

XXXII. OTDK

Testnevelés és Sporttudományi Szekció

A gerelyhajító versenyzők életútjának vizsgálata

Készítette: Gál Mihály

Szeged

2014

Tartalomjegyzék

I. Bevezetés	2. oldal
II. Irodalmi áttekintés	3. oldal
II. 1. A gerelyhajítás rövid történeti áttekintése:	
II.2. A gerelyhajító teljesítményét befolyásoló tényezők	
II.2.1. A mozgásfejlődés összetevői	
II.2.2. A hajítómozgás kialakulása, megtanulása	
II.2.3. A környezeti hatások optimális, fokozatos terhelésnövelése, - alkalmazkodás évről - évre	
III. Célkitűzés	8. oldal
IV. Kérdések, a hipotézis megfogalmazása	8. oldal
V. Anyag és módszer	9. oldal
V. Eredmények	10. oldal
VI. Összefoglaló	13. oldal
VII. Irodalom	14. oldal
VIII. Mellékletek	15. oldal

I. Bevezetés:

Gerelyhajítóként mindig is kiemelt figyelemmel kísértem a magyar gerelyhajítás helyzetét, ezért tanulmányaimhoz kapcsolódóan döntöttem úgy, hogy a megfigyeléseimet tudományos alapokra helyezem, és TDK dolgozatban igyekszem megfogalmazni az eredményeimet. Célom, hogy mindinkább megértsem a gerelyhajítók felkészüléséhez kapcsolódó tényezők hatásmechanizmusát, és az eredményeket megosszam versenyzőtársaimmal és edzőikkel. A jelenlegi dolgozat a tervezett munka első szakaszát mutatja be, melyben a korábbi hasonló tanulmányokhoz kapcsolódóan a mai versenyzők keretmetszeti vizsgálati eredményeit elemzem. Későbbiekben, tanulmányaimmal párhuzamosan tovább folytatom az adatfelvételeket és az elemzéseket. Néhány esetben nemzetközi kitekintést is végzek, hiszen az egyértelmű cél, hogy a magyar gerelyhajítás visszakerüljön a nemzetközi élvonalba, ehhez pedig látnunk kell a nemzetközi mintákat. Dolgozatom címe alapján is lehet következtetni arra, hogy kutatásomban a magyar gerelyhajító élvonal eredményeit, annak változásai, és vele összefüggésben az edzésaktivitásukat, életmódjukat, szabadidős tevékenységeiket vizsgálom. A magyar gerelyhajítás már több évtizede leszakadt a nemzetközi élvonalról. Lényegében, az elmúlt években csak egy-egy reménység bukkant fel és mutatkozott néhány évig, de igazi áttörést eddig nem értünk el. Nagyon rossz azt tapasztalni, hogy a mezőny egésze is egyre alacsonyabb színvonalon jegyzi az eredményeit. Nincs egy kialakult minta, a válogatott keretek (minden korosztályra jellemző) edzői és versenyzői között sem. Ismerve a versenyzőtársaim alkatát alapvető kvalitásait, úgy gondolom, hogy nem tehetségtelenebbek, mint a 1970 –es évek hajítói, csak valamilyen okból nem sikerült áthozni, - átmenteni annak az időszaknak a gerelyhajító tudását, eredményességi mintáját.

II. Irodalmi áttekintés:

II. 1. A gerelyhajítás rövid történeti áttekintése:

Minden atlétikai dobószám közül, talán a vizsgált sportágam vezethető vissza a legrégebbi múltra. Az ősember egyik fő élelemszerző eszköze, és védekező-támadó fegyvere volt a dárda. A görögöknél harci és vadászati eszközként használták a hajítódárdát, de az olimpiák műsorában is szerepelt a pentatlon egyik számaként. Célra és távolságra dobtak. A fiatalok rövidebb, könnyebb és vékonyabb szereket használtak, ebből alakult ki a gerely. A versenyeken tompa hegyű, rövid gerellyel dobtak, mely több fennmaradt darab, műkincsként megtalálható a múzeumokban. Keosz és Szamosz szigetén külön gerelyhajító versenyeket is rendeztek. Az újkorban az első versenyt a svédek, majd a görögök rendezték meg. 1896-ban szervezték meg az első gerelyhajító versenyt Svédországban, ezen a versenyen kétkesz dobást alkalmaztak. A kezdetleges megmérettetéseken célba és távolságra is dobtak a versenyzők. 1906-ban felvették az újkori olimpiai versenyszámok közé, majd 1908-ban az első londoni olimpián, már indulhattak a versenyzők, középen és szabad fogással, ahol mindkét stílusban a svéd származású Eric Lemming nyert. A sportág előnyévé vált a folyamatos finn és svéd párharc, melynek köszönhetően elég hamar, 1909-ben Finnországban megjelent a női gerelyhajítás is. A svédek először egy lépés, majd három lépés alatt vitték hátra a gerelyt lekészített helyzetbe. 1919-ben a finn Jonni Myrra 66,11 m-es eredményével túlszárnyalta a 60m-t. Myrra a modern gerelyhajítás megteremtője, aki 5 lépés ritmussal hajtotta végre a dobást. Csípőjét a dobóhelyzetbe érkezéskor a lendület megtörése nélkül fordította el, azelőtt a „lábváltás térdfordulattal” mozdulatot végezték. 1932-ben a finn Matti Jarvinen tovább fejlesztette a Myrra által kialakított technikát: - Új fogásmódot alkalmazott, melyet róla nevezte el; - a nekifutás lendületszerzés szakaszban a homloka környékén tartotta a szert; - lekészítéskor a csípőmagasságig engedte le a gerelyt; - szökkenéses, ma is használt ritmikus előkészítő lépései voltak, majd a kidobás előtt „ívfeszített” helyzetbe került. 1948-ban bevezették a kidobó körívet. 1952-ben az amerikai Dick Held jobban navigáló rövidebb, könnyebb és vastagabb hegyű gerelyt készített. Az új szer vastagításával jobban ki tudja használni a levegő felhajtó erejét. Az 1960-70-80-as években számos kiváló magyar gerelyhajítót is említhetünk, közöttük olimpiai eredményekkel, és világcsúcsokkal, közülük kiemelném Németh Miklós 1976-os olimpiai bajnokunkat, és világcsúcstartónkat, Németh Angélat, aki 1968-ban szerzett olimpiai aranyat, Kulcsár Gergelyt, aki 1960-ban bronz, 1964-ben ezüst, és 1968-ban ismét bronzérmet szerzett hazánknak az olimpiai játékokon, valamint nem utolsósorban Paragi Ferenc 96,72m-es világcsúcstartónkat.

II.2. A gerelyhajítás teljesítményét befolyásoló tényezők

II.2.1. A mozgásfejlődés összetevői

Mint minden hétköznapi és a sportmozgás eredményeiben is, a genetikai kód és a szervezetet érő környezeti hatások együttese érvényesül. Nagyon fontos tehát, hogy a sport vonatkozásában ezeket a hatásokat, edzéshatásokat az eddigi sportelméleti tudásunk alapján igyekezzünk tervezni és megvalósítani.

Mészáros János (1990): A gyermeksport biológiai alapjai c. kötetében a következőkkel foglalja össze a hatásokat - „A mozgásfejlődésben tapasztalható változatosság ezeknek a különbözőségeknél, vagyis a szervezet (a) és a környezet (b) kovariációjának az eredménye.

a, 1. genetikai potenciál, 2. strukturális sajátosságok, 3. a fejlődés örökletes elemei, 4. Reflexek és elemi mozgásminták

b, 1. mozgástapasztalatok, 2. edzésingerek, 3. természeti környezet, 4. társadalmi- szociális viszonyok”

Kiss (2007) tanulmányában a következő megállapításokat teszi: *„A gerelyhajítók vonatkozásában a genetikai potenciál tényezőivel – a.1 - még nincs nagy baj, bár egy-egy elemének romlása figyelhető meg. A tendenciák figyelmeztetőek.*

A környezeti hatások - b, - tényezői viszont közvetlenül befolyásolják a teljesítményt, ezt tapasztaljuk az atlétikai eredményekben, így a gerelyhajítók eredményeiben is. Négy tényezővel foglalkozom, a teljesség igénye nélkül, néhány felvetés erejéig: 1. mozgástapasztalatok, 2. edzésingerek, 3. természeti környezet, 4. társadalmi- szociális viszonyok.” Kiss (2007) a tanulmányában az említett tényezők hatását és tartalmát egyenként kibontja, erre a jelen dolgozatban nincs lehetőség, de összegezve megállapítható, hogy egyetlen tényező sem hagyható figyelmen kívül, azok hatásait fel kell használnunk a fejlesztés folyamatában! Ezek alapján úgy gondolom, hogy az edzőnek és a sportvezetőnek elsődleges feladata, hogy a versenyzők részére minél magasabb szinten, az életkorának és a felkészültségének megfelelő személyi –tárgyi feltételeket biztosítson.

II.2.2. A hajítómozgás kialakulása, megtanulása

Eddigi tanulmányaimra alapozva úgy gondolom, hogy a jó hajító mozdulat mintegy „következményként” jön létre. A genetikai örökségnek köszönhetően a fiúk könnyebben és gyorsabban tanulnak meg kislabdát, hógolyót,...stb. dobni, de a lányok is jól képezhetők ezen a területen, - ennek feltétele a környezeti hatások megléte, vagyis sok dobó, hajító játék, valamint szükség szerint a technika iskolázása.

A hajításra való felkészítés nem csak a szomatikum fejlesztéséért fontos, lényeges a pszichikum a személyiség egészének kiterjesztése miatt is. Hepp Ferenc(1942): A célba dobás lélektani elemzése c. doktori témavázlatában idézte: *"A dobott labdában a saját testének, lényének térbeli kiterjesztését érzi a dobó, oly dimenziókban, minőkre saját természetes testével illetőleg végtagjaival nem volna képes.... A dobott és célba talált labda által leküzdjük, áthidaljuk a cél, s köztük lévő távolságot, megérintjük a célt, ami jóleső érzéssel tölt el. A távolságra történő dobásoknál szubjektív gyönyört okoznak azok a dobási ágak, ahol a szer hosszabb ideig repül a levegőben, mint pl. a gerely, kalapács, diszkosz, ahol mintegy saját magát érzi a dobó kiemelkedni a föld vonzerejéből és a térben repülni.,, Aldrich/1/*

Számomra ez az idézet azt is üzeni, hogy mindenkinek joga van a lehető legmesszebbre repülő és a legpontosabb dobások végrehajtásra felkészülni, és ezzel együtt a személyiségét kiterjeszteni, és ezzel a legmagasabb szintre rangsorolni a személyiségét.

Ezt a törekvést segítheti a turbojavelin az- az új eszköz és a vele kialakuló új, jó szemlélet a hajítómozgás oktatása területén. Az elmúlt évtizedben hazánkba is eljutott a turbojavelin, és néhány képzőhelyen komolyan foglalkoznak a gyermek és serdülőkorú versenyzőkkel a turbó és a könnyű gerelyek felhasználásával, mint edzéseszközzel.

Véleményem szerint a turbojavelin azért tesz jót, a gerelyhajító utánpótlásnak, mivel fokozatosan készíti föl a gyerekeket a terhelésre, évről évre alkalmazkodhatnak a különböző súlyú és méretű eszközökkel, amíg ténylegesen nem kapnak gerelyt a kezükbe, ez által megkönnyítve annak használatát, technikájának megtanulását. Ezért már egy jó alaptechnika technika alakulhat ki náluk. Ebben az esetben folyamatosan fenntartható a nagy sebességtartomány (a szersúlyok fokozatosan növekszenek), és közben elsajátítható a hossz tengelyes eszköz kezelésének technikája (a szerek hossza és tömege is fokozatosan növekszik).

Ormai Anikó, jelenleg is élvonalbeli gerelyhajító a szakdolgozatában fiatal atléták hajítómozgás elsajátításával foglalkozik. Bár az általa vizsgált korosztály csak sokára

képezheti a magyar vagy a nemzetközi élmezőny tagjait, de az itt mért fiúk és lányok már most egy-egy világranglistás eredménnyel rendelkeznek.

„Szeretném, ha a magyarok újra élvonalbeli gerelyhajítók lehetnének, ezért is lehet hasznos, hogyha a gyermekek már korán megismerkednének a dobással, hajítással. Nem a korai specializáció irányába szeretnék orientálódni, de fontos, hogy ne csak a futással és ugrással találkozzanak a délutáni szakkörökön. Ezért szeretném bemutatni, ezt a hazánkban újnak számító eszközt. A magyarok nem olyan régen, 3 évvel ezelőtt találkozhattak a Turbojavelin-nel.” (Ormay, 2013.)

Elengedhetetlen a gerelyhajításban a helyes hajító mozgás megtanulása, mert könnyen sérülés lehet az eredménye, egy helytelen technikai végrehajtásnak, vagy akár métereket jelenthet az eredményben. Így nem árt, ha megismerjük a hajító mozdulat paramétereit.

„Azért tartom fontosnak, hogy ezzel a szerrel is megtanuljanak hajítani a gyerekek, mert ez megtanítja őket tengelybe dobni, ami a kislabdáról nem mondható el. A tengelybe való dobás fontos eleme a gerelyhajításnak. Emellett elsajátítják a gerely helyes fogását, a kar megfelelő helyen tartását, oda kell figyelniük, hogy ne hajlítsák a csuklójukat és könyököket. Így jó alapozó szer a gerelyhajítás megismerése előtt.” (Ormay, 2013.)

A másik fontos előfeltétel a gerelyhajítás elsajátításához, megtanulásához a kislabda hajítás, melyet általános iskolában kezdenek el oktatni a testnevelők. *„A kislabdahajítás oktatásával alapozható meg a helyes dobómozgás kialakítása, majd később a gerelyhajítás oktatása. Bár a dobás az ember természetes mozgásformái közé tartozik, a helyes technika elsajátítása nem magától értetődő, sok esetben komoly felkészültséget és türelmet igényel a testnevelő tanártól.”(Polgár-Béres, 2011.)*

A hajítás egyenes vonalú dobómozgás, mivel a szer egyenes vonalon gyorsul. A jobb láb a dobás irányába fordulva a boka indításával a térd majd a csípő dobásirányba forgatásával, a balkar nyitó mozdulatával, a bal váll balra lefelé húzásával, a dobó váll vízszintes síkja felett történik, a könyök hajlításával majd nyúlásával. A könyök kidobás közben megelőzi a szer fogási helyét. A jó technikai végrehajtás esetén a kar elmaradását és a csípő, majd a váll előretörését látjuk, mely eredményeként egy előfeszítés sort hozunk létre és így a dobó kar szinte robbanásszerűen fogja befejezni a mozdulatsort. Az 1.sz. ábra ennek az eredményét mutatja be, a gerely gyorsulási értékváltozásain keresztül.

II.2.3. A környezeti hatások optimális, fokozatos terhelésnövelése, - alkalmazkodás évről - évre

Miközben nagy örömmel fogadtuk a turbojevelin és a könnyű (30, 40, 50, 70 dekás) gerelyek megjelenését az edzés és versenyeszközök között, sok évtizedes tapasztalat áll rendelkezésünkre a még köztünk lévő egykori kiváló gerelyhajítók, és egykori edzők személyében. De rendelkezésre állnak azok az irodalmak is, melyekben a nemzetközileg is elismert tanárok, edzők írták le tapasztalataikat. Ilyen irodalomnak gondolom az: Atlétikai dobásokról c. kötetet, melyet Koltai Jenő, Eckschmiedt Sándor és Kovács Etele tanár urak írtak meg számunkra, mely 1990 –ben került kiadásra. Ebben a kötetben minden benne van, amit ma lényegében tudni kell, ahhoz, hogy egy tehetséges fiatal megtaláljunk és felkészítsünk a lehető magasabb szinten, egészségkárosodás nélkül. Hely szűke miatt, ebből a könyvből most csak a számomra talán legfontosabb tanulságot foglalom össze, mely *„Az atlétikai dobószámokra való felkészítés hosszú távú rendszere”* c. fejezetből kiemelhető. A gyermekkorú atlétapalántából akkor válhat kiemelkedő teljesítményre képes atléta, ha az általános atlétikai képzése (10 - 14é.) sokoldalúan fejleszti a futó –ugró –dobó képességeit, és vele párhuzamosan megismer más sportági mozgásformákat (torna, úszás, labdajáték, - ok). Ezt követheti a dobó szakágra előkészítő (15 -16 é.) – mely még mindig tartalmaz futó és ugró versenyszámokat - ezeket többpróba versenyen is kamatoztatja. A dobó szakági speciális edzés (17 -18 é.) , mely már a speciális dobószám végső kiválasztására irányul, de fenntartunk még általános dobó és atlétikai edzéseszközöket is. Ezt követően már egyre inkább a specifikumok kerülnek előtérbe.

Kiss Gábor Tanár Úr tanulmányaiból rájöhetünk arra, hogy a hazai gerelyhajítás eredményi már ezelőtt is csökkenő értékeket mutattak. Visszatekintve az elmúlt 25 évre a magyarországi gerelyhajító eredmények jelentős visszaesését látjuk, akár a férfi vagy a női mezőnyt vesszük figyelembe.

„Kétségtelen, hogy a hajítást nem könnyű tanítani, még akkor sem, ha a mozgás alapjait a természetes mozgások közé soroljuk. Az oktatás módszertanát, a tér és eszközigényét a közoktatásba kikerülő hallgatóink elsajátítják, számot is adnak a tudásukról. Mégis azt látjuk, hogy egyre kevesebb tanuló jelenik meg a versenyeinken (nem csak kislabda és gerelyhajítás) és az átlagteljesítményeik is csökkennek.”(Kiss, 2011.)

III. Célkitűzés:

Vizsgálatomban, arra szeretnék választ kapni, hogy a mai magyar gerelyhajítás miért nincs a nemzetközi élvonalban, mi lehet az oka az lemaradásnak, valamint hogyan lehetne ezeket kiküszöbölni, legyőzni, és újra egy nemzetközileg is színvonalas gerelyhajító nemzedéket kinevelni, oktatni. A vizsgálataim célja, hogy felkutassam azokat a folyamatokat, melynek a jelenlegi teljesítmények köszönhetőek. További célkitűzésem, hogy minél többet megtudhassak, a mostani magyar gerelyhajítók életmódjáról, edzésaktivitásukról, elképzeléseikről a gerelyhajítással kapcsolatosan, valamint a napjaink nemzetközi élvonalban lévő gerelyhajítói milyen teljesítmény szerkezettel rendelkeznek.. A visszamenőleges nemzetközi eredmények, és a mai magyar élvonal teljesítményének összehasonlítása alapján szeretnék választ kapni arra, hogy a sportolók nevelése esetlegesen hol, milyen életkorban akadhat meg. Az eredmények tükrében javaslatot szeretnék tenni a fejlődés irányaira. Kutatásomat Kiss Gábor Tanár Úr korábbi vizsgálataira alapozom, melyet kiegészítve, továbbfolytatva teljesebb képet kaphatok a jelenlegi versenyzők teljesítményéről.

IV. Kérdések, a hipotézis megfogalmazása

A dolgozat céljainak megfogalmazódása közben a következő kérdések vetődtek fel bennem:

K 1. Gerelyhajítóink eredményeit az önbizalomhiány is befolyásolja?

K 2. Milyen mértékben távolodott el a hazai gerelyhajító élmezőny eredménye a nemzetközitől és az elmúlt 10-20 év távlatából?

K 3. A hazai élmezőny versenyzőinek milyen személyi tárgyi feltételekre van szükségük a jobb eredmény elérése érdekében?

Hipotézis

Eddigi tapasztalataim alapján a felvetett kérdésekre a következő válaszokat várom:

H 1. Az aktív hazai gerelyhajítók kevés önbizalommal rendelkeznek, és előnyben vannak a rossz lelki tulajdonságok.

H 2. Az elmúlt években nem sikerült közeledni a nemzetközi élmezőnyhöz.

H 3. A versenyzőknek jobb körülményekre lenne szükségük, a komolyabb eredmény eléréséhez.

V. Anyag és módszer

A dolgozatomhoz szükséges, megkérdezett személyek a 2014-ben gerelyhajító eredménnyel rendelkező versenyzők, akiket az általam szerkesztett online rendszerre átirított kérdőívvel kérdeztem meg. A kérdőívet az online-kerdoivek.com internetes oldal segítségével tettem elektronikus formában is elérhetővé, melyet a gerelyhajító társaimtól elkért email címekre továbbítottam kitöltésre. 30 kérdést tettem fel, melyre nyitott és zárt formában adhattak választ az atléták, - ezek: a személyes adataikon túl, az életmódjukra, szabadidős tevékenységükre, és edzésaktivitásukra, stb. kérdeztek rá. A kérdőívben felhasználtam: Tariné Dr. Keresztes Noémi tanárnő, doktori értekezésben használt kérdőívét is. A kérdések között szerepelt, számos kifejtős kérdés, valamint ennél valamivel több, skálán mérhető kérdéssor. A kérdések az IBM SPSS Statistics 20 programmal, a versenyzői adatokat Microsoft Excel 2010-es program segítségével készítettem táblázatokat, illetve diagramokat. A kérdőívet 40 sportoló számára tettem elérhetővé, a 20 legjobb női, és 20 legjobb férfi eredménnyel rendelkezőknek, melyből 26 választ kaptam vissza elemzésre, ebből 12 női, valamint 14 férfigyversenyző. A kitöltő személyek átlag életkora kerekén 23 év, az életkor szórása 4,7 év. Közülük van, aki több éves versenyzői múlttal rendelkezik, felnőtt korosztályú, de vannak olyanok is, akik még az ifi, junior korosztályba tartoznak. A nemzetközi színvonal vizsgálatára a 2014 évi Európa Bajnokság legjobb 8 férfi és női versenyzőjét választottam, mivel nemzetközi viszonylatokat tekintve, eredményekben lényegében nem különbözik egy világbajnokságtól. Itt az átlag életkor 27,81 év, a szórása pedig 4,27 év. A dobók eredményeit az all-athletic.com weboldaltól gyűjtöttem le, soroltam táblázatokba. Az egy-egy időszak teljesítményváltozását grafikonon mutatom be. A nemzetközi összehasonlítás érdekében erről a honlapról gyűjtöttem le az Európa Bajnokság résztvevőinek eredményeit is.

Mindkét forrásból származó adathalmazt egyszerű matematikai statisztikai elemzéssel vizsgáltam, grafikonok és táblázatok segítségével mutatom be az eredményeket, melyeket elemzek.

V. Eredmények:

Az elképzelésem az volt, hogy adatokra építve vizsgálni tudjam a hazai és a világ élvonalát vezető gerelyhajító atléták eredményeit, illetve milyen korábbi teljesítmény volt jellemző atlétánként és a legjobbak átlagát tekintve. A teljesítmény életútgrafikon, melyet az adatokból kialakítottam kiválóan mutatja a versenyzők évről –évre történő eredményváltozását, a tendenciákat. Az 1. diagramon 2014-es Európa Bajnokság

döntőjében szereplő, valamint a 2014-es Magyar Bajnokság 8 férfi és 8 női gerelyhajítójának, évről évre történő fejlődése látható átlagban, napjainkig. Jól megfigyelhető a junior korosztálytól kezdődően az elmaradás, férfi és női viszonylatokban is. A 7-8. diagram mutatja, a folyamatos teljesítmény csökkenést hazánkban az 1970-es évek óta. Az ifjúsági, junior korú versenyzőink férfi és női viszonylatban is résztvevői tudnak lenni kontinens, illetve a világbajnokságoknak is. Sajnos ugyanez a felnőtt korra már sok-sok éve nem mondható el. Ez az elmaradás betudható a 2. diagramon látható személyi és tárgyi feltételek hiányának, ahol a válaszolt sportolók 3,84% egészségügyi ellátás, 38,46% felszereltség, 15,38% szakmai tudás; 19,23 % rászánható idő hiányában szenved. A válaszadók 7,69 %-a nem adott választ erre a kérdésre, valamint 15,38 % úgy vélekedik, hogy nincs szüksége semmiféle feltételre a felkészüléséhez. Az 3. diagram tartalmi összevetése nagyszerűen tükrözi, hogy a hazai dobó mezőny saját meglátása szerint, mely adottságokat, kedvező lelki tulajdonságokat tartja erősségnek. Az atléták túlnyomó részben, pontosan a válaszadók 46,51% kitarónak, valamint 26,92 % kedvező adottságú sportolónak tartja magát 11,53 % céltudatosnak, 3,84 % jó koncentrációs képességgel rendelkezőnek, és szintén 3,84 % jó önuralommal rendelkezőnek tartja magát. 7,69 % erre a kérdésre sem adott választ. A kedvező adottságok tekintetében a sportolók is pozitív válaszokat adtak, - a 4. diagramon mellyen látható mind a női és a férfi, testmagasság, testsúly, és karöltő átlag, valamint szórás eredménye, látható, hogy a testi adottságok átlagát tekintve nem maradnak el a nemzetközi mezőny adataitól.

Az 5. diagram kérdésében a sportolókat arról kérdeztem, melyek azok a testi vagy lelki tulajdonságok melyek szerintük gátolják önmagukat az előrelépésben. Az atléták 23,07 % úgy érzi, rossz testi adottsággal rendelkezik, 38,46 % rossz lelki tulajdonságokat mond magáénak, melyek közül a válaszokat elemezve a következők voltak dominánsak: dekoncentrálttság, görcsösség, hezitálás és az önbizalom hiány. Ez utóbbi vizsgálata 2 mintás t-próbával történt mely erősen szignifikánsnak bizonyult, a szignifikancia szint: 0,004. Továbbá 15,38 % sérülékenynek, 3,84 % túlterheltnek érzi magát. A kérdésre 19,23 % nem válaszolt.

Hazánkban, nincs nagy megtartó ereje az atlétikának, a gerelyhajító szakágnak, mert nem kellőképpen támogatottak, finanszírozottak, ezt szintén jól tükrözi a 2. diagramban szereplő válaszok elemzése. Lényegében ennek tudható be, hogy az atlétáink átlag életkora sem éri el azt az optimális kort, a csúcsteljesítmény korát, ami akár egy kontinens versenyen elmondható. (lásd. Minta és Módszer) Sajnos sok tehetséges gerelyhajító

társamnak kellett letennie a sportszert, vagy a megélhetést biztosító életfeladatok mellett, csak „hobbyi gerelyhajítóként” versenyez tovább.

A sportteljesítmények soktényezős hatásmechanizmus alapján alakulnak. Jelentős szerepe van ezek között testalkatnak, az életmódnak, a motivációnak, stb.

A sportolóknak küldött kérdőívek alapján megtudhattam néhány életmódbeli szokást, edzőskörülményt a dobók mindennapjairól, melyek eredményét közlöm. A 4. diagram mutatja, hogy a férfi gerelyhajítók átlag magassága 184,25 cm, átlag testsúlyuk 89,57 kg, az átlag karöltő hosszuk (a mérés újhegytől, újhegyig történik) 193,75 cm és az átlag testtömegindexük (BMI) 26,58, ami enyhén túlsúlyosnak felel meg, de ez a sportág kondicionális elvárásai miatt elfogadható. Ugyanakkor a nők átlag magassága, mely a 4. diagramon szintén megtekinthető 169,25 cm, átlag testsúlyuk 67,25 kg, az átlag karöltő hosszuk 176,87 cm és BMI-jük átlaga 23,18 ami normálisnak felel meg a testtömegindex skáláján.

Az atlétákat arról is kérdeztem, hogy a gerelyhajítás előtt melyek voltak azok a sportágak, amit folytattak akár versenyszerűen, akár hobbyként (10. kérdés, 6. diagram). A válaszadók 23,06 % úszással, 15,38 % kosárlabdával, 11,53 % kézilabdával, 7,69 % labdarúgással, szintén 7,69 % tornával, 26,92 % egyéb sporttal (1-1 fő) ismerkedett meg korábban. A válaszadók csupán 7,69% volt, aki a gerelyhajítás előtt is atletizált, csak más versenyszámban, - távolugrás, magasugrás, futószámok. Szabadidős tevékenységeikről is érdeklődtem a gerelyhajítóinknál, melyből kiderült, hogy a legnépszerűbb tevékenységek közé tartozik, a zenehallgatás, a számítógépezés, az olvasás, a kiegészítő sportágak üzése, és a barátokkal való időzés.

Több kérdésem vonatkozott a sportolók saját magukhoz való viszonyulására közülük a 15.b kérdésre adott válaszokat találtam érdekesnek, az önbizalomhiány kérdés figyelembevételével, miszerint „*Mindent egybevetve, hajlamos vagyok azt érezni, hogy sikertelen vagyok.*”, melyre 2 mintás t-próba vizsgálattal 0,023 szignifikancia szinttel szignifikáns eredményt kaptam, ez szintén alátámasztja azt az állítást, hogy a hazai gerelyhajítók, rossz lelki tulajdonságaik fölényben vannak a jókkal szemben.

VI. Összefoglaló

Vizsgálatomban arra törekedtem, hogy a célkitűzésemnek megfelelően szeretnék választ kapni arra, hogy a mai magyar gerelyhajítás miért nincs a nemzetközi élvonalban, mi lehet az oka az lemaradásnak, valamint hogyan lehetne ezeket kiküszöbölni, legyőzni, és újra

egy nemzetközileg is színvonalas gerelyhajító nemzedéket kinevelni, oktatni. Ezekkel a célokkal kapcsolatban feltett kérdéseimre, illetve a kialakult hipotézisemre a válaszokat a következőkben fogalmazom meg:

H 1. . Az aktív hazai gerelyhajítók kevés önbizalommal rendelkeznek, és előnyben vannak a rossz lelki tulajdonságok.

- A kérdéseket kielemezve, több szignifikáns értéket is kaptam a hazai gerelyhajítók önbizalomhiányát, valamint rossz lelki tulajdonságait bizonyítva, így ez az állításom igaznak bizonyult. Ez egy árulkodó jel lehet, a teljesítménycsökkenésre.

H 2. Az elmúlt években nem sikerült közeledni a nemzetközi élmezőnyhöz.

- A korábban kialakított hipotézisem helytállónak mutatkozott, nem sikerült közeledni a nemzetközi színvonalhoz, stagnáló - romló hazai eredmények mutatkoznak.

H 3. A versenyzőknek jobb körülményekre lenne szükségük, a komolyabb eredmény eléréséhez.

- 4. hipotézisem is igaznak bizonyult, miszerint a 2. diagram árulkodó eredményei azt mutatják, hogy valóban jobb személyi, tárgyi feltételekre volna szükség, a jobb eredmények érdekében, melyekkel talán közelebb kerülhetnénk a most álomnak mutató nemzetközi élvonalhoz.

A jelenlegi munka terjedelme nem tette lehetővé, az összes feltett kérdőíves kérdés elemzését, összevetését az sportolók eredményességével, de tervezem a munkám folytatását és az eredmények megjelentetését. A mostani, első vizsgálatom sok tapasztalatot hozott számomra, melynek tanulságait fel kívánom használni a további munkám során. Távlatokban a hazai és a nemzetközi eredmények összevetésén túl, a gerelyhajító edzők kérdőíves és interjú formában történő megkérdezést is tervezem, a téma még mélyebb kibontása érdekében.

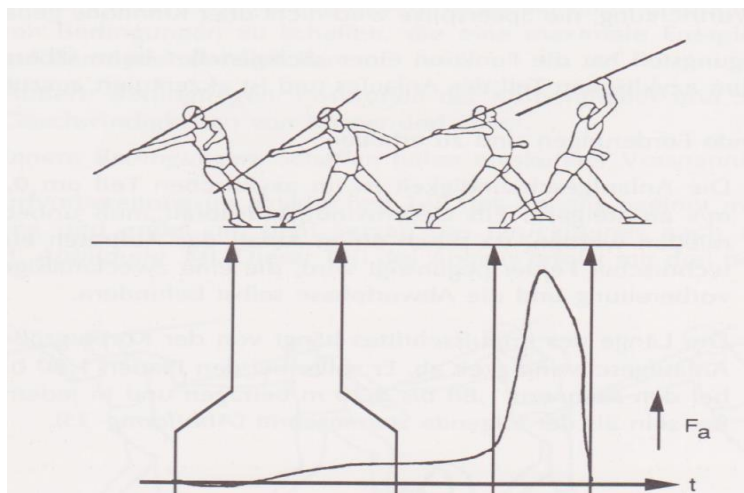
VII. Felhasznált irodalom:

1. Hepp Ferenc (1942): A célbadobás lélektani elemzése, Budapest, Stefaneum Kiadó,
2. Kiss Gábor (2007): Merre tart a magyar gerelyhajítás. „Tudomány a sportoló nemzetért” Nemzetközi Konferencia Szeged, 2007. május 22.
3. Kiss Gábor (2007): Gerelyhajítók versenyzői életútját befolyásoló tényezők Magyarországon. Tudomány a Sportoló Nemzetért” VI. Országos Sporttudományi Kongresszus, EKF Eger, 2007. október 28-30.
4. Kiss Gábor (2011): Nemzetközi és hazai gerelyhajító eredmények Daegu 2011 tükrében. Magyar Edzők Társasága V. Országos Kongresszusa Pécsi Tudományegyetem Pécs, 2011. október 27-28.
5. Koltai Jenő, Eckschmiedt Sándor és Kovács Etele (1990): Atlétikai dobásokról, Hungaria Sport kiadó, Bp.
6. Mészáros János (1990): A gyermeksport biológiai alapjai, Bp. Sport, Lap és Könyvkiadó
7. Ormay Anikó (2013): Gerelyhajítás megalapozása gyermekkorban iskolai és edzés keretek között, azaz a turbojav használata. (Szakdolgozat, Bp. TF)
8. Polgár Tibor – Béres Sándor (2011): Az atlétika története, technikája, oktatása, szabályai, Dialóg Campus kiadó.
<http://sek.nyime.hu/layouts/1038/Sport/DVD/Atletika.html#d5e8644>
9. Tari-Keresztes Noémi (2009): Fiatalok szabadidős fizikai aktivitásának magatartástudományi vizsgálata, doktori értekezés, Szeged
10. Worf, Deutscher Leichtathletik – Verband (1993) Mayer - Mayer Verlag, Aachen

Mellékletek:

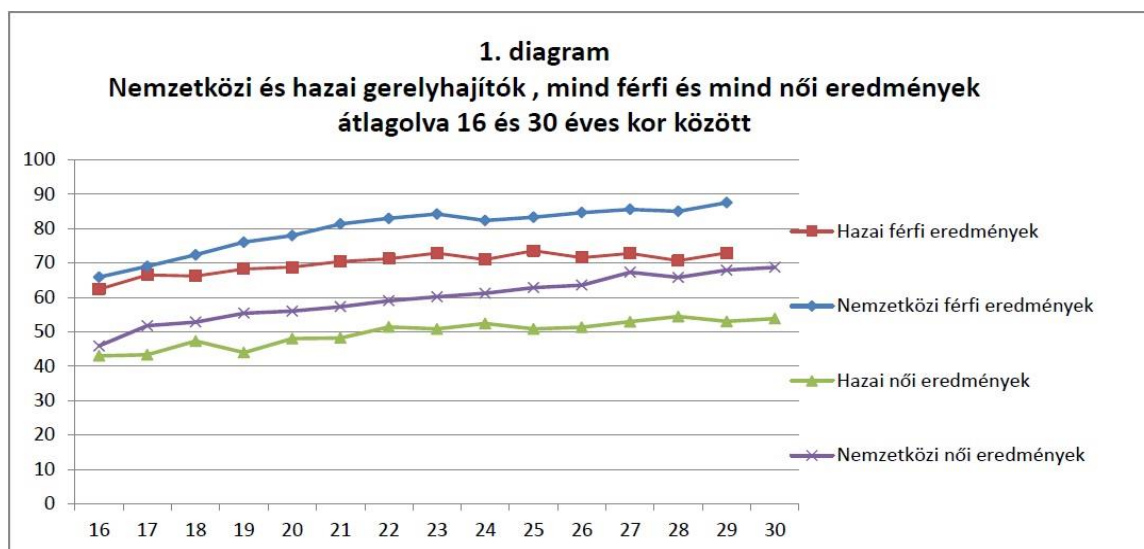
Kérdőív – Kérdéssor:

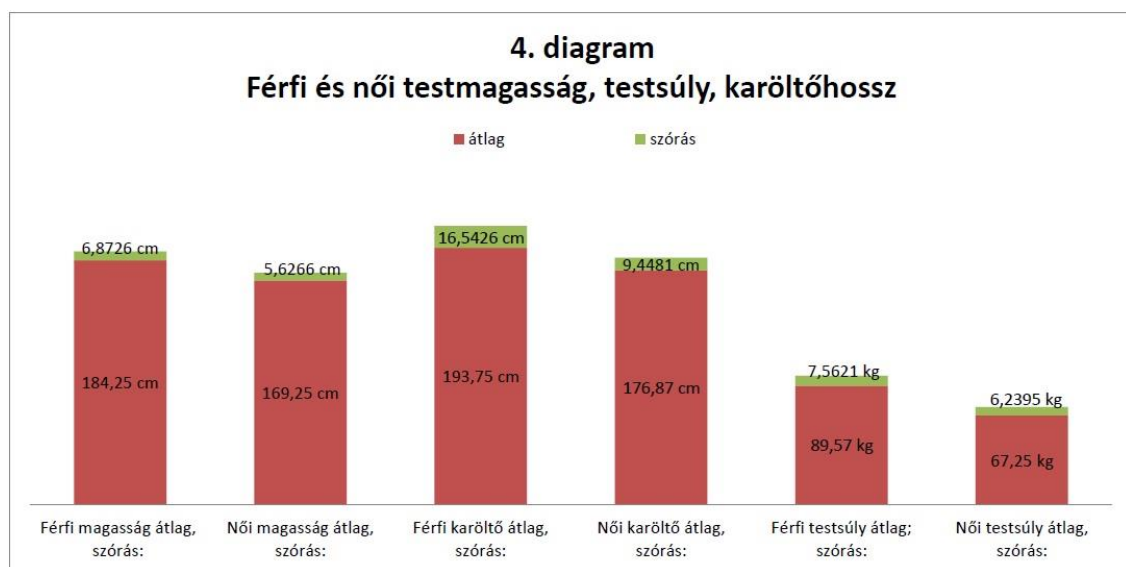
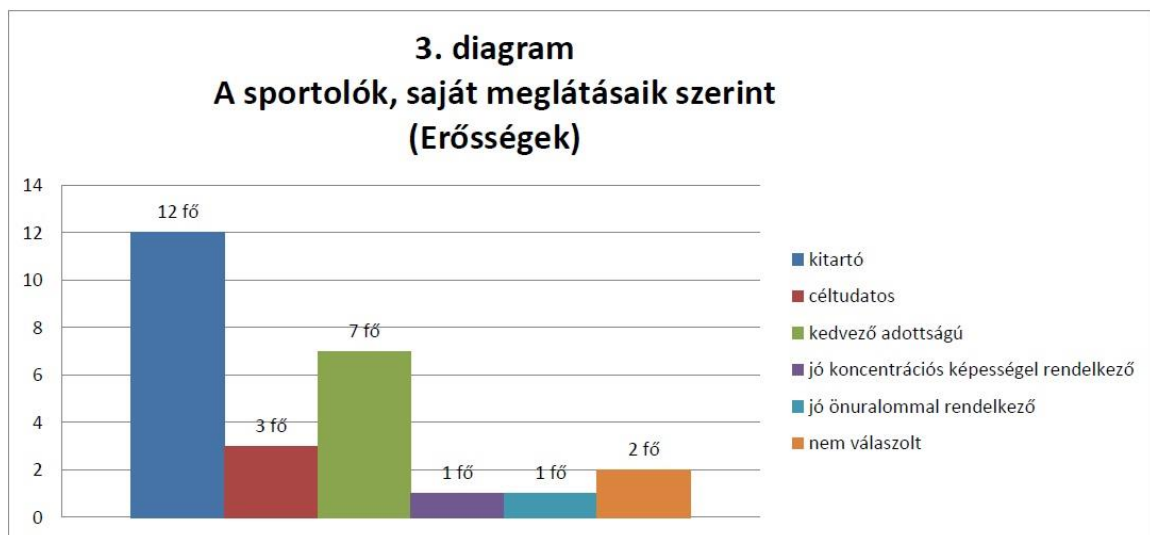
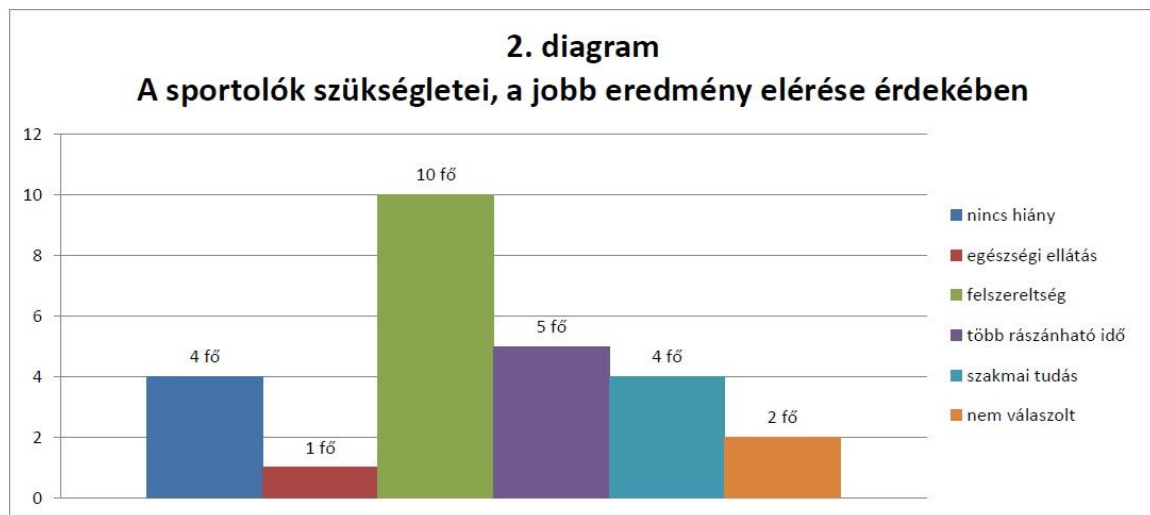
- 1) Kitöltői adatok: (név, testtömeg, testmagasság, karöltő hossza, ülőmagasság, születési év)
- 2) Legmagasabb iskolai végzettsége?
- 3) Legmagasabb iskolai végzettségét melyik évben szerezte?
- 4) Jelenleg jár-e iskolába?
- 5) Iskola típusa, képzési iránya?
- 6) Munkahelye, foglalkozása?
- 7) Egy átlagos héten, hány alkalmat, valamint órát tud edzéssel tölteni?
- 8) Az elmúlt felkészülési évben, hány hetet tudott edzőtábori munkát végezni, hol, és meddig?
- 9) Az edzőtábori körülmények minősítések?
- 10) Milyen sportágakkal ismerkedett meg korábban, mennyi ideig – milyen szinten művelte?
- 11) Mit sportol szabadidejében?
- 12) A szabadidejében milyen tevékenységekkel szokott kikapcsolódni?
- 13) Mivel magyarázzák, hogy miért sportolnak?
- 14) A legtöbb ember összehasonlítja magát másokkal, szeretnék megtudni, Ön mennyire tartja ezt fontosnak, ezért kérjük, jelölje be, mennyire jellemzők Önre az alábbi állítások?
- 15) A következő néhány állítás arra vonatkozik, hogy mit gondol Magáról. Minden állítást olvasson el figyelmesen! Majd jelölje be a skála segítségével, hogy mennyire ért velük egyet.
 - a) Úgy érzem, értékes ember vagyok, vagy legalábbis annyira, mint amennyire mások.
 - b) Mindent egybevetve, hajlamos vagyok azt érezni, hogy sikertelen vagyok.
 - c) Úgy érzem, nem sok mindenre lehetek büszke.
 - d) Összességében elégedett vagyok magammal.
 - e) Bárcsak jobban tudnám magam tisztelni.
- 16) Néhány olyan megállapítást olvashat az alábbiakban, amelyekkel az emberek önmagukat szokták jellemezni.
- 17) Az alábbiakban 5 állítást olvashat, jelölje be egy hétfokozatú skálán, mennyire ért egyet velük:
 - a) Az életem a legtöbb szempontból közel van az ideálishoz
 - b) Az életkörülményeim kitűnőek.
 - c) Elégedett vagyok az életemmel.
 - d) Eddig megkaptam az élettől, amit akartam.
 - e) Ha még egyszer újra élhetném az életemet, szinte semmit nem változtatnék.
- 18) Véleménye szerint, melyek azok a lelki és / vagy fizikai tulajdonságok, amelyek segítik a sport terén?
- 19) Véleménye szerint, melyek azok a lelki és / vagy fizikai tulajdonságok, amelyek NEM segítik a sport terén?
- 20) Mit gondol? - Milyen környezeti változtatásokra van / lenne szükség a jobb felkészülési körülményei megteremtéséért?
- 21) Kérem, sorolja fel azokat a tényezőket, amiért a gerelyhajítást választotta sportágául!



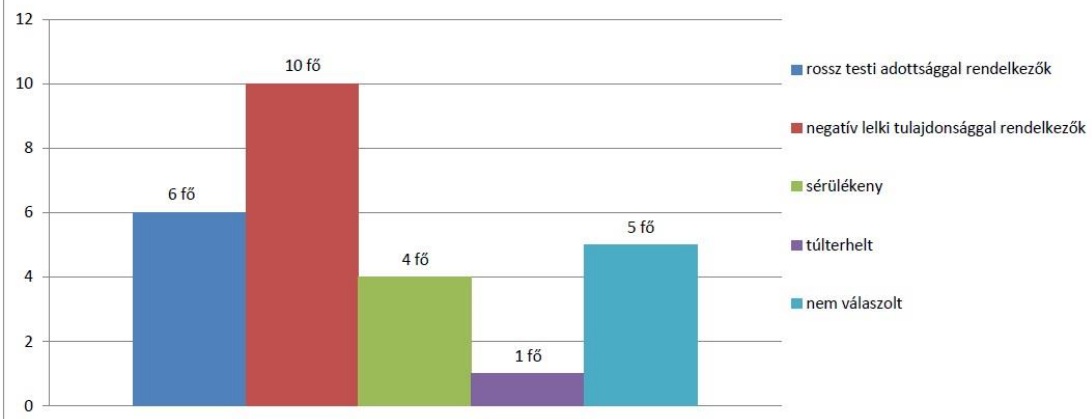
a b c d

1. sz. ábra: A gerely gyorsulási mutatói a dobás végső szakaszában
(a, jobb lábra érk. - b, bal láb támaszba érk. - c, maximális ívfeszültség - d, kidobás),
forrás: Worf, Deutscher Leichtathletik – Verband (1993)

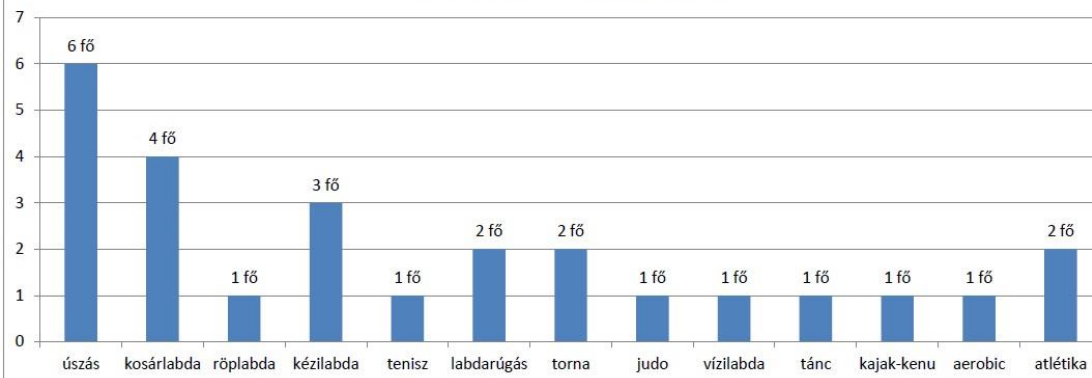




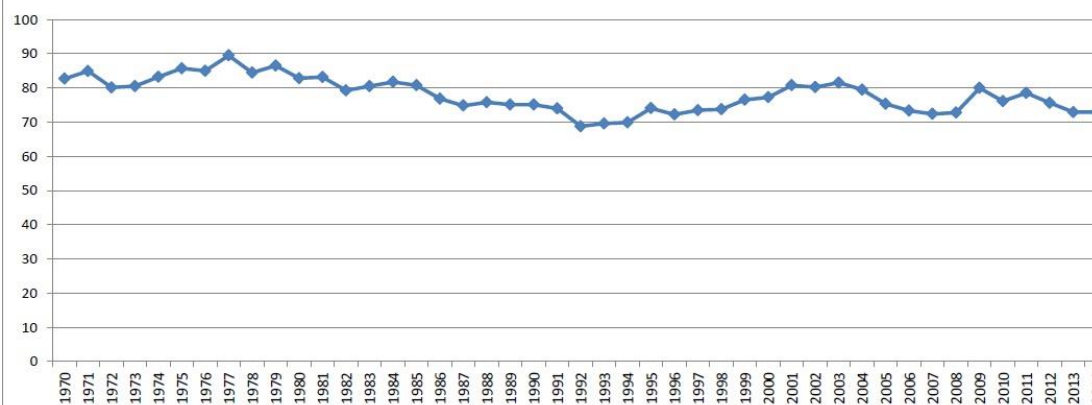
5. diagram
A sportolók saját meglátásaik szerint (Gyengeségek)

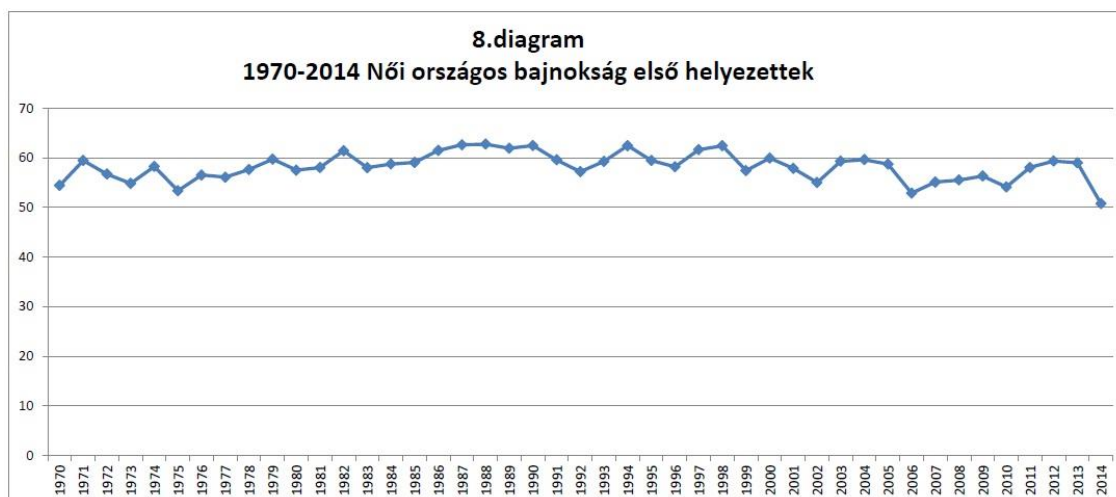


6. diagram
Korábban űzött sportok



7. diagram
1970-2014 Férfi országos bajnokság első helyezett





Nyilatkozom, hogy a dolgozatban bemutatott eredmények teljes egészében saját kutatási eredményeim.

Gál Mihály
Szeged 2015.01.07.