtország és Dél-Afrika sportolói is kimagaslóan szerepeltek a világbajnokságokon. A 2000-es évek végétől figyelhető meg egy tendencia változás. Az eddig uralkodó országok, mint például Németország, már csak egy-egy élversenyzője képes a kvalifikációra. Mindinkább heterogén csoportok szerinti megoszlás látszik a különböző országok első nyolc helyezettjének kimenetelében.

A férfiak elég váltakozó eredményei után a női mezőny egy sokkal nemzetközibb, és kevésbé kiugró teljesítményt mutat.



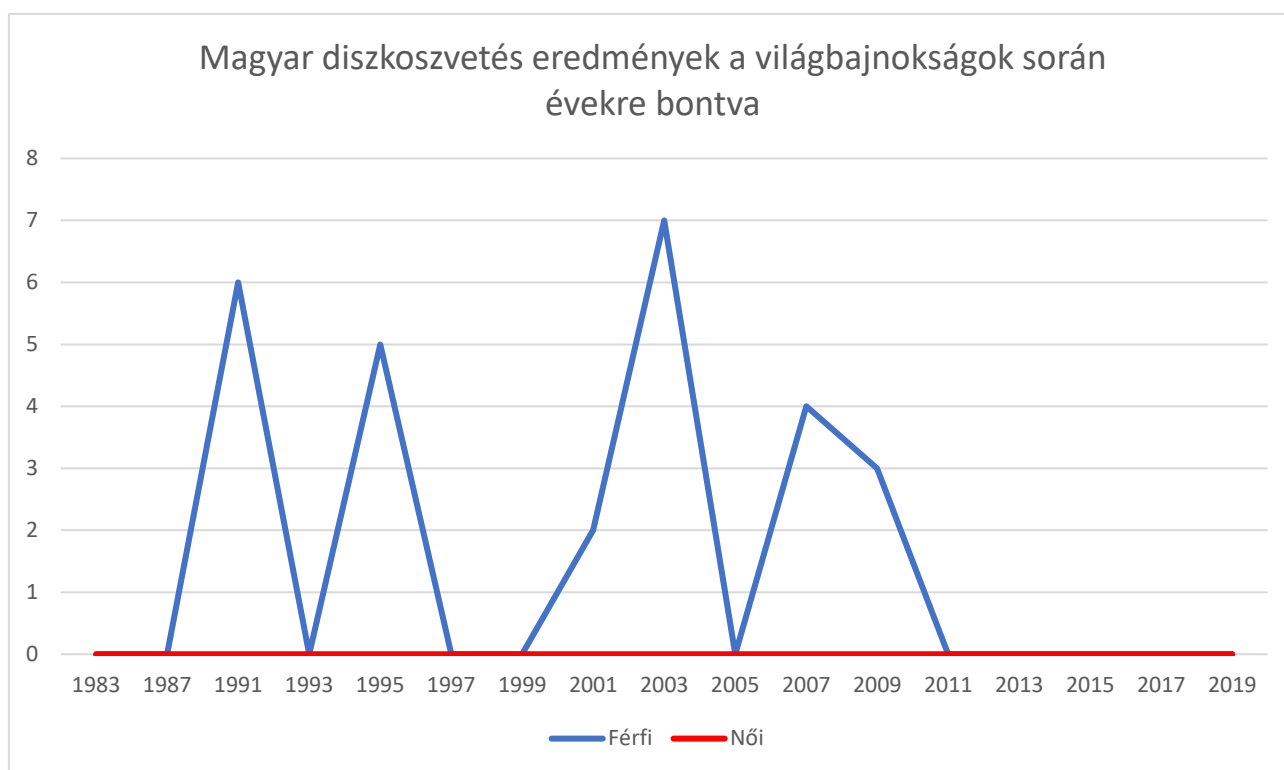
**14. ábra: Női diszkoszvetés eredmények nemzetenként a világbajnokságok során évekre bontva**

(forrás: [www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org)., [www.olympic.org](http://www.olympic.org)., [european-athletics.com](http://european-athletics.com))

A férfi világbajnoksághoz hasonlóan, a 90'-es évek elején a nyugat- és kelet-európai országok – Oroszország, Németország, Bulgária – voltak a meghatározóak az éremtáblázat elején. A férfi és női világbajnokság között párhuzamot lehet húzni az országok szerinti megoszlást illetően, egészen a 90'-es évek végéig. Onnantól a női oldalon Görögország, Románia és Kína diszkoszvetői voltak az éllovasok.



A magyar diszkoszvetés diagrammja pedig igen elgondolkodtató és könnyen elemezhető lett.



**15. ábra: Magyar diszkoszvetés eredmények a világbajnokságok során évekre bontva**  
(forrás: [www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org)., [www.olympic.org](http://www.olympic.org)., [european-athletics.com](http://european-athletics.com))

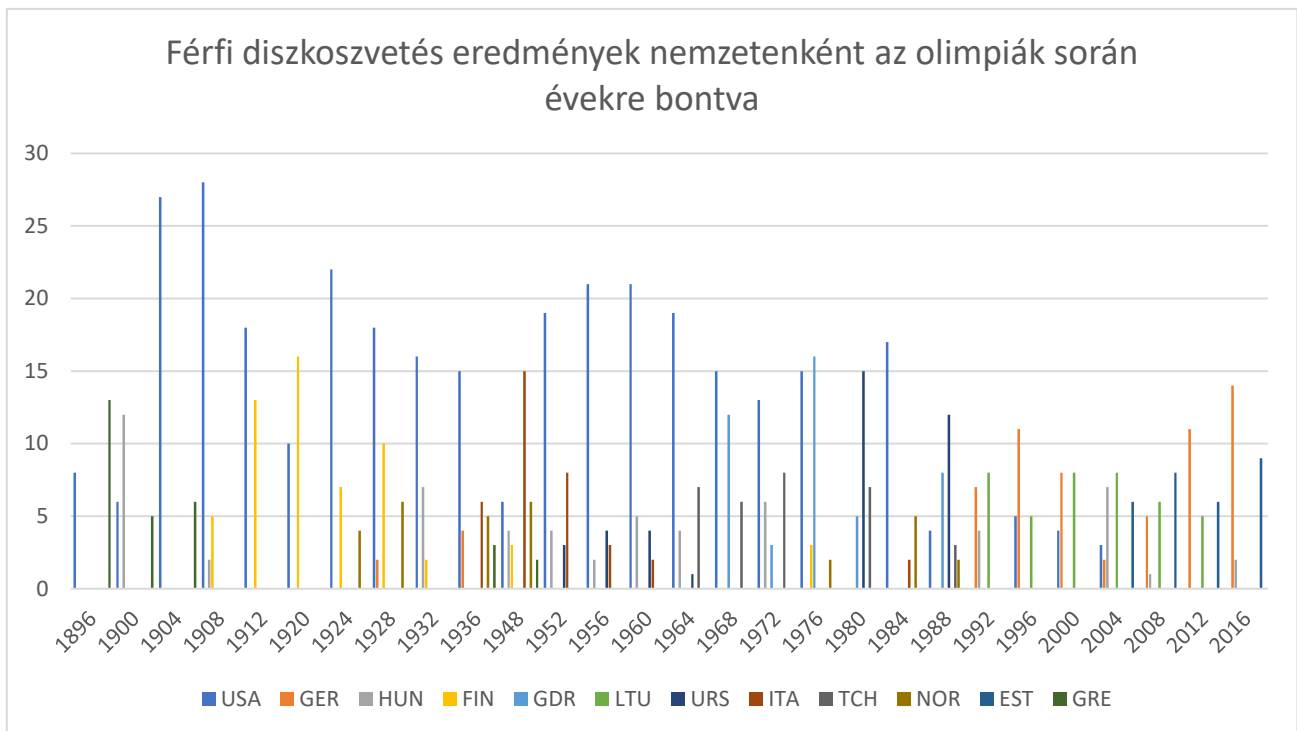
Több hirtelen kiemelkedő eredmény látható a férfiaknál, ami többek között Horváth Attilához, Kővágó Zoltánhoz és Fazekas Róberthez köthető, míg sajnálatos módon a nőknek egyelőre nem sikerült pontszerző helyezést elérniük világbajnokságok során.

Első pontszerző **Horváth Attila** volt, aki 1991-ben **bronzérmét** nyert (65,32 m), majd 95-ben 4. lett (65,72 m).

Attila után **Varga Roland** 7. helyet szerzett 2001-ben (65,86 m), aztán 2003 következett, ahol **Fazekas Róbert ezüstérmét** nyert (69,01 m). Négy év múlva **Máté Gábor** 5. (64,71 m) és Kővágó Zoltán 9. lett.

**Kővágó 6. helyével** (65,17 m) volt az utolsó pontszerzőnk a világbajnokság történetében.

Jöjjenek az olimpiai játékok, elsőként ismét a férfiak nemzetközi eredményei tekintve.



**16. ábra: Férfi diszkoszvetés eredmények nemzetenként az olimpiák során évekre bontva**

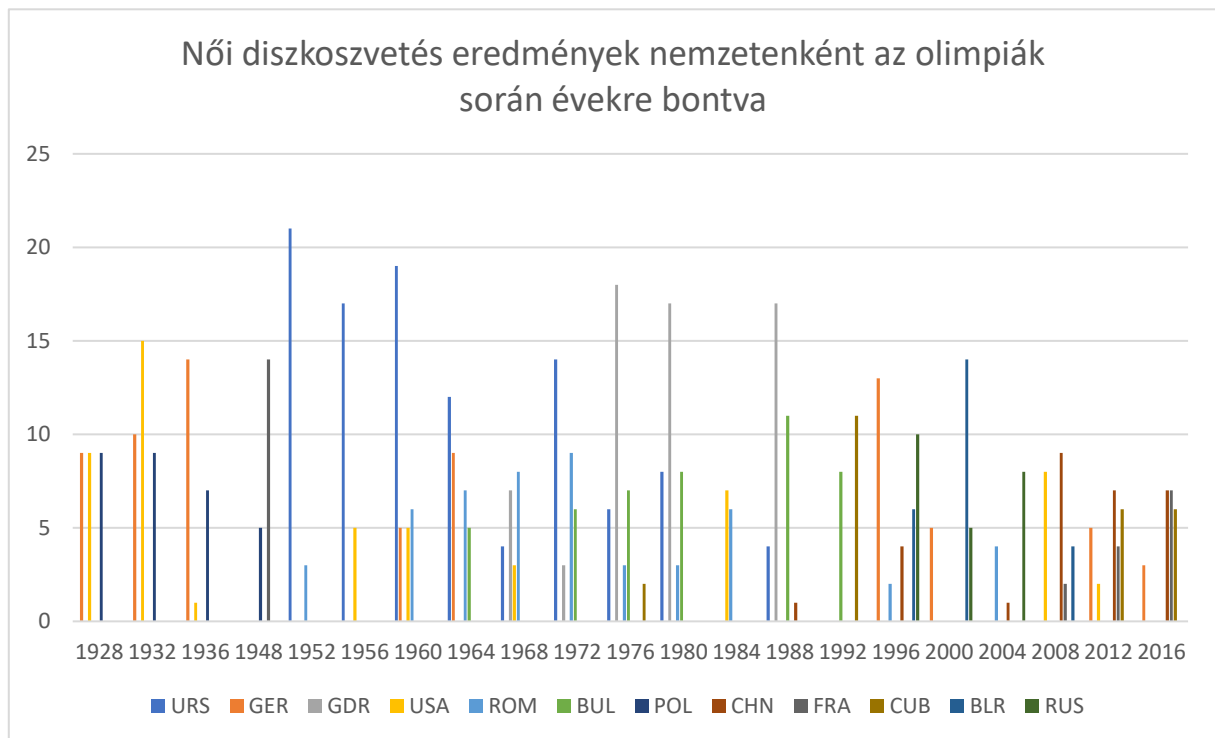
(forrás: [www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org), [www.olympic.org](http://www.olympic.org), [european-athletics.com](http://european-athletics.com))

Az újkori olimpia kezdetétől egészen a 2004-es olimpiáig bezárólag, az Egyesült Államok diszkoszvetői majdnem minden játékon az első nyolc helyezett között szerepelt.

Emellett Finnország emelkedett ki az éremtáblázat elején az 1932-es olimpiáig. Ezt követően, Olaszország sportolói mászták meg a ranglétrát és maradtak az első nyolc helyezett között egészen az 1960-ig.

A háborús időszakot követően továbbra is jellemző az USA uralom, kiegészítve olasz, lengyel és magyar sikerekkel. Jelenleg Észtország, Németország, Fehéroroszország és Litvánia sportolói eredményesek.

Elemzésünket a női diszkoszvetés eredményeivel folytattuk.



**17. ábra: Női diszkoszvetés eredmények nemzetenként az olimpiák során évekre bontva**

(forrás: [www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org)., [www.olympic.org](http://www.olympic.org)., [european-athletics.com](http://european-athletics.com))

Kezdetben német, lengyel és amerikai sikerek koronázták az újkori olimpia indulását diszkoszvetésben. A II. világháborút követően erős kelet-és nyugatnémet, illetve szovjet dominancia látható egészen a rendszerváltás időszakáig.

Az utolsó versenyekre visszatekintve kubai, horvát, kínai, francia és német eredményesség látható az éremtáblázatokon.

A magyar eredményekre is kitértünk, hiszen egy meglehetősen hullámzó versenyszámról beszélhetünk.



**18. ábra: Magyar diszkoszvetés eredmények az olimpiák során évekre bontva**  
(forrás: [www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org), [www.olympic.org](http://www.olympic.org), [european-athletics.com](http://european-athletics.com))

Saját nemzetünket tekintve kiemelkedő Klics Ferenc, aki három olimpián (1948 London, 1952 Helsinki, 1956 Melbourne) is az első hét helyezett között szerepelt.

Nőknél Kleiber-Kontsek Jolán képviselte hazánkat az 1964-es tokiói és az 1968-as mexikói olimpián, melyről végül egy bronzéremmel tudott hazatérni.

Utóbbi évekre visszatekintve a férfiaknál Fazekas Róbert és Kóvágó Zoltán tudott pontszerző helyezéssel zárni.

Természetesen **Bauer Rudolf Olimpiai Bajnoki** címe kerül első helyre, Párizsban 36,04 méterrel győzött. Ugyanitt **Crettier Rezső 5** lett. (33,65m).

Utána 190-ból **Luntzer György** volt pontszerző a 7. helyével (38,34m).

A 32-es Los Angelesi versenyen **5. Donogán István** (47,08m) és **6. Madarász Endre** (46,52m). A világháború után 1948-ban **5. lett Klics Ferenc** (48,21m), majd a következő olimpián megismételte az 5. helyet 51,13 méteres dobással. 1956 – Melbourne – **Klics 7.** (51,82m).

Rómában 4. helyen végzett **Szécsényi József** (55,79m), majd Tokióban 5. (57,23m). Kis kihagyással **Fejér Géza 5.** (62,62m) és **Tégla Ferenc 7.** (60,60m) Münchenben.

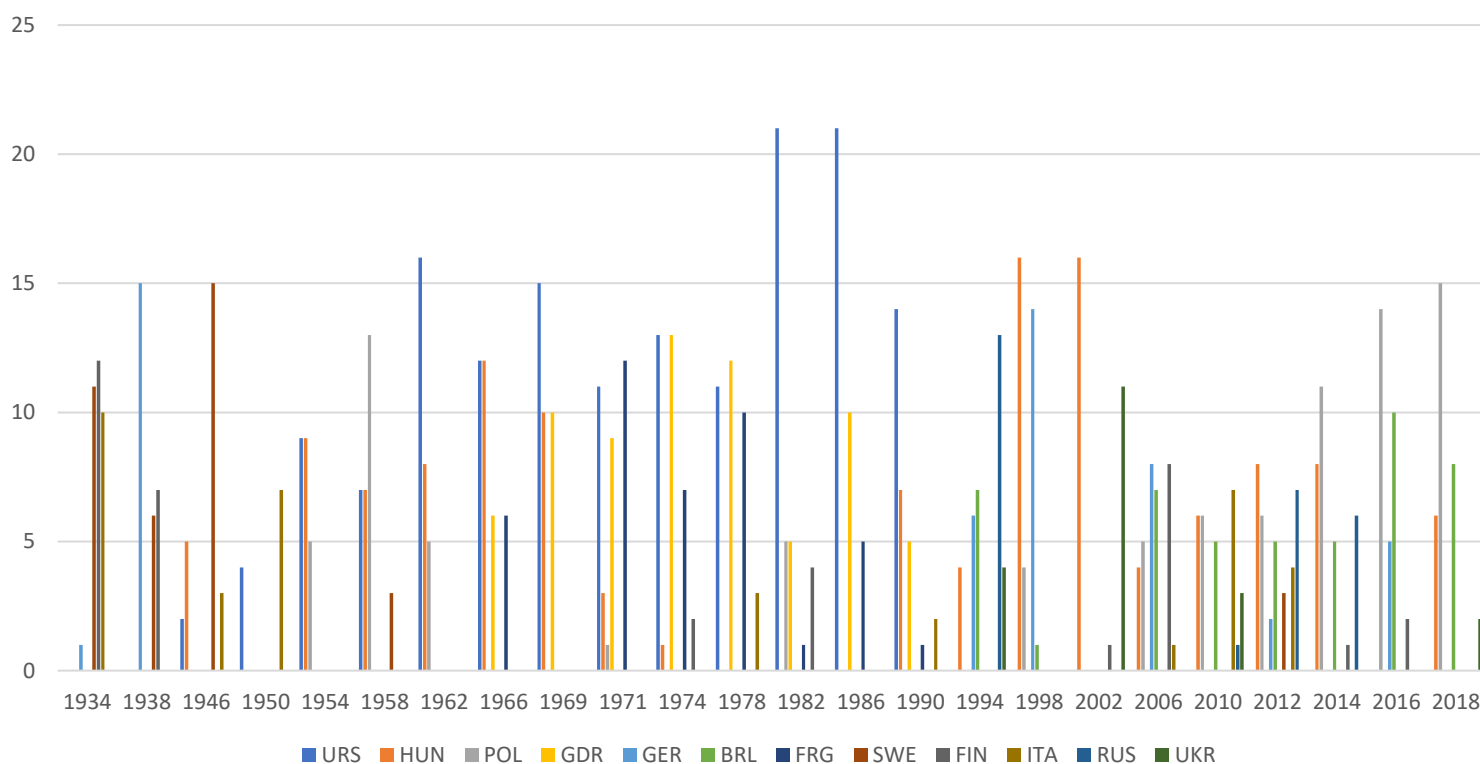
**Horváth Attila** 1992-ben Barcelonában 5. lesz (62,82m). 2004 – **Kővágó Zoltán** ezüstérmes (67,04m), 2008 – **Fazekas Róbert 8.** (63,43m) – és végül Rióban **Kővágó** ismét pontszerző, 7. lett (64,50m).

## 9. EREDMÉNYEK – KALAPÁCSVETÉS

A soron következő versenyszám a kalapácsvetés volt, melynél ismételten a kontinens bajnokságok, világbajnokságok és olimpiai játékok eredményeit vetettük össze.

A férfiak kalapácsvetésével kezdtünk az Európa-bajnokságok történelmében.

Európa-bajnokságok legjobb 12 országának pontszerzése kalapácsvetésben férfiaknál évekre bontva



**19. ábra: Férfi kalapácsvetés eredmények nemzetenként az Európa-bajnokságok során évekre bontva**

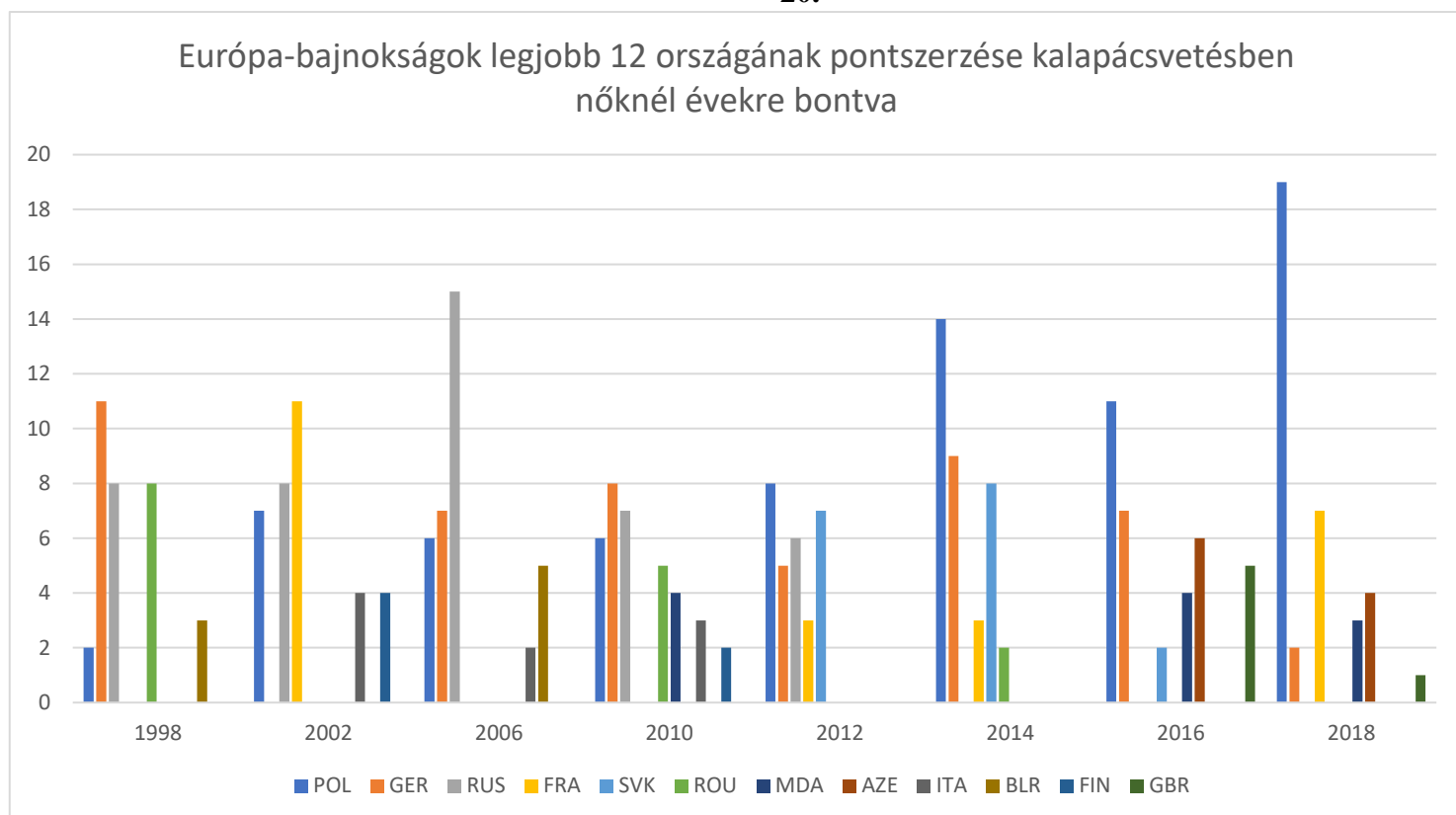
(forrás: [www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org)., [www.olympic.org](http://www.olympic.org)., [european-athletics.com](http://european-athletics.com))

Ezen az ábrán jól láthatóan mi magyarok is megjelenünk gyakran, mellettünk pedig a szovjetek, lengyelek és talán az NDK, akik kiemelhetően teljesítettek egy-egy kontinensviadal tekintetében.

Összesítve az eredményeket ugyanerre az eredményre jutunk, így itt megfigyelhető hogy az egy-egy kiugró teljesítmény mellett is folyamatos a pontszerzés ezen országok részéről.

Ezek után a legfiatalabb női dobószámot elemeztük, a kalapácsvetést.

**20.**



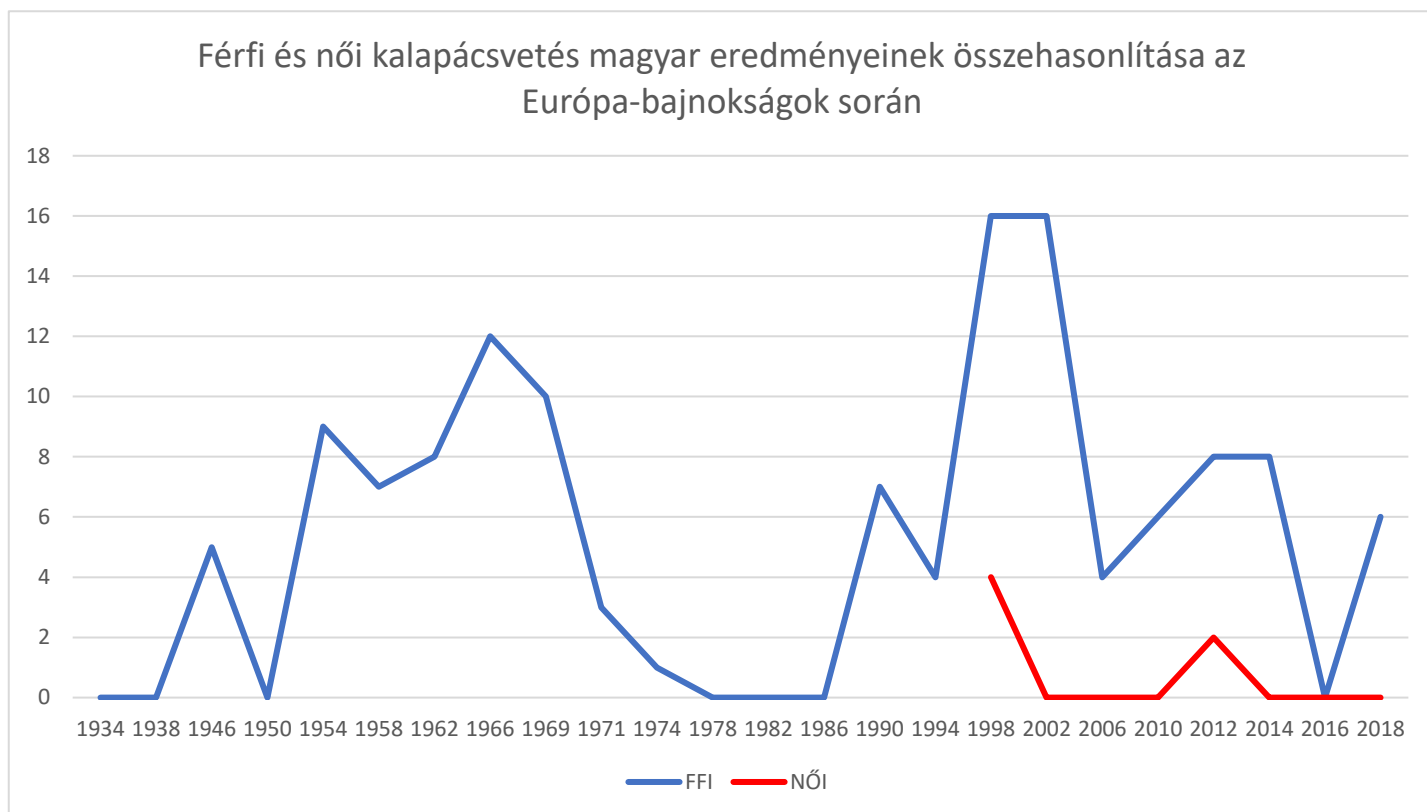
**21. ábra: Női kalapácsvetés eredmények nemzetenként az Európa-bajnokságok során évekre bontva**

(forrás: [www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org), [www.olympic.org](http://www.olympic.org), [european-athletics.com](http://european-athletics.com))

A női kalapácsvetés jóval később, csak 1998-tól volt jelen az Európa-bajnokságokon, így ennek a diagrammnak az átláthatósága jóval gyorsabb és egyszerűbb, mint az előzőké.

Megfigyelhető a lengyel dominancia az elmúlt évekből, mik a kezdetekben a németek voltak kiemelkedőek ebben a versenyszámban, illetve a franciák és az oroszok is jól szerepeltek egy-egy évben. A pontrendszert a lengyelek vezetik, melyet a németek és az oroszok követnek.

A magyar kalapácsvetésnek az Európa-bajnokságok során kifejezetten régre visszanyúló történelme van.



**22. ábra: Magyar kalapácsvetés eredmények az Európa-bajnokságok során évekre bontva**

(forrás: [www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org)., [www.olympic.org](http://www.olympic.org)., [european-athletics.com](http://european-athletics.com))

Míg a férfiaknál kijelenthetjük, hogy a kalapácsvetés a legeredményesebb dobószámunk, ez sajnos a nőknél nem nagyon jelenik meg.

Férfi versenyzőink tekintetében összesen a huszonnégy kontinens viadalból csak öt versenyen nem sikerült pontszerző helyen végeznünk, ehhez pedig számos kiváló atléta hozzájárult, többekből később olimpiai bajnok is született.

1946-ban **Németh Imre** 4. helyet szerzett (50,03 m). 1954-ben **Csermák József** bronzérmes (59,72 m) és **6. Németh Imre** (56,86 m). A következő EB-n **3. helyezett Zsivótzky Gyula** (63,68 m) és **8. Csermák** (61,00 m).

1962 Belgrád – **Zsivótzky aranyérmes** (69,64 m), majd négy év múlva **ezüstérmes** (68,62m), **6. Lovász Lázár** (65,28 m) és **7. Eckschmiedt Sándor** (64,52 m).

1969-ben **4. lett Zsivótzky** (69,68 m), **6. Lovász** (66,90m) és **7. Eckschmiedt** (66,02 m). 1971-ben **6. helyet szerzett Eckschmiedt** (69,74 m). Majd a következő EB-n **8. lett Encsi István** (68,50 m).



Kis szünet után Gécsek Tibor lesz 2. 1990-ben (80,14 m), majd 4 év múlva 5. lesz (77,62 m).

A budapesti EB nagyon sikeres volt, **Gécsek Európabajnok** (82,87 m) és **Kiss Balázs a 2.** (81,26 m) és **Annus Adrián 8.** (77,29 m).

2002. év is sikeres volt. **Annus Európabajnok** (81,17m) és **Kiss 4. lesz** (80,17 m), **Gécsek pedig 6.** (79,25 m).

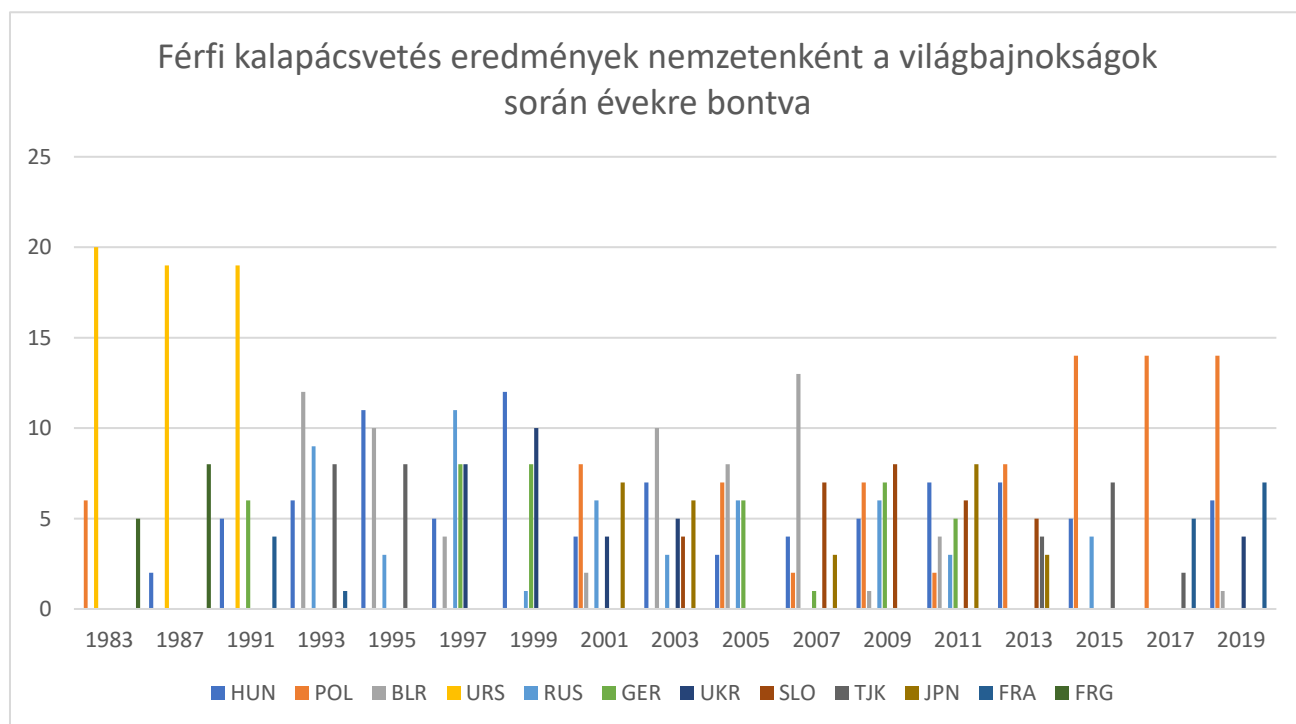
2006-ban **5. lesz Pars Krisztián** (78,34 m). Négy év múlva **Pars bronzérmes** (79,06 m). Majd **Pars megnyeri a következőt** (82,69 m).

Utolsó pontszerző **Halász Bence** volt, 2018-ban **3. helyet** szerez (77,36 m).

Nőknél ugyan csak 1998-ban jelent meg a versenyszám hivatalosan, ám ugyanezt a sikerességet nem sikerült teljesítenünk az Ő oldalukon.

1998-ban Budapesten **5. lett Divós Katalin** (63,74 m) és 2012 -ben **Orbán Éva 7.** (67,92 m).

A soron következő diagramm a világbajnokságok férfi eredményei.



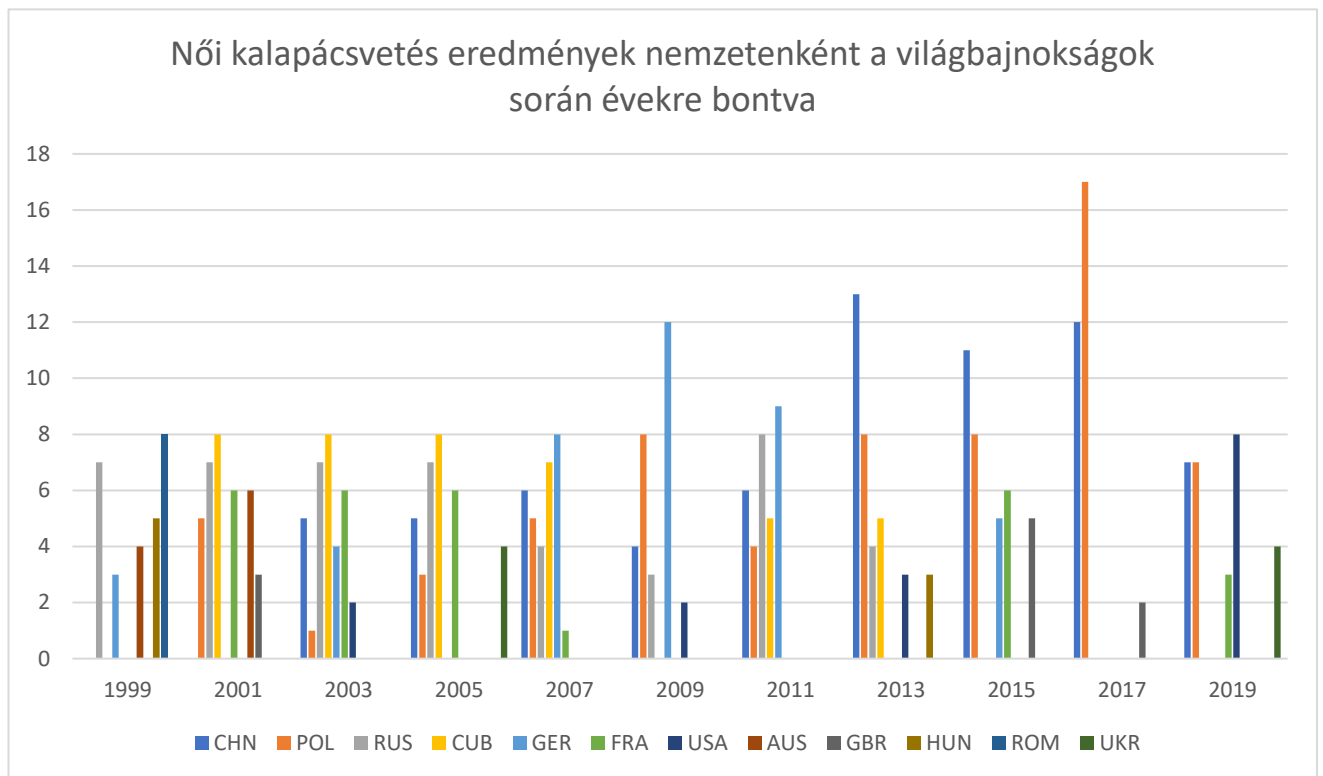
**23. ábra: Férfi kalapácsvetés eredmények nemzetenként a világbajnokságok során évekre bontva**

(forrás: [www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org), [www.olympic.org](http://www.olympic.org), [european-athletics.com](http://european-athletics.com))

A legeredményesebb országként vagyunk számon tartva világbajnokságokat tekintve, utánunk pedig a lengyelek vannak, ami az utóbbi években remekül jellemzi a versenyt is.

A kezdeti versenyeket tekintve a szovjetek voltak igen erős versenyzők ebben a versenyszámban, majd egy ideig még Oroszországgént is eredményesek voltak, ám sikerük nem tartott örökké.

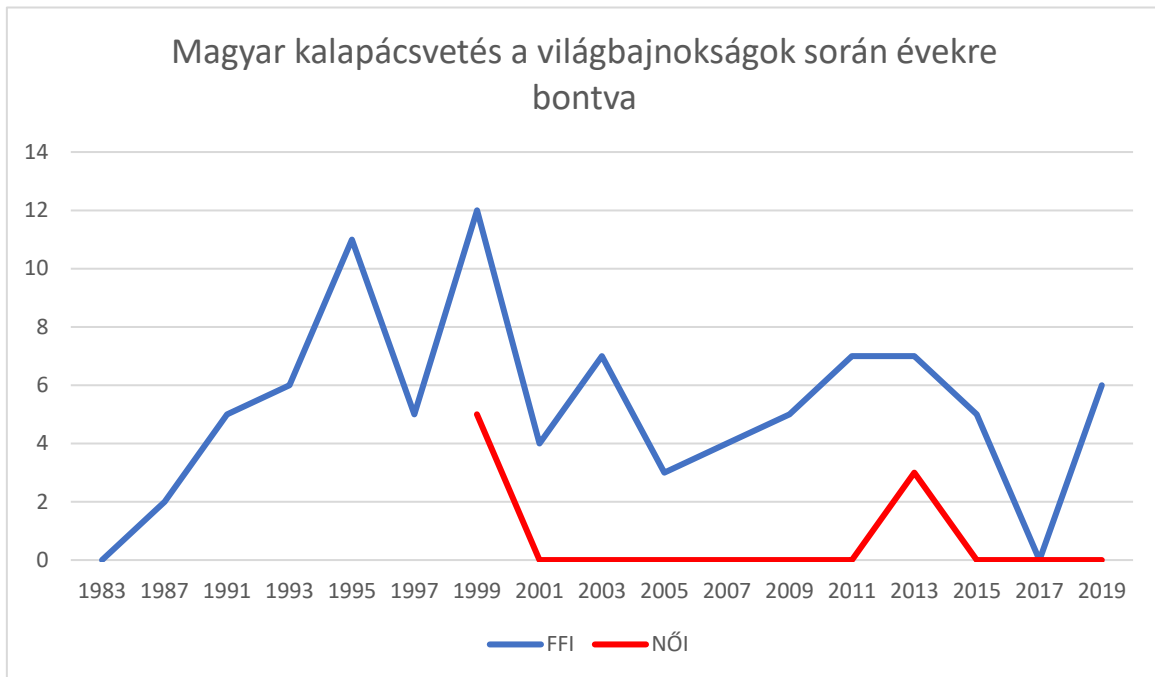
Férfiak után következzen a nők világbajnokságon való szereplése.



**24. ábra: Női kalapácsvetés nemzetenként a világbajnokságok során évekre bontva**  
(forrás: [www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org), [www.olympic.org](http://www.olympic.org), [european-athletics.com](http://european-athletics.com))

A legkésőbbi női dobószámot tekintve nagy múlttól nem nagyon tudunk még beszélni, ám az már most is elmondható, hogy a lengyelek és a kínaiak kimagasló teljesítményt nyújtanak ebben a versenyszámban, míg az utóbbi években az ukránok és az amerikaiak jelentek meg a döntőkben.

A nemzetek után pedig a saját eredményeinket elemezzük a világbajnokságok során.



**25. ábra: Magyar kalapácsvetés eredmények a világbajnokságok során évekre bontva**  
(forrás: www.worldathletics.org., www.olympic.org., european-athletics.com)

Számos hullámvölgy található a férfi kalapácsvetésünk történetében, de csak egyetlen egy világbajnokságot találhatunk, 2017-es, melynek során nem sikerült pontszerző helyet elcsípnie sportolóinknak.

1987 volt az első pontszerzés Gécsek Tibor 7. helyével (77,56 m), majd 4. helyet szerez Tokióban (78,98 m).

1993 és 1995 **Gécsek Tibor bronzérmeiről** (79,54 és 80,98 m) szólt. Göteborgban **Kiss Balázs 4.** (79,02 m). Ezt megismétli 4 múlva.

Aztán 1999-ben **Németh Zsolt** (79,05 m) tudott **ezüstérmet** nyerni. **Gécsek 4.** (78,95 m).

2001 **6. lett Kiss** 79,75 méterrel, **8. Gécsek** (79,34 m).

Ezt 2003-ban **Annus Adrián** (80,36 m) ismételte meg. 2005 **6. hely** (78,03 m), 2007. **5. hely** (80,93 m), 2009. 4. hely (77,45 m) **Pars Krisztiántól.**

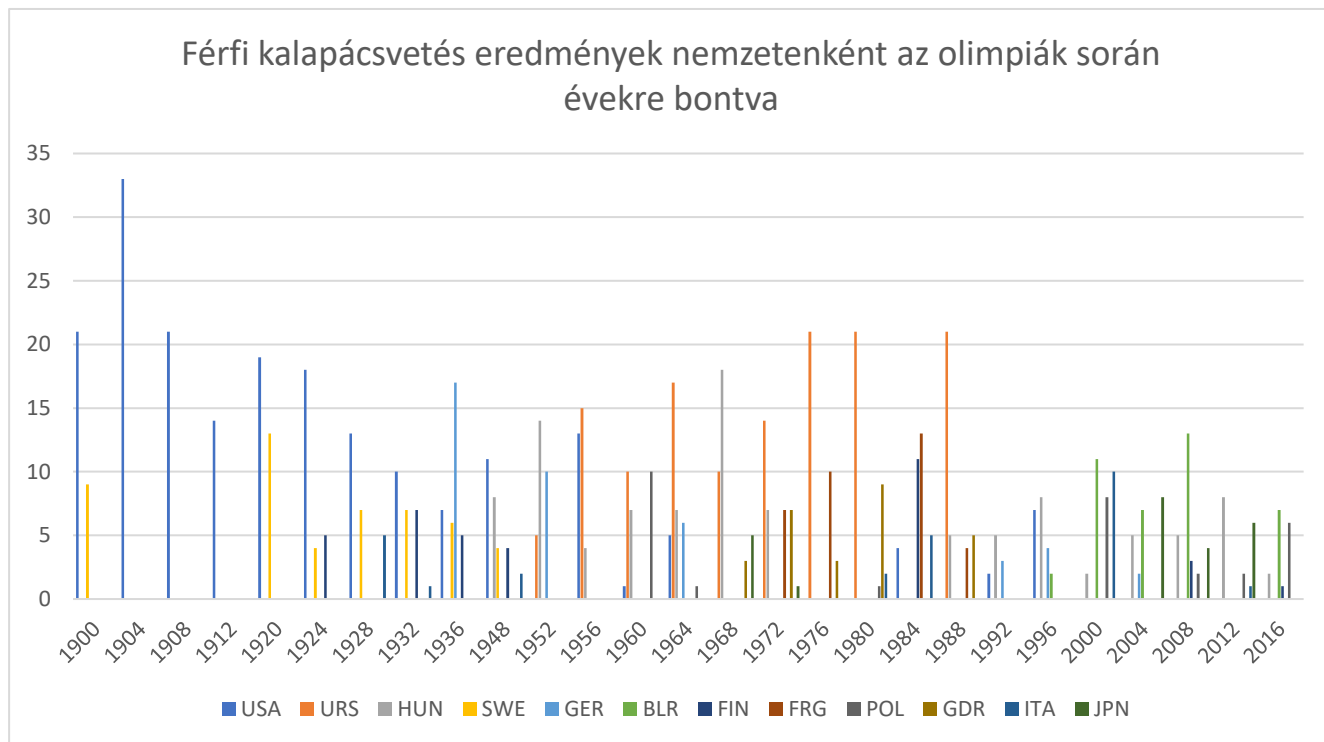
**Majd két ezüstérmet** tudott szerezni 2011 (81,18 m) és 2013-ban (80,30 m). Majd 2 év múlva 4. lesz (77,32 m).

Utolsó érmünk a fiatal **Halász Bence** (78,18 m) nevéhez fűződik, egy **bronzérem** 2019-ből.

Nőknél ugyan volt egy-egy döntős helyezésünk, mégse sikerült azt a fajta sikersorozatot átadnunk, ami a férfiaknál látható.

Itt is **Divós Katalin** volt pontszerző, **4. lett** (65,86 m). És 2013 -ban **Orbán Éva** szerez **7. helyet** (72,70 m).

Világ bajnokságok után pedig a már megszokott rendszerben, végig elemezzük az olimpiai eredményeket is kalapácsvetésben.

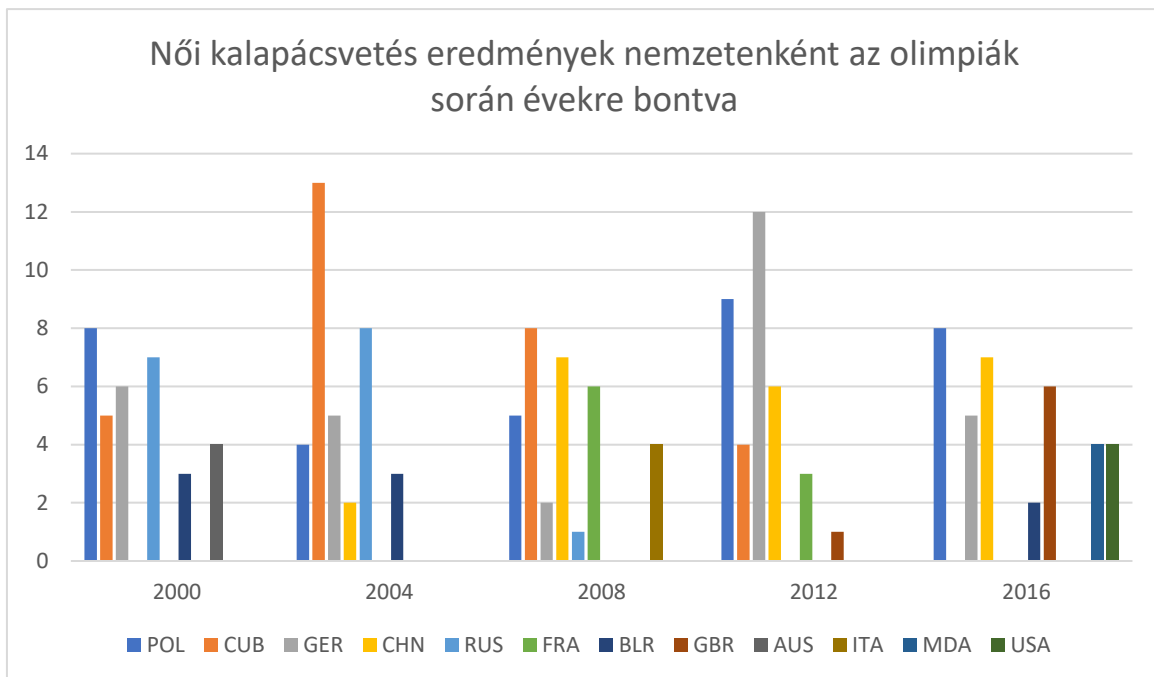


**26. ábra: Férfi kalapácsvetés eredmények nemzetenként az olimpiák során évekre bontva**

(forrás: [www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org)., [www.olympic.org](http://www.olympic.org)., [european-athletics.com](http://european-athletics.com))

A kezdeti amerikai fölények és mellettük jelen lévő svédek az 1930-as évektől szinte eltörpültek, megjelentek a szovjetek is a dobókörnél. Az egyeduralom 1988-ban volt utoljára, azóta elmondható, hogy egyre több ország tudja képviseltetni magát a döntők során, például Lengyelország, Magyarország és Fehéroroszország is.

A következő diagrammon pedig a női kalapácsvető eredmények vannak.



**27. ábra: Női kalapácsvetés eredmények nemzetenként az olimpiák során évekre bontva**  
(forrás: [www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org), [www.olympic.org](http://www.olympic.org), [european-athletics.com](http://european-athletics.com))

A legfiatalabb női dobóversenyszámról beszélhetünk, így hamar és könnyen átlátható a diagramm, melyről megállapítható, hogy ugyan kiugró teljesítménye Kubának és Németországnak volt, mégis a lengyelek vezethetik a pontverseny táblázatát, hiszen rendszerint az élvonalban teljesítenek.

Elérkeztünk a magyar kalapácsvetéshez, mely okkal híres már szerte a világon.



28. ábra: Magyar kalapácsvetés eredmények az olimpiák során évekre bontva

(forrás: [www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org), [www.olympic.org](http://www.olympic.org), [european-athletics.com](http://european-athletics.com))

Legsikeresebb dobószámunkat tekintve a férfiaknál 1948-tól egészen 1976-ig nem volt olyan Olimpiai Játék, ahol nem szerepeltünk volna a döntőben, majd két év kihagyással elmondható, hogy továbbra is jelen vagyunk 1988 óta minden ponttáblázatban.

1948 -ban Londonban **Németh Imre győzött** (56,07 m), majd 4 évvel később **Csermák József első** (60,34 m), **Németh Imre harmadik** (57,74 m) helyen végzett. Melbourneben **Csermák 5. lesz** (60,70 m).

1960 és 64-ben **Zsivótzky Gyula ezüstérmes** (65,79 és 69,09 m), majd Mexikóban sikerült **olimpiai bajnoki címet** (73,36 m) ünnepelni. Ugyanitt **Lovász Lázár harmadik** (69,78 m), **Eckschiedt Sándor ötödik** (69,46 m) lett.

1972-ben **Zsivótzky 5. lesz** (71,38 m), valamint **Eckschiedt 6.** (71,20 m). Sajnos nem vettünk részt 2 olimpián, pedig nagy lehetőség lett volna.

1988. Szöul **Gécsek Tibor 6.** (78,36 m) és **Szitás Imre 7.** (77,04 m), aztán Barcelonában **Gécsek 4.** (77,78 m)

1996-ban sikerült újra **olimpiai aranyat** szerezni, **Kiss Balázs** (81,24 m) jóvoltából. 2000. Gécsek 7. 77,70 méterrel. 2004-ben Annustól elvették az aranyat, ugyanitt **Pars 4. lesz** (78,73 m). Majd **Pars** szerez ismét **4. helyet** (80,96 m).

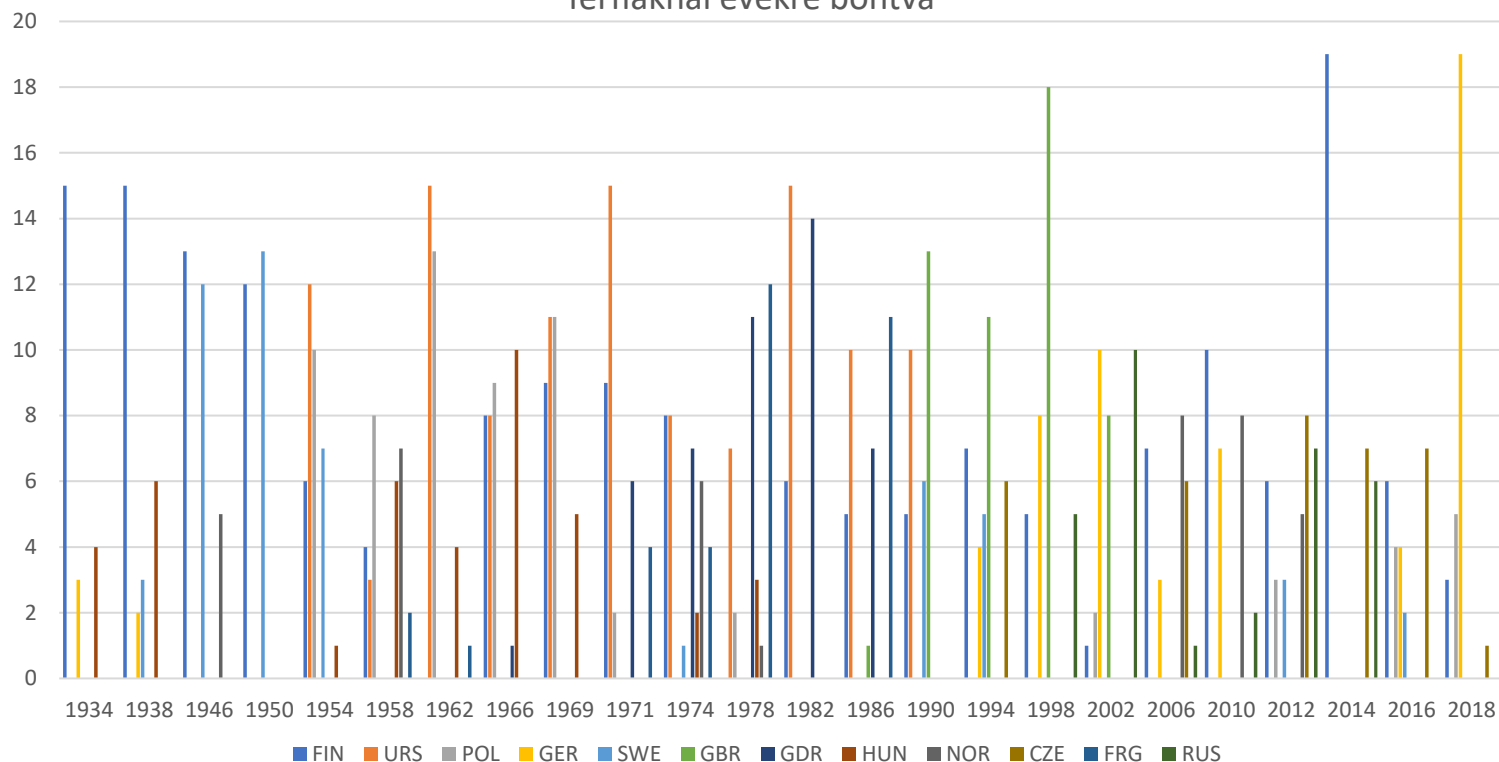
Majd 2012 -ben Londonban **Pars Krisztián** (80,59 m) **lett első.**

Nőknél a 2000-ben kezdődött versenyszám nem hozta meg ezt a féle áttörést, sajnos ennél a nemnél eredménytelenek vagyunk egyelőre.

## 10. EREDMÉNYEK - GERELYHAJÍTÁS

Utolsó dobó számként pedig a gerelyhajítás eredményeit tekintjük meg, elsőként ismét a férfi Európa-bajnoki eredményekkel kezdve.

Európa-bajnokságok legjobb 12 országának összehasonlítása gerelyhajításban  
férfiaknál évekre bontva



**29. ábra: Férfi gerelyhajítás eredmények nemzetenként az Európa-bajnokságok során évekre bontva**

(forrás: [www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org)., [www.olympic.org](http://www.olympic.org)., [european-athletics.com](http://european-athletics.com))

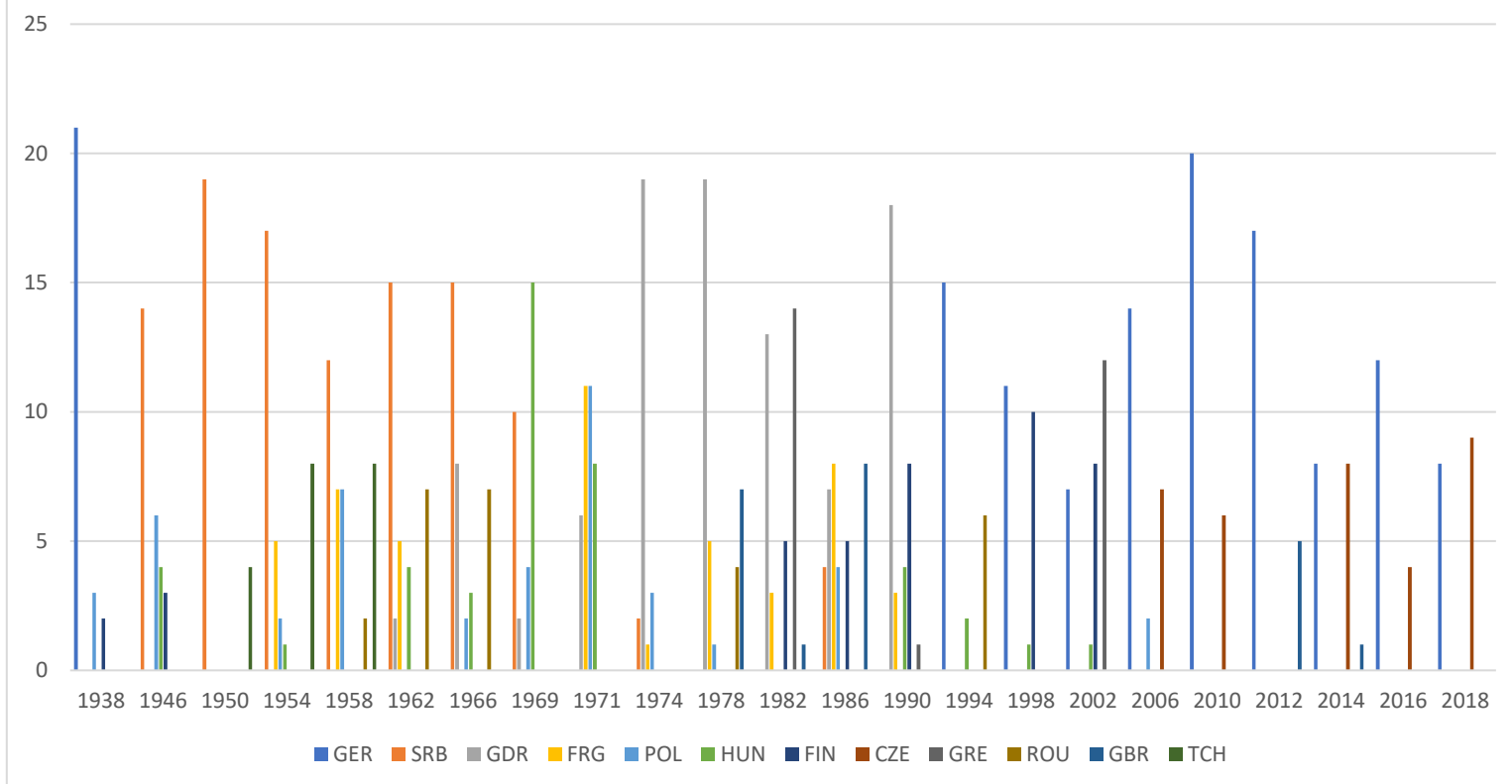
Abszolút egyeduralkodónak számítanak a finnek ebben a versenyszámban, már ami a ponttáblázatot jelenti a történelmet tekintve.

A legutolsó bajnokságon 2018-ban a németek hozták el fölényesen a legjobb eredményeket, azonban nem szabad megfeledkezni a múltbeli Szovjetunió eredményeiről sem.



A női gerelyhajítás kontinens eredményei tekinthetők meg az alábbi ábrán.

### Európa-bajnokságok legjobb 12 országának pontszerzése gerelyhajításban nőknél évekre bontva



**30. ábra: Női gerelyhajítás eredmények nemzetenként az Európa-bajnokságok során évekre bontva**

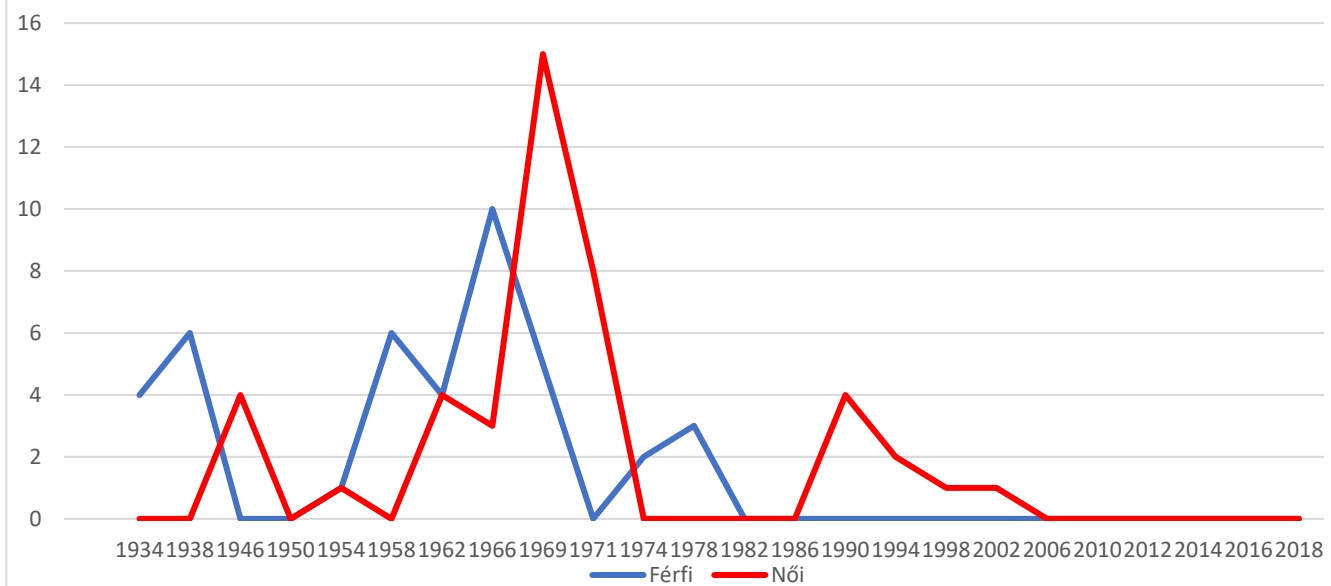
(forrás: [www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org)., [www.olympic.org](http://www.olympic.org)., [european-athletics.com](http://european-athletics.com))

Az elmúlt években a legeredményesebbek a női gerelyhajításban is a németek voltak, mint ahogy a férfiaknál is megfigyelhető volt ez a fejlődés, mellettük pedig a csehek azok, akik folyamatosan jobb eredményeket érnek el.

Természetesen az NDK itt is meghatározó, de nem szabad elfeledkezni a szerbekről sem.

A soron következő diagramm a magyar gerelyhajítás eredményeit mutatja be.

## Férfi és női magyar gerelyhajítás eredmények összehasonlítása az Európa-bajnokságokról



### 31. ábra: Magyar gerelyhajítás eredmények az Európa-bajnokságok során évekre bontva

(forrás: [www.worldathletics.org.](http://www.worldathletics.org), [www.olympic.org.](http://www.olympic.org), [european-athletics.com](http://european-athletics.com))

A kezdeti fejlődés és fantasztikus eredmények után, mely körülbelül 1966-ban élte fénykorát, a folyamatosan lecsökkenő pontszerzés a jellemző a nemzetünkre gerelyhajításban.

Ugyan látható volt egy-egy jobb versenyzés, ám 1998 óta eredménytelenek vagyunk mind a női mind a férfi vonalon.

**Várszegi József** volt az első pontszerzőnk **5. helyével** (65,81m). Négy év múlva **bronzérmes** 72,78-as országos csúccsal. 1954-ben **8. lesz Krasznai Sándor** (68,45 m).

**Kulcsár Gergely** nyer **bronzérmet** (75,26m) 1958-ban. Utána **5. lesz** (76,89 m). 1966 a sikeres EB. **Kulcsár 3.** (80,54 m) és **Németh Miklós 5.** (79,82 m).

1969. **Kulcsár 4.** (81,14 m), majd 1978. **Németh Miklós 6.** (83,58 m).

A hölgyeknél 1946-ban **Rohonczi Mária 5.** lett (40,66 m), majd **8. helyet** szerez **Vígh Erzsébet** (43,74 m).

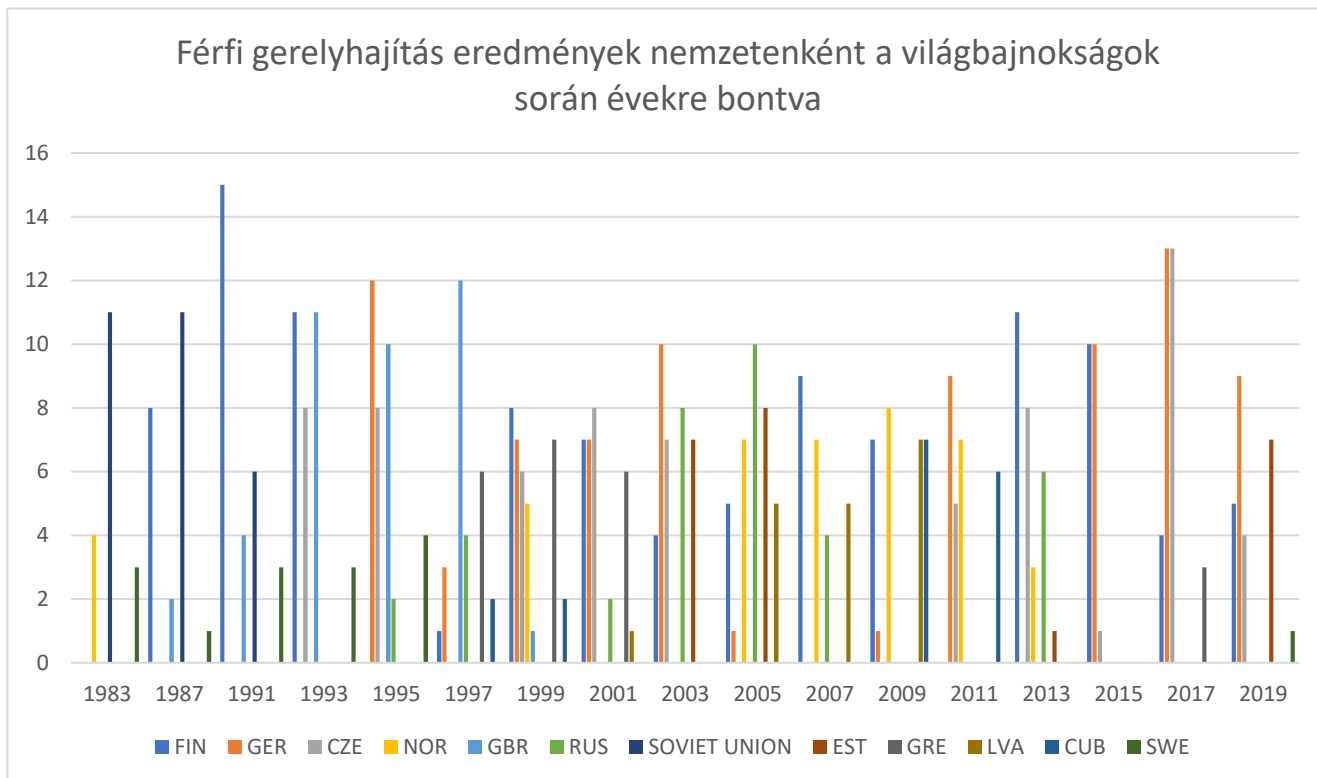
1962. **5. Antal Márta** (49,91 m). 1966. **Rudas Márta 6.** (54,30 m).

**1969. Ránky Angéla aranyérmes** (59,76 m) és **második Vidos Magda** (58,80 m).

Két év múlva **Angéla 4. lett** (57,44 m), **7. Kucserka Mária** (55,71 m) és **8. Rudas Márta** (55,62 m). Hosszú kihagyás után 1990-ben **Hartai Katalin 5.** helyet szerez (63,52 m). Aztán négy év múlva **Zsigmond Kinga 7.** (59,74 m).

A budapesti EB-n **Szabó Nikolett 8.** (60,56 m). Majd utolsó pontszerzés **Nikolett 8. helye** Münchenben (59,28 m).

Az Európa-bajnokságok után a világbajnokságok eredményeire tekintünk.

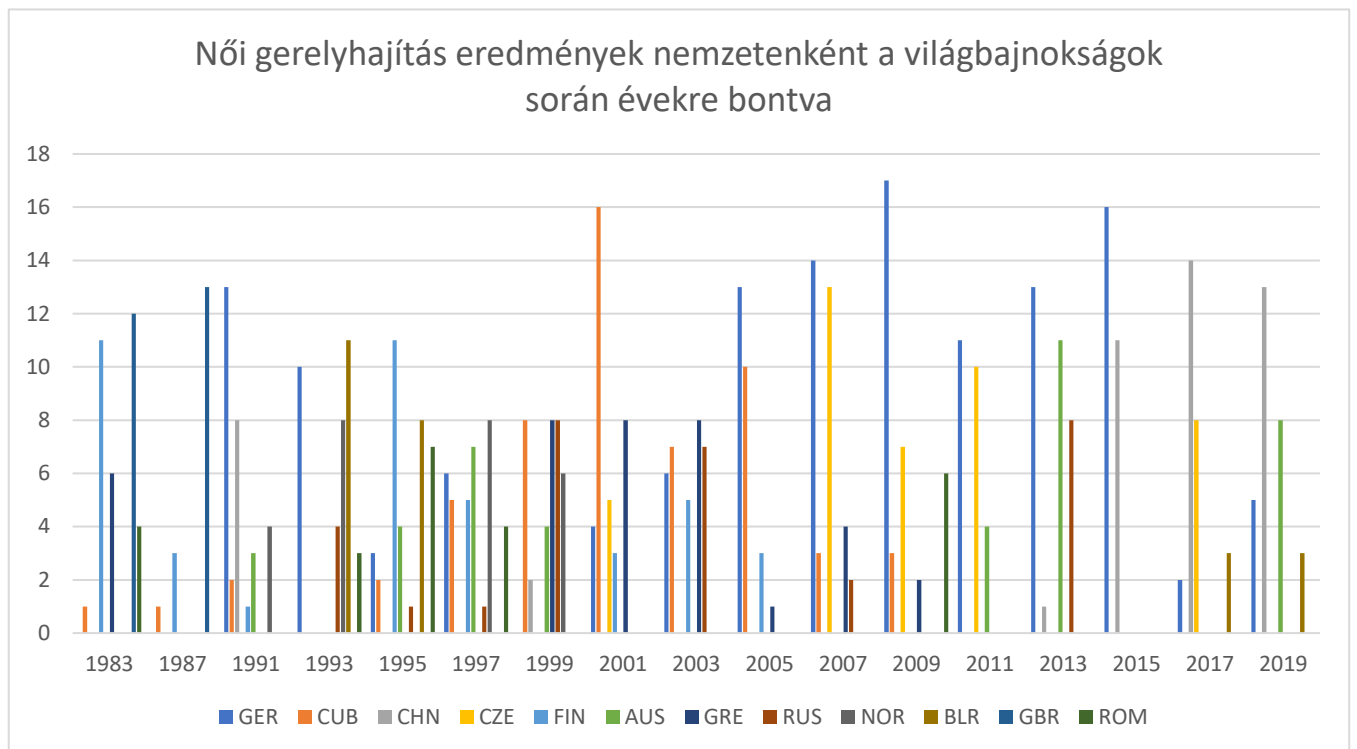


**32. ábra: Férfi gerelyhajítás eredmények nemzetenként a világbajnokságok során évekre bontva**

(forrás: [www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org)., [www.olympic.org](http://www.olympic.org)., [european-athletics.com](http://european-athletics.com))

Szovjet sikerek az első időszakban, majd a rendszerváltást követően, mérsékelt eredményesség mutatkozik orosz részről. Finnország jelentős eredményeket mutat a férfi gerelyhajításban. Továbbá, Németország, Csehország és az Egyesült Királyság számít élvonalnak az éremtáblázatban napjainkig.

A férfiak után a női nemzetközi eredmények vannak terítéken.



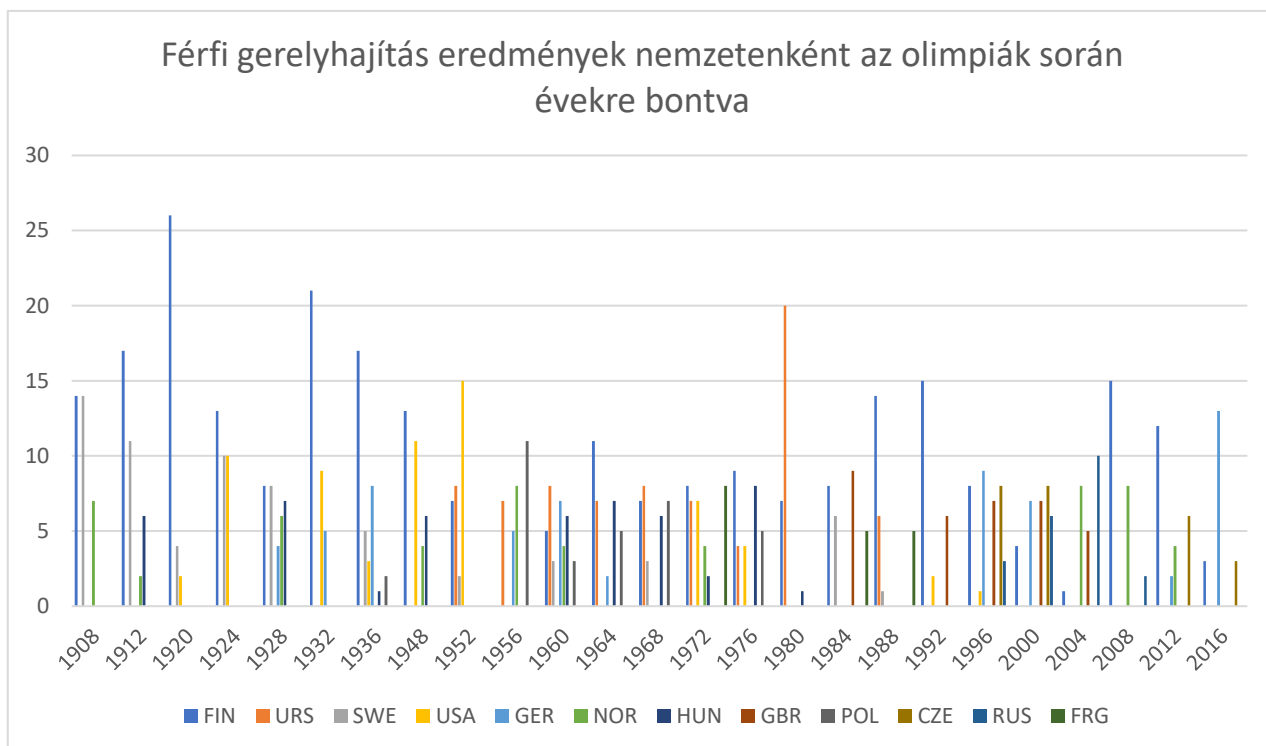
**33. ábra: Női gerelyhajítás eredmények nemzetenként a világbajnokságok során évekre bontva**

(forrás: [www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org)., [www.olympic.org](http://www.olympic.org)., [european-athletics.com](http://european-athletics.com))

A férfiakhoz hasonlóan, a női vonalon is kiemelkedő Finnország részvétele a világbajnokságokon egészen 2005-ig. Németország dominanciája 2005-től 2015-ig jelentős volt.

Az utóbbi két-három világbajnokságon az éllovas szerepét Csehország és Kína vette át.

Sajnos, sem férfi sem női gerelyhajításban még nem tudtunk világbajnokságon pontszerző helyezést elérni.



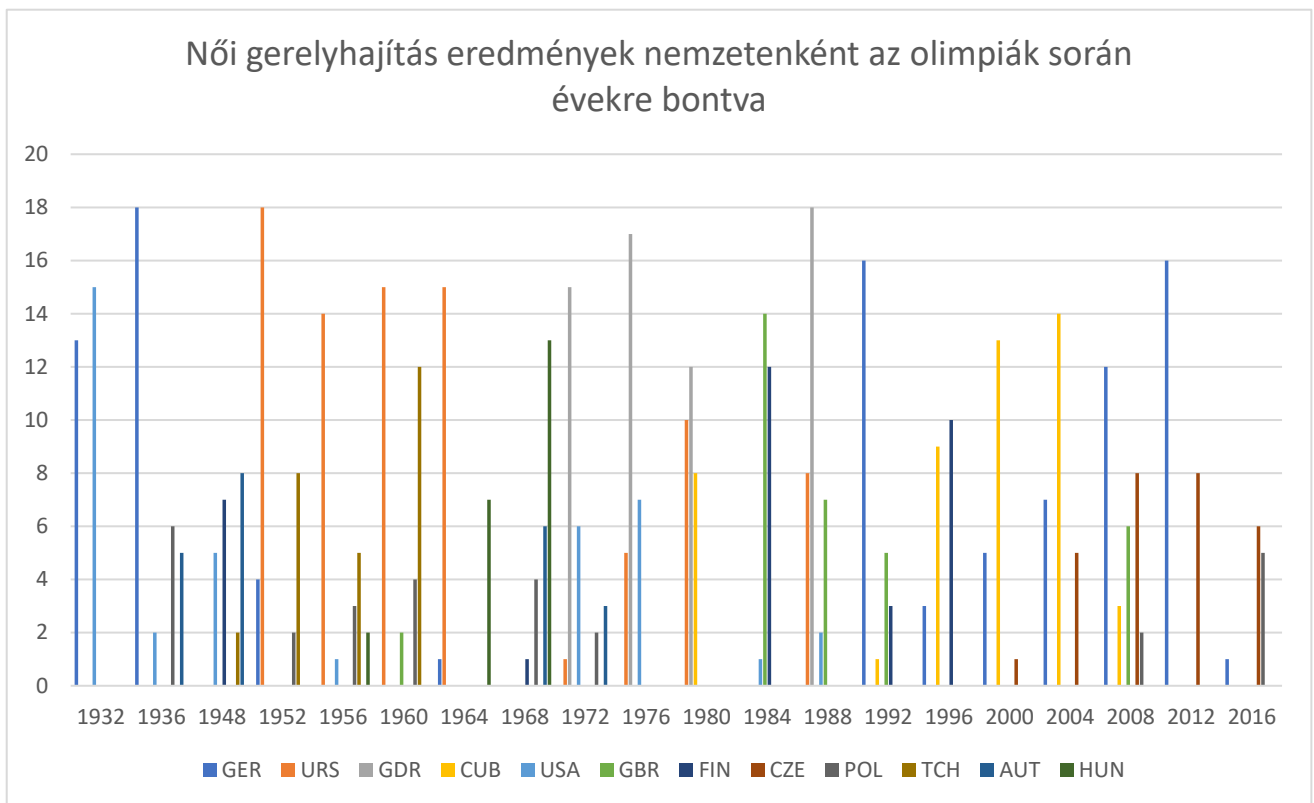
**34. ábra: Férfi gerelyhajítás eredmények nemzetenként az olimpiák során  
évekre bontva**

(forrás: [www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org)., [www.olympic.org](http://www.olympic.org)., [european-athletics.com](http://european-athletics.com))

A nemzetközi sikereknél maradva a világbajnokságok után az olimpiákra fókuszáltunk.

Valamennyi újkori olimpián Finnország gerelyhajítóinak kiemelkedő teljesítménye figyelhető meg. Ezzel párhuzamosan, az 1928-as olimpiáig Svédország sportolói is az éremtáblázat elején helyezkednek el.

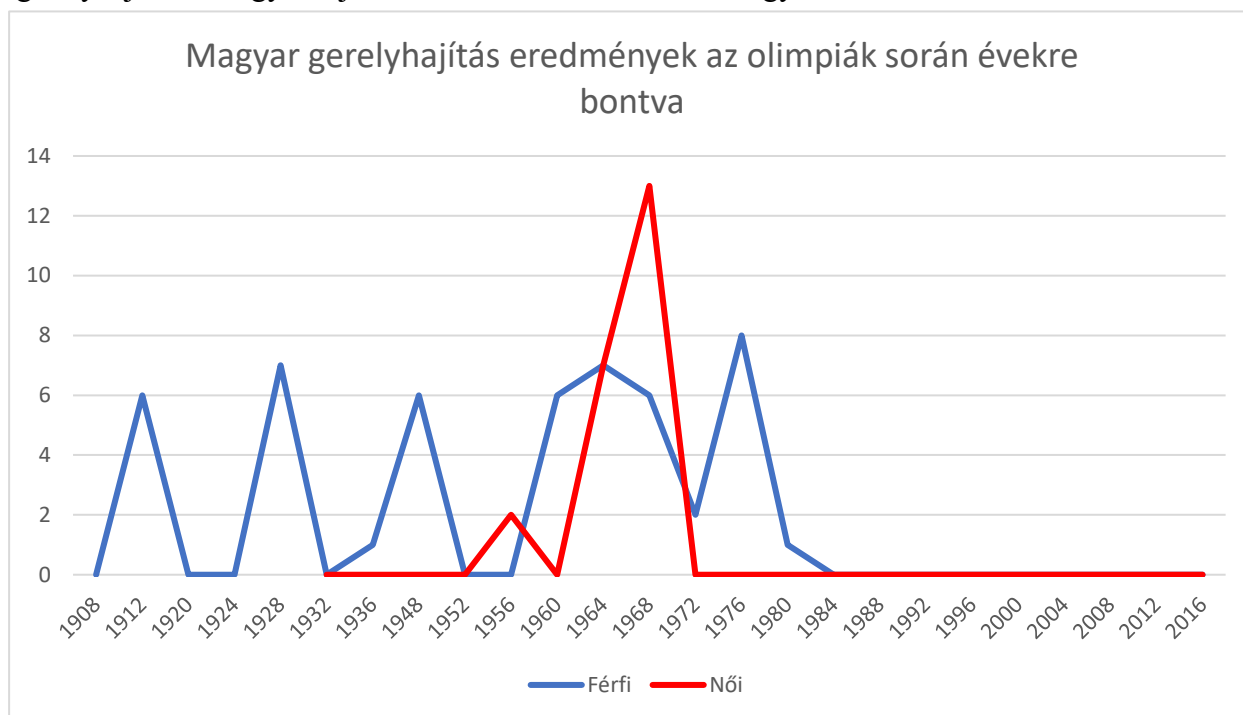
A női gerelyhajítás kifejezetten sok kiemelkedő nemzetet tartogatott.



**35. ábra: Női gerelyhajítás eredmények nemzetenként az olimpiák során évekre bontva**  
(forrás: [www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org), [www.olympic.org](http://www.olympic.org), [european-athletics.com](http://european-athletics.com))

A szocializmus időszaka alatt szignifikáns különbség látszik Szovjetunió és a többi ország eredményessége között. Az utóbbi olimpiákon, Csehország, Németország, Horvátország és Lengyelország sportolói dominálnak az éremtáblázat elején.

A magyar sikerek mindenkinek szembe tűnnek az olimpiák történetéből gerelyhajításban, így utoljára erre szeretnénk szentelni a figyelmet.



**36. ábra: Magyar gerelyhajítás eredmények az olimpiák során évekre bontva**

(forrás: [www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org), [www.olympic.org](http://www.olympic.org), [european-athletics.com](http://european-athletics.com))

Magyar viszonylatban szerencsére számos kiváló tehetségről beszélhetünk.

1912. **Kóczán Mór bronzérmes** (55,50 m). 1924. **Csejthey Lajos 5.** (54,86 m). Majd 1928-ban **ezüstérmes lesz Szepes Béla** (65,26 m).

1936. **8. helyet** szerez **Várszegi József** (65,30 m). Utána Londonban **Várszegi bronzérmes** (67,03 m). Rómában **Kulcsár Gergely bronzérem** (78,57m), 1964. **Tokió ezüstérem (82,32 m)**, majd 1968. **Mexikóváros bronzérem** (87,06 m).

1972-ben **7. lesz Németh Miklós** (81,98 m), majd Németh Montreálban az első sorozatban elért **94,58 méteres világcsúcsa olimpiai aranyat ért.**

Utolsó pontszerző is **Németh Miklós**, Moszkvában **a 8. helyével** (82,40 m).

Nőknél az első pontszerző 1956-ban **Vígh Erzsébet**, 48,07 méterrel **7. helyen** végez.

**Németh Angéla 1968-ban** tudott felülkerekedni az egész világ felett és **aranyérmet** tudott szerezni 60.36 méteres dobásával. Ugyanitt **4. lett Rudas Márta** (56,38 m).

## 11. KÉRDŐÍVEK ÉRTÉKELÉSE

### 11.1 Miért volt egyeduralkodó a Szovjetunió és az NDK?

A válaszok alapján elmondható, hogy a fő hajtóerő mindkét ország esetében a társadalmi berendezkedés, a kommunista ideológia, amely a szocialista országok felsőbbrendűségét hirdette a kapitalista országokkal szemben a sport területén is. Ennek megfelelően igen komoly anyagi támogatást fordítottak a létesítmények fejlesztésére, építésére, a személyi feltételek megteremtésére. Sajnos utólag megemlíthető a teljesítményfokozás, a doppingolás állami szintű támogatása.

*„Mindkét országban magas szintű volt a sportolók kiválasztása, a sportszakemberek képzése, a tudományos háttér és a laboratóriumok megteremtése.” (SZ.L.)*

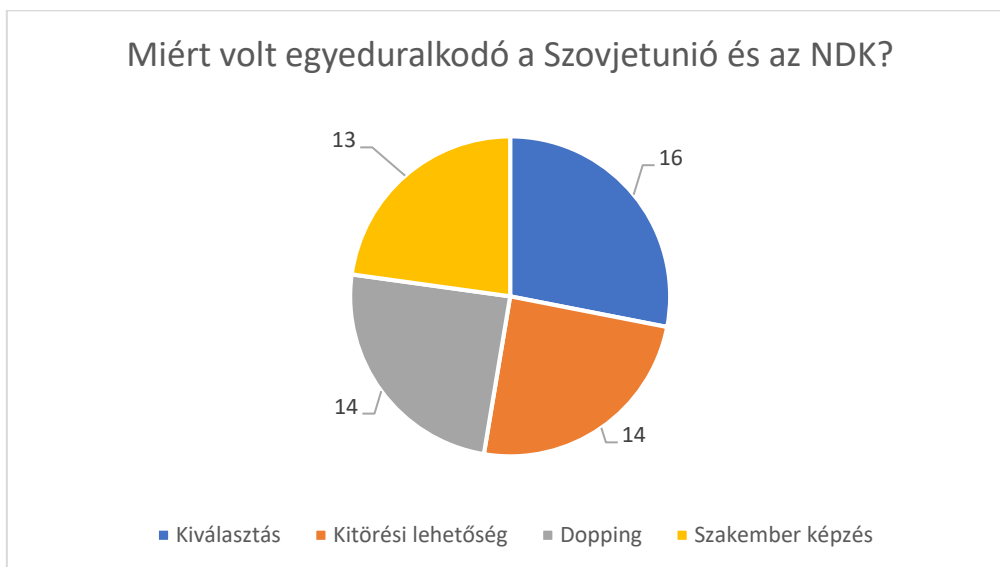
*„A kiválasztásra és a nevelésre jellemző volt a : Sportoló lesz vagy semmi” (M.D.)*

Többen megemlítették, hogy nagy népességű országok voltak, így nagy volt a merítési lehetőség, valamint a kitörési lehetőség az szinte csak a sporton keresztül valósulhatott meg.

A szakemberek megemlítették, hogy régen sokkal kevesebb szórakozási lehetőség volt, így a mai életvitel sokkal jobban elvonzza a fiatalokat, nagyobb a lemorzsolódás.

*„Magas szintű szakember képzés, és kiválasztás, a fiatalok atlétika felé terelése, politikai háttér.” (S.A.)*

*„Szakemberképzésüket is kiválóan megoldották, akkoriban szinte csak a sportolók utazhattak nyugatra, ami hatalmas motivációt jelentett.” (V.B.)*



1. diagram (saját forrás)



## 11.2 Mitől lett a legjobb Kína?

Helyesebb megfogalmazás lett volna, hogy miért az egyik legjobb ország, illetve elmondható, hogy több sportágban is valóban vezető szerepet játszik.

Nem fontossági sorrendben a következő okokat említhetjük meg:

- a kommunista ideológia
- az állam diktatórikus hatalma és irányítása
- óriási anyagi javak biztosítása
- a személyi feltételek megteremtése
- erkölcsi megbecsülés
- tudományos háttér biztosítása
- a sport infrastruktúrájának maximális kiépítése

Többen is megerősítették ezt válaszukban.

*„Sporton kívül is megmutatni, hogy nagyhatalom!” (M.D.)*

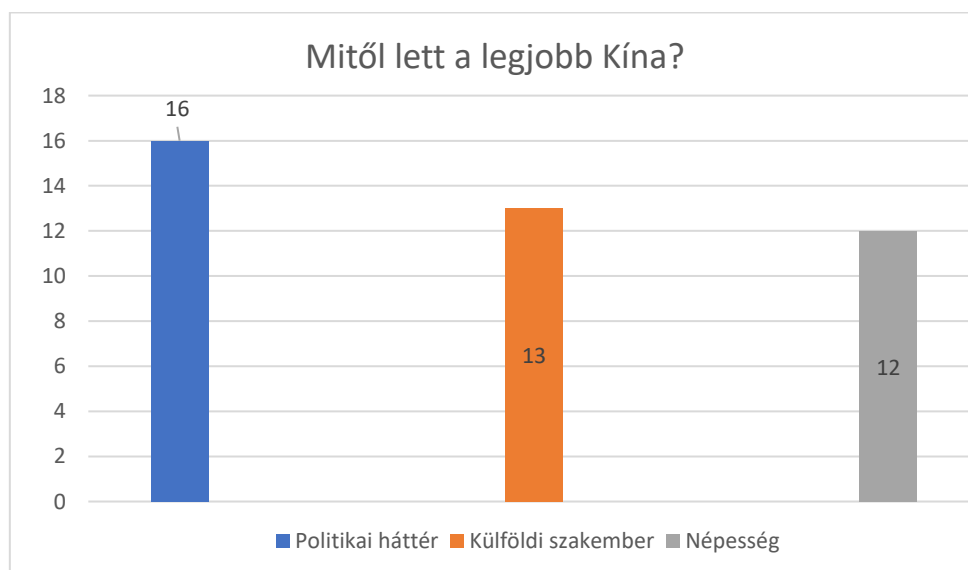
*„Én itt is a kitörés lehetőségét látom” (D.K.)*

*„Pontosan megtervezett, központi irányítással végrehajtott programokat vittek véghez.*

*Rengeteg tőkét investáltak be a fejlődésük érdekében.” (G.T.)*

Elemezve a válaszokat, szinte mindenki megfogalmazta az anyagi befektetéseket és a külföldi edzők szaktudását. Dobószámokban azért főleg a kelet – európai edzőket említhetjük.

*„A legjobban felkészült külföldi szakemberek – jobbra Kelet-Európából – irányították és irányítják napjainkban is nem csak a legjobbak felkészülését, hanem a sportági/szakági programokat is. Számunkra felfoghatatlan, hogy mekkora emberanyaggal dolgoznak.” (N.Zs.)*



2. diagram (saját forrás)

### 11.3 Miért lett szinte minden dobószámban lengyel dominancia?

Az állami szerepvállalás, az anyagi javak már 15 éve tartó koncentrációja a sport minden területén megmutatkozott. Valószínű, hogy tudatosan támogatják kiemelten a dobó szakágat.

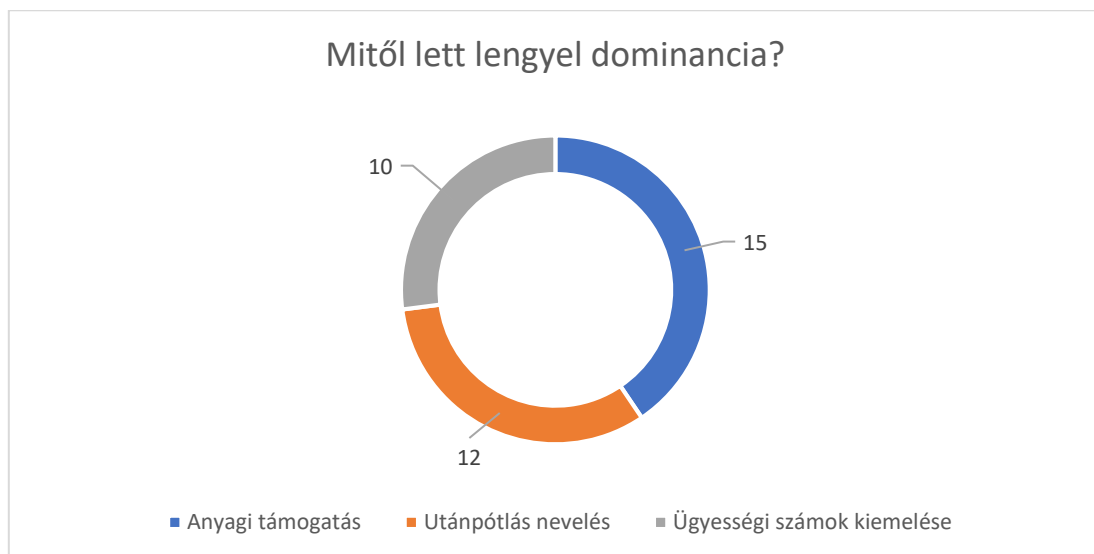
Persze el kell mondani, hogy elsősorban a kalapácsvetésben és a férfi súlylökésben és diszkoszvetésben voltak eredményesek.

A szakemberek véleménye szerint jól működik a kiválasztási rendszer, és jól működik az utánpótlásnevelés.

*„Anyagilag rengeteg pénzt áldoztak abba a programba, amely a 90-es években megnézte azt hogy melyik szakágban lehetnek sikeresek és elkezdtek a tehetségek megkeresését és későbbi gondozását” (D.K.)*

Nagyon fontos tényezőt említettek a válaszadók, miszerint a legjobb dobók csak felnőtt korosztályban értek el kiemelkedő eredményeket, szisztematikus munka folyt, nem „égették” ki őket. Valamint felismerték azt, hogy főleg ügyességi számokban vehetik fel a versenyt a világgal.

*„Ugyanakkor a lengyel atlétika egészében javult fel annyira, hogy úgy érezzük, hogy dominancia van.” (K.L.)*



3. diagram (saját forrás)

#### 11.4 Diszkoszvetésben miért volt német hatalom?

A kiemelkedő alkati adottságok a németség genetikai jellemzői közé tartoznak. A fizikai - kondicionális képességek is igen magas színvonalúak, nem a magasságról, illetve az ehhez tartozó karöltőről, ami elengedhetetlen a diszkoszvetőknél.

Továbbá a tradíció, a hagyományok is szerepet játszottak – játszanak a sikerekben.

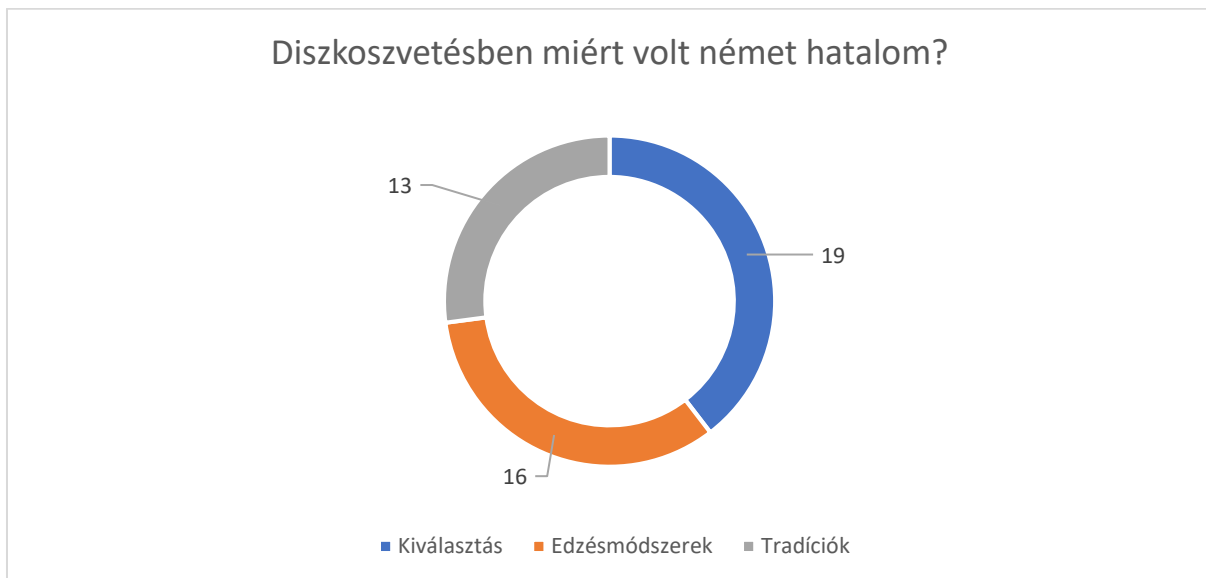
A sikeres felnőtt versenyzők, mint példaképek igen nagy vonzerőt jelentenek a fiatalok számára.

Sok válaszadó megemlíttette a tökéletes technikai tudást és a speciális felkészítést és a kiválasztást.

*„Sikeres kiválasztás során a megfelelő sportolókat irányították a diszkoszvetés felé. Nagy szakmai tudással rendelkező edzők dolgoztak ott, illetve régóta megvan a megfelelő orvosi háttér is.” (GY.R.)*

*„Az NSZK diszkoszvető hagyományokat ötvözték a német újraegyesítés után az NDK-ban kifejlesztett edzésmódszerekkel. Jelenleg is a legjobb diszkoszvetők a régi NDK-s műhelyekből (Berlin, Halle, Erfurt, Schwerin) kerülnek ki. Az sem elhanyagolható szempont, hogy a 83 milliós országban a kiválasztás és tehetséggondozás sokkal szervezettebb, mint hazánkban és emiatt sokkal szélesebb alapokról indulnak ők is.” (N.ZS.)*

A szakemberek több, mint fele megemlíttette az NDK hagyományait, illetve a műhelymunkát.



4. diagram (saját forrás)

### 11.5 A kisebb országok, mint Románia, Kuba.....mindig tudtak 1-1 dobogós versenyzőt adni, miért?

Ezekre az országokra is jellemző volt, hogy csak a sportolás által lehetett „világot látni”. Náluk is alkalmaztak külföldi edzőket és ezáltal nagyon sok közös edzőtáborokban készültek a sikeresebb és gazdagabb országok versenyzőivel.

Egy-egy sikerrel egzisztenciát tudtak biztosítani.

*„Kitörés lehetősége egy-egy jó edzővel” (D.K.)*

*„Ugyanúgy, mint a többi országban, itt is kitörési lehetőség volt a sport, ami motiválta a sportolókat. (S.A.)*

*„Magas szinten foglalkoznak az ügyességi számokkal, feltűnnek tehetségek, vannak kiemelkedő, nagy tudású edzők, a kiválasztás is profi módon zajlik. Van motiváció, a kitörés / felemelkedés lehetősége adatik meg nekik.” (K.D.)*



5. diagram (saját forrás)

### 11.6 A finnek és a csehek mitől kiemelkedőek gerelyhajításban?

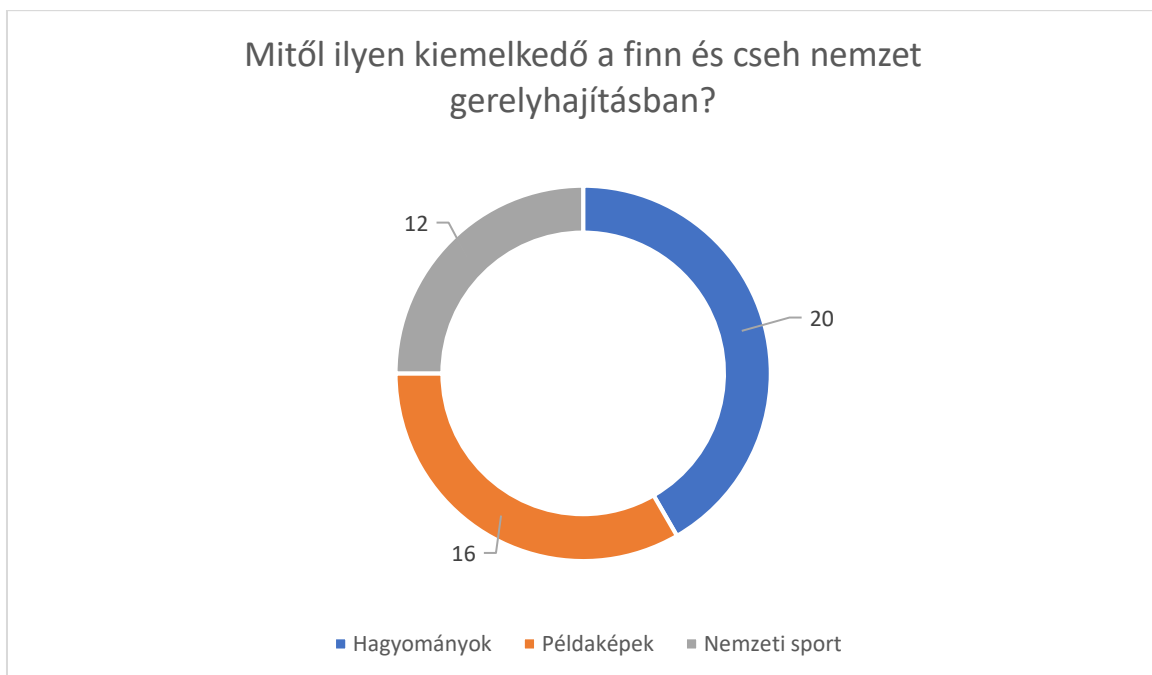
A finneknél a gerelyhajítás nemzeti ügy. A legnépszerűbb sportágakkal is felveszi a versenyt. Nagy valószínűséggel a vadászat (rénszarvas) volt az alap, amiből a gerelyhajítás kinőtte magát. A tradíciók megőrzése talán a legerősebb Finnországban, melynek hatására nagyon sok gyerek akar gerelyhajító lenni, így nagyobb a kiválasztási lehetőség.

„A finneknél nemzeti sport a gerely, ennek ellenére leginkább a férfiak eredményesek. Hatalmas tömegek hajigálnak kedvtelésből is.” (K.K.)

A csehek Zelezny feltűnésével robbantak be a nemzetközi élmezőnybe. Az ő sikerei hatalmas vonzerőt jelentettek a fiatalok számára, aminek hatására mind a férfi, mind a női vonalon kiemelkedő versenyzőik lettek.

„A finneknél minden dobószámnak nagy hagyománya van. Ott ez nemzeti sportnak számít. Csehországban Jan Zelezny honosította meg a gerelyhajítást, aki rengeteget tanult Németh Miklóstól.” (G.T.)

„A gerelyhajítás náluk nemzeti sport. Mindenki gerelyt hajított, még munkahelyi bajnokságokat is rendeztek.” (K.E.)



**6.diagram** (saját forrás)

### 11.7 Miért volt eredményesebb a férfi dobószakág mint a női hazánkban?

A női dobások társadalmi megítélése, elfogadottsága nem volt kedvező, ezért a lányok nem szívesen jelentkeztek a dobószámokra.

A dobószámok által megkövetelt különböző képességfejlesztés (elsősorban az erő) nem volt vonzó a lányok számára, ami napjainkra is jellemző.

Az okok között említendő, hogy a nemzetközi szinten is sokkal később indulhattak a nők, mint a férfiak. Az Olimpiai Játékokon csak a 30-as évektől rendeztek női dobó versenyszámokat, nem beszélve a kalapácsvetésről.

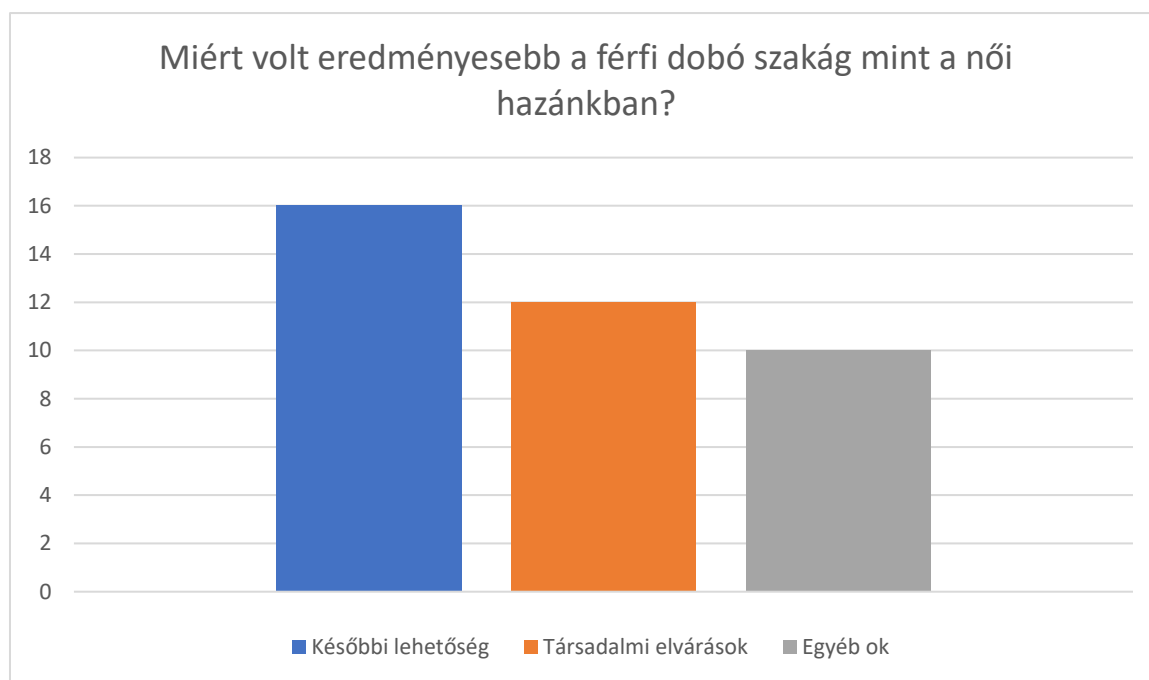
Többen említették a doppingérzékenységet is, illetve a kitudódott doppingeseteket, ami visszataszító lehet a nők körében.

*„A férfiak sokkal régebb óta versenyezhetnek világversenyeken ezekben a számokban, mint a nők. Így sokkal több fiú kezdett el dobni.” (P.K.)*

*„A nők feladata elsősorban a gyereknevelés és a háztartási feladatok ellátása volt, ezért nem volt idejük sem lehetőségük a sportolásra.” (K.D.)*

*„1945 előtt nem volt elfogadott a nők részvétele az élsportban. Utána leginkább kalapácsvetésben jeleskedtünk, abban a versenyszámban pedig 1998-ig csak férfiak versenyezhettek.” (N.L.)*

Azért meg kell említeni, hogy gerelyhajításban és súlylökésben értünk el szép sikereket női vonalon is.



**7.diagram** (saját forrás)

### **11.8 Miért voltunk eredményesebbek a 60-as években?**

Elsősorban a politika szerepét kell kiemelnünk. Mint a többi szocialista országban, így nálunk is fontos volt – főleg az Olimpiákon – a jó szereplés, hogy ezzel is bizonyíthassuk a szocializmus felsőbbrendűségét a kapitalizmussal szemben. Soha addig nem látott forrásokat

biztosítottak a sport részére, pl. létesítmények fejlesztése, központi edzőtáborok, Sportkórház, edzőképzések, stb.

Az erős központi vezetés diktatórikus elemei eredményesnek bizonyultak. Elkezdődött a sportiskolai hálózat kiépítése, ami nagyon hasznosnak bizonyult.

Ebben kérdésben is sok szakember említette a kiugrási lehetőséget és az ebből adódó motivációt. Valamint, hogy nem küzdöttek egzisztenciális problémákkal.

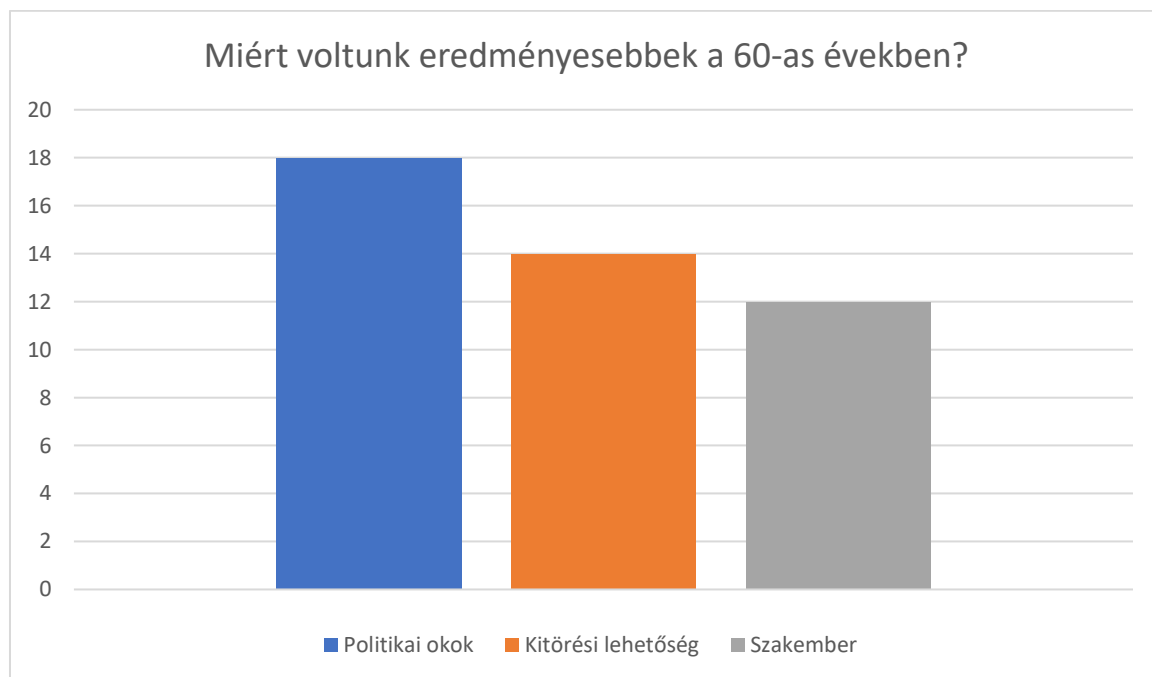
*„Az embereknek a sport kiugrási lehetőség volt a jobb élet felé.” (CS.B.)*

Többen említették, hogy sok ország nem foglalkozott a dobóatlétikával, így egy jó lehetőséget láttak a vezetők.

*„Szinte egyedüli kitörési pont volt a sport a világ felé, ez nagy motivációt jelentett. Hatalmas edzői egyéniségek (pl.: dr. Koltai Jenő) egész életüket az atlétika szolgálatába rendelték és megszállottan, fanatikusán végezték a munkájukat.” (V.B.)*

Volt egy nagyon érdekes megfogalmazás is:

*„Mert más nemzeteknél, főleg a nyugati berendezkedésű országokban, ténylegesen amatőrök versenyeztek. Mai szemmel szinte már csak műkedvelőknek tartanánk őket. Ugyanezen idő alatt a keleti blokkban elindult a bújtatott sportállások rendszere, ami óriási előnyt jelentett számukra. Az állam mindenben támogatta az élsportot...” (N.ZS.)*



**8.diagram** (saját forrás)

### **11.9 Most viszont csak 1-1 kiemelkedő dobónk van, miért?**

Nagyon sok hasonló magyarázatot kaptunk.

*„A sport szekerét több irányba húzzák – így nem igazán halad előre.” (SZ.L.)*

Túl nagy a demokrácia a vezetői módszerek között. A sportiskolák alig pislákolnak. A látványsportok túlzott támogatása a többi sportágak (főleg az olimpiaiak) fejlődését nagyban akadályozza.

A sport már nem olyan ugródeszka a külföldi utazásoknál, mint régebben. A modern világ elszívó ereje a fiatalok körében és a befektetett munka sincs arányban az anyagi megbecsüléssel, így nincs jövőkép.

Utánpótlás versenyeken számos sikereket érnek el a magyar fiatalok, de az előbb említett okok miatt lemorzsolódnak. Az is fontos, hogy csak a kimondott élmezőny tud a pénzdíjas versenyeken a megfelelő anyagi megélhetését biztosítani.

*„Az utánpótlás korból kiöregedve sok versenyző nem érzi úgy, hogy a felnőttek között is sikerül a nemzetközi szintre elérnie, ezért inkább abbahagyja a versenysportot és a civil életben helyezkedik el.” (F.Z.)*

*„Az edzők és versenyzők anyagi és egzisztenciális helyzete méltatlan napjainkban.” (K.K.)*

A képzett edzők eltűnnek a pályák mellől, folyamatosan zárják be a dobópályákat, és a TAO -s sportágak elszipkázzák az atlétaedzőket a többszörös fizetésekkel. A TF kollégák szerint:

*„A közös edzőtáborok elmaradása, a központi felkészülés nem megfelelő alkalmazása, menedzselési hiányosságok és az edzői gárda nem megfelelő továbbképzése és motiválása az oka többek között ennek. Emellett az atléta pályák, a dobópályák benzinkutakká, plázákká, ne adj Isten mentőállomásokká alakítása elveszi a helyet a dobni kívánó atlétáktól.”*

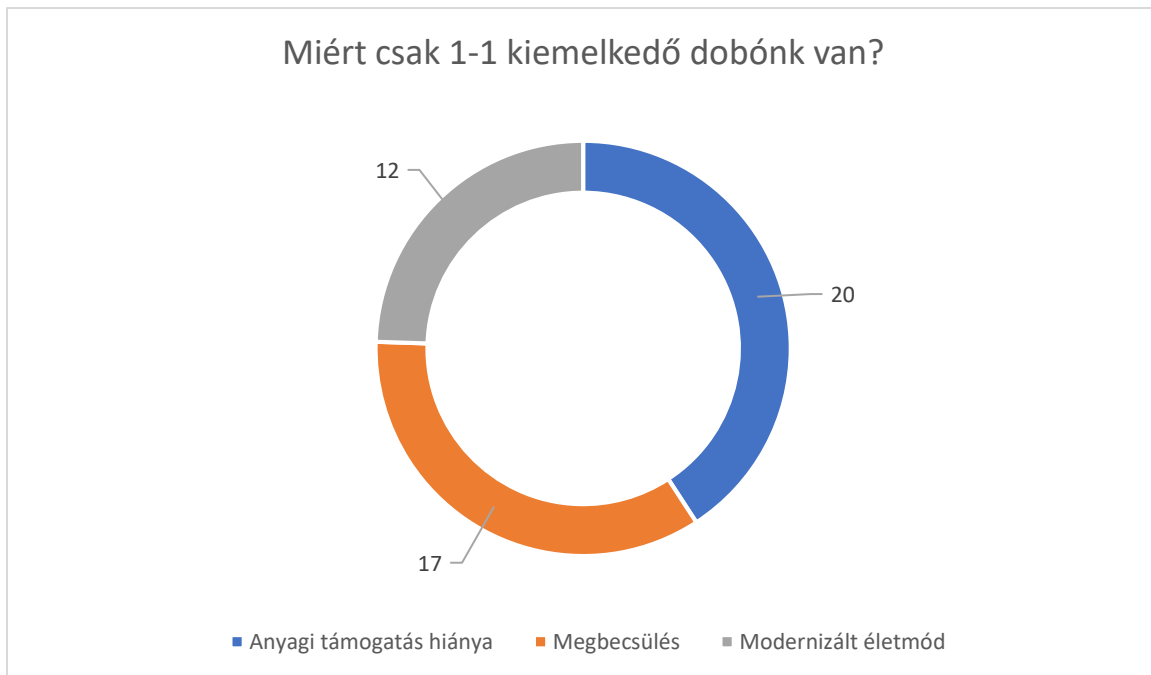
*„Tudatos dobó – szakági kiemelt programok nem voltak, amit bevezettek az meg nem úgy működik, ahogy kellene.” (SZ.L.)*

*„Sokan úgy gondolják, hogy nem éri meg élsportolónak lenni, elkényelmesedett a világ, már mindenhez hozzá lehet jutni és mindenhova el lehet jutni ami régen sokszor csak a sport által volt lehetséges. Az atlétika anyagilag háttérbe szorul a csapatjátékokhoz képest.” (K.L.)*

A szombathelyi Dobóakadémia vezetője így foglalta össze:

*„A rendszerváltás után megváltozott minden. Csak a legprofibb, legkitartóbb, legéletképesebb műhelyek tudtak talpon maradni. Ezen a műhelyeknek is óriási válságokat kellett túlélniük. Legnagyobb gondot az okozta, hogy a középiskola befejezése után nem maradtak a pályán a versenyzők. Nem volt realitása annak, hogy 20-25 éves koruk között szinte nulla eredményességgel végig dolgozzák az éveket a versenyzők, hogy aztán felnőtt korukban talán eredményesek lesznek.*





**9.diagram** (saját forrás)

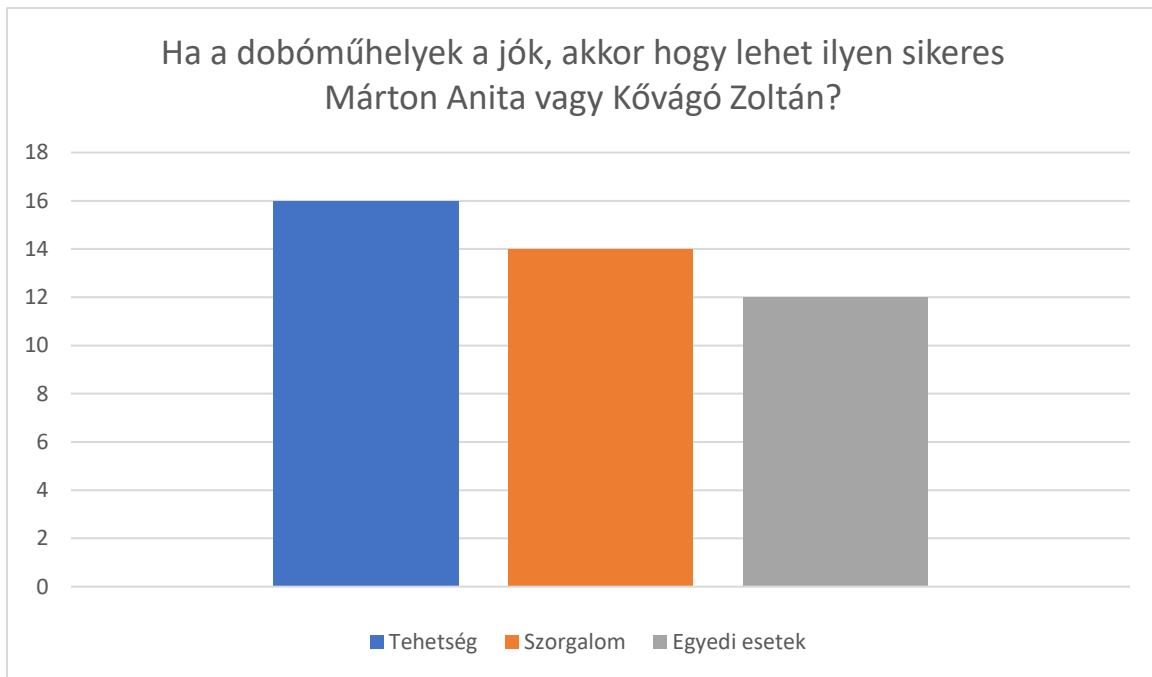
### **11.10 Ha a „dobóműhelyek” a jók, akkor mitől jó a Márton Anita, vagy Kővágó Zoli?**

A kivételek erősítik a szabályt, illetve megfelelő ember megfelelő kezekben van. Hatalmas tehetségek, hatalmas munkabírással. Anitát elkerülték a sérülések, így a befektetett munka megtérült.

*„Sokszor nem „fontos” egy műhely ahhoz, hogy valaki befusson. Ha valaki eléggé elszánt és képzett edző áll mellette akkor egyedül is tud sikeres lenni.” (V.B)*

Egybehangzó vélemény volt az edzők részéről, hogy a Kővágó Zoli az egyik legnagyobb tehetség volt a világ dobóatlétikájában, de futotta be azt a pályát, amit jósltak neki.

*„Olyan testi adottságai és fizikai képességei voltak, hogy 70 méter alatt soha sem szabadott volna dobnia. Kár, hogy nem tudott egyetlen edzővel sem hosszabb ideig együtt dolgozni. Ez megérne egy külön tanulmányt.” (N.L.)*



**10. diagram** (saját forrás)

## 12. INTERJÚK ÉRTÉKELÉSE

### 12.1 Kiválasztás témakör

Ismerni, tudni kell a szakirodalom és a tapasztalat alapján, hogy milyen alkati, mentális és fizikai képességek szükségesek a dobószámok magas színvonalú műveléséhez. Tehát a gondos, körültekintő tervezés az alapja a sikeres kiválasztásnak.

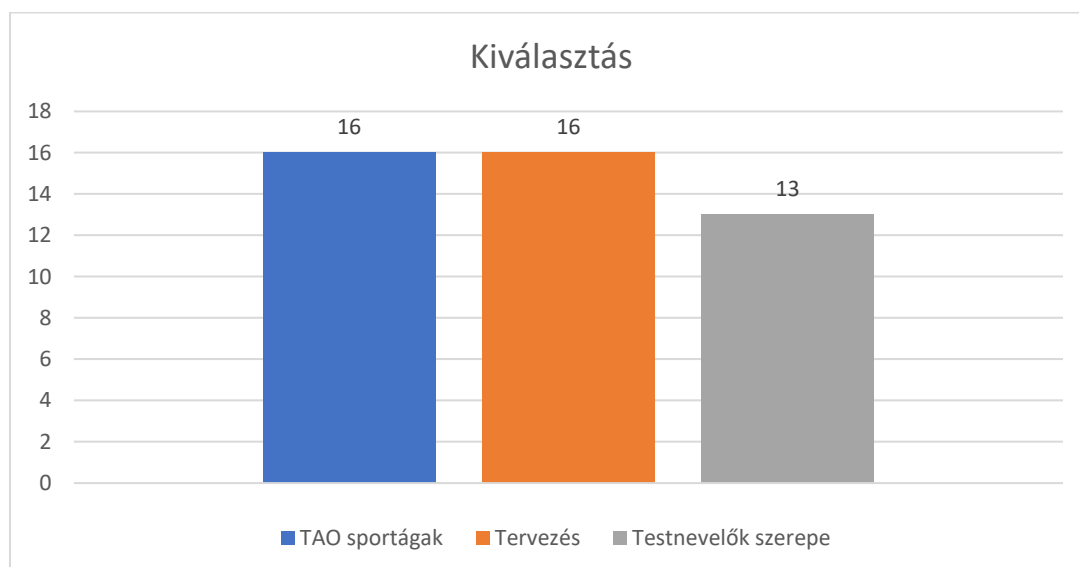
Magyarországon nagyon eltolódott a fókusz a látvány-csapatsportágak felé, a gyerekek és a szülők első sorban ezekben a sportágakban gondolkodnak. Így sajnos nem állnak sorban a gyerekek azzal a szándékkal, hogy a világ legjobb atlétái legyenek.

*„Szerintem a sikeres kiválasztás feltétele, hogy olyan ember végezze, aki jól szót tud érteni a gyerekekkel, szakmailag hiteles és nem árt egy kis marketinges véna. Be kell tudni mutatni az adott sportág szépségeit és olyan feltételrendszer és /jövőképet kell tudni felmutatni, ami „eladhatóvá” teszi, tehát a gyerekek számára érdekessé teszi a sportágat.” (G.T)*

Egy régebbi kutatásban már leírtuk, hogy sokkal fontosabb lenne a testnevelők szerepe, akik régen irányították a gyerekeket a nekik megfelelő sportágba, valamint az egyre kevesebb atléta edző nem tudja az iskolákat, a diákolimpiai versenyeket járni és kiválasztani a tehetségeket.

*„Az iskolai toborzások során, szinte csak azok közül a gyerekek közül lehet választani, akik nincsenek még leigazolva más egyesülethez.” (GY.R.)*

*„A TAO-s sportágak már az óvodás korban „lerabolják” a legügyesebb gyerekeket. Akkor lenne sikeres, ha a sportágak, egyesületek között lenne együttműködés, és ha azokat a gyerekeket, akik egy adott sportágban, versenyszámban nem tehetségesek, azokat átirányítanák más egyesületekhez, szakosztályokhoz.” (N.Zs.)*



11. diagram (saját forrás)

## **12.2 Tehetséggondozás témakör**

*„Nem a mának, a holnapnak, hanem a jövőnek nevelünk!” (SZ.L.)*

Az edző – a szülő – az iskola folyamatos kapcsolat tartása , egymás kölcsönös tájékoztatása és a kölcsönös bizalom megteremtése nélkül nincs sikeres tehetséggondozás, amely magában foglalja a hagyományokra is épülő, korszerű, tudományos szakmai felkészítést.

*„Általában akkor sikeres egy-egy tehetséges sportoló pályafutása, ha olyan szerencsés együttállása van a csillagoknak, hogy a versenyző nagyon akarja a sikert, a szülő mindenben támogatja, az iskola teljes mértékben segíti, van egy szakmailag képzett stáb körülötte és egy olyan egyesület, ami a felkészülés minden körülményét tudja biztosítani.” (N.Zs.)*

*„Szerintem attól lesz sikeres a tehetséggondozás, ha el tudjuk juttatni a sportolót a felnőtt korosztályig és arra olyan szilárd alappal rendelkezik, ami lehetővé teszi a nagyobb eredmények elérését is.” (K.K.)*

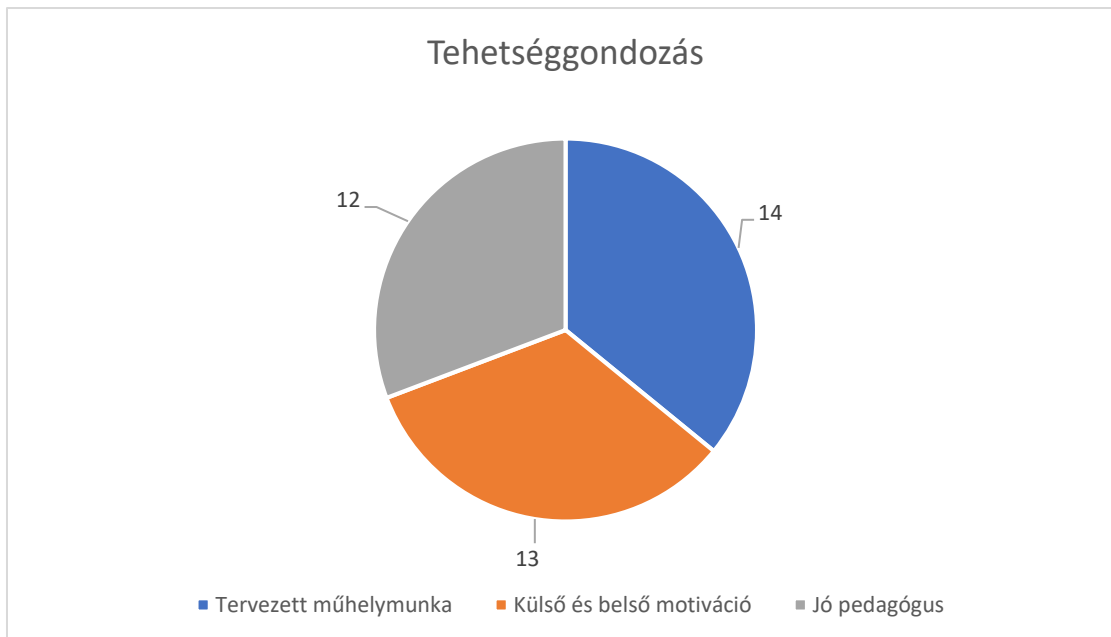
Fontos, hogy a vezető szerep az edző kezében van, ő koordinál, ő irányít. Többen említették a megfelelő motiváció meglétét.

*„Ha a tehetséges gyerekek belső vagy-és külső motivációjukat a sikerességük érdekében a megfelelő szinten tudjuk tartani.” (G.T.)*

Az eredménykényszert is sokan megnevezték, nagyon sok utánpótlás világversenyen remeklő tehetség sajnos nem ért el a felnőtt korosztályig.

*„Fontos, hogy hosszútávra tervezzünk, ne áldozzuk fel a fiatalkorban elért kimagasló sikerek érdekében a tehetséges sportoló felnőttkori pályafutását. Lépésről-lépésről kell haladni.” (K.E.)*

*„Amennyiben az adott életkori szakaszoknak megfelelő edzésingerekkel látjuk el a tehetséget, úgy hogy a terjedelmi és intenzitásbeli életkori sajátosságokat is mindvégig szem előtt tartjuk.” (V.B.)*



**12.diagram** (saját forrás)

### 12.3 Utánpótlás nevelés témakör

Sikeres utánpótlás nevelésről akkor beszélhetünk, ha főleg a távolabbi célokat sikeresen teljesítette, ha sikeresen szerepel a hazai korosztályos, illetve a világversenyeken. Továbbá reális esélye van a közeljövőben bekerülni a felnőtt válogatottba.

Ehhez persze rengeteg munka, edzőtáborok, jól összeállított versenynaptár, okos menedzselés, a megfelelő orvosi háttér, a táplálékkiegészítők folyamatos biztosítása, a sérülések hatékony kezelése és persze a lemondás a sportoló részéről.

*„Az edzők tudása, személyisége, a megfelelő emberanyag, a szövetség, a város támogatása, a létesítmények állapota, a klub története mind közre játszik.” (P.K.)*

Nagyon fontos az olyan anyagi támogatás, hogy a pályán tudjanak maradni.

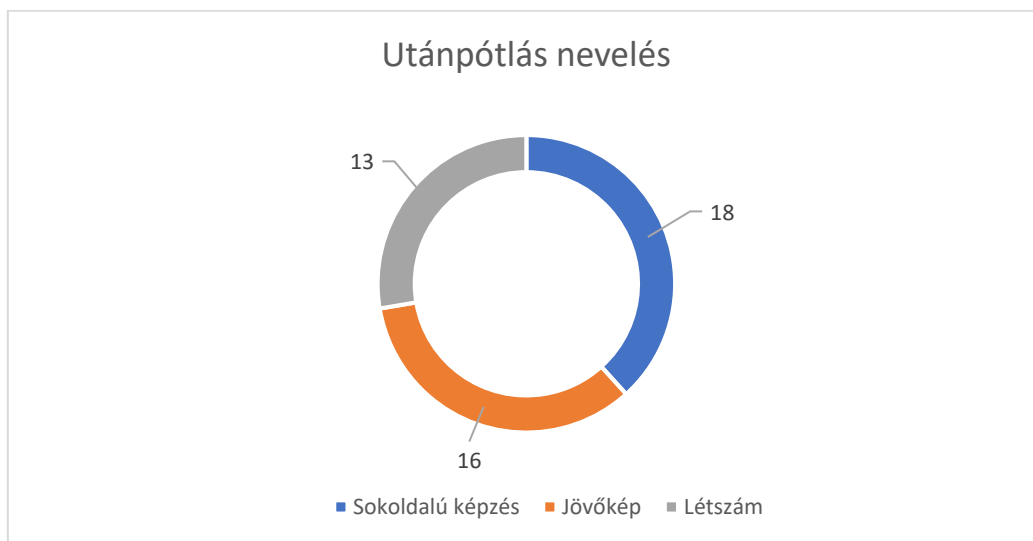
Többek véleménye, hogy a jövőkép kialakításában nagyobb szerepet kell kapni egy egyetemi ösztöndíj rendszer kiépítésének amerikai mintára.

*„A motiváció és a jövőkép lehetőségének fokozottan jelen kell lennie minden nap.” (D.K.)*

*„Ha sikerül megtalálni az átlag feletti képességekkel rendelkező gyerekeket, illetve az érdeklődése folyamatosan fenntartható az edzések és versenyek iránt is.” (K.D.)*

A szombathelyi Dobóiskola a mai napig Németh Pál mesteredző eszméi szerint működik:

*„Mert a verseny a legjobb edzés!”*



**13. diagram** (saját forrás)

#### **12.4 Edzőképzés – továbbképzés témakör**

Egy régi kínai közmondás szerint:

„A tanulás olyan, mint árral szemben evezni, ha az ember abbahagyja visszacsúszik!”

Többen azt állítják, hogy a rendszerváltás előtti kötelező továbbképzési rendszert vissza kellene állítani.

Önjelölt, képzetlen edzőkből több van a szükségesnél, de a magas szakmai tudással rendelkező szakemberből egyre kevesebb. Természetes, hogy a sikerekben és a sikertelenségben meghatározó szerepe van az edzőnek, így az edzők szakmai felkészültségének és ezáltal az edzőképzésnek is.

El kellene jutni odáig, hogy az edzői munkát megfelelő végzettséggel lehessen végezni, a megfelelő bérekkel.

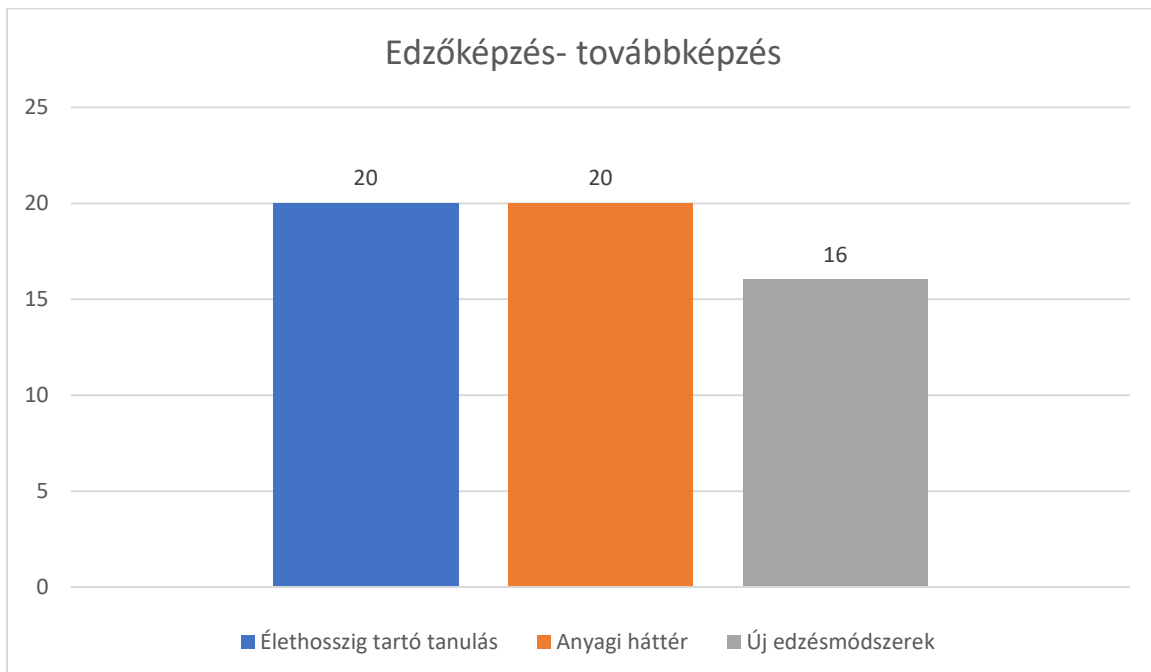
Legtöbben a megfelelő képzés hiányát említik, és az OKJ képzések nem megfelelő színvonalát.

*„Edzőképzésünk hagyományos modellje nem tudja teljesen kialakítani az edzőjelöltek szakmai képzését. OKJ-s oktatói és edző képesítést lehet szerezni olyan helyeken is, ahol nincs meg hozzá a megfelelő szintű tanári háttér. Az egyetemeken végzett nappali edző képzésből pedig nagyon hiányzik a gyakorlati rész, a hallgatóknak nincs folyamatos edzői kontaktusuk az atlétákkal, így elég tanteremszagú a képzés.” (V.B.)*

„Az edzői OKJ képzéseket csak akreditált helyeken, megfelelő szakemberi gárda bevonásával kellene működtetni. Az egyetemi képzésben zajló szakedző képzés BSC szinten csak nappali képzéssel lehessen elvégezni.” (SZ. L.)

Biztos anyagi háttérrel az edzők csak a szakmával tudnának foglalkozni, folyamatosan képezhetnék magukat, új edzésmódszereket kutathatnának. Szinte kivétel nélkül szerepelt a válaszokban a neveltséges edzői fizetések.

„Az edzők számára vonzó és hosszú távú pályamodellt kell felmutatni, hiszen legtöbben azért nem maradnak a szakmában, mert nem tudnak normálisan megélni belőle. A folyamatos továbbképzéseket nagyon fontosnak tartom. A sporttudomány folyamatosan fejlődik, és ha nem tudunk megközelítőleg lépést tartani vele, akkor a legnagyobb erőfeszítések mellett is lemaradunk a versenypályán.” (N.L.)



14. diagram (saját forrás)

### 12.5 Edző szerepe témakör

(vezetői karakter, edzői tudás, attitűd, személyiség, anyagiak és csapatmunka,)

A felsorolt tulajdonságok döntő szerepet játszanak egy sportoló pályafutásában. Azért mert csak ezen tulajdonságok pozitív birtokában képes az eredményes edzői munkára, amit egy amerikai pszichológus C.A. Boyd olyan találóan fogalmazott meg:

„A sportolótól nem várhatunk többet, mint amire legjobb tudása szerint képes, de addig is elégedjünk meg ennél kevesebbel!”

A vezetői stílusok közül általában az autokrata stílust említették az edzők, főleg fiatalabb korosztályoknál fontos az útmutatás. Minden válaszadó elengedhetetlennek tartotta a szakmai hitelességet, hiszen csak a megfelelő tudás esetén lesz meg a kölcsönös bizalom és a vonzerő.

*„Elengedhetetlen, mert a sportban nincs demokrácia. Az alapokkal nagyon tisztában kell lenni, mert hatalmas károkat lehet okozni. A finomságokra pedig vagy fogékony valaki, vagy soha sem fogja megérezni.” (N.Zs.)*

*„Az edzői tudást folyamatosan fejleszteni kell, együtt kell haladni a tanítvány igényeivel a sikeres felkészítés érdekében. Edzői személyiség, annak edzői hitvallása és az edzésekről alkotott filozófiája nagyon fontos. Ez áthatja a felkészítés egész folyamatát. (V.B.)*

Ugyanilyen nagy százalékban említették a megfelelő kommunikációt az edző és versenyző között.

Jelentős volt a pozitív attitűd az edző részéről, hiszen a gyerekek példaképként tekinthetnek az edzőre, nemcsak az edzői munkát kell ellátnia, hanem nagyon fontos pedagógiai tevékenységet végez a neveléssel, személyes példamutatással.

*„A jó edző egyik alapismérve, hogy személyisége segítségével szinte bevonzza a tanítványokat. Akitől mindig elmennek, ott valami baj van. Ezen kívül azt is fontosnak tartom, hogy nyertes típus legyen, de ez a versenyzőre is igaz.” (N.L.)*

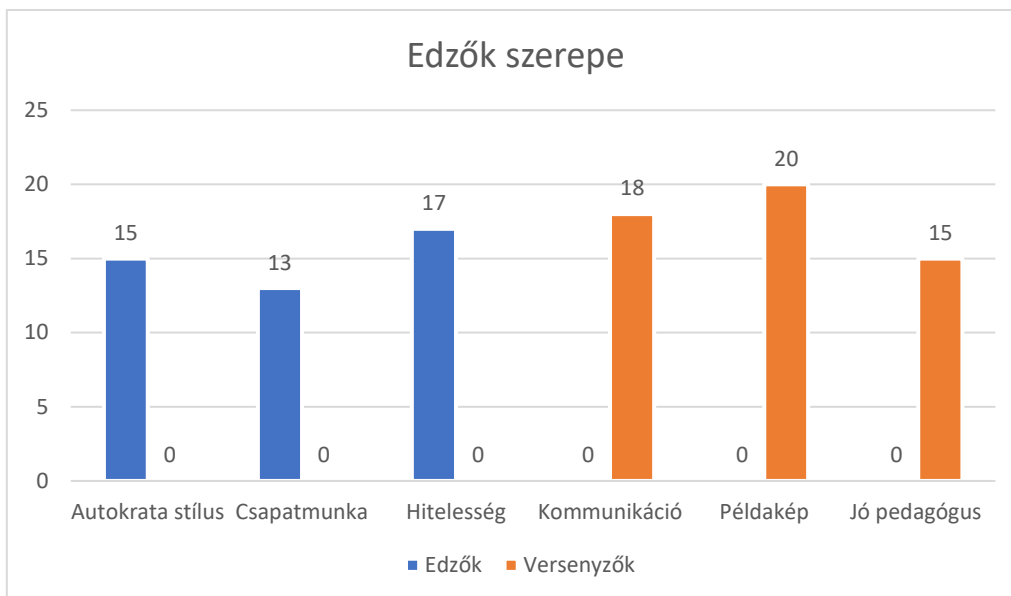
A versenyzők is kivétel nélkül a példamutatást említették.

*„Az edzőnek példamutató magatartást kell tanúsítani, ha fegyelmezett és magabiztos edzőt lát akkor tud koncentrálni, ha egy szétszórt edzőt aki nem tudja kézben tartani a dolgokat akkor a rendszer szétesik.” (K.D.)*

Az anyagiakat már korábban említettük, nem elég csak a kiemelt edzőket megfizetni, hanem az utánpótlásban dolgozókat is meg kellene becsülni, hiszen ugyanolyan fontos láncszemei egy tehetség megtalálásában és alapok megtanításában.

Egyöntetű vélemény, hogy sokkal jobb csapatban, egy jó közösségben dolgozni, motiváló jellegű és jobban szeretnek a gyerekek edzésre járni. Természetesen ez az edzőkre is érvényes, egy sikeres versenyző mögött mindig egy jól együttműködő stáb dolgozik.





**15. diagram** (saját forrás)

### 12.6 Hogyan lehetne hatékonyan népszerűsíteni a dobó szakágakat?

Nagyon sok jó ötletet említettek az edzők és versenyzők. Fontosnak tartanák, hogy a dobószakemberek bemutató órákat tartsanak a testnevelési órákon vagy akár az osztálynak a dobópályán, ha meg lehet oldani. Sajnos sok a képzetlen testnevelő, akik még az alapvető dobásokat (hajítások-vetések-lökések) sem tanítják meg, nem is beszélve a dobó versenyszámokról.

Itt is sokan a TAO -os sportágak elszívó erejét gondolják a legnagyobb kihívásnak. Az egész közvéleményt kellene átalakítani, mivel sokan úgy gondolják, hogy a legnagyobb gyerek, a túlsúlyos gyerek majd jó lesz dobónak.

*„A kiemelkedő dobó atlétáinkra kellene építeni a sportág népszerűsítését. Továbbá fontos, hogy nagy nemzetközi versenyeket tudjunk rendezni pl. Gyulai Memorial, ami ide vonzza a szakágak sztárjait. Fontos, hogy a gyerekek testközelből láthatják a legjobbakat, ami extra motivációt jelenthet számukra.” (F.Z.)*

Remélhetőleg a budapesti világbajnokság rendezése hatalmas népszerűsítést jelent majd, de persze ha nem épülnek dobópályák akkor nincs miről beszélni. Emellett a régebbi klasszisainkat is szerepeltetni kellene a médiában.

*„Iskolai elméleti tananyagot kibővíteni, illetve látványos versenyeket szervezni, mint pl.: tojáshajító vagy rönklökő versenyek.” (K.L.)*

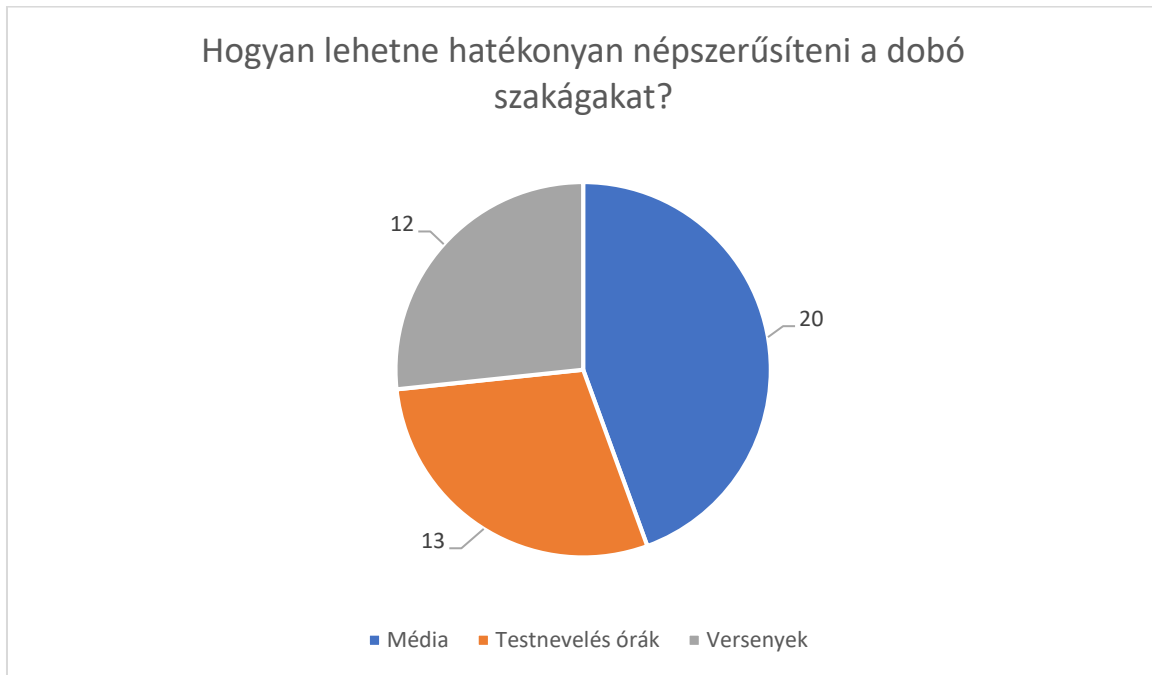
A híres skót, finn, svájci népi játékok mintájára kellene nekünk is vetélkedőket szervezni. A versenyszámok (pl.: nehézsúly, kődobás, rönklökés, dárdahajítás, nehézkalapács,

stb.) a helyszínek kiválasztása a szövetségen belül, az erre a feladatra megalakított csoport feladata lenne.

*„Én is így gondolom, a látványos versenyek lehetnének egy-egy felkapott helyen, pl.: Hősök tere, Népliget stb.” (K.D.)*

Különbőféle hendikepes módszerrel rendezni versenyeket, amik igen szórakoztatóak lennének.

*„Elsősorban TV-képernyőre kellene kerülni.” (N.Zs)*



**16. diagram** (saját forrás)

### 12.7 Hogyan lehetne hatékonyan toborozni?

Sok jó ötlet merült fel ismét. Ebben a témakörben is nagy szerepet szánának a régi és jelenkor bajnokainak.

Egyrészt a különböző versenyeken, toborzókon nekik kellene a díjakat átadni. A régi példaképek indulhatnának a maiak ellen, vagy akár a gyerekek ellen különböző előnyökkel. Garantált lenne a siker.

Azért a vezető szerepet a reklámfelületek viszik el, mint a plakát, az újság, a rádió és a televízió.

*„Eredményes sportolók megjelenése a celebvilágban” (M.D.)*

A toborzókon, vagy a tesi órákon díjazni kellene a résztvevőket, ajándéktárgyakkal kellene kedveskedni.

Az egyetemi kollégák szerint a Kölyökatlétikai Program is kiváló lehetőség erre, hiszen nagyon sok kolléga elvégezte a Testnevelési Egyetemen tanfolyamait.

Van, aki borúsán látja a jövőt:

„Sehogy.... Addig amíg a TAO-s sportágak lerabolják az óvodásokat, erre esélyünk sincs!” (N.Zs.)

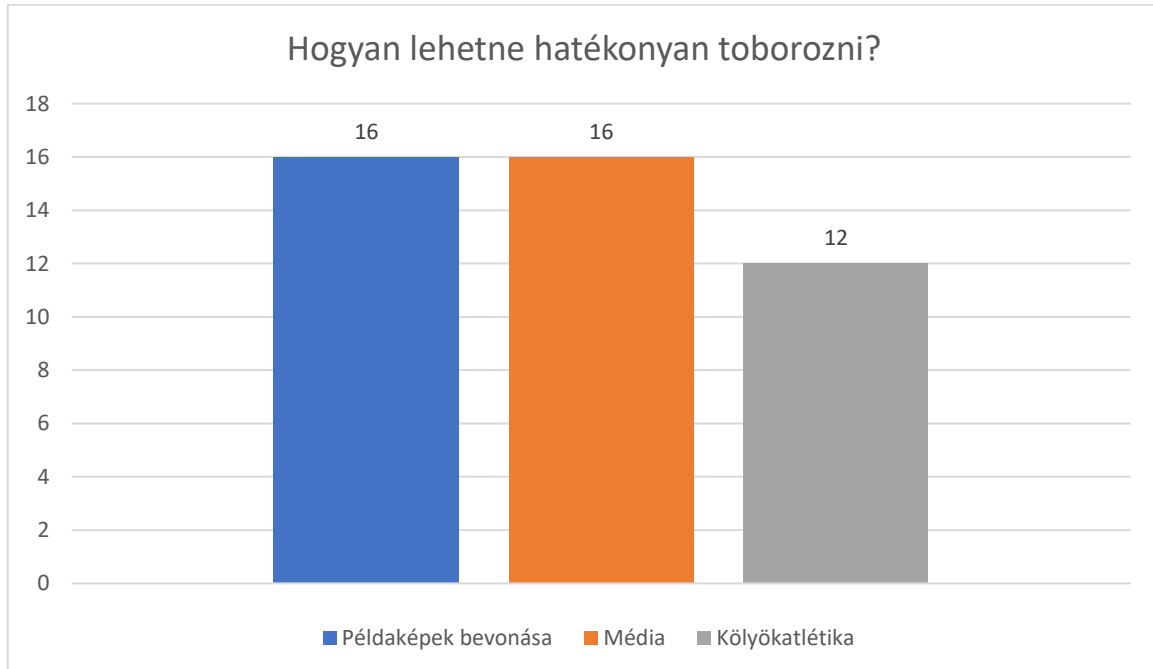
Van, aki anyagi támogatással szervezné be a testnevelőket, így nekik is érdekük lenne, hogy a megfelelő sportágot válasszák a tanulók.

„Az iskolai testnevelőket anyagilag is érdekelté kellene tenni a tehetséges gyerekek atlétika, esetünkben a dobások felé irányítani, versenyekre küldeni, sportolásában támogatni.” (V.B.)

Különböző vélemények fogalmazódtak meg, hogy mennyi ezekben a szakma, a sikerek és a műhelyek sorrendisége.

„Ha rangsorolni kellene, én a sikerek, műhelyek és szakma sorrendre szavazok.” (Sz.L.)  
„műhelyek 60%, szakma 30%, sikerek 10%,” (S.A.)

Azonban a sikeres műhelyek vonzóbbak a szülők számára is. Szombathelyen két egyesületben is van lehetőség dobni, mégis mindenki a Németh Pál Dobóakadémiára viszi a gyereket, hiszen Pali bá évtizedekig nevelte a tehetségeket.



17. diagram (saját forrás)

## 12.8 Hogyan lehetne a Kölyökatlétika és a mindennapos testnevelés adta lehetőségeket érvényre juttatni – kihasználni?

A Kölyökatlétika Program nagyon népszerű volt, sajnos véget értek a tanfolyamok. Nagy szükség lenne rá az alsó tagozaton.

*„Kellene egy olyan monitor rendszer, ahol a tanárképző intézmények megbízottjai élő kapcsolatot tartanának az iskolában oktató testnevelőkkel.*

*Digitális felületet, statisztikai háttérrel, anyagi bázist kellene biztosítani ehhez.” (Sz. L.)*

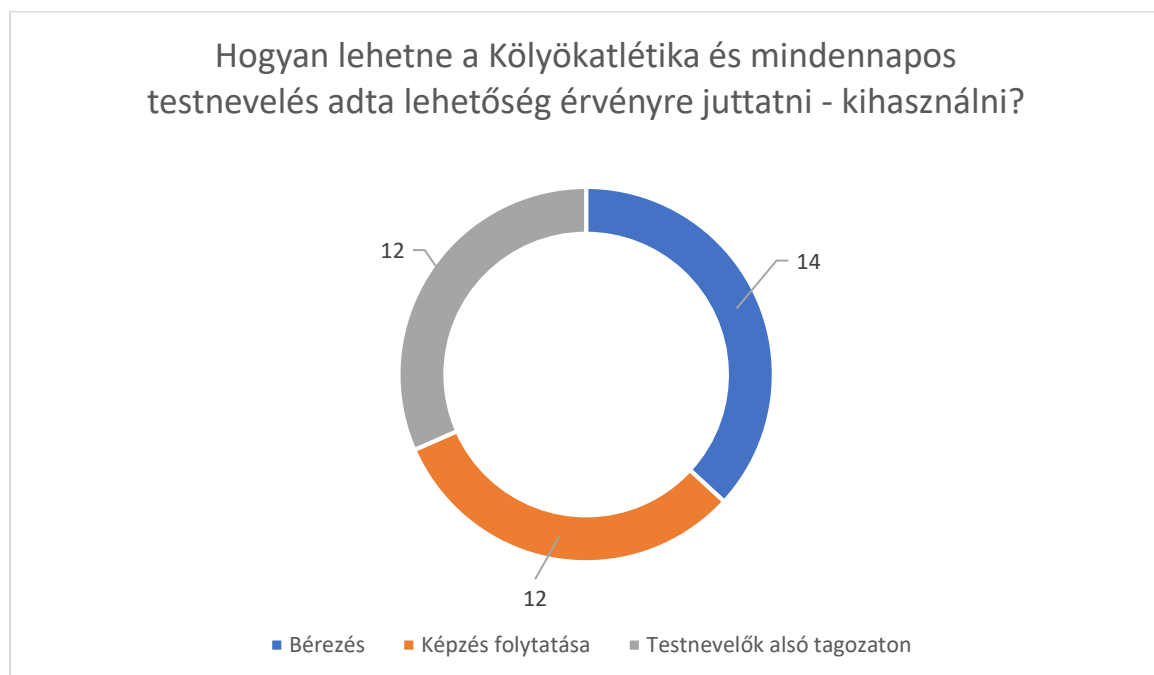
Sajnos sokan úgy vélik, hogy egyik sem váltotta be a hozzá fűzött reményeket.

*„A mindennapos testnevelés sok helyen nem megoldott. Lehetne biztosítani az atlétika pályákat erre a célra, esetleg bemutató edzést tartani a gyerekeknek, ahol felkelthetjük a kíváncsiságot bennük.” (G.T.)*

Aki testnevelői végzettséggel is rendelkezik, azok azt vallják, hogy saját maguk mentek ki versenyekre és iskolákba kiválasztani a gyerekeket, senki nem csinálja meg helyettük.

*„Nekem az összes kiváló tanítványom testnevelés tagozatos iskolából jött és én választottam ki őket egyesével.” (Sz.L.)*

Azért a mindennapos testnevelés egy óriási lehetőség, amit ki kellene használni. A pedagógusi béreket rendezni kellene, hogy vonzó legyen a végzősök számára, és akkor a szakos kollégák tartanák még az alsó tagozatban is a testnevelés órákat, hiszen az alapok a legfontosabbak.



18.diagram (saját forrás)

### 13. MEGBESZÉLÉS

Tanulmányunk megírásának egyik célja az volt, hogy kiderül mely nemzetek a legsikeresebbek az egyes dobószámokban.

Szeretnénk, ha kutatásunk olyan képet tud adni az egyes dobószámok eredményesség mátrixát illetően, melyből kiderül, hogy mely nemzetek dominálták az adott dobó számot. Tanulmányoztuk azon edzők, sportvezetők személyét, a sportág hátterét, melyből pontosabb következtetéseket lehet levonni, hogy mely paraméterek befolyásolják hatékonyan a felkészítést.

Bemutattuk a magyar vonatkozású eredményeket is, hiszen a magyar dobóatlétika kiemelkedő teljesítményekkel büszkélkedhet. Jelen kutatásban az említett nemzetek, műhelyek fontosságára voltunk kíváncsiak.

Válaszokat kerestünk - élvonalbeli edzők, dobószakemberek, valamint volt és jelenlegi nemzetközi szintű dobó atléták bevonásával - hogy a szakemberek milyen háttérrel, mely gyakorlatokat, edzésmódszereket, milyen lélektani háttérrel alkalmazott az adott versenyzőknél.

Részletesen elemeztük, hogy mely nemzetek a legsikeresebbek az egyes dobószámokban. Kik voltak a pontszerzők és mely országok szereztek a legtöbb dobogós helyezést a súlylökés, a diszkoszvetés, a kalapácsvetés és a gerelyhajítás versenyszámokban, külön a férfi és külön a női mezőnyt vizsgálva, külön hangsúlyozva a magyar vonatkozású eredményeket is.

Célunk volt még az egykori és jelenlegi élvonalbeli dobóatléták és a nemzetközi sikereket elért tanítványok edzőinek álláspontja alapján megválaszolni a következő témakörök nehézségeit:

- a kiválasztás, illetve a tehetséggondozás és az utánpótlás kérdésköreit,
- az edző és az edzőképzés témakörét,
- mennyire döntő és miért a vezetői karakter, az edzői tudás, az attitűd, a személyiség, az anyagiak és a csapatmunka,
- valamint a dobó szakág népszerűsítése és a toborzás,
- a dobóműhelyek szerepét,
- a Kölyökatlétika és a mindennapos testnevelés bevezetésének előnyeit vagy hátrányait.

**Feltételeztük (H1)**, hogy a dobószakemberek szerint az egyes dobószámokban sikeres nemzetek eredményei elsősorban a kiválasztásnak és a kiváló szakembereknek munkájának köszönhető.

**Feltételezésünk csak részben igazolódott be**, mert az igaz, hogy 80 %-os arányban a kiválasztást jelölték meg első helyen, azonban a kiváló szakemberek kategóriát megelőzte a dopping, az állami támogatottság, de még a kitörési lehetőség.

Természetesen ezen szakemberek munkája nélkül – főleg, ahol külföldről szerződtettek szakembert – ezek a nemzetek nem emelkedtek volna ki a dobószámokban.

**Feltételeztük (H2)**, hogy a dobószakemberek a sikerek elérésében a tradíciókat és a példaképeket gondolják döntő tényezőnek.

**Ez a hipotézisünk beigazolódott**, hiszen a hagyományokat teljes egyetértésben (100%) megjelölték, míg a példaképek 80 %-os arányban igazolódott. Korábbi tanulmányunkban igazoltuk hogy hazánk kalapácsvető nagyhatalom, kár, hogy az állam nem kezeli ezt kiemelten, a sorra megszűnő dobópályák miatt, nem tudjuk ezt a hagyományt megőrizni.

**Feltételeztük (H3)**, hogy a dobószakemberek a magyar dobóatlétika sikerességét a műhelymunka meglétében látják.

**Ezt a hipotézisünket elvetjük.** A műhelyek – sikerek – szakma kategóriákból a szakemberek különböző sorrendeket állítottak fel. Megfigyelhető, hogy a „dobóműhelyekben” dolgozók a műhelymunkát jelölték elsőnek, és hogy a hagyományok miatt ezért megbízhatóbb a szülők számára. Mások a külső és belső motivációt és az anyagi megbecsülést nevezték meg.

Ha a jelenlegi kiemelkedő hazai versenyzőket nézzük, akkor vegyes a kép, hiszen vannak, akik a műhelyekből kerültek ki, vannak, akik csak 2-3 fős csoportban edzenek, de vannak, akik szinte egyedül készülnek.

**Feltételeztük (H4)**, hogy a dobószakemberek szerint elengedhetetlen az élethosszig tartó tanulás, az új edzés módszerek alkalmazása.

**Ez a hipotézisünk beigazolódott**, mert az edzők szinte teljes egyetértésben ezt jelölték meg. Ennél a kérdéskörnél nagyon fontos megemlíteni, hogy 100 %-os említést kapott a megfelelő anyagi háttér megléte. Enélkül sem a versenyzők, sem az edzők nem tudnak a pályán maradni. Sajnos nagyon rossz példa, hogy külföldön egy jó szakembernek nem kell mással foglalkoznia, addig nálunk az edzőség mellett még más megélhetési lehetőséget is be kell vállalni.

**Feltételeztük (H5)**, hogy a versenyzők szerint egy edző legyen jó pedagógus és példakép.

**Ez a feltételezésünk is csak részben igazolható,** hiszen amíg a példaképet teljesen egyhangúan (100%) megjelölték a versenyzők, addig a jó pedagógus elé több más kategóriát is behelyeztek. 90 %-ban a megfelelő kommunikációt, és 85 % -ban a hitelességet nevezték meg. Azért azt gondoljuk, hogy egy példaképnek – ha nem volt például olimpiai bajnok – akkor jó pedagógusnak kell lennie, így ezek a kategóriák azért szorosan összefüggenek. Azért is említették többen az autokratikus vezetői stílust, mert amíg egy pedagógus jobban ért a gyerekek nyelvén, addig egy versenyzőből lett edzőnek esetleg nagyobb fegyelmet kell követelnie.

**Feltételeztük (H6),** hogy a válaszadók szerint a dobószámokat a média és a testnevelőtanárok bevonásával lehetne hatékonyabban népszerűsíteni.

**Ez a feltételezés is csak részben igazolható.** Ugyan a média teljesen egyhangúan (100%) beigazolódott, de a testnevelő tanárok bevonása már csak részben (65%). De ez a százalék is a testnevelési órákra esett, és ott is olyan megközelítésben, hogy a régi versenyzők, olimpiai bajnokok tartsanak akár órát, akár beszámolót. Közel hasonló arányban említették a szakemberek a versenyeket, ahol szintén nagy szerepet szánva a példaképeknek.

Természetesen nagyon fontos szerepe van a testnevelő kollégáknak a tehetségek kiválasztásában, a sportágak népszerűsítésében, valamint, hogy a gyerekek a megfelelő irányba specializálódjanak.

**Feltételeztük (H7),** hogy a dobószakemberek szerint a Kölyökatlétika Program képzéseit újra kellene indítani.

**Az utolsó hipotézisünk nem igazolódott be.** A szakemberek csak egy része tartja fontosnak a program újraindítását. Azt többen is fontosnak tartják, hogy a nem szakos kollégákkal szemben sokkal jobb, ha a Kölyökatlétika gyakorlatait végzik a gyerekek. Az élversenyzőkkel foglalkozó dobóedzők nem igazán foglalkoznak ezzel a kérdéssel, volt, aki teljes káoszként élt meg egy ilyen rendezvényt.

Mivel én is képző voltam, ezért fontos elmondani, hogy a tanfolyamokat végző tanítók nagy kedvvel végezték ezt a továbbképzést. Azt sajnos tapasztalatból tudjuk, hogy van olyan intézmény, ahol még ki sem csomagolták az eszközöket.

Viszont mindig vannak érdeklődők, akik szívesen jelentkeznének a tanfolyamra, tehát azt kell mondanunk, hogy jó lenne – esetleg 2 évente – újraindítani a képzést.

## 14. KONKLÚZIÓ

A kutatásban arra voltunk kíváncsiak, hogy vajon, az Európa- és világbajnokságok, illetve Olimpiai Játékok történetében mely nemzetek voltak a legsikeresebbek, hol helyezkedett el Magyarország az összesített pontszámok alapján, illetve, mely versenyszámokban voltunk a legeredményesebbek.

A számításnál elkülönítettük a versenyekről hozott pontszámokat, majd versenyszámonként, nemenként és összesítve is összehasonlítottuk a kapott eredményeket. Ezek után rangsort állítottunk fel a nemzetek eredményeiről szintén az előbb említett elkülönítések alapján.

A meglévő eredményekkel felkerestünk hazánkban több eredményes dobóatlétát és edzőket is, köztük olyanokat is, akik egész életüket erre a sportágra szentelték.

Véleményüket a kapott eredményekről egyrészt kérdőív másrészt és más kérdésköröket érintve interjú formájában kértük ki.

Mielőtt a minta és mintavételre került volna sor hosszas elemzés alapján táblázatokat készítettünk el, benne a minden idők legeredményesebb nemzeteit megjelenítve, versenyszámok és nemek szerint bontva, ehhez kiegészítésként elkészítettük minden versenyszámnál a magyar táblázatot is, attól függetlenül, hogy szerepeltünk-e a legjobb tizenkét nemzetben.

Ezeket a táblázati adatokat később összeadtuk több különböző módon is, így végeredményként megkaptuk a dobószakág legjobb nemzetét is az elmúlt 125 év eredményeinek alapján, illetve számos köztes eredménnyel is rendelkezünk.

Örömmel tölt el bennünket, hogy sok kérdésben hasonlóan gondolkodnak a hazai szakemberek és a véleményük alapján javasoljuk, hogy minél több edzői továbbképzéseket szervezzenek, hogy a kollégák megtudják a legmodernebb edzésmódszereket és edzésszükségeket.

A TAO jelenségével nem lehet mit kezdeni, ez még jobban megnehezíti a kiválasztást, még kevesebb gyereket látunk a dobópályákon, már ahol megmaradt. Nagyon jó ötletnek tartjuk a testnevelő tanárok valamilyen formában történő anyagi támogatását, hogy motiválva legyenek az atlétika és a dobó versenyszámok iránt.

Sajnos sokszor került említésre a dopping témája. De olyan sok eset látott napvilágot a központi állami doppingolásra (NDK, Oroszország) és sajnos magyar esetekre is, hogy a mai dolgozatokban nem lehet ezeket megkerülni.



1999-ben megalapult a Nemzetközi Doppingellenes Ügynökség (WADA), akik azóta is fellépnek minden doppinggal kapcsolatos helyzetben, legyen ez prevenció a fiatal sportolók versenyein egy-egy kampány által vagy a felnőtt élsportolók tesztelése.

Összeségében elmondhatjuk, hogy amennyiben szeretnénk még szép sikereket elérni dobóatlétikában, úgy mind az államnak, mind a szövetségnek támogatást kell nyújtania a már valamilyen eredményt felmutatni tudó sportegyesületek számára, hiszen ha már a kiválasztáskor és az utánpótlás nevelésnél jobb anyagi helyzetben tudnak kerülni ezek a helyszínek, úgy a későbbi eredményesség is könnyebben várható el tőlük, hiszen így sem az edzőnek, sem a sportolónak nem lenne szükséges más anyagi források helyszínét keresni és esetlegesen az egész eddig elért sikereket kukában dobni a biztos bevétel érdekében.

## 15. FELHASZNÁLT IRODALOM

1. Baker J., Horton S. (2004): A review of primary and secondary influences on sport expertise. *High Ability Studies*, 15 (2) 211-228.
2. Baumgartner E., Bognár J., Géczi G. (2005): *A tehetség fogalmának értelmezése: Testnevelés szakos hallgatók álláspontja*. In: Mónus A. (szerk.) IV. Országos Sporttudományi Kongresszus II. Budapest, 35-38.
3. Báthory Z., Falus I. (1997): *Pedagógiai Lexikon*. Keraban Könyvkiadó, Budapest.
4. Benczenleitner O. (2005): *A koordinációs képességek jelentősége a forgással történő atlétikai dobásokban, különös tekintettel az egyensúlyérzékelésre*. Magyar Edző: Módszertani és Továbbképző Folyóirat 8 (1) pp. 10-13.
5. Benczenleitner O. (2014.): *A sportágspecifikus motoros tesztek szerepe az elit kalapácsvetők eredményességében*. Doktori értekezés. Semmelweis Egyetem Sporttudományok Doktori Iskola
6. Benczenleitner O, Gál É, Kovács E, Czucz A, Paksi J, Németh Zs (2012): *Teljesítményváltozások a férfi kalapácsvetésben (1980-2011)*. Magyar Sporttudományi Szemle, 4, 4-8.
7. Bicsérdy G., Bognár J., Révész L. (2006): *Sportágválasztás az általános iskolában*. Magyar Sporttudományi Szemle, 1, 21-25.
8. Bloom, B.S. (1985): Developing talent in young people. *Ballantine*, New York.
9. Bondarcsuk, P. (1985): Metanije Molota. „*Fizkultura i sport*” Moszkva 37-40.
10. Bóta M. (2002): *Tehetséges tanulók énképének vizsgálata a családi háttér függvényében*. In: Dávid Imre, Bóta Margit, Páskuné Kiss Judit: Tehetségkutatás. Egyetemi Kossuth Kiadó, Debrecen. 109-218.
11. Csikszentmihalyi, M. (1998): Finding Flow: The Psychology of Engagement With Everyday Life. *Basic Books*. 192.
12. Czeizel E.(1997): *Sors és Tehetség. Fitt Image*. Minerva Kiadó, Budapest. 258.
13. Czeizel E. (2000): *Költők-Gének-Titkok: a magyar költő géniuszok családfaelemzése*. Galenus Kiadó, Budapest. 273.
14. Cote, J. (1999): The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13. 395-417.
15. Eckschmiedt, S. (1998): Kalapácsvetés. In Koltai, J. , Szécsényi, J. (szerk.) *Dobások: Az atlétikai versenyszámok technikája*. Budapest, 152-194.
16. Erdey F. (1931): *Néhány lap az ókori sport történetéből*. Testnevelés, 4(6-7) 550-567.

17. Ericsson, K.A. Krampe, R.T., Tesch-Römer, C. (1993): The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3) 363-406.
18. Ericsson, K.A., Charness, N. (1994): Expert performance: its structure and acquisition. *American Psychologist*, 49 (8) 725-747.
19. Gallagher, J.J. (1979): cit. Ranschburg Jenő. (2004.): *Gepárdkölykök*. Urbis Könyvkiadó, Budapest.
20. Gombocz J. (2004): *A testnevelő tanár és az edző pedagógiai szerepe*. In.: Bíróné Nagy Edit (szerk): *Sportpedagógia*. Dialóg-Campus Kiadó, Budapest-Pécs. 147-172.
21. Gombocz J. (2005): *A sportegyesület, a nevelés helyszíne*. *Kalokagathia*, 43 (1-2) 27-36.
22. Gyarmathy É. (2003): *Tehetséges tanárok a tehetségekért*. *Pedagógusképzés*, 3-4. 105-112.
23. Harsányi LÁ., Sebő A. (1989): *Módszer a kiválasztás és válogatás értékelésére*. *Atlétika*, 5, 3-7.
24. Herskovits M., Gyarmathy É. (1994): *Kérdések és ellentmondások a tehetséges gyerekek kiválasztásában*. *Pszichológia*, 14 (4). 515-534.
25. Koltai J. (1980): *Atlétika II*. Sport. TF. Budapest.
26. Mönks, F.J., Knoers, A.M.P. (1997): *Ontwikkelingspsychologie*. 7<sup>th</sup> ed., *Van Gorcum, Assen*.
27. Piirto, J. (1999): *Talented children and adults: their development and education*. *Merill, Upper Saddle River*
28. Renzulli, J.S. (1978): *The Enrichment Triad Modell: A guide for developing defensible program for the gifted and talented*. *Creative Learning Press*.
29. Renzulli, J.S. (1995): *Building a bridge between Gifted education and total school improvement*. *Diane Publishing*
30. Révész L. (2008): *A tehetséggondozás, a kiválasztás és a bevéálás néhány kérdésének vizsgálata az úszás sportágban*. Doktori értekezés, Budapest.
31. Révész G. (1918): *A tehetség korai felismerése*. Benkő Gyula, Budapest.
32. Szabó T. (2002): *Jelen és távlatok: utánpótlás nevelés*. *Magyar Edző*, 5(3), 21-22.
33. Új Köznevelés (2014/6): Budapest, Kölyökatlétika Program, ISSN 2064-0625
34. Weiss, M.R. (2004): *Developmental Sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective*. *Fitness Information Technology Inc, Morgantown, WV*. 145-164.

**Internetes hivatkozások:**

1. <https://www.worldathletics.org/competitions/world-athletics-championships/history>
2. <https://www.european-athletics.org/results/history/>
3. <https://www.olympic.org/olympic-results#>
4. [www.atletika.hu](http://www.atletika.hu) (MASZ hivatalos weboldal)

## 16. MELLÉKLETEK

### 16.1 KÉRDŐÍV

1. Miért volt egyeduralkodó a Szovjetunió és az NDK?
2. Mitől lett a legjobb Kína?
3. Miért lett szinte minden dobószámban lengyel dominancia?
4. Diszkoszvetésben miért volt német hatalom?
5. A kisebb országok, mint Románia, Kuba.....mindig tudtak 1-1 dobogós versenyzőt adni, miért?
6. A finnek és a csehek mitől kiemelkedőek gerelyhajításban?
7. Miért volt eredményesebb a férfi dobószakág mint a női hazánkban?
8. Miért voltunk eredményesebbek a 60-as években?
9. Most viszont csak 1-1 kiemelkedő dobónk van, miért?
10. Ha a „dobóműhelyek” a jók, akkor mitől jó a Márton Anita, vagy Kővágó Zoli?

### 16.2 INTERJÚ KÉRDÉSEK

Azt szeretnénk kérni a kollégáktól, hogy magyarázzanak, alkossanak véleményt, javasoljanak ötleteket a kérdésekkel kapcsolatban!

#### 1. Kiválasztás – tehetséggondozás – utánpótlás nevelés témakör

(vezetés, edző szerepe, anyagi támogatás, hagyomány, jövőkép)

- Mitől lesz sikeres a kiválasztás?
- Mitől lesz sikeres a tehetséggondozás?
- Mitől lesz sikeres az utánpótlás nevelés?

#### 2. Edzőképzés – továbbképzés témakör

- Mennyire játszanak szerepet a sikerekben vagy éppen a sikertelenségben?
- Hogyan lehetne hatékonyabbá tenni?

### **3. Edző szerepe témakör**

Mennyire döntő és miért:

- a vezetői karakter?
  - az edzői tudás?
  - az attitűd (viselkedés)?
  - a személyiség?
  - az anyagiak?
  - a csapatmunka?
- 
- 4. Hogyan lehetne hatékonyan népszerűsíteni a dobó szakágakat?**
  - 5. Hogyan lehetne hatékonyan toborozni?**
  - 6. Mennyi ezekben a szakma, a sikerek a műhelyek szerepe?**
  - 7. Hogyan lehetne a Kölyökatlétika és a mindennapos testnevelés adta lehetőségeket érvényre juttatni – kihasználni?**

## 16.3 ETIKAI NYILATKOZAT



### BELEEGYEZŐ NYILATKOZAT TUDOMÁNYOS KUTATÁSBAN TÖRTÉNŐ RÉSZVÉTELHEZ (HABILITÁCIÓS DOLGOZAT)

#### Kutatási program, vizsgálat neve:

Az edzők és a műhelyek szerepe az atlétikai világversenyek dobószámainak eredményességében a nemzetközi és a hazai eredmények tükrében

**A Vizsgálatvezető neve:** Dr. Benczenleitner Ottó egyetemi docens

Alulírott ..... , kijelentem, hogy a vizsgálat megkezdése előtt a vizsgálatvezető informált a vizsgálat céljáról, a vizsgálat időtartamáról, szerepéről a vizsgálatban. A vizsgálattal kapcsolatos kérdéseimre a vizsgálat megkezdése előtt a vizsgálatvezető válaszolt.

Elfogadom, hogy a

- vizsgálat eredményei kutatási célokra felhasználásra kerülnek.
- vizsgálatban történő részvételemért nem részesülök anyagi ellenszolgáltatásban, anyagi igényeket a vizsgálat után sem támasztok a vizsgálatvezetővel szemben.

Hozzájárulok

- az eredmények felhasználásához, a nevem megjelentetéséhez a dolgozatban és tudományos folyóiratokban.

A vizsgálatban történő részvételtől saját akaratomból bármikor (a vizsgálat közben is) visszaléphetek.

2021. .... hó ..... nap

Vizsgálatvezető

Vizsgálati személy