

atlétika



1989/6

ATLÉTIKA. A Magyar Atlétikai Szövetség lapja. Felelős szerkesztő: Krasovec Ferenc. Kiadja a HungariaSport Vállalat. Felelős kiadó: Száraz András igazgató. Készült a HungariaSport Vállalat sokszorosító üzemében. (1143 Bp., Dózsa György út 1-3.). Műszaki vezető: Novotny Tibor. Az előállítás ideje: 1989. augusztus TZ 89424 Megjelenik havonként. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbesítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) Budapest, XIII., Lehel u. 10/a. — 1900, közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Számonként kapható a HungariaSport terjesztési iroda és nyomtatványboltjában (1061 Bp., Népköztársaság útja 6.). Előfizetési díj egy évre: 108,—Ft, számonkénti ára: 9,—Ft.

ISSN 0571-799X

INDEX SZ.: 26-035

atlétika

6. SZÁM.

1989. JÚNIUS

A TELJESÍTMÉNY- FEJLŐDÉS DINAMIKÁJA

1. A probléma

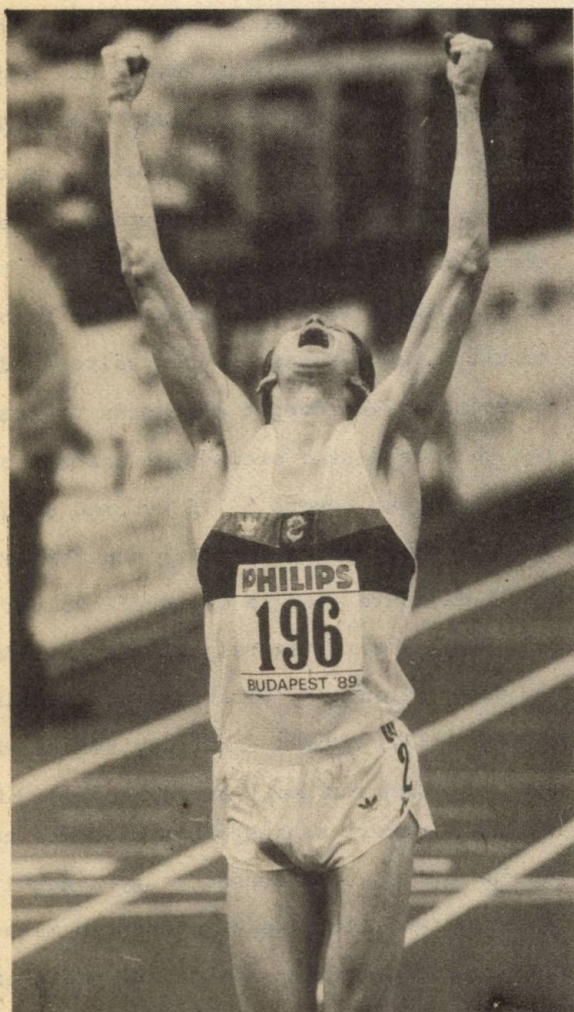
A versenysportra szelektált és rendszeres, folyamatos edzést végző fiatalok testi és teljesítményfejlődési törvényszerűségei iránt egyre növekvő érdeklődés mutatkozik mind a kutatás, mind az edzés gyakorlat részéről. NÁDORI/1981/ már 1955-ben felvetette azt, hogy az emberi szervezet fejlesztésének legkritikusabb periódusai a 7-17. évekre tehetők. Mégis az eddigi vizsgálati eredmények összegezői, mint többek közt MEINEL /1977/, MARTIN /1981/ döntően átlagnépességből nyert minták adatait dolgozták fel. Ezt az teszi érthetővé, hogy kevés sportág alkalmas arra, hogy gyermek-kortól rendszeres versenyzésre adjon lehe-

tőséget és igen körülményes a sportolók adatainak felvétele is. Atlétikában történtek már kezdeményezések. SEBŐ /1981/ nemzetközi élvonalbeliek teljesítményváltozását vizsgálta szinte valamennyi versenyszámban, de csak 15 vagy 16 éves kortól álltak rendelkezésére az évenkénti legjobb versenyteljesítmények. HARSÁNYI /M.MARTIN/ /1983/ 11, illetve 12 éves kortól, de csak nemzetközi élvonalbeli magasugrók teljesítményváltozását elemezte.

Az irodalom e vázlatos áttekintése is bizonyítja, hogy a teljesítményváltozás dinamikájának jelentőségét már korán felismerték. A vizsgálatok eredményei azonban csak a felismerést követő 1-1,5 évtized után, és csak szelektíven kerültek publikálásra. Ennek ellenére ezek is elengedők voltak ahhoz, hogy a testi és teljesítményfejlődés folyamán jelentkező "kritikus szakaszokra"-MEINEL /1977/ nyomán - ráirányítsák a figyelmet. Ezen azt kell értenünk, hogy bizonyos életkori szakaszokban bizonyos testi és motoros tulajdonságok egyik évről a másikra /=koreltérések/ jelentősen magasabb mértékűek, mint máskor. Ez pedig azt jelenti, hogy az emberi szervezet e működésre éretté vált.

NÁDORI /1981/ ezt röviden "funkcióérettség"-nek nevezte el, amely szakaszokra az jellemző, hogy az adott funkció ebben az életkori szakaszokban fejleszthető leggyakrabban, de az is, hogy ha ekkor a fejlesztést jelentő ingerek /edzés, versenyzés/ elmaradnak, a későbbiekben ezek hiányát teljesen pótolni már nem lehetséges. Másszóval a sportoló már nem érheti el az öröklött tulajdonságainak megfelelő felső teljesítményhatárt.

Az eddig végzett vizsgálatok eredményei alapján - például DIETRICH /1983/, NÁDORI /1983/ - alapos okunk volt feltételezni azt, hogy a funkcióérettség több motoros tulajdonságnál gyermekkorban jelentkezik. Továbbá az edzésgyakorlat tapaszt-



talatai azt mutatták, hogy néhány sportág kivételével ma már a 10-14 éves kor közt megkezdődik a rendszeres sportolás. Ezért a testi és teljesítménydinamika 10-18. évek közti vizsgálatára vállalkoztunk.

Célunk az volt, hogy a rendszeres edzést, versenyzést végző 10-18 éves atléták testi és teljesítményfejlődési dinamikájának törvényszerűségét feltárjuk. Ezek alapján pedig ajánlásokat fogalmazunk meg az edzésgyakorlat számára mind a kiválasztási, mind a felkészítési folyamatban adódó feladatokkal kapcsolatban.

2. A vizsgálat anyaga és módszere

2.1. A vizsgált minta

A mintát 2306 férfi és 2160 nő alkotta. Valamennyien rendszeres edzést, versenyzést végző magyar atléták voltak. 1982. évi testalkati és teljesítményadataikat a Magyar Atlétikai Szövetség bocsátotta rendelkezésünkre. Ezzel a keresztmetszeti adatfelvétellel - az ebből eredő állandó hiba mellett hosszmetzeti ítéletalkotásra is alkalmas mintát nyertünk.

2.2. A vizsgált mutatók

Az életkort 1 éves, a testmagasságot 1 cm-es, a testtömeget 1 kg-os, a versenyeredményeket 100, 400, 800 m-es síkfutásban, magasugrásban, távolugrásban, súlylökésben és gerelyhajításban a sportág nemzetközi szabályainak megfelelő pontossággal állapították meg. A futószámokban kézimérésnek megfelelőek voltak az eredmények. Súlylökésben a férfiak 10-14 évesen 4, 15-16 évesen 5, 17-18 évesen 6 kg-os, a

nők 10-14 évesen 3, 15-18 évesen 4 kg-os szerrel érték el eredményeiket.

Gerelyhajításban a férfiak 10-14 éves korban 600, 15-18 éves korban 800, a nők minden életkorban 600 gr-os gerelyt használtak.

2.3. A feldolgozás módszere

Az adatokat nemenként, évjáratonként és versenyszámonként rendeztük. Megállapítottuk a vizsgálati személyek számát, a mutatókban található középértéket, ennek állandó hibáját, szórását és variációs együtthatóját. Kiszámítottuk a proporciókat, koreltéréseket, ezek és a nemek közti eltérések szignifikancia szintjét, amelyeket "t"-próbával igazoltunk. A 10-18. évek közötti legmagasabb koreltérés értéket 100 %-nak vettük. Ennek arányában %-os értékre számítottuk át a többi életév közötti koreltérés mértékét is. Ezek közül azokat az értékeket minősítettük magas funkcióérettséget reprezentáló mértékűnek, amelyek 60 %-osak vagy ennél nagyobb arányúak voltak. Amely életszakaszokban ezek az értékek jelentkeztek, azokat "kritikus" vagy más elnevezést is említve "szenzitív szakaszoknak" fogadtuk el. Az így számított testi és teljesítményfejlődés sebességet oszlopdiagrammon ábrázoltuk.

3. Vizsgálati eredmények

Tanulmányunkban, célkitűzésünknek megfelelően, csak koreltérések fenti módszerrel, %-ra átszámított értékeit elemeztük.

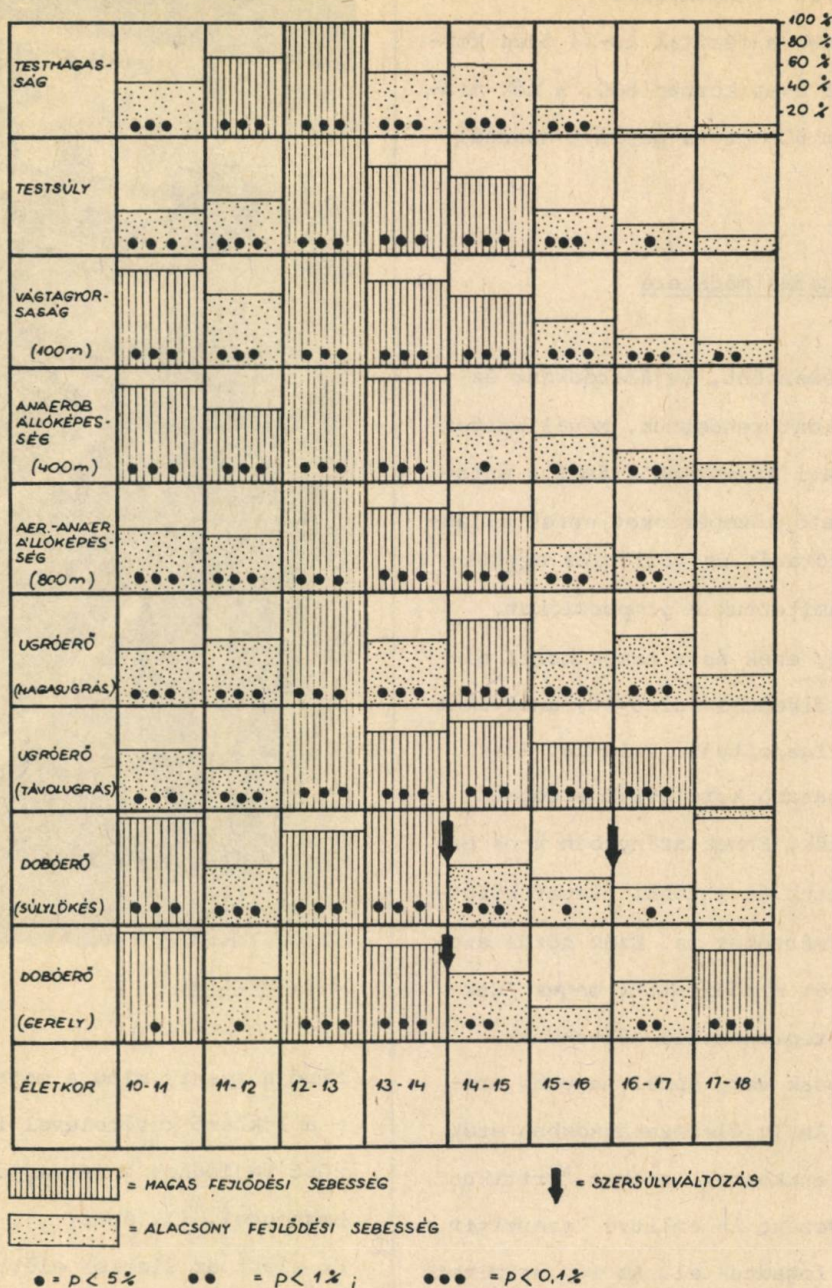


3.1. Férfiak

Mind a testi, mind a motoros tulajdonságok - a lököerő kivételével 12-13 éves kor között fejlődnek a legnagyobb, 100 %-os sebességgel. /1. ábra/

Ez előtt az életkor előtt funkcióérettséget a vágtafutásban és a dobóerőnél tapasztaltunk csak. Ennek okát DIETRICH /1983/ eredményeivel egyezően részben a lépésfrekvencia magas színvonalában és a készségfejlődés korai funkcióérettségében látjuk. Ugyancsak magas funkcióérettség mutatkozott az anaerob állóképesség terén is a 10-11 éves korban. Ennek oka az, hogy az anaerob állóképesség magas fokon - KLISSOURAS /1980/ szerint 93 %-ban - öröklött tulajdonság.

FÉRFIAK



1. ábró. 10-18 ÉVESEK TESTI-ÉS MOTORIKUS TULAJDONSÁGAINAK VÁLTOZÁSA A LEGMAGASABB KORELTERÉS SZÁZALÉKÁBAN

Ezt alátámasztja HARSÁNYI /1982/ azon eredménye is, mely szerint a nemzetközi élvonalbeli ifjúsági 400 m-es síkfutók a hasonló színvonalon lévő felnőttek teljesítményeinek 97,55 %-át elérik 19 éves korukban.

A 11-12 éves korban csak anaerob állóképesség és a testmagasság mutat magas funk-

cióérettséget. A többi mutatóban való visszaesés vagy csekély mértékű javulás feltehetően annak tulajdonítható, hogy az erőteljes hosszanti növekedés energiát von el a szervezet motorikus funkcióitól. A 13-14. évek közt a vágtafutás és a magasugrás kivételével a többi jellemző kritikus szakaszt reprezentál. A vágtafutás-

nál még feltehetően hiányzik az ellépőerő szükséges mértékű növekedése, a lépés-frekvencia már egyedül nem elégséges a magasabb színvonalu teljesítményfejlődés-hez. A magasugráshoz pedig az előző évben legnagyobb sebességgel növekvő testtömeg-hez még hiányzik az erő megfelelő mértékű növekedése.

A 14-15. éves kor közt - ha a dobóerőnél figyelembe vesszük a szerek súlyának növelését - akkor az anaerob állóképességen kívül, a többi motorikus tulajdonságnál kritikus szakaszt kellett megállapítanunk. Ilyent későbbi életkorban már csak a távolugrásnál 15-16 éves, és gerelyhajításban a 17-18 éves korban tapasztaltunk.



3.2. NŐK

A testi és motoros tulajdonságok - a hajtóerő kivételével - a 12-13 évek között emelkedtek legnagyobb, 100 %-os sebességgel. Ez közel egybeesik a férfiaknál találtakkal. /2. ábra/

A 10-11 éves kor között csak a testtömeg növekedése és a hajtóerő nem mutatott magas funkcióérettséget. Ez egyuttal arra is utal, hogy a nők biológiai érése - az általunk vizsgált életkorszakazon belül - 1 évvel megelőzi a férfiakét. Ez egybeesik a korábbi vizsgálati eredményekkel.

Ez a korábbi érés okozza azt is, hogy míg a férfiaknál többségében alacsonyabb, addig a nőknél a 11-12. éves korban 3 mutatót kivéve /távolugrás és dobások/ magas funkcióérettséget állapíthattunk meg.

A 13-14 éves kor között csak a dobószámoknál találtunk kritikus időszakot a testtömeg magas növekedési rátája mellett.

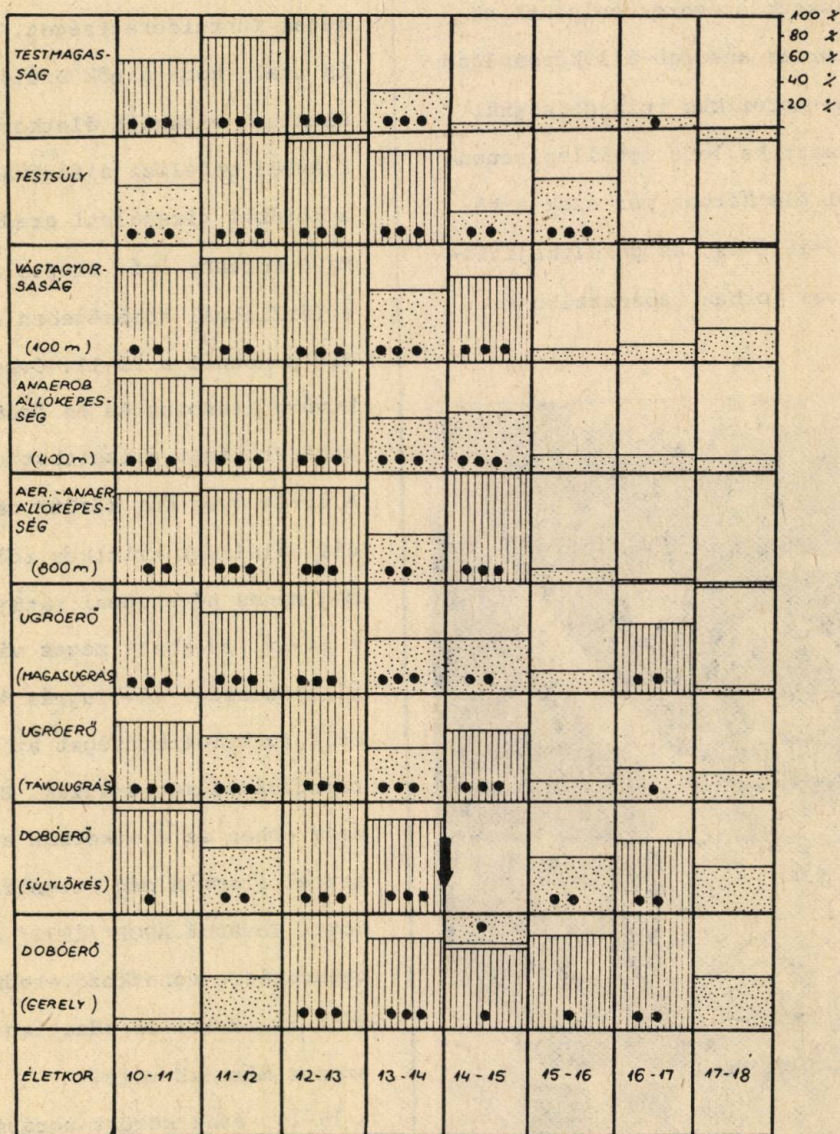
A 14-15. év közti magas vágtafutó, anaerob állóképességi távolugrás és gerelyhajításbeli funkcióérettséget az izomtömeg gyarapodásával magyarázzuk. Ezt megerősíti az, hogy ebben az életkorban a testtömeg a termettel szemben még szignifikánsan gyarapodott. Továbbá APOR /1973/ anaerob munkakapacitásra vonatkozó eredménye, mely szerint az edzett és edzetlen csoportoknál azonos mértékű volt.

A 15-16. évek között ugrásszerűen, szignifikánsan /tehát nem a véletlennek köszönhetően, hanem a biológiai törvényszerűséget követve/ növekszik a testtömeg. Ezt csak a hajtóerő kritikus szakaszt jelző javulása kíséri. A többi motorikus tulajdonság javulása a testmagassággal együtt

csökkentés és a véletlen is okozhatja. Ez alól csak a súlylökés kivétel, amelyben ugyancsak szerepet játszhat a testtömeg gyarapodása még ha ez döntően a testzsír rovasára történik is. Ugyanis a mechanika tömegviszonyai szempontjából nem számottevő a tömeget alkotó anyag fajtája.

A 16-17. évek közt csak a relativ nagy erőt igénylő versenyszámokban /magasugrás és dobószámok/ találhatunk funkcióérettséget.

NŐK



= MAGAS FEJLŐDÉSI SEBESSÉG ↓ = SZERSZŰVÁLTOZÁS
 = ALACSONY FEJLŐDÉSI SEBESSÉG

• = $p < 5\%$; •• = $p < 1\%$; ••• = $p < 0,1\%$

2. ábra. 10-18 ÉVESEK TESTI- ÉS MOTORIKUS TULAJDONSÁGAINAK VÁLTOZÁSA A LEGHAGYASABB KORELTÉRÉS SZÁZALÉKÁBAN

4. Következtetések

- A testi és motoros tulajdonságokként változóan 2-3 csúcspontos görbék mentén, az életkor növekedésével arányosan csökkenő tendenciát követnek.
- A testalkati tényezők, mint a motoros tulajdonságok hordozói ezek sebességváltozását befolyásolhatják.
- Mind a testi, mind a motoros tulajdonságok változásai nem specifikus eltéréseket mutatnak.
- A vizsgált testalkati jellemzők és nemként 1-1 kivételével az atlétikai teljesítményeket alapvetően meghatározó motoros tulajdonságok a legmagasabb arányu fejlődést a 12-13 éves kor között érik el.
- A több évet átfogó, egybefüggő magas funkcióérettséget jelentő kritikus szakaszok a nőknél korábbi életkorra esnek, mint a férfiaknál.
- A viszonylag nagyobb erőt és magasabb színvonalu, hosszabb időn át fenntartott állóképességet igénylő mozgásformák többségében a 14 éves kor után is jelentkeznek, ezek magas foku funkcióérettségre utaló kritikus szakaszok.
- A 14. éven tuli fejlődési sebességcsökkenés a férfiaknál mind a testalkati, mind a motoros tulajdonságok vonatkozásában alacsonyabb ütemű, mint a nőknél.
- A férfiaknál a 11-12, a nőknél a 13-14 éves kor között csak 2, illetve 1 motoros tulajdonság mutat magas funkcióérettséget. A nőknél a 15-16. évek közt is hasonló periódus jelentkezik.



- A 17-18 éves kor között csak a férfiaknál, de náluk is 1 motoros tulajdonságnál /hajítóerő/ mutatkozott magas funkcióérettség.
- Mindkét nemnél legkorábban az anaerob állóképesség kritikus időszaka zárul le. Legkésőbbi életkorig pedig az ugró- és dobóerő funkcióérettsége tart.

Amíg a funkcióérettség magas foku, elengedhetetlen a sokoldalú általános és atlétikai képzés, mert csak:

- = így készíthető elő a szervezet a későbbi speciális terhelések elviselésére, és
- = csak ez esetben derülhet ki a tevékenység alapján, hogy mely versenyszámra legalkalmasabb.

5. Ajánlások az edzésgyakorlat részére

Következtetéseink alapján az edzésgyakorlat részére a normál ütemben fejlődő atlétáknál az alábbiak alkalmazását ajánljuk. Ez előtt azonban megjegyezzük, hogy a retardáltak, az akceleráltak és az alacsonyabb vagy magasabb előképzettségűek /edzéskoruk/ megítélésénél az eltérő üteműerést és előképzettséget célszerű figyelembe venni.

A szakágra történő kiválasztást a 10-13, illetve 14 éves korban sokoldalú általános /40-30 %/ és sokoldalú /60-70 %/ képzés előzze meg. A sokoldalú atlétikai képzés:

- terjedjen ki minden versenyszámra,
- a munka hányada 30 %-ban vágta-gátfutás
- 20 %-a távfutás,
- 25 %-a az ugrószámok, és
- 25 %-a a dobószámok technikájának elsajátíttatására, és az ehhez szükséges kondicionális képességek fejlesztésére irányuljon. A versenyzés egész éven át, valamennyi versenyszámban, legalább kéthetenkénti sűrűséggel szükséges.

A 14-15, illetve 16 éves korban a versenyszám választás előkészítése folytatható. Ezt sokoldalú általános /20 %/, többoldalú atlétikai /20 %/, és szakágon belüli atlétikai /60 %/ képzéssel célszerű megoldani.

A sportági kiválasztást mind a testi, mind a motorikus tulajdonságok szempontjából a 15-16 éves kor végén le lehet zárni.

A 16-17, illetve 18 éves korban a sokoldalú általános /20 %/ és versenyszámspecifikus atlétikai /80 %/ képzés dominálhat.

Az anaerob állóképességre az emberi szervezet fiziológiailag a 10-14 éves korban már magas funkcióérettséget mutat.

Ugyanakkor azt is tudjuk, hogy az anaerob terhelések türése igen magas pszichikai terheket ró a sportolóra, amelyek 10-16 éves kor közti sűrű és magas intenzitással történő adagolása lerombolhatja a gondtalan, gyermekies beállítódást. Ez pedig a sportolás csúcsteljesítmény-életkor előtti abbahagyásához vezet.

Ezért az edzésgyakorlatban a 10-14 éveseknél e képességet 90 %-ban sokmozgásos játékkal tartjuk célszerűnek fejleszteni. Más szóval éppen pszichésen oldottan végezhető, szabálytalan szakaszos eljárást javasolunk. 10 %-ban pedig a rendszeres versenyzést tanácsoljuk alkalmazni.

A 15-16 éves korban 60 %-ban játék, 30 %-ban az ismert edzés módszerek /intervall/ és 10 %-ban a rendszeres versenyzés lehet a fejlesztés eszköze.



6. Irodalom

APOR P.: Az élettani képességek örökölhetősége és fejleszthetősége.

=TF Tudományos Közleményei /különszám/
1973. 3. 69-73.

DIETRICH, W.: Rechtzeitige Vervollkommung koordinativer Fähigkeiten.

=Körpererziehung, 1983. 4. 151-155.

EIBEN O.-SUSA É.: Atlétanők életkora, testmagassága és testsúlya.

= Testnevelés- és sportegészségügyi szemle, 1974. 2. 103-111.

FARMOSI I.: Férfi sportolók alkati és motorikus vizsgálatának eredményei.

=A sport és testnevelés időszerű kérdései, 1982. 2. 115-134.

HARSÁNYI L.: Élvonalbeli ifjúsági és felnőtt atléták teljesítményeinek arányai.

=Utánpótlás - nevelés, 1982. 2. 107-118.

HARSÁNYI L.-M.MARTIN,M: Zur Auswahl sportlicher Talente.

=Leistungssport, 1983. 2. 21-22.

KLISSOURAS,V.: Heredity and Physical Performance.

=Hung.Rev.Spots Med., 1980. 2. 113-116.

MARTIN,D.: Konzeption eines Modells für das Kinder-und Jugendtraining.

=Leistungssport, 1981. 3. 165-176.

MEINEL,K.: Bewegungslehre. Volk und Wiss. Berlin. 1977.

NÁDORI L.: Az utánpótlásedzés időszerű kérdései.

=Testnevelés- és sporttudomány, 1981. 2. 49-55.

NÁDORI L.: Motoros /testi/ képességek fejlesztésének elméletimódszertani alapjai.

=A Testnevelési Főiskola Közleményei, 1983. 1. /Melléklet/ 1-52.

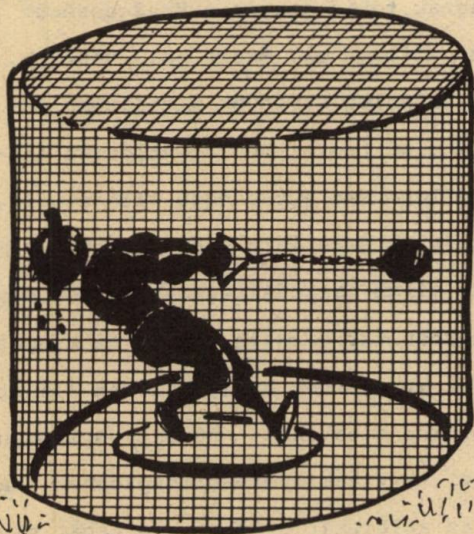
SEBŐ A: Élvonalbeli atléták teljesítményeinek változásai. /TF Szakdolgozat/

HARSÁNYI LÁSZLÓ-DIÓSDI LÁSZLÓ

HIRT KÁROLY-M.MARTIN MÁRTA

VERES LÁSZLÓ

BIZTONSÁG



DLUHOPOLSKY LÁSZLÓ
KARIKATURAI

**Gondolatok
az atlétikáról, az atlétika
mozgásanyagának
alkalmazásáról, iskolai
oktatásáról,
az iskolai testnevelésről,
és a tantervről**



1. Az atlétika alapsportág jellegéről

A mindennapi szakmai gyakorlatban sűrűn mondjuk, hogy az atlétika alapsportág, gyakran beszélünk az atlétikus képzésről, az atlétikus képzés-, az atlétika fontosságáról, számomra mégis úgy tűnik, hogy amikor az említettek szóba kerülnek nem egészen ugyanarra a dologra gondolunk, sőt egymásétól eléggé eltérő elképzeléseink is vannak.

Miért tekinthető az atlétika alapsportágnak?

Véleményem szerint azért, mert az atlétika mozgásanyagát jelentő futások, ugrások, dobások minden sportágban alkalmazásra kerülnek, akár mint a sportági technika részei, elemei, akár mint a sportági felkészítés /erő, gyorsaság, állóképesség-fejlesztés/ eszközei. Alapsportág, mert mozgásanyagával olyan koordinációs- és kondicionális képességek fejleszthetők, amelyek minden sportágban jó alapot biztosítanak az eredményes tevékenységhez. Alapsportág, mert a mozgásanyagát jellemző dinamikai sajátosságok más téri szerkezetű mozgásokba átültetve is eredményesen járulnak hozzá az illető sportági teljesítmények fokozásához.

Alapsportág - és erről feledkeznek meg legtöbben - mert a mozgásanyaga-, mozgásoktatási és képességfejlesztési rendszere olyan alapossággal kimunkált, olyan gazdag hagyományokra, gyakorlati tapasztalatokra és elméleti ismeretekre támaszkodik, amilyenekre a futások, ugrások és dobások vonatkozásában egyetlen más sportág sem építhet. Amennyiben az atlétika alapsportág mivoltát a fentiek szerint fogadjuk el, természetessé válik, hogy a futások, ugrások és dobások alapformáinak oktatása során az atlétikában kimunkált technikai kritériumokat, oktatási fokozat-rendszereket és didaktikai elveket érvényesítsük.

Ha az atlétikát alapsportágnak, alapozó sportágnak tekintjük és szükségességét valóban elfogadjuk, észre kell vennünk, hogy a jelenleg érvényes általános- és középiskolai tantervben az atlétika alapozó jellege nem jut eléggé kifejezésre. A tanterv az oktatásra szánt mozgásanyagot nem olyan összeállításban és nem olyan rendszerben tartalmazza, amely az alapozó jellegét kifejezné, amely valóban alapot biztosítana a további - bármilyen irányú - sportági vagy nem sportági képzéshez. Ha tehát az atlétikát a többi sportágot meg alapozó sportágnak tekintjük, ha figyelem-

be akarjuk venni a kor igényeit a testnevelés és sport iránt - véleményem szerint - változtatni kell az atlétika mozgásanyagának kiválasztásán és elrendezésén az általános iskolában és a középiskolában egyaránt.

2. A testnevelés anyagának kiválasztásáról

Mit tanítsunk?

- Az atlétika alapozó jellegéből kiindulva azt, ami mozgástechnikai szempontból és a kifejlődő képességeket tekintve bázisul szolgálhat minden sportág mozgásanyagához;
- a testnevelés tantárgy kulturaközvetítő funkciójából kiindulva azt, ami az iskolai keretek között megvalósítható és aminek a mi viszonyaink között perspektívája van;
- a népegészségügyi szempontokat, a növekvő tömegigényeket tekintve azt, ami az egyén számára is lehetővé teszi, hogy a szabadidejében az egyéni célkitűzéseinek megfelelően, kielégítő szakszerűséggel folytasson egészségmegőrző, szórakoztató mozgástevékenységet.

Anélkül, hogy tulságosan mélyre hatolnék a témában, szeretném nagy vonásokban ismertetni, hogy mire gondolok.

Az atlétika alapozó jellegéhez kapcsolódóan a futások anyagából meg kellene tanítani a rajtolás, a gyors és a különböző sebességű futások technikáját; az ugrások anyagából a felugrásokat, elugrásokat különböző feltételek mellett; a dobások anyagából a kétkezes és egykezes hajítást, lökést-, vetést helyből és lendületszerzéssel.

Mindez még nem 100 m-es, vagy 5000 m-es síkfutás, nem magasugrás, vagy távolugrás és nem gerelyhajítás, súlylökés, diszkoszvetés, vagy kalapácsvetés. Csupán futás, ugrás és dobás, de racionálisan, szakszerűen felépítve, jó technikai szinten, amelyre nagy biztonsággal alapozhatunk a legkülönbözőbb sportágak, szabadidő tevékenység-formák mozgásanyagának oktatásakor - beleértve természetesen az atlétikai versenyszámokat is.

A testnevelés tantárgy kulturaközvetítő funkciójához kapcsolódóan:

Vitathatatlan, hogy a testkultura az egyetemes emberi kultura szerves része, s a kultura más területeivel egyformán értékes része. A testkultura ugyanugy az emberiséghez tartozik, ugyanugy együtt fejlődött az emberiséggel, mint a kultura más területei. A testkultura a saját lehetőségeivel éppen ugy az emberiséget szolgálja, gazdagítja, mint a tudomány, a művészet.

A testkultura fenntartásáról, ápolásáról ugyanugy nem mondunk le, mint a tudományok, a művészetek továbbadásáról.

A testkultura ápolásának egyik legfontosabb intézményes fóruma az iskola, az iskolai testnevelés. Magyarországon a testnevelés tantárgy oktatásának a feltételei sajnos még ma is igen eltérőek a különböző oktatási intézményekben, ebből a körülményből adódóan a testnevelés lehetséges vagy előírt anyagát nem tudják mindenütt egyformán oktatni. Nyilvánvaló, hogy a tananyag kiválasztásánál az oktatás adott feltételeitől nem lehet eltekinteni, azok kényszerítő erővel hatnak. Van azonban néhány olyan praktikus szempont, amelyet szintén feltétlenül figyelembe kellene venni.

Ilyen pl. az, hogy az illető sportágnak, vagy - az atlétikán belül - versenyszámnak milyen hagyományai vannak és főleg milyen perspektívája van nálunk.

Ragadjuk ki példaként az atlétikai dobószámokat! Az iskolai testnevelés törzs anyagában az atlétikai dobószámok közül a kislabdahajítás - az atlétika szempontjából, mint a gerelyhajítás előfoka - és a súlylökés szerepel. Valószínű, hogy a két dobószámra - mint atlétikai dobásra - részben biztonsági megfontolásból esett a választás, részben azért, mert a tantervkészítők úgy ítélték meg, hogy ez a két dobómozgás tanítható meg a legkönnyebben.

Teljes meggyőződéssel állítom, hogy bármilyen atlétikai dobószám technikája biztonságosan oktatható iskolai szabadtéri- és termi körülmények között, legfeljebb nem a szabályos versenyszerrel és dobóponyvába. Mint ahogyan a kislabda alkalmas a lendületszerzéssel végzett hajítás megtanítására, a füleslabda, a tömöttlabda ugyanúgy alkalmas a diszkoszvetés, illetve a kalapácsvetés technikájának oktatására. Azt is meggyőződéssel állítom, hogy a diszkoszvetés, vagy a kalapácsvetés technikáját megtanítani /megtanulni/ az alaptechnika szintjén semmivel sem nehezebb mint a kislabdahajítást, vagy a súlylökést.

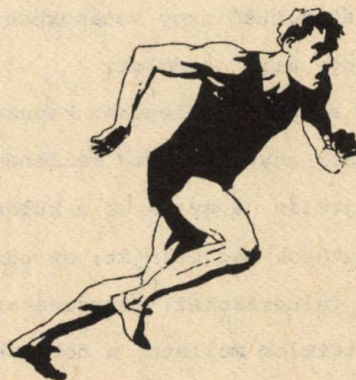
A praktikus szempontokra térve: mint fent említettem, feltétlenül figyelembe kellene venni a hagyományokat és a perspektivikus lehetőségeket. Nézzük ezeket továbbra is a dobószámok példáján:

Magyarországon a legsikeresebb atlétikai versenyszám a kalapácsvetés. Három olimpiai bajnokunk volt és évtizedeken keresztül a világ első vonalába tartoztunk.

Gerelyhajításban olimpiai bajnokunk és több érmesünk volt, ebben a versenyszámban is az élen voltunk. Nagy sikereink voltak a diszkoszvetésben és a súlylökésben is, de hogy nem lettek még nagyobbak, az talán nem véletlen.

A súlylökés és a diszkoszvetés az a versenyszám, amelyben a nagy teljesítmények eléréséhez a nagy testméretek, a nagy izomerő alapfeltétel. Sajnos a magyarországi népességben ritka, évtizedekig nem is fellelhető a súlylökésben és diszkoszvetésben meghatározó jelentőségű testalkati és izomerő tulajdonságokkal bíró fiatal.

A gerelyhajítás és a kalapácsvetés nem igényel olyan robusztus testalkatot, mint a súlylökés és diszkoszvetés. A gerelyhajításra és a kalapácsvetésre a magyarországi népességből gyakrabban találunk alkalmas fiatalokat. Hasonló példákat az atlétika más versenyszámaival-, vagy akár más sportágakkal kapcsolatban is hozhatnánk.



Az előrelátás, az ésszerű választás a tantervkészítésnél is fontos. Nem engedhetjük meg magunknak, hogy a rendelkezésre álló lehetőségeket ne a lehető legracionálisabban használjuk ki. És ebbe nemcsak a mindenki számára nyilvánvalóan husba vágó dolgok tartoznak, hanem azok is, amelyek - különböző okoknál fogva - a perifériára szorulnak. Emlékezzünk csak, mit jelentettek és mit jelentenek még ma is Magyarországnak a sportsikerek, milyen érzés volt magyarnak lenni akkor, amikor Helsinkiben 16-szor huzzák fel a legmagasabb árbócra a nemzeti színű lobogót és játszották el a magyar Himnusz, vagy milyen érzés manapság is magyarnak lenni, amikor a világversenyeken fiataljaink a dobogó legfelső fokán állnak. Magyarországot sok mindenről ismerhetik a világon, de az biztos, hogy a sporteredmények még ma is a legjelentősebb hirtívői létezésének.

A tanterv, az oktatásra kerülő tananyag hatással lehet a sportág választására is, ezért a tanterv készítésénél nem szabad figyelmen kívül hagyni a távlati lehetőségeket sem. Olyan tananyagot kell összeállítani, amely nagyobb esélyt ad a népességben rejlő lehetőségek jobb kihasználására. Ez az egyén és a közösség érdekeit egyaránt szolgálja.



3. Az oktatás tartalmáról

A rohanó élet, a jobb létért folytatott törekvés kényszerű egyoldalúságai sok ember egészségét, testi, lelki harmóniáját aláássák. Orvosok, pszichológusok, szociológusok egyre több adatot felsorakoztatva, egyre gyakrabban emelnek szót az általános egészségromlás megállításáért, az egészség megőrzését jobban szolgáló életmód kialakításáért.

Az évek óta tartó folyamatos felvilágosító munka, a tömegsport-, szabadidősport kezdeményezések nem hatástalanok, egyre inkább visszhangra találnak az önmagukat nem kimélve hajszoló tömegekben is.

Az iskolából kikerült emberekre az életkoruknál és irányultságuknál fogva már nagyon nehéz hatni. Tehát a felvilágosító és nevelő munkát az iskolás korban kell elvégezni.

Az érvényben lévő tantervi célkitűzések tartalmazzák is a rendszeres testedzés igényének a felkeltését, az önálló testedzéshez szükséges ismeretek megszerzését, ez azonban kissé a "levegőben lóg", nincs biztos alapokra helyezve.

Heti szűk 2x1 órai foglalkozással elég nehéz igényt felkelteni, kulturát közvetíteni, képességeket fejleszteni, s egy sor dologra nevelni - amit a tantervek előírnak. A testnevelés feladata mindig is nagyobb volt, mint amennyit megtudhatott oldani a feladatok nagyságához viszonyítva szűkre szabott lehetőségek miatt. Ettől függetlenül, vagy mindezek ellenére is nőnek az igények, a követelmények a testneveléssel szemben.

A társadalom részéről jogos az igény az olyan oktatási szisztémára, amely az iskolás évek alatt a gyakorlatban és megfelelő elméleti ismeretekkel kiegészítve - a későbbiekben - egyénileg is képessé teszi az embereket a tudatos, szakszerű egészségmegőrző sporttevékenységre. Ennek az igénynek a kielégítésével a jelenlegi tantervek is adósak.

A probléma tul nyulik az atlétika oktatásának határain, de az atlétikával is, az atlétika mozgásanyagával megvalósítható alapképességek fejlesztésével is összefügg. Jelenleg az órai tevékenységek rendkívül szerteágazóak, túl sok az egy-egy órára kitűzött cél, a megvalósítandó feladat, s emiatt az egész óra nagy rohanássá válik, amelyen nincs mód az alapos, elmélyült munkára.

A kislabdahajítás pl. már az általános iskola 1. osztályában szerepel a testnevelés anyagában, összesen 8 évig "tanítják", a középiskolában újabb 4 évig - fiuknál gránáthajítás formájában tovább fejlesztik, amikor is csak a dobószerszám változik. A súlylökést az általános iskola 7. osztályától "tanítják" és még a középiskolában is 4 évig benne van az oktatási programban. Mindezek után elgondolkodtató hogyan lehetséges az, hogy pl. a TF-en felvételi vizsgázóknak esetenként mégis legalább az 50 %-a nem képes lendületszerzésből elfogadhatóan hajítani és lökni. /Pedig a TF-re jelentkezők - még ha nem is a legügyesebbekből kerülnek ki - feltehetően valamennyit készülnek a gyakorlati vizsgákra./

A kondicionális képességekkel ugyancsak nagy bajok vannak, ezt számtalan helyről felvetik hivatalos formában is.



Véleményem szerint "tisztább profilu" testnevelési órákat kellene tartani, ugyanakkor egy-egy sportággal, vagy éppen atlétikai versenyszámmal, egy-egy képesség célzott fejlesztésével, több hetes vagy néhány hónapos szakaszokban, intenzívebben kellene foglalkozni. Ez edzésméleti szempontból is megfelelőbb lenne, ugyanakkor alkalmat adna olyan foglalkozásminták megismerésére, amelyek szakember irányítása nélkül, önállóan is valóban jól alkalmazhatók.

Ehhez kapcsolódik egy másik probléma, az elméleti képzés. A sporttechnikák oktatásakor szóba kerül, hogy mit hogyan kell végrehajtani, a miért már kevésbé; a kondicionális képességek fejlesztésével kapcsolatban gyakorlatilag nem kapnak elméleti utbaigazítást a tanulók.

Minimális elméleti ismeretek nélkül sporttechnikát tanulni, vagy kondicionális képességeket hatékonyan, az egészség károsítása nélkül fejleszteni nem lehet.

Feltétlenül szükséges lenne a tanulók számára irt olyan testnevelési tankönyv, amely a tantervben szereplő sportági technikák oktatását legalább képsorozatokkal és minimális magyarázó szövegekkel segítené, amely kielégítő tájékoztatást adna az erő-, gyorsaság- és állóképesség szabaddisport-szintű fejlesztéséhez.

4. A tananyag elrendezéséről

Fontos dolog az oktatásra szánt anyag elrendezése. A testnevelés anyagának elrendezésénél - egyebek mellett - figyelembe kell venni az egyes sportágak mozgásanyagának szakszerű felépítését, az oktatási anyag egészének a tartalmát és a képességek fejlődésének a dinamikáját.

Erről egy kicsit részletesebben:

Ha az atlétika a koordinációs- és a kondicionális képességek fejlesztése szempontjából alapsportág, akkor az atlétikának az oktatás folyamán végig szerepelni kell. Ez így is van. A szakanyag elrendezésén azonban - felfogásom szerint - változtatni kellene. Az atlétikai dobások példáján nagy vonásokban a következőképpen:

- 12 éves korig meg kellene tanítani a dobómozgások általános és speciális koordinációs mintáját a helyből és lendületszerzéssel végzett kétkezes dobásokkal /dobás két kézzel függőlegesen felfelé, kétkezes alsóval előre, két kézzel fej fölött hátra, lökés két kézzel mellről előre, hajítás két kézzel fej fölött előre, vetés két kézzel oldalt-hátra - tömött labdával/.
- 14 éves korig kellene megtanítani az egykezes dobások speciális koordinációs mintáját /hajítás, lökés, vetés/ helyből és lendületszerzéssel /tömöttlabdával, füleslabdával, puha anyagból készült dobószerekkel/, valamint a kislabdahajítást lendületszerzésből - az ötlépéses dobóritmussal végzett technikánál egyszerűbb formában.

Az általános iskola 8. osztályáig tehát a gyerekek elsajátítanak a dobások alapformáit, amelyek ismerete a képességfejlesztő dobásgyakorlatokhoz elégséges lenne, amelyek jó koordinációs képességi alapot szolgáltatnának a különböző sportági dobás technikák hatékony megtanításához és elsajátítanak az egyik atlétikai dobás - a gerelyhajítás - előfokát, amelynek a mindennapi életben is hasznát vehetik.

A középiskolai testnevelés keretében

- 16 éves korig tovább mélyítenék tudásukat a két és egykezes dobások elsajátításába különböző eszközökkel /súlygolyók, füles súlyok stb./ és elsajátítanak a kislabda- vagy gránáthajítás ötlépéses dobóritmussal.
- 18 éves korig képességfejlesztés, teljesítményre törekvés céllal alkalmaznák a két és egykezes dobásokat különböző dobószerekkel, tovább fejlesztenék a hajító technikájukat és a fiúk elsajátítanak a kalapácsvetésszerű dobást egy két sarok-talp forgásból /tömöttlabdával, füleslabdával, autógumival, vagy más puha anyagból készült dobószerekkel/.

Ezzel a középiskola befejezéséig elsajátítanak a helyből és lendületszerzéssel, két és egy kézzel végezhető dobásokat, amelyekre a különböző atlétikai dobások /vagy más sportágak speciális dobástechnikái/ nagy biztonsággal építhetők és megtanulnák ezeknek a dobásformáknak az univerzális alkalmazását a képességfejlesztésben. Az ötlépéses dobóritmussal történő hajítás, és a kalapácsvetés előfokának megtanítása a szakmai előnyökön túl hozzájárulna a nemzeti siker-versenyszámok alaposabb megismertetéséhez, népszerűsítéséhez.

hez, a hagyományok átörökösitéséhez és talán újbóli felvirágoztatásához.

Az oktatási anyag egészének tartalmával kapcsolatban csak annyit, jó lenne, ha az oktatott különböző sportágak mozgásanyagának a tartalma és követelményrendszere is összhangba kerülne egymással.

Ennek az összhangnak meg kellene mutatkoznia abban, hogy

- a különböző sportágak mozgásanyaga is egymásra épül /tehát pl. a kézilabda különböző dobásformái addig nem kerülnek oktatásra, amíg a tanulók az atlétika keretében nem sajátították el a dobómozgások általános és speciális koordinációs mintáit/,
- a hasonló mozgások technikai kritériumai a különböző sportágakban azonosak /pl. a bedobást ugyanolyan technikai végrehajtással tartják helyesnek a labdarúgásban, mint az atlétikában a kétkezes felsődobást/,
- a különböző sportágakban nem állítanak a tanulók elé olyan technikai követelményeket, amelyek megvalósítására azok az előképzettségüknél fogva még nem képesek /pl. labdajátékban emberfogást jó állóképesség hiányában, súlylökésnél mély zsugorhelyzetet, megfelelő láberő hiányában/.

A testnevelés mozgásanyagának oktathatóságát jelentős mértékben a kondicionális képességek szintje előfeltételezi. Megfelelő kondicionális képességek hiányában beszűkülnek a mozgásoktatás lehetőségei. Az elsődleges fontosságú népegészségügyi szempontok mellett tehát szakmai okok is megerősítik a kondicionális képességekkel való nagyobb törődés szükség-

ességét. A testgyakorlatok tárháza van olyan gazdag, hogy megtaláljuk azokat a megoldásokat amelyek megfelelően biztosítják a mozgáskultúra sokirányú fejlesztését és ezzel együtt a kondicionális képességek szükséges színvonalának elérését. Nem szabad visszariadni a kondicionális képességek célzott fejlesztésétől, meg kell teremteni a képességfejlesztés tárgyi feltételeit. A legtöbb iskolából hiányoznak a súlyzók, az erőfejlesztő berendezések, éppen azok az eszközök, amelyek a leghatékonyabb erőfejlesztő módszerek alkalmazását tennék lehetővé. Tárgyi feltételek hiányában még csak meg sem ismerhetik a tanulók a testedzés lehetőségeit. Az eddiginél sokkal gyorsabb ütemben kellene meghonosítani az iskolai testnevelésben azokat a hatékony kondicionális képességfejlesztési módszereket, amelyeket a versenysportban már évtizedek óta sikerrel alkalmaznak.

Természetesen a kondicionális képességfejlesztést sem szabad ötletszerűen végezni, ez értelmetlen lenne. A tantervnek az életkori sajátosságokkal összefüggésben határozott, konkrét utmutatást kellene adni a képességfejlesztés tartalmi tényezőire, mennyiségi arányaira és módszereire vonatkozóan. Az általános iskola alsó tagozatától a középiskola végéig jól körülhatároltan, egymásra építettségében kellene megfogalmazni a tennivalókat.



5. Az 1987-ben módosított gimnáziumi tantervről

A módosított középiskolai tanterv már sok előremutató, új vonással rendelkezik, bár a körülmények még nem tették lehetővé a gyakorlatiasabb, a sportszakmai szempontból indokolt átdolgozását és az általános iskolai tantervvel való összhangba hozását. /Ehhez a két tanterv korrekcióját együtt kellett volna elvégezni./

Az atlétika gyakorlatanyagát, előkészítő- és versenyszámtechnikai gyakorlatok csoportjára osztja.

Az előkészítő gyakorlatok speciális kondicionális és koordinációs képességi előfeltételeket vannak hivatva teremteni a versenyszám-technikai gyakorlatokhoz, amelyek "Futószámok", "Ugrószámok" és "Dobószámok" címszó alatt szerepelnek. A versenyszám-technikai gyakorlatok azokat a gyakorlatokat foglalják magukba, amelyek a versenyző technika kialakításának a lépcsőfokait jelentik.

Az előkészítő- és versenyszám-technikai gyakorlatok az I-től a IV. osztályig külön-külön egymásra épülnek, emellett a versenyszám-technikai gyakorlatok évfolyamonként az előkészítő gyakorlatokra épülnek.

Az atlétika szakági követelményei évfolyamonként jelölik meg a speciális mozgáskövetelményeket, amelyek a technikai végrehajtás színvonalára vonatkozóan adnak utmutatásokat. A szakági követelmények az elvégzendő gyakorlatanyaghoz igazodnak, messzemenően figyelembe veszik a felkészültség lehetséges fokát, az életkori sajátosságokat, a mozgástanulás törvényszerűségeit és a gyakorlati tapasztalatokat.



A kondicionális képességfejlesztő gyakorlatok csoportosításában a sportszakmai gyakorlatot veszi alapul. A képességeket erő-, gyorsaság-, állóképesség-, mozgékonyaság-, egyensúlyérzékelés-egyensúlytartás dimenzióban taglalja, ami teljes egészében megfelel a korszerű edzéselméleti felfogásnak.

A kinesztétikus érzékelés, a koordinációs képességek fejlesztését - helyesen - a különböző sportágak specifikus gyakorlatanyagával oldja meg.

A kondicionális képességfejlesztés gyakorlatanyaga évenkénti bontásban figyelembe veszi a lehetséges előképzettséget, az életkori sajátosságokat, a képességfejlesztés korszerű edzéselméleti követelményeit és az oktatásra kerülő sportág-specifikus mozgásanyag képességi követelményeit. Az egyes évfolyamok kondicionális képességfejlesztő mozgásanyaga egymásra épülő fokozatrendszerben biztosítja a képességek harmonikus fejlesztését, a mozgásismeretek bővülését. Követelményei a gyakorlatanyaggal összhangban mozgásismereti és elméleti ismereti. A kondicionális

képességfejlesztés követelményei a gyakorlatanyaggal összhangban mozgásismereti és elméleti ismereti célkitűzéseket tartalmaznak. Az elméleti ismeretekre vonatkozó követelmények évfolyamonként egymásra épülve biztosíthatják a képességfejlesztés tudatosságát a tanulók részéről, s egyben teszik alkalmassá őket az önálló testedzésre.

6. Befejezésül

A probléma a mi területünkön, a testnevelés- és sport területén is sok, mindig is több volt, mint amennyi elegendő lett volna.

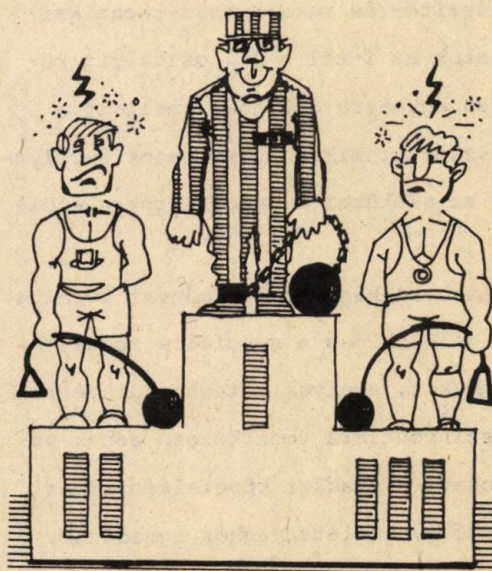
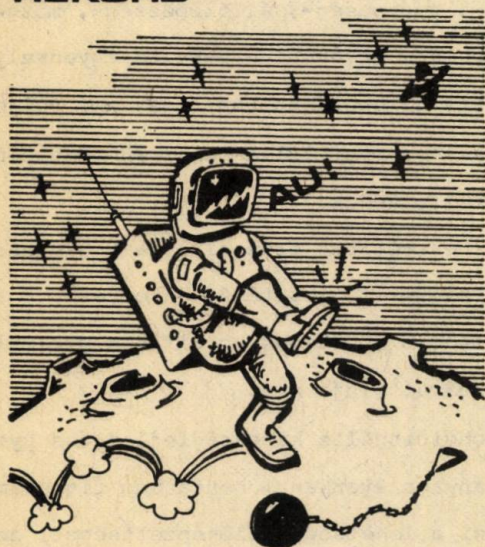
na. A megoldás sohasem könnyű, mert mindig ezernyi akadályt kell leküzdeni, a szét-
hangzó vélemények tömegét kell egygyé kovácsolni.

A gondok, a hibák megszüntetéséhez, a továbblépéshez változatlanul egyetlen lehetőségünk van: jószándéku összefogással, a kitartó munka.

ECKSCHMIEDT SÁNDOR

Megjelent A testnevelés tanítás
1988. 4-5. számában.

REKORD



VÁLOGATOTT VIADALOK

Összeállította: KÉPESSY JÓZSEF és
LÉVAI GYÖRGY

MAGYARORSZÁG /HUN/ - JUGOSZLÁVIA /YUG/

61 : 45

WOMEN - NŐI

Ljubljana, 1957. július 27.

100 m

1. Nagy Ilona	12.5
2. Bata Teréz	12.6
3. Sikovec	12.6
4. Babovics	12.7

200 m

1. Sikovec	25.5
2. Munkácsi Antónia	25.7
3. Gerhardt Zsuzsa	25.7
4. Frank	26.6

800 m

1. Bánsági Teréz	2:10.0
2. Rajkov	2:12.3
3. Röder Katalin	2:13.7
4. Kovac	2:33.0

4x100 m /R/

1. HUN /Somogyiné Soós Klára, Gerhardt Zsuzsa, Nagy Ilona, Bata Teréz/	48.0
2. YUG /Sikovec, Babovics, Frank, Lanc/	48.9

80 m gátfutás /H/

1. Babovics	11.6
2. Sztamejcsics	11.8
3. Somogyiné Soós Klára	11.8
4. Benkovics Györgyi	12.1

Magasugrás /HJ/

1. Kertes Erzsébet	155
2. Jug	155
3. Szlonkai Erzsébet	145
4. Sztanulovics	145

Távolugrás /LJ/

1. Sztamejcsics	564
2. Nagy Ilona	543
3. Pénzes Margit	541
4. Gyapjas	526

Súlylökés /SP/

1. Uszenik	1473
2. Bognár Judit	1438
3. Fehér Mária	1429
4. Radoszevljevics	1257

Diszkoszvetés /DT/

1. Hegedüs Györgyi	4535
2. Serédi Zsuzsa	4509
3. Cseszelnik	4431
4. Borovec	4400

Gerelyhajítás /JT/

1. Antal Mária	4579
2. Krebsné Vigh Erzsébet	4388
3. Kalusevics	4260
4. Perovics	4197

CSEHSZLOVÁKIA /TCH/ - MAGYARORSZÁG /HUN/

59 : 45

WOMEN - NŐI

Prága, 1957. szeptember 13-14.

100 m

1. Bata Teréz	12.5
2. Svajgrová	12.7
3. Nagy Ilona	12.8
4. Kovariková	12.9

200 m

1. Vodicková	25.6
2. Munkácsi Antónia	25.8
3. Prokopová	26.0
4. Gerhardt Zsuzsa	26.2

800 m

1. Kazi Aranka	2:09.2
2. Müllerová	2:10.4
3. Sasvári Gizella	2:10.9
4. Safranková	2:16.5

4x100 m /R/

1. TCH /Kovariková, Vodicková, Svajgrová, Prokopová/	48.3
HUN /Somogyiné Soós Klára, Gerhardt Zsuzsa, Nagy Ilona, Bata Teréz/	disq.

80 m gátfutás /H/

1. Trkolová	11.8
2. Stolzová	12.0
3. Benkovics Györgyi	12.2
4. Somogyiné Soós Klára	12.3

Magasugrás /HJ/

1. Davidová	162
2. Kertes Erzsébet	156
3. Németh Ida	153
4. Pavlousková	153

Távolugrás /LJ/

1. Rozkosná	584
2. Nagy Ilona	547
3. Svozilová	545
4. Somogyiné Soós Klára	544

Súlylökés /SP/

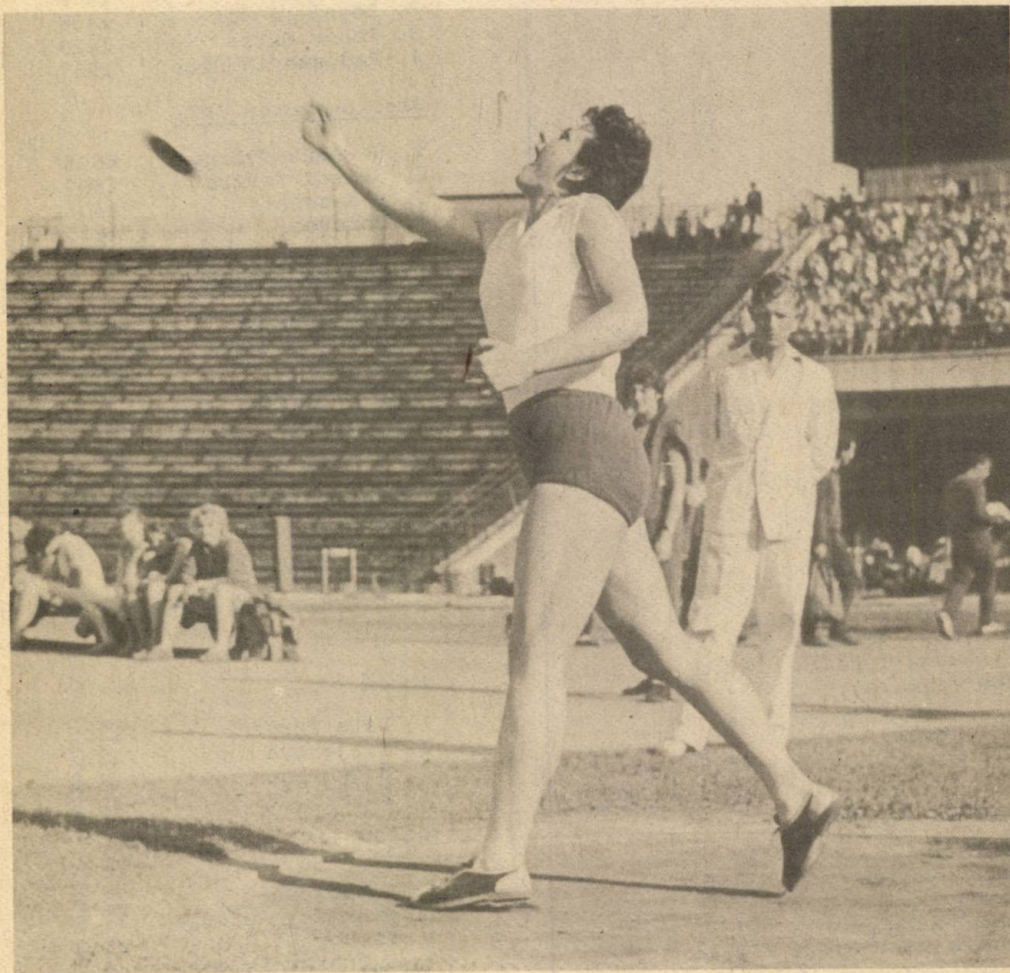
1. Bognár Judit	1498
2. Fehér Mária	1392
3. Zapadlová	1374
4. Tislerová	1338

Diszkoszvetés /DT/

1. Mertová	5222
2. Simánková	4939
3. Hegedüs Györgyi	4608
4. Serédi Zsuzsa	4501

Gerelyhajítás /JT/

1. Zátoková	4900
2. Antal Márta	4590
3. Pesková	4575
4. Krebsné Vigh Erzsébet	4295



HEGEDÜS GYÖRGYI

MAGYARORSZÁG /HUN/ - CSEHSZLOVÁKIA /TCH/

108 : 104

MEN - FÉRFI

Prága, 1957. szeptember 13-14.

100 m

1. Goldoványi Béla	10.8
2. Jakabfy Sándor	10.9
3. Janecsek	11.0
4. Mikluscak	11.1

200 m

1. Jakabfy Sándor	22.2
2. Goldoványi Béla	22.4
3. Janecsek	22.5
4. Simanek	22.7

400 m

1. Jirasek	47.7
2. Kovács István	47.8
3. Trousil	47.8
4. Csutorás Csaba	48.7

800 m

1. Jungwirth	1:49.8
2. Szentgáli Lajos	1:50.0
3. Kovács Lajos	1:50.4
4. Hanka	1:50.8

1500 m

1. Rózsavölgyi István	3:45.1
2. Jungwirth	3:45.6
3. Kovács Lajos	3:49.4
4. Cikel	3:50.9

5000 m

1. Szabó Miklós	14:06.8
2. Jurek	14:07.6
3. Gräf	14:09.4
4. Iharos Sándor	14:19.8

10 000 m

1. Szabó Miklós	29:46.1
2. Zátópek	29:47.0
3. Ullsperger	30:10.8
4. Kovács Zoltán	30:47.8

4x100 m /R/

1. HUN /Tóth Béla, Csutorás Csaba, Jakabfy Sándor, Goldoványi Béla/	41.2
2. TCH /Stesso, Simanek, Janecek, Kynos/	41.3

4x400 m /R/

1. HUN /Pangert László, Csutorás Csaba, Szentgáli Lajos, Kovács István/	3:13.4
2. TCH /Kocsis, Hanka, Trousil, Jirásek/	3:16.7

110 m gátfutás /H/

1. Veselsky	14.9
2. Retezár Imre	15.0
3. Becvarovsky	15.3
4. Csenger Attila	15.7

400 m gátfutás /H/

1. Bartos	53.6
2. Lippay Antal	53.6
3. Botár Attila	54.0
4. Moravec	54.1

3000 m akadályfutás /ST/

1. Brlica	8:56.6
2. Zhanal	8:57.4
3. Varga Gyula	8:58.6
4. Hecker Gerhard	8:59.6

Magasugrás /HJ/

1. Lánsky	203
2. Kovár	203
3. Bodó Árpád	203
4. Medovárszky János	193

Távolugrás /LJ/

1. Földessy Ödön	741
2. Kalecky	714
3. Prohácza	713
4. Pusztai László	684

Hármasugrás /TJ/

1. Rehák	1523
2. Bolyki István	1514
3. Németh Róbert	1472
4. Kalecky	1460

Rudugrás /PV/

1. Krejcar	420
2. Dvorák	415
3. Horváth János	415
4. Miskei János	410

Súlylökés /SP/

1. Skobla	1754
2. Plihal	1664
3. Kövesdi Ferenc	1639
4. Mihályfi János	1637

Diszkoszvetés /DT/

1. Szécsényi József	5505
2. Merta	5426
3. Klics Ferenc	5413
4. Cihák	4921

Gerelyhajítás /JT/

1. Krasznai Sándor	7138
2. Perek	7081
3. Kulcsár Gergely	6858
4. Dusatko	6704

Kalapácsvetés /HT/

1. Zsivótzky Gyula	6238
2. Csermák József	6200
3. Muzicek	6149
4. Malek	5775

NÉMET SZÖVETSÉGI KÖZTARSASÁG /FRG/ -

MAGYARORSZÁG /HUN/

122 - 90

MEN - FÉRFI

Budapest, 1957. október 12-13.

100 m

1. Germar	10.2
2. Jakabfy Sándor	10.5
3. Goldoványi Béla	10.6
4. Hary	10.7

200 m

1. Germar	20.6
2. Haas	21.1
3. Goldoványi Béla	21.6
4. Gyuricza György	22.3

400 m

1. Haas	47.3
2. Poerschke	47.4
3. Kovács István	48.5
4. Pangert László	49.3

800 m

1. Schmidt	1:55.9
2. Szentgáli Lajos	1:56.0
3. Stkacke	1:56.1
4. Rózsavölgyi István	1:56.4

1500 m

1. Rózsavölgyi István	3:48.4
2. Brenner	3:48.5
3. Mengler	3:49.7
4. Kovács Lajos	3:49.8

5000 m

1. Iharos Sándor	14:23.8
2. Laufer	14:23.8
3. Szabó Miklós	14:24.0
4. Konrád	14:31.0

10 000 m

1. Schade	29:42.6
2. Müller	30:15.2
3. Kovács Zoltán	30:33.6
4. Béres Ernő	31:54.4

4x100 m /R/

1. GER /Pohl, Hary, Leuer, Germar/	40.7
2. HUN /Gyuricza György, Gregor Gábor, Jakabfy Sándor, Goldoványi Béla/	41.2

4x400 m /R/

1. GER /Huber, Kühl, Poerschke, Haas/	3:11.6
2. HUN /Pangert László, Beke György, Szentgáli Lajos, Kovács István/	3:16.3

110 m gátfutás /H/

1. Lauer	14.1
2. Steines	14.4
3. Retezár Imre	14.6
4. Thuróczy Árpád	15.5

400 m gátfutás /H/

1. Jánz	51.9
2. Fischer	52.2
3. Lippay Antal	53.6
4. Botár Attila	53.8

3000 m akadályfutás /ST/

1. Varga Gyula	8:45.8
2. Laufer	8:49.0
3. Hecker Gerhard	8:53.4
4. Thumm	9:19.4

Magasugrás /HJ/

1. Bähr	203
2. Püll	200
3. Bodó Árpád	200
4. Medovárszky János	185

Távolugrás /LJ/

1. Vitte	752
2. Molzberger	735
3. Földessy Ödön	730
4. Mihályfi László	696

Hármasugrás /TJ/

1. Bolyki István	1490
2. Strauss	1468
3. Mahlendorf	1446
4. Czapalai Gyula	1420

Rúdugrás /PV/

1. Horváth János	410
2. Drumm	400
3. Miskei János	390
4. Möhring	390

Súlylökés /SP/

1. Lingnau	1719
2. Mihályfi János	1610
3. Urbach	1601
4. Kövesdi Ferenc	1596

Diszkoszvetés /DT/

1. Szécsényi József	5281
2. Klics Ferenc	5204
3. Koppenhöffer	4940
4. Klick	4602

Gerelyhajítás /JT/

1. Koschel	7634
2. Will	7608
3. Kulcsár Gergely	7110
4. Krasznai Sándor	6370

Kalapácsvetés /HT/

1. Zsivótzky Gyula	6138
2. Csermák József	5919
3. Glotzbach	5818
4. Ziermann	5734

MAGYARORSZÁG /HUN/ - JUGOSZLÁVIA /YUG/

120,5 : 91,5

MEN - FÉRFI

Ljubljana, 1958. május 31 - június 1.

100 m

1. Goldoványi Béla	10.8
2. Tóth Béla	10.9
3. Trifunovics	11.1
4. Dragasevics	11.2

200 m

1. Goldoványi Béla	21.5
2. Tóth Béla	21.9
3. Trifunovics	22.2
4. Petrovics	22.3

400 m

1. Kovács István	48.3
2. Csutorás Csaba	48.4
3. Grujics	48.7
4. Alimpijevics	49.9

800 m

1. Kovács Lajos	1:50.4
2. Murat	1:50.8
3. Szentgáli Lajos	1:50.8
4. Cular	1:56.3

1500 m

1. Kovács Lajos	3:48.2
2. Murat	3:49.1
3. Vazics	3:49.5
4. Kiss György	3:51.6

5000 m

1. Szabó Miklós	14:23.6
2. Vazics	15:01.2
3. Béres Ernő	15:07.0
4. Szubotics	15:27.7

10 000 m

1. Kovács József	29:59.6
2. Stritof	30:12.2
3. Kovács Zoltán	31:06.8
4. Pandurovics	31:29.0

4x100 m /R/

1. HUN /Gyuricza György, Tóth Béla, Jakabfy Sándor, Goldoványi Béla/	41.2
2. YUG /Dragasevics, Trifunovics, Topics, Pecelj/	41.9

4x400 m /R/

1. HUN /Parsch Péter, Csutorás Csaba, Pangert László, Kovács István/	3:16.8
2. YUG /Alimpijevics, Petrovics, Grujics, Sarics/	3:17.8

110 m gátfutás /H/

1. Lorger	14.1
2. Petrusics	15.0
3. Retezár Imre	15.0
4. Török István	17.4

400 m gátfutás /H/

1. Vucelics	55.0
2. Csutorás Csaba	55.6
3. Zupancsics	55.6
4. Pangert László	56.8

3000 m akadályfutás /ST/

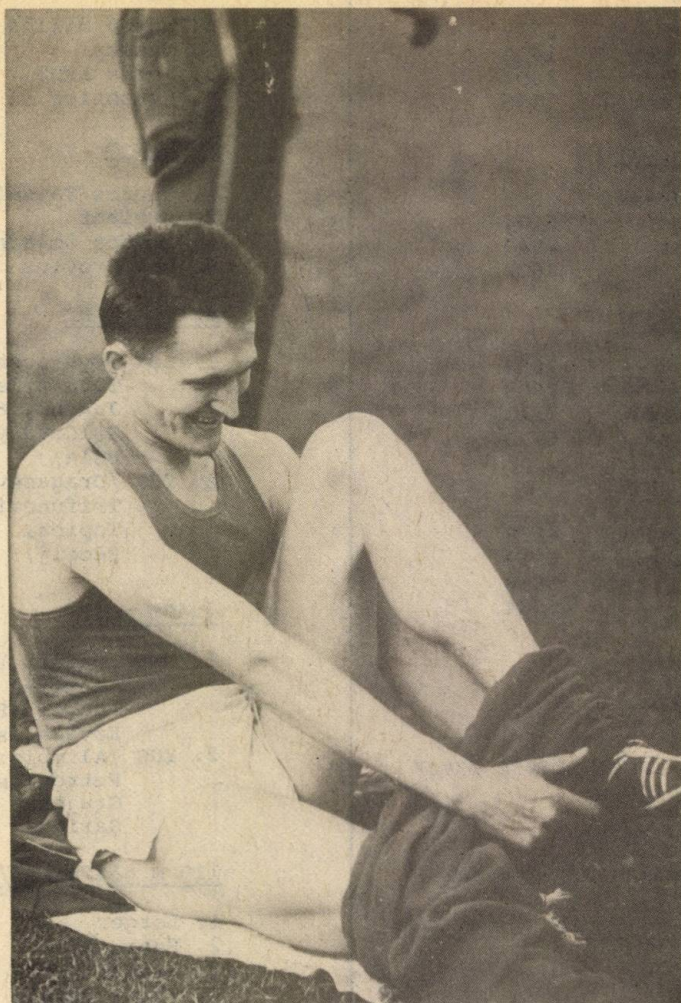
1. Hecker Gerhard	8:58.6
2. Jeszenszky László	9:12.8
3. Tratnik	9:30.7
4. Jovanovics	9:43.3

Magasugrás /HJ/

1. Bodó Árpád	194
2. Medovárszky János	194
3. Kaucsics	190
4. Marjanovics	185

Távolugrás /LJ/

1. Miler	723
2. Milicsevics	711
3. Török István	701
4. Pusztai László	691



MEDOVARSZKY JÁNOS

Hármasugrás /TJ/

1. Jolics	1504
2. Bolyki István	1485
3. Kuzmanovics	1469
4. Németh Róbert	1449

Rudugrás /PV/

1. Lesek	435
2. Miskei János	410
3. Horváth János	410
4. Kuzmanovics	410

Súlylökés /SP/

1. Mihályfi János	1609
2. Skijevics	1565
3. Kövesdi Ferenc	1563
4. Popovics	1428

Diszkoszvetés /DT/

1. Klics Ferenc	5271
2. Radosevics	5207
3. Kövesdi Ferenc	4854
4. Szekulics	4711

Gerelyhajítás /JT/

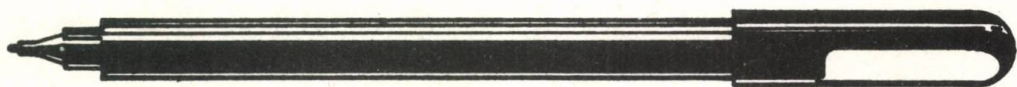
1. Kulcsár Gergely	7225
2. Petőváry Attila	7103
3. Kopitar	6204
4. Mirics	6184

Kalapácsvetés /HT/

1. Bezjak	6362
2. Racsics	6183
3. Zsivótzky Gyula	6031
4. Csermák József	5943

Ára: 9.-Ft

TINTEN PEN



TINTEN PEN...

...finom vonallal ír!

