

**Beszámoló az Óbudai Waldorf Általános Iskola és Gimnázium**  
(1037 Bp., Bécsi út 375.) megvalósításra került fenntartó tevékenységéről  
a TÁMOP-3.2.11/10-1/KMR-2010-0062 azonosító számú pályázat keretében

Téma: tehetséggondozás (tájékoztató futás)  
Programért felelős személy: Gyalog Zoltán  
Megvalósítás helye: Attila út 2. pincehelyiség  
Résztevők: Liszka Krisztián, Liszka Eszter  
Időpontok: a 2013–14. tanévben hetente 4-6 alkalommal

A 2013. év második feléve Liszka Krisztián számára sikeres volt. Eredetileg tartalékként jelölték a felnőtt válogatottba, de egy sérülés miatt bekerült a világbajnokságra utazó csapatba. Így a nyár első felét is keményen dolgozta végig, speciális edzésekkel. A júliusi, Finnországban rendezett világbajnokságon újoncként helytállt. Rövidtávon 21., hosszútávon 20. lett a selejtező csoportjában (a döntőbe az első 15 került), utóbbi eredményével egy kvótát is kiharcolt a 2014. évi világbajnokságra. Az őszi hazai bajnokságokon egyéniben egy 5. (rövidtáv) és egy 4. (normáltáv) helyezést szerzett, a Pontbegyűjtő Csapatbajnokságon a győztes csapat tagja volt. Októberben két nagy nemzetközi versenyen is tudott indulni Svédországban.

Liszka Eszter 2013. év második felévében lassan épült fel sérüléséből, de így is bekerült a 2013. októberében megrendezett portugáliai Ifi Európa Bajnokságra utazó magyar csapatba, ahol tisztességgel helytállt. Itthon tagja volt a Pontbegyűjtő Csapatbajnokságon a győztes junior csapatnak, és az Egyesületi Váltóbajnokságon harmadik női csapatnak.

A 2014-es év mindkét sportoló számára komoly elvárásokkal indult. Krisztián két világversenyre is szeretett volna kijutni. Eszter az Ifjúsági Európa Bajnokságra való kvalifikációt tűzte ki célul.

Mindketten keményen estek neki a novemberi versenyidőszak utáni pihenő szakaszt követő alapozásnak. Eszter sajnálatos módon több alkalommal is sérüléssel bajlódott egy korábbi balesetéből adódóan. Ez komolyan hátráltatta az év eleji sikereit, de a tanév végére sikerült oly mértékben felhoznia magát, hogy be tudott kerülni juniorban júniusban az Uzsán rendezett Országos Váltóbajnokságon az egyes csapatba, amely aranyérmet nyert.

Krisztián idénye annál jobban sikeredett. A heti 5-6 kemény edzésnek köszönhetően fejlődése töretlen volt. Először az év első országos bajnokságán ért el 3. helyezést a hosszútávú versenyszámban, majd a júniusi Középtávú Bajnokságon nem sokkal lecsúszva a dobogó legfelső fokáról lett ezüstérmes a felnőttek versenyszámában. Az már csak hab volt a tortán, hogy váltóban klubtársaival aranyérmes lett hűgához hasonlóan. No de mint azt korábban írtam, Krisztián számára az elsődleges szempont az idei évben a világversenyekre való kijutás, és az azokon való kimagasló szereplés volt az elsődleges.

Ennek érdekében minden hétre beiktattunk erősítő edzést, szereztem neki egy „mentort”, akivel a pszichés problémákról tudott konzultálni, valamint atlétákkal végezte a résztávós futóedzéseit. Többek között mindezeknek köszönhető is, hogy a Felnőtt VB-re 3.-ként, a Főiskolás VB-re elsőként került a nemzeti csapatba. A kimagasló felkészülésnek köszönhetően ezeken a versenyeken nem csupán csak a tisztességes helytállás, hanem már

a minél jobb szereplés a kitűzött cél.

Krisztiánnal sok újdonságot vezettünk be a felkészülési programjába, melynek köszönhetően ugrásszerűen fejlődött.

További célok között szerepel a Skandináviában való versenyzési, edzési lehetőség, melyet majd a következő idényben próbálunk meg beiktatni.



Liszka Eszter a 2012-ben kapott Fair Play díjjal



Liszka Krisztián verseny befutóján

Budapest, 2014. 07. 01.

Gyalog Zoltán