

Hétvégével beindul a „nagyüzem” a pályaversenyek terén is! Junior VB –re tekintő

Javában készülnek a Héraklész Bajnok Program versenyzői is a nyári megmérettetésekre. Szeretném megosztani a kedves olvasókkal a Héraklész Bajnok Programban résztvevő UP válogatott keret eddigi felkészülésének rövid állomásait és a szakág vezetők értékeléseit.

9 szakágban készülnek a versenyzők a Bajnok Program keretén belül.

Az elmúlt hónapokban szakáganként 4-6 felmérés vagy edzőtábor segítette a közös felkészülést. Így elmondható, hogy **több mint 40 alkalommal** találkoztak egymással a kiválasztott versenyzők. A szakág vezetők - a versenyzők edzői segítségével - a felméréseken folyamatosan nyomon követhették az edzettségi állapot változását.

A megtartott edzőtáborokban pedig lehetőség adódott az esetleges technikai hiányosságok javítására. A téli, tavaszi felkészülés legfőbb feladata a különböző képességek magas szintre hozása, a szervezet előkészítése a nyári időszak technikai feladatainak magas szintű megvalósításához. A hét végétől pedig már a versenypályákon is kiderül a felkészülés eddigi „állása”. A junior VB-n kívül lesz még 3 korosztálynak válogatott viadala, és több nemzetközi versenye.

Úgyhogy idén is lesz mire „hajtani” a fiataloknak.

Nézzük a szakági értékeléseket. Először a **gyaloglók** kezdték meg a versenyidőszakot.

Dr. Urbán Ákos szakág vezető értékeléséből idézek:

„A december végén a Puskás Stadionban megtartott edzőtáborunkat záró felmérésünk az elvárhatónak megfelelően sikerült, de sajnos a február 4.-re meghirdetett gyakorlatilag ellehetetlenítette az aznapra megérkező viharos havazás. Az idén tavasszal – a politikai helyzet miatt a tavalyi évet ki kellett hagynunk – ismét Tunéziában, Sousse városában táborozhattunk március 2.-16. között, teljes létszámban.

A kiváló körülmények és a két nap kivételével remek időjárás jelentősen segítettek abban, hogy versenyzőink a későbbi versenyeken remek eredményeket érjenek el. Túl vagyunk az első válogatott viadalon, amelyen Podebradyban lánycsapatunk az olaszok és a csehek mögött a 3. helyen végzett. A következő nagy nemzetközi megmérettetés számunkra a gyalogló VK. lesz Szaranszkban, Oroszországban. Mindkét junior versenyszámban csapattal állunk rajthoz (2+1 fő), de tartalékunk egyik nemben sem lesz.

Ami a Junior VB.-t illeti, szakágunkban a két betölthető női helyre már jelenleg három IAAF szintes versenyzővel rendelkezünk **Marton Mercédesz, Kovács Barbara és Récsei Rita** személyében, a fiúknál pedig **Srp Miklóstól** várjuk a részvétel kiharcolását. Formája alapján ez nem lehet kétséges, azonban bár technikája a télen jelentősen javult, még mindig nagyon kell koncentrálnia a helyes mozgásra. Hátrány számára, hogy 200 cm.-es magasságával kitűnik a mezőnyből és valamennyi bíró figyelmét magára vonja. Eddigi felkészülésünk, mint azt a fentiekben vázoltam, kiválóan sikerült, azt némi időjárás túlmenően komolyabb sérülések, betegségek nem hátráltatták, bizakodva várjuk a folytatást.”

A következő szakág – akik már versenyeztek is – a dobó szakág, közülük is a **kalapácsvetők** kezdték meg Veszprémben a kvóta szerzést a Junior VB-re. Legeredményesebb versenyszámunkban már az első versenyen „A” szintes eredmények születtek. A szakág felkészülést több központ felmérés és egy hosszabb ideig tartó portugál edzőtábor segítette.

Németh Zsolt szakág vezető munkáját minden olyan edző segíti, akinek tanítványai kerettagok. Jellemző a szakágra a nagyfokú összetartás, ami következetes, kemény munkával párosul!. Akik végig csinálják a felkészülés minden szakaszát, bízhatnak abban, hogy a nyári versenyeken a legjobb formájukat hozzák. És ez kalapácsvetésben világra szóló eredményekkel, helyezésekkel kecsegtet. Nézzük az eddigi felkészülés értékelését a szakág vezető szemével.:

„A versenyzők hozzáállása ebben az évben is kiemelkedően jó volt. Jó hangulatú, kielezett versenyeket hozó felméréseken vagyunk túl. A meghívott edzők minden alkalommal részt vettek a teszteken. Szakágunkban már megszokott, hogy kalapácsvetőink edzettségi állapota átlagon felüli, ez ebben a félévben is így volt.

Hagyomány már, hogy az alapozást Tatán indítjuk egy bő kerettel. A tábor kiválóan elérte célját, mindenki ráhangolódott a további kemény munkára. Az időjárással szerencsénk volt, mindent meg tudtunk csinálni, amit elterveztünk. A új edzőtáborozók is könnyen beilleszkedtek és fel tudták venni a többiek edzésritmusát.

Sajnos nem az eredeti terveink szerint tudtunk meleg égővi edzőtáborba menni. A korábban már bevált Dél-Afrika helyett, spórolás miatt a portugáliai Monte Gordót választottuk ezúttal. A különbség érződött az étkezéseknél, kevésbé volt választékos, többnyire hal volt terítéken. Az időjárás szempontjából is kb 15 C volt a deficit. Ugyan nem állóképességi a versenyszámunk, de az 1800 m körüli magasslat is biztosan jótékony hatást fejtett volna ki. Ennek ellenére a válogatottjaink megtették mindent, hogy a lehető legjobb hatása legyen a tábornak.

Tavaszi, központi felméréssel egybekötött táborunk jól sikerült. Nagy mennyiségű dobásszámot írhatott mindenki az edzésnaplójába, aminek biztosan meg lesz a pozitív eredménye a versenyszezonban.

Egy VALÓS „jóslás”, **eredménytervezet** a versenyzőitekről a **Junior VB-re** való kijutás jegyében.

Számszerű jóslásba nem bocsátkoznék, de a táblázatban szereplő négy fiú és négy lány közül kerül ki majd az a kettő-kettő, akik hazánkat képviseli majd a Junior VB-én Barcelonában. A kijutottak nemenként egy-egy éremre és további egy-egy nyolcas döntőre lesznek esélyesek.

Árvai Krisztián	93	VEDAC	Zentai Tibor	már rendelkezik „A” szinttel
Banga Beatrix	95	Dobó SE	Németh László, Zsolt	teljesíteni fogja az „A” szintet
Cser Márton	93	Dobó SE	Németh Zsolt	már rendelkezik „A” szinttel
Fertig Fruzsina	93	VEDAC	Zentai Tibor	már rendelkezik „A” szinttel
Gyurácz Réka	96	Dobó SE	Németh László, Zsolt	már rendelkezik „A” szinttel
Pásztor Bence	95	VEDAC	Zentai Tibor	már rendelkezik „A” szinttel
Tőreki Balázs	93	VEDAC	Zentai Tibor	már rendelkezik „A” szinttel
Völgyi Helga	96	Dobó SE	Németh László, Zsolt	már rendelkezik „A” szinttel

Külön szeretnék köszönetet mondani az edzőtáborokba rendszeresen velünk tartó Igaz Bálintnak, aki nem csak a csapat izomzatát tartja karban mint masszőr, hanem polihisztorként segítségünkre van a legváltozatosabb problémák megoldásában.

A **súly-diszkosz** szakágat **Varga Sándor** vezeti. Sanyi bácsi nagy türelemmel és segítőkészen áll rendelkezésére minden kerettagnak abban, hogy a technikai fejlődésük töretlen legyen. A felméréseken és az edzőtáborokban is lehetősége van a legjobbak edzőinek is a részvételre, és akik ezt kihasználják, hasznos tudnivalókkal térhetnek haza. Az eddig elvégzett munkáról és a nyári esélyekről latolgatva 2-3 versenyzőnek lehet esélye a Junior Vb-re való kijutásra és 1-2 versenyzőnek a 12-be jutásra.

Ezek: **Várad** **Krisztina**-diszkoszvetés, **Szikszai Róbert**-diszkoszvetés, **Káplár János**-diszkoszvetés, **Simon Péter**-súlylökés, **Rakovszky Tibor**-súlylökés.

A harmadik dobó szakágunk a **gerelyhajítás**. **Paraqi Ferenc** szakág vezető rövid értékelése:

Véleményem szerint a létszám alacsony mivolta, részben a sport alulfinanszírozottságának köszönhető, részben pedig annak, hogy a fiataloknak nincs kedvük mozogni, sportolni.

Szerintem a Junior VB-re a legnagyobb esélye **Iványi Annának** van, amennyiben összhangba tudja hozni az edzést a munkájával. Az előző szezonban 47m 40cm-t dobott. A programban résztvevő edzők felkészültségét megfelelőnek találom.

A **közép-hosszútávfutó** szakág is megkezdte már a versenydényt. Az április végi 10 000 m-es OB után májusban már egymást követik a versenyek. **Németh Gyula** szakág vezető értékelése az eddigi elvégzett munkáról pozitívnak tűnő:

„A középtávfutó szakágban véget ért a tiszta felkészülés, javában zajlik a formába hozás a nyári sikeres versenydény jegyében. Lezárult a fedett pályás időszak, az hogy nem került megrendezésre a fedett pályás országos bajnokság, szerintem nagyon kedvezett a középtávfutóknak. Az edzők nem bontották meg a tiszta felkészülést, emiatt már most a mezei szezon zárásakor látszik, hogy sokkal erőteljesebbek a futók, mint a korábbi hasonló időszakokban voltak.

A tervezett edzőtáborok / 2012.01.02.-07. Bp. Pilon / igen hatékonyan sikerült, az időjárás lehetővé tette a szabadban történő munkavégzést. Azonban a február 4-re tervezett felmérő a sok csapadék (nagy hó) és zord hideg, (ami kisebb probléma) miatt elmaradt. A márciusi felmérőt megtartottuk, rendben lezajlott. Mind a versenyzők, mind az edzők részéről pozitív hozzáállást, javulást tapasztalok. Április 05-14 Tatán táboroztunk teljes létszámmal, kiváló munkát végeztek a HB programban lévők. A felmérőn és Kismaraton OB-n elért eredmények már előre vetítették, hogy nagyon jó aerob állóképességgel rendelkeznek a távfutók. A mezei diákolimpiai szereplés minden várakozást felülmúlt! Erősek ezek a fiatalok! A megkezdett úton kell türelmesen tovább menni és a várt eredmények, melyeket nagyon akarunk, nem maradnak el.”

A szakág vezető szerint 4-5 versenyző harcolhatja ki –esetleg B szinttel- a Junior VB-re kijutást, de mint tudjuk a közép-hosszútávfutó számokban az európaiaknak nem terem túl sok babér a VB-n.

Az idei évben Magyarországon kerül megrendezésre a Mezei Európa Bajnokság. Versenyzőink erőnlétét ismerve csak csapataink tisztas helytállására számíthatunk. Úgy érzem, csapatok indulásának csak úgy van értelme, amennyiben a versenyzők pályán a következő eredményeket érték el.

Lányok: 1500 m	4:35	Fiúk: 1500 m	3:53
3000 m	10:10	3000 m	8:30
2000 m ak.	7:10	5000 m	15:00
3000 m ak.	11:05	3000 m ak.	9:20

Ebből a síkformából, mezei terepen hittel végzett munkával, értékelhető csapatokat tudunk indítani.

A **sprint-gátfutó** szakág is több felmérésen és edzőtáboron van túl. **Kámán Ferenc** szakág vezető már a kezdetek óta nagy szaktudással és jól tervezve állítja össze a felmérési és edzőtábori tematikát. Az eddigi felkészülésről röviden az alábbiakat mondta:

„A téli és tavaszi Zalaegerszegi táborok is elérték céljukat. A tervezett programot végrehajtottuk, különösebb probléma nem merült fel. Megkezdtuk az „új” női váltó építését, a közepe lenne Nádházy Evelin és Répási Petra., befutóban Nguyen Anasztázia és a kezdő hely a „szabad”. Malagai edzőtáborban vett részt Nguyen A. és Zajovics Nóra. A hírek szerint rendben volt ott is minden. Ők az edzőtábor miatt nem tudtak részt venni az egy héttel a laktát vizsgálat miatt előre hozott felmérésen.”

A szakág vezető szerint reális esélye van a jó szereplésre (döntő) **Nguyen Nasztinak**, aki a téli eredményei alapján kiemelkedő felkészültségi állapotban van. Rajta kívül akár 2-3 versenyző is elérheti az „A” szintet, és még 2-3 atléta „B” szintet teljesíthet. Kámán Ferenc újra bízik a női sprintváltó „A” szintjében, bár ehhez új Junior magyar csúcsot kell futni a lányoknak.

Az ugró szakágak közül idén a **magasba ugróknak** van nagyobb esélyük jobb eredmény elérésére. **Ecseki Tibor** szakág vezető a legutóbbi tavaszi tatai edzőtáborról az alábbiakat mondta:

„Összességében az edzőtáborra tervezett edzést maradéktalanul elvégeztük. A tábor adottságai megfeleltek az elvárásoknak. Az erősítő teremben súlyzókészletek, többfunkciós kondicionáló gépek szolgálták a zavartalan felkészülést. A regeneráció elősegítésére naponta szaunát, uszodát, kétszer gyúrást vehettünk igénybe.

Az évszakhoz képest igen változékonynak mondható külső hőmérséklet és időjárás miatt a futó folyosó szerény adottságait is kénytelenek voltunk igénybe venni.

Az intézményben dolgozók, igyekeztek mindent megtenni, hogy az itt tartózkodásunk zavartalan legyen.

Az egyesületek nagyon nehéz anyagi lehetőségei mellett nagy segítség a táborozási lehetőség. Igen nagy teher a táborba- felmérésre utazás is.

Elmondhatom, jó döntés volt Tatán edzőtáborozni.”

A szakág vezető szerint **Bakosi Péter**en kívül – akinek mér érvényes „A” szintje van magasugrásban– reális esélye van kijutni a Junior Vb-re **Horváth Felíciának** – rúdugrás, **Czuth Rékának**-magasugrás. Rajtuk kívül talán 1-2 „B” szintet elért versenyző is jelentkezhet utazásra.

A **távolba ugrók** szakág vezetője **Kasperkiewicz Gábor** – sajnos - jelenleg szerényebb elvárásokat fogalmazott meg, de a jövőre nézve biztató.

„Az ismert okok miatt („csonka” téli szezon) a szakág versenyzői viszonylag kevés versenyen vettek részt. A többség versenyzési kedvét elsősorban a részvételhez szükséges anyagi lehetőségek megléte határozta meg.

A felmérések a megszokott módon alapvetően probléma nélkül zajlottak. Sérülés és betegség miatt páran kihagyták a januári felmérést, de alapjában véve jónak mondható a hozzáállás. Az anyagi lehetőségek beszűkülése már látszik ezen a területen is. A debreceni versenyzők nem tudtak a legutóbbi felmérésen részt venni, mivel nem tudta klubjuk finanszírozni a felutazást. A problémát úgy hidaljuk át, hogy otthon megcsinálták a felmérési feladatokat.

Igazi képet a felkészültségükről csak az április 28-i felmérés után lehet alkotni. Látva a téli eredményeket, szerintem lesz egy- két kiugróan jó felmérési eredmény.

A szakág anyagi lehetőségei csak pár versenyző számára tudtak edzőtáborozási lehetőséget biztosítani, számukra is részben önköltséges alapon.

Decemberben 2+1 fő táborozott egy hétig Budapesten és 1+1 fő Bonyhádon. Április elején 5+2 fő a horvátországi Medulinban.

A sokak által ismert Isztriai nyaralóhely igazán jó felkészülési lehetőséget biztosított számunkra. Ár érték arányban rendkívül jónak mondható feltételek közül csak a pulai (felújított) pályára történő utazás jelentett egy kis kényelmetlenséget. A 32 eurós szállodai ellátás kifogástalan volt és ebbe beletartozott az erősítőterem, az uszoda ingyenes használata is. Mivel az időjárás is kegyes volt hozzánk, így igazán értékes munkát tudtak végezni a versenyzők.

Biztos vagyok benne, hogy a befektetett sok-sok energia az eredményeken is látszani fog. Véleményem szerint az „A” keretes **Szabó Márk** - a téli eredményét tovább javítva - Vb résztvevő lesz.”

A végére maradt – de nem utolsó sorban – az **7 próba szakág**. A **Bakai József** által irányított szakág felkészülése 2 ágra „szakadt” idén. Mivel az olimpia évében Farkas Györgyi és Krizsán Xénia együtt készül, és mindketten Bakai József tanítványai, Ők több külföldi edzőtáborban vettek részt.

Az itthon maradottak pedig Adamik Zoltán és a versenyzők edzőinek segítségével készülnek a nyári szezonra. Xénia kiemelkedik a hazai mezőnyből, számára nem a kijutás, hanem –mondjuk ki- az éremszerzés lesz a fő cél a Junior Vb-n. Rajta kívül még talán egy másik hölgy is megcsinálhatja a kijutáshoz megállapított pontszámot.

A fenti szakág vezetői beszámolók sok esetben pozitívan értékelik az eddigi felkészülést és a Junior Vb-re való kijutási és pontszerző lehetőségek is bőven megtalálhatók a beszámolókbán.

Junior VB 2012. július 10-15. Barcelona/ESP

sszám.	név	szül. idő	club	versenyszám	2012-es eredménye		MASZ szint	IAAF szint	megjegyzés
					fedett	szabadtér			
1.	Bakosi Péter	1993	Nyírsuli	magas	220		217 cm		érvényes MASZ szint
2.	Árvai Krisztián	1993	VEDAC	kalapács		71,38 m	70,00 m		nem hivatalos versenyen
3.	Tőrek Balázs	1993	VEDAC	kalapács		70,47 m	70,00 m		nem hivatalos versenyen
4.	Cser Márton	1993	Dobó SE	kalapács		71,34 m	70,00 m		nincs dopping vizsg.
5.	Pásztor Bence	1995	VEDAC	kalapács		73,96 m	70,00 m		nincs dopping vizsg.
7.	Tóth Áron	1994	VEDAC	10000 m		31:22,32 mp		31:30 ,00	érvényes IAAF szint
8.	Horváth Felícia	1993	HONVÉD	rúd	405		405 cm		nincs dopping vizsg.
9.	Várad Krisztina	1993	Ganz Air AC	diszkosz		49,39 m	50,00 m	47,50 m	nincs dopping vizsg.
10.	Fertig Fruzsina	1993	VEDAC	kalapács		64,07 m	58,00 m		nem hivatalos versenyen
11.	Völgyi Helga	1996	Dobó SE	kalapács		61,09 m	58,00 m		nem hivatalos versenyen
12.	Gyurác Réka	1996	Dobó SE	kalapács		59,82 m	58,00 m		nem hivatalos versenyen
13..	Récsei Rita	1996	HONVÉD	10 km gyaloglás		50:31,0		51:00:00	nincs dopping vizsg.
14..	Kovács Barbara	1993	Békéscsabai AC	10 km gyaloglás		35:00,0		52:00:00	nincs dopping vizsg.
15.	Marton Mercédesz	1995	Békéscsabai AC	10 km gyaloglás		48:57:00	48:00,0	53:00:00	nincs dopping vizsg.

A jelenlegi helyzetet a fenti táblázat mutatja. De a fő versenyek még csak most következnek, és a legjobbaink közül még sokan nem versenyeztek, ezért remélhetőleg a lista hamarosan bővülni fog! Jól látható, hogy a megjegyzés rovat tartalma azt fejezi ki, hogy 15 versenyző rendelkezik már valamilyen szinttel, de csak 2 versenyző az, aki jelenleg (esetleg) utazhatna.

Ugyanis a többiek vagy a szintteljesítési idő előtt teljesítettek, vagy nem végeztették el a kijelölt dopping vizsgálatot!

Idézet a MASZ elnöksége által elfogadott 2012-es UP programból:

A MASZ szintek a versenyt követően / 48 órán belül/ elvégzett doppingteszt és annak negatív eredményével fogadhatók el.

- o „**Szponzori szint** teljesítése esetén a szint hitelesítéséhez szintén kötelező a doppingteszt elvégzése, azonban ennek költsége a versenyzőt vagy klubját terheli. Amennyiben a versenyző nem veti alá magát doppingvizsgálatnak a szintteljesítést követő 48 órán belül úgy a szintet a MASZ nem tudja elfogadni. Amennyiben a versenyző a szezon során később MASZ szintet teljesít, úgy a MASZ szinthez társuló doppingvizsgálat költségét a Szövetség állja, azonban nem téríti meg a korábbi, szponzori szinthez tartozó mintavételi költséget”.

A fentieket figyelembe véve kívánok az idej versenyidőszakban minden versenyzőnek sérülésmentes versenyzést, és azt, hogy az általuk és edzőik által betervezett eredmények megvalósuljanak!

Molnár Ferenc up.szövetségi kapitány