



BESZÁMOLÓ

ARAK Utánpótlás Akadémia

2014-2016

BESZÁMOLÓ
az ARAK Utánpótlás Akadémia
2014-2016 között végzett tevékenységéről

Készítették: az ARAK Utánpótlás Akadémia szakemberei

Szerkesztette: Hirt Károly elnök

Tölgyesi Előd szakmai vezető

2016. október 25.

Tartalomjegyzék

- I. Bevezetés**
- II. Az akadémia működésének feltételei**
 - 1. Létesítmények
 - 2. Eszközök
 - 3. Szakemberek
 - 4. Anyagi feltételek
- III. A sportági felkészítés**
 - 1. Tehetségkutatás, kiválasztás
 - 2. Edzői csoportok
 - 3. Szakmai munka
 - 4. Egészségügyi ellátás, regeneráció
- IV. Nevelési tevékenység**
- V. Eredményeink**
 - 1. Létszám adatok
 - 2. Hazai eredményesség korosztályok szerint
 - 3. Nemzetközi eredmények
- VI. Kapcsolatok**
 - 1. Önkormányzat
 - 2. MASZ
 - 3. Oktatási intézmények
 - 4. Sportszervezetek
 - 5. Külföldi kapcsolatok
 - 6. Határon túli magyarok
 - 7. Média
 - 8. Támogatók
- VII. Összegzés**

I. Bevezetés

2009 nyarán a Magyar Atlétikai Szövetség vezetése döntésének értelmében Békéscsabán, Szombathelyen és Székesfehérváron un. utánpótlás központokat hoztak létre. A központi státussal együtt járó plusz forrást az [ARAK](#) olyan program kidolgozására és megvalósítására fordította, amely a székesfehérvári alapfokú oktatási intézményekkel meglévő kapcsolatát még szervezettebbé, és sportági kiválasztó tevékenységét még hatékonyabbá tette. Az [ARAK AKTIV Program](#) – amely keretein belül 2016 őszén már 14. alkalommal városi döntőt rendezünk - az aktuális sportszakmai eredményeken túl megalapozta az atlétika fehérvári jövőjét és az utánpótlás akadémia 2014. évi létrehozását. A programnak köszönhetően a városban erősödött a sportág és az ARAK presztízse, nőtt a támogatottsága, erősödtek a társadalmi kapcsolatai és érdekérvényesítő képessége. Mindezeknek köszönhetően a város vezetésének kezdeményezésére nagyobb részt kormányzati forrásból megvalósult, és 2014. május elején átadásra került a [Regionális Atlétikai Központ](#). Már az edzőközpont birtokbavételét megelőző évben elkészültek azok a tervek, amelyek alapján a sportegyesület korábbi célkitűzéseit és ezek elérése érdekében a meglévő szakember gárdát, az általuk végzett szakmai munkát, a szervezeti struktúrát és szemléletmódot meg akartuk változtatni. Legfőbb támogatónkkal [Székesfehérvár Megyei Jogú város](#) vezetésével célként közösen fogalmaztuk meg, hogy az új létesítmény biztosította feltételek kihasználásával olyan szakmai munka folyjék az ARAK-ban, amely lehetővé teszi a sportágban elsőként utánpótlás akadémiai létrehozását.

2014. november 13.-án a Magyar Atlétikai Szövetség Elnöksége a Nemzeti Atlétikai Akadémia tagszervezetei közé felvette az [ARAK Utánpótlás Akadémiát](#). Döntésével beigazolódott, hogy helyes volt az elérendő cél meghatározása. Jól ítéltük meg a létesítményben és a szakembergárdában rejlő lehetőségeket. Az Elnökség tagjai alkalmasnak tartották az úttörő feladat megoldására az ARAK-ot. Úgy gondoljuk, hogy az „[ARAK Utánpótlás Akadémia szakmai és működési terve](#)” című dokumentumban megfogalmazott célok érdekében 2014-2016 között elvégzett munkánkkal bizonyítani tudjuk, hogy 2014. november 13.-án helyes döntés született.

II. Az Akadémia működésének feltételei

1. Létesítmények

A Regionális Atlétikai Központ [Székesfehérvár, Bregyó köz 1.] műszaki tartamát és lehetőségeit a magyar atléta társadalom az átadást követő közel két és fél év alatt teljes körűen megismerhette. Edzőközpont funkcióját sikeresen tölti be. Méltó helyszíne rangos hazai bajnokságoknak. Kompromisszumokkal alkalmasnak bizonyult a sportág legrangosabb hazai nemzetközi eseményének a Gyulai Memoriál lebonyolítására is.

Fejlesztése a mindennapi használat és a versenyrendező tevékenység során szerzett tapasztalatok alapján és a város által biztosított anyagi feltételek szabta keretek között a 2014-es állapothoz képest folyamatos. Az „ARAK

Utánpótlás Akadémia szakmai és működési tervében” felsorolt műszakai tartam bővült egy 200 négyzetméteres műanyag felülettel. A Déli félkör bővítése a magasugró gyakorlóhely lehetőségeit növelte. Elkészült a külső [edző] dobópálya világítása. A világítás és a dobópálya mellé kihelyezett fűthető konténer a dobó szakág késő őszi és téli edzésfeltételeit hivatott javítani. 2017-2020 között további bővítésekkel kívánjuk a gyakorlóhelyek számát növelni, a szakmai munka és a versenyrendezési tevékenység feltételeit javítani.

A létesítmény üzemeltetési és karbantartási feladatait a városi tulajdonú [Városgondnokság Kft.](#) látja el kimagasló színvonalon.

2. Eszközök

2010-ben önerőből beszerezett Kids' Athletics szerek és legyártatott színes szivacs eszközök, valamint a Kölyök Atlétika Program során a szövetségen keresztül hozzánk eljutó eszközöket használjuk a legfiatalabb – [ARAKOCSKA](#) és [Sport XXI](#) - korosztályok foglalkoztatása során.

A szakszövetségi versenyrendszerben résztvevő 13 éves újoncok és idősebbek számára a szövetség által rendszeresített és előírt sportszerek és eszközök a szükséges mennyiségben rendelkezésre állnak a különböző szakági technikai képzés ellátására.

Az erő képességek fejlesztésére felszereltségében folyamatosan fejlesztett 200 négyzetméteres erősítő terem áll rendelkezésre. Több mint 3 millió forintos beszerzéssel növeltük a szabad súlyzós gyakorló helyek számát. Új súlyemelő készleteket, kézi súlyzókat és tömött labdákat vásároltunk. A súlyemelő technikák helyes végrehajtását segítő tükörfal került megépítésre.

45 méter hosszú 2,5 méter széles filcszőnyeg, regeneráló eszközök, egyensúly fejlesztő készségek és a saját testsúllyal végzett erősítést segítő TRX és egyéb korszerű eszközök kerültek beszerzésre. Rendelkezünk saját gépi időmérő berendezéssel és húzó géppel. A rúdugrók felkészítéséhez szükséges tornaszerek szakembereink rendelkezésére állnak. Képességfejlesztésben és regenerálódás területén is hasznos Galilleó rezgőplatót bérlünk sportolóink számára. Sportolóink részére nagy számban állnak rendelkezésre masszázshengerek, amelyek a regenerálódásukat segítik.

Legeszközígényesebb új szakágaink –rúdugrás és dobások- szerigényeit a csoportok tudásszintjének megfelelően folyamatosan elégítjük ki.

Fokozott versenyrendezési tevékenységünknek „köszönhetően” a sportszerek és eszközök amortizációja igen jelentős. Pótlásukat a szövetség hozzájárulásával, de elsősorban önkormányzati forrásból oldottuk meg. Közös [ARAK, MASZ, város] kell megoldást és forrást találni arra, hogy a 10 és 20 év életkorú ugró szivacsok cseréjét mielőbb el tudjuk kezdeni és ütemezetten végre tudjuk hajtani.

3. Szakemberek

Sportszakmai céljaink elérésének kulcsa, hogy megfelelően képzett és motivált szakembereket tudunk-e alkalmazni? 2014 előtt az ARAK alkalmazásában álló szakemberek többségének edzői ambíciói kielégítőek voltak az új feladatok ellátására. Néhány esetben személyi változtatásokra volt szükség. Az új létesítmény adta lehetőségek és a különböző szakágak nemzetközi konkurenciájának különbözősége miatt különös figyelmet fordítottunk a rúdugrás önálló szakágként történő beindítására, a dobások – ezen belül a kalapácsvetés- fejlesztésére és az összetett szakág létrehozására. Ezeknek a részfeladatoknak a megoldására 2014. év közepén három edzőt vettünk fel. Több hónapos előkészítést követően szerződést kötöttünk Skoumal Péter (rúdugrás), Lévai Dóra (dobások) és Molnár Ferenc (összetett) edzőkkel. Új kollégáink az ország különböző pontjairól költöztek Székesfehérvárra. A személyek kiválasztásával kapcsolatos döntésünk helyességét, valamint valamennyi edzőnk [akiknek listáját az 1.sz. táblázat tartalmazza] alkalmasságát bizonyítja az elmúlt két év eredményessége.

SSZ.	Edzők	Szakág (szakági orientáció)	Korosztály
1	Babos Rita	ugrások	újonc, serdülő
		előkészítő [ARAKOCSKA]	U9
2	Skoumal Péter	rúdugrás	újonc és idősebb
		előkészítő	U11
3	Halász Géza	vágta-, gátfutás	újonc, serdülő
		előkészítő	U13
4	Lévai Dóra	dobások	újonc és idősebb
5	Molnár Ferenc	összetett, gerely	serdülő és idősebb
6	Varga Tamás	vágta-, gátfutás	ifjúsági és idősebb
7	Tölgyesi Előd	ugrások, összetett	ifjúsági és idősebb
8	Véninger Katalin	közép-hosszútávfutás	ifjúsági és idősebb
9	Olasz Tamás	távolba ugrások	ifjúsági és idősebb
10	Házi Éva	ugrások [Dunaújváros]	serdülő és idősebb
11	Borsányi Zoltán	előkészítő	U13
12	Lengyel Katalin	előkészítő	U13
13	Farkas Andrea	előkészítő	U13
14	Siskó Zsófia [2016.09.01.-től]	rúdugrás	újonc, serdülő

1.sz. táblázat: Az ARAK edzői és csoportjai

Az akadémiai státus elnyerése óta az ARAK alkalmazásban álló 13 edző 16 csoportja [2016. szeptember 1.-től Siskó Zsófia munkavállalásával 14 edző és 17 csoport] látja el a sportolóink képzésével együtt járó feladatokat. Az ütemezett szakmai terv szerint és a szakági csoportok tudásszintjének

változása miatt az elkövetkező években alkalmaznunk kell egy újonc és serdülő dobó edzőt, valamint egy közép-, hosszútávfutó edzőt.

Szakmai munkánkat és sportági kiválasztó tevékenységünket segítik azok a testnevelő kollégák, akik nem alkalmazottai az ARAK-nak, de a Kölyök Atlétika Program keretein belül iskoláik eszközcsomaghoz jutottak és az ARAK szerződött partnerei.

- | | |
|--|---------------------------|
| 1. Vörösmarty Általános Iskola, Szfvár | Molnárné Sas Magdolna |
| 2. Széna Téri Általános Iskola, Szfvár | Meszlényiné Mocsári Kinga |
| 3. Talentum Református Iskola, Szfvár | Fodorné Tóth Mária |
| 4. Kossuth Általános Iskola, Nagyvenyim | Budai Árpádné |
| 5. Kossuth Általános Iskola, Szabadegyháza | Rittlerné Wagner Eleonóra |
| 6. Fekete István Általános Iskola, Lepsény | Lébényi Sándor |

Egyesületünk 11 alapfokú oktatási intézménnyel áll szerződéses viszonyban. A felsoroltakon túl 5 székesfehérvári általános iskolában az akadémia edzői látják el KA feladatokat.

4. Anyagi feltételek

2014-2016 között az akadémia és a sportklub működéséhez, elsősorban a szakmai feladatok ellátásához szükséges anyagi források rendelkezésre álltak. Költségeink és bevételeink egymással összhangban növekvő tendenciát mutattak. Bevételeink ~50%-a önkormányzati támogatás, 20%-a támogató szerződések, 15%-a szövetségi akadémiai támogatás és 15%-a egyéb [MOB, EMMI, tagdíj, gazdálkodási tevékenység, stb.]. Kiadásaink ~40%-át a bérek és járulékaik teszik ki. Létesítményfejlesztési terveink megvalósítására, eszköz beszerzésekre, szakember igényeink kielégítésére és minőségi versenyzőink számának növekedésével együtt járó költségnövekedések megtérítésére további forrásbővítésre van szükség. Az akadémia bevételeinek növelése érdekében további egyesületi, városi és szövetségi erőfeszítésekre van szükség.

III. A sportági felkészítés

1. Tehetségkutatás, kiválasztás

Szakembereink saját tehetségkutató és kiválasztó rendszert dolgoztak ki és 6 éve sikeresen működtetnek. Ez az ARAK AKTIV Program. Itt a székesfehérvári kisiskolások megismerkednek a sportággal és az ARAK-kal. Ennek köszönhetően könnyebben vonhatjuk be őket az akadémiai képzésbe. Képzésük során 7-8 éves korig a sportmozgás megszerettetése és az egyesülethez való kötődés kialakítása a cél [ARAKOCSKA]. Később [12 éves korig] a sportág megszerettetése és alapmozgásainak elsajátítása

[koordinációs képességek fejlesztése] és szakágainak [Sport XXI] megismerése, újonc kortól szakági alapok lerakása az elérendő cél.

Meglévő kapcsolatainkat tovább erősíti a Kölyök Atlétika program, amely 11 alapfokú oktatási intézménnyel kötött egyesületi szerződésen keresztül a tehetségkutató és kiválasztó tevékenységünket segíti. Ezek:

2015/16-os évben:

- | | |
|-----------------------------------|----------------|
| 1. Tóvárosi Általános Iskola | Székesfehérvár |
| 2. Hétvezér Általános Iskola | Székesfehérvár |
| 3. Vörösmarty Általános Iskola | Székesfehérvár |
| 4. Széna Téri Általános Iskola | Székesfehérvár |
| 5. Talentum Református Iskola | Székesfehérvár |
| 6. Kossuth Általános Iskola | Nagyvenyim |
| 7. Kossuth Általános Iskola | Szabadegyháza |
| 8. Fekete István Általános Iskola | Lepsény |

2016/17-ben új Kölyökatlétika egyesületi szintű iskolák:

- | | |
|------------------------------------|----------------|
| 9. Németh László Általános Iskola | Székesfehérvár |
| 10. Kossuth Lajos Általános Iskola | Székesfehérvár |
| 11. István Király Általános Iskola | Székesfehérvár |

Kiválasztó és tehetségkutató tevékenységünkkel a megyeszékhely szinte valamennyi 14 év alatti tanulóját megismertettük az ARAK-kal és a sportággal. A városban választható sportágak [valamennyi csapatsportág] egyedülállóan magas száma miatt igen komoly konkurenciával kell megküzdenünk, amikor ezt a tevékenységet gyakoroljuk. Erőfeszítéseink és sikereink ellenére van hiányérzetünk a tehetségjegyeket mutató tanítványaink számát illetően. Kitorési lehetőségnek tartjuk és a közeljövő megoldandó feladatai közé soroljuk a megyében, vidéken élő ügyes gyermekek feltérképezését, beiskolázását és atlétává nevelését.

2. Edzői csoportok

14 edző 17 csoportja „Az ARAK Utánpótlás Akadémia szakmai és működési terve” című dokumentumban meghatározott képzési szinteknek megfelelően végzi munkáját. Ezeknek az elveknek megfelelően a végrehajtási szakaszban folyamatosan biztosítjuk a tudásszint fejlesztésével és fejlődésével együtt járó képzési szintek váltását. Ez a sportolók számára csoport és edzőváltásokat jelent[het]. 9 évesen Sport XXI-es csoportokba, 12 évesen az újonc és serdülő szakág orientált csoportokba és 15 évesen szakági edzőhöz és csoportba kerülésről tart egyeztetést az aktuális év őszén a szakember gárda. A „draft” során az átadó edző véleménye és javaslata kerül megvitatásra. Jelentős véleményeltérés esetén az elnök dönt.

Edzőink elfogadták és azonosultak azzal az elvvel, hogy sportolóink felnőttkori eredményessége mindennél fontosabb. Az előkészítő, Sport XXI-es, újonc és serdülő edzők tanítványaikkal együtt töltött időszakban készítik fel őket a várható későbbi edzőváltásra. A szakmai munka hatékonysága érdekében a szakmai és egyesületi vezetés beleegyezésével oldalirányban [azonos korcsoportokban] is történnek edzőváltások.

Tehetségkutató és kiválasztó tevékenységünk – amely folyamatosan végzett több csatornás tevékenység – során az akadémiai képzésbe bekerülők mellett egyre nagyobb számban jelentkeznek a sportolást és tanulmányaikat Székesfehérváron folytatni kívánók. Beiskolázásukat segítjük, és tanulmányi ösztöndíjjal támogatjuk. Az [akadémia ösztöndíj rendszere](#) valamennyi a feltételeknek megfelelő és székesfehérvári oktatási intézményben tanuló sportolónk számára nyitott.

3. Szakmai munka

Az edzői csoportokban folyó szakmai felkészítő munka és a versenyeztetés területén is érvényt szerzünk a felnőttkori eredményesség, mint távlati cél elvének. Azért, hogy tanítványaik velük született képességeiknek megfelelő sportkarriert futhassanak be, különös figyelmet fordítunk a szenzitív szakaszok minél tökéletesebb kihasználására. Sportolóink életkorából adódóan kiemelt figyelmet kap a koordinációs képességek fejlesztése. Szakembereink által kidolgozott módszerek és programok segítségével mérjük fel és értékeljük sportolóink koordinációs állapotának változását. Ezek az események eszközközként szolgálják a hosszú távú célok elérését, és egyben az edző kollégák számára továbbképzéseket is jelentenek.

Sportágunkban a junior korú és idősebb versenyzőket felkészítő edzői tudás jól kidolgozott, hozzáférhető és megszerezhető. A fiatalabb korosztályokkal való foglalkozással kapcsolatban –ez az ARAK Utánpótlás Akadémia területe- a hazai gyakorlatból még hiányzó új elemekkel egészítettük ki a felkészítő munkát és a hazai versenynaptárat. Ezeket a saját rendezésű versenyeket évenkénti bontásban az alábbi 2.sz. táblázat tartalmazza.

2014						
Hó	Nap	Esemény megnevezése	Jellege	Célja	Rövid leírása	Indulók
Ápr.	05	ARAK AKTIV Városi Döntő	városi	Iskolák közötti megmérettetés biztosítása 1-6 osztályos csapatok számára.	Játékos ügyességi csapat és váltóversenyek.	660

Júl.	03	Közép Dunántúli Régió Nyílt Újonc és Serdülő Versenye	reg.	Színvonalas verseny lehetőség biztosítása a serdülő korosztály számára az országos bajnokság előtt.	Klasszikus pályaverseny futó, ugró és dobó versenyszámokban	180
Okt.	14	ARAK terepfutó versenysorozat	házi	Szakosztály sportolói számára aerob állóképesség felmérése.	Korosztályonként változó versenytávok 1400m-től 7000m-ig.	165
Nov.	07	ARAK terepfutó versenysorozat	házi	Szakosztály sportolói számára aerob állóképesség felmérése.	Korosztályonként változó versenytávok 1400m-től 7000m-ig.	175
	13	Kötélmászó verseny	házi	Karok erejének felmérése.	Kötélmászás 5m hosszú kötélén lábkulcsolással vagy függeszkedéssel időre, állásból.	28
	15	ARAK AKTIV Városi Döntő	városi	Iskolák közötti megmérettetés biztosítása 1-6 osztályos csapatok számára.	Játékos ügyességi csapat és váltóversenyek.	600
	21	ARAK terepfutó versenysorozat	házi	Szakosztály sportolói számára aerob állóképesség felmérése.	Korosztályonként változó versenytávok 1400m-től 7000m-ig.	150
Dec.	04	Kötélmászó verseny	házi	Karok erejének felmérése.	Kötélmászás 5m hosszú kötélén lábkulcsolással vagy függeszkedéssel időre, állásból.	31
	11	Robbanékony hárompróba verseny	házi	Újonc és U13 korosztály gyorsaság és robbanékony képességeinek felmérése.	40méter, helyből távol és helyből lökés versenyszámok összetett	37
	20	X-Mas Cup	orsz.	Színvonalas verseny lehetőség biztosítása rúdugró versenyszámban valamennyi korosztálynak.	Egyéni és csapat versenyek, egyedi lebonyolítással, értékes díjazással.	53

2015						
Hó	Nap	Esemény megnevezése	Jellege	Célja	Rövid leírása	Indulók

Jan.	24	ARAK Regionális újonc, serdülő, meghívásos fedettpályás versenye	reg.	Színvonalas versenylehetőség biztosítása a serdülő korosztály számára a fedett pályás és a téli dobó OB előtt.	Klasszikus lebonyolítású verseny 60m, 60gát, távolugrás, hármasugrás, ötösugrás, diszkoszvetés, kalapácsvetés versenyszámokban	330
Feb.	19	ARAK Regionális Gyermekek Fedettpályás Versenye	reg.	Versenyzési lehetőség biztosítása a régió Sport XXI korosztályú versenyzőinek.	Sport XXI. Pályaverseny versenyszámai alapján: sprintfutás, gátfutás, távol és hármasugrás versenyszámok.	230
Márc.	1-31	ARAK Aktív Iskolai fordulók	városi	Versenylehetőség biztosítása 1-6 osztályos általános iskolai tanulók számára. Kiválasztási lehetőség az egyesületben dolgozó szakemberek számára.	Játékos ügyességi csapat és váltóversenyek.	1200
Ápr.	18	ARAK Aktív Városi Döntő	városi	Iskolák közötti megmérettetés biztosítása 1-6 osztályos csapatok számára.	Játékos ügyességi csapat és váltóversenyek.	600
Júl.	1	Közép Dunántúli Régió Nyílt Újonc és Serdülő Versenye	reg.	Színvonalas versenylehetőség biztosítása a serdülő korosztály számára az országos bajnokság előtt.	Klasszikus pályaverseny futó, ugró és dobó versenyszámokban	140
Okt.	16	ARAK terepfutó versenysorozat	házi	Szakosztály sportolói számára aerob állóképesség felmérése.	Korosztályonként változó versenytávok 1400m-től 7000m-ig.	195
Nov.	07	ARAK terepfutó versenysorozat	házi	Szakosztály sportolói számára aerob állóképesség felmérése.	Korosztályonként változó versenytávok 1400m-től 7000m-ig.	180
	14	ARAK Aktív Városi Döntő	városi	Iskolák közötti megmérettetés biztosítása 1-6 osztályos csapatok számára.	Játékos ügyességi csapat és váltóversenyek.	420
Dec.		X-Mas Cup	orsz.	Színvonalas versenylehetőség biztosítása rúdugró versenyszámban valamennyi korosztálynak.	Egyéni és csapat versenyek, egyedi lebonyolítással, értékes díjazással.	68

2016						
Hó	Nap	Esemény megnevezése	Jellege	Célja	Rövid leírása	Indulók
Jan.	23	ARAK Regionális Nyílt Újonc, Serdülő és meghívásos versenye	orsz.	Színvonalas versenylehetőség biztosítása a serdülő korosztály számára a fedett pályás és a téli dobó OB előtt.	Klasszikus lebonyolítású verseny 60m, 60gát, távolugrás, hármasugrás, ötösugrás, diszkoszvetés, kalapácsvetés versenyszámokban	265
	24	ARAK újonc és Serdülő Rúdugró versenye	orsz.	Színvonalas versenylehetőség biztosítása a serdülő korosztály számára a fedett pályás OB előtt.	Klasszikus lebonyolítású rúdugró verseny.	23
Febr.	18	ARAK U11, U13 Fedett Pályás versenye	házi	Sport XXI. Korosztályú sportolók számára játékos, egyéni versenyzési lehetőség biztosítása	Objektív és szubjektív elemeket tartalmazó sprint illetve ugró összetett verseny.	127
Márc.	1-31	ARAK AKTIV Iskolai fordulók	városi	Versenylehetőség biztosítása 1-6 osztályos általános iskolai tanulók számára. Kiválasztási lehetőség az egyesületben dolgozó szakemberek számára.	Játékos ügyességi csapat és váltóversenyek.	900
	21-25	ARAK Sport XXI koordinációs felmérés	házi	A sport XXI. Korosztály koordinációs képesség szintjének felmérése,	Funkcionális és atlétikai alapmozgások	150
Ápr.	16	ARAK AKTIV Városi Döntő	városi	Iskolák közötti megmérettetés biztosítása 1-6 osztályos csapatok számára.	Játékos ügyességi csapat és váltóversenyek.	420
Jún.	10	ARAK U11, U13 Évzáró Pályaversenye	házi	Felmérés és versenylehetőség biztosítása az egyesület sport XXI korosztályának.	60méter futás, távolugrás, 800m futás, különleges lebonyolítási rendszerrel.	155
	11	ARAK Serdülő Rúdugró versenye	orsz.	Színvonalas versenylehetőség biztosítása a serdülő korosztály számára a fedett pályás OB előtt.	Klasszikus lebonyolítású rúdugró verseny.	20

Okt.	4	Amatőr Városi Atlétikai Verseny	városi	Versenylehetőség biztosítása a székesfehérvári iskolák 5-6 osztályos igazolással nem rendelkező tanulói számára. Kiválasztás.	Egy-egy sprintfutó, dobó, ugró és állóképességi versenyszám.	95
	7-12	ARAK Sport XXI koordinációs felmérés	házi	A sport XXI. Korosztály koordinációs képesség szintjének felmérése,	Funkcionális és atlétikai alapmozgások	170
	14	ARAK terepfutó versenysorozat	házi	Szakosztály sportolói számára aerob állóképesség felmérése.	Korosztályonként változó versenytávok 1400m-től 7000m-ig.	155

4. Egészségügyi ellátás, regeneráció

A sportolók tudásszintjének emelkedésével együtt járó fokozódó terhelés okozhat sérüléseket és tartós egészségkárosodást. Ezek elkerülése érdekében a kötelező sportorvosi vizsgálatokon túl speciális, gyógytornász szakember által ajánlott, a mozgató rendszert vizsgáló felméréseknek vetjük alá legfiatalabb [U11-U13 korosztály] tanítványainkat a koordinációs felmérések során. Idősebb és képzettebb sportolóink számára FMS szűrés bevezetését tervezzük, edzői javaslat alapján megfelelő regenerálási lehetőséghez juttatjuk őket. Masszázs, táplálék kiegészítők, fizióterápia, krioszauna, Galileo rezgőplató stb. illetve dietetikus szaktanácsadás áll a rendelkezésükre. Edzőink [és rajtuk keresztül versenyzőink] helyes étkezéssel összefüggő ismereteinek korszerűsítése érdekében előadást tartott Heszberger Edina dietetikus.

Legfőbb egészségügyi partnerünk a [MOBEK Kft.](#) amellyel szolgáltatási keretszerződést kötöttünk. Teljes körű egészségügyi szolgáltatást nyújtanak a szakorvosi ellátástól, a regenerációs kezeléseken keresztül a prevenció eljárások alkalmazásáig. Szakmai vezető orvosa – Fejér megye sportorvosa - Dr. Gyarmati Erik.

IV. Nevelési tevékenység

Felgyorsult és folyamatosan változó világunk hatásait tanítványainkon is látjuk. Egyre nagyobb kihívást jelent őket a sportban és különösen az atlétikában elengedhetetlenül fontos kitartó, következetes, sok lemondással járó hosszú ideig tartó munka elvégzésére rábírnunk. A könnyebb ellenállás felé veszik az irányt. Föladva korábbi álmaikat és befejezetlenül hagyva sportpályafutásukat. Kollégáink feladata, hogy csoportjaikban pozitív hangulat uralkodjon. Olyan kis közösségeket alkossanak, amelyek a kritikus helyzeteken átsegítik a kételkedőket. A közösségépítés egyik legfontosabb feladatuk, és ennek legjobb formája az edzőtáborozás. A klub vezetése kiemelten támogatja az ilyen kezdeményezéseket, az egyesületi közösségi

rendezvényeket és törekszik arra, hogy megfelelő példaképeket tudjon állítani a sportoló fiatalok elé.

Nevelési feladataink sikeres elvégzéséhez kiemelt partnerként tekintünk a szülőkre. Edzőink napi feladata a kapcsolattartás. Szükség szerint, de évente legalább egyszer csoport szülői értekezletet tartanak.

A klub vezetése vállalt kötelezettségeinek megfelelően a középiskolás korú sportolóknak és szüleiknek az egyre bővülő fehérvári felsőoktatási továbbtanulási lehetőségekről az érintett három intézmény [Corvinus Egyetem, Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kara és Kodolányi János Főiskola] vezetőinek közreműködésével minden év januárjában tájékoztató továbbtanulási szülői értekezletet tart. Tanulmányait más felsőoktatási intézményben folytató versenyzőinket segítjük abban, hogy a tanulmányok ideje alatt is folytathassák sport tevékenységüket. Ilyen esetekben az adott szakágban eredményes új edzőt és fogadó kész klubot keresünk számukra [pld. Zsiga Mónika - Ikarus BSE].

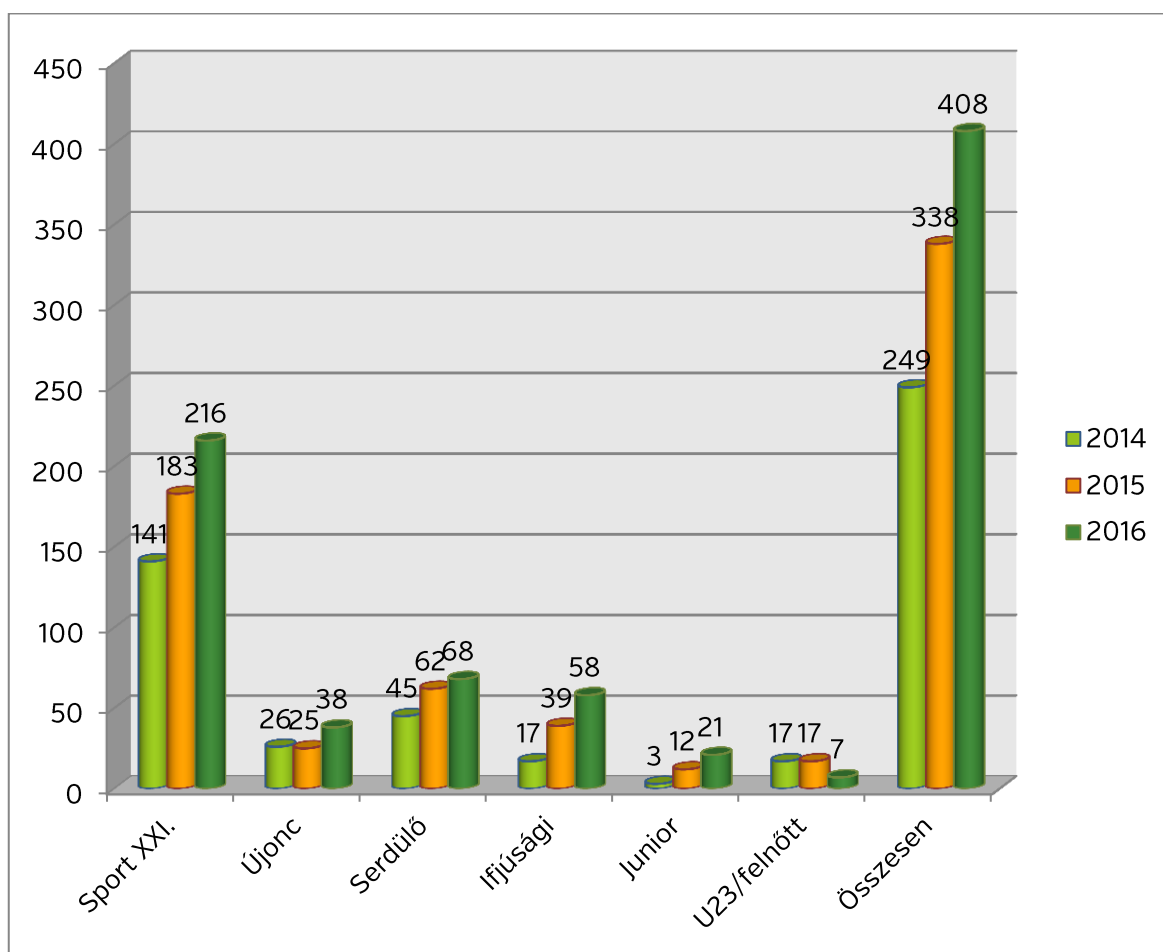
V. Eredményeink

1. Létszám adatok

Alkalmazott edzőink [14 fő] és a KA iskoláknál dolgozó partner testnevelők [6 fő] csoportjaikban foglalkoztatottak létszáma évről évre emelkedő tendenciát mutat. Napjainkra elértük azt, hogy a létszámnövekedés csak a szakmai tervben ütemezetten tervezett új szakemberek felvétele esetén kívánatos. Arra törekszünk, hogy a Sport XXI. korcsoportból minél többen kerüljenek a szakszövetségi versenyrendszerben foglalkoztatott újoncok közé. Ugyan ez a törekvés tapasztalható a korosztályokat váltó újoncok, serdülők, ifjúságiak és juniorok esetében is. Célként fogalmazzuk meg, hogy a szakági [idősebb] korcsoportokba kerülők számának növekedésével együtt nőjön a tehetségjegyeket mutatók száma is. Ennek érdekében a folyamatos tehetséggutató megőrzés mellett a kiválasztásban és a képzésben is a minőséget célozzuk meg. Mindezt a jelenlegi létszámadatok megtartásával. A 3. sz. táblázat és 1. sz. diagram a különböző korosztályokban az igazoltak számát és annak változását mutatja be.

Évek	Sport XXI.	Újonc	Serdülő	Ifjúsági	Junior	U23/felnőtt	Összesen
2014	141	26	45	17	3	17	249
2015	183	25	62	39	12	17	338
2016	216	38	68	58	21	7	408

3.sz. táblázat: Az igazolt sportolók száma



1.sz. diagram: Az igazolt sportolók számának alakulása 2014-2016 között

2. Hazai eredményesség korosztályok szerint

A foglalkoztatott és igazolt sportolók számának növekedésével együtt évről évre javult a hazai bajnoki eredményességünk. Jelentős javulást a bajnoki címek, a dobogós helyezések és az 1.-8. helyezések számában 2016. évben értünk el. Ezt az ugrásszerű 30-50% közötti növekedést a 4.sz. táblázatban és a 2.sz. diagramban szemléltetjük. Újonnan indított szakágaink (rúdugrás, kalapácsvetés, összetett) már bajnoki címeket és dobogós helyezéseket gyűjtöttek.

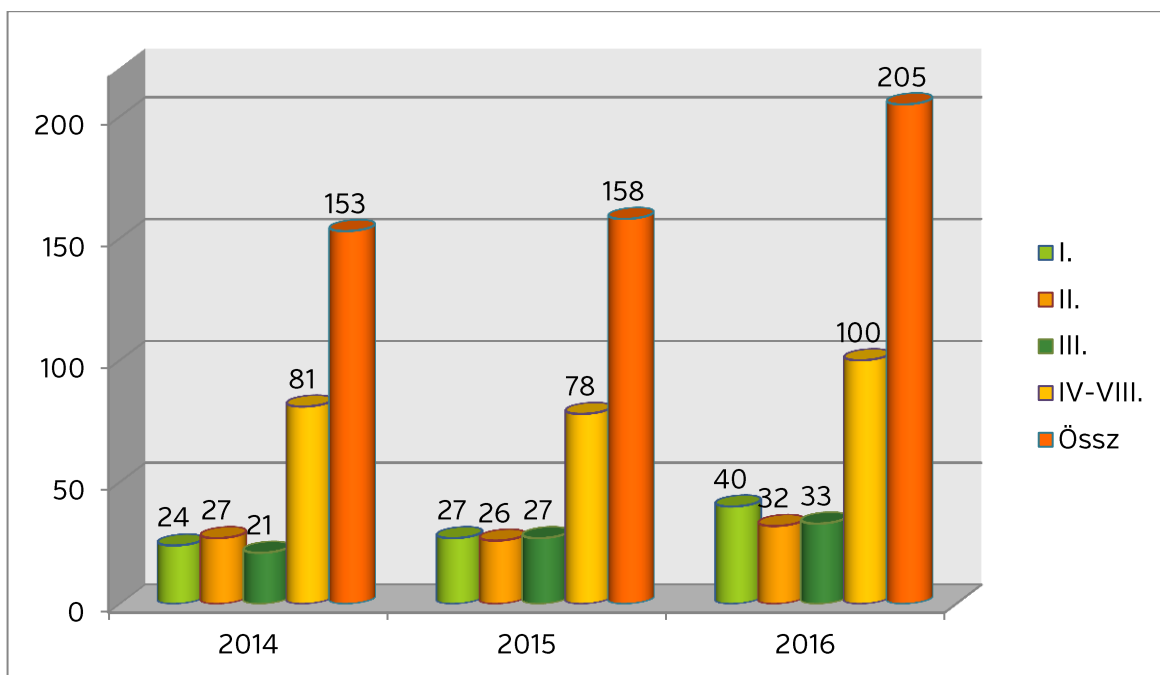
Statistikánkban nem szerepel, de az utánpótlásban folyó szakmai munkát jól reprezentálja, hogy a serdülő csapatbajnokságot lány csapatunk mind a három évben megnyerte. Összetett pontversenyben 2014-ben elsők, 2015-ben másodikak lettünk. 2016. évben mindkét nem esetében és az összetett csapatbajnoki címet is az ARAK szerezte meg. Gyaloglás kivételével (ez a szakág nem működik nálunk) valamennyi szakági csoport egyenletesen kivette részét a pontszerzésből.

2016	Újonc	Serdülő	Ifjúsági	Junior	U23	Felnőtt	össz:
I.	9	8	15	6		2	40
II.	7	11	11	1		2	32
III.	5	10	10	3		5	33
IV.	3	8	9	1		2	23
V.	2	8	9	2		2	23
VI.	5	11	2	2		3	23
VII.	2	5	3	3		1	14
VIII.	3	9	4			1	17
össz:	36	70	63	18		18	205

2015	Újonc	Serdülő	Ifjúsági	Junior	U23	Felnőtt	össz:
I.	1	14	5	4		3	27
II.	4	8	8	1	1	4	26
III.	5	9	4	6	1	2	27
IV.	3	3	5		1	4	16
V.	2	6	5	5		1	19
VI.	4	5	7	3			19
VII.	3	3	2			1	9
VIII.	2	3	8	2			15
össz:	24	51	44	21	3	15	158

2014	Újonc	Serdülő	Ifjúsági	Junior	U23	Felnőtt	össz:
I.	1	18	2	1	1	1	24
II.	6	15	3		1	2	27
III.	4	6	4	2		5	21
IV.	2	5		1		1	9
V.	5	4	4		2	2	17
VI.	2	5	5	1		2	15
VII.	6	7	3			1	17
VIII.	8	6	9				23
össz:	34	66	30	5	4	14	153

4.sz. táblázat: a hazai bajnoki helyezések 2014-2016. években



2.sz. diagram: bajnoki helyezések alakulása

3. Nemzetközi eredmények

Korosztályos válogatott viadalokon a nemzeti válogatottakban szerepelt versenyzőnket a 5.sz. táblázat mutatja be. 2014-ben 10 fő, 2015-ben 7 fő és 2016-ban 13 fő lett válogatott.

2014.					
U 20	1.	HUN [Pázmándi-Szűcs- Szabó D. -Móricz]	4x100 m	40,88	
	4.	HUN [Szabó- Zsiga -Kocsis-Sier]	4x400 m	3:55,71	
	5.	Darabos Aliz	800 m	2:16,72	PB
	6.	Zsiga Mónika	400 m gát	62,08	
U 16	2.	Deák Márton	300 m gát	40,02	
	2.	Pisch Milán	100 m	11,25	
	2.	HUN [Leveleki-Világi- Szépe-Pisch]	4x100	44,01	
	3.	Endrész Klaudia	távol	5,60	
	4.	Mátó Sára	300 m gát	47,42	esett
	5.	Szépe Gergő	távol	6,46	
	5.	Budai Boglárka	300 m	41,23	PB
	6.	Punk Adrienn	600 m	1:37,74	PB

2015.					
U18	2.	Deák Márton	400 m gát	55,00	PB
	2.	HUN [Pisch -Schmidtka-Pálmai-Magyar]	vágtaváltó	1:58,36	
	2.	Budai Boglárka	800 m	2:17,36	
	3.	Pisch Milán	100 m	11,30	
	8.	Szépe Gergő	távol	6,27	
U16	1.	Mátó Sára	300 m gát	44,07	
	3.	Endrész Klaudia	távol	5,51	
	5.	Punk Adrienn	600 m	1:38,20	

2016.					
U23	-	Németh Kitti	rúd	NM	
U20	1.	Szabó Dániel	100 m	10,81	
	1.	HUN [Szabó -Szeles-Pálmai-Németh	4x100 m	41,37	
	4.	Németh Kitti	rúd	3,40	=PB
U18	2.	HUN [Pisch -Baki-Eszes-Jagodics	vágtaváltó	1:56,70	
	2.	HUN [Farkas-Furulyás- Mátó -Renkő]	vágtaváltó	2:10,62	
	3.	Mátó Sára	100 gát	14,05	PB [w]
	4.	Pisch Milán	100 m	11,00	PB
	5.	Endrész Klaudia	távol	5,68	
	6.	Punk Adrienn	800 m	2:14,53	
	7.	Kerék Kata	hármás	11,22	PB
U16	2.	Endrész Klaudia	távol	5,68	
	3.	Takács Boglárka	100 m	12,54	PB
	4.	Kovács Mátyás	100 m	11,33	PB
	6.	Gombolai Balázs	300 gát	42,08	
	7.	Tímár Gergely	rúd	3,80	
	9.	Bodó Barnabás	1000 m	2:46,11	PB

5.sz. táblázat: utánpótláskorú válogatott versenyzőink

Válogatottjaink között is kiemelkedő képességekkel rendelkező versenyzőink kontinens viadalokon és korosztályos világeseményeken mutathatták meg tudásukat. Évenkénti felsorolásukat az 6.sz. táblázat tartalmazza. Közöttük már ott láthatjuk az ARAK, Székesfehérvár és Magyarország későbbi felnőtt büszkeségeit. Több hasonló potenciállal rendelkező tanítványuk „még csak” a 5.sz. táblázatban kapott helyet, vagy még ott sem. Kiemelkedő képességű fiatal versenyzőből nemzetközi szintű eredményt elérő felnőtt sportolóvá válásukig hosszú folyamat vár rájuk és az akadémia szakembereire. Ez szép, fárasztó, sok örömet és bánatot hozó út. Őket az úton végig vezetni és felnőttkori céljaikig eljuttatni az ARAK Utánpótlás Akadémiának a legfőbb feladata, mely szakértelmet, felelősséget és következetességet igényel.

2014.					
European Youth Olympic Trials	5.	Szabó Dániel	100 m	10,87	
Csapat EB	10.	HUN [Zsigovics Natália, Kaptur, Palásti, Kéri]	4x400 m	3:39,52	

2015.					
Junior EB	17.	Szabó Dániel	100 m	10,66	PB
	-	Szabó Dániel	200 m	DQ	
	-	HUN	4x100 m	DQ	
Csapat EB	3.	László Dávid	hármás	15,09	
EYOF	4.	Mátó Sára	400 m gát	61,45	PB
	5.	Deák Márton	400 m gát	54,54	PB

2016.					
Junior VB	26.	Szabó Dániel	200 m	21,78	
Ifjúsági EB		HUN [Pisch Milán-Eszes-Martinek-Jagodics]	vágtaváltó	1:55,35	
	5.				
	15.	Budai Boglárka	800 m	2:14,80	
	16.	Mátó Sára	hétpróba	5268	PB
	22.	Darabos Aliz	800 m	2:18,64	
	23.	Pisch Milán	100 m	11,10	

6.sz. táblázat: kontinens tornán és világversenyen részt vett sportolóink

Fentiek közülük három fő már nem sportol, vagy más egyesület tagja. Zsigovics Natália a 2014 év eleji családi tragédia után [édesapját és edzőjét veszítette el] abba hagyta az aktív sportolást. A sportolást befejező Deák Márton esete rávilágított arra, hogy az akadémiai képzés során kiemelt figyelmet kell fordítanunk pedagógiai tevékenységünk színvonalára. Szükségünk van valódi példaképekre. László Dávid 2016 őszén átigazolt másik sportegyesületbe. Kitűnő fizikai képességei mellé nem társult a szükséges munkamorál, ezért példaképnek nem állíthattuk.

VI. Kapcsolatok

1. Önkormányzat

Székesfehérvár Megyei Jogú Város önkormányzatával és vezetésével kialakított kölcsönös tiszteleten alapuló partneri kapcsolat az ARAK Utánpótlás Akadémia működését és jövőjét illetően döntő tényező. Ebből a kapcsolatból az akadémia eredményein keresztül és az ARAK

versenyrendező tevékenységét követően az egész sportág, a magyar atlétika is profitál. Nagy tisztelet és köszönet illeti meg ezért a támogatásért a város döntéshozóit.

2. MASZ

Lehetőségeink és a szakmai stábunkban rejlő potenciál felismerésével, majd az akadémiai státus odaítélésével a Magyar Atlétikai Szövetséggel meglévő kapcsolatunk a kezdeti összecsiszoló folyamaton túl jutva a harmonikus együttműködés szakaszába ért. A szövetség szakmai vezetését ellátó Spiriev Attila sportigazgató úrral lefolytatott egyeztetéseknek köszönhetően mindennapi munkánkban, az egyes kiemelten kezelt sportolónkkal kapcsolatban és a későbbi szakmai terveinkben is megjelent az egységes szemlélet és akarat. Köszönjük és a továbbiakban is számítunk munkánk eredményeivel arányos anyagi és szakmai támogatásra és erkölcsi elismerésre.

3. Oktatási intézmények

Utánpótlás kiválasztó tevékenységünk pillérei az alapfokú oktatási intézmények. Velük és Székesfehérvár középiskolaival edző kollégáinkon keresztül is kitűnő kapcsolatot ápolunk. Székesfehérvár felsőoktatási intézményei közül az [Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Karával](#) 2015. március 19.-én együttműködési megállapodást kötöttünk. Fehérváron továbbtanulni szándékozó valamennyi - fehérvári, hazai vagy határon túl élő magyar- atléta érdekében hasonló megállapodás aláírást tervezzük a [Corvinus Egyetemmel](#) és a [Kodolányi János Főiskolával](#).

4. Sportszervezetek

Az irányító és állami sportszervezetekkel –MOB, EMMI Sportállamtitkárság, MASZ Közép-Dunántúli Regionális Igazgatóság, Magyar Diáksport Szövetség, Fejér Megyei Diáksport Egyesület, Magyar Edzők Társasága, SOSZ- szükségeszerű mértékű és mélységű a kapcsolatunk. A MOB és az EMMI felé az anyagi támogatásokért elvárható kötelezettségeinknek maradéktalanul és határidőre eleget tettünk.

Magyarország atlétikai egyesületeivel és szakosztályaival formális a kapcsolatunk, amely többnyire az ARAK versenyrendező tevékenysége során elkerülhetetlen kapcsolatra szorítkozik. Ennél mélyebb és a régiós elhelyezkedés okán régebbi kapcsolat alakult ki a VEDAC, a Tatabányai SC, a Győri AC és az ARAK között. Utánpótlás kiválasztó és tehetségkutató programunk [ARAK AKTIV] és a szervezeten és eredményesen működő akadémiai rendszer iránt tanúsított igen mérsékelt jelenlegi érdeklődés miatt látunk még potenciált a kapcsolatok későbbi elmélyítésére.

Szervezési, szervezeti, módszertani és szakmai segítséget adunk a biatorbágyi Viadukt SE atlétikai szakosztályának életre hívásához.

5. Külföldi kapcsolatok

ASK Split [HR], Olymp Brno [CZ], AC Malacky [SK], AK Koper [SLO] és Bor [I] valamint az ARAK Up. Akadémia közös [EU-s projekt](#) keretein belül alakított ki eredményes és szoros munka kapcsolatot. Közös edzőtáborozások és szakmai továbbképzések sorozatán keresztül ismerhették meg egymás hazáját és munkamódszereit a programban érintett sportolók. Esetünkben 14 éves és idősebb ugró, összetett és sprinter edzőinknek és versenyzőiknek biztosítottuk ezeket a lehetőségeket.

6. Határon túli magyarok

Hargita megye testnevelési szakfelügyelőjének közreműködésével városi segítséggel juttattunk el kettő garnitúra KA szercsomagot a székely kisdíákok számára. Csíkszeredában és Székelyudvarhelyen tartott bemutatón és továbbképzésen örömmel vették birtokba a szereket a gyermekek és testnevelőik. A kapcsolatfelvételt követően 2016 tavaszán az AKTIV Program városi döntőjén láttuk vendégül a szereken „pallérozódott” 20 fő csíkszeredai iskolást. Külhoni kollégáinkkal közös célunk, hogy ismét legyen a megyeszékhelynek atlétikai szakosztálya. Székelyudvarhelyen jól működik és korosztályos nemzetközi eredményességgel is rendelkezik az atlétikai szakosztály. Székesfehérváron a Regionális Atlétikai Központban egyhetes edzőtáborozást biztosítottunk 15 fő 14-17 éves sportolójuk számára. Célunk, hogy lehetőségeinket felkínáljuk a Magyarországon továbbtanulni kívánó külhoni magyar atlétáknak.

7. Média

Média kapcsolatainkban a közös érdeken túl jól érzékelhető az elmúlt évek során kialakított személyes jó viszony. Rendezvényeink és eredményeink apropóján gyakori szereplői vagyunk a helyi médiának. A [Fehérvár Média Centrummal](#) [TV,Rádió, Újság, Online], a Fejér Megyei Hírlappal és a Fehérvár Rádióval kialakított remek együttműködés sokat segített az ARAK presztízsének növelésében. A modern kor követelményeinek megfelelően, hatékonyan használjuk ki a közösségi média adta lehetőségeket.

Az országos médiával esetleges a kapcsolatunk.

8. Támogatók

Tevékenységünket anyagilag támogató gazdasági társaságok és cégek szerepe túlmutat a pénzügyi segítségadáson. Bevételeink ~20%-át biztosító partnereink szerepvállalása kiállás az ARAK Utánpótlás Akadémia tevékenysége mellett. Ez tovább növeli elismertségünket és javítja társadalmi megítélésünket. Minden ilyen kapcsolat mögött fellelhető a személyes kötődés a sportághoz és az ARAK-hoz. Köszönettel tartozunk a sok évre visszanyúló támogatásért az [E.ON Hungária Zrt.](#)-nek, a [Depónia Kft.](#)-nek, a [Continus Nova Kft.](#)-nek, a [Haluza Kft.](#)-nek, a [Széphó Zrt.](#)-nek, a [Lászlóvill Kft.](#)-nek, az [Alba-Zöchling Kft.](#)-nek és a [Fehér Ablak Kft.](#)-nek.

VII. Összegzés

Az ARAK Utánpótlás Akadémia 2014-2016 között végzett tevékenysége eredményes és sikeres volt. Ezt a munkát megalapozta a klubban már korábbi években elindított kiválasztó és tehetségkutató program, Székesfehérvár város segítségével létrehozott infrastruktúra, a szakember feltételek és a város jelentős anyagi támogatásával megvalósított biztonságos pénzügyi háttér.

A Magyar Atlétikai Szövetség Elnöksége az up. akadémia létrehozására és támogatására hozott döntésének helyességét igazolják az elmúlt két évben elért eredmények a létszám, a hazai bajnoki eredményesség és a korosztályos világversenyeken megmutatkozott komoly tehetségjegyeket mutató sportolók száma tekintetében. Új módszereket kidolgozó és felhasználó, kreatív és felelősség teljes munkát végző szakember gárda dolgozik –gyaloglás kivételével- valamennyi szakágban. Áldozatos és szorosan vett szakmai munkán túl végzett kiemelkedő munkájuk elismerést és köszönetet érdemel. Tehetségeink felnőtt nemzetközi eredményességig eljuttatása eltérő mértékű közös felelőssége a sportolónak, edzőnek, szülőnek, klubnak és szövetségnek. Türelmes, szakszerű és nyitott együttműködéssel ez a cél elérhető és további erőfeszítéseket is igényel.

Az elmúlt két évben elért színvonal emeléséhez kettő fő edző felvételét, a létesítmény gyakorlólhelyei számának növelését, az eszközpark részbeni cseréjét és folyamatos frissítését, a vidéki gyermekek sportági képzésének megoldását, a fehérvári középfokú és felsőfokú oktatási intézményekben továbbtanulók számának növelését kell megoldani. Közös erővel a város, a szövetség és az egyesület összefogásával kell ehhez a szükséges anyagi forrásokat előteremteni.

Az akadémia működtetése során szerzett ismeretek és tapasztalatok megsztása és közkinccsé tétele előtt nyitottak az ARAK szakemberei.