

1. Az atlétika nemzetközi és hazai története, fejlődése

1/1. Az atlétika szó - eredete görög eredet

Athlos – küzdő, Athlein - nehéz munkavégzés,

Athleter - nehéz munkát végző ember

Az atlétika gyűjtőfogalomkörébe tartozó természetes tevékenységi formák (járás, futás, ugrás, dobás) verseny jelleggel történő végzése azonban jóval megelőzi a görög időköt. Feltételezhető, hogy az emberi civilizáció hajnalán, a nagy ókori birodalmak kialakulásának idején (3-4 ezer évvel idősámításunk előtt) már versenyszerű küzdelmeket rendeztek futásokban, ugrásokban és dobásokban. Ebben az értelemben megfogalmazhatjuk, hogy a verseny jellegű atlétika egyidős az emberi civilizáció kialakulásával. (Egyiptom, Asszíria, Babilónia, Perzsa birodalom.)

1/2. Az első dokumentált információk az atlétikáról az antik **görög játékokról** származnak

- Olympia i.e. 776 – i. u. 393 (Theodosius)

- **Versenyszámok az olimpián:** stadionfutás, diaolus, dolichos, gerelyhajítás, diszkoszvetés, távolugrás része Penthatlon része

- Kelta játékok (Lugnas Games, magasugrás i.e.829 Teltow, minden év augusztusában) rúdugrás, kődobás, kalapácsvetés, gerelyhajítás.

1/4. Korai középkor, középkor

Germánok (Nibelung ének Siegfried és Brünhilda) kődobásban, távolugrásban, futásban

Lovagi tornák az atlétika mozgásanyaga a lovagitornákra történő felkészülést szolgálta.

Népi játékok a rendi társadalomban a köznép játékaik számos atlétikai jellegű tevékenységet tartalmazott.

Pedesztiranizmus gyaloglás, távfutás fogadások Barclay kapitász

A modern atlétika fejlődéstörténetének fontosabb évszámai:

1837 – Eton College, első atlétikai verseny

1864 – Oxford – Cambridge első egyetemek közötti atlétikai verseny

1866 – London, első Angol Bajnokság

1895 – New York AC-London AC, első nemzetközi verseny

1896 – Athen Olimpiai játékok programjában az atlétikai 12 férfi versenyszámmal

1912 – Stochholm, IAAF megalakulása

1934 – Torinó, első EB

1966 – Dortmund, első Fedett pályás Európa játékok (1970-től EB)

1983 – Helsinki, első VB

1985 – Mobil Grand Prix meghívásos versenyek kezdete

1987 – Indianapolis Első fedett pályás VB

1997 – World Cup

1998 – Golden League

2003 – World Athletics Final

Az atlétika magyarországi fejlődésének fontosabb évszámai:

1875 – MAC alakulása (Magyar Atlétikai Club), + első hazai atlétikai verseny

1895 – MOB megalakulása

1896 – Részvétele az Olimpián (3 érmet), I. Magyar Bajnokság

1897 – MASZ megalakulása

A magyar atlétika sikeres időszakai:

1. Az I. Világháború előtti időszak 1908-1914 a magyar atlétika Európa élvonalához tartozott.

2. A két világháború közötti időszak 1934-1938

3. A II. világháború után időszak 1948-1956

4. A 60-as évek elejétől 1968-ig terjedő időszak. atlétikai verseny

A magyar atlétika képviselői 24 olimpiai játékon vettek részt az eddig hivatalosan számozott 29-ből

(ténylegesen csak 26 verseny megrendezésére került sor, hiszen 1916-ban, 1940-ben és 1944-ben a

játékokat nem rendezték meg). A magyar atléták összesen 39 érmet gyűjtöttek (9 arany; 13 ezüst; 17

bronz) **Férfiak:** 33 érmet 16 számból **Nők:** 6 érmet 5 számból

Az atlétikai versenyszámok fejlődését befolyásoló főbb tényezők:

- A mozgástechnikák fejlődése.

- Az edzésrendszerek és –módszerek fejlődése.

- Az egész éves edzőmunka kialakulása.

- Az edzőmunka mennyiségének és intenzitásának megsokszorozódása.

- A hosszú távú felkészítés és a korcsoportos versenyeztetés kialakulása.

- A tehetségek jól szervezett kiválasztása.

- A tudományos és orvosi háttér tökéletesedése.

- A nemzetközi versenyrendszer kiszélesedése.

- A technikai és technológiai fejlődés eredményeinek felhasználása.

Az atlétika értékei:

- Szabad téren mindenütt űzhető sportág.
 - Az iskolai testnevelés egyik bázis sportága.
 - Az eredményei időegységekkel és mértékegységekkel mérhetők (objektív sportág).
 - Egyéni sportág, ugyanakkor csapatok szerepeltetésére is módot ad.
 - Tudományos kutatásokra jól felhasználható.
 - Alkalmas nagy tömegek foglalkoztatására (NAP program futóversenyek).
 - Alkalmas a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésére
- atlétikus képzés edzésszervezők más sportágak számára
(kiegészítő mozgásanyag, egyben tesztgyakorlatok).

Az atlétika elterjedtsége, nemzetközi erőviszonyok:

Elterjedtsége: mind az öt földrészre kiterjed, globális jellegű

Az IAAF tagszövetségeinek száma: 210 ország:

Afrika 53, Európa 49, Amerika (2 terület) 45, Ázsia 44, Óceánia, 19

Afrika

Az afrikai korszak kezdete a közép és hosszútáv-futásban **1968 (Mexico)**. E versenyszámcsoporthoz szerepének további növekedése mind a férfi, mind a női versenyszámokban.

Európa

Nagy tradíciók, változatlanul kiegyensúlyozott atlétikával rendelkező országokkal (Oroszország, Németország, Anglia, Franciaország, Olaszország, Skandináv országok). Leszakadás közép és hosszú távú futásokban.

Amerika

Az USA vezető szerepe változatlan, a karibi térség, Közép- és Dél-Amerika mindig ad a világnak egy-egy kiemelkedő atlétát.

Ázsia, Óceánia

A fejlődés periódusában, készülés a Pekingi Olimpiára

Az atlétika szakágai:

- atlétikai futások
- gyaloglás
- atlétikai ugrások
- atlétikai dobások
- összetett versenyek

Az atlétika futó versenyszámjai:

- sprint: 100 m, 200 m, 400 m;
- középtáv: 800 m, 1500 m;
- hosszútáv: 5000 m, 10000 m,
- gátfutások (férfiak): 110 m, 400 m; (nők): 100 m, 400 m;
- akadályfutás: 3000 m;
- váltófutás: 4x100 m, 4x400 m;

Marathon futás

- A táv 42.195 km
- Rajt és a cél az atlétika stadionban, de a táv nagy része a stadionon kívüli kimért pályán.
- Az első maraton futó olimpiai bajnok 1896-ban, Spiridon Louis, (2:58:50) GRE
- Jelenlegi világcsúcstartók Haile Gebrselasie (2:03:59) ETH, 2008
Paula Radcliffe (2:15:25) GBR, 2003

Gyaloglás

- **Speciális szabályok:** Atlétika stadionban van a rajt és a cél, de a táv nagy része stadionon kívül, kijelölt pályán, szigorú kontrol alatt (versenybírók)
- 20 km nőknek (1:25:41)
- 20 km férfiaknak (1:17:16)
- 50 km férfiaknak (3:40:58)

Az atlétikai ugró versenyszámjai:

- távolugrás 895 cm, 752 cm
- hármasugrás: 18.25 m, 15.52 m
- magasugrás: 245 cm, 209 cm
- rúdugrás: 615 cm, 505 cm

Az atlétika dobó versenyszámai:

- Gerelyhajítás (800 ill. 600 g) 98.48 m 72.28 m
- Súlylökés (7.26 ill. 4 kg) 23.12 m 22.63 m
- Diszkoszvetés (2 ill. 1 kg) 74.08 m 76.80 m
- Kalapácsvetés (7.26 ill. 4 kg) 86.74 m 78.61 m

Az atlétika összetett versenyszámai:

• Tízpróba,

I nap: 100m, távolugrás, súlylökés, magasugrás, 400m futás.

II. nap: 110m gátfutás, diszkoszvetés, rúdugrás, gerelyhajítás, 1500m futás

(9026 pont; R. Sebrle, CZE, 2001)

• Hétpróba,

I. nap: 100m gátfutás, magasugrás, súlylökés, 200 m futás.

II. nap: távolugrás, gerelyhajítás, 800m futás.

(7291 pont; J. Joyner-Kersey, USA, 1988)

Az IAAF fejlesztési, támogatási stratégiája, a bevételek felhasználása:

- Pénzdíjak
- Részvételi támogatás, kvóta rendszer
- Szövetségek támogatása
- Fejlesztési program: edzők, adminisztráció, versenyzők, versenybírók képzése továbbképzése
- IAAF Fejlesztési központok: konferenciák, kiadványok, szemináriumok, ösztöndíjak, edzőtáborok
- Gyerek atlétika (Kids Athletics)

Az Európai Atlétikai Szövetség EAA:

- Legerősebb kontinens
- A világbajnokságok, olimpiák érmeinek kb. 50%-a
- Önálló versenyprogram:4 évenként EB.
- 2 évenként FEB, U 23 EB és Junior EB.
- Évente Mezei EB, Európa Kupa - CSB, Gy. EK
- Bevétel 40 M CHF (TV, Marketing)

Az EAA támogatási rendszere:

- Az össz. bevétel 85% a megy a tagszövetségekhez, vagy rendezőkhöz
- Alap és eredményességi támogatás
- Utazási, szállás támogatás (Kvóta rendszer.)
- Szervezési támogatás
- Kongresszus, szeminárium
- Fejlesztési támogatás
- Tudományos munka támogatása

Női Atlétika:

- 1928 Az első olimpiai szereplés
- Nőket védő speciális szabályok
- Ma szinte azonos olimpiai-VB program
- Női atlétika népszerűsége
- Nők bevonása a vezetői testületekbe (IAAF szabály: 3 nőt kötelező választani)

A rendező városok kiválasztásának elvei:

- Az atlétika helyi népszerűsége, hagyományai
- A város nagysága, ismertsége a versenyhez viszonyítva
- A város, az ország gazdasági ereje
- A város megközelíthetősége
- Stadion, bemelegítő, edző pályák, szállás
- Pénzügyi feltételek

Az 1998-es Budapesti EB néhány adata:

- 225 000 néző/ 6 nap
- 1000 óra TV közvetítés
- EAA szerződésai 30%-al nőttek
- 3600 akkreditált személy
- 70 hivatalos gépkocsi
- 700 önkéntes
- 270M Ft tiszta haszon a MASZ nak

Fontosabb szabálmódosítások:

- Felkészülési idő, majd annak rövidítései
- Maximum egy kiugrás
- Dobó szektorok változtatása
- Gerelyek megváltoztatása
- Ügyességi számokban a döntőben erőssorrend
- Gyalogló szabályok módosulása
- Ruházkodás szabályainak változása
- Edzői segítség megengedése

Az eredmények fejlődésének okai:

- Edzésmódszerek fejlődése
- Műanyag pályák
- Sporteszközök, felszerelések fejlődése
- A táplálkozás javulása
- Orvosi támogatás, regeneráció
- Anyagi motiváltság

A sportág népszerűsítési tervei:

- A versenyek pergőbbé tétele
- Új, látványos versenyek bevezetése
- Az Európa bajnokságok sűrítése
- A mérések, eredményközlések gyorsítása
- Zenés, jó műsorközléses bajnokságok
- Látvány!