

A magyar szenior atlétika szerveződése és megbecsültsége

Appreciation and organization of Hungarian master athletics

Lisztóczy János¹, Benczenleitner Ottó², Béres Sándor²

1 Babits Mihály Gimnázium, Budapest (Mihály Babits secondary school, Budapest)

2 Magyar Testnevelési Egyetem, Atlétika tanszék (Hungarian University of Physical Education, Budapest)

Absztrakt - A szenior atlétika világszerte növekvő népszerűségnek örvend. A nemzetközi veterán szövetségek által rendezett világversenyek rendre több ezer indulót vonzanak minden földrészen. Tanulmányunk egy a már hasonló témában íródott áttekintő cikk alapján (Béres, László, Hámori, Tóth, 2011), azt újabb kérdéskörökkel, anyagi szempontokra-, támogatottságra is vonatkozó kérdésekkel kiegészítve, több veterán atlétát megkérdezve, egy átfogóbb, friss képet hivatott közölni a mai magyar szenior atlétikáról. A 2014-es budapesti világbajnokságon és a 2016-os Ancona-ban rendezett fedett Európa Bajnokságon az egyes országok csapatai, mind létszámukat, felszerelésüket, mind felkészültségüket tekintve, jelentős eltéréseket mutattak. Több európai nemzet szenior atlétái, az imént említett, és egyéb szempontok alapján is igen komoly megbecsülésnek örvendenek. Mindezek mellett, ill. ezek ellenére a magyar szenior atlétika eredményei messze felülmúlják minden más korosztály eredményességét. Sajnos megbecsültségük hasonló mértékű, de ellentétes előjelű. Ezzel a háttérrel kutatásunk célja felmérni e sportolni vágyó réteg gondolkodás-módját, szokásait, eredményeit erkölcsi-, anyagi támogatottságát, és esetleges további lehetőséget.

Kulcsszavak: szenior, veterán, atlétika, MASZ, SZAMOSZ, kérdőív, helyzetelemzés

Abstract - Popularity of master athletics is increasing all over the world. The European and world competitions held and organised by international master associations from time to time attract more and more athletes on every continent. The study intends to give an overview about present day senior athletics – based on a previous survey (Béres, László, Hámori, Tóth, 2011) – completed with newer (financial and sponsoring) aspects. More subjects were interviewed to give information about the actual Hungarian master athletics. The World Master Athletics Championship held in Budapest in 2014 and the Indoor European Master Athletics Championship 2016 in Ancona showed significant differences in numbers, equipment's and preparation levels. Highly appreciated Master athletes from several nations participated. The performance of Hungarian senior athletes was beyond expectations and overruled the results of all other age category Hungarian athletes. Their appreciation is similar but with a negative sign. The aim of this investigation is to assess their way of thinking, habits, performance, the moral and financial support, and the future possibilities of this age group.

Keywords: senior, master, track & field, MASZ, SZAMOSZ, questionnaire, situation analysis

Irodalmi áttekintés

A szenior atlétika magába foglalja mindazokat az atlétikára jellemző versenyformákat, szakágakat, melyek a Nemzetközi Atlétika Szövetség (IAAF) működésére, valamint a felnőtt korosztály

versenyeire is jellemző. A szabályok megalkotásánál is a sportág vezető szervének ajánlásai voltak irányadók. Rendeznek pálya versenyeket, országúti versenyeket, mezei futó versenyeket (cross country). Az atléták szenior korosztályban 35 éves kor felett indulhatnak, ötvenkénti

korcsoport-bontásokban. Ha a versenykiírás más-képp nem rendelkezik, az életkor mindig a verseny első napjára értendő a WMA szabálykönyv 141. szabálya alapján. Így előfordulhat, hogy a versenyző az előfutamot és a középdöntőt 44 évesen futja, de a döntőt már 45 évesen. Természetesen a 40-45 évesek kategóriájában.

A világversenyekekre történő nevezés és indulás nincs nevezési szinthez kötve. Bárki indulhat, aki megfelelő életkorban van, orvosilag alkalmas és a nevezési díjat befizette. Gyakori eset, hogy a versenyzőket elkísérő házastársak is kipróbálják magukat egy általuk választott számban.

Szabályok

Természetesen a szabályok is igazodnak az életkorból adódó képességszint csökkenéshez, pl. a rajtszabály szerint nem zárják ki a versenyzőt az első rossz rajtot követően. Gátfutásnál a gátak magassága és távolsága, valamint maga a lefutandó táv is igazodik a versenyzők életkorából adódó képességszint csökkenéshez. Akadályfutásnál a táv hossza és az akadályok magassága, valamint száma is változik. A dobószámokban a kor előrehaladtával csökken, csökkenhet a szerek súlya (vannak versenyzők, akik megmaradnak a hivatalos szereknél). Természetesen a saját szer használata – hitelesítés után – megengedett, de ebben az esetben bármely más vetélytárs is dobhat vele.

A távolba ugró számokban (távol, hármas) az elugró gerendát a homokgödörhöz közelebb festik, ill. festhetik fel a biztonságos beérkezés érdekében. A váltófutás speciális szenior szabálya, hogy a váltó csapat abban a korosztályban indulhat, ahová legfiatalabb tagja tartozik. Tehát idősebbek is indulhatnak a fiatalabbakkal egy csapatban. Gyakorlatias szabály, hogy nincs előnevezési lehetőség, csak helyszíni, mert a váltófutó csapat összeállításába könnyen beleszólhat sérülés, vagy más előre nem látható esemény. Győzni csak a legfelkészültebb csapat tud, mert nem elég gyorsan futni, fontos a váltások precíz végrehajtása is. A szabályokat a WMA a World Masters Athletics Assisiation alkotja az IAAF-el karöltve.

Korszorzó

A korszorzó egy praktikus adatbázis a különböző életkorú versenyzők teljesítményeinek összehasonlításához. Így versenyszámonként nemcsak korcsoportos, hanem abszolút eredményhirdetést

is lehet tartani (Rehpenning, B., Harvey R., Beckers S., 2010). A korszorzó azt is megmutatja, hogyan lehet egy idősebb versenyző eredményét összevetni egy aktuális élversenyzőével. Bár 1991 óta folyamatosan javítják és frissítik az adatokat, egy-egy kiugróan magas szintű szenior eredmény az aktuális világcúcsnál is nagyobb teljesítményt mutat! Például a jamaikai származású, ám szlovéniai színekben versenyző *Marlene Ottey* 2006-ban 46 évesen futott 100 méteren 11,34mp-et. Ez önmagában is kiemelkedő eredmény, hiszen jobb *Szabó Enikő* 2004-ben futott magyar csúcsánál is. A korszorzó táblázat adatai szerint ez 10,12mp-nek felel meg. Mivel a jelenlegi világrekordot női 100m-en *Florence Griffith Joyner* tartja 10,49mp-el 1988 óta, így kijelenthető, hogy *Ottey* átkonvertált eredménye irreális, noha teljesítményérték szempontjából magasabb szintű.

Szövetségi rendszer

A sportág legfelsőbb, nemzetközi irányító szerve az IAAF (*International Association of Athletics Federations*). Elnöke: *Lord Sebastian Coe*. A Nemzetközi Atlétika Szövetséget 1912. július 17-én alapította meg Stockholmban 17 ország nemzeti atlétika szövetsége, akkori nevén a Nemzetközi Amatőr Atlétika Szövetséget. Az amatőr szót egészen 2001-ig tartotta meg nevében; akkori kongresszusán változtatták Nemzetközi Amatőr Atlétika Szövetség névre, hiszen az 1982-ben elfogadott szabályok lehetővé tették a sportolóknak, hogy pénzdíjat fogadjanak el a versenyzésükért.

A veterán atlétika legmagasabb szintű szervezte a *World Masters Athletics*, 2001-ig WAVA (*World Association of Veteran Athletics*), melynek minden földrészen működnek tagszervezetei. Elnöke az ausztrál *Stan Perkins*. Fő feladata a világversenyeke szervezése, összehangolása. Szoros kapcsolatban áll az IAAF-fel, és az *International Masters Games Association*-nal. Az IMGA a NOB által elismert szervezet, mely támogatja az olimpiai mozgalmat, a „*sport for all*” filozófiáját. Célja, hogy ösztönözzön minden embert, hogy a fiatal koron túl is folytassák a sportot, egész életükön át. Négyévente kerül megrendezésre a *World Masters Games* (Veterán Világjátékok), ahol a sportok királynője is jelen van. A Játékok népszerűségét jellemzi, hogy 2009-ben Sydney-ben 28 sportágban 95 ország szenior sportolói neveztek. Összesen 28676 fő versenyzett, ami duplája az ugyanitt rendezett 2000-es Olimpiai Játékokon indulóknak.

Az Európai Szenior Atlétika Szövetség, az *European Masters Athletics* (EMA) – korábbi nevén *European Veteran Athletics Association* (EVAA) –, az öreg kontinensen szervezi és irányítja a szenior Európa Bajnokságokat. Magyarországon az 1897-ben alakult Magyar Atlétika Szövetség, ezen belül a nemrég választott Szenior Bizottság irányítja a szenior atlétika mozgalmat.

A sportról szóló 2004. évi I. törvény alapján a bizottság szervezi a szenior atlétika mozgalmát, kialakítja a szenior versenynaptárt, segíti a nemzetközi versenyeken való részvételt, működteti a válogatott keretet, képviseli a szenior atléták érdekeit a szövetségben illetve a nemzetközi sportéletben.

2005 év elején megalakult a *Szenior Atléták Magyarországi Szövetsége* (SZAMOSZ), amely a MASZ jogi személyiséggel felruházott szervezeti egysége, azaz alszövetsége volt. 2014-ben a MASZ ezt megszüntette, s a továbbiakban mint szakbizottság működteti.

Történeti áttekintés

Korábban a középkorú sportolók Európában, Ausztráliában és USA-ban a fiatal élversenyzők között indultak, főleg az országúti és terepfutó versenyeken, de ügyességi számokban is értek el kiemelkedő eredményt 40 éven felüliek.

1966-ban egy San Diego-i ügyvéd, *David Pain* szervezésében jött létre az első amerikai veterán atlétika verseny, az úgynevezett „Masters Miles”. Szabadtéri és fedett pályás versenyeket egyaránt rendeztek, 40 éves és annál idősebb indulóknak. Társaival hamarosan elindította az USA szenior bajnokságát az Amatőr Atlétika Unió (AUU) égisze alatt, ahol 40 év volt a korhatár. A versenyt a San Diego-i Balboa Stadionban tartották 1968. július 19-20-án, 168 indulóval. 1969-ben már 200-ra nőtt a résztvevők száma, ekkor vezették be a 10 évenkénti korosztályos kategóriákat. Az USA-ban és Kanadában a mozgalom népszerűsége folyamatosan nőtt, számos Masters Klubot hoztak létre.

Ezzel egy időben, Európában is megrendezték az első hivatalos versenyeket a frissen alakult szervezetek. Németországban 1968-ban jött létre az *Interessen-Gemeinschaft Alterer Langstreckenläufer* (IGAL), Nagy-Britanniában pedig a *British Veteran Athletic Club*. 1971-ben *Pain* és felesége Londonba utaztak, hogy egyeztessenek az európai szervezetekkel egy leendő nemzetközi szenior versenysorozatról. 1972-ben az Egyesült Államok és Kanada

152 főből álló szenior atlétika válogatottja európai versenytúrára vett részt. Előbb London, Helsinki, Stockholm, Göteborg volt a találkozó helyszíne, majd Németországban, a Müncheni Olimpia rendezésének idején, Kölnben szerepeltek. 1973 decemberében *Pain* 51 sportolóval túrázott a Csendes-óceán déli részén és Óceániában. Ezek voltak az első hivatalosan szervezett nemzetközi válogatott viadalok.

Dél-Amerikában az egykori chilei tízpróbázó *Hernán Figureoa Burg* kezdeményezte az országa szenior atlétika szervezetének (ASECHI) létrehozását, amely 1978. október 15-én alakult meg, majd 1979. december 15-én Buenos Airesben a Dél-Amerikai Szenior Atlétikai Szövetséget alapították meg öt ország képviselői révén, és lebonyolították az első kontinensviadalt is.

Az első Szenior Atlétika Világbajnokságot 1975. augusztus 11-16 között rendezték Torontóban, 32 nemzet részvételével. Mivel szükségessé vált egy sportágat irányító testület, az országok képviselői a Torontói Egyetemen ülészetek és választottak egy bizottságot, melynek feladata egy világszervezet létrehozása volt.

A *World Association of Veteran Athletes* (WAVA) 1977. augusztus 9-én Göteborgban jött létre, ahol a második Szenior Atlétika Világbajnokságot is rendezték. Később megváltoztatták a szervezet nevét *World Masters Athletics*-re (WMA), bevezették az öt évenkénti korosztályokat mindkét nemnél 35 évtől kezdődően. Azóta két évente rendeztek szabadtéri világbajnokságot, egészen 2015-ig (Lyon). 2011 júliusában megváltoztatták az alapszabályt, hogy 2016-tól (Perth) kezdődően páros években legyenek a VB-k. Azért volt erre szükség, hogy összehangolják a négy évente rendezett *Masters Games*-szel, ami egy sok sportágat átölelő multi-sport esemény. Mondhatnánk: Veterán Olimpia [10].

Magyar sikerek a Világbajnokságokon

Az eddigi legsikeresebb szereplés a 2014-es rendezésű budapesti Fedett-pályás Világbajnokságon történt. A hazai rendezés óriási mozgósító erővel bírt: a versenyre 320 magyar atléta készült fel és lépett pályára. Egy ilyen remek lehetőséget a szenior mozgalom egyetlen sportolója sem akarta kihagyni, így még azok is felhúzták a nyúl cipőt, akik korábban csak játszottak a versenyzés gondolatával. Voltak, akik fiatal korukban más sportágban jeleskedtek, ám a világbajnokságon való indulás miatt

veteránként az atlétikát választották.

A négy helyszínen megrendezett látványos sportesemény nagy népszerűségnek örvendett, jó hangulatban zajlottak a versenyek. Egyedülálló megoldást jelentett a két közvetlenül egymás melletti fedett atlétika csarnok, ahol – amellet, hogy volt megfelelő számú ugró és dobó helyszín –, a bemelegítést is jó körülmények között lehetett végezni. A két Syma csarnokban elért minden, ami a 4000 sportolót és kísérőiket kiszolgálni hivatott: öltözők, jelentkeztető hely, eredményhirdető terem, étterem, ajándékarusítás, közösségi tér, és természetesen a következő évek világversenyeiről sok-sok információ: térképek, videók, szállás lehetőségek, stb. A szabadtéri dobószámokat a néhány perces sétával elérhető „dobó fészernél” bonyolították le. Külső bemelegítő helyszíneként a KSI pályát és a csarnok melletti salak futókört egyaránt igénybe lehetett venni. A különös hangulatú szoborpark szocreál stílusú alkotásai az ötvenes évekre emlékeztették a szeniorokat, ugyanis azóta állnak eredeti helyükön. Az eredeti elképzelés szerint az olimpián győztes sportolók itt vonultak volna a kapuhoz és be a telt házas Népstadionba. A negyedik helyszín a Városliget, ahol a gyaloglás, cross-country, és a félmaraton versenyszámok kerültek megrendezésre (Turcziné, 2014).

Budapestre 70 országból 4000 szenior sportoló érkezett, a legnépesebb csapattal – 516 indulóval – Németország érkezett. A különböző korcsoportokban több mint 2200 érem talált gazdára; a 22 versenyszámban 709 aranyérem került kiosztásra. Az érmek mellett ugyanolyan hangsúlyt érdemel az összes résztvevő segítségével hat napon át tartó sportági varázs, az atlétika kortalan szépsége, a mozgás életkorokon átívelő nagyszerűsége. A kor-elnök versenyző a 98 éves *Giuseppe Ottaviani* volt, aki 9 számban jelezte indulási szándékát. A VB egyik sztárja minden kétséget kizáróan a kanadai *Olga Kotelko* volt, aki a 95-99 korosztályban egyedüli indulóként versenyzett, mégpedig összesen 11 versenyszámban. A 95 esztendősen is rendkívüli erőnléttel rendelkező hölgy megjavította az általa tartott magasugró világcsúcsot (76 cm-ről 78 cm-re). Több szenior sportolóhoz hasonlóan *Olga Kotelko* is idősebb korában talált rá az atlétikára. Ukrán emigránsok 11 gyermeke közül a hetediként jött világra 1919. március 2-án Kanadában. Fiatal korában nem volt profi sportoló, amatőr szinten softballozott. Tanárként dolgozott, majd

1984-ben ismét a softball bűvöletébe került. 77 évesen indult életében először atlétika versenyen Arizonában és a gerelyhajítás hatodik sorozatában megjavította az aktuális korosztályos világrekordot. Jelenleg 27 világcsúcsot mondhat magáénak a napi több órát sportoló *Olga*, aki szerint: „mindenkinek tudnia kell, hogy csak egy teste és egészsége van, felelősséggel tartozik érte” (Juha, 2014).

A hazai közönség előtt rekord számú, azaz 320 magyar atléta lépett pályára, akik kiemelkedő teljesítményükkel ragadtatták tapsra a nézőket. Világbajnoki szereplésük minden dicséretet megérdemel. A magyar atléták összesen 56 érmet szereztek, a Világbajnokság 6 napja alatt 19-szer csendülhetett fel a himnusz. A 19 aranyérem mellett 21 ezüst,- illetve 16 bronz a dobogós mérleg. A magyar csapat az érmes pozíciók mellett nagyon sok 4-8. helyezéssel is büszkélkedhet, „a hazai pálya kötelez” szellemében mindenki legjobb tudása szerint versenyzett (Turcziné, 2014).

Hipotézis

Feltételezésünk szerint a kérdőívek segítségével átfogó képet kaphatunk az eredményes nemzetközi szereplés okairól, a magyar szenior atlétika jelenlegi helyzetéről, a felkészülés háttéréről, pillanatnyi állapotáról.

Feltételezzük, hogy a master atlétákat versenyzésük anyagilag jelentősen megterheli, mégis amatőr szemlélettel, a központi támogatás hiánya ellenére – erős motivációjuk okán – kiemelkedően, mondhatnánk aránytalanul sokat áldoznak sportolási szokásaikra.

Feltételezésünk szerint az eredményesség nem mutat szoros összefüggést az edző személyével.

Feltételezzük továbbá, hogy az edzések gyakorisága, az edzőkörülmények és az eredményesség között összefüggés található 35 éves kor felett is.

Módszerek

A téma vizsgálatára a kérdőíves módszert alkalmaztunk, mely 3 részre tagolódik:

- szenior kor előtti sportolási szokások;
- szenior évek;
- szenior atléták sportgazdaságot érintő pénzügyi szokásai és erkölcsi támogatottsága.

Vizsgálat helye, ideje

A kérdőívet a 2016-os perth-i világbajnoksággal

egy időben tettük közzé a világhálón.

Vizsgálati személyek

A Szenior Atléták közösségi csoportjában meghirdetett kérdőívet 65 fő töltötte ki, 26 nő és 39 férfi. A legfiatalabb korosztály a 35-39, a legidősebb a 75-79-es korcsoportba tartozott. Életkori átlaguk 51,9 év volt.

Lakóhely szerint 31 különböző településen élnek a válaszadók: legtöbben, 28-an Budapesten, 36 fő vidéki városban, valamint 1 fő Erdélyben.

Eredmények





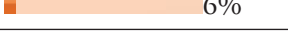







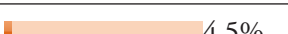
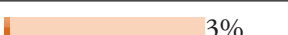







Versenyszámok, melyekben a szenior atléták érdekeltek

Milyen versenyszámokban szoktál indulni? (több válasz lehetséges)

Egy versenyző több versenyszámot is megjelölhetett, az ezekben való indulás szerint. A 65 válaszadó összesen 199 versenyszámban szokott indulni, ez átlagosan 3 számot jelent.

A 65 válaszadó atléta bejelölései alapján 94 futószám érdekeltséget összesítettünk, melyből 56 sprint és gát, 22 középtáv, 16 hosszútáv és gyaloglás. Az ugró szakágban 41, a dobó szakágban 54, az összetett szakágban 6 jelölés érkezett. Legnépszerűbbnek a 100 m és a súlylökés bizonyult, a 3000 m akadályt senki sem választotta (noha tudjuk, hogy a világbajnokságon ezüstérmet szerzett Jacsó István).

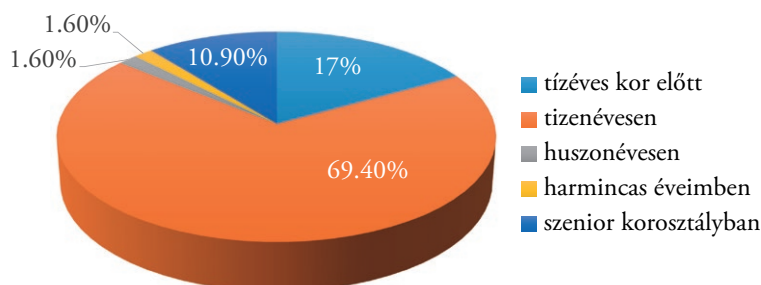
1. táblázat A magyar szenior atléták (n=65) által érdekelt versenyszámok

100m/ 60m	21	 10,6%
200m	18	 9%
400m	10	 5%
800m	12	 6%
1500m	12	 6%
5000m	8	 4%
10000m	4	 2%
maraton futás	4	 2%
100m gát/110m gát	6	 3%
400m gát	1	 0,5%
3000m akadály	0	 0%
magasugrás	12	 6%
távolugrás	14	 7%
hármassugrás	9	 4,5%
rúdugrás	6	 3%
súlylökés	20	 10,1%
gerelyhajítás	14	 7%
diszkoszvetés	14	 7%
kalapácsvetés	6	 3%
többpróba	6	 3%
gyaloglás	2	 1%
összes válasz	199	100%

Sportpályafutás kezdete

A magyar szenior atléták jelentős része tizenévesként kezdte el a sportot (69,4%). Tízéves kor előtt

csak 7 fő (10,9%), egy-egy válaszadó pedig csak a húszas-harmincas éveiben.



1. ábra A magyar szenior atléták (n=65) atléta pályafutásának kezdete

Újrakezdés

Master atlétáink ötöde soha nem hagyta abba, vagy csak kisebb kihagyásokat iktatott atlétika pályafutásába. Fiatalkor után egyesek befejezték aktív atléta pályafutásukat. Azok, akik több mint öt éve kezdték újra 40%-os arányt mutatnak, míg

11% aktív 3-5 éve. Ez azt jelenti, hogy a válaszolók 76%-a edz évek óta a szenior korosztályban, 8%-a kezdte csak nemrég a veterán atlétikát, tehát bővül a szenior család. Az egyéb választ jelölők között 1 személy van, aki nem edz rendszeresen, csak versenyez, de sajnálja ezt az állapotot.

2. táblázat A magyar szenior atléták újrakezdésének ideje 2016-hoz viszonyítva (n=65)

soha nem hagytam abba	13	20%
több mint 5 éve	25	38,5%
3-5 éve	11	16,9%
1-2 éve	8	12,3%
egyéb	8	12,3%
összes válasz	65	

Egyéb válaszok – „7 hónapja”, „6 éve kezdtem, előtte nem atletizáltam”, „26 évesen kezdtem azóta csinálom”, „Családalapítás után évtizedek maradtak ki.”, „Soha nem hagytam abba!”, „Sajnos csak a versenyeken indulok, atlétika edzésekre nem járok”, „Két és fél éve kezdtem el.”


remekül kielégíti a sportolni vágyók mozgásigényét. Nagy szerepet játszott az újrakezdésben a 2010-es nyíregyházi Szabadtéri Európa-bajnokság és a 2014-es budapesti Fedettpályás Világbajnokság. Mivel a versenyzés minden költségét (utazás, szállás, nevezési díj, felszerelés) az atléták állják, a hazai rendezés nagy terhet vesz le a versenyezni vágyók válláról. Sokan gondolták úgy, hogy a magyarországi világversenyen indulás lehetősége elég erős motiváció az újrakezdéshez.

Az újrakezdés okai

A többségnek a versenyzés a motivációja. Bár szabadidős tevékenységnek is megfelel az atlétika,

3. táblázat A magyar szenior atléták újrakezdésének okai (Mi motiválta az újrakezdésre?) (n=65)

az egészségem megőrzése érdekében - orvosi tanácsra	2	3,1%
szabadidős sportként	6	9,2%
hiányzott a mozgás	13	20%
versenyezni akartam	36	55,4%

egyéb	8	 12,3%
összes válasz	65	



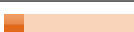

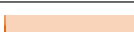
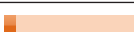
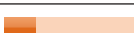
Egyéb válaszokhoz több, rövidebb-hosszabb válasz érkezett: „sportszeretet”, „párom hatására, aki szintén szenior atléta”, „nem kezdtem újra”, „nem újrakezdttem, hanem elkezdtem”, „soha nem hagytam abba!”, „barátaim rábeszélése”, „Gyerekkori edzőtársak inspiráltak és egy új ágát ismerhettem meg és lehettem benne eredményes Etédi Endre edzőmnek köszönhetően! Sajnos a kerületemben az Ikarusz S. E. tavasz óta ellehetetlenítette nekem

a rúdugrást (havi 5000-ról 15000-re emelte a díjat), a Magyar Atlétikai Szövetség se segít minket.” „korábban nem sportoltam semmit”.

Szenior atléták szenior kor előtti sportolási szokásai

A legtöbben (66,2%) fiatal korukban is atletizáltak. Négyen üzték valamilyen labdajátékot (6,2%), 14-en egyéni sportágat műveltek, és négy válaszadó nem sportolt semmit.

4. táblázat A magyar szenior atléták szenior kor előtti sportolási szokásai (Szenior korod előtt milyen sportágat üztél?) (n=65)

atlétika	43	 66,2%
labdajáték	4	 6,2%
úszás	0	 0%
kerékpár	2	 3,1%
szertorna	1	 1,5%
nem sportoltam	4	 6,2%
egyéb	11	 16,9%
összes válasz	65	

Egyéb válaszok – „autósport”, „aerobik”, „tájékozódási futás”, „futás, foci, kondizás”, „taekwondo”, „néptánc, ha az sport”, „súlyemelés, testépítés”, „sok mindent”, és a teniszt 3-an is megjelölték.


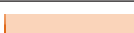

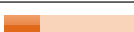

Eredményesség - fiatalkori eredményesség

A fiatalkori eredményesség mutatója lehet a későbbi években folytatott sporttevékenységnek. A válasza adók igen magas arányban értek el országos szinten kiemelkedő eredményeket (67,7%). A világversenyeken mutatott eredményesség azonban

alacsonyak mondható (EB 1-8. hely 1,5%, VB 1-8. hely nem volt).

Ebből arra következtethetünk, hogy elsősorban olyanok atletizálnak még 35 éves kor felett is, akik nem égték ki a világviszonylatban is komoly eredmények eléréséhez szükséges igen magas megterhelés következtében, és/vagy tiltott szerek alkalmazása miatt. Ez fontos megállapítás, azonban további kutatást igényel. A téma érzékenysége miatt azonban nehezen kutatható.

5. táblázat A magyar szenior atléták fiatalkori eredményessége atlétikában (Mi a legjobb fiatalkori eredményed atlétikában?) (n=65)

OB 1-8. hely	44	 67,7%
EB 1-8. hely	1	 1,5%
VB 1-8. hely	0	 0%
nincs	12	 18,5%
egyéb	8	 12,3%
összes válasz	65	

Az egyéb válaszok változatosak – „megyei 2. hely”, „megyei 1. hely”, „ifi 3. hely”, „középiskolában mezei futóverseny arany”, „felnőtt II. osztály, hétpróba”, „OB 12. hely”, „ezüstjelvényes sportoló”, „ifi OCSB 1. hely”.






A magyar szenior atléták eredményessége

Fiatal korban a válaszadók 18,5, szenior korban 6,2%-a nem versenyzett eredményesen, nem ért el említésre méltó eredményt. EB és VB döntő szempontjából is jelentős különbség mutatkozik a szenior kor javára. Ezek szerint szenior atlétáink magasabb szinteken, többen érnek el kiemelkedő szintű eredményt, mint ahogyan azt ifjú korukban tették. EB döntő aránya: 1 fiatal/10 szenior, VB döntő: 0 fiatal/24 szenior. Az OB eredményességének szempontjából viszont megállapítható, hogy a szenior kori eredményességnek közel duplája a fiatal kori eredményesség - 38,5%/67,7%.

Ezt az eredményt több összetevő határozza meg,

ami szintén további kutatásokat igényel. Szenior korban a világversenyeken feltételezhetően kevesebben élnek tiltott szerekkel, azért az edzőmunka szerepe nőhet, a mezőny kiegyenlítettebb, a munka és a szorgalom, tehetség arányának szerepe pozitív irányba mozdul. A válogatási rendszer az egyes nemzeteknél az állami és szponzori támogatottságtól függhet. Szenior korban nincs válogatási rend, csak a saját akarat, motiváció és az önfinanszírozás. Az atlétika támogatottsága Magyarországon arányaiban jelentősen alacsonyabb, mint más nemzeteknél, a szenior atlétika pedig zéró támogatottságú. Ennek megfelelően, ebben a korban nagyobb részben juthatnak lehetőséghez az arányaiban jobban felkészült atléták, ami az eredményességükön is látszik. Ezek a törekvések alkalmasint annyira erősek, hogy a saját szövetség által állított akadályok, ill. elutasító magatartás ellenére is megtalálják az utat a kiemelkedő eredmények felé, amit össze-foglalva teljesítőképes akaratnak is nevezhetnénk.

6. táblázat A magyar szenior atléták szenior kori eredményessége (Mi a legjobb szenior kori eredményed?) (n=65)






OB 1-8 hely	25		38,5%
EB 1-8 hely	10		15,4%
VB 1-8 hely	24		36,9%
nincs	4		6,2%
egyéb	2		3,1%
összes válasz	65		

Az egyéb válaszok között a „sok jó eredményem van” némileg szórakozott hozzáállást mutat, az „Európa Szenior Játékok 2. hely” viszont komolyabb teljesítményre utal, lévén azok a versenyek is komoly felkészültséget feltételeznek.

Az edző személye

A magyar szenior atléták fiatal kori edzője elsősorban (67,7%-os arányban) egyesületi edző volt, valamint a testnevelő (23,1%) mellett az önedzés jelenik meg a válaszok között (7,7%).

7. táblázat A magyar szenior atléták edzőjének személye fiatal korban (Fiatalkori sportolását ki irányította?) (n=65)

egyesületi edző	44		67,7%
testnevelő	15		23,1%
barát, ismerős	0		0%
magam	5		7,7%
egyéb	1		1,5%
összes válasz	65		

Az egyéb válaszokat a nem sportolók adták.






Míg fiatal korban a nagy többség (90,8%) sportolt szervezett keretek között, azaz testnevelő vagy edző irányításával, addig a szeniorokra inkább jellemző, hogy önmaguk edzői, vagy ismerősük, barátjuk az irányadó. Ez nem feltétlenül jó annak ellenére, hogy a sokévi edzés alatt megismerték a testük működését, a korábban megtanult edzés-módszereket alkalmazzák.

A veterán atlétákra nem jellemző a szakági edzői irányítás, az egyesületeknek sem fűződik semmilyen érdeke ennek megszervezésére, bár ez az eredményesség szempontjából hátrányos. A munka és család mellett nem könnyű az edzések, felmérések szervezése. A kérdőívből kiderül, hogy az edzés-lehetőségek akadályozására is van példa, pedig még neves szakedzővel is rendelkezik a klub. Az

eredmények még inkább rávilágítanak arra, hogy a szenior atlétikában eredményesség szempontjából még bőven van potenciál, ha az edző kérdés megoldódik, vagy legalább javul. A válaszok alapján arra biztatnánk a szenior atlétákat, hogy csatlakozzanak más korosztályok edzés csoportjaihoz, keressék az egyesületi edzőkkel a kapcsolatot és igyekezzenek megoldani az edző problémáját, legalább konzultáció szintjén, de még szerencsésebb, ha teljes irányítottságú módon.

Elvitathatatlan az edző által kontrolált edzés-munka szerepe a teljesítményben! A magyar atléta edzőknek pedig kitűnő alkalom lenne, hogy tisztába kerüljenek a 35 feletti korosztály edzésén keresztül a korosztály edzésélettanával, ill. a regeneráció szerepének fontosságával a fiatalabb korosztályokban.

8. táblázat A magyar szenior atléták edzőjének személye (Szenior kori sportolását ki irányítja?) (n=65)

egyesületi edző	17		26,2%
testnevelő	0		0%
barát, ismerős	5		7,7%
saját magam	41		63,1%
egyéb	2		3,1%
összes válasz	65		

Egyéb válaszok között a „fiatalkori edzőm, sporttársam”, „én és a barátom”.

Edzésgyakoriság



Az edzésgyakoriságra adott válaszok elsősorban a fiatal/felnőtt atléták elhivatottságának mutatója. Az 5-6, ill. 7 vagy annál gyakoribb edzés per hét válasz meghatározó motivációs háttérrel árulkodik. Ezek aránya a összes válaszadóhoz képest 63%-os, ami jelentősnek mondható.









A szenior korban az 5-6, ill. 7 vagy több edzés per hét az összes válasz 30%-a, hiszen az egyéb válaszok között megjelenik egy 6-7 szám, ami ebbe

a kategóriába tartozik, azaz az elemszám így már n=20.

Az edzésgyakoriság pontos mutatója lehet az eredményességnek, a jól felépített edzések és a megfelelő regeneráció mellett. Az edzések száma eltolódik, csökken a szenior versenyzőknél, a fiatalkori 7 és több helyett inkább csak heti 5-6 edzést végeznek. A korábbi 5-6 alkalom helyett 3-4-szer sportolnak. A kérdőívben nem jelenik meg, és külön hasznos kapcsolatokat mutatna az edzés gyakoriság és a teljesítmény, valamint az eredményesség összefüggés vizsgálata az egyes korosztályoknál.

9. táblázat Hányszor edzettél egy héten fiatal korodban (Hányszor edzettél egy héten fiatal ill. szenior korodban?) (n=65+65)

heti 1-2 alkalom	fiatal	7		10.8%
	szenior	15		23.1%

heti 3-4 alkalom	fiatal	14	 21.5%
	szenior	27	 41.5%
heti 5-6 alkalom	fiatal	28	 43.1%
	szenior	18	 27.7%
heti 7 vagy gyakrabban	fiatal	13	 20%
	szenior	1	 1.5%
egyéb	fiatal	3	 4.6%
	szenior	4	 6.2%
összes válasz		65+65	











Egyéb válaszok fiatal/felnőtt atléták: „havonta 1-2-szer”, „nem edzettem”; szenior atléták: „6-7”, „4-5”, „2-3 alkalommal”.

Edzőskörülmények

Fiatal korban a többség (60%) salakpályán edzett, és rekortánon csak 13,8% (9 fő). Ma már a műanyag pályák elterjedésének (Budapesten 10, ill. sok vidéki városban is műanyag pálya van) köszönhetően 41,5%-a a szenior atlétáknak (27 fő) edz

rendszeresen műanyag pályán. Az eredményt torzítja azonban, hogy 28 fő fővárosi lakos található a kitöltők között. Az eredményesség szempontjából meghatározó fontosságú az optimális edzőskörülmény: a szenior világversenyen döntőbe jutott versenyzők (35 fő - 55,4%) megfelelő körülmények között tud készülni. Azonban sokaknak nincs lehetőségük rendszeresen jó körülmények között edzeni a mai napig sem.

10. táblázat Milyen körülmények között edzettél fiatal, ill. szenior korodban (Milyen körülmények között edzettél fiatal korodban?) (n=65+65)

műanyag pályán, jól felszerelt erősítőteremben	fiatal	9	 13,8%
	szenior	27	 41,5%
salak atlétika pályán, erősítő teremben	fiatal	39	 60%
	szenior	12	 18,5%
Nyáron, iskolaudvaron, télen tornateremben	fiatal	10	 15,4%
	szenior	4	 6,2%
szabadban: erdő, park, stb.	fiatal	4	 6,2%
	szenior	13	 20%
egyéb	fiatal	3	 4,6%
	szenior	9	 13,8%
összes válasz		65+65	

Az egyéb válaszok között megjelenik még a legkézenfekvőbb, szinte minden településen megtalálható „füves focipálya”, a „semmi”, ill. a „lakás”, valamint a „versenyek”.

Az egyéb válaszok hasonlóak voltak a fiatal kori

edzéslehetőségekhez. A beírt egyéb lehetőségek között többen jelölték meg az „országutat”, de voltak, akik nem tudtak válaszolni egyértelműen és így a „mikor, hol”, az „ahol éppen lehetőség van”, „nincs dobópályánk”, vagy a „rekortán, gyakrabban

aszfalt”, de a „lakás”, „versenyek”, „utca” is szerepelt az egyéb válasz lehetőségek között.

A szenior atléták éves versenyzéssel kapcsolatos költségei

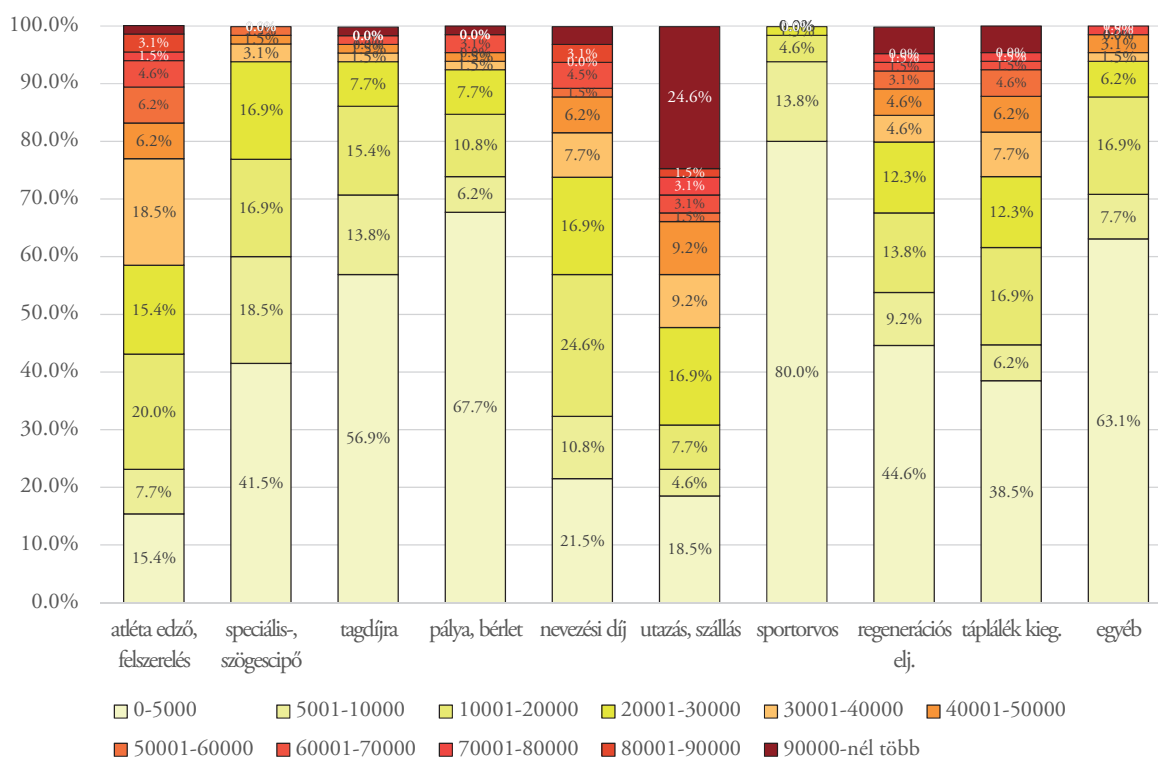
Mivel teljesen amatőrök, tehát önmaguk által finanszírozott a sporttevékenységük, képet kaphatunk arról, hogy mire költenek és milyen nagyságrendben a veterán atléták.

Cipőre, ruhára éves szinten 27 fő költ többet, mint 30.000 Ft, de 1 fő 90.000Ft-nál is többet. Speciális cipőre 14-en költenek 20.000 Ft felett. A sportorvosi vizsgálatok, költségek szükséges velejárói a komoly spottevékenységnek. A tagdíjak az egyesülethez tartozást jelentik, havi 1000 és 5000 Ft közötti összegben. 1 fő éves szinten 90.000

Ft-nál is többet fizet. Utazásra, szállásra valamint nevezési díjra a szomszédos országok bajnokságain és a világversenyen indulók adnak ki legtöbbit, de emeli a költségeket, ha gyűrő is utazik a versenyzővel. Regenerációra (gyúrás, szauna) és táplálék-kiegészítőkre szintén komoly összegeket költenek a szenior atléták, különösen a magasabb célokat kitűzők.

A válaszokból érzékelhető, hogy a sportgazdasághoz egyre nagyobb arányban hozzájáruló rétegről van itt szó.

Az éves költségek táblázatokban nem jelenítjük meg azokat a költség sávokat, amelyekre 0 megjelölés érkezett.



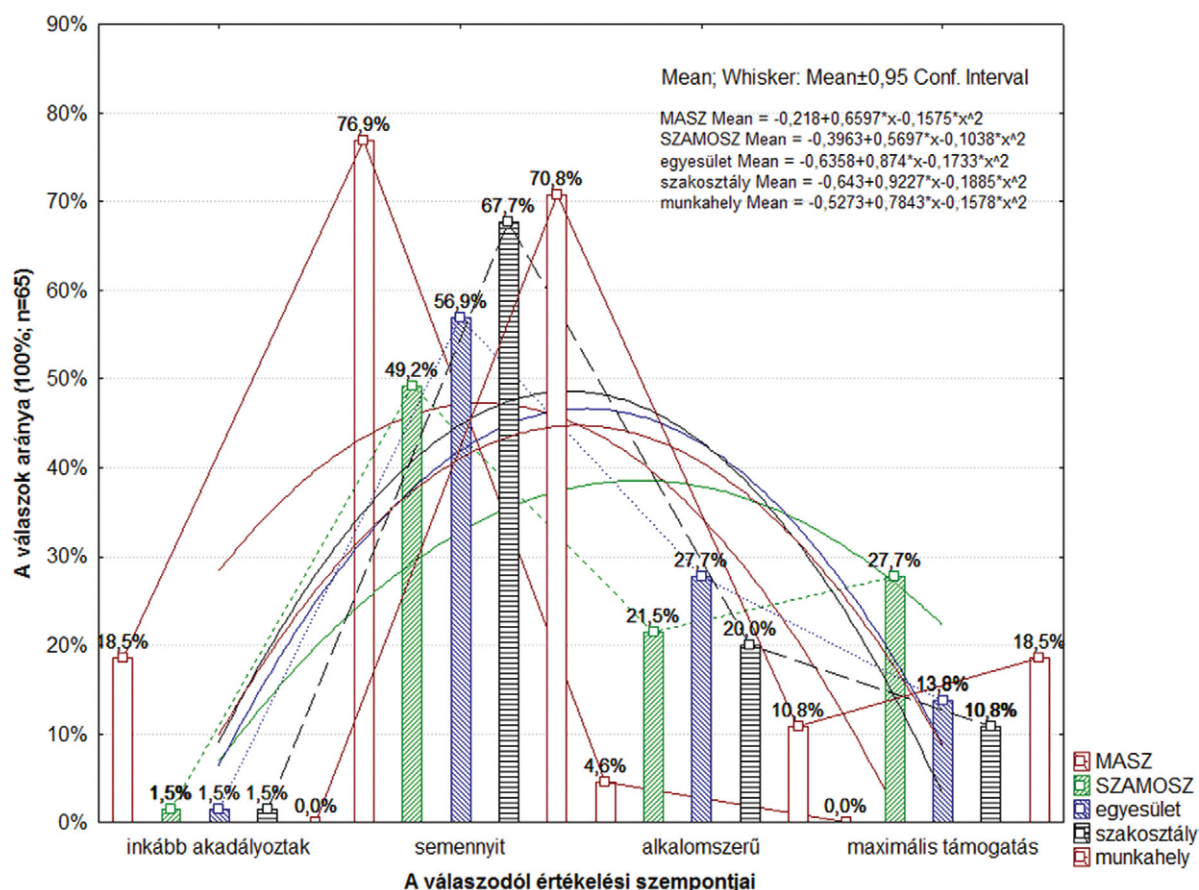
2. ábra A szenior atléták éves versenyzéssel kapcsolatos költségei

Szenior atléták erkölcsi támogatottsága

A kérdőív kitöltői a legnagyobb (időnkénti és maximális) támogatást a szenior atlétáktól kapják (azaz saját közösségtől): 46 fő (70,7%). Ezt követi az egyesület (41,5%), a szakosztály (30,8%) és a munkahely (29,3%).

A Magyar Atlétika Szövetségről mindösszesen 3 fő (4,6%) nyilatkozta, hogy időnként támogatja. A munkahelyi támogatás a legmagasabb, és itt senkit sem ér hátrány a sport miatt. Sajnálatos módon a MASZ-ról érkezett a legtöbb 12 fő (18,5%) negatív

vélemény, miszerint „inkább akadályoznak” illetve semennyi erkölcsi támogatást 50 fő (76,9%) nem nyújtanak. Ebből arra következtetünk, hogy saját sportági szövetsége által teljes mértékben elhanyagoltnak érzi magát a szenior atlétika, ami komoly gondok forrása és teljesen ellentétes sok európai nagy nemzet szövetségének hozzáállásával. Ezen a közeljövőben drasztikusan és nagylelkűen kell változtatnia az említett szervezetnek!



3. ábra A magyar szenior atléták erkölcsi támogatottsága. (Mekkora erkölcsi támogatást kapsz az alábbi szervezetektől?) (n=65)

Diszkusszió

Jelen tanulmánnyal fő célunk volt közelebbi képet adni az atlétika sportágat idősebb korban is űzők pillanatnyi állapotáról, a háttéréről és jelenlegi helyzetéről. A dolgozat időszerűségét az elmúlt évek és az idei világvérsenyek eredményessége támasztja alá, külön kiemelve, hogy az összes VB, EB siker önérből, központi támogatás nélkül született.

A kérdőíves módszerrel 65 magyar szenior atlétát szólítottunk meg, a fiatal és szenior kori edzési szokásaikat, körülményeiket vizsgálva. A fő szempont az eredményesség volt, mellyel összefüggésben vizsgáltam a többi kérdésre adott választ. A legerősebb motiváció is az eredményességgel függ össze, hiszen a válaszadók többsége a versenyzés miatt kezdte újra a sportolást. Ennek tükrében a válaszok alapján, a következő eredmények születtek.

A szenior atléták 70%-a tizenévesen kezdte az atlétikát, majd több mint 20%-uk sohasem hagyta abba a sportolást. A szenior atléták 66%-a atletizált

fiatal korban is, 6% nem sportolt semmit, 16% valamilyen más mozgásformát gyakorolt, például néptáncolt, teniszezett, vagy az autósportban volt járatos. A legnépszerűbb versenyszámok a 100m futás és a súlylökés.

Csak kevesek edzőmunkáját irányítja egyesületi edző, a többség ön maga edzője, mely eredmények összecsengenek Béres és mtsi. (2011) által leírtakkal. Az eredményesség egyik összetevőjében, a heti edzés gyakoriságban is van eltérés a fiatalkori szokásokhoz képest, de akad olyan atléta is, aki nem nagyon edz, csak versenyeken indul. A szenior kori edzőkörülmények vizsgálata azt mutatja, hogy ma már a többség műanyag pályán végzi az edzéseit, kevesebben salakon. Vannak, akik csak alkalomszerűen edzenek ott, ahol éppen lehetősége adódik.

Az éves költségek eloszlásának vizsgálata alapján a sportgazdasághoz egyre nagyobb arányban hozzájáruló rétegről van szó.

A szenior atléták nagy többségének az eredményes versenyzés a motivációja, s életmódjának

szerves részévé vált a jól felépített felkészülés a következő szezon hazai és nemzetközi versenyekre.

Időskori sportolásként atlétikát csak kevesen választanak egészség megőrzési céllal, ill. nem ez a fő motivációja.

Az edzés gyakoriság mutatója összefüggést mutat az eredményességgel. Még ebben a korosztályban is igaz, hogy a jó eredményhez többet kell dolgozni. Az edzőkörülmények sokat javultak a fiatalkori lehetőségekhez képest. Az atléták többsége jó körülmények között tud készülni, ami megmutatkozik az eredményekben is.

Az edző személye nincs összefüggésben az eredményességgel ebben a korosztályban, hiszen csak keveseknek a felkészülését irányítja egyesületi edző – feltételezzük, hogy magasabb szintű edzői jelenlét még jobb teljesítményeket eredményezhetne, de ez egy újabb kutatás témáját képezi.

Eredményesség tekintetében szenior korban is fontos a minőségi háttér, a megfelelő számú edzés, de a magas szintű motiváció, az erkölcsi támogatás a legszükségesebb.

Összességében elmondhatjuk, hogy a szövetség támogatását abszolút nem élvező szenior atlétika ma Magyarországon, – teljes mértékben amatőr státuszával –, a nemzetközi élvonalban az önfinanszírozás mellett is jelentősen jobb eredményeket ér el, mint bármely más korosztály.

Dolgozatunk megírásával szerettünk volna képet festeni a magyar és a nemzetközi szenior atlétikáról, valamint olyan adatokkal szolgálni a sportolók és sportvezetőség felé, amely több kérdést megválaszolva lehet segítségére a felnőtt és szenior atlétikának. Bízunk abban, hogy a sport irányításának ellenállása hamarosan megenyhül és a szó szoros és átvitt értelmében is felnőtt módjára viselkednek és bánnak majd szeniorjaikkal.

Irodalomjegyzék

1. Bakonyi F., Nádori L. (1980): Az állóképesség életkori szintjei 4 - 12 éves korban. *A sport és testnevelés időszervi kérdései*, 22. 5-37.
 2. Béres S., László A., Hámosi Zs., Tóth J. (2011): A szenior atlétika Magyarországon. *Recreacio.eu* 09.I.2.-3. 34-36.
 3. Csider T., Fábíán Gy. (1984): Csoportlélektani tényezők befolyása a Cooper-teszt teljesítményére *Testnevelés és Sporttudomány* 3. 22-24.
 4. Hajnal, K. (2005): Az öregedés biológiája. PTE TTK Genetikai és Molekuláris Biológiai Tanszék
 5. Polgár T., Béres S. (2011): *Az atlétika története, technikája, oktatása, szabályai*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest, 600p (?)
 6. Stephard, R. J.(1998): Aging and exercise. (Az öregedés és az edzés.) *Internet Society for Sport Science* (<http://sportsic.org>)
 7. Rehpenning, B., Harvey R., Beckers S. (2010): *Age factors table – combined events – men/women*. WMA Modell 2010 (http://www.results-model2010.de/WMA_MODEL_2010_F.pdf)
- Internetes irodalmak:**
8. WMA, World Masters Athletics Assosiation (Nemzetközi Maszter Szövetség) szabálykönyve - <https://www.world-masters-athletics.org/rules.htm>
 9. SZAMOSZ (Szenior Atléták Magyarországi Szövetsége) *Működési szabályzat*. Honlap: www.szamosz.hu
 10. World Masters Rankings - gyűjti és feldolgozza a szenior atlétika versenyek eredményeit, világ- és regionális ranglistákat állít össze. Felhívja a figyelmet a közelgő világversenyekre, aktuális kérdésekről ad információt. - <https://www.mastersrankings.com>
 11. MASZ (Magyar Atlétika Szövetség) Szenior Bizottsága. - <https://atletika.hu>
 12. Masters athletics - https://en.wikipedia.org/wiki/Masters_athletics (2017. 01. 27.)
 13. Turczin S. É. (2014): *További veterán sikerek: Ajkler aranya és Kurunczi világsúcsa*. <http://edzesonline.hu> – Bozót – (2014)
 14. Juha P. (2014): *Fut, ugrik, hajít a 95 éves szupernagyi*. <http://www.origo.hu/sport/egyeb/atletika/20140325-budapesten-a-95-eves-csodano-beszeltgetes-olga-kotelko-veteran-atletanovel.html> - Juha Pál - (2014)