

# MAGYAR EDZŐ

A Magyar Edzők Társaságának folyóirata – 2021/01



**2021 ORMAI  
LÁSZLÓ ÉV**

**Elnöki üzenet: Vesztesek és nyertesek**

Molnár Zoltán

Fotó: Hoffer Szilvi

### **EDZŐ TOVÁBBKÉPZŐ KONFERENCIÁK PROGRAMJA 2021**

| <b>Időpont</b>    | <b>Helyszín</b> | <b>Cím</b>                                                                                                                                       | <b>Kreditpont</b> |
|-------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 2021. január 26.  | ONLINE          | Fiatall sportolók motoros képességeinek mérése<br>(Dr. Kovács Péter + Agócs Tibor edző)                                                          | <b>10</b>         |
| 2021. február 2.  | ONLINE          | Pályamérési eszközök, lehetőségek, High-tech a sportban<br>(Bezzeg Péter, Katona Péter + Hűvös Viktor, Németh Szabolcs edzők)                    | <b>10</b>         |
| 2021. február 9.  | ONLINE          | A sokoldalú képzés szerepe utánpótlás sportolóknál<br>(Dr. Géczi Gábor + Máhl Krisztián és Horváth Arnold edzők)                                 | <b>10</b>         |
| 2021. február 12. | ONLINE          | Covid: Oltással vagy oltás nélkül?<br>(Dr. Téglás György + Dr. Toman József)                                                                     | <b>10</b>         |
| 2021. február 16. | ONLINE          | Élsportolók mentális felkészítése. A megengedett teljesítménynyfokozás sportpszichológiai módszerei<br>(Dr. Lénárt Ágota + Korponai István edző) | <b>10</b>         |
| 2021. február 24. | ONLINE          | Nők a vízilabdában. Az edző is ember.<br>(Dr. Bukta Zsuzsanna + Kolozsi Lázár Ildikó)                                                            | <b>5</b>          |
| 2021. március 2.  | ONLINE          | Újrakezdés COVID után<br>(Dr. Sydó Nóra, Dr. Resch Mária + Selmeczi Attila edző)                                                                 | <b>10</b>         |
| 2021. március 9.  | ONLINE          | Az utánpótlás versenyeztetés pszichológiája<br>(Dr. Fülöp Márta pszichológus + Görgényi István edző)                                             | <b>10</b>         |
| 2021. március 23. | ONLINE          | Sportsikerek a COVID járvány idején<br>(Bánhidi Ákos + Szabó Dezső + Tóthné Stupján Anikó)                                                       | <b>5</b>          |
| 2021. március 30. | ONLINE          | Akklimatizáció. Mi vár ránk Tokióban<br>(Dr. Radák Zsolt + Prof. Dr. Sós Csaba + Hüttner Csaba)                                                  | <b>10</b>         |
| 2021. április 8.  | ONLINE          | Olimpiai sportlabor a laborszakma és az edző szemszögéből<br>(Szász Máté + edző/sportoló)                                                        | <b>10</b>         |
| 2021. április 13. | ONLINE          | Gyógytorna, a gyógytornász szerepe az élsportban<br>(Dr. Nagy Helga által kijelölt gyógytornász + edző)                                          | <b>10</b>         |
| 2021. április 20. | ONLINE          | A serdülőkorú hormonális változások hatása a fiatal sportolók testi és lelki fejlődésére<br>(Dr. P. Szabó Gabriella + Szigeti Krisztina + edző)  | <b>10</b>         |
| 2021. április 27. | ONLINE          | Olimpia a COVID árnyékában<br>(Schmitt Pál + Kulcsár Krisztián)                                                                                  | <b>10</b>         |
| 2021. május 4.    | ONLINE          | Hidratációs megoldások meleg környezeti terhelés mellett<br>(Szász Máté + Dr. Komka Zsolt)                                                       | <b>10</b>         |
| 2021. május 11.   | ONLINE          | Funkcionális erőfejlesztés<br>(Dr. Rácz Levente + Pozsonyi Zsolt)                                                                                | <b>10</b>         |
| 2021. május 18.   | ONLINE          | A fiatal generáció motiválása a sportra<br>(Dr. Paic Róbert + edző)                                                                              | <b>10</b>         |
| 2021. május 25.   | ONLINE          | Sorozatterhelés, fáradás tüledzettség (az olimpiai kvalifikációk tapasztalatai alapján)<br>(Dr. Radák Zsolt + edző)                              | <b>10</b>         |
| 2021. június 1.   | ONLINE          | Kamaszkorú sportolók problémáinak kezelése<br>(Dr. Kovács Krisztina + edző)                                                                      | <b>10</b>         |
| 2021. június 8.   | ONLINE          | Dietetika. A táplálékkiegészítők problémaköre<br>(Marics Balázs + edző + sportoló)                                                               | <b>10</b>         |
| 2021. június 15.  | ONLINE          | Az alvás szerepe a fiatalok sportolók regenerációjában<br>(Sólyom Judit + edző)                                                                  | <b>10</b>         |

*A továbbképzési események időpontjára, helyszínére és programjára a változtatás jogát fenntartjuk!*

# Tartalom

---

- 4** Elnöki üzenet: Vesztesek és nyertesek  
Molnár Zoltán
- 6** 2021: Ormai László év
- 9** Sportvezetők: dr. Deutsch Tamás
- 13** Vendégsektor: beszélgetés Dr. Dézsi Csaba Andrással, Győr polgármesterével
- 15** Vendégsektor: beszélgetés dr. Fazekas Attila Erik helyettes államtitkárral
- 18** Beszélgetés Schmidt Gáborral, a jubiláló Magyar Kajak-kenu Szövetség elnökével
- 21** Nagy - Mester - Interjú: Batizi Sándor
- 24** Vendégsektor: beszélgetés Dr. Kovács Ferencel, Nyíregyháza polgármesterével
- 26** Egy szó vonzatai  
Kocsis L. Mihály
- 31** 2021: Ormai László év  
Oláh Zsuzsa virágcsokrai Laci bácsinak
- 33** Sportorvoslás, sporttudomány: A sportsebészet múltja, jelene és jövője  
Prof. Dr. Berkes István
- 35** Sportolóból sportvezető: Mizsér Attila
- 37** A sportpszichiáter feladatai, helye és szerepe az élsportban (2. rész)  
Dr. Resch Mária
- 41** Edzők írták: A labdarúgó specifikus gondolkodásmód jellemzői serdülőkorú labdarúgóknál  
Szántai Levente
- 43** Az ökölvívás taktikájának elméleti megközelítése  
dr. Kovács László
- 45** Születésnap köszöntő: Ludvig Zoltán 1957-től a vizes sportok elkötelezettje
- 46** Edzők írták: Készség és képességfejlesztés a COVID-19 idején szinkronúszás sportágban  
Laski Vivien
- 49** Edzők írták: Az erő-sebesség profil meghatározása és értelmezése az edzői munkában  
Petridis Leonidas
- 53** Edzők írták: Qatch, új sporttevékenység vagy egy minőségi, alternatív edzésmódszer a kézilabdázásban?  
Ökrös Csaba
- 53** Könyvismertető: „Csodás évek” – könyv jelent meg a KSI-ről
- 58** Utánpótlás nevelés: Elhivatottság kell az utánpótlás neveléséhez! Beszélgetés Úr Csaba vezetőedzővel
- 61** Tehetséggondozás: Vannak előtte célok, amelyek mozgatják őt! Beszélgetés Valter Tibor vezetőedzővel





Molnár Zoltán

# Elnöki üzenet

## Vesztesek és nyertesek



A COVID járvány tavalyi kitörése Európa szerte, így Magyarországon is megbénította a sportéletet. Leálltak a bajnoki rendszerek, elmaradtak a versenyek, elhalasztották a kontinentális és világeseményeket. A legnagyobb veszteség a Tokiói Olimpia elhalasztása volt. A kezdeti bénultság után a sportélet viszonylag gyorsan újra éledt, először nézők nélkül, majd korlátozott nézőszámmal nyitottak a stadionok, sportcsarnokok, folytatódott az edzések. Mindenki úgy gondolta, hogy a sportolók életkoruk és edzettségük miatt védettek a járvánnyal szemben. Aztán kiderült, hogy ez koránt sincs így. Itthon és külföldön is egyre több sportoló kapta el a vírust. Különösen a csapatsportok résztvevői voltak a szenvedő alanyok. Ősszel, a járvány második hullámával ismét jöttek a szigorítások. Összességében a sport és főként a sportolók nagy vesztesei voltak és ma is azok a járványnak, még akkor is, ha szigorított feltételekkel megrendezik a bajnokságokat, versenyeket. A nézők nélküli sportesemények messze nem teremtik meg azt a versenyhangulatot, mint a zsúfolt nézőtér előtti vetélkedések. Vannak sportolók, akiknek a teljesítményét jelentősen befolyásolja, rontja az üres nézőtér látványa. Bizonytalanok az események időpontjai, résztvevői. Van, amikor a részvételt az utolsó pillanatban hiúsítja meg egy pozitív koronavírus teszt. Akik az olimpiára készülnek és a részvétel mellett elkötelezettek, azokban naponta felmerül a járványhelyzettől függően, hogy lesz-e egyáltalán olimpia? Érdemes e mindent feláldozni egy bizonytalan célért? És ha lesz olimpia milyen lesz? Lesznek-e nézők? És ha lesznek, csak japánok, vagy oda engednek más országbeli nézőket, magyarokat is? Aki már járt olimpián, versenyzőként, edzőként, sportvezetőként, tudja, milyen nagy élmény az olimpiai falu látványa, hangulata. Most ettől is részben



meg lesznek fosztva a sportolók? Milliós kérdés, amikre ma még senki nem tudja a biztos választ. Végül is mindnyájan, akik a sportban, a sportért vagyunk, teszünk, vesztesei vagyunk ennek a járványnak. Éppen egy év telt el azóta, hogy a COVID járvány miatt megváltozott a MET élete is. Tavaly március 13-án rendeltem el a MET-ben az otthoni munkavégzést a kollégáim részére. A 2020-as év úgy indult, ahogy a többi. Megterveztük az éves programunkat, a MOB-bal és az Államtitkársággal egyeztetve kialakult a KEP az évi rendszere. Az éves továbbképzési programunkba beterveztük, hogy négy vidéki egyetemmel – Nyíregyháza, Pécs, Szeged és Szombathely – együttműködési megállapodást kötünk, bevonva az ottani oktatókat, szakembereket is az edzőtovábbképzésbe. Januárban, februárban és márciusban a tervezett konferenciáinkat a megszokott körülmények között rendeztük meg. Kiemelkedett közülük a január 17-én a Testnevelési Egyetemmel és a Magyar Sportújságírók Szövetségével közösen rendezett „A siker útja” rendezvény, amelyen a vendég a kilencszeres olimpiai bajnok amerikai úszó, Mark Spitz volt. De

sikeresen bizonyult a MOB Nők a Sportban Bizottsággal együtt tartott „Nők, sport, siker”, a februári „Sportgenetikai segítség a teljesítménydiagnosztikában” és a február 24-i „Figyelemfejlesztés a jobb sportteljesítményért” workshop. Akkor még nem tudtuk, hogy ez lesz az utolsó, személyes részvétellel lebonyolított rendezvényünk. A karantén elrendelése miatt át kellett gondolnunk és átszerveznünk a további programokat. Az irodai munkánkban minimálisra csökkentettük, és többnyire csak a KEP edzőkkel kapcsolatos ügyintézésre korlátoztuk a személyes érintkezést. Sajnálatosul elhalasztottuk az együttműködési megállapodások megkötését az említett vidéki egyetemekkel. Mivel a KEP egy fő eleme a kötelező kreditrendszerű továbbképzés, ezt is át kellett alakítani a megváltozott körülményekhez igazodva. A személyes részvétel helyett az online formát kellett választanunk. Az átállás viszonylag gyorsan megtörtént és 2020. május 19-én megtartottuk az első online edző-továbbképző konferenciánkat, „A sportélettan és az edzésmélet alapjai” témakörben. Nem mondtunk le a vidéki egyetemekkel való együttműködés kialakí-



tásáról így a konferencia előadói a Szombathelyi és a Pécsi Egyetem tanárai voltak. Az online konferenciák lebonyolítására a Zoom alkalmazást választottuk. Kezdetben a száz fő részvételére alkalmas változatot használtuk, de rövidesen kiderült, hogy az érdeklődés meghaladja ezt a keretet és az alkalmazást lecseréltük az ezer fő belépésére lehetőséget adó változatra.

A köznevelésben és felsőoktatásban elrendelt korlátozások, a digitális oktatás elrendelése világított rá, hogy a MET honlapján az évek során olyan páratlanul értékes szakmai tartalom halmozódott fel, amely a közoktatásban és a felsőoktatásban is hasznos segítséget nyújthatott az intézményeknek az online oktatásban a kezdeti nehézségek áthidalására. Ezért a korábban korlátozott hozzáféréssel elérhető e-learninges tartalmakat, a továbbképzési eseményekről készült videókat és prezentációkat mindenki számára elér-

hetővé tettük. Ez a gesztus elismerést váltott ki az oktatási rendszerben: a Testnevelési Egyetem, a testnevelőtanár- és edzőképzéssel foglalkozó vidéki egyetemek, valamint a köznevelésért felelős államtitkár is köszönetet mondott a segítségért a MET-nek.

A járvány miatti korlátozások nyári enyhítése idején reménykedtünk, hogy ősszel visszatérhetünk korábbi gyakorlatunkhoz, mindennapi munkánkhoz. Óvatosságból A és B tervvel is rendelkezünk és sajnos az élet a B tervünket igazolta. Bár az iroda munkájában vegyesen alkalmaztuk a személyes kapcsolati és az online ügyintézés, a továbbképzéseknél változatlanul az online rendszert kellett követnünk. 2020 május és 2021 február között 22 online konferenciát rendeztünk. A részvétel egyre nőtt, gyakoriak voltak a 300–400 résztvevővel tartott rendezvények, sőt már túlszárnnyaltuk a 600 fős részvételt is. A 22 online rendezvényre

9.904 fő regisztrált. Ha ezeket a konferenciákat a hagyományos, személyes részvétel mellett rendeztük volna, minden eseményre teltházat számolva is a konferenciaterem korlátozott befogadó képességét figyelembe véve, legfeljebb 4.000 főt tudtunk volna fogadni. Az online lebonyolítás nyertesei elsősorban a vidéki edzők voltak, akik a Budapesten megrendezett továbbképzéseken csak ritkán tudnak résztvenni.

Mindez érdekes gondolatokat vet fel. Ha egyszer – remélhetőleg minél hamarabb – megszűnik a járvány és az élet visszatér a normális kerékvágásba, mindent úgy kell-e folytatnunk, ahogy korábban tettük? Éppen az online térbe kényszerült edző-továbbképzésünk mutatott rá, hogy virtuális térben nagyobbak a lehetőségek az edzők elérésére. Mi is nyerteseivé váltunk így a megváltozott körülményeknek. Megnőtt az érdeklődés a munkánk iránt, ami a taglétszámunk növekedésében is megnyilvánult. Edző-továbbképző tevékenységünket az állami sportvezetés is elismerte. Dr. Szabó Tünde sportért felelős államtitkár március 3-án kelt levelében arról tájékoztatót, hogy „Figyelemmel arra, hogy a Magyar Edzők Társasága az edzői továbbképzési rendszerét évek óta magas színvonalon és egyre nagyobb elfogadottsággal működteti ... az emberi erőforrások minisztere nevében eljárva, a Gerevich Aladár sportösztöndíjban részesülő edzők továbbképzési rendszerét működtető szervezetté kijelölöm a Magyar Edzők Társaságát.”

A járványnak így nem csak vesztesei, de bizonyos téren nyertesei is vannak. S ha egyszer sikerül a vírust legyőzni, mindnyájan nyertesek leszünk.

2021. március

Molnár Zoltán elnök

## IMPRESSZUM

### MAGYAR EDZŐ / Hungarian Coach

Időszakos folyóirat  
A Magyar Edzők Társaságának a lapja  
ISSN: 1418–6764  
Kiadja a Magyar Edzők Társasága  
Elnök: Molnár Zoltán  
Titkár: Köpf Károly

[www.magyaedzo.hu](http://www.magyaedzo.hu)  
[www.edzokepzések.hu](http://www.edzokepzések.hu)

Főszerkesztő: Köpf Károly  
Felelős szerkesztő: Haász Péter  
Szerkesztő kollégium:  
Györfi János  
Füredi Marianne  
Jocha Károly  
Pécsi Gábor  
Medvegy Iván  
Vad Dezső (†)  
Tanácsadó: Csurka Gergely

Szerkesztőség:  
1146 Budapest Istvánmezei út 1–3.  
Tel: +36 1 460–6981; +36 70 452–8672

Design, nyomdai előkészítés, kivitelezés:  
Krea-Fitt Kft.

Előfizethető a szerkesztőségénél.  
Az éves előfizetési díj: 4.000,- Ft

A Magyar Edző folyóirat jelen száma PDF formátumban letölthető a [www.magyaedzo.hu](http://www.magyaedzo.hu) oldalról!



## 2021: Ormai László év

Csak ott nőnek fel jó játékosok, ahol jó szakmai munka van. A jó eredményeknek számos előfeltétele van. A legelső az, hogy a gyerekek közül mielőbb ki kell „szűrni” azokat, akik kiemelkedően szorgalmasak. Kellő szorgalom nélkül ugyanis senkiből nem lesz jó játékos.

**M**inden kezdet nehéz – tartja a régi mondás. Ám ha az első lépés jól sikerül, utána sokkal könnyebb megtenni a következőket, méghozzá a siker valószínűsíthető reményében.

Ez jutott eszembe akkor, amikor a Magyar Edzők Társasága (MET) 2020-ban elindított és nagy sikert hozott kezdeményezése, az Év Edzője akció folytatása szóbajött. Az edzőzsenikben nem szűkölködő magyar sport egész sor kiváló nagyságot kínált már az első alkalomra is. Közülük választotta ki a Magyar Edzők Társaságának elnöksége Iglói (Ignác) Mihályt. Azt a kivételes felkészültségű és pá-

lyafutása során tanítványaival oly sok világraszóló sikert elért szakembert, akit már az ötvenes években méltán övezett világhírnév.

Náci bácsi ugyanis úgy döntögette tanítványaival a világrekordokat, mint tekézők a bábukát a kilences tarolásoknál. A gerincet alkotó Iharos Sándor, Rózsavölgyi István és Tábori László mellett Béres Ernő, majd Mikes Ferenc személyében mindig megtalálta a négytagú váltókhoz azokat a középtávúfutókat, akik nélkül nem születhettek volna meg a váltószámokban elért magyar világcsúcsok.

Az 1956 után külföldre távozott Náci bácsi

„idegen földön” is folytatta páratlan edzői karrierjét, hogy azután még a hetvenes években, itthon is villantson néhány részsikert, elsősorban dr. Török János, az akkor már harmincon felüli tanítványa jóvoltából.

Iglói Mihály választása tehát vitán felül telitalálat volt – senkinek nem volt érdemi észrevétele azzal kapcsolatban, hogy a MET elnöksége éppen őt választotta ki arra, hogy a 2020-as év edzői példakép-óriása legyen. A versenyzői által elért 45 világ- és 39 Európa-rekord mindennél többet elmond Iglói Mihály edzői munkásságáról, annak eredményességéről. Ez a valóban „edzőóriás” a MET minden rendezvényén és kiadványában méltó helyet kapott, példaként állítva a jelenkor edző-szakemberei elé, emelve ezen programok vonzerejét és hatékonyságát.

A sikerekben gazdag 2020-as esztendőnek azonban búcsút intettünk, egyben gondoskodni is kellett egy hasonlóan markáns, kiemelkedő sikerlistával rendelkező olyan szakember nevének kiemeléséről, aki a Magyar Edzők Társaságának hagyományteremtő első évét méltón tudja tovább vinni. Az elnökség hosszas mérlegelést követően egy másik mesteredzőre, dr. Ormai Lászlóra voksolt, így a magyar és a nemzetközi asztalitenisz élet egyik kimagaslóan eredményes szakembere lesz a 2021-es évad névadója.

A márciusban 89. születésnapjához érkező Ormai doktor élete, eredményei nyitott könyvként ismertek nem csak a szakberkekben, hanem itthon és külföldön egyaránt, a sportbarátok milliós tábora előtt is. A Statisztika PSC megalapítója és mindmáig elnöke ugyanis nem csak hazai, hanem nemzetközi vonalon is páratlan eredményességet mondhat az általa felépített Statisztika PSC asztalitenisz szakosztályának jóvoltából a klubnak és önmagának is.

Ormai Laci bácsi szó szerint a nulláról vezette fel a szakosztályt a világszínvonalra: a hazai csapatbajnokság negyvenszeres győzteseként a Statisztika PSC pontosan 25 alkalommal nyerte el a Bajnokcsapatok Európa Kupáját is.

A MET ebből az alkalomból felkereste a 2021-es év névadóját, dr. Ormai Lászlót.

– Miként fogadta ennek a döntésnek a hírért?

Természetesen az ember az ilyesfajta kitüntetésnek mindig örül. Megtiszteltetésnek is veszem, meg egy kicsit meglepetésnek is, hiszen úgy gondolom, nagyon sok olyan sportember van, akik akár jobban is megérdemelnének egy ilyen kiemelést, mint én.

– Maradjunk annyiban, hogy Ön is biztosan megérdemli ezt a megkülönböztetést, hiszen a sportágban több mint hét évtizede tevékenykedik – nem is akármilyen sikerlistával.



Az asztaliteniszezéssel 1948 óta állok napi kapcsolatban, hiszen ekkor kezdtem el rendszeresen játszani. 1950-ben nyertem felvételt a közgazdasági egyetemre, ahol jó kis csapatunk volt, s ennek én már amolyan játékos-edzőjeként tevékenykedhettem. Abban az időben az volt a módi, hogy az egyetemek támogattak középiskolákat, a középiskolák általános iskolákat és így tovább. Mi a XI. kerületben egy számviteli szakközépiskolával álltunk kapcsolatban, ahol természetesen az asztalitenisz leány csapatot kezdtem szervezni. Nem is eredménytelenül, hiszen 1951-ben Budapest-bajnokságot nyertünk az ifjúsági lányok korosztályában. Ez volt az első edzői sikerem, bár akkor még nem volt edzői képesítésem.

**– 1952-ben viszont már komolyabb lehetőséget kapott a sportágban.**

Ekkor a Budapesti Asztalitenisz Szövetségben az utánpótlás felügyeletével bíztak meg, de ez sem akadályozott meg abban, hogy gyerekkori szenvedélyemet, a labdarúgást tovább gyakoroljam. Az Erzsébeti SMTK-ban kergettem a labdát és Budapest ifjúsági válogatottjáig jutottam el. 1954-1958 között rendszeresen, később ritkábban játszottam a BLASZ I. osztályban és az NB III-ban szereplő „Stat” csapatában, ahol egy időben a Ferencváros híres játékosa majd edzője, Mészáros Dodó bácsi volt a játékosedző. Ha valakiről megtudta, hogy kislánya van és pingpongozni szeretne, rászólt imigyen: vidd az Ormaihoz, mert máshol nem fog megtanulni rendszeren játszani.

**– Beszéljünk asztalitenisz pályafutása meghatározó évéről, 1954-ről.**

Ekkor diplomáztam és kerültem a Statisztikai Hivatalba. Van, aki a hűség emberének nevez, hiszen egy felségem van, egy munkahelyem volt és egyetlen sportág egyetlen sportkörét szolgálom mindmáig. A hivatal folyosóján kezdtünk ütogetni. Legelső játékosaim a feleségem, Komlódi Etelka és Kántor Sándorné voltak. Folyamatosan lépkedtünk felfelé és 1958-ban már az NB I-ben találtuk magunkat. Újabb tíz évre volt szükségünk ahhoz, hogy 1968-ban mi legyünk a magyar bajnokok. Természetesen a játékosállomány teljesen kicserélődött, Feleségem már a bajnokságot nyert csapat több tagjának a nevelő edzője lett.

**– Közben folyamatosan javultak a feltételeik is.**

A folyosón még csak két asztalt tudtunk felállítani, ekkor még a labdákat is mi vásároltuk meg. Később a nagy tanácsteremben már öt asztalon pattoghattak a labdák. Amikor bejutottunk az NB I-be, már válogatott szintű játékosaink – Fülöp Éva, Papp Angéla – is voltak, a támogatók is elkezdtek jelentkezni. A Központi Statisztikai Hivatal (KSH) óriási háttérrel jelentett számunkra, hiszen a támogatásuk nélkül nem tudtunk volna ilyen sikeresek lenni. Sajnos ez a folyamat 2019-ben végleg megszakadt, ami egyben a sikercsapat végét is jelentette. Egyébként az anyagi háttér fontossága mellett a sikerek oka mindig a szakmai munka minősége volt.

**– Ez a minőség meg is hozta az eredményeket.**

A Statisztika PSC negyvenszeres magyar

bajnok lett, közben huszonöt alkalommal a Bajnokcsapatok Európa Kupájában sem találtunk legyőzőre. Annak idején például a Tolna együttese volt a második legjobb klub Európában, Bátorfi Csillával, Balogh Ilonával, Bolvári I. Ildikóval és Bolvári II. Katalinnal a játékosai között. Velük ötször kerültünk szembe a BEK-döntőben és az összesített eredmény 25–1 volt a javunkra. Mivel messze mi voltunk a legjobbak, így az irigység is nagy volt velünk szemben. Nálunk nagyon jó volt a közösségi szellem, rendszeresen összejöttünk, a régi játékosokkal együtt karácsonyoztunk, a szülők jöttek takarítani a sportszarnokot. Volt zene és tánc is. Mi úgy voltunk elkényvelve, mint egy nagy család, nekem például öt keresztgyereke van. Mindig volt egy olyan játékosokból álló mag, amelynek tagjai mágnesként vonzották a többieket is.

**– Ön most a Magyar Edzők társaságánál Iglói Mihály örökebe lép, átvesszi tőle a váltóbotot. Vannak személyes benyomásai is az elődjéről?**

Természetesen jól ismerem a pályafutását, ráadásul volt szerencsém Görögországban személyesen is megismerni őt, ahova egy ifjúsági Európa-bajnokságra utaztunk ki. Velünk jött Náci bácsi egy korábbi tanítványa, Pál László is, aki önkritikusan bevallotta, hogy ő nem tudta azt a mennyiségi és minőségi munkát elvégezni, amit Náci bácsi megkövetelt, de ennek ellenére nagy tisztelője maradt. Így ketten látogattuk meg a Mestert, aki egy végtelenül szerény, puritán ember benyomását keltette. Ott is elmondta, hogy ő csak olyanokkal foglalkozik szívesen, akik legalább annyira elkötelezettek, mint ő. A beszélgetésnek volt egy speciális hozadéka is, amire egyáltalán nem számítottunk. Szó esett arról, hogy milyen jó lenne az Eb után a feleségemmel – aki szintén edzőként volt jelen – még egy kicsit ott maradni. Erre legnagyobb meglepetésünkre elintézték nekünk a Görög Olimpiai Bizottság tengerparti üdülőjében egyhetes tartózkodást...

**– Ahogy Iglói Mihály, Ön is több szempontból úttörőnek számított a saját sportágában.**

Lett is éppen elég problémám ebből. Említhetném például a kiválasztást, amit akkoriban csak tízéves kor táján szorgalmaztak. Én viszont úgy gondoltam, hogy már 7–8 éves korban meg kell tenni az első lépéseket, hiszen tízéves kor után a gyerekek bekerülnek a versenyrendszer mókuskerekébe. Én egyébként 1966-ban lettem szakoktató, ez lett a harmadik diplomám. A TF-en, a szövetségben és az asztalitenisz társadalomban is folyamatosan vitában álltam a

másként gondolkodókkal és csak évtizeddel később kezdték elfogadni az elveimet. Mára viszont a ló másik oldalára jutottunk, hiszen 5–6 éves gyerekeknek szerveznek edzőtáborokat, ami nyilvánvalóan nem szerencsés dolog. Az eredményeimet nem lehetett elvitatni, ezért lassan, de folyamatosan javultak a lehetőségeink. A hetvenes évek elején a Jurányi utcai iskolában már tömegek látogatták a foglalkozásainkat, így az ottani tornatermet végképp kinőttük. Hosszas kalandozás után a KSH akkori vezetőinek (sajnos már mindannyian elhunytak) hathatós segítségével sikerült felépíteni a Marczibányi téri sportcsarnokot, álmaim netovábbját. A tizenhét asztal, a konditerem, az adogatógép, a masször szoba, a pihenőszobák, a konyha és az étkező pedig újabb lehetőségeket nyújtottak a fejlődéshez.

**– Gyerek tehát rengeteg volt, de hogyan lehetett a tömegből minőséget „előállítani”?**

Csak ott nőnek fel jó játékosok, ahol jó szakmai munka van. A jó eredményeknek számos előfeltétele van. A legelső az, hogy a gyerekek közül mielőbb ki kell „szűrni” azokat, akik kiemelkedően szorgalmasak. Kellő szorgalom nélkül ugyanis senkiből nem lesz jó játékos. Pozitív példaként említeném Kisházi Beát! Nem ő volt a legtehetségesebb tanítványunk, viszont a szorgalma az tényleg határtalan volt. Ugyanez áll Oláh Zsuzsára is, akit a szorgalom mintaképéhez, Kisházi Beához lehetett hasonlítani. Egyáltalán nem véletlenül lettek ők ketten a Statisztika meghatározó egyéniségei. Jó ellenpélda a legtehetségesebb, a Szabó Gabi, aki ugyan így is nemzetközi színvonalon játszott, de Kisháziék szorgalmával még többre is vihette volna. Mi sokat dolgoztunk és követeltünk, mert a célunk egyértelműen a nemzetközi szint elérése volt. Más klubok – ahol kevesebbet követeltek – az esetleg tollunk elengedettekkel is elégedettek voltak.

**– A Statisztika edzői milyen módszerekkel dolgozva voltak képesek arra, hogy „ontsák” a nemzetközi szinten is helyálló játékosokat?**

Általában négy-öt szakemberünk foglalkozott a szakosztály tagjaival. Mindenki más területnek volt a specialistája. Volt, aki csak a legkisebbeket vette kezelésbe és a technikai elemeket sulykolta nekik. Megint más kizárólag az adogatások javítására kapott megbízást. A harmadik csak az erőnléti alapokat tartotta karban, illetve folyamatosan fejlesztette azokat. A pörgetés például kimondottan komoly erőfeszítést igényelt. Aki nem volt jó a pörgetése, annak általában nem voltak meg a megfelelő fizikai alapjai. Az ilyen játékosok „beutalót” kaptak az erőnléti edzőhöz. Az adogatógéppel volt gyakor-

lások a reflexeket javították. Maga a közeg is inspiráló volt minden edző kolléga számára, hiszen a kritikai észrevételeimet olyan hangerevével közöltem, amit a teremben mindenki hallhatott, így ez a gyakorlat is biztosította az azonos játéktípus tanítását.

**– Kiből lehettek sikeres versenyzők?**

A jó versenyzőnek három ismértve kell legyen: megfelelő fizikai- és szellemi képességek, plusz jó versenyzői készség. Utóbbi részben tudja tolerálni az első kettőben felmerülő hiányosságokat. Az első kettő viszont nem tudja javítani a versenyzői készséget, ami egy adottság, ami vagy van, vagy nincs.

**– Ön tulajdonképpen az első naptól kezdve tagja az edzők társaságának...**

Mondhatom, mi néhányan (dr. Mónus András, Tamás István, dr. Harsányi László, Tihamér József és én) alapítottuk a MET-et. Ez még 1992-ben történt, amelyet egy évvel megelőzött a Mesteredzői Kollégium életre hívása. A Mesteredzői Kollégium megalakításával az OTSH akkori elnöke, Gallov Rezső bízott meg azzal a konkrét kikötéssel, hogy ez a szervezet politikamentes legyen. Csak az elért eredmények és a szakértelem döntőn a tagok kiválasztásánál. Igyekeztem az akkori idők legjobbait felkérni, így többek között dr. Sír Józsefet, dr. Koltai Jenőt, Portisch Lajost és Török Bódogot, hogy csak néhány példát említsek. Már a Mesteredzői Kollégium megalakulása is komoly eredmény volt, mert a cím odaítélése egészen új alapokra helyeződött az előző évek gyakorlatával szemben. Korábban ugyanis volt olyan esztendő, amikor negyven edzőt minősítettek mesteredzővé. Ez a gyakorlat nyilvánvalóan változtatásra szorult, előzetes kritériumokat kellett kialakítani a helyes döntésekhez.

**– A Mesteredzői Kollégium ülései milyen tapasztalatokat hoztak?**

Csak ültem és döbbsen hallgattam a mesteredzők beszámolóit sportági kollégáikról, akik megmaradtak a húsz év előtti gyakorlatnál, az akkor megszerzett ismereteknél. Hamar világossá vált, hogy a továbbképzés megszervezése elengedhetetlen, amennyiben haladni akarunk.

**– Ezért határozták el a Magyar Edzők Társasága megalakítását. Milyen minimális célokat tűztek ki induláskor?**

Mivel az edzők jelentős része egyénileg nem tudta megszerezni a legújabb kutatások eredményeit, a legmodernebb szakmai anyagokat, ezért arra jutottunk, hogy kell egy rendszer, amely ezt megteszi helyettünk. Ezért határoztuk el, hogy az edzőknek kötelező érvénnyel képzésen, illetve továbbkép-

zésen kell részt venniük. Sajnos ezen elképzelések a legkülönbözőbb okok miatt csak részben valósulhattak meg. A két szaklap, a „Magyar Edző” és a „Sporttudományi Szemle”, tartalmi és stílusa hosszas egyeztetések és tárgyalások után jöttek létre.

Ezek a szaklapok kezdettől, egymás mellett, párhuzamosan működtek, szerkesztőségeikben is gyakori volt a párhuzamosság. Az utóbbi években viszont mindkét lap komoly minőségi ugráson ment keresztül.

Tartalmuk, stílusuk egyértelművé teszi, hogy az egyik döntően a sporttudósoknak, a másik pedig az edzőkhöz szól.

**– Ön huszonöt évig volt elnöke a Magyar Edzők Társaságának. Mit emelne ki a történetek sorából?**

Bár a teljes edzői kart nem sikerült bevonni a továbbképzések rendszerébe, azért értünk el komoly részeredményeket. Szép lassan, de megindult az edzők aktivizálása, egyre több konferencia került megrendezésre, aminek eredményeként össze sem lehet hasonlítani a 40 év előtti alaphelyzetet a jelenlegi állapotokkal. 2013-ig álltam a Társaság élén: nagy örömmel és büszkeséggel mondhatom, hogy a szervezet minden évben fejlődött és fejlődik, miközben egyre látványosabb eredményeket ér el. Szeretném azt megérni, hogy ne csak részszikerekéről beszélhessünk, hanem mielőbb el lehessen érni azt, hogy a továbbképzések minden edző számára kötelezőek legyenek.

Közel a kilencvenhez nagyon optimistának kell lenni egy ilyen kívánsághoz. Optimizmusomhoz hozzájárul, hogy az eltelt idő bizonyította: jó, hogy Molnár Zoltánt kértem fel: pályázza meg a MET elnök megüresedő tisztségét. Elnöki tevékenysége nagyon sikeres, hiszen a MET egyre több, igen komoly megbízást kap a legfelső sportvezetéstől és ezek is emelik a szervezet tekintélyét. Most sokkal többet lehet csinálni, mint annak idején és örömmel látom, hogy a MET meg is felel a felé megnyilvánuló szakmai bizalomnak. A különböző fokozatú képzések, illetve továbbképzések általánossá tételét követően előbb-utóbb oda is el kell jutnunk, hogy a hallgatónak beszámolási kötelezettségei is legyenek! Nem lehet a végtelemségig azt csinálni, hogy jönnek a sportba a hatalmas pénzek, amelyek ellentételezése nincs kellően kontrolálva. Ez lesz a MET következő feladata és célkitűzése, hogy ebben segítse, ösztönözze a döntéshozókat!

Jocha Károly



## Sportvezetők

# dr. Deutsch Tamás

---

„Edzőink számának és felkészültségének gyarapítása a jövő magyar sportsikereinek záloga”

---

*Dr. Deutsch Tamás több mint 20 éve a magyar sportot meghatározó sportszervezetek vezetője, vezetőségi tagja. 1999–2002 között sportminiszterként dolgozott, 1999 és 2001 között, illetve 2011 óta a Magyar Olimpiai Bizottság alelnöke, 2010 óta pedig a Magyar Paralimpiai Bizottság alelnöke, 2015 óta a Sportegyesületek Országos Szövetségének is elnöke, és végül, de nem utolsósorban 2010 óta az MTK elnöke. Sportköztestületi és egyesületi vezetőként közvetlenül érzi a magyar sportot érő hatásokat. Talán az egyetlen sportvezető, aki ilyen sokféle, egymástól különböző szempontból ismeri a magyar sport helyzetét.*

*– Hogyan látja a sport helyét a magyar társadalomban? Hogyan alakult a magyar sport helyzete az utóbbi 20 évben?*

A sportról szerintem érdemes tágabb összefüggésekben gondolkodni, hiszen a magyar sport egy sokarcú és összetett társadalmi jelenség. Egyrészt nagy érdeklődéssel figyeljük a hazai- és külföldi-, nemzetközi sporteseményeket, szurkolunk a klubunknak, a válogatott sportolóinknak, a kedvenc versenyzőinknek és csapatainknak, sokat teszünk érte és szívből örülünk annak, ha a gyermekeink, unokáink sportolnak, külön

boldogság, ha még eredményesek is. És az emberek természetesen szép számmal maguk is sportolnak, mozognak, mert a sport mellett, hogy egy nagyszerű közösségi tevékenység, egy olyan örömet adó szabadidős elfoglaltság, amelyik a mindannyiunk számára nagyon fontos személyes- és közösségi értékeket erősíti, ráadásul a mozgással sokat teszünk az egészségünk megőrzéséért is. A sport, a sportgazdaság mindezekén túl, hosszú évtizedek óta a modern piacgazdaságok egyik meghatározó és nagy ütemben gyarapodó ágazata is.

Büszkének lehetünk arra, hogy a magyar sport nagy hagyományokkal rendelkezik, már egészen a modern polgári sport XIX. századi kezdeteitől fogva mindig is a világ élvonalába tartozott: ott voltunk a Nemzetközi Olimpiai Bizottság megalakításakor is, ráadásul Budapest felmerült az első újkori olimpiai játékok helyszínként. A XIX. század utolsó harmadában, a dualizmus korában már megalakulnak azok a patinás sportklubjaink, mint például az UTE, az FTC, vagy az MTK, amelyek azóta is jogfolytonosan működnek és a magyar sportélet meghatározó szereplői. De nem csak a fővárosunkban pezsgett a sportélet, például a Mohácsi Torna Egylet ugyanúgy 1888-ban alakult meg, mint az MTK. Mindezekén túl azon kevés sikeres nemzet közé tartozunk, amelyik elmondhatja magáról, hogy minden nyári olimpiáról, amelyen részt vehettünk aranyéremmel tért haza a nemzeti csapata. Fontos jellemző, hogy a magyar sport mindig is a nemzeti szuverenitásunk egyik meghatározó pillére volt és a sportot fejlesztő és szabályozó közeg is mindig újító volt. 1875. május 6-án Budapesten rendezték a kontinentális Európa első szabadtéri sportversenyét, ezért ünnepeljük minden esztendőben ezen a napon a Magyar Sport Napját. A két világháború között, 1925-ben létrejött a Magyar Királyi Testnevelési Főiskola a sport felsőoktatás párját ritkító intézménye, 1921-ben megszületett az első magyar testnevelési (sport) törvény, amelyek mind-mind a kor leginnovatívabb megoldásait jelentették. A sport tehát mindig is kitüntetett szerepet játszott az újkori magyar történelemben.

A közelmúlt történetét illetően a régen vágyott személyes- és nemzeti szabadságunkat megeremtő rendszerváltoztatás idején a magyar sportot bizony hatalmas sokk érte: egyik pillanatról a másikra összeomlott a finanszírozási rendszere. A pártállami időszakban az anyagi támogatást biztosító szocialista nagyvállalatok, az úgynevezett bázisvállalatok megszűntek vagy átalakultak, a csőd-

közel gazdasági helyzetben a kormányzati sporttámogatások is szinte teljesen elapadtak. A közel egy évtizedig tartó leépülés után az első Orbán-kormány idején volt egy sikeres kísérlet a sport felzárkóztatására, amely a 2002-t követően majd 10 esztendőre sajnos megtört. 2010-től viszont egy hatalmas fejlődés indult meg, a magyar sport történetének egyik legnagyobb fejlesztése, amely a mai napig tart. Ennek a fejlesztésnek az elemei mindannyiunk számára jól ismertek: a kötelező, tanrendbe iktatott mindennapos iskolai testneveléstől kezdve a sportlétesítmények átfogó fejlesztésén, a TAO-támogatás rendszerén és a nagyságrendekkel megnövekedett állami támogatásokon át a kiemelt sportágfejlesztési programok kialakításáig. Nyugodt szívvel jelenthetjük ki, hogy a magyar sport méltó helyére került.

**– Még előnyösebb lenne a sport számára, ha önálló sport minisztériuma lenne?**

Szerintem a sport kapcsán is az a legfontosabb kérdés, mit csinál a kormány, nem pedig az, hogy milyen intézményi szerkezetben teszi. A magyar sport pedig napjainkban irigylésre méltó helyzetben van. A 2000-es évek elején a minisztériumi struktúrát az ágazati logika jellemezte, az első Orbán-kormány az önálló Ifjúsági és Sportminisztérium létrehozásával már jelezte, hogy a sportot kiemelt ágazatnak tekinti. 2010 óta viszont csúcsmisztériumi rendszer működik, amelyben több ágazattal kapcsolatos kormányzati feladatok tartoznak egy-egy csúcsmisztériumhoz.

**– Minden eddiginél több pénz áramlik az élsportba. Az eredmények tükrében egyértelmű a támogatás megtérülése?**

Az 1998–2002-es időszak kivételével egy közel két évtizedes finanszírozási mélyrepülés után kezdődött meg, hogy nagyságrendekkel nagyobb anyagi erőforrások áramlottak a sportba. Mindez az első fél évtizedben ahhoz segítette hozzá a magyar sport szereplőit, hogy pénzügyileg nagyjából utolérjék magukat, nagy előrelépés ezekben az években valójában nem volt várható. Nyilvánvaló, hogy a kor színvonalának megfelelő létesítmények, a felkészüléshez szükséges eszközök és anyagiak, és természetesen a magas színvonalú szakmai munka nélkül nem lehet kiemelkedő nemzetközi eredményeket elérni sem az utánpótlásban, sem a felnőttek között. Míg korábban az edzői fizetések rendkívül alacsonyak voltak, mára már kimondottan tisztességes, más ágazatok fizetésével is összehasonlítható fizetést lehet

kapni edzőként. Azt gondolom, hogy ahhoz viszont, hogy általánossá váljon a szemlélet és a tapasztalat, hogy egzisztenciális biztonságot nyújt edzőként dolgozni, és így a felkészítők ne csak mellékállásban lássák el a feladatukat, hosszú évekre volt szükség. A magyar sport mindig is a világ élvonalában szerepelt, de ahhoz, hogy ezt az előkelő helyünket megőrizzessük, okvetlenül szükséges volt az anyagi források növelése, a nagyságrendekkel jelentősebb finanszírozás kezdete óta pedig már lassan tíz év telt el. Véleményem szerint elérkezett az ideje, hogy levonjuk a szükséges tanulságokat, hogy hol vannak azok a területek, ahol a források felhasználásának hatékonyságát még növelni kell. Hiszen várhatóan nem fog ilyen rendkívüli mértékben tovább növekedni a sporttámogatás, hanem az lesz a feladatunk, hogy ezeket a hatalmas erőforrásokat még hatékonyabban tudjuk felhasználni.

**– A megnövekedett támogatás hatására felül tudjuk múlni a londoni eredményeket Tokióban? Milyen magyar eredményeket vár az olimpián?**

Sportvezetőként osztom a Magyar Olimpiai Bizottság kalkulációját, amely összesen 16 magyar éremmel számol. De szurkolóként teljes szívvel abban reménykedem, hogy képesek leszünk ismét 7–8 aranyérem megszerzésére is. Szerintem az atlantai olimpiával kezdődő időszak magyar eredményeit alapul véve az gyengébb eredmény lenne, ha kevesebb mint 5 aranyérmet szereznénk, 5–6 első helyezés már jó szereplésnek számítana, míg a 7–8 aranyérem a legutóbbi olimpiák nagyszerű teljesítményét jelentené, az ennél több olimpiai győzelem pedig már maga a csoda lenne!

**– Peking, London, Tokió, Párizs, Los Angeles közös bennük, hogy megalopoliszok és az is, hogy mostanában az elmúlt vagy elkövetkező olimpiák színhelye. Realisnak tartja-e, hogy a belátható jövőben Budapestnek ítéljék valamelyik nyári olimpia megrendezését?**

Számomra a kulcskérdés inkább az, hogy mi, magyarok, de legalább a közösségünk döntő többsége hogyan, milyen módon tud lelkesedéssel és bizalommal fordulni az olimpia rendezéshez. Ha ez meglesz, akkor szerintem sikerülni fog!

**– A kiemelkedő sporteredmény egyik kulcsa a sportegyesület. Hogyan képviseli a Sportegyesületek Országos Szövetsége (SOSZ) a sportegyesületek érdekeit?**

Amikor 2015-ben a SOSZ elnökévé megválasztottak, még kevesebb mint 90 tagunk volt, de mára több mint 650 tagszervezet-

tel büszkélkedhetünk. Az akkori, legyengült állapotban lévő szervezetből újra egy erős, befolyásos, a magyar sportegyesületek érdekeit markánsan képviselő szövetségé váltunk. A régi álom, hogy a SOSZ egy szolgáltató szervezet legyen, megvalósult: jogi, pénzügyi, sportszakmai és adózással kapcsolatos kérdésekben tudunk gyakorlati segítséget nyújtani a tagszervezeteinknek. A SOSZ szakmai gondozásában három kiemelt, nagyléptékű sporttámogatási projekt valósul meg. Az egyik a kis- és közepes sportegyesületek támogatási programja, itt már öt pályázati körben mintegy 950 millió forint támogatást biztosítottunk. Hamarosan megjelenik a hatodik pályázati kiírásunk is 300 millió forintos kerettel. A másik nagy projekt a vidéki nagyegyesületek támogatási programja, amelynek az általunk kidolgozott szakmai anyagát a kormányzat elfogadta. Az első körös támogatások, 2 milliárd forintos keretösszeggel, 10 vidéki nagyegyesülethez már eljutottak. A harmadik fontos projektünkben pedig 45 vidéki sportegyesület kapott támogatást 2,1 milliárd forint keretösszeggel, amely elsősorban a koronavírus-járvány okozta nehézségek áthidalására szolgál.

**– A sportegyesületekről térjünk át, egy konkrét klubra, az MTK-ra. Napjainkra az MTK újabb fénykorát éli.**

Büszkeséggel tölt el, hogy mára több mint 20 sportágban, több mint 25 szakosztálynak van és az igazolt versenyzők számában is egyesületünk az egyik legnagyobb az országban. A legjobb fokmérő talán mégis az eredményességünk: míg 2010 körül még az első tízben sem voltunk az egyesületek eredményességi rangsorában, folyamatosan fejlődöttünk, s az utóbbi években már egyértelműen a legjobbak közé tartozunk!

**– Kizárólag profi versenysport szakosztályokkal rendelkezik az MTK?**

Amikor 2010-ben az MTK elnöke lettem, óriási nehézségekkel szembesültünk. Két szakmai dokumentumot készítettünk el, egy helyzetfelmérő elemzést, illetve egy 10 éves időtartamot átfogó stratégiát. Két alapcél fogalmaztunk meg, az első, hogy az MTK legyen újra sikerklub. Ugyanakkor már a kezdetektől fogva arra is törekedtünk, hogy kialakítsunk egy – nem politikai értelemben vett – „polgári klubot”, amely erős, befogadó közösséget alkot a szabadidős sportolók részére is. Ebből a megfontolásból mi számítottunk a kevésbé tehetséges utánpótlás korú sportolókra is. Nem kifejezetten versenysport központú a Maccabi szakosztályunk sem, amellyel a klub zsidó gyökereit is ápoljuk.



**– Nem volt egyszerű a 2020. év az MTK számára sem...**

A tavalyi esztendőben mindannyian váratlan, ismeretlen és hatalmas kihívásokkal találtuk szembe magunkat, de büszkeséggel tölt el, hogy minden nehézséggel, amit a járvány okozott, alapvetően jól meg tudtunk küzdeni. A bajban mindig felértékelődnek az emberi kapcsolatok, hogy képes-e egy közösség a tagjainak segíteni: az MTK ebben is, mint ahogy sok másik sportközösség is, megmutatta az erejét. Egy teljesen új helyzettel szembesültünk tavasszal, a legjobb tudásunk szerint, egyik napról a másikra kellett helyes döntéseket hoznunk, a több mint húsz szakosztályunknak például egy hosszú hétvége alatt kellett online edzésekre átállniuk. A járványidőszak alatti eredményes munkánkat jelzi az is, hogy a sportolóink létszámában 2019-ről 2020-ra nemhogy nem volt csökkenés, hanem még szerény növekedés is bekövetkezett.

**– Nagyra törő terveik vannak sportlétesítmény fejlesztésre vonatkozóan is...**

Klubunkban az utóbbi esztendőben jelentős fejlesztések valósultak meg: szinte minden héten láthatják a tévénézők is a csodálatos új labdarúgó stadionunkat, ugyancsak világszintű lett a Lantos Mihály Sportközpontunk, ahogy teljesen megújult a Szócs Bertalan Vívótermünk is. Reményeink szerint az elkövetkező három évben minden idők legnagyobb MTK-s létesítményfejlesztési beruházása is megvalósul. Közel egy tucat sportágunk részére, a Kerepesi úton felépül Közép-Európa legmodernebb utánpótlásközpontja, az MTK Sportpark, és megvalósul a legjobb magyar labdarúgó akadémia, a Sándor Károly Labdarúgó Akadémia új létesítmény-együttesének felépítése is. Így 2023-ra egy „MTK-városrész” jöhet létre,

hiszen a két sportcentrum egymástól csak néhány száz méter távolságra lesz és nagyon közel esnek majd az Új Hidegkuti Nándor Stadionhoz is.

**– Minden élvonalbeli sportegyesületnek zászlóshajója a labdarúgó szakág. Eddig várakozáson felül szerepel a foci csapat. Az eredeti terv 45 pont begyűjtése volt, amely elegendő lehet a bentmaradáshoz az első osztályban. Módosult-e cél?**

A célunk változatlan: örülnék a jó helyezéseknek is, de szerintem erre még várunk kell. Én ebben a kérdésben inkább óvatos duhaj vagyok, a fokozatos építkezés híve, mert a hirtelen meglódulás akár könnyen vissza is üthet. A sportban pedig általános, hogy egy hosszabb sikeres szakaszt legtöbbször egy kevésbé eredményes időszak követ. A közelmúlt egy ilyen időszak volt a csapatunk történetében. A jövőt illetően viszont teljességgel bizakodó vagyok, érzésem szerint az MTK-foci egy új, eredményes korszak kapujában áll. Persze kérdés az is, hogy mit is értünk a jövőbeli eredményes időszakon. Szerintem a Fradi és a Székesfehérvár mellé fel nő majd egy-két másik, domináns csapat is. Ráadásul, ha megfigyeljük az európai nagy labdarúgó ligákat, azt láthatjuk, hogy mindegyikben, legalább tíz évente van egy-egy évad, amikor meglepő módon, de nem a domináns klubok valamelyike nyeri a bajnokságot. Azt gondolom, hogy az MTK célkitűzése lehet, hogy bekerüljön a domináns klubok közé, hogy ennek mennyi esélye van, az a jövő titka. Ha viszont ez nem sikerülne, akkor is reális esélyünk lehet arra, hogy egy-egy bajnoki címet elcsípjünk. Mint ahogy azt a Leicester, a Valencia, az Alkmaar, vagy éppen a Honvéd tette.

**– Mi jellemzi az MTK futball filozófiáját?**



Szerintem ez teljesen világos az eddigi gyakorlatunk alapján: utánpótlás-nevelés, utánpótlás-nevelés és utánpótlás-nevelés. Bárán mondhatom, hogy magyar viszonylatban a legjobb labdarúgó akadémia a miénk, a Sándor Károly Labdarúgó Akadémia. Mindez az eredményességben is látható, hiszen a magyar válogatott keretben számos MTK nevelésű játékos található: kezdve Gulácsitól, Varga Rolandon, Juhász Rolandon és Pátkai Mátén át Hangya Szilveszterig vagy Schafferrig. Ugyancsak eredményesek vagyunk a külföldre értékesített játékosok tekintetében is. Gondolok itt például Schaferre vagy az éppen folyamatban lévő Schön-tranzakcióra. Nem csak a levegőbe beszélünk arról, hogy a fiatalokat játszani kell, hanem meg is valósítjuk. A hátvéd sorban kettő, a középpályán minimum kettő, de inkább három, a csatár-sorban pedig legalább egy saját nevelésű játékosunk is szerepel fordulóról forduló. Ráadásul a mezőnyjátékosok minimum fele a mi akadémiainkról került fel az első csapatba. Nem oda kell idegenlégióst igazolni, ahol a saját akadémiaiból kinövő játékosodat tudod továbbképezni a felnőtt csapatban, hanem oda kell venni, ahol éppen ilyen játékos nincsen. Ez egy működő modell nálunk.

**– Gyakran hallani a felvetést, hogy a külföldi légiósok kiszorítják az ígéretes tehetségű, fiatal magyar játékosokat...**

Én ezzel nem értek egyet és tévútnak tartom, hogy adminisztratív eszközökkel kellene segíteni a fiatalokat. Nem fordulhat elő, hogy ne kelljen megküzdenie egy 19–21 éves játékosnak a helyéért a csapatban. Ne adminisztratív okok miatt játsszon egy fiatal egy NB I-es csapatban, hanem azért, mert jó játékos. Egyre több csapat támaszkodik az akadémiajára légiósok igazolása helyett. Ilyen például a Honvéd és a PAFC.

**– Több mint 10 éve dolgozik a Magyar Paralimpiai Bizottságban. Mi az az érték a fogyatékosok sportjában, amely ilyen mély benyomást gyakorolt Önre?**

Alapvetően az, amit a paralimpiai mozgáslom szép jelmondata is megfogalmaz: *“foggyatékosnak lenni nem jelenti azt, vesztesnek lenni.”* Attól, hogy valaki fogyatékos-sággal él, a sportban és a sporton kívül is ugyanúgy magában hordozza a siker, a boldog élet esélyét, mint bárki más. Persze mindehhez több figyelem és a megfelelő lehetőségek, támogatások is szükségesek. Engem pedig éppen ezeknek a lehetőségeknek és

támogatásoknak a megteremtése motivál. Szerencsés vagyok, hogy már a kilencvenes évek közepétől jól ismerhetem Szekeres Palit, akinek köszönhetően közelről is láthattam a fogyatékos-sággal élők sportjának szépségeit és problémáit egyaránt.

**– Kinek drukkol egy MTK-Siófok labdarúgó mérkőzésen?**

Természetesen mindig a kék-fehéreknek. De értem a kérdést, Bence fiam jelenleg a Siófok csapatát erősíti, így egy Siófok-MTK meccsen azért szorítanék, hogy a fiam jól játsszon, ő legyen a mezőny legjobbjára, de azért persze mégiscsak az MTK győzzön. Ha viszont nem ellenünk játszanak, akkor nem is kérdés, hogy a Siófoknak szurkolok.

**– Sportos családból származik, a testvére is válogatott atléta volt...**

Még hozzá nem is akármilyen: testvérem, Péter a mai napig tartja a magasugrás fedettpályás magyar rekordját a 2,27 méteres teljesítményével. A feleségem nemzetközileg is elismert ritmikus gimnasztika edző és bíró, korábban válogatott RG-s is volt, az apósom pedig több mint 100 NB I-es labdarúgó mérkőzésen szerepelt. Azt hiszem nem is tudnám úgy elképzelni az életemet, hogy a szűkebb családi körben csak én lennék az egyetlen sportőrült...

**– Mi a magyar sport fejlesztésének következő lépcsőfoka? Mi a jelenlegi szűk keresztmetszet?**

Azt gondolom, hogy a magyar sport elmúlt évtizedben tapasztalt fejlődésének köszönhetően a jelenleginél több edzőre van szükségünk. Ahhoz pedig, hogy a világ mezőnyében továbbra is megtarthassuk kiemelkedő helyünket, a versenyhelyzet fokozódása miatt nemzetközi szinten is magas felkészültségű edzőkre van szükségünk. És félreértés ne essék, ez nem burkolt kritika a most dolgozó számtalan edzővel szemben, hanem csupán a helyzet leírása. Szerintem erre különösen oda kell figyelniünk és a fejlesztésekhez megfelelő pénzügyi, technikai és képzési forrásokat kell biztosítani. Hiszen az edzőink számának és felkészültségének gyarapítása a jövő magyar sportsikereinek záloga.

Jády György





# Vendégszektor

Magamat leginkább a 130.000 győri polgár egyikének tartom – beszélgetés Dr. Dézsi Csaba Andrással, Győr polgármesterével

**A** munkában és a küzdelemben hisz. Amit gondol, azt rendszerint ki is mondja. Nem a levegőbe beszél amikor a sporttal kapcsolatban véleményt mond, hiszen egy olyan sportágból jön, ami a rendre, fegyelemre, az ellenfél tiszteletére és a küzdeni tudásra nevel. Városvezető, orvos, politikus, sportvezető, író, akinek már mesekönyve is jelent meg. Stílusa talán szokatlan, de kétségkívül üdítően hat és mindig érdemes odafigyelni arra, amit mond. Ezúttal városa sportpolitikájáról, a sporttal kapcsolatos elképzelésekről beszélt Dézsi Csaba András, Győr polgármestere.

Tekintettel arra, hogy gyerekkorom óta judozom, versenysportoltam, jelenleg pedig a magyar judo szövetség általános alelnöke vagyok, eredmény centrikus módon látom a világot. A sportban a legfontosabb eredmény az, ha minél több fiatalt tudunk bevonni az aktív sportéletbe, ehhez pedig megfelelő sportolási lehetőségek, létesítmények szükségesek, amit elődöm Győrben megteremtett. Másodsorban pedig példaképek kellene, akikre felnézve és követve, a gyerekek lemennek az edzőterembe, elmennek az uszodába vagy éppen a zöld gyepre lépnek. Utóbbi miatt nagyon fontosnak tar-

tom az élsport támogatását is, szerencsére Győr városában színes a paletta és példaképek választásában, sportolási lehetőségekben egyaránt kiváló lehetőségei vannak a fiataloknak.

**– Milyen elvek mentén szeretné alakítani a városvezetés Győr életét, amelynek meghatározó részét képezi a város sokszínű sportélete?**

Nyilván, mint a város vezetőjének, az én véleményem számít. Ugyanakkor magamat leginkább a 130.000 győri polgár egyikének tartom és fontos számomra, hogy megismerjem minél több itt lakó véleményét és közösen alakítsuk a város jelenét és jövőjét. Elkészítettünk egy sportkonceptiót, amelynek legfontosabb alappillére – mint minden koncepciónkban – az itt élők véleménye. A vártnál is több győri lakos töltötte ki azt a kérdőívet és vett részt abban a kutatásban, amit a győri Széchenyi István Egyetem Egészségügyi és Sporttudományi tanszékének – melynek professzora vagyok – szakemberei a Sport Osztállyal közösen elvégeztek. Az elkészült koncepció több mint 100 oldal, de ez csak egy rövid összefoglaló az elképzeléseinkből, hiszen Győr városának több patinás egyesülete és szakosztálya van, kiváló edzőkkel, csaknem minden korosztályban, a nemzetközi és hazai élmezőnyben számon tartott sportolókkal. Ami a fantasztikus ebben, hogy mindenki örömmel teszi hozzá a saját tudását ahhoz az értékkeremtő munkához, ami nemcsak hírünket viszi a világban, hanem egészséges életmódra is nevel. Ez utóbbi kardiológusként különösen fontos számomra.

**– Milyen mértékben és területeken tud szerepet vállalni az önkormányzat a város sportéletében?**

A város a lehetőségei mértékében igyekszik a lakosság minden rétegének támogatni a sportolását anyagilag, vagy programok szervezésével.

Győr MJV közgyűlése minden év elején meghatározza a város élsport támogatási rendszerét, melynek keretében több területen támogatjuk a város sportéletét, az amatőr és a profi sportot egyaránt. A kiemelt sportszervezeteket szponzorációs szerződéssel, valamint a létesítményhasználatuk támogatásával segítjük. Négy kategóriában írunk ki pályázatot, melynek keretében a városban működő sportszervezetek működését, az eredményes egyéni sportolókat, a sportszervezetek rendezvényeit, valamint az egészségkárosult sportolókat is támogatjuk. Hosszú évek óta szervezzük és finanszírozzuk a „szépkorúak tornája” rendezvényt,

ahol a városban 13 helyszínen ingyenes speciális mozgáslehetőséget biztosítunk az idősebb korosztály számára. Szervezzük és finanszírozzuk a városi alapfokú és diákolimpiai versenyeket, támogatjuk a közoktatási intézmények saját rendezésű versenyeit, bajnokságait. Idén 26. alkalommal hirdettük meg az Oviolimpiát a városi óvodák részére, amely sajnos a világjárvány miatt most elmaradt, valamint az oviúszás foglalkozásait is az Önkormányzat szervezi és finanszírozza. 2009-ben épült fel a Barát-ság Sportpark létesítmény, melyben évente két alkalommal nagyszabású sportnapot szervezünk, melyen a lakosság minden rétegének biztosítunk sportolási lehetőséget. Az elmúlt években az Önkormányzat támogatásával szinte minden városrészben épültek sportparkok, rekortán borítású futópályák a szabadidős sportolók számára.

**– A város költségvetésének nagyságrendileg hányad részét teszi ki a sport célú költség?**

A város közgyűlése egy 2015-ös rendeletében fogadta el, hogy minden évben a költségvetési főösszege legalább 1%-át a sportfeladatok támogatására fordítja. A valóságban ez azt jelentette az elmúlt években, hogy a sportlétesítmények fenntartásával együtt a költségvetésünk 2–3%-át fordítottuk sportcélú kiadásokra és ez országos szinten is jelentős.

**– Mennyire írta át a covid a 2020-as év terveket és mennyiben befolyásolja az idejeiket?**

2020-ban a tervezett sportrendezvényeink körülbelül 80%-a elmaradt a világjárvány miatt. Olyan rendezvényeket kellett elhalasztani, mint például a Giro d'Italia, melynek a második szakaszának Győrben lett volna a befutója, vagy a Masters Öttusa VB, maratoni Kajak-Kenu EB. Sajnos az idei év sem indult biztatón, mindjárt januárban lett volna egy U18 Lány Hockey VB a 2020-ban átadott új jégcsarnokunkban, sajnos egyelőre ezt a versenyt is törölni kellett a versenynaptárból. Bizakodunk, hogy az oltásoknak köszönhetően javulni fog a járványügyi helyzet és hamarosan ismét zavartalanul tudunk sportrendezvényeket lebonyolítani.

**– Mire számít a koronavírus okozta károk mennyire fogják meghatározni a közeli és távolabbi jövőt?**

Azt látjuk, hogy számos sportszervezet került nehéz helyzetbe a járvány miatt, bár a versenyzési kiadásuk csökkentek, de az edzéslehetőségek szűkülése és a létszámcsökkenés miatt a tagdíjbevételeik is, valamint több esetben a korábbi megbízható szponzorok sem tudják támogatni őket.

Biztos vagyok benne, hogy lesznek olyanok is, amelyek megszűnnek, vagy elveszítik a korábbi edzéslehetőségeiket. A járvány által okozott gazdasági helyzet miatt több cég egy időre kivonul a sportból, mivel az elmúlt időszak felemésztette a tartalékait és újra meg kell erősödni. A sportszervezeteknek új támogatókat, új bevételi forrásokat kell felkutatniuk, visszafogottabb költségvetéssel kell gazdálkodniuk. Sokkal nagyobb igény lesz az állami támogatásokra, pályázatokra.

A kijárási korlátozások, létesítménybezárások hatására még jobban megerősödtek az e-sportok, melyek már egyébként is régóta feltörekvőben voltak és nagyon népszerűek a fiatalok körében.

**– Magyarország lakosságának jelentős része küzd komoly megelőzhető krónikus, életminőséget befolyásoló betegségekkel. Mit tehet a város vezetése, hogy az egészséges életmód, a rendszeres testmozgás a lakosok életének részévé váljon, és hosszú távon éreztesse a pozitív hatását?**

A város készülő új 2026-ig tartó sportkonceptiójában is kiemelten fontosnak tartjuk a lakosság sportaktivitásának növelését, ugyanakkor az egyik legnagyobb kihívást jelenti a mai kor meghatározó trendjei mellett (online kapcsolatok). A sportolási szokások sokat változtak az elmúlt években, de a járvány óta is. Azt látjuk, hogy a korlátozások hatására sokkal többen akarnak a szabadban sportolni. Az egészséges életmódra nevelést már egész korán gyerekkorban el kell kezdeni az óvodai, iskolai foglalkozásokon. Az Önkormányzat a szemlélet- és az életmódváltásra ható kommunikációval és az infrastruktúrális háttér megteremtésével tud hozzájárulni ahhoz, hogy a lakosok az egészséges életmódra váltást fokozatosan beépítsék a mindennapjaikba. Célunk, hogy a szabadidős sportolási lehetőségek minden lakos számára elérhetőek legyenek a lakókörnyezetébe. Folyamatosan figyeljük az országos pályázatokat, a szükséges önrészt az Önkormányzat lehetőségei szerint biztosítja a fejlesztésekhez. Az elmúlt években sorra adtuk át a kültéri sportparkokat, futópályákat, célunk hogy minden városrészben legyenek ilyen ingyenesen használható létesítmények. A feltételek megteremtésén túl mozgásos programok szervezésével is hozzájárulunk a sportolás megszerettetéséhez. Óvodáskorban a már előbb említett oviúszás, Oviolimpia, uKIDo foglalkozások szervezésével, az általános- és középiskolásoknak városi diáksport versenyekkel, futófesztivállal, vagy a lakosság minden rétegének mozgáslehetőséget biz-

tosító sportnapokkal és idősebb korban a szépkorúak tornája foglalkozásaival.

Ezek a rendezvényeken, programokon keresztül megismerhetik a város sportlétesítményeit, sportolási lehetőségeit, mindenki megtalálhatja magának a kedvére való mozgásformát.

## SPORT

*„Akkor érhetjük el a lehetséges dolgokat, ha a lehetetlent is megpróbáljuk.”*

**A Magyar Judo Szövetség általános alelnöke, a Magyar Olimpiai Bizottság tagja.**

**Kitüntették a Magyar Judoért díj arany fokozatával és megkapta a Magyar érdemrend Tisztikeresztjét. Az orvos-világ bajnokságon aranyérmet szerzett, a dzsúdó-világszervezettől megkapta a piros-fehér színű öv viselésére jogosító 6. dan fokozatot.**

Elég eleven gyerek voltam, félévente átlagosan az alsó tagozatban 10–12 beírással, ezért a szüleim jobbnak látták valamilyen sport irányába elvinni az energiáimat. Így kerültem a bencés gimnázium tornatermébe, ahol akkor a judót Győrben már magas szinten művelték. Ez a sport, azóta is meghatározza az életemet. Ott tanultam meg a fegyelmet, a munka és az ellenfél tiszteletét, kitartást. Érdekes dolog ez. Sokan úgy gondolják, hogy a judo nem közösségi sport, hiszen szemtől szemben, egy-egy ember áll a tatamin, a küzdelem során. Ugyanakkor erősen közösségnevelő hatású, hiszen felkészülni kizárólag társakkal lehet. Így ennek az egyéni sportágnak köszönhetően dolgoztam először csapatban. Remek embereket ismertem meg a sport által, de talán két edzőt ki kell emelnem. Az egyik Vági Miklós, aki olimpiai bíró, a hazai és talán mondhatom, hogy az európai judo élet egyik ikonikus alakja. Tőle a technikát és a judo sport szellemi oldalát tanulhattuk meg. Legalább ennyire fontos volt mellette Danyi László munkája, akitől a munkabírást, annak tiszteletét tanultuk meg, és azt, hogy csak akkor érhetjük el a lehetséges dolgokat, ha a lehetetlent is megpróbáljuk.

*Fazekas Erzsébet*



# Vendégszektor

## Húsz éve a sportminisztériumban – beszélgetés dr. Fazekas Attila Erik helyettes államtitkárral

**S**zinte a sportminisztérium megszületésétől az állami sportirányításban dolgozik dr. Fazekas Attila Erik. A névjegykártyáján szereplő hivatalos funkció - mely szerint ő az Emberi Erőforrások Minisztériuma (EMMI) Sportért Felelős Államtitkárság Sportigazgatásért és Sportág-fejlesztésért Felelős Helyettes Államtitkárság helyettes államtitkára - egy közvetlen, barátságos embert takar, akinek "rázós" kérdéseket is fel lehetett tenni a magyar sportélet elmúlt húsz évéről..

– Helyettes Államtitkár Úr, kérem, árulja el, annak idején hogy került a sportminisztériumba,

amelynek a neve a megalakuláskor Ifjúsági és Sportminisztérium (ISM) volt, majd kapcsolódott hozzá a gyermekek ügye is (GYISM), ma pedig államtitkárságként működik?

1999-ben végeztem el a jogi egyetemet, és mivel érdekelt az alkotmányjog és az államigazgatás, így az Igazságügyi Minisztérium Közjogi Kodifikációs Főosztályára kerültem, ahol én tartottam a kapcsolatot az 1999 elején megalakult ISM-mel. Akkoriban kezdtek a sporttörvény előkészítését, amit véleményeznem kellett, részt vettem a megalkotási folyamatban. Az együttmű-

ködésnek az lett az eredménye, hogy átcsábítottak, és 2000. október elsejétől itt dolgozom. Az első munkahelyemen, az Igazságügyi Minisztériumban, a viszonylag rövid idő alatt is sokat tanultam, itt pedig már több mint két évtizedet eltöltöttem.

– Manapság ritka az ilyesmi...

... azt hiszem, két kolléga van itt nálam régebb óta. Van ugyanakkor olyan közvetlen kollégám, akivel több mint 15 éve segítjük egymást és remélhetőleg, az ágazatot.

– Az igazságügy és a sport szerintem távol áll egymástól, az egyiket nagyon száraz területnek képezem. Volt valami kapcsolata a sporttal, esetleg sportos múltja, ami segítette "megragadni" az új hivatásában?

Az egész életemet meghatározta és ma is meghatározza a sport! Szolnoki gyerek vagyok, sportos családban nőttem fel, édesapám számos sportot űzött, amibe belefogott, szívvel-lélekkel csinálta, emellett sportorvoskodott is, édesanyám pedig úszó volt, úgyhogy négyévesen már úsztam, hatéves koromtól pedig versenyszerűen.

– Szolnokot a vízilabdázás egyik bázisaként ismerem.

Valóban az, és engem is megfertőzött, tizenhárom éves koromtól az egyetemi évekig Szolnokon játszottam. 1976-os születésű vagyok, amikor az úgynevezett aranygeneráció tagjai is születtek, Kásás Tamás, Bíros Péter, Vári Attila, vagyis a későbbi olimpiai bajnokok. Kezdetben az egyetemen is sportoltam, de aztán választanom kellett: tanulás vagy sport, mert szeretem mindenben a maximumot nyújtani. Balkezes voltam, ami a vízilabdában előny, mindig én úsztam a labdáért, és rendszerint el is hoztam, de éreztem, hogy nem leszek klasszis versenyző. Ráadásul egészségi gondjaim is voltak, úgyhogy lemondtam a vízipólóról, a tanulást választottam. A döntésemet nem bántam meg, viszont a sport az életem része maradt: visszatértem az úszáshoz, ami jól tesz az egészségemnek és feltöltődöm tőle. Mint említettem, a szüleim is sportoltak, és a sport szeretetét én is tovább adtam, a három gyermekem közül a két kisebb pólózik, a nagylányom röplabdázik.

– Köszönöm a múltidézést, és térjünk át mostani pályájára!

A sportminisztériumban először a jogalkotási terület tartozott hozzám, majd jöttek az újabb és újabb feladatok: az irányítási, jogi-igazgatási feladatok mellett a doppingellenes küzdelem, a sportegészségügy felügyelete, majd a menetrend szerinti vezetőváltások után az aktuális belső át-

rendeződéseknek megfelelően az élősport egyes nagy területeinek felügyelete is: a fogyatékosok sportja, a szabadidősport területe, a versenysport és az utánpótlás-nevelés, sportinnovációs, továbbá ellenőrzési feladatok. Ezek a területek jelenleg is az általam irányított főosztályokhoz tartoznak, vagyis igen széles a skála.

**– Valóban színes a paletta. Van kedvenc terület? Egyáltalán lehet ilyen?**

A lényeg, hogy sport legyen! A sport minden területe közel áll a szívemhez, de a szívem csücske manapság talán az utánpótlás-nevelés és azon belül is a komplex tehetséggondozás területe. Ennek egyik kiemelt eleme a sportolói életpálya és a sportiskolák ügye. Mint említettem, nekem, és gondolom, ezzel nem vagyok egyedül, még választanom kellett a magas szintű sportolás és a hasonló színvonalú tanulás között ...én is így voltam annak idején, a gimnázium után...

Szóval, hogy soha többet ne kelljen egy tehetséges gyereknek az egyik területről lemondania a másik kedvéért, ezért tartom nagyon fontosnak az utánpótlás-nevelés gyakorlati színtereiként a sportiskolák, sportakadémiák fejlesztésének ügyét. Több mint négy éve stratégiai megállapodást kötöttünk a Sportiskolák Országos Szövetségével (SIOSZ) és a Sportegyesületek Országos Szövetségével (SOSZ). Magyarországon ugyanis alapvetően kétféle sportiskola létezik: az egyesületi típusú, amikor az adott sportegyesület köt megállapodást egy köznevelési intézménnyel a sportoló-tanulók érdekében, például az edzésekhez, versenyekhez illeszkedő tanrend összeállítását kérve, illetve a köznevelési jellegű, ahol az iskola a sportiskolai kerettanterv mellett biztosítja a felkészítés, versenyeztetés feladatait a keretei között működő diáksport egyesületnek, vagy a vele megállapodásban álló klubnak. Az elmúlt időszak egyik kiemelt eredménye a sportakadémiák fejlesztésének rendszere, amelyek integráltan, az egyéni tehetséggondozás módszereit szem előtt tartva biztosítják a kiemelt utánpótlás-nevelés sportszakmai feladatait, a tan kötelezettség teljesítését, sőt, több esetben az iskolai és a kollégiumi nevelést egyaránt. Ilyen, államilag elismert akadémiák jelenleg három sportágban - labdarúgás, kosárlabda, kézilabda - működnek. Visszatérve a sportiskolákra: a köznevelési sportiskolai rendszernek jelenleg 81 intézmény a tagja, ami az elmúlt olimpiai ciklus kezdetéhez képest több mint 40%-os intézményi kör bővülést jelent. Az igény tehát óriási. A programban részt vevő iskoláknak folyamatosan mér-

jük a teljesítményét, ugyanis a gyerekeknek sportszakmai és tanulmányi kötelességei is vannak, és ennek megfelelően adjuk a támogatást. Szeretnénk, ha a sport világa hosszú távon senkit sem veszítene el, a világraszóló eredményre nem képes sportolókat sem. Akit egyszer a sport, a mozgás öröme és az öltözők klímája magával ragadott, annak az élete része maradjon a sport felnőtt korában is, a szervezett sportból "kiöregedve" a későbbiekben is. Ez nemcsak egyéni jóléti, primer prevenció, egészségmegőrző kérdés, hanem sportfogyasztóként gazdasági ösztönző és szemléletformáló hatása is van. Ráadásul vallo, a sportos közeg, a küzdőszellem a munkaerőpiacon is segít!

**– A húsz év során sok mindent átélt. Mi volt a legnehezebb?**

Megélni a tehetetlenséget. Alkotó személyiségnek tartom magam, és az ilyen típusoknak nagyon rossz érzés a fióknak dolgozni. Akkor érzem jól magam, ha érdemi dolgot teszek le az asztalra. Most szerencsés helyzetben vagyunk, mert régóta mondtuk, hogy jó lenne a feladatfinanszírozás irányába elmozdítani a magyar sport ügyét, és ez megvalósult: átfogó, egymásra épülő nagy programok mentén támogatjuk a sportot. A korábbi időszakokban azt tapasztaltuk, hogy hiába akartunk világversenyeket rendezni Magyarországon, nem volt hozzá megfelelő infrastruktúra. Márpedig ha nincs megfelelő létesítményünk, hiába ismerik el világszerte sportolóink és edzőink eredményeit, mi nem lehetünk házigazdák. Az utóbbi időszakban ez megváltozott, hiszen sorra rendezzük a világ-és Európa-bajnokságokat és más rangos versenyeket. Három alapvető cél mellett dolgozunk: minden gyermek sportoljon, sportnemzetből sportoló nemzetté váljunk, és minél több rangos versenyt rendezzünk méltó hazai körülmények között.

Az első kettő egymással összefüggő célok, hiszen ha valaki az iskolában megszereti a mozgást, valószínűleg az élete részévé válik, és felnőttként is sportolni akar, vagyis a sportoló nemzet része akar lenni. Igen ám, de hiába épülnek csodás létesítmények, ha azokat csak az élsportolók használhatják, és az átlagember nem léphet be oda.

A létesítményeknek az élsportot és a közösségi sportolást is ki kell szolgálniuk! Vannak országszerte jó példák, különböző tárt kapus jellegű programok, ilyeneket központilag is támogatunk, de tudjuk, vannak olyanok is, akik mondjuk féltik a pálya gypét, és nem engedik be a sportolni vágyókat. Éppen ezért az országos támogatási programokban beépítjük a feltételek közé, hogy

kötelező bizonyos időszakokat a lakosságnak, a szabadidősportra felajánlani.

**– Az látható, hogy országszerte sorra épülnek, illetve újulnak meg a sportlétesítmények. Kérem, említsen még néhányat a húsz év másfajta eredményei közül!**

Személy szerint is büszke vagyok arra, hogy a volt Sportkórház területén megújult az egykori VII-es épület. Az az álom, hogy legyen egy világszinten is ritkaságszámba menő sport- és táplálkozástudományi központ, innen, a minisztériumból indult. A Testnevelési Egyetem Sport- táplálkozástudományi Központ már túl van több akkreditációs folyamaton, méréseket végez, dietetikai tanácsokat ad, komplex módon segíti a versenysportot és a többi területet, sportolókat, szülőket, szakembereket egyaránt.

Szintén előrehaladott állapotban van, sportki-fejezéssel élve már a startvonalon áll a Nemzeti Sportinformációs Rendszer (NSR), amelynek éles indítása a jövő év elejére várható.

**– Mit tud az NSR?**

Mondhatjuk: az NSR-rel a sport a digitális térbe költözik, ott is leteszi a névjegyet. Az NSR egyrészt nyilvántartásra szolgáló közhiteles adatbázis, másrészt pedig szolgáltatást nyújtó rendszer lesz. Továbbá, ha valamely szervezet sporttámogatásért jelentkezik, megjelenik a rendszerben, de az úgynevezett portál funkción keresztül az állampolgár is megkeresheti például, hogy a lakóköznyezetében hol és milyen szakemberek irányításával sportolhat, milyen lehetőségei vannak. Az adatok feltöltése és a rendszer bevezetése során tárgyalunk a sport civil szervezeteivel, a sportszövetségekkel és kiemelt klubokkal, vagy a Magyar Edzők Társaságával is. A MET egyébként a civil partnereink közül az első között volt, akivel a fentebb már említett stratégiai megállapodást megkötöttük fontos feladatok ellátásában való közreműködésre, évek óta nagyon jó a kapcsolatunk. A MET megkerülhetetlen az edzőtovábbképzés területén, az NSR kidolgozásakor is segítő kezett nyújtott például oktatási anyagok készítésével, használatra bocsájtásával.

Visszatérve az elmúlt időszakban történetekre, szólni kell a támogatási rendszerről is, ugyanis már két olimpiai ciklusra tekint vissza a kiemelt sportágak támogatása. Az úgynevezett KSF programban részt vevő 16 olimpiai sportág különböző területeinek támogatása 2020-ig tartott, ám a tokiói olimpia elhalasztása miatt egy évvel meghosszabbítottuk az időszakot, és idénre is biztosítottuk a tavalyi évvel azonos összegű támogatást mind a

szakmai feladatokra, mind a létesítmény- és infrastruktúra-fejlesztésre. A KSF program eredményeként közel kétharmadával nőtt a versenyengedéllyel rendelkező sportolók száma, és több mint 80%-kal nőtt az edzők száma. Ezen túl 800-hoz közelít a program keretében megvalósult sportlétesítmények száma, további 400 projekt pedig még folyamatban van. Ez a program most kifut, de már előkészítettük a következő, terveink szerint 2022-ben életbe lépő programot.

**– Mit lehet róla tudni?**

Ez egy mérföldkő lesz a magyar sportban, hosszú távon biztosítja mintegy 65 sportág, tehát a sportszövetségek döntő többségének kiszámítható támogatását. A kiemelt sportágak mellett szerepelnek benne feltörekvő sportágak és felzárkóztató programok is, relatív biztonságot jelent majd ezek képviselőinek, hogy tudják, mire számíthatnak.

**– A támogatásért kérnek valamit cserébe, vagyis számon kérik majd, hogy mire költik a tetemes pénzt a szövetségek?**

Minden évben visszamérjük a támogatás hasznosulását, ám évenként belenyúlni a programba nem lenne szerencsés. Éppen ezért szól a program egésze olimpiai ciklusokra. Tokió után várható felülvizsgálat, amikor elképzelhetők cserék is, vagyis lehet olyan, aki kikerül valahonnan és más kerül a helyére.

Itt jegyzem meg, hogy az érdemi munka az egyesületekben zajlik, és a sporttörvény megteremtette a lehetőségét az egyesületi munka tervezhető és kiszámítható támogatásának is. A kiemelt hat fővárosi klub mellett a KSI-ről sem feledkeztünk meg, ahol élsport és él-utánpótlásnevelés egyaránt zajlik, illetve külön egységként kezeljük a TFSE-t mint szakosztályok mellett működő speciális módszertani központot, az edzőképzés fontos gyakorlati színterét. A főváros mellett vidéken is elkezdtek a kiemelt sportszervezetek támogatását, hiszen nagyon sok versenyző és remek eredmény vidékről jön. Ezen a téren is egész országot lefedő, hosszú távú programot tervezünk.

**– Ha már szóba került a támogatás, a pénz... nem kerülhetjük ki a vitákat is kiváltó TAO-rendszert, vagyis a társasági adó felajánlását, felhasználását.**

Ahol megjelenik a pénz, azaz minden támogatási rendszerben vannak negatív elemek, ez tény. Ugyanakkor az is tény, hogy a TAO-rendszer 2011-es bevezetése óta mintegy százezzerrel nőtt a 6 támogatott sportágban a versenyengedéllyel rendelkező sportolók száma, több mint 19 ezer programot hagytunk jóvá, és közel 2250 szervezetet támogattunk. Ezen kívül a klubok és

támogatók között számos helyen hosszú távra szóló kapcsolat alakult ki, ami a társadalmi felelősségvállaláson kívül számos helyben jelentkező értéket teremtett. Ezek rendkívül pozitív tények. Ahol kiderül, hogy rosszhiszeműen használták fel a pénzt, súlyos szankciókkal számolhatnak, ugyanis a vétkezőt három évre is kizárhatják a támogatási rendszerből, a támogatást pedig büntetőkamattal növelten kell visszafizetni. Továbbá valamennyi támogatott program ellenőrzését elvégzik az arra illetékesek. Azt sem szabad elfelejteni, hogy mára korlátozva van, mennyit ajánlhatnak fel a cégek, mekkora összeget kaphatnak a szövetségek és a tagszervezeteik. Vagyis a szövetségeknek is érdekük, hogy a nekik felajánlott pénzt megfelelő programokra használják fel. Úgy vélem, összességében abszolút előremutató kezdeményezés volt a TAO-támogatás, olyan sportágakat lehet belőle támogatni, amelyek népszerűek, ugyanakkor a nemzetközi szint eléréséhez kell az anyagi segítség, mert ezekben a csapatsportágakban nehéz lépést tartani a világ elitjével, illetve felzárkózni oda.

**– Pénz is kell a sporthoz, mint mindenhez az életben, de szeretném, ha még egy fontos területről mindenképp beszélnék, ez pedig a napjainkban egyre nélkülözhetetlenebbé váló sportegészségügy és sporttudomány.**

A Testnevelési Egyetem Campusának fejlesztése már hosszú ideje napirenden van, és határozott cél a felsőfokú sporttudományos képzést nyújtó egyetemekkel, mint például a Pécsi Tudományegyetemmel vagy a Debreceni Egyetemmel szorosabbá fűzni a kapcsolatot, komoly hálózati rendszert kiépíteni. A MET ebben is fontos partner, szoros a kapcsolat a TE és a MET között.

Az egyetemek, mint intézményi partnerek mellett fontos az együttműködés a diák- és egyetemi sport területén működő civil partnerszervezeteinkkel is. A felsőoktatási sport komplex fejlesztését szolgáló ún. Hajós Alfréd 3.0 Tervet hamarosan minisztériumok közötti egyeztetésre bocsátjuk.

Az elmúlt években a sportegészségügy területén is jelentős fejlesztések történtek, sportegészségügyi-diagnosztikai központok épültek a Testnevelési Egyetemen, Pécsen, Debrecenben, Miskolcon vagy éppen a Magyar Kajak-kenu Szövetség székhelyén, ami szintén állami pénzből valósult meg. Olyan egységes, egy irányba mutató rendszert szeretnénk, amely szolgálja az élsportot és a szabadidősportot egyaránt, vagyis a sportoló emberek is betérhetnek egy-egy mérést elvégeztetni magukon. És persze a csúcsok csúcsa lesz a teljesen megújuló

Sportkórház, a Karolina útra költözött OSEI, ahol minden igényt kielégítő felszerelésekkel, szakértelemmel várják majd a sportoló személyeket.

**– A kimerítő, sok területet érintő beszélgetés után kérem, engedjen meg egy személyes kérdést. Miután megtudtam, hogy Ön egykor úszott, illetve vízilabdázott, kicsit furcsának tartom, hogy hivatali szobájának falán mégis egy atléta- és egy vívókép látható. Elárulja ennek az okát?**

Az atlétika a sportok királynője, az egyik legfontosabb alapsportág, a vívás pedig tradicionális magyar sikersportág. Volt, van, lesz! A képeket egyébként megörököltem, vagyis a szoba falán voltak, amikor a sportminisztériumba kerültem. Nem vízilabdás képek, az igaz, de a fentiek miatt teljesen tudok velük azonosulni, ezért minden költözköskor vittem őket, jöttek velem szobáról szobára, nem váltam meg tőlük. És tudja, mi az érdekes? Azt tudtam, hogy az atlétaképen Földessy Ödön olimpiai bronzérmes, Európa-bajnok távolugró látható, a vívóakció szereplőit azonban nem ismertem fel, hiszen sisak van a fejükön, és csupán a mozdulat alapján nem tudtam, kit rejt a sisak. A múltkor nálam járt Kamuti Jenő, a Nemzet Sportolója, és az egykori olimpiai ezüstérmes törvívó felkiáltott, amikor felfedezte magát a képen. Nagyon örült, mert ezt a felvételt nem ismerte magáról. Nagyon fontos a magyar sport hagyományainak őrzése, tisztelete is!

**– Helyettes Államtitkár Úr, köszönöm a beszélgetést!**

Füredi Marianne



# Nyolcvan év, nyolcvan olimpiai érem

## Beszélgetés Schmidt Gáborral, a jubiláló Magyar Kajak-kenu Szövetség elnökével

*Az idén ünnepli 80. születésnapját az 1941. július 30-án önállóvá vált Magyar Kajak-kenu Szövetség. A jeles dátum a rövid múlt-idézés mellett – lásd a keretes írást – remek alkalom arra is, hogy beszéljünk a jelenről és a jövő terveiről, valamint bemutassuk a magyar sport zászlóshajójának kormányánál álló Schmidt Gábor elnököt is.*

*– Elnök úr, bár az interjú egyeztetésekor azt kérte, hogy csak a szövetségről beszéljessünk, Ön a háttérben kíván maradni, ennek a kérésnek nem tudok eleget tenni. Már csak azért sem, mert be kell mutatni, és nagyon meg kell becsülni azt a sportvezetőt, aki valóban a sportból jött, és ismeri minden területét. Hogyan kezdődött a kapcsolata a kajak-kenuval?*

Jó, legyen... Tízéves koromban, vagyis 1980-ban kezdtem el kajakozni a KSI-ben, ezért könnyű helyzetben vagyok, ha tárgyalnom kell, mivel mindenkit ismerek. Már négy év-tizede ez a sportág a mindenem, pedig az öttusával kezdtem.

*– Ezt nem tudtam...Az összetett sportágból hogyan lett kajak?*

Az öttusa minden szakágából voltak vizsgáink, úszóvizsga is. Én nem úsztam jól, de pontosabb úgy fogalmazni, hogy nagyon nem úsztam jól. A medence partján állt két edző, egy kajakos és egy vízilabdás, a teljesítményem után közülük választhattam az öttusa-jövő helyett. Úgy gondoltam, hogy a vízilabda szintén úszócentrikus, ezért a kajakot választottam. Így kerültem Simon Miklóshoz, a 23 éves fiatal edzőhöz. Siminél nagyon jó társaság gyűlt össze, jó csapatot épített belőlünk, remekül éreztük magunkat, rengeteg közös élményben volt részünk: együtt kirándultunk, kerékpározunk... így cseperedtem. Sosem felejttem el, hogy a nyolcvanas évek közepén, amikor Csipes Feri és Gyulay Zsolt már menő versenyzők voltak, álltam a KSI-stégen, és néztem, ahogy öbölkört eveznek. Az volt a szokás ugyanis, hogy nagy világversenyek után lejöttek, és mintegy tiszteltkörként megtették az öbölkört, mi pedig



áhítattal néztük őket. Nagy szerencsének tartom, hogy ma is rengeteg kiválóság él közöttünk az egyesületekben, és a gyerekek közelről láthatják, hogy a bajnokok is úgy kezdtek valamikor, mint most ők.

*– Térjünk vissza Önhöz, illetve a kis kajakoshoz!*

Országos bajnoki címig vittem, 1985-benkét aranyérmet is nyertem, ám deréktáji problémák miatt megszakadt a pályafutásom. Akkori edzőim, Simon Miklós és Nagy László felajánlották, hogy maradjak mellettük segíteni. Mivel érettségi után elsőre nem vettek fel a jogi egyetemre, igent mondtam az ajánlatra. A TF-re felvettek, majd a szakedzői diploma mellett marketinges végzettséget is szereztem. Tíz évig edzősködtem, büszke vagyok arra, hogy egykori versenyzőimmel ma is tartom a kapcsolatot. 1997-ben kineveztek ifi szövetségi kapitánynak, majd 2002-ben a szövetség főtitkára lettem. Tíz év főtitkárság után rövid kitérőt tettem, ugyanis 2012 és 2014 között az NSK főigazgató-helyettese voltam, majd visszaültem a főtitkári székbe. Baráth Etele távozása után,

2016-tól pedig elnökként irányítom szeretett sportágamat.

*– Mivel ez a beszélgetés egy speciális, főként edzőknek szóló lapba készül, kérem, röviden idézze fel, milyen edzői tulajdonságok kellettek ahhoz, hogy kisgyerekként ebben a kemény sportban maradjon!*

Siminél dolgozni kellett, megkövetelte a fegyelmet és a munkát, de mindenkinek megvolt a sikerélménye is. Új megközelítést, lendületet hozott a sportágba. A nyolcvanas években Magyarországon nagy sláger volt a kóla, és Simi bevezette a „kóla-idők rendszerét”, ami azt jelentette, hogy mindegyikünknek meghatározta, mennyit kell fejlődni, és azt díjazta. Tehát nemcsak a legjobbaknak járt jutalom, hanem azoknak is, akik önmagukhoz képest fejlődtek. Mindig kitalált valamit, szeretttük a tornatermi edzéseket is, úgyhogy számomra már az első év végére életre szóló szerelem lett a kajakozás. Hasonló jókat mondhatok Nagy Lászlóról is, akitől szintén sokat tanultam. Serdülőként

kerültem hozzá, akkor volt a tanítványa Rajnai Klári, akire felnéztünk. Edzői munkámban tehát volt honnan merítenem, mesterem példáját követve én is megköveteltem a fegyelmet, és megtettem mindent, hogy a tanítványokat a céljaik eléréséhez segítsem.

**- A szövetség - tudomásom szerint a magyar sportban egyedülként - azzal is elismeri az edzők munkáját, hogy a székház egyik termének falán márványtáblát avatott a mesteredzők tiszteletére.**

Mentorom, Horváth Péter szokta mondani, hogy az edzők az alapkövek, és ezt vallom én is. Amióta a szövetségben dolgozom, nagy hangsúlyt fektetek arra, hogy az edzők és a tagszervezetek munkáját segítsem. Örülök annak, hogy a kormány támogatja a különböző edzői programokat, így a Magyar Edzők Társaságának Kiemelt Edzői Programját (KEP), valamint az utánpótlás-edzőkét is. A szövetségen belül pedig létrehoztuk a SZTEP-et, vagyis a Szövetség által Támogatott Edzői Programot és Patrónus programot, amely elősegíti, hogy sikeres edzők átadják a tapasztalataikat a fiatal edzőknek. Komoly edzői licence-rendszert dolgoztunk ki, és együttműködünk a MET-tel. Az említett mesteredzői márványtáblát az örökös bajnokok táblája után három éve avattuk fel, és nagyon örülnek neki az edzők, jó a visszhangja. A mesteredzők mellett azokról sem feledkezünk meg, akik lapátot adtak a gyerekek kezébe. Külön szívügyem a nevelőedzők megbecsülése, mert ők általában

a háttérben vannak. Az utánpótlás-edzők munkájának elismerésére alapítottuk meg 2018-ban az Aranylapát-díjat.

**- Ezek után beszéljünk a szövetség nyolcvan évéről!**

Ez egy fantasztikus sikersztóri, hullámvölgyek nélküli töretlen fejlődés. Az 1954-es macon világbajnokságon, illetve az 1956-os olimpián nyert első aranyérmektől kezdve mindig szállítottuk az érmekeket, nemzetközi szinten is stabilak voltak az eredményeink. A nyolcvan év alatt nyolcvan olimpiai érmet szereztek versenyzőink. Hogy mi a titka ennek a sikersztorinak? Nagyon fontos, hogy megbecsüljük a múltat, elismerjük a sportág nagy alakjait. Azt a hatalmas tudást és értéket, amit edzőgenerációk halmoztak fel, ápolni kell és tovább adni. Éppen ezért honlapunkon tíz éve létrehoztunk egy történeti oldalt, amit nagy munkával a 80. évfordulóra megújítottunk és beindítottuk, ám soha nem lesz kész, mert szerencsére mindig lesz mivel kiegészíteni, frissíteni. A sikerek kulcsa az is, hogy kiterjedt, az egész országot lefedő, 183 tagú klubhálózatot működtetünk. A nagy egyesületek mellett jól működnek az erős kis- és közepes klubok, ezért sem volt hullámvölgy az életünkben, mert vidékről folyamatosan jönnek a tehetséges gyerekek. A harmadik meghatározó tényező, hogy a szövetség vezetése igyekezett mindig tudatosan gondolkodni, stratégiákat kidolgozni. A 2011-2012-es projekthez társult a kormány stratégiája is, amit tavaly át-

tekintettünk és továbbfejlesztettünk. Könyvnyű helyzetben vagyunk, mert azt látjuk, hogy jó úton járunk.

**- ... amit a sportághoz kapcsolódó fejlesztések is bizonyítanak. Egyedülálló például a Latorca utcai székházban 2018-ban megnyílt sportegészségügyi és diagnosztikai központ, amely sportegészségügyi háttérrel biztosít a tehetségek kiválasztásához, ugyanakkor a magas szintű teljesítmény elérésében is segíti a sportolókat. Érdekesség, hogy a központ létrehozásához szükséges forrásokat a riói olimpia után, a versenyzők hosszú ideje tartó eredményességét elismerve, egy kormánydöntés biztosította a szövetség számára. A sportág kedvező helyzetben van, mert ezen kívül más terveik is találkoztak a kormány elképzeléseivel, például a sportág társadalmasítását, vagyis a szabadidős vízisportok és a vízi turisztika fejlesztését is segítik az országos infrastrukturális programok.**

Az utóbbi években országszerte megnövekedett a szabadidős események száma. A trendhez mi is igazodtunk szabadidős események szervezésével, illetve azzal, hogy olyan rendezvényekhez csatlakoztunk, amelyek beleillenek a szövetség sportágit népszerűsítő elképzeléseibe. Évről évre több embert vonzanak a tematikus fesztiválok: a Balaton-átelezés, a Tisza-tó-átelezés, a SUP-események és a sárkányhajós programok. A magyarországi turisztikai kínálatnak újra szerves része lett a Vízi Vándortáborozás rendszere és maga a vízitúrázás is, vízitúra-megállóhelyek, kajak-kenu pontok létesültek országszerte. Elmondhatjuk, hogy a 8-10 éve elfogadott stratégia mentén a sportág birtokba vette Magyarország összes élővizét.

**- Nem feledkezhetünk meg arról sem, hogy versenyrendezésben is „világbajnok” a szövetség, a szegedi világbajnokságokról és világkupa-viadalokról mindenki elismerően beszél.**

A magyar sport jelentős sportdiplomáciai sikere volt, hogy a 2016. és 2020. közötti időszak legfontosabb versenyét, a 2019-es olimpiai kvalifikációs világbajnokságot Magyarország rendezhette meg. A Maty-ér 1998, 2006 és 2011 után negyedik alkalommal adott otthont újabb kiemelkedően sikeres, világszínvonalú viadalnak, melyen olimpiai és paralimpiai kvótákért ültek hajóba a versenyzők.

**- Aztán a folytatásban soha nem látott helyzettel kellett szembenéznie a (sport)társadalomnak: a 2020-ban a világon végigsöprő koronavírus-járvány miatt elhalasztották az olimpiát, és nem tudták megrendezni a sportág történetében először kiírt nem olim-**





*piai számok világbajnokságát sem, amelynek Szeged adott volna otthont. Az év egyetlen gyorsasági kajak-kenus viadala a szeptember végén a Maty-éren megrendezett világkupa-verseny volt... Az életünket egy éve szétziláló, versenyek sorát elsöprő járvány hogyan befolyásolja a jubileumi évet? Lehet egyáltalán valami ünnepséget tervezni?*

A jubileumi év nagy attrakciója, hogy elkezd-tük összegyűjteni legendás versenyzőink, például Parti János, vagy a Foltán-Vaskuti páros hajóit, mindet leltárba vettük, lefotóztuk és naptár is készült a fényképekből. A 80. évforduló alkalmából ősszel nagyszabású ünnepséget tervezünk, amelyen kiállítanánk a hajókat és a lapátokat. Bízunk benne, addigra normalizálódik az egészségügyi helyzet, és a 75. születésnaphoz hasonló nagyságú rendezvényen találkozhatnak egymással a különböző generációk tagjai. Legutóbb csaknem nyolcszázan voltunk a szövetség előtti

téren, és emlékezhettünk a múltra.

*– Kérem, a beszélgetés elejéhez hasonlóan, a végén is engedjen meg egy személyes kérdést. Egy ilyen hatalmas szövetség irányítása mellett, a nyári sportágakért felelős alelnökként a MOB vezetéséből is kiveszi a részét. Hogy bírja erővel és idővel? Az egykori sportolónak majd edzőnek befér az életébe a sportolás?*

*(Éreztem, hogy valamit eltaláltam, mert egy furcsa mosoly előzte meg a választ).*

Viszonylag hosszú időszakot kihagytam, nem sportoltam. Aztán úgy két éve egy rutinvizsgálaton kiderült, hogy oda kell figyelnem, mert magas a koleszterin- és a vércukorszintem. Az orvos azt mondta, hogy felírhatna nekem valami gyógyszert, de inkább sportoljak. Megfogadtam a tanácsát, életmódot váltottam: azóta odafigyelek a táplálkozásomra és elkezdtem sportolni. Futok, evezőgépezek, ami az egész testet megmozgatja, nyáron pedig vízre szállok, kajakozok. Leadtam 15 kilót, jobb a közérzetem, jobban bírom a munkát. Munkamánias vagyok, szeretem, amit csinállok. Ráadásul körülvesz egy jó csapat, szemtelenül fiatalok, ami plusz motivációt ad, mert tartani kell velük a lépést. Sikerült egy jó közösséget felépíteni, örömmel tölt el, hogy sok volt versenyző dolgozik a szövetségben, akik megállják a helyüket a civil életben is.

Füredi Marianne

## A sikersztori kezdete

1936 áprilisában a Magyar Evezős Szövetségen belül megalakult a kajakszakosztály. Elnöke a kajaksport nagyszerű harcosa, dr. Zsembery Gyula, elnökhelyettese dr. Brém György, a kajakkapitány a sportág legjobban képzett hazai szakembere, Osváth György lett. (...) Az 1936-os berlini olimpia meghatározó volt a magyar kajak-kenu sport szempontjából: a válogatott abból a 15 cserkészfiből került ki, akik az 1933-as magyarországi cserkész világdzsemborin nagy sikert arattak. Ügyesek voltak, de versenytapasztalat nélküliek. (...) Az olimpián turistaként vett részt Hábl Károly, a sportág megalapításának emblematikus alakja, aki evezősként kötelezte el magát a vízi sportokkal, és küldetésének érezte, hogy a fiatalokkal is megismertesse annak különböző fajtáit. A népszerű Csárli jegyzeteket és filmfelvételeket készített Berlinben, hogy ezzel is segítse az itthoni fejlődést (...) A sportág vezetői bekapcsolódtak abba a szabadidős sportmozgalomba melyet svéd mintára Weiss Manfréd gyártulajdonos indított el, aki a csepeli gyáróriás összes, mintegy 16 ezer dolgozóját beszervezte az általa alapított és a nevét viselő Weiss Manfréd Munkás Testedző Körbe (WMTK). A klub vezetőjének megválasztott Kocsis Mihály a kajak-kenu sportot is felvette a programba és a csepeli Duna-ágban kialakította a Királyerdei Vízi-központot, a mai csepeli klub elődjét (...) A kajak-kenu sport tovább küzdött az elismerésért, a nők is elkezdték űzni versenyszinten, az 1940-es országos bajnokságon már részt vettek. (...) Az Országos Testnevelési Tanács hozzájárult ahhoz, hogy 1941. július 30-án megalakuljon az önálló Országos Magyar Kajak Szövetség. A szövetség alapszabályát és versenyszabályzatát Wittwindits Tibor elnökhelyettes, a 102-es vízcserkész-csapat vezetője állította össze.

*(Idézet az MKKSz "Ahogy tőlünk telt" című kiadványából)*





*Nagy – Mester – Interjú*

**Batizi Sándor**

**Én még Gerevich, Kovács és Kárpáti  
ellen is vívhattam!**

**Kárpátján, a Tisza melletti Técsőn született, évtizedeken át élt az akkori Szovjetunióban, majd 1974-ben elfogadták áttelepülési kérelmét. A 86 éves vívómester, Batizi Sándor ez idő tájt Gödöllőn él, ott látogathattam meg az erdélyi származású, 1973-ban német válogatottként világbajnok párbajtőrözővel, Szepessy Józseffel.**

Nem lesz egyszerű a történetem – **figyelmetetett a látásában erősen korlátozott Batizi mester.** – Dolgos vidéki családba születtem, okos szüleim voltak. Én csehszlovák, Béla öcsém magyar állampolgárként született, Éva húgom és Endre öcsém pedig szovjet lett. A legtöbbet a földművelő paraszt nagypámtól kaptam, aki egyre tanított meg: a becsületességre! Csendes ember volt. Amikor már nagyon mérges lett, akkor is csak annyit mondott: Erzsí, na! Hatvan holdon gazdálkodott, az állatokhoz is értett. Sokat dolgozott, mint afféle kulákember...

**– Amikor 1940-ben bementek a magyarok, hogyan alakult a sorsuk?**

Apám pillanatok alatt megerősödött anyagilag. Volt szállodánk, éttermünk, de 45-ben, amikor bejöttek a szovjetek, apámat rögtön letartóztatták. Mielőtt elvitték Szibériába, kétszer is odakiabált anyáknak: Juliska, a fiúk tanuljanak! Rövid idő alatt orosz, német, magyar és román iskolába is jártam. Amint beindult a szovjetrendszer, én kapusként bekerültem a técsői focicsapatba, ezen keresztül pedig Lembergbe, ahol 1952-ben a Testnevelési Főiskolára is felvettek.

**– Az ott töltött négy év elég volt egy alapvető fordulathoz?**

Igen, 1955-ben már szovjet válogatott lettem, mégpedig kardvívásban. Nagyon sokat tanultam az akkori nagyságoktól (Gerevich Aladár, Kovács Pál, Kárpáti Rudolf, dr. Bay Béla), akik sűrűn jártak a Szovjetunióba, én pedig tolmácként mindig közelről figyelhettem őket. Mindhárom kardforgató klaszisznak a fiát én tanítottam vívni.

**– Még ez évben a szovjetek világbajnokságát is rendezték.**

Ahol mindenki ott volt, aki számított ebben a fegyvernemben, így én is elindultam. Maszlay Lajos bácsi volt a zsürielnök. A közép-döntőben három győzelem után már 4–0-ra vezettem francia ellenfelemmel szemben, majd 4–4 lett. Lajos bácsi a francia vezényszavak között beszólt, mit kell tennem. Meg is lett az 5–4, döntőbe jutottam, s egyben szovjet válogatott is lettem! Bár minden ottani edzőtáborban és versenyen részt vehettem, külföldre viszont nem engedtek, mert apám kulák és magyar katonatiszt is volt. Ezeket akkoriban ott nagyon komolyan vették.

**– Mikortól edzősködt?**

Már a vívó pályafutásom évtizede során is voltak tanítványaim. A sok edzőtáborozás során minden sportág foglalkozásait figyeltem, s amit érdemesnek tartottam, azt megjegyeztem, a „tejszínt” eltettem magamnak. Így lettem elég hamar elismert szakember. A válogatottakat én tanítottam a megfelelő lábmunka elsajátítására. Az évek során nagyon sokat tanultam a Bay Béla bácsitól, s az idősebb mesterektől, így Hatz-Hátszegi Józsi bácsitól, Vass Imre bácsitól is. Utóbbit a legalaposabb mesternek tartottam, aki valóban tégláról téglára építkezett. Ezért is vagyok mindmáig mérges rá és Kulcsár Győzőre is, mert nem fogadták meg a tanácsomat. Azt kértem ugyanis, hogy vetessék filmre, amit tudnak, hogy megmaradjon a szakmai hagyatékuk az utánuk következőknek ... Nem történt semmi!

**– Önnek kik voltak az ottani legeredményesebb tanítványai?**

Nagyon sokat segitettem a Sztankovicznak, Rilovnak és a Smitkonak, hogy csak a legjobbakat említsem.

**– Hogyan került végül Magyarországra?**

Nyolc évig kérvényeztettem az áttelepülésemet, mindhiába. Végül már azt mondtam a belügyeseknek – akik más nemzetségek tagjait folyamatosan engedték kifelé –, hogy miért kell nekem itt lennem, amikor én magyar vagyok és magyarul szeretném a fiatalokat oktatni? Végül megunhattak engem, s a magyarok sok segítségével is köszönhetően 1974. március 3-án délután

öt órakor leléphettünk a vonatról a Keleti pályaudvaron. A peronon pedig két, vezető klub – Újpesti Dózsa, Vasas SC – elnöke is várt minket. Mindketten azonnal leszerződtek volna, de én a Vasast választottam, mert ott voltak a barátaim: Tilly János, Kemenes Ernő, utóbbi különösen sokat segített nekem a letelepedésemben, a lakáskérdésem megoldásában.

**– Nem bánta meg, hogy a piros-kékeket választotta?**

Nem, mert minden szempontból jó közegbe kerültem. Elsőként mindjárt a Gerevich Pali került hozzám, aki később kardban egyéni világbajnok lett. A Bujdosó Imre benne volt a Szöulban aranyérmes kardválogatottban, Marót Péter is olimpiai bajnok lehetett volna, de be kellett érnie az ezüstéremmel. A többiekkel kiegészülve számos magyar bajnokságot nyertünk, háromszor pedig a Bajnokcsapatok Európa Kupáját is elhódítottuk. Ott dolgoztam egészen addig, amíg a vakságom engedte. Ha jól emlékszem, már több mint egy évtizede tétlenségre vagyok kárhoztatva. Nagyon jól mondta az orvosbarátom, hogy te a vakok között látó vagy, a látók között pedig vak. Ötször operálták a szememet, amelynek az alapproblémája egy meglévő zöldhályog. A szomszédom szemorvos, ő mondta, hogy Amerikában van egy találmány, amit betesznek a szemembe és látni fogok. Hát persze hogy megvettük két-százötvenezer forintért és utána sem láttam. Ez lett az én vesztem, mert nagyon nehéz így élni, hogy gyakorlatilag semmit nem látok.



**– Hogyan követték egymást a Vasas vívóival elért sikerek?**

Az első, kiemelkedő eredmény a Gerevich Pali világbajnoki győzelme volt. „Bujdi” is nagyon jól vívott, de mindannyiuk közül a legtehetségesebbnek a Marót Pétert tartom. Neki feltétlenül olimpiai bajoknak kellett volna lennie, de ebben megakadályozta az önféjűsége. „Macska” zseniálisan forgatta a pengét, de csak a saját feje után volt hajlandó menni. Csak az önféjűsége volt a még nagyobb sikerek elérésének a gátja. A legnagyobbak mellett rengeteg fiatal neveltem, akikhez emberileg is ragaszkodtam, mert abban a klubban akkor nagyon jó légkör uralkodott. A már felsoroltak mellett feltétlenül meg kell említenem a Hammang Ferit és a Meszéna Mikit is. Utóbbi kiváló sportkörü elnök volt azzal együtt is, hogy több, káros szenvedélye is lekötötte őt.

**– Milyennek tartja a mai magyar vívósportot, mert gondolom, azért rengeteg barátja és ismerőse van, akik napra készen tájékoztatják az alaphelyzetről.**

Rengeteg jó emberem van és örömmel hallok, hogy a dolgok jó irányban mozdultak el. A szép jövőnek ugyanis alapfeltétele, hogy legyen elég fiatal, akikből lehet válogatni. A jövő generációját meg kell tanítani vívni. Örömemre szolgál, hogy manapság felfelé ível a sportág görbéje, fejlődik a vívás. Mivel senkit nem akarok megbántani azzal, hogy nem sorolom fel, ezért inkább maradjunk az általánosítás alapján. Jó az irány.

**– Értem és nem is erőszakolom a konkrét nevek kimondását. Inkább arról legyen szíves vélekedni, mi mindenre van szükség ahhoz, hogy valakiből az átalagnál jobb vívómester lehessen?**

Most erre mit válaszoljak? Erre leginkább születni kell. Van, akiről az első pillanatban meglátszik, milyen kivételes adottságai vannak. Olyan extra alanyok nagyon ritkán kerülnek előtérbe, mint például a Bujdosó. Az edzősége is születni kell és persze ezután még sok munkára és önképzésre is szükség van.

**– És az, hogy valaki jó versenyző, ez a tény jelent-e valami előnyt számára a vívómesteri munka eredményességét illetően?**

Semmi köze a kettőnek egymáshoz! Ugyanúgy, mint egy jó vívóból nem lesz jó zeneszerző, egy jó festőből nem lesz jó muzsikás. Aki jó eredményt már elért, azért az valami előnyt csak jelent számára, hogy azt esetleg tovább is tudja adni. Ami a mindkettőnk által ismert Bujdit illeti, neki még sok jó éve lehetne itthon, a magyar vívósportban. Fontos alapkövetelmény: aki jó edző akar lenni,



annak nem szabad a tanítványait megsértenie. Jó példa erre a mindenképpen zseniális Marót, aki azonban másokkal is csak a saját akaratát, a saját elképzeléseit akarta megvalósíttatni. Én nagyon jól ismertem az orosz versenyzők hozzáállását, emberi gyengeségeiket, az edzések utáni kanyarjaikat. Ilyenkor jön a gumiköteles módszer, amivel nagyon sok kellemetlenséget meg lehetett előzni.

**– Most már „erős” évtizede nem oktat, van visszatekintési távolsága. Hogy érzi, mennyire értékelték aktív korában a munkáját?**

A magyar embereknek sajnos, de van egy nagyon komoly gyengeségük. Ez pedig az irigységük. Jót csak a legritkább esetben mondanak, viszont annál inkább fognak irigyelni, amint elérsz egy bizonyos szintet. Ez egy nagyon nagy, ösztönési hiba! Irigyek vagyunk, rosszindulatúak vagyunk, pedig nagyon tehetséges nép vagyunk. Maradjunk az én példámnál. A Vasas háromszor lett Európa legjobb kardcsapata, Marót, Gerevich, Bujdosó és Kovács Tamás voltak a legjobb embereim.

**– Kovács Tamásról még nem esett szó.**

Pedig az összes kardozók közül ő vívott a legszebben. Sajnos azonban az idegrendszere nem volt tökéletes, ezért nem vitte még többre. De ha már visszakanyarodtunk a versenyzőkhöz, elmondanám, hogy az ötvenes években mindhárom nagyság – Gerevich, Kovács és Kárpáti – ellen is vívhattam. A legkönnyebb az Ali bácsi ellen volt valamit elérni. Egyébként vele vívni akár órákon át is egy nagy élvezet volt. A legnehezebb partnernek Rudi bizonyult, nála soha nem lehetett kiszámítani, mi lesz a következő húzása. Mindig kitalált valami meglepőt, amire még véletlenül sem gondoltál. S hogy

Kovács Pali bácsiról is szóljak, ő mindig tudta, hogy te mit fogsz csinálni.

**– Ki volt az utolsó, komoly vívó, akit még láttott, akiről lehet megalapozott véleménye?**

A Szatmári Andris, aki később világbajnoki címet is kiharcolt. Neki egyébként az édesapját is oktattam, aki az egyik legtehetségesebb tanítványom volt, de háromszor is elszakadt a bokaszalagja, ezért nem tudta igazán kifutni magát. Szerencsémre Szilágyi Áront is befényképezhettem az emlékezetembe; ő nagyon nagy vívó! A sportban van, aki fizikailag jó, van aki fejben jó. A Kárpáti, a Kovács Pali nagyon jó volt fejben, Ali bácsinak a keze volt utolérhetetlen, ő elsősorban technikailag volt kiemelkedő. Ezt talán csak a vívásban lehet elmondani, hogy van, aki ésszel, s van, aki érzékkel vív.

**– Szép helyen lakik Gödöllő egyik kertvárosi részében. Úgy is mondhatni, távol a világ zajától. Ezt az alapvetően kellemes csendet milyen gyakran törik meg a régi barátok, vívómesterek vagy éppen egykori tanítványok?**

A Decsi-fivérek édesapja, Decsi István viszatérő vendégem, miként a korábban rendkívül sikeres Sztankovics László is az. A korábban sok éven át Gödöllőn oktató, majd a családját követően Lvivba visszaköltözött Schubert Laci is megkeres, ha idelátogat. Azt nem mondom, hogy nem örülök, ha valaki meglátogat, de nekem ma már a legfontosabb a családom. Egy fiam van, aki Budapesten él, neki is van egy fia, de már egy kétéves dedunokának is örülhetünk a feleségemmel. Az unokatestvéremnek – aki egyben a keresztfiam is – van négy gyermeke. Aki már három-négy utódot nevel, az előtt csak megemelhetem a kalapomat.

Jocha Károly



## Vendégszektor

### Van aminek ára van és van aminek értéke – beszélgetés Dr. Kovács Ferencel, Nyíregyháza polgármesterével

**A** fiatalok, az idősök, a családok ma már kedvükre válogathatnak a sportolási lehetőségek, sportrendezvények, a sportolásra alkalmas létesítmények között Nyíregyházán. A városvezetés az élsport, utánpótlás, és szabadidősport gyakorlásához is igyekszik megteremteni a lehetőséget egyebek közt az infrastruktúra fejlesztésével, programok szervezésével, sportösztöndíjak létrehozásával. Dr. Kovács Ferenc 2010 óta vezeti a várost, amelynek az életében a sport kiemelt helyet foglal el.

2011-ben új sportkonceptiót kellett megalkotnunk, ennek kapcsán meg kellett fontol-

ni sok mindent. Nagyon átgondolva a város helyzetét azt határoztuk meg, hogy a kiemelt cél az utánpótlás nevelés támogatása, a sportinfrastruktúra fejlesztése és a szabadidő-, tömegsport segítése. Az első lépés a sport infrastruktúra megteremtése. Ennek a fejlesztése az egykori sportcsarnokkal indult, ami akkoriban tizennégy helyen ázott be, nagyon leromlott állapotban volt, a végét járta és ráadásul nem is volt a város tulajdona. Fontos volt, hogy ingyen meg tudtuk szerezni a tulajdonjogot és kaptunk 2,1 milliárd forintot az államtól, amiből teljesen fel tudtuk újítani. Így ma már egy modern kornak meg-

felelő sportcsarnokunk van, nem csak a pályát, de a háttér infrastruktúrát illetően is. A második komoly eredmény a jégpálya megépítése volt, amire már az 1980-as években téglajegyeket gyűjtött a lakosság, de végül csak évtizedekkel később valósulhatott meg kormányzati segítséggel és a TAO felhasználásával. Ezt követte egy újabb évtizedes vágyálom beteljesülése, az új uszoda elkészülése. Dr. Szabó Tünde államtitkár asszony sokat tudna mesélni arról, hogy ő milyen körülmények között készült diák korában és érte el világraszóló eredményeit.

A következő sportág a sorban az atlétika volt. A régi stadionunkban együtt volt a labdarúgó és az atlétika pálya. Hosszas egyeztetések során sikerült letárgyalnunk a MÁV-val, hogy az NYVSC pálya kerüljön tőlük a város tulajdonába, majd ennek az átalakítását összekapcsoltuk a stadion fejlesztési programmal. A kormányzattal sikerült elfogadtatni, hogy logikus lépés, ha elsőként az új atlétikai centrumot hozzuk létre az NYVSC pálya területén, ahol számos egyéb sportág is otthonra lel, köztük a tollaslabda, vívás, tájékozódási futás, cselgáncs is. Ez a létesítmény áprilisban kerül átadásra és ezt követően a nyáron megkezdődhet a városi stadion építése is, amelyet a tervek szerint 2023-ban adhatunk át.

Ugye ismeri, a mondást, hogy evés közben jön meg az étvágy? Mi is pontosan így vagyunk ezzel, hiszen itt van a teniszcentrum, ahol a legmagasabban jegyzett magyar teniszező, Fucsovics Márton felnőtt. Ez talán a legjelentősebb vidéki tenisz centrum, amely komoly múlttal, hagyományokkal rendelkezik. Mivel a labdarúgó stadion aréna típusú létesítmény lesz, kisebb a helyigénye így bőven lesz hely a tenisz lehetőségeinek bővítésére. Korábban itt már felújítottunk hat kispályás labdarúgó pályát, hozzá öltözőket, világítást és ez az a pillanat, amikor áttérnék a szabadidő- és tömegsportra, ugyanis itt a portástól a főorvosig, kulturált körülmények között 3500-an fociznak. Ez olyannyira népszerű, hogy számos nézőt is odavonz, így nagyon nagy élet van ott, sokszor még a késő esti órákban is zajlanak a csaták. Igazi pezsgő sportélet jellemzi ezt a környéket streetball, teke, strandröplabda pályával, amit a stadion építésekor kiegészítünk majd egy az aréna körül használható rekortán futókörrrel, hogy azok a szülők, akik a gyermekeiket hozzák az edzésekre, még több lehetőségből válogathassanak.

**– Amennyiben bárki azt hinné, hogy ezzel vége, akkor téved, a Polgármester úr megnyugt, hogy a java még hátra van.**

A korábbi harminckettőhöz képest most már nyolcvan kilométernél jár a kerékpárhálózat hossza, amit megépítettünk Nyíregyházán. Jelenleg több tízszerese biciklizik annak a számnak, amit a 2010-es évek elején lehetett tapasztalni. Persze az is fontos, hogy sikerült az itt lévő cégeket, vállalatokat is bevonni a városi sportéletbe, ennek köszönhető például a Michelin Bringa Fesztivál születése. Ráadásul a Modern Városok program keretében a Nyíregyháza-Tokaj 30 kilométeres szakaszt is sikerült megvalósítani, ami turisztikai szempontból nagyon hasznos és népszerű. A Bringa Piknik programunk, amit ezen az útvonalon szervezünk, már első alkalommal is több, mint ezer embert mozgatót meg. Én is többször végigmentem már ezen a szakaszon. De hadd meséljek egy másik személyes élményről is! Ezelőtt kilenc évvel, amikor az első szabadtéri kondi parkot létrehoztuk, egy nyári este hazafelé tartottam, gondoltam megállok, hogy kicsit körülnézzek, vajon használja-e valaki. Három tündéri nénit találtam ott, akik meglepetten felrezzentek, kicsit talán meg is lepődtek amikor megláttak. Mondtam nekik, hogy mennyire örülök annak, hogy ott látom őket, mire az egyikük: „Óh, polgármester úr, mi csak ilyenkor jövünk, amikor már senki nem lát minket, de most lebukszunk, mi bizony rendszeresen itt vagyunk ilyenkor.” Ilyen szabadtéri „kondi parkokból” egyébként saját erőből tizennyolcat építettünk, most pedig egy pályázattal még kilencre nyertünk forrást, a közelükben iskolákkal, szabadtéri futópályákkal, óvodákkal, az ovisoknak ovis sportpályákkal, az iskolákban felújított tornatermekkel.

**– Az eddig felsorolt infrastruktúra fejlesztések persze csak a lehetőséget biztosítják- mondja Dr. Kovács Ferenc, aki fontosnak tartja azt is, hogy a mozgáshoz kedvező rendezvények, szakmai segítség is álljon rendelkezésre a lakosság számára.**

Pontosan ezért elindítottuk a „Mozdulj Nyíregyháza” programot, ami nyolcadik éve a hét minden napján ingyenes programokat kínál a lakosságnak a gerinctornától a jógan át számos aerob mozgásforma gyakorlásáig. Különösen érdekes és szívemelengető, hogy a pandémia alatt elindított online órákat Ausztráliától Franciaországig a világ számos pontján követték és szerették.

**– A világvárvány megjelenése az egész világra nagyon erős hatással volt, naponta újratervezést igényelt az elmúlt egy év, amelyben nagyon sok nehéz döntést is meg kellett hozni a városvezetőknek. Nyíregyháza polgármestere azonban alapvetően optimista ebben a témakörben is.**

Természetesen a járvány nagyon megnehezíti az életünket mentális és pénzügyi szempontból is, de én azt szoktam mondani, hogy van aminek ára van és van aminek értéke. Az értékeket nem szabad elengedni, meg kell őket óvni, ennek a költségeit pedig valahogy biztosítani kell. Megvan már az ideai költségvetésünk, én úgy látom, hogy továbbra is tudjuk biztosítani a szükséges feltételeket. Hét támogatási kereten, összesen mintegy 78 millió Ft-tal biztosítunk a sportszervezetek, illetve sport területén aktív civil szervezetek, tehetséges nyíregyházi sportolók ez évi sporttevékenységének támogatására. Évente több száz millió forintot fordítunk a város sportjára és nem is szeretnénk ebből leadni, mindenek előtt az egészségünk megőrzése miatt.

## MRSZ

„Azt szoktam mondani: hogy ha eddig a 0–100 skálán 15-nél álltunk, most pedig az ötvenen, senki ne gondolja, hogy a viszonyítási pont a tizenöt, hanem mindig a száz!”

**– Dr. Kovács Ferenc 2015 óta az MRSZ elnöke. A sportág azóta látványos fejlődésen ment keresztül, a női válogatott három Európa-bajnokságon vett részt, a 2019-es kontinensviadnak Magyarország társházigazdája volt. A röplabda 2017-ben bekerült a TAO sportágak közé ennek köszönhetően az első három évben 25 milliárd forint áramlott a sportágba, a különböző versenyekre nevezett csapatok száma pedig a négyeszeresére nőtt.**

2020 szeptemberében kezdtem meg a második elnöki ciklusomat a Magyar Röplabda Szövetség élén. Igazából én soha nem gondoltam erre, mások gondoltak rám. Az egyik lányunk röplabdázott korábban, így nem volt ismeretlen számomra a sportág, lelkes apukaként gyakran szurkoltam a lelátókon, de ennyi volt az előéletem. A röplabda nagyon nehéz helyzetben volt akkoriban, amit az is mutat, hogy abban az évben én voltam a harmadik megválasztott elnök. Az első öt évemben sikerült konszolidálni a sportágat, bekerültünk a látvány-csapatsportágak közé, volt egy extenzív fejlődés, közben folyamatosan konzultáltunk a kézilabda és kosárlabda sportágak vezetőivel, ahol sokkal nagyobb tapasztalattal rendelkeztek már mint mi, szóval készültünk a jövőre. Ezzel az első szakasz lezárult, ami nem volt sikertelen, hiszen egyhangúlag, ellenszavazat és tartózkodás nélkül választottak meg a szeptemberi közgyűlésen.

Most, a második szakaszt azzal kezdjük, hogy átalakításokat kezdeményeztünk a ta-

valy év eleji PWC által végzett átvilágítás javaslatai alapján. Elkezdjük felépíteni a jövőt és most a röplabda közép, hosszú távú stratégiáján dolgozunk. Van még mit tennünk, hiszen én soha nem vagyok elégedett. Azt szoktam mondani: hogy ha eddig a 0–100 skálán 15-nél álltunk, most pedig az ötvenen, senki ne gondolja, hogy a viszonyítási pont a tizenöt, hanem mindig a száz! Erre törekszünk.

**Dr. Kovács Ferenc 1960. január 11-én született. Középfokú tanulmányait a nyíregyházi Széchenyi István Közgazdasági Szakközépiskolában végezte, majd Budapesten az ELTE jogi karán szerzett diplomát. 2010-től Nyíregyháza polgármestere, nős, három gyermek édesapja. 2015-ben megválasztották a Magyar Röplabda Szövetség elnökének, ahol tavaly második elnöki ciklusát kezdte meg.**

Diákkoromban futottam, asztaliteniszeztem és sakkoztam, ebből látszik, hogy nem voltam kitartó, vagy ha szebben fogalmazok, sok minden érdekelt. Utána természetesen fociztam is, amikor pedig már ügyvédként dolgoztam, akkor mindig a szabadidőm mennyisége határozta meg, hogy mit sportoltam. A focira soha nem értem oda és mivel nem akartam a csapattársaimnak kellemetlenséget okozni, áttértem a teniszre. Amikor már ott is voltak időzítési problémáim, akkor már futócuccot raktam be a kocsiba és ahogy időm engedte, akár sötétedéskor is, de mozogtam egy kicsit. Most az utóbbi időben a kerékpárra kaptam rá és a nordic walkingra. Utóbbiban teljesen elmélyültem, rengeteget olvastam róla miután a családomtól karácsonyra az ehhez szükséges túrabotot kaptam ajándékba. A középiskolai testnevelő tanárom meghatározó volt az életemben. Barna bácsi volt az, aki elindított ebbe az irányba, rá mindig jó szívvel emlékezem. Soha nem mentem el az élsport irányába, de az életem minden szakaszában fontos volt számomra a testmozgás.

Fazekas Erzsébet



# Edzői hivatás

## Egy szó vonzatai

Kocsis L. Mihály

„Játék közben az erkölcsök  
őszintébben nyilatkoznak meg.”

– QUINTILIANUS

**EZ A SZÓ** a sportszerűség... Syposs Zoltán idézi „Villanó pengék” című könyvében a Maestrót, Santelli Italót, aki a vívóteremben így dorongolta le egyik tanítványát: „Mágá nem mondani be, hogy tust kapott. Ma ezt csinálja, holnap váltót hamisít!”

Egyike ez a Maestro szállóigészerű kiszólásainak, amelyeket az utókorra örökített. Bizarr, de találó. Nem mintha valaki is szűkszerű kapcsolatot látna a tus-be-nem-mondás és a váltóhamisítás között, de az előző kétségtől magában hordoz valamit abból a fajta tisztességtelenségből, amely bárhova elvezethet. Hogy a találatot be kell mondani, arról semmiféle írott szabály nem intézkedik, ellentétben a váltóhamisítással, amelynek ennél fogva Santelli mester szemében is nagyobb bűnnek kellett lennie. Érthető-e akkor indulatos felcsattanása? Érthető, mert a be nem mondott találat láttán nem a *gentleman* tiltakozott benne, hanem a *sportsman*. Nem az úriember tehát, hanem a sportember.

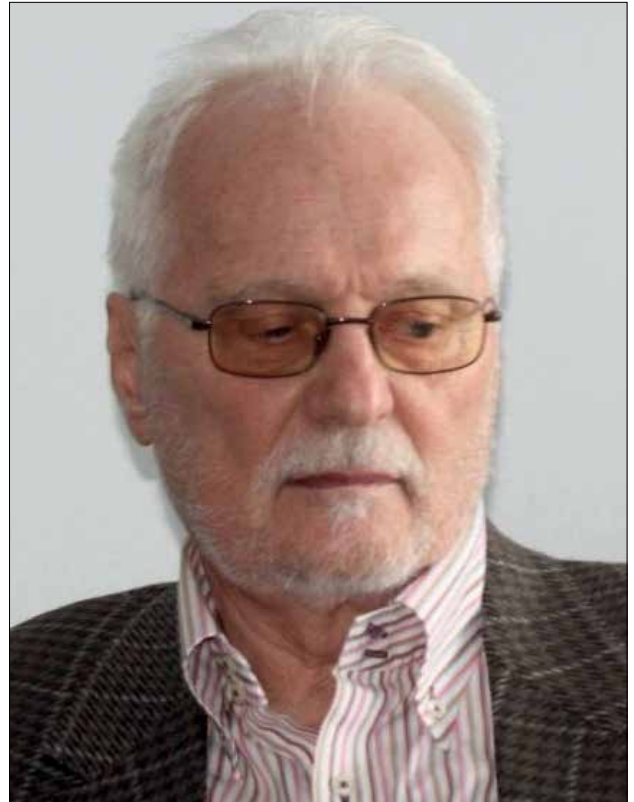
A mai értelemben vett sport angol nyelvű eredetű, természetes, hogy alapszavait is ez a nyelvterület szállította. A *sport* szót éppen úgy, mint a *sportembert* és a *sportszerűséget*. A sportszerűség kifejezésére azóta sincs jobb és egyezményesebb szókapcsolata a világnak. *Fair play* – mondjuk, és valamilyen értenek, hogy miről van szó. Több ez, mint ha korrektül (ferül) lefordítva azt mondanánk: tisztességes játék. Különben is a *fair* szó az angolban többértelmű. Jelenti a vásárt, jelenti a szökét, a szépet, a csinos (My fair lady), az igazságot, az illőt, a tisztát, a becsületeset, a méltányost, de ha azt mondjuk például, hogy fair game, akkor a vadászható vadra gondolunk, hiába hinné a nyelvet felületesen ismerő, hogy play és game (játék és játék) ugyanaz.

**Játsszunk el egy kicsit ezzel a két szóval!**

Fair play: becsület és játék, becsületes játék. Vagy: vásár és játék, játékvásár. Markáns ellentét: a játék mennél inkább vásárrá vá-

lik, annál nagyobb a játék becsületének jelentősége. A fair play modern találmány. Amíg a sport szóban eleve benne foglaltatott a tisztességes küzdelem fogalma, nem volt szükség külön kifejezésre. A sport azt jelentette, ami valójában. (Aminek lenni kellene!) A nemes vetélkedést, a „győzzön a jobb” elsődlegességét. A hagyományos egyensúly azonban kezdett megbomlani. Túl sokat lehetett nyerni és túl sokat lehetett veszíteni ahhoz, hogy a pályán küzdők ne legyenek hajlamosak kisebb-nagyobb engedményeket tenni a szép ideálokra. Bemondani a nálunk esett találatot... Ugyan hol vagyunk ma már ettől? Emlékszem egy öttusa magyar bajnokságra, ahol Villányi alapos fejmosást kapott vezetőitől egy bemondott találat miatt. „A saját kontódra játszhatod a becsületeset, de itt a csapatról van szó...” – mondták neki, s ezt is meg lehetett érteni. A csapat, a pont, a jó szereplés, a bizonyítás – egy kis lélegzetvétel, haladék ebben a rohanásban; hogy jön egy versenyző ahhoz, hogy ezt kockáztassa.

Ha kicsit látványosabb Villányi akkori gesztusa, vagy valaki segít felfűjni, vagy abban az évben lámpással sem találunk jelölteket az illetékes bizottságban, akár Fair play-díjat is kaphatott volna. (Mint ahogy 1980-ban dr. Osztrics István is kapott egy oklevelet, hasonló indokkal. Nem kisebbítve ezzel érdekeit!) Arra azonban nem osztanak „kenyeret” a szakosztálynak. Azt hinnék pedig, hogy a fair play szellemének egyre nagyobb a becsülete, és éppen annak arányában, ahogy elharapódzik e szellemnek ellentmondó káros gyakorlat. Amit apáink talán még természetesnek vettek, ma már díjjal jutalmazuk. És jól tesszük, hogy jutalmazzuk, hiszen



nem csupán egy szép eszme védelme a cél, hanem immár – önvédelem. Kicsit az egész emberiség önvédelme.

Az 1974-es labdarúgó-világbajnokságot idéző angol filmben hosszú jelenetsorok mutatták a döntőre váró müncheni stadiont. Előbb az üres néző- és játékerter, a kihalt folyosókat, aztán ahogy lassan megkezdődnek az előkészületek. Ahogy lépésről lépésre mindent átkutatnak a biztonsági emberek, ahogy elfoglalják helyüket a rohamrendőrök; géppisztolyok, farkaskutyák, sisak, gázálarc, vízágyú. Ma így őrzik a különleges gonosztevőket és... a népszerű sportembereket. Mik ma a labdarúgó-stadionok: a játék vagy az erőszak színterei?

Az olasz Paese Sera című lap egyik 1975-ös számában az elnéptelenedő labdarúgó-stadionokról írva idéz egy két évvel korábbi tanulmányt. „A tanulmány 33 európai szövetség tapasztalatain alapszik, s azt kutatja, hogy már az 1972–1973-as szezonban mely országokban következett be jelentős nézőszám csökkenés. Az UEFA küldte ki a kérdő-

ívet, s a megkérdezett 33 szövetség közül 27 válaszolt. A válaszok alapján megállapítható: egyetlenegy labdarúgó-szövetség – és pedig az NDK szövetségének – területén volt a nézőszám változatlan; csupán Görögország és Törökország pályáin tapasztaltak ebben az időben némi emelkedést; a többi szövetség többé-kevésbé állandó nézőszám-apadásról küldött jelentést az UEFA-nak... Nem tudjuk elhessegetni a gondolatot: ez a hirtelen nézőszám-zuhanás a stadionokban tapasztalt erőszak, sőt közönséges bűnözés következménye. S nem véletlen az Olasz Labdarúgó Szövetség sem, amely nem lépett föl ezek ellen a jelenségek ellen, sőt a szűkebben vett szakma – a labdarúgás – területén sem tett meg mindent a játék zavartalanosságának biztosításáért. Nem büntetett következetesen és szigorúan, nem gondoskodott a bíróküldés megtámadhatatlanságáról stb. Aki ma meccsre megy, az nem mérkőzésre, hanem a verekedésre kíváncsi.”

**ÉS KAP IS BELŐLE!** Róma, Milánó, Verona stb. stadionjaiban egyre kevesebb a sport, egyre több a botrány. A Perugia–Fiorentina bajnoki mérkőzés (1978. október 15.) mérlege: két lábtörés, egy agyrázkódás – egy néző üveg-gel dobta fejbe a Fiorentina kapusát –, hat játékos és nyolc rendőr könnyebb sérülése a mérkőzés után kitört tömegverekedésben, harminc letartóztatás. Ugyanabban az évben Jugoszláviában (november végén) egy bosznia-hercegovinai járási bajnoki mérkőzésről röptették világgá a hírügynökségek: a vendégszurkolók megölték Ante Bosnyak játékvezetőt. Megdöbbenünk? Talán már azt sem. Hiszen tudunk faluk közötti véres vendettáról, országok közötti háborúról, egymást és önmagukat gyilkoló fanatikus futballőrültekről.

A soccer szép hazájából, Angliából a '70-es, '80-as években ezrével özönlötték el Európa nagy stadionjait a szeszgőzös vandálok, mérhetetlen „kupariadalmat” keltve egy-egy város békés polgáraiban. Az egykor lelkesedéséről, összeölelkező-éneklő buzdításáról híres szurkolóhad fékezhetetlen tömeggé változott. Emléküket összetört padok, betört orrok, füstölgő könnygázgránátok nyomai őrzik. Rotterdamban, egy UEFA Kupa-mérkőzésen maga Billi Nicholson, a vendégek edzője sikoltozta a hangszóróba, feldühödött Hotspurs-rajongó honfitársait csitítandó: „Ez futballmérkőzés, nem háború!” A Scotland Yard új tanácsokat osztogat a lakosságnak: „Mérkőzések idején maradjanak otthon!” A kocsmák bezárnak, a vasút megtagadja a szurkolók szállítását, egyes klubok korhatárhoz kötik a belépést, mások fényképes igazolványhoz. Egy sportriporter egy cardiffi mérkőzésről: „Amikor egy kő ellenfe-

let talált vagy a rendőrség az ellentáborból vezetett el valakit, üdvívalgás tört ki.” Mintha csak gólt rúgott volna a kedvenc csapat. Ha ugyan lehet még arra is figyelni... Börtön, pénzbüntetés, rendőri készség, hovatöbb a játékosok rettegnek a pályára lépni. Pedig ők sem kisangyalok éppenséggel.

Bár, nem biztos, hogy elsősorban abban a leginkább vétkesek, amiben Sir Harold Thompson, az Angol Labdarúgó Szövetség elnöke elmarasztalta őket 1981 elején. Sir Harold ugyanis az örömben csókolózó, rohangáló, hadonászó játékosokban látta a fokozódó garázdaság egyik legfőbb okát „Ha egy angol futballista gólt szerez, játékos-társai összevissza csókolgatják, ölelgetik őt... Az egésznek véget kell vetni! Abba kell hagyni a magasba emelt karokkal való rohangálást, az összeszorított öklökkel való integetést.” A hetvenkét éves volt oxfordi professzor, aki fiatal korában maga is aktív labdarúgó volt, úgy véli: elsődlegesen a játékosok érzelmeit kell megfékezni, s akkor könnyebb lesz a dolog a szurkolókkal is. Hát, nem tudom... Kétségkívül néha nem egyéb, mint üres cirkususz az a „gólmámor”; hol van már Eusebio felhőtlen boldogsága, hol van az ő levegőbe suhintó karja?! De azért – éppen az örömet kitiltani a pályáról? 1981 őszén már a FIFA hivatalos közlönye is foglalkozott „a gólszerzők férfiakkal nem illő megnyilvánulásaival”. A nemzetközi szövetség technikai bizottsága odáig ment „a túlságosan feltűnést keltő viselkedés” miatti aggodalmában, hogy szankciók bevezetését fontolgatta azok ellen, akik „túlzásba viszik az ünneplést”, a csapatkapitányok kizárólagos jogává téve

a góllövő játékos társ üdvözlését. Fegyelem, sporttársak, fegyelem!

Persze, öröm. Gondoljunk a pireuszi stadionra, ahol 1981. február elején huszonnégy ember halt meg egy Olimpikosz Pireusz–EAK Athén bajnoki mérkőzés után. 6–0-ra győzött a hazai csapat, és a stadionból kizúduló lelkes szurkolóknak egy lezárt kapu állta el az útját. Az öröm halottjai...

**Ki védi meg a játékosokat a szurkolóktól?**

**Ki védi meg a szurkolókat önmaguktól?**

Angliában azt fontolgatták ebben az időben, hogy ha egy órával előbbre hoznák a szombati mérkőzések kezdési időpontját, kevesebb idejük lenne a szurkolóknak, hogy ebéd után, meccs előtt „rátöltsenek”.

**Közben mindenki tudja: nem ilyen egyszerű.**

Mintha megváltozóban lenne a játékosok és a szurkolók közötti korábbi kapcsolat. Új hadrend van kialakulóban. És ahol hadrend van, ott közel a háború.

„Talán éppen ezért építették a labdarúgó-stadionokat úgy, mint valami erődöt – írta a jugoszláv Vjesnik –; a szurkolókat kerítés, vízesárok választja el a játékosoktól és a játékvezetőtől.” A szurkolók különleges embercsoportot alkotnak – fejtegette a lap. „A labdarúgást általuk üzletté alacsonyították, egy-egy mérkőzés pedig városok, illetve országok közötti »csata« lett. A szurkolók lélektanát, szeszélyeit pszichológusok, szociológusok, orvosok, statisztikusok vizsgálják világszerte. A tudományos kutatásból is kitűnt, hogy a legveszélyesebb az úgynevezett fanatikus szurkoló. Bebizonyosodott, hogy úgyszólván mindenre



képes: verekedésre, sőt, gyilkosságra is. Hajlandó ölni és megöletni magát.”

Érdekes a cikk további gondolatmenete is: „A sportmérkőzések nézéséhez is bizonyos műveltség kell. Erre kevesen fordítanak gondot. Innen ered ez a felfogás: a szurkolók a megvásárolt belépőjeggyel együtt jogot szereznek arra is, hogy tetszésük szerint viselkedjenek. A pszichológusok azt állítják, hogy a labdarúgó-mérkőzéseknek e tekintetben jó oldalai is vannak: az emberek lelki feszültsége »kisül«. A »kisülés« alatt azonban semmiképpen sem érthetjük a barbár viselkedést, az erőszakot, a politikai provokációt...”

Persze, azt azért ne higgyük, hogy csakis a szurkolók szabják meg a sport arcát! Bonyolult kölcsönhatásról van szó, s a változások részben társadalompszichológiai okokkal magyarázhatók. Egyrészt valóban a sport túlnövekvő szerepével, látvány és cirkusz mivoltával, mindenekelőtt... üzlettelé válásával. S az üzlet az üzlet! Amilyen üzlet például az amerikai futball (a rögbi tengerentúli változata). A hosszú évekig kanadai kiküldetésben élő Gallov Rezső idézett néhány idevágó gondolatot egykori riportorozatában. A Minnesota Viking öltözőjének felirata: „A vereség a halálnál is rosszabb, mert utána nap mint nap a vereség tudatával kell élni.” Vince Lombardi edző: „A győzelem a számomra nem hogy minden – hanem az egyedüli...”, ugyanez másképpen fogalmazva: „Ahhoz, hogy futballozz, tűz kell égjen benned! Márpedig semmi sem táplálja jobban ezt a tüzet benned, mint a gyűlölet.” Nyilván erre a magatartásra gondolt Frank Gifford riporter, amikor ezt mondta: „Az amerikai futball olyan, mint a nukleáris háború, itt nincsenek győztesek, csak túlélők.”

**HA EZEKET A MONDATOKAT** olvassuk, akkor értjük meg, miért Amerikában készülhetett el a Rollerball című, jövőbe vetített sport-rémlátomás. Annak jövő századi (figyelem! ma már ebben a században járunk) sport-fantazmagóriájában már nemcsak a gólokat, hanem a halottakat is feltüntetik a stadionok eredményjelző tábláin. S egy-egy gyilkosságért háromperces kisbüntetést jár...

Maga a szó, egy díj, némi sajtóvisszhang, kis hírverés változtathat-e ezen az irányon? Nem valószínű, hogy az UNESCO a gyors változtatás reményében hozta létre a hatvanas évek elején Fair play-díj Bizottságát. Mindenesetre 1964 óta e bizottság tevékenysége révén nemcsak a legjobb, de a legsportszerűbb versenyzők is kaphatnak bizonyos figyelmet. Az olasz Eugenio Montival kezdődően (bobversenyző) az első másfél évtizedben összesen huszonheten részesültek



ebben a megtiszteltetésben, többségükben ismert versenyzők, ritkábban egy-egy sportvezető. Mellettük három ízben méltattak e díjra labdarúgócsapatot, egy alkalommal pedig egy egész szurkolósereget (1977: a Japánban megrendezett röplabda Világ Kupa nézőközönsége).

Jogos büszkeségünk, hogy e figyelmet érdemlő elismerés több honfitársunknak is kijutott. 1965-ben a játékevezető Zsolt István nyitotta a sort egy kupadöntőn nyújtott teljesítményéért, őt követte a teniszesező Gulyás István (neki a hamburgi teniszező verseny döntőjében kínálták fel a győzelmet a szabályok, de nem élt ezzel a lehetőséggel, maga sietett a sérült csehszlovák Kukál segítségére, majd sportszerűen kívárta, míg ellenfele talpra állt – hát igen, szép győzelem lehet egy ilyen vereség...), majd Kamuti Jenő érdemelte ki sportolói életművével. De nem feledkezhetünk meg feledhetetlen kenubajnokunkról, Wichmann Tamásról sem, akit azért díjaztak, mert 1978-ban edzőtársaként segítette a később öt legyőző világbajnok Ljubeket.

Elgondolkodik az ember, vajon az érintettek feltűnést keltő becsületessége arányban áll-e az elszennvedett vereséggel. Anyagilag bizonyára nem, és erkölcsileg is csak akkor, ha képesek az erkölcsi fogódzókat önmagukban és nem a külső világban keresni. Jól emlékszünk arra, hogy „hazai pályán” Wichmannt sem dicserítették meg önzetlenségéért. Hét pontjába került ez a magyar kajak-kenu sportnak!

Ámbátor a sportszerűséget honi tájainkon is becsüljük. A Magyar Testnevelési és Sportszövetség, a Magyar Újságírók Országos Szövetségével közösen, 1967-ben írta ki először a sportszerűségi díjat. Az első

jutalmazott Gulyás István, a labdarúgó Berendi Pál és egy ismeretlen fiatal atléta, Malincák József lett. Azóta sokan és sokféle indokok alapján léptek be a „sportszerűek klubjába”. Szerepel a névsorban világhíresség éppúgy (Balczó, Kamuti dr., Portisch Lajos, Varga János, Wichmann), mint ismert, ha nem is világhírű versenyző (Benedek János, Fináczy György, Kisházi Beatrix, Herczeg Iván), igazán csak szűkebb hazájában ismert sportoló (a marcali atléta Baráth Tibor, a gyöngyösi ökölvívó Kerékgyártó Lajos, a labdarúgó Horváth Miklós), még gyerekenként (a sakkozó Barácsi Sándor, a sportlövő Körtvélyessy Andrea), edző (Szakács Béla), sportoló kollektíva (a Bp. Honvéd serdülő atlétalányai, a Pécsi EAC labdarúgó-szakosztálya), sőt nagyobb közösség is (a Zalaegerszegi TE labdarúgó-szurkolói). A névsor éppen annyira szerteágazó, mint amennyire szerteágazók a cselekedetek, amelyek adott esetekben a díjhoz vezettek.

Ki lehetett érdemelni egy-egy sportszerű gesztussal (az ökölvívói edző Szakács Béla törülköző-bedobással maga léptette le szabálytalankodó versenyzőjét egy világversenyen, Kamuti orvosi ellátásban részesítette sérült ellenfelét, Benedek János a hivatalosan öt megillető aranyérmét nyújtotta át a világverseny igazi győztesének, Herczeg Iván – lábtartója kiesvén! – a húsába vágó dróttal kormányozta célba a kajakot, a hajóban ülő társait segítve), de ki lehetett érdemelni hosszabb távú sportszerű magatartással is (Berendi Pál, ZTE-szurkolók). És ez csak a felszín – gondolnánk jólesően –, hiszen mellettük ott vannak a sportszerűség „ismeretlen katonái” is, akiknek cselekedetei észrevétlen simulnak bele a

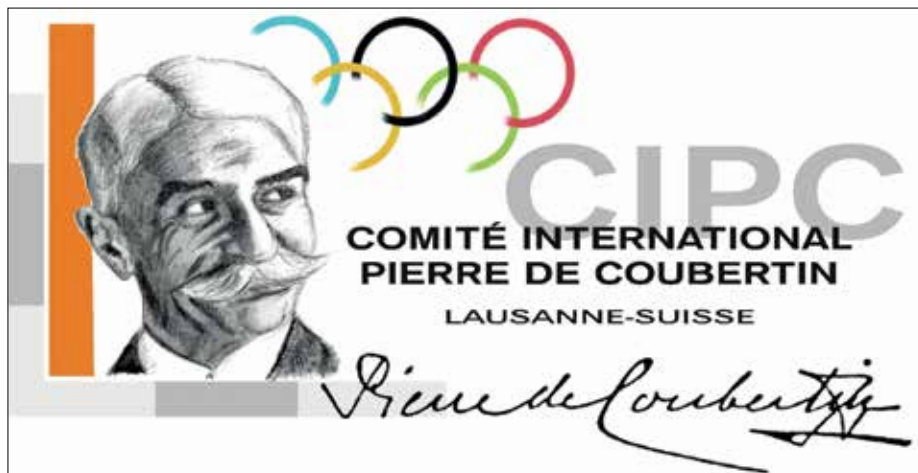
mindennapok sportéletébe, akik közül néhányan talán megérdemelnék a különleges figyelmet is, ha volna valaki, aki rájuk irányítaná a jutalmazók reflektorát. De talán nem is várnak elismerést olyasvalamiért, ami szerintük természetes. Sport-szerűen viselkednek? Hát hogyan viselkedjenek, ha egyszer sportpályán vannak?... (1981 tavaszán meghökkentette a sportkedvelőket a Fair play-díj Bizottság indoklása, amivel az olimpián méltánytalanul leléptetett birkózó Tóth Istvánt jutalmazta: „...nem látszott meg rajta a hatalmas csalódás, a sportember önuralma győzedelmeskedett.” Hm.)

Csak hogy – a bizottság döntését általában nem a bőség zavara nehezíti. Magyarán: díjra érdemesek kerestetnek! S olykor bizony lámpással. És mintha a jogos érdem, a díj, a taps is kevés volna ahhoz, hogy igazán vonzóvá váljék a sportszerű magatartás! Egy francia újságíró, René Bazennerye, aki annak idején maga is szorgalmazta a Fair play-díj kiírását, 1980 szeptemberében váratlan ötlettel állt fel a bizottság ünnepi ülésén (amint erről dr. Kamuti Jenő beszámolt, akit 1978-ban választottak meg a bizottság tagjának, hogy aztán majd annak elnökeként szolgálja a nemes ügyet, egészen napjainkig): azt javasolta, hogy ezentúl évente adják ki az anti Fair play-díjat is, hátha az ilyesféle nyilvános megbélyegzéssel jobban elejét lehetne venni a sportpályákon eluralkodó gyűlölethullámnak, mint a pozitív példák elismerésével. Javaslata heves vitát váltott ki a bizottságon belül, de abban mindenki egyetértett, hogy a jelenség, amely ellen szót emelt – a „ma” nemzetközi élsport keserű valósága. (Négy évtizeddel ezelőtt! Amivel egyáltalán nem azt akarnánk hangsúlyozni, hogy... azóta javult a helyzet.)

#### **Mi hát a sport, kérdezzük a gyilkos indulatok sístergése közben.**

Vitatkozva idézzük az efféle gondolatokat például:

„A sport a kultúra része. De mint a művészetek, a sport is a tömegkultúra kilúgozott tápanyagává válik. Lényegétől megfosztott, szórakoztató műsorszám, élénk tálalt, fogyasztásra kínált és előkészített információs anyag. (...) A sportoló ebben a fokozatban már semmivel sem különb az artistánál. Tevékenységében már több a közönségsiker manipulációja, mint a sport bármiféle szépsége, izgalmja, lényége. A futballista gondosan betanított színlelő. A kapu előtti verekedés: kicentizett, betanult cirkuszi mutatvány. Nincs harag, nincs düh: ügyelnek a játékosok egymás bevetélére” – írta Hernádi Miklós az Élet és Irodalomban (1975. január 15.). (És megint csak: figyeljünk a dátumra!)



**KÉT INTERJÚRÉSZLET** ugyancsak az Élet és Irodalomból. A kérdező személy más-más, a válaszoló ugyanaz: Takács Ferenc, a Testnevelési Főiskola filozófia-tanszékének adjunktusa. Az interjúvoló Hernádi Miklós kiindulása: „Sokan századunk tömegvallásának, egyetemes mítoszának tartják a versenysportot. Barthes például eposznak látja, eposzként elemzi a Tour de France-ot. Én azonban úgy érzem, maga a sport is valami mélyebb forrásból nyeri mai, ellentmondásos arcát.” Mire Takács Ferenc: „Egyetértek. Én századunkat a teljesítmények századának látom [Még a 20. században vagyunk! – K.L.M.], s ezt a vonást érzem meghatározónak a mai versenysportban. Nem a csinálása fontos a sportnak, hanem az eltárgyasított, mennyiségileg értékelt, mások eredményéhez mért »termelékenység«. A mennyiségi szemlélet, a mérés, a pontozás azután zenei versenyekre, szellemi vetélkedőkre is átragad. Az államok közötti hadászati, ipari, gazdasági, kereskedelmi és tudományos verseny tette századunkat a teljesítmények századává. Meg kell az államoknak élniük, meg kell az államokat védeni egy állandó piaci és katonai veszélyeztetettségben. A sporthoz eleve hozzátartozó versenyszellemet ez az objektív körülmény fokozta az abszurdumig!” (1977. február 5.)

„– Olvastam valahol – mondja Mezei András a másik interjúban (1979. október 20.) –, hogy egy, a testnevelés kérdéseivel foglalkozó lyoni kongresszus végső jelentése szerint a társadalom a sportot a tömegek energiájának lekötéséül használja: azt akarja, hogy az egyén a sportban élje ki agresszív ösztöneit.”

„– Én meg azt olvastam – folytatja Takács Ferenc –, hogy Paraguayban egy labdarúgó-mérkőzésen az ifjú játékvezető, Juan León Bodago többször ismétlődő szabálysértésért kiállította Joaquín Macielt. A játékos nem akarta elhagyni a pályát, ezért Bodago a zsebéből egy revolvert vett elő és lelőtte a sportolót. Az áldozat egyik rokona lerohant a lelátóról, elvette a játékvezető revolverét és lelőtte a gyilkos bírót.”

– Lehet, hogy akadnak ilyen esetek, de aki közelről látja, milyen utat kell megtennie ma már egy sportolónak ahhoz, hogy a világ legjobbja legyen, aki végigstatisztálja a felkészülés emberfeletti megpróbáltatásait, az tudja csak, mit jelent a dobogó legmagasabb csúcsa. A torkát a sírás fojtogatja.

– Nemrégiben, egy Londonban rendezett karateversenyen (nem inkább cselgáncsversenyen? – K.L.M.) G. Douglas, a britek 19 éves nehézsúlyú bajnoka a küzdelem hevében végrehajtott fojtás-fogás során az életét vesztette! A halál oka – fulladás. Az akció – a fojtás – tökéletesen sikerült.

– Coubertin írja versében: »A béke vagy te, Sport! / a népeket egymáshoz fűző szép szalag...« Lehet, hogy ez a szalag most nem köti össze a népeket?

– A mai totális sportban csak egy alternatíva van: a győzelem! Aki nem győz, az egészségtelen, anyagilag és erkölcsileg is elvesztett. Eltipródik, ha nem teszi magáévá a kimondatlan jelszót: a győzelemért mindent.

[Talán éppen ide kívánczik: annak illusztrálására, hogy mire nem képes a versenyző a győzelem, vagy csak a jobb eredmény, érdekében! A nyugatnémet öttusázó, Thade, hogy jobb legyen a vízfekvése, az úszóversenyek előtt levegőt pumpált a gyomrába – nem a száján keresztül. Ötletét szabadalmaztatni akarta... – K.L.M.]

– Ha ez így van, előbb-utóbb mindenkiben felvetődik a kérdés: nem kellene-e tárgyalásokat kezdeni, hogy a világ népei megkössék a sport érdekében az első sport SALT-egyezményt?

– A vezető edzők tényként fogadják el: ma egyetlen kormány sem engedheti meg magának azt a luxust, hogy ne vegyen részt a sportfegyverkezésben. A harmadik világháborúban a homo sapiens pusztulna el, a sportpályákon egyelőre csak az emberi faj egyedei vesztik életüket.” (Idézet vége.)

Valóságtartalmait elismerve mégis azt kérdezi magától az ember, nem túloz-e Takács Ferenc, amikor ilyen sötétre festi a képet, s nem túloz-e Hernádi, vagy a finom kérdéseivel irányító költő Mezei András? Hiszen kapásból lehetne szaporítani a példákat egészen odáig, hogy néha már a polgári bíróságnak kell beavatkoznia, megtorolva a sportpályák kirívó durvaságait (1976-ban a bécsi törvényszék tárgyalta a harmincnégy éves Wilhelm Schauer erlbergi kapus ügyét, aki egy 11-es megítélése feletti dühében két lábbal belerúgott a még földön fekvő Peter Kaltenbrunnerba, majd rugdosni kezdte; ítélete kilenc hónapi börtön és tizenötezer schilling kórházi költség megtérítése volt.) És azt is el kell ismernünk, hogy Rika de Backer asszony, belga kultuszminiszter okkal hívott össze 1977 szeptemberében kerekasztal-konferenciát (tizenkilenc európai ország sportért felelős miniszterének részvételével) – „*a sportban eluralkodott durvaságok, a pályán és a nézőtéren elszabadult indulatok gyökereit elemezendő, a fair play klasszikus szellemének visszaállítását sürgetve*”.

**SPORTSZERŰ-E A SPORT?** – kérdezte Hernádi Miklós említett interjúbeszélgetésének címével. Válaszol: nem. Ugyanakkor azonban azt is el kellene ismernie, hogy vannak látványos próbálkozások a másik oldalon is. 1977. február 14-én például egy különbizottság – 114 országból érkezett javaslatok alapján – aranyozott babérággal jutalmazta Londonban az osztrák Niki Laudát, mint azt a sportembert, aki az 1976-os évben „*a legnagyobb akaraterőről, bátorságról tett tanúbizonyságot*”. De – emlékezzünk csak: Lauda abban az évben elveszítette a világbajnokságot! Mégpedig azzal, hogy az utolsó futamot, a Japán Nagydíjat feladta, nem vállalván a rossz időjárás miatt esztelenességig fokozódó kockázatot. (Ismeretes, hogy abban az évben – előzőleg – a halálból jött vissza a nürburgringi futamon elszenvedett balesete után!) Voltak, akik ezt a „*gyávaságot*” a szemére vetették, a többség azonban a bizottság döntésével értett egyet, mert Lauda mérlegeléséből megértette, hol vannak – és főként, hogy vannak! – a sportnak határai. És azokon a határokon túl valóban az örület kezdődik. Ki vitatná, hogy erkölcsi erő kell ennek felismeréséhez?

A sport fejlődése megállíthatatlan – tartjuk, és látjuk, hogy így van. Vajon milyen erőből táplálkozhat ez a fejlődés? Újabb tudományos felfedezésekből, a máris fokozhatatlannak tetsző edzésmennyiség növeléséből? Talán mégiscsak – motyogjuk magunk elé – a sportoló ember erkölcsi erejéből.

Beláthatatlan tartalékokkal rendelkezik!

A filozófus Jean D'Ormesson, a Francia Akadémia tagja, a Filozófiai és Emberi Tudományok Nemzetközi Tanácsának főtítkára mondta 1978-ban a nemzetközi Fair play díjak átadásakor: „*A sport átmenet a mindennapos tennivalók és a játék között, melynek során bizonyos szabályok, erkölcsi mértékek szerint igyekeznek az erőt és az igazságot összevetni, de úgy, hogy az igazság győzzön az erő felett.*”

*A világ még nem kész arra, hogy úgy tekintsük az ellenfelet, mint egy másik önmagunkat, megadva neki minden lehetőséget a győzelemre. A sportot napjainkban olyan kísérleti területnek is felfoghatjuk, ahol ez a szép utópia megvalósulhat.*

*Furcsa, paradox helyzet alakult ki, ugyanis úgy tűnik, hogy az általános emberi aktivitás (mindenféle »produkciónak«, az élet jobbá tételére való törekvés stb.) többnyire az erőn és az ügyességen alapszik. Morális értékekre hivatkozva ideológiát gyártunk ahhoz, amit erővel hoztunk létre.*

*És ekkor – áthidaló megoldásként – bevittük a játékba a fair play fogalmát. Segítségével mondtuk ki, hogy a sport nem válhat a brutalitás megnyilvánulási formájává. A fair play segít ahhoz, hogy a sport a civilizáció egyik elemévé válhasson.*

*A sport nem abból áll, hogy az ellenfelet megöljék, megalázzák, összetörjék, hanem hogy játsszanak vele oly módon, hogy minden emberi képességét kifejezésre juttathassa.”*

#### Szép gondolatok.

Valóban: becsületes játék vagy játék a becsülettel – e kettő között választhat, aki a küzdőtérre lép. Világosan látta ezt a Maestro, amikor azt mondta: ma ezt csinálja, holnap váltót hamisít.

1975 májusában sportfilmfesztivál zajlott Budapesten, s a bemutatandó filmek között volt egy – a sokszoros világ- és olimpiai bajnok Ljudmila Turiscseváról. A bemutató azonban elmaradt, mert néhány nappal korábban a norvégiai Skienben, az Európa-bajnokságon megjelent egy gumitestű román kislány, bizonyos Nadia Comaneci, s ahogy ezt mondani szokás: leiskolázta, lesöpörte a pályáról a nagy Turiscsevát. Hogyan is le-



hetett volna méltó ezek után a „*főszerepre*” egy csak-bronzérmes tornásznő?! Ljudmila a porba hullott.

**ESZTENDŐRE RÁ AZTÁN** láttam őt Montreálban (persze tévében). Egyetlen gyakorlatát, amelyet talajon mutatott be a szerenkénti döntőben. És felkaptam rá a fejem. Annyira szokatlan, annyira új volt benne valami, első pillanatra nem is tudtam, mi. Talán – kerestem magamban a megfejtést –, talán a fénytörés újdonsága, a szép nőiség kontrasztthatása a sok csenevész kamaszlány között..., a lélek mélyéről előtörő melegebb színek, a mozduló test bátrabb közölnivalója? Talán mind együttvéve, de mégsem kizárólagosan. És akkor feldördült a taps. Turiscseva meghajolt és váratlanul elmosolyodott. Szép, komoly arccal, őszinte mosollyal. Sose láttam így azelőtt, az ön-maga lehetőségeit bejáró és azzal kibékülő ember tiszta derűjével az arcán. Így állt fel később a dobogóra is. A második fokára.

Arra kellett gondolnom: hiába szidjuk, hiába ismerjük akut bajait, még sincs igazi szépségek híján a sport, ha vesztesek között így képes egy győztest felmutatni. Hiszen e mosoly ismeretében nem volt túlzás azt mondani: Ljudmila ezúttal többet nyert minden aranyaknál. Azt, akivel azonos lehetett. Önmagát. Játszottak vele – D'Ormesson-val szólva –, miközben, minden emberi képességét kifejezésre juttathatta.

# Ormai László év

## Oláh Zsuzsa virágcsokrai Laci bácsinak

### Füredi Marianne beszélgetése Oláh Zsuzsával

*Kilenc éves kora óta az asztalitenisz és a Statisztika (hivatalos nevén Statisztika Petőfi Sport Club) az élete Vámosyné Oláh Zsuzsának, aki nemzetközileg is kiemelkedő versenyzői pályafutása után lett edző egykori sportegyesületében. A 2019-ben Edzői Életműdíjjal elismert Oláh Zsuzsa számtalan eredményes versenyzőt, utánpótlás magyar bajnokot nevelt, felhasználva mindazt a tudást, amit mesztől, dr. Ormai Lászlótól tanult.*

*A Statisztika vezetőedzőjével második otthonában, a Marczibányi téri Ormai László-csarnokban idéztük fel a múltat, megismerkedésért és kapcsolatát mindenki Laci bácsijával – és persze beszélt az edzői hivatás mai nehézségeiről is. Filmbe illő sztorival kezdte az emlékezést.*

Balettoztam, és bár nem voltam a legjobb, szerettem csinálni. Mivel nagyon mozgékony voltam, a szüleim szerették volna, ha valamit sportolok, én viszont a Balettintézetbe akartam jelentkezni. Egy nyaralás alkalmával az üdülő pingpongasztala körül ugrándoztam, és egy néni megjegyezte, hogy milyen ügyes vagyok. Anyukámnak ez szöveget ütött a fejébe, és itthon keresni kezdte, hova vihetne pingpongozni. Az újságban olvasta, hogy a Statisztika a legjobb klub. Közben apukám részt vett egy vidéki matematikus-konferencián, és az ebédnél egy férfi sorra kérdezte az asztaltársaság tagjait, nincs-e 7-8-9 éves lányuk. Apukám mondta, hogy az ő lánya kilenc és fél éves. Kiderült, hogy Ormai László volt az érdeklődő személy, aki ott is felhasználta az alkalmat, és gyerekeket toborzott. Megadta apukámnak a címet, és mi elmentünk a „felvétélre”, ami a Jurányi utcai iskola tornatermében volt. Akkoriban ott működött a klub, szűk helyen, hat asztalon. Laci bácsi megnézett és azt mondta, hogy járhatok edzésre. Aztán azt is észrevette, hogy szorgalmas vagyok, igaz, ezt a szüleim meg is követelték tőlem – idézte fel a mesét, és talán sorsszerű kezdeteket Oláh Zsuzsa, majd hozzátette, hogy a sportot egy évig párhuzamosan csinálta a balettel, amit egyik helyen sem néztek jó szemmel, mert más-más mozgásformát kívánt a két tevékenység.



***A balettintézeti felvételi első és második vizsgáján átment, pedig, mint megtudta, Laci bácsi azért imádkozott, hogy ne vegyék fel őt. A harmadik vizsgán teljesült az edző vágya, az már nem sikerült, ezért a kislány a pingpongban maradt.***

***– Hogy emlékszel vissza, milyen volt Laci bácsi?***

Nagyon szigorú!

***– Nem ijedtél meg?***

De! Félelmetes volt, ahogy ráírvallt az emberre... Ugyanakkor a szüleim, akik nem értettek a pingponghoz, rögtön látták, hogy Laci bácsi jól akar, és haladunk, fejlődünk a módszerével, ezért mindig a védelmére keltek. Ha bejött a terembe, iszonyú nagy csönd lett, mert ha beszélgettél edzés közben, rád szólt, a második figyelmeztetésnél pedig hazaküldött, ami nagy szégyen volt. Engem soha nem kellett hazaküldenie.

**Pedagógiai érzék és hit az edzőben**

Laci bácsinak kiváló pedagógiai érzéke volt, amit most edzőként különösen érzek: nagyon nehéz úgy edzést tartani, hogy a tehetséget kiemeld, ugyanakkor ne bántsd meg a többieket. Szabó Gabi, Bogyó Katit

és engem kiemelten kezelt, egyformán segített. Következetes volt, mindig látta a célokat. Soha nem volt elégedett, mindig jobbat, többet akart, és ez működött, mert hittünk neki. Fontos, hogy a játékos higgyen az edzőjében, így a konfliktusokat is legyőzik. Mert súrlódások mindenhol vannak, de meg kell találni az utat a gyerekekhez, hogy mivel lehet motiválni őt. Van, aki a kiabálástól el-sírja magát, rám viszont az hatott, mert félttem a hangos szótól, és inkább megcsináltam, amit kért. Mindig hittem neki – **mondja Zsuzsa, és elmesél egy nagyon jellemző esetet.**

Már felnőtt magyar bajnok voltam, az Európa-bajnokságra készültünk, és ötven pályáztunk a nevezhető négy helyre. Addig minden ranglistaversenyt megnyertem, ám a sorsdöntő országos bajnokság előtt lebetegedtem. A hőemelkedés ellenére lementem edzeni, ám Laci bácsi, látva a vörös orromat és szememet, hazaküldött. Én ellenkeztem, hiszen három nap múlva bajnokság! Erre ő kijelentette: „Zsuzsa, te már annyit edzettél, hogy így is megnyered a bajnokságot”. És én elhittem neki. Ma már tudom, ez pedagógiai fogás volt, hiszen nem tudhatta biztosan, de hatott rám. A bajnokságot rosszul játszva ugyan, de

megnyertem, és ezzel az Eb-csapatban is biztos lett a helyem. Kilenc egyéni bajnokságot nyertem, de ennél az egynél, 1982-ben, leültem és sírtam. Senki sem értette, hogy miért sírok, ha nyertem... Vagy még egy eset: az igen erős Tolna ellen játszottunk csapatbajnoki mérkőzést, ám nekem megsérült a csípőm, egy hétig nem játszottam. Laci bácsi mégis kérte, hogy menjek le a terembe, csak üljek ott, lásson az ellenfél. Jó, lementem, ha ezt kéri, megteszem a csapatért. Aztán kiderült, hogy nem volt elég ott ülnöm, beírt a meccslapra, játszanom kellett. Szinte álló helyzetben megnyertem az öt meccset, mert belénk nevelte, hogy a csapatért százhusz százalékot kell teljesítenünk.

### A szülők szerepe, az atyai pofon

#### – Az ilyen húzásainál nem szidtatd, szidtákot őt?

Edzőként is tudom, hogy a játékos szidja az edzőt, ő hibás a vereségért, mert miért nem a másik szervát mondta be, és hasonlók... az öltözőben az edző a téma. Mi is gyakran emlegettük Lacos dolgait, a háta mögött ugyan- is így hívtuk őt. Én jó gyerek voltam, csöndes, kilógtam a csoportból. Hogy én is *“beleválok”* legyek, ha valakit szidtak a többiek, én is elkezdtem szidni, csak hogy ne lógjak ki közülük. Ám otthon nem hagyták a szüleim, hogy szidjam az edzőt, aki nekem jót akar. Apukámtól kaptam egy pofont, ami észhez térített – meséli őszintén Zsuzsa, majd hozzátesszi, hogy a szülei megkövetelték tőle, hogy amit csinál, azt teljes odaadással tegye. Ebben is hasonlítottak Ormai Lászlóval.

Ha megnyertem egy versenyt, de Laci bácsi látta, hogy nem tettem meg mindent a győzelemért, megjegyezte. Nem a sikerért dicsért meg, hanem a hibákat, hiányosságokat sorolta. De hát az élsport erről szól! Máshogy nem lehet világszínvonalon játszani. Laci bácsi mindig fejlődni akart, a világválogáltak kereste a technikai újdonosságokat, hogy merre tart a sportág, aztán megbeszéltük a látottakat.

#### – Sohasem érezted, hogy nem bírod, nem csinálsz tovább, abbahagyod?

Tizenkilenc éves koromban abba akartam hagyni, ugyanis addigra volt két súlyos sérülésem, 15 évesen a térdemmel, 19 évesen a csípőmmel volt gond. Tudtam, hogy ilyen sérülések után nem leszek világbajnok, és persze láttam a kínaiakat is. Szóltam Laci bácsinak, ő meghallgatott, apáskodóan meggyőzött a folytatásról, no és a szüleim is azt akarták, úgyhogy egy-két nap alatt elszállt belőlem a befejezés gondolata. A szüleimmel mindig megtalálta a közös hangot, már csak azért is, mert azonos korúak vol-

tak. Laci bácsi a második apám volt, ha magánéleti gondom volt, akkor is segített. Mondta is, hogy egy edzőnek ismernie kell a tanítvány gondját-baját. Mivel neki nincs saját gyereke, rám, és szinte minden lányra a sajátjaként tekintett. Nekem ő volt az esküvői tanúm, de több lány gyerekének a feleségével, Eci néni-vel együtt a keresztszülei lettek. Amikor meghalt az apukám, úgy éreztem, még szorosabb lett a kapcsolatunk.

#### – Mit tanultál Laci bácsitól? Mit tudsz edzőként hasznosítani?

Elsősorban a következetességet és a szigorúságot tanultam, és tudom, hogy akkor jó az edzés, ha a gyerekek figyelnek. Amit tőlem megköveteltek, azt próbálom folytatni, de sajnos ennek ma nincs sikere: a gyerekek nem szeretik a szigorúságot, és a mai szülők sem olyanok, mint az én szüleim, vagy a mi korosztályunk szülei voltak. Speciális a helyzetem, mivel női edző vagyok egy női klubban, és a nőktől általában a kedvességet, a simogatást várják el. Lehetek én kedves, de akkor nem lesz eredmény! A hat-nyolc éves gyerekeknél még hatásos lehet a kedvesség, de egy 16–18 éves kamasznál már kell az erélyesség, a szigorúság, követelni kell, még ha akkor már nem is fog szeretni engem. Emlékszem, volt egy kémiatanárunk, akit nagyon szerettünk, búbáj volt, de semmit sem tanultunk nála, mert nem követelte meg. Máig sajnálom ezt, mert kémiából hiányosak az ismereteim. Vagy másik példa: azok a gyerekek, akikkel a serdülő-válogatott kapitányaként foglalkoztam, ma 27–28 évesek. Amikor találkozunk, elmondják, hogy egykor nem szerették a szigoromat, hogy követeltem tőlük, és ma már ezt másként látják. Ez jólesik, de hát későn jöttek rá ... mint ahogy én a kémia tanulására. Szóval, egy edző életében az is meghatározó, hogy milyen korosztállyal foglalkozik. Laci bácsi mindenkihez megtalálta az utat, és Magyarországon ő értett a legjobban az alapok lerakásához, amire lehetett építeni. Ezért volt olyan sok jó játékos a Statisztikában. Arra is ösztönzött minket, hogy ne csak a sportban legyünk jók, hanem az életben is megálljuk a helyünket, hogy tanuljunk. Fanatikus volt. Persze, ahhoz, hogy a Statisztika fogalommal váljon, szerencse is kellett, no meg az ő kapcsolatai, hogy a Statisztikai Hivatalnak olyan elnökei vol-



tak, akik szerették, támogatták a sportot. Mi pedig megháláltunk mindent a sikereinkkel. Laci bácsi 86 éves koráig mindennap bejött a csarnokba, hozzászólt az edzésekhöz, de magánéleti fricskákat is kaptunk tőle, például ha valaki magára szedett néhány kilót, valamilyen módon azt is szóvá tette. Ma már ritkábban, hetente kétszer-háromszor jön a terembe, de továbbra is napi szinten intézi a Statisztika ügyeit. Ez az épület az ő alkotása, ő találta ki, hogy ilyen legyen. A lányokért, a saját klubjáért mindig kiállt, harcolt, és ezt teszi a mai napig. Eci néni mindig mellette állt, segített neki, a támasza volt mindenben. Tényleg úgy éltünk, mint egy nagy család. Feledhetetlenek a régi karácsonyok, amikor összejöttünk, és mindenkit megajándékoztak valamivel, sőt, később a gyerekeinknek is küldtek ajándékot. Eci néniel nagyon készültek ezekre az ünnepekre, és mi is vártuk a találkozást. Elmesélhetek még valamit?

#### – Persze!

Amikor 1978-ban az első magyar bajnokságomat nyertem, a szüleim azt mondták, vigyek virágot Laci bácsinak és köszönjem meg neki a munkáját. Megtettem. Ha nem nevelnek erre a szüleim, nem teszem meg, de erre tanítottak. Laci bácsi örült, ám csodálkozott. Egy év múlva már én magam vettem meg a virágot, nem kellett szólni nekem. Sosem felejttem el Laci bácsi szavait: *“Még sok virágot fogsz venni nekem, ha így haladsz.”* Utána hagyománnyá vált, hogy minden bajnokság után virágot vittem neki. Korábban már említettem, hogy ma mások a gyerekek és mások a szülők is. Tudod, hiányolom, hogy manapság már nem úgy nevelik a gyerekeket, hogy megköszönjék az edző munkáját...

Füredi Marianne

**Az egykori kedves tanítvánnyal, Oláh Zsuzsával együtt a Magyar Edző szerkesztősége sok boldogságot, jó egészséget kíván a 89. születésnapját március 15-én ünneplő Ormai Lászlónak!**

# Sportorvoslás, sporttudomány

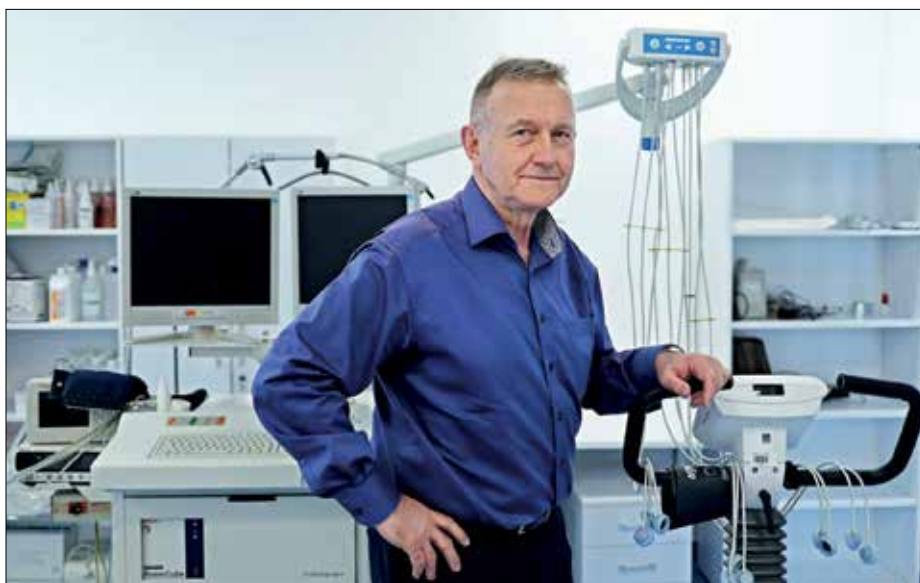
## A sportsebészet múltja, jelene és jövője

Dr. Berkes István professor emeritus, Testnevelési Egyetem Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék

Sportorvosként folyamatosan keresem azokat a kezelési módszereket, amelyekkel sikeresen gyógyíthatom a sportolókat, egyúttal minimalizálhatom a sportból való kihagyás időtartamát és megakadályozhatom a sérülések kiújulását. A sportsérülések múltbeli ellátásának ismerete, a jelenlegi gyakorlat áttekintése és a jövőbeli lehetőségek tanulmányozása alapján feltartóztathatatlannak tűnik a sportsebészet fejlődésének üteme.

**Negyven évvel ezelőtt** a sportsérülések pontos diagnózisának felállítását a fizikális vizsgálat mellett röntgenfelvételek segítették. Az első MRI készüléket 1986-ban helyezték üzembe Magyarországon. Szükség esetén általában hosszan tartó, gyakran több hónapot meghaladó pihenést javasoltunk. A műtéti beavatkozásokat kizárólag nyitott sebészi technikával végeztük. A műtéteket követően rendszerint gipszrögzítést vagy ortézist alkalmaztunk, ami nem tette lehetővé a korai mozgatásból származó előnyök érvényesítését.

**Harminc évvel ezelőtt** a sportsérülések diagnosztikájában egyre nagyobb szerepet kapott az ultrahang, majd megjelent az artroszkópia, és elkezdődtek a fedett technikával történő műtéti beavatkozások először csak a térd-, később a többi ízületben. A konzervatív terápia alappilléreit a szájon át adott nem-szteroid gyulladáscsökkentők, valamint a kortizon hatóanyagot tartalmazó injekciók jelentették. Széles körben alkalmaztuk a fizioterápiát, ezen belül a manuál



technikát (nyújtást), a fokozatos erősítést és az elektro-stimulációt, valamint az ultrahang-kezelést. A sportból való kihagyás azonban továbbra is hosszú időt igényelt

**Húsz évvel ezelőtt** a sport nagy fellendülésen ment keresztül, egyre népszerűbbé vált. Nem csak a sportolók száma, hanem a sportterhelés is jelentősen növekedett, ezért egyre gyakoribbá váltak a sportsérülések és egyre több nehezen kezelhető specifikus sportsérüléssel szembesültünk, mint például a futótérd, ugrótérd, úszóváll, teniszkönyök vagy a labdarúgó boka. A diagnosztikában nélkülözhetlenné vált a mágneses rezonancia vizsgálat és a kom-

puter tomográfia. A sérüléseket konzervatíván is újszerű eljárásokkal kezdtük kezelni (például a kiterjesztett lágy-szöveti mobilizáció), a műtéti ellátásban pedig egyeduralgódóvá vált a minimálisan invazív sebészi technika (artroszkópia), ami jelentősen lerövidítette a rehabilitáció időtartamát, és ugyanolyan eredmények elérését tette lehetővé, mint a nyitott műtétek, egyúttal javította szemléletünket az ízüle-

tek biomechanikájával kapcsolatosan, mivel mozgás közben belülről is tanulmányozhattuk a különféle ízületek működését. Nagy előrelépésnek számított a különféle horgonyok, kapcsok elterjedése a rekonstrukciós műtéteknél, amelyek a korábban használt csontfúratokkal szemben a beültetett inak és szalagok jóval erősebb, biztonságosabb, komplikációmentes rögzítését tették lehetővé. A rehabilitációban nagyon hasznosnak bizonyultak az objektív pre- és posztoperatív méréseket biztosító komputerizált mérő-készülékek. Mindez elmozdulást jelentett a sportsérülések helyreállítását és regenerációját agresszívan ösztönző eljárások felé.





**Napjainkban** ugyanazokat a sérüléseket kezeljük a múltban is alkalmazott módszereket is használva, de jóval nagyobb figyelmet fordítunk a szövetek regenerációjára. Próbáljuk elérni, hogy a sérült szövet az eredeti állapotába kerüljön, és ne csak megszűnjön a fájdalom. A diagnosztikai ultrahang fejlődése lehetővé tette a szövetek elváltozásainak pontosabb megítélését mozgás közben is. A mágneses rezonancia vizsgálat, a computer tomográfia, valamint a rejtett sérülések kimutatására jól használható csont-szcintigráfia jelentős támogatást nyújt a szövetek gyógyulásának nyomon követésében, ami nagymértékben segíti a sportba való mielőbbi visszatérést, mert a döntés objektív adatokon, bizonyítékokon alapul, nem pedig empirikus. A terápiában egyre nagyobb szerephez jut a regeneratív medicina. A konzervatív kezelés során egyre inkább figyelembe vesszük a sérült szövetek spontán gyógyulási mechanizmusait, amire egyik jó példa a lökéshullám-terápia alkalmazása. A szövetregeneráció elérése

érdekében gyakran alkalmazott módszer a PRP, vagyis a vérlemezekben gazdag plazma injekciós terápia, melynek során a vérlemezeket a beteg véréből vesszük, majd egy speciális centrifugában történő koncentráció után a sérült szövetbe fecskendezzük. A bizonyítékok arra utalnak, hogy a vérlemezek segítik a szövetek helyreállítását és regenerálódását. Főleg a Covid-járvány miatt nagy lendületet kapott a távdiagnosztika is.

### Nagy kérdés, hogy mi várható tíz év múlva?

Az orvostudomány jövője nagy sebességgel formálódik a különböző sport-specifikus klinikák laboratóriumaiban. Az egyik legizgalmasabb lehetőséget az össejt-terápia jelentheti. Az ín, az ínszalag és a porc megújulásához szükséges össejtek ugyanannak az egyednek a zsírából vagy a csontvelőjéből kinyerhetők és injektálhatók a sérült szövetbe. Megfelelő környezetben az össejtek képesek differenciálódni vagy átalakulni a test bármilyen típusú szövetévé. Ez azt jelenti,

hogy a sérült vagy károsodott ín, porc, szalag eredeti állapota helyreállítható hosszabb kihagyást igénylő műtėti beavatkozás nélkül. A hatékonyság, a biztonság és a költség nagysága még alapos elemzést igényel, de az eddigi tapasztalatok biztatóak, és arra utalnak, hogy az össejtekkel való kezelés értékes eljárás lesz a sportsérülések gyógyításában is.

### És mi várható a távolabbi jövőben?

Amilyen gyorsan változik az orvostudomány, nehéz megjósolni, hogy mit hoz a jövő. Egy kiaknázatlan, nagy potenciállal kecsegtető terület lehet a genom-szekvenálás a személyre szabott orvoslás céljából. Ez azt jelentheti, hogy az orvosok mintákat vesznek a sérült egyén DNS-éből, feltérképezik, hogy az adott személynek milyen génei vannak, majd felírnak olyan specifikus gyógyszereket, növekedési faktorokat, illetve egyéb biológiai szereket, amelyek a legjobban megfelelnek az adott személy specifikus genetikai felépítésének. A módszer alkalmazásának fő hátrányát az etikai megfontolások mellett a költségek képezhetik. Reális lehetőségként körvonalazódik a robotika és a mesterséges intelligencia szerepe a sportsebészetben is. Öröm lesz nézni a sportorvoslás fejlődését, és kíváncsian várom a fejleményeket.

A sportsebészek célja a sérülések sikeres kezelése, a sportból való kihagyás idejének minimalizálása és az újbóli sérülések megelőzése. Szeretek a sportolókkal dolgozni, magam is sportoltam, ismerem a problémákat egy-egy sérülést követően. Remélem, hogy sikerül a lehető legjobb, legkorszerűbb szolgáltatásokat nyújtanom a sportolóknak, hogy minél nagyobb biztonságban és minél tovább sportolhassanak!

**Berkes István** (Szombathely, 1950. július 6. –) volt élvonalbeli labdarúgó, orvos, sportorvos, ortopéd szakorvos. A Magyar Olimpiai Bizottság elnökségének a tagja 2001 és 2012 között. Általános orvosi diplomát szerzett 1974-ben a SOTE-n. 1980-ban ortopédiai, 1983-ban sportorvosi szakvizsgát tett. 1993-ban az orvostudományok kandidátusa lett, 1998-ban habilitált. 1974 és 2010 között az Országos Sportegészségügyi Intézet munkatársa. 1991 és 2007 között a Sportsebészeti Osztály osztályvezető főorvosa. 2001 és 2009 között az intézmény főigazgatója. 2001 óta a Semmelweis Egyetem, Testnevelési- és Sporttudományi Karán oktat. 2001 és 2007 között a Sportsebészeti és Sportrehabilitációs Tanszék tanszékvezetője, mint egyetemi docens. 2007 óta az Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék tanít. Jelenlegi beosztása: egyetemi tanár.





Fotó: Mirkó István

# Sportolóból sportvezető

## Mizers Attila

olimpiai- és világbajnok öttusázó, coach, tanácsadó

„A sportélet szereplőinek szüksége van egy olyan eszköztárra, amivel a személyes problémák, konfliktusok megoldását, az edző-szülő-versenyző hármásának harmonikus működését meg lehet valósítani.”

### Ha edző vagy vezető vagy!

*Mizers Attila sok évnyi bankszektorban eltöltött idő után tért vissza az egykori sikerei színhelyére, ahol most az üzleti életben szerzett tudását és tapasztalatát a sport javára igyekszik fordítani. Úgy tartja, hogy a magyar sport fenntartható sikeressége olyan dolgozon is múlik, amit úgy hív a szervezetfejlesztés tudománya, hogy soft skill, vagyis olyan szociális készségek, amelyek meghatározzák, hogy miként tudunk egymáshoz kapcsolódni, kommunikálni, konfliktusokat kezelni. Azt mondja, ezen a területen nagyon komoly hiányosságok vannak, benne pedig óriási elhivatottság buzog, hogy segíthessen.*

A sportélet szereplőinek szüksége van egy olyan eszköztárra, amivel a személyes problémák, konfliktusok megoldását, az edző-szülő-versenyző hármásának harmonikus működését meg lehet valósítani. Ez azért nagyon fontos, mert a sportoló és az ő mikrokörnyezetének kommunikációs kultúrája kulcskérdéssé válhat azokban a pillanatokban, amelyek döntenek a győzelem vagy vereség között. Nagyon fontos, hogy a kommunikáció során a lehető legkevesebb sérülést szenvedjen el minden résztvevő,



mert különben úgynevezett „*lelki kátrány*” keletkezik az emberben, ami nagyon erősen befolyásolhatja azokat az apró nüanszokat, amelyek pozitív, vagy negatív irányba lökhetik csúcsteljesítmény idején a versenyzőt. Ahhoz, hogy ez a közös munka majd egyszer eredményes legyen a magyar sport egészére nézve, hosszú utat kell bejárni, amelynek első lépése a kisebb közösségek, szakosztályok vezetői és edzőinek képzése lenne. Ezt követően lehetne a kört bővíteni egyesületi, majd szövetségi szinten, és bevonni a sportolókat és szülőket is a folyamatba. Ez persze csak első hallásra egy lineáris folyamat, hiszen ha például kifejezetten az a cél, hogy a sportoló-szülő-edző hármass együtműködése legyen hatékonyabb, akkor ennek megfelelően kezdődik a közös munka, de a végső cél valójában egy roppant összetett kommunikációs képzési háló kialakítása lenne, amelyben a sport minden résztvevője tud fejlődni a képzés által, hiszen a különböző területek képviselői mind kapcsolatban vannak, vagy lesznek egymással és előre fel tudnak készülni a várható problémákra, azok megfelelő kezelésére, ha megtanulnak megfelelően kommunikálni.

**A gyakorlatban ez körülbelül egy 20 órás interaktív workshop, tudás és ismeretanyag átadás, szituációs helyzetek, ezek elemzése, gyakorlás, majd mindennek közös megbeszélése. A tematikát illetően nincs különbség az üzleti szférához képest, hiszen a főbb területek itt is az asszertív kommunikáció, konfliktus kezelés, tudatos motiválás és vezetés. Sajnos a tapasztalat azt mutatja, hogy nem tudnak a magyar edzők vezetni, nem készít fel őket az oktatási rendszer, pedig ahogy Mizsér Attila mondja: „Ha edző vagy, vezető vagy!” Számos alkalommal mennek oda hozzá a tanfolyam végén, hogy elmondják, el sem tudták képzelni, hogy miről lehet ennyi órán át beszélni, csak azért jöttek el, mert mégis**

**csak egy olimpiai bajnok tartja, aki a sport csúcsáról érkezik. Utólag aztán mindannyian azt mondták, hogy szülőnek, edzőnek, sportolónak és sportvezetőnek is nagy szüksége lenne ezen ismeretek elsajátítására, mert olyan anyagról van szó, amely a sport sikerességének elengedhetetlen feltétele, ugyanakkor egy hiánypótló tudásanyag. Több, mint száz edző végezte már el ezt a képzést, a visszajelzéseik egy tízes skálán 9,7 pontos átlag elégedettséget mutatnak, míg a Magyar Edzők Társasága Kiemelt Edzőképzési Programjában részt vevő edzők 10 credit pontot kaphatnak a képzés elvégzéséért. Az egykori olimpiai bajnok reméli, hogy egyre több sportvezető fogja felismerni ennek a fontosságát a magyar sport eredményességének fenntarthatósága érdekében. Az ő elhivatottságának nincs határa, minden tőle telhetőt megtesz, hogy ez így legyen.**

### **Székely Norbert, a női kosárlabda válogatott szövetségi kapitánya**

„Ami én a legfontosabbnak tekintek és kiemelnék a tanultakból, az egy nagyon egyszerű mondat. Meg akarok érteni. Vagyis amikor egy játékosommal beszélek, arra használom fel a köztünk lévő beszélgetést, hogy megértsem azt, amit ő közölni szeretne velem. Ezután úgy építem fel a mondanivalómat, hogy amit én szeretnék megértetni vele, azt ne direkt módon közöljem, hanem megtaláljam a megfelelő módot arra, hogy megértse, hogyha neki is fontos az, amit én szeretnék elérni nála és magáévá teszi mindezt, akkor tud igazán sikeressé válni az együttműködésünk és ő maga is.”

### **Nagy-Szabó Levente, a Fehérvár Badminton SE játékos-edzője**

„Napi szinten foglalkozom gyerekekkel és persze szülőkkel is, ezért örömmel fogadtam a lehetőséget, hogy a szövetség jóvoltából részt vehettem ezen a képzésen. Korábbi kommuni-

kációs tanulmányaimhoz képest sokkal interaktívabb és specifikusabb volt, sokat tanultam a gyerek-szülő-edző „sportháromság” magas szintű együttműködéséről, amelyben az edző minden nehéz helyzetet tud kezelni a folyamatos kommunikációval, amelyben nincsenek fennakadások. Szerintem ez minden szövetség számára nagyon hasznos lehet.”

### **Módos Péter, olimpiai bronzérmes birkózó, a kötöttfogású válogatott szövetségi kapitánya**

„Nagyon sokrétű volt a képzés. Ami nekem személyesen a legtöbbet adott, az a konfliktus kezelés témaköre volt, ezen sikerült is a tanultak segítségével javítanom, azóta is minden nap gyakorlom a munkám során. Sok újdonságot hallottam, rengeteg gyakorlati példa volt, szituációs játékok, ahol azt is kipróbáltuk, hogy ha valakire nem figyel oda a beszélgető partnere, annak mennyire szét tud esni a mondanivalója.”

### **Mizsér Attila Budapestben született 1961. április 28-án.**

Összesen öt világbajnoki és két Európa-bajnoki aranyérmet szerzett. Az 1988-as Szöuli Olimpián Martinek János és Fábian László társaként csapatban olimpiai bajnoki címet nyert, 1992-ben egyéniben ezüstérmet akasztottak a nyakába. Sportlövészetben ötszörös országos bajnok.

1996-ban a Magyar Öttusa Szövetség elnökségi tagja, 2009-ben alelnöke lett, 2015 novemberében a 2024. évi nyári olimpiai játékok magyar pályázatának sportigazgatójának nevezték ki.

Sportpályafutása után 1994-ben kezdte bankszakmai karrierjét, elsősorban treasury értékesítőként, majd rövid ideig bankközi devizakereskedőként dolgozott. 1998-tól tart workshopokat, előadásokat banki ügyfelek részére; később belső trénerként a banki munkatársak főként humán készségei fejlesztésében értékesítési, prezentációs, kommunikációs, konfliktus kezelés témakörökben tett szert jelentős gyakorlatra. Szakadói és közgazdász diplomája mellett okleveles tréner és coach. A pénzügyi kultúra terjesztése mellett általános vezetőképzéssel, motivációs és kommunikációs ismeretátadással, valamint sportedzők és -vezetők fejlesztésével foglalkozik. 2018-ban jelent meg könyve, Sportháromság. Konfliktuskezelés az edző – szülő – versenyző kapcsolatrendszerben címmel.

Fazekas Erzsébet

# Sportolók lelki védelme

## A sportpszichiáter feladatai, helye és szerepe az élsportban (2. rész)

Resch Mária PhD. Dr. med. et Dr. jur. (pszichiáter, addiktológus, pszichoterapeuta, igazságügyi pszichiáter szakértő, jogász)

### Összefoglalás

#### Bevezetés

A jelen tanulmány néhány példán át testközelbe hozza azokat a pszichés bajokat és tüneteket, valamint a végkifejlődésükként fellépő súlyos kórképeket, amelyek a ma élsportolóit veszélyeztetik. A leghitelesebben maga a „pórus járt” élsportoló számolhat be azokról az érzésekről és élményekről, amelyek a karrierje megtöretéséhez vezethettek.

#### Célkitűzés

A jelen tanulmány az élsportban jellemző pszichiátriai kórképek súlyosságára és gyakoriságára szeretné felhívni a figyelmet, ahol egyre égetőbb a sportpszichiáterek szakmai segítségére.

A cikk első része a Magyar Edző folyóirat 2020/02-as számában jelent meg!

### 6) Testképzavar

A testkép a test belső leképeződése, amelyet formál, alakít a személyiség, a saját tapasztalatok, a testérzetek és testélmények, illetve a külső (szociokulturális, társadalmi) hatások. Az adott korszak által favorizált ideális testalakhoz viszonyítva lehet negatív vagy pozitív. Természetesen a saját test észlelése visszahat a gondolatokra, érzelmekre és ezen keresztül meghatározza az adott viselkedést is. A testképzavar tehát a testélmény összetett zavar, amely többek között magában foglalja a saját test vagy testrészek torzult észlelésén túl a perfekcionista testideált és a kettő közötti diszkrepancia miatt a folyamatos szorongást, undort és szégyent a saját testi megjelenése miatt.

**Eset-3.:** „Az első pillanattól, ahogy beültem a kajakba, ez [olimpiai arany] lebegett a szemem előtt. Azt éreztem, a súlyom hátráltat, ezért tízévesen már végigdiétáztam egy telet. Önszántamból, anya segítségével, mindennapos mérlegeléssel. Öt kilót fogytam tavaszra. Izomzatilag korosztályomnál gyorsabban fejlődtem, amit apukámtól örököltem.” [8]



### 7) Evészavarok

Kialakulásuk a sportban számos specifikus faktorra vezethető vissza. Az evészavarokra predisponáló személyiségjegyek többek között a teljesítménymotivációval, a megfelelési kényszerrel, a kontroll (pl. impulzus) problematikájával, illetve a perfekcionizmussal függhetnek össze. Kiválthatja a táplálkozási magatartás zavarát azonban az akut stressz (pl. versenyből kizárás), a testképzavar, vagy a diéta hibák.

**Eset-2.:** „Bulimiás vagyok. Vagy voltam. Nem pontosan tudom eldönteni, hiszen ... ha tünetmentes is vagyok, bármikor előjöhet, amikor extrém stressz ér. A lényeg, hogy senki ne lássa, ne is sejtse, mi történik a zárt ajtók mögött. Tehát az első és valóban legnehezebb lépcső a gyógyulás felé, a felvállalás. Leszámolni azazal a gondolkodásmóddal, hogy ez szégyellni való, gyenge dolog. Viszont fel kell készülni arra, hogy az emberek nagy százalékának fogalma sincs arról, hogyan reagáljon egy ilyen

vallomásra. ... A fortélyok, amiket használtam a leplezésre: sokfélék és kreatívak voltak. Ez az a korszak volt, amelyben tényleg senkinek sem tűnt fel a rendellenesség, mert elszeparálódtam, és állandóan le voltam terhelve. Úgy tűnt, hogy a „különködésem” a fáradtság miatt van. Evés, hányás, szégyen, önutálat: szépen sorban újra és újra. Állandó éhségérzettel megfűszerezve. ... Anyu feloldotta a csöndet ... „tudd, hogy nem vagy egyedül ezzel, mert a családkban nem ez az első eset, hogy valaki étkezési zavaros.” ... Szóval jelentkezett a készítés, hogy a rituálénak – avagy függőségemnek – eleget tegyek, és a jól megszokott pozícióban térdeltem a vécékagylót szorosan magamhoz ölelve, két hányás között éppen, amikor benyitott. Hogy ő most akkor pedikűrözni fog, amíg én csinálom a dolgomat. Hozzátette, ne zavarassam magam... Na, bumm... kétrét görnyedve, kidülledt szemekkel, torkomon akadt a... szó... Azt hiszem, azzal, hogy a problémám „nem volt problémaként kezelve”, hirtelen látam magam kívülről, és belém hasított, hogy

akkor tulajdonképpen minek roncsolom a tetsemet és a lelkemet tovább?” [6]

**Eset-7.:** „Olympic gold medal-winning swimmer Amanda Beard opened up about her battles with depression in her 2012 memoir „In The Water They Can't See You Cry,” revealing that she self-harmed as a way of coping, and also struggled with anorexia, bulimia, and drug abuse.” Az Olimpiai aranyat nyert úszónő Amanda Beard 2012-ben „A vízben nem láthatnak sírni” címen nyilvánosságra hozott emlékiratában számolt be a depresszió elleni harcáról, a megküzdés során önsértést végzett, anorexiában, bulimiában és drog abúzusban szenvedett. [12]

A purgálás (mint pl. a hánytatás, hashajtás) ugyanúgy, mint a nagy zabálások, legtöbbször titokban zajlanak. Ezt kísérheti a kontrollvesztés fokozott büntudata, a szégyenérzet, amiért az evészavarban szenvedő tudja, tisztában van azzal, hogy ismét tiltosban jár. Jellemző még az önmarcangolás, az önértékelési zavar, hiszen erősnek, szívósoknak, jó teherbíróknak tartják az emberek, miközben valójában nem képes ellenállni, legyőzni még ezt a kis zavart sem.

## 8) A kapcsolatok feltöredezése, megszakadása. Marginalizálódás

### 8.1) Edzők - gyakori váltások

A megélt kudarcok miatt folyamatosan zajlik a miértetek és az okok keresése.

**Eset-3.:** „Egy ideig kerestem a válaszokat a miértekre, de nem találtam meg. Egy ideig haragudtam mindenkire, de most már lehiggadtam.” [8]

„Mindig is a maximalizmus vezérelt. Ha azt éreztem, hogy bármi egy picikét is elvesz a teljesítményemből – lehet akár emberi tényező vagy szakmai kérdés –, netán csak szimplán azt láttam, hogy másnál hatékonyabb munkát tudnék végezni, nem hezitáltam, váltottam. Ezért alig több mint egy évtizedes karrierem alatt szép számmal fogyasztottam az edzőket. Hivatalosan csak hárommal dolgoztam együtt, de ennél sokkal többen mérték a részidőimet a motorcsónakból. A szakma jellemzően értetlenül állt azelőtt, miért bánok úgy az edzőimmel, mint a fehérművel. Cserélgettem őket, és az adott pillanatban mindegyik váltásnak akadt magyarázata. Számomra mindenképp. [8]

A sportoló sokáig azt gondolja, hogy uralja a helyzetet, tudja mit és miért csinál, de már akkor elveszett a belső kontroll, amikor suttyomban többletedzést tart, egyre más étrend-kiegészítőt használ, vagy jóval kevesebbet pihen az előírtnál. Sodorják magukkal az események. A külső kontroll hiánya,

mint korábban arról már volt szó, a gyakori edzőváltásokban is tetten érhető. Nem fogad el a sportoló ekkorra már senkitől semmit, úgy gondolja mindenkinél jobban tudja mire van szüksége. Így a sztár edzők is hamar devalválódnak általa.

A kölcsönös bizalmon, megbecsülésen alapuló és az éveken át számos viszontagságot kipróbált, de a közös cél elérése érdekében egygyé kovácsolódott, jó kapcsolat megszűnésével elveszik annak a lehetősége is, hogy az egészségügyi szakemberek segítségét kérve a helyes útra terelődhesse a folyamat.

**Eset-2.:** Évek – de legalábbis a 2014-es ifjúsági olimpia – óta Szilágyi Liliána a magyar úszósport ügyeletes zseni(jelölt)je. Csakhogy folyamatos vargabetűi, edzőváltásai, magánéletbeli problémái miatt eddig nem tudta beváltani saját és a szakvezetés reményeit. Ekkor még Turi Györggyel edzett a Kőbánya SC-ben, de mivel a 2015-ös kazanyi vb-n a számára csalódást jelentő ötödik helyen végzett a hosszabbik pillangótávon, attól kezdve édesapja, a négyszeres olimpikon Szilágyi Zoltán és Kovács László irányította a felkészülését. Felfokozott reményekkel várta a Riói olimpiát, csakhogy a tündérmese hirtelen műfajt váltott, és horrorrá alakult. Júniusban, ötven nappal az olimpia kezdete előtt Szilágyi váratlanul szakított apjával és Kováccsal, s a Szabó „Joe” József, Csente Zsolt, Ramocsa Gábor trió-val folytatta az edzéseket. Bár Csente világcsúcs-hoz közeli időt jósolt az olimpiára, „Lilu” kiesett a középfutamban, és 100-on sem lett finalista. Rio után Egressy János, a TFSE edzője kezdett foglalkozni Szilágyival. A kacskaringós életpálya következő állomása Ukrajna. Szilágyi 2017 őszén, a sikertelen budapesti vb után az ukrán válogatott élversenyzőit gardírozó brazil „sztártréner”, Arilson Silva szárnyai alá került. Aztán a csodatévőnek tartott brazilról is kiderült, hogy nem az, és a szintén nem túl sikeres glasgow-i Eb után Lilu a Népligetben tűnt fel, ahol Molnár Ákos lett az edzője.” [7]

### 8.2) Szülők - kölcsönös számonkérések

Az élsportolói karrierre szánt gyermek pályafutásának megtöretése legalább annyira fáj a szülőnek, mint magának a sportolónak.

A szülők is éveken át nagy áldozatra képesek a sikerért, a kudarc számukra szintén felfoghatatlan, az okokat elsősorban másban és máshol keresik, soha sem önmagukban.

**Eset-3.:** Apukám vállalkozó ... tőle örököltém a maximalizmusomat. Anyu ... délutánoként nap mint nap negyven kilométert autózott mellettem oda-vissza, egy idő után jobbnak látta feladni az otthoni vállalkozást. Onnantól kezdve lényegében 24 órában engem menedzsel. ... Egyszer próbáltam meg csálni az edzésen.

... Nem szidott le, de hazafelé elbeszélgetett velem. „Ennek így nincs értelme. Nagy áldozatot hozunk mi is azzal, hogy nap mint nap 40 kilométernyit ingázunk. Ha mi vállaljuk, hogy edzésre hordunk, az a minimum, hogy te is mindent megteszel!” – mondta. Teljesen korrekt kérdés. Anyukám öt éven át hurcolászott. Nem tudott dolgozni mellettem – igencsak nagy áldozatot hozott.

... A sok biztatás, dicséret hatására anyuék is komolyan gondolkodtak a kajáról, céltudatosan neveltek, nem pedig úgy, hogy „csinálgasd kislányom, de nem kell erőlködni, csak érezd jól magad”. ... A hosszú távú cél elérése érdekében folyamatosan túlfeszített állapotban éltem, edzettem, versenyeztem. A magam által túlzottan korán és túlzottan magasra tett mércének próbáltam megfelelni. Ez a fajta maximalizmusom összeadódott azzal, hogy lényegében mindig mindent túl stresszelek. ... A szüleim is nehezen éltek meg, ők is összetörték. Bennük, ahogy bennem is dült a tehetetlen düh. Sem ők, sem más nem tudta, ki vagy mi miatt, miért történt mindez velem. Egy ideig a sorsot okolták, de az nem elég kézzelfogható, ezért hamar egy-egy edzés, edző lett a hibás. Keresték az okot. ... [8]

### 8.3) Sporttársak – irigység, féltékenység, marginalizálódás

A feltörekvő, felfelé ívelő pályafutás részben irigységet, részben félelemmel teli megbecsülést válthat ki a társakban. A csapatsportban kevésbé, de az egyéni sportágakban egyre inkább marginalizálódhat a sportoló, amit a civil életbeli barátok, társas kapcsolatok sport miatti elhanyagolása tetéz.

**Eset-3.:** ... a szüleim béreltek számomra egy lakást. Pontosan emlékszem a dátumra, 2012. október 1-jén, a tizennegyedik születésnapom előtt tíz nappal költöztem be az albérletbe. Egyedül. Hogy miért kellett háromszáz kilométerrel odébb költöznöm? Amikor jönnek az eredmények, onnan már nem szeretnél lejjebb csúszni, alább adni. Anyu mindig arra tanított, senki nincs odabetonozva a dobogó legfelső fokára. Küzdeni kell azért, hogy ott maradjál. ... Tény, akadtak nagyon nehéz időszakaim, főleg az elején. Barátaim sem nagyon akadtak, mivel fiatalabb ellenfélként érkeztem ... Szarvasi üdvöskéből feltörekvő rivális lettem, aki nem nagyon örvendett népszerűségnek. Mondjuk, a helyükben én sem örültem volna. ... [8]

**Eset-8.:** Ricky Williams said in an interview with the Anxiety and Depression Association of America (ADAA): „I felt extremely isolated from my friends and family because I couldn't explain to them what I was feeling. I had no idea what was wrong with me.” Williams was later diagnosed with depression and social

anxiety disorder. [Extrém elszigetelten éreztem magam a barátaitól és a családomtól, mert nem tudtam megmagyarázni neki, hogy mit érzek. Fogalmam sem volt, mi a baj velem. Williamsnél később depressziót és szociális szorongást igazoltak.] [13]

## 9) Öngyógyítás, a segítség kérés helyett. Szerfüggőség

Részben a megfelelő segítség hiánya, részben pedig az adekvát külső sportpszichiáteri kezelés elutasítása miatt a sportoló gyakran öngyógyításba kezd. A módszereket legtöbbször egymástól, vagy az internetről vadásszák be és sajnos, bátran alkalmazzák, a legcsekélyebb megfontolás nélkül.

**Eset-9.:** Oscar de la Hoya professzionális bokszoló, tízszeres világbajnok: „Ez életem legnagyobb küzdelme ... Összerakhatok az összes ellenfelet egy ringbe és harcolhatok mindegyikükkel, de ez a szörnyeteg életem legkeményebb küzdelme lesz.” Depresszióban szenved, öngyógyításként szerhasználatlaltal élt, alkohol- és kokainfüggővé is vált. [14]

## 10) Kaszkád. Megállíthatatlan zuhanás a mélybe

Önmagukat erősítő, egymásba kapaszkodó negatív folyamatok sorozata, amely innentől kezdve már kaszkádszerűen megállíthatatlanul halad előre.

**Eset-3.:** „Az olimpiai válogató kudarcra újra pánikrohamokat váltott ki belőlem, aludni sem tudtam éjszakánként, mert azt álmodtam, hogy agyonvernek, megfojtanak, megölnék. Étkelési zavaraim is támadtak, hánytattam magam. Persze erről nem beszéltem, mert a versenyző kifelé nem mutatkozhat gyengének, ezért nem vallja be, ha problémája van. Hiába éltem rémálmok közt, én sem mutattam a nehézségeimet. Mindig a boldogságot vetítettem, „jó az edzés, jól megyek”, hiszen azon túl, hogy ez az életem, erre tettem fel mindent, ebből is életem. Ördögi kör ez. Nem hazudtoltam meg önmagam, elkezdtem még többet edzeni. Olykor az eredeti adag dupláját. Kizsigereltem magam, szegény Viktor nem tudott mit kezdeni velem. Ma már visszagondolva teljesen bekattan- tam; kevesebbet ettem, hogy leszálkásodjak, hánytattam magam. Edzések után, ha nem úgy ment, ahogy elvártam magamtól, olykor titokban, máskor nyilvánosan is bőgtem. Mind fizikailag, mind pedig idegileg egyre mélyebbre ástam magam. Már nem az élvezet vezérelt, hanem a kényszer. A „ha nem dolgozom eleget, nem lesz eredménye” szorongása nőttön-nőtt bennem, és igazából ez volt az, ami a hátránymra vált.” [8]

Sajnos, sokszor még ez sem bizonyul ele-

gendőnek ahhoz, hogy megállást parancsoljon a sportolónak. Tartson szünetet és külső segítséggel, mintegy elébe tartott tükörrel gondolja végig, és értékelje át az eddigieket.

## 11) Krach. A sportpálya megtörik, a sportkarrier véget ér

A teljes kudarchoz, összeomláshoz kell egy végső löket, amelyet mindig valamilyen súlyos szomatikus betegség, trauma, vagy sporttrauma adja.

**Eset-3.:** „Nem klasszikusan, például úgy, hogy fekve nyomás közben rád esik a súly, mert elszakadt az izmod, vagy egyéb trauma ér, hanem titokzatos módon. Egyik éjszaka arra ébredtem, hogy a vállövem zsibbad és fáj. De elviselhetetlenül. ... Arra gondoltam, valamelyik izmom bedőlt, összeugrott a lapockám környékén – ez amolyan kajakos probléma, amit simán ki lehet masszírozni. ... „Olyan fura a hátad, mert nem egy-két, hanem valamennyi izmod be van feszülve, túl nagy tónusban van.” Ettől még elutaztam az edzőtáborba Spanyolországba, ahol odáig romlott az állapotom, hogy az első edzések egyikén már nem tudtam abba a szemmagasságba emelni a karomat, ahol kajakozás közben vinni kell a lapátot tartó kezet.

Feri folyamatosan szólt, hogy magasabbra, magasabbra, de egyszerűen nem ment. Nem értettem, mi lehet a gond, mert fájdalmat nem éreztem. Odajött mellém a csónakkal és megkérdezte: mi a baj. „Simítsd már végig a hátamat, mert olyan fura” – kértem. Csak a döbbsent arcára és a mondatára emlékszem: „Ú, szállj ki azonnal a kajakból!” – kiáltott rám. Fogta a hajómat, felvitte helyettem, a többi edző nem értette, mi történt. ...

Végül a Semmelweis Egyetemen kötöttem ki, ahol diagnosztizálták a problémát: Parsonage-Turner szindrómám van, ... Azt mondták, minimum fél évet kell kihagynom. Ettől összeomlottam. Arra készültem, hogy 2017 lesz az az esztendő, amely meghozza az igazi áttörést a felnőtt mezőnyben, mert ez lett volna a következő lépcsőfok az olimpiai álom megvalósításához. Egyszerre szertefoszlott minden.” [8]

A pszichés panaszokat, amelyek a folyamat során végig ott alarmíroznak legtöbbször a szőnyeg alá söpri, főként akkor, amikor még bevezető tünetekként lépnek fel és az eredményeken még nem látszik milyen nagy a baj, a probléma nem számon kérhető.

**Eset-3.:** „Kiváló társaságba kerültem, remek emberek között lehettem, de tudom, ez az újabb zugedzés nem annyira normális. Pánik-rohamaim ugyan továbbra is előfordultak, de az eredményeimen egyáltalán nem látszott a túledzettség, vagy hogy bármit rosszul csinálnék. Sőt. Csak jöttek, csak jöttek a győzelmek.

... Mint mindig, ezúttal is eléggé határozottan és megingathatatlanul ragaszkodtam az elképéléseimhez. ...

Pszichológushoz küldtek, de csak egyszer jártam nála. Nem találtam meg azt az embert, akiben megbízhattam volna. Most, így három év távlatából fogtam fel, szükségem lett volna rá. Nagyon is. ... [8]

Egy komoly sérülést azonban már nem lehet meg nem történné tenni. Muszáj megállni, leállni, s végre átértékelni az eddigieket.

## Megbeszélés

Tisztán, egyértelműen körvonalazhatók, meghatározhatók a sportpszichiáter feladatai az egyes esetek bemutatása, megbeszélése után, a tanulságok összefoglalása alapján.

- 1) **Nyílt és direkt kommunikáció.** Nincsenek tabuk, mindenről lehet és kell is beszélni. Természetesen ehhez a **közvetlen és barátságos légkör**, illetve a pszichiáterbe vetett **feltétlen bizalom** elengedhetetlen. Ezek kialakítása pedig nem a bajok, problémák kellős közepén, hanem már jóval korábban, még a tünetek, panaszok megjelenése előtt szükséges és indokolt. A fentiek kivül ennek további előnye, hogy a megismert negatív státusz mellett a finom diszkrét változások könnyebben és gyorsan kiszűrhetők és természetesen a súlyosabb kórképekbe fordulás is mihamarabb megelőzhető (prevenció).
- 2) **Reális kontroll. Fékek-ellensúlyok rendszere.** A kisiklott életút, megtört sportkarrier miatt a szülők gyakran a körülményeket, a sportolót és az edzőket hibáztatják, az edzők a sportolót, a szülőket, a pszichológust, de a gyakori edzőváltások is arra engednek következtetni, hogy a sportolónál valami nincs rendben. Hol vesztetett el a kontroll a folyamat felett?
  - a. A jó edző hamar kiszúrja, ha a sportoló titkon edz, vagy mást csinál, vagy pl. szed valamit. Eleinte ennek ellenére jönnek az eredmények, így az edző beletörődik, elfogadja ezt a sportolói fegyelmezetlenséget, önfejűséget. Később pedig a sikerektől megrészegült, és a kényszeresen teljesítményt hajszoló élsportoló zabolázatlanságát már ha akarná sem tudná megfogni, kontrollálni.
  - b. Egy szülői minta, a megállás nélküli folyamatos munka, a szüntelen küzdelem, a maximalizmus. „Akiről tudod, hogy feltétel nélkül szeret, nem képes tükröt tartani az egyre növekvő önfejűségnek.” Főként akkor, ha ez a tükör

a szülő saját elvárásaihoz és elképzeléseihez, álmiaihoz illeszkedik.

- c. A kényszeresen szorongó, pánik rohamokat kapó élsportoló pszichoterápiája, pszichés vezetése a sportpszichológus munkája (lenne). Az egész folyamatban kívülállóként jobban lehet rálátása a kóros tünetekre. Feladata, hogy azokat visszatükrözze, a szorongást feloldja, valamint a sportoló és az edzője közötti feszültséget megoldja. Az összetett pszichés körképek, a súlyos tünetek fellépésekor a sportpszichológus tevékenysége kevés. A sportpszichiátriai nagy körképek, de akár csak egy összetettebb pszichés probléma megoldása, kombinált (pszichoterápia és / vagy gyógyszer) kezelése, a kellően átgondolt és szükség szerint adandó gyógyszerek felírása már mindenképpen a sportpszichiáter kompetenciájába tartozik.

A sportolói, edzői, szülői és társadalmi magas teljesítmény elvárások mellett talán a legfontosabb a realitás viszszatükrözése, a szembesítés az itt és most valóságával. Az örült hajsza mellett nagyon kellenek a fékek, amelyet a sportpszichiáterek azért vetnek be, hogy a sportoló ne induljon el és csúszson le a lejtőn.

- 3) Pszichiátriai nagy körképek tüneteinek minél korábbi felismerése és komplex kezelése, a megelőzés érdekében is.
- a. Depresszióban a hangulati nyomottság mellett megjelenik az érdektelenség még a korábban létfontosságúnak tartott dolgok, vagy hobbik iránt is elmarad az érdeklődés. Csökken a motiváció, amelyet gyakran kedvetlenség kísér. A pihenés ellenére szinte folyamatos a kimerültség, a fáradékonyság.
- b. Testedzésfüggőségben minden gondolat és cselekedet az edzések körül forog, uralja a mindennapokat, elveszi az időt az élet egyéb területeitől. A sportoló közönyösen fogadja az elismerést, sem a munkája eredményének, de még a legnagyobb dicséretnek sem tud örülni, csak a rosszat, a hiányt, a negatívumot keresi, észleli.

A „begondozás” az élsportban egy folyamatos nyomon követést, életút vezetést jelent.

## Összefoglalás

Az egyik legfontosabb tanulság a sporttársadalom előítélete, az a gát, amivel az élsportolókat akaratlanul is egyre messzebbre sodorják attól a lehetőségtől, hogy a kellő időben a megfelelő szakemberrel (sportpszichológus, sportpszichiáter) tudják felvenni és kialakítani a kapcsolatot, s ne pedig a legnagyobb bajok kellős közepén, ad hoc módon.

A másik tanulság adódik az elsőből, hiszen a sportoló lelki egészségének folyamatos „karbantartása” olyan prevenciót is jelenthet, amikor ezeknek a problémáknak még kis erőbedobással elébe lehet menni. Mint a jó kocsi tulajdonos, aki nem csak nyüstöli az autóját, hanem rendszeresen karban tartja. Nem csak akkor figyel oda, ha éppen valamelyik útszálen lerobban, hanem mindig gondja van rá.

S végül a harmadik és egyben a legfontosabb tanulság, hogy a közös sikerek, a folyamatos mentális jólét mentén olyan erős bizalmi légkör alakulhat ki az élsportoló és a sportpszichiáter között, amely feltétlenül a jobb sport teljesítmény egyik záloga lehet.

## Irodalomjegyzék

1. Babbie, E. (2003) The Practice of Social Research. [A társadalomtudományi kutatás gyakorlata.] 6.ed. Balassi Press, Budapest.
2. Bella, T., Resch, M. (2018) The selection of sampling techniques and methods in scientific research. [A mintavétel és a módszer megválasztása a tudományos kutatásokban.] Akadémia Press, Budapest.
3. Resch, M. (2019) Sportpsychiatry. For the mental protection of athletes. [Sportpszichiátria. A sportolók lelki védelméért.] Krea-Fitt Press, Budapest.
4. „Mindent megnyert majd depressziós lett és most 22 évesen visszavonul az úszó.” <https://24.hu/sport/2019/05/22/ruta-meilutyte-uszas-visszavonul/>, letöltve: 2019.12.05.
5. Torrey Hart (2018.04.19.) Ruta Meilutyte: „I flight against depression everyday” <https://swimswam.com/ruta-meilutyte-i-flight-against-depression-everyday/>, letöltve: 2019.12.05.
6. Szilágyi Liliána: Így segített anyukám kijönni a bulimiából. 2018.09.23. WMN Hírlével, <https://wmn.hu/wmn-attol-fugg/49445-szilagyi-liliana-igy-segitett-anyukam-kijonni-a-bulimiabol/>, letöltve: 2019.12.05.

7. Gáll András: Szilágyi Liliána Újjászülhet. 2019.01.25.16:31. Magyar Idők, <https://www.magyaridok.hu/sport/szilagyi-liliana-ujjaszulethet-3882974/>
8. Kálnoki Kis Attila: „Tizenkét évnyi megszállott edzés végén a kajak lett a keresztm. Lógtam rajta, ráfeszítve.” Letöltve: 2019.12.05.
9. Michael Phelps: <https://www.healthcentral.com/slideshow/famous-athletes-that-struggle-with-depression> Letöltve: 2020.01.10.
10. Justin Duchscherer: <https://www.healthcentral.com/slideshow/famous-athletes-that-struggle-with-depression> Letöltve: 2020.01.10.
11. Jonathan Salmon: According to Multiple Reports Luke Sandoe Has Passed Away at 30 (07.05.2020.) <https://generationiron.com/luke-sandoe-passed-away/> letöltve: 2020.05.25.
12. Amanda Beard (2012): „A vízben nem láthatnak sírni.” <https://www.healthcentral.com/slideshow/famous-athletes-that-struggle-with-depression> Letöltve: 2020.01.10.
13. Ricky Williams: <https://www.healthcentral.com/slideshow/famous-athletes-that-struggle-with-depression>, letöltve: 2020.01.10.
14. Oscar de la Hoya: „Ez életem legnagyobb küzdelme...” <https://abcnews.go.com/blogs/health/2011/09/01/depression-addiction-a-one-two-punch-for-oscar-de-la-hoya/>, letöltve: 2020.01.10.



## A labdarúgó specifikus gondolkodásmód jellemzői serdülőkorú labdarúgóknál

Szántai Levente

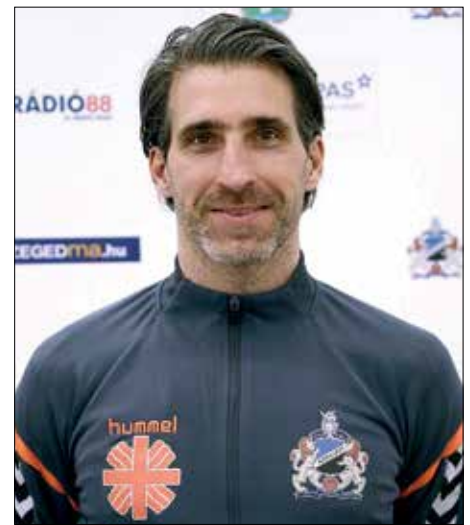
labdarúgó edző, sportpszichológus, tanácsadó

*„... Egy fejlődési szemléletmóddal rendelkező labdarúgó gyakran kint marad edzés után is gyakorolni, mert napról-napra jobb futballistává akar válni. Tisztában van vele, saját teljesítményéért ő felelős és ahelyett, hogy külső a körülményeket kritizálná, a lehetőségeihez mérten mindig a maximumra törekszik ...”*

### Bevezetés, elméleti áttekintés

A magyar labdarúgás az utóbbi évtizedekben a reméltnél gyengébb teljesítményt nyújt klub- és válogatott szinten egyaránt, bár az utóbbi években javulás tapasztalható ezen a téren. A szakemberek véleménye szerint csak az eredményes utánpótlás-nevelés segíthet a nemzetközi élvonalhoz való felzárkózásban (Vincze, 2008). A Magyar Labdarúgó Szövetség 2011-óta több mint 500 pályát adott át és az igazolt labdarúgók száma 120 ezerről az utóbbi időben 170 ezer fölé nőtt, illetve a kiválasztás kiváló szintjeiről akadémiák váltak, ahol adottak az infrastrukturális feltételek a sikeres szelekcióhoz (Jandó, 2019). A magyar labdarúgó klubok játékosok neveléséhez és értékesítéséhez kapcsolódó hatékonysága mégis gyengének mondható a hasonló szintet képviselő közép-kelet-európai bajnokságokhoz képest (András és Havrán, 2016). Vajon mi lehet az oka, hogy bár az infrastrukturális körülmények adóttak, a pályák száma nő, mint ahogy az igazolt játékosok száma is, mégsem sikerül a nemzetközi játékospiacon nagyobb számban versenyképes labdarúgókat kinevelni? Az egyik kulcstényező lehet a profi labdarúgói karrier felé vezető úton az a gondolkodásmód, hogy a tehetség nem elegendő és a várt siker érdekében folyamatos fejlődésre van szükség. A mai modern labdarúgás rendkívül gyors gondolkodást igényel a pályán. Ha egy játékos például mérkőzés során hibázik és emiatt a csapat gólt kap, gyorsan túl kell tennie magát az adott szituáción, hogy legyen lehetősége javítani teljesítményén a mérkőzés hátralévő részében. Emellett a sűrű hétköznapiakon is odaadással kell edzenie, hogy napról-napra fejlődhessen a játéktudása. Ezt a típusú szemléletmódot tárja fel elméletében Dweck és Leggett (1988), melyet az angol nyelvű szakirodalom „mindset” kifejezéssel illet. A rögzült szemléletmód (fixed mindset) arra utal, hogy az emberi tulajdonságok megváltoztathatatlanok, ez azonban állandó önigazolásra kész-

tet. Tehát ha valaki csupán bizonyos mértékű intelligenciával, vagy adott személyiséggel rendelkezik, kénytelen bizonygatni, hogy mindez elegendő. Ezzel szemben a fejlődési szemléletmód (growth mindset) lényege az, hogy minden ember képes alapvető tulajdonságainak fejlesztésére kellő erőfeszítéssel és gyakorlással. Dweck szemléletmóddal kapcsolatos megközelítését sportolókra is kiterjesztette Szemléletváltás című könyvében (2015). Példaként említi többek között Michael Jordant, aki minden idők egyik legnagyobb kosárlabda játékosa. Jordan fejlődési szemléletű sportoló volt pályafutása során, folyamatosan tökéletesíteni akarta meglévő képességeit és emiatt edzéseket követően órákon keresztül gyakorolta a kosárra dobásokat. Jordan szerint: „Ha az ember mentálisan erős és szívvel-lélekkel dolgozik, sokkal többre képes, mintha pusztán a fizikumára hagyatkozna.” (Lowe, 2001). Pályafutásom során számos fiatal tehetséggel találkoztam, akik jóval ügyesebbek voltak korosztályuknál. Azonban, ha ez nem párosult kellő kitartással és gyakorlással, ezek a gyerekek többnyire felhagytak a versenyszerű sporttal, mert nem tudták elfogadni, hogy az edzésekbe több energiát fektető társaik kompenzálni tudják képesség béli hiányosságukat és így gyorsabb ütemben fejlődnek. A rögzült szemléletmóddal rendelkező labdarúgó szerint képességei nem, vagy csak kis mértékben fejleszthetők. Emiatt azonban állandóan magyarázkodni kényszerül teljesítménye miatt, ezáltal kerül a felelősségvállalást. Vagy a bíró vezette rosszul a mérkőzést, vagy a pálya talajának minősége nem volt megfelelő, esetleg az ellenfél játszott túl durván. A fejlődési szemléletmód ellenben az önfejlesztésre, motivációra és felelősségvállalásra helyezi a hangsúlyt. Egy fejlődési szemléletmóddal rendelkező labdarúgó gyakran kint marad edzés után is gyakorolni, mert napról-napra jobb futballistává akar válni. Tisztában van vele, saját teljesítményéért ő felelős és ahe-



lyett, hogy külső a körülményeket kritizálná, a lehetőségeihez mérten mindig a maximumra törekszik. Ehhez a gondolathoz kapcsolódik Steyn és Potgieter (2010) vizsgálata, melyben 80 sportoló vett részt, akik különböző szinten versenyeztek. Kutatásuk során arra voltak kíváncsiak, vajon a résztvevők miként reagálnak a sikerre, illetve a kudarcra. A teljes minta 87,5 %-a egyetértett azzal az állítással, hogy a siker növeli az önbizalmukat, de csak 67,5 % gondolta azt, hogy a hibázás motiválja őket a keményebb munkára. Továbbá azt találták, hogy az iskolai és helyi szinten versenyzők inkább fejlődési szemléletmóddal reagáltak a kudarcra, azaz hibázás esetén kevésbé jelentett nekik szenvedést, hogy újra elkezdenek edzeni. Ellenben az országos és nemzetközi szinten versenyzők nagyobb arányban reagáltak rögzült szemléletmóddal a kudarcra, azaz úgy érezték, a kemény munka hiábavaló. Hiába voltak tehetségesebbek társaiknál, a kudarc élmény visszavetette teljesítményük és edzőmunkájuk iránt érzett felelősségüket.

### A vizsgálat célja, résztvevői, eszközei

Kutatásom fő célja a fent leírt gondolatmenetnek megfelelően az volt, hogy megvizsgáljam

hazai utánpótlás futballisták szemléletmódját a labdarúgás terén. A vizsgálati mintát a Magyar Labdarúgó Szövetség által kiírt 2018–2019-es szezon első- és másodosztályú csapatainak játékosai alkották. A kutatásban 7 első osztályú (122 fő) és 13 másodosztályú akadémia vett részt (224 fő), összesen 346 labdarúgó. A minta átlagéletkora 17,51 év volt ( $SD=0,7151$ ).

Mivel hazánkban jelenleg nem áll rendelkezésre sportolók szemléletmódját vizsgáló mérőeszköz, ezért kifejlesztettem a Labdarúgóspecifikus mindset kérdőívet (1. melléklet), mely 11 itemet tartalmaz. A 11 tételű kérdőív Cronbach-alfa értéke statisztikai elemzés során 0,819 lett, mely az optimális tartományba esik (a Cronbach-alfa értéke 0,7 felett elfogadható tartományba esik) (Nunnally, 1978). A fejlődési szemléletmódra 6 tétel vonatkozik, mint például a „A karrierünket hátráltató rossz tulajdonságainkon képesek vagyunk változtatni, mindez akaraterő kérdése.”. A rögzült szemléletmódot is 6 tétel méri, melyre példa a „Korán eldől, hogy milyen képességekkel rendelkezünk, ezen változtatni pályafutásunk során alig lehet.” („1” jelöli az egyáltalán nem értek egyet vele, míg „7” a teljes mértékben egyetértek válaszokat). Az adatok elemzéséhez SPSS 24 és Jamovi 1.1.9 statisztikai programot használtam.

## Eredmények

Az általam végzett vizsgálatában nem mutatható ki szignifikáns különbség az első- és másodosztályú játékosok fejlődési szemléletmódja között ( $t(340) = -1,055$ ,  $p = 0,292$ ). A kapott eredmények alapján azonban úgy tűnik, az elsőosztályú sportolókhöz képest nagyobb mértékben rendelkeznek fejlődési szemléletmóddal a másodosztályú labdarúgók (6,188 vs. 6,083). Mintámban tehát a másodosztályú sportolók inkább vélekednek úgy, hogy a tehetség önmagában nem elegendő a sikerhez, folyamatosan képezni kell magunkat kitartó és kemény edzőmunkával. Ennek egyik lehetséges oka, hogy a másodosztályú futballisták feltehetően kitartó és kemény edzőmunkával igyekeznek kompenzálni képességből adódó hiányosságait. Tehát az a sportoló, aki kész erőfeszítéseket tenni a sportban képességei fejlesztésének érdekében, egy esetleges kudarc élmény kapcsán feltehetőleg azt fogja gondolni, hogy annak hatásai fontos tapasztalatokhoz segítik, még motiváltabbá válik általa. Így edzője építő jellegű kritikáit elfogadja és bátran próbálkozik újfajta megoldásokkal, hiszen a kudarcot csupán egy következő lépcsőfoknak tekinti a fejlődés útján. Tovább vizsgálódva a két csoport labdarúgóspecifikus rögzült szemléletmódja esetén az eredmények azt mutatják, hogy az első osztályú labdarúgók nagyobb arányban rendelkeznek rögzült szemléletmóddal másodosztályú társaiknál (3,39 vs. 3,19), azonban szignifikáns eltéréstől itt sem beszélhetünk ( $t(340) = 1,513$ ,  $p = 0,131$ ). Mintámban ezek szerint az elsőosztá-

lyú labdarúgók inkább gondolják úgy, hogy a velünk született képességek, a tehetség határozza meg, kiből milyen szintű labdarúgó válik. Továbbá a sikerre születni kell, az elhatározás és kitartó edzőmunka nem elegendő ahhoz, hogy valaki profi futballistává váljon. Ez azért jelenthet problémát egy fiatal elit akadémias játékos esetén, mert így elsősorban tehetségre fog hagyatkozni és azt gondolhatja, elegendő bizonyos mérkőzéseken a „futballcipőjét kivinni a pályára”, hiszen képességei elsődlegek az erőfeszítésekkel szemben. Így szűrülhet bele egy tehetséges játékos idővel a hazai szintet jelentő komfortzónába, habár képességei többre predesztinálják. A futballkarrier befejezése után pedig gyakran a klasszikus mondatot hangoztatják a rögzült szemléletmódú sportolók: „Több volt bennem, de...” és sorba veszik az őket hátráltató külső körülményeket, elhárítva saját felelősségüket.

## Megvitatás

A vizsgálatban szereplő sportolók összességében tisztában vannak azzal, hogy profi labdarúgóvá válásuk kulcsa a kitartó- és kemény edzőmunka, illetve érzik azt is, hogy ennek megvalósítása az ő felelősségük. A tapasztalatok azonban azt mutatják, ez mégsem jelenik meg minden esetben gyakorlati szinten, eredményesség tekintetében. A gondolkodásmód tehát önmagában nem elegendő, a fejlődési szemléletmód gyakorlatba történő átültetésében kulcsszerepet játszanak a referenciaszemélyek, jelen esetben az edzők is. Egy fejlődési szemléletmóddal rendelkező tréner folyamatosan arra neveli játékosait,

hogy a kihívásokban örömeiket leljék és az időszakos kudarcok ellenére is maradjanak kitartóak. Emellett játékosai figyelmét újra és újra felhívja arra, hogy a siker kitartó erőfeszítések révén érhető el. Az általa megfogalmazott kritikák tanulási céllal történnek, nem a sportoló személyére, hanem teljesítményének javítására irányulnak. Végül az edző egy hibát természetesnek vesz, nem korholja le emiatt játékosát, inkább arra sarkallja, hogy tanuljon belőle. Így hosszú távon egyéni és csapat szinten is nagyobb sikerek érhetők el. A serdülőkor pozitív kimenetelének elérésében a felelősségvállalás kialakulása mellett a gondolkodási attitűdök is szerepet játszanak. Nem mindegy, hogy ebben a sport szempontjából is szenzitív fejlődési szakaszban egy játékos úgy tekint magára, mint kész alkotásra, vagy azon munkálkodik, hogy napról-napra jobb legyen és ennek fényében kemény edzőmunkát végez. Az általam kialakított labdarúgóspecifikus gondolkodásmód kérdőív segítheti az edzők és sportpszichológusok munkáját azáltal, hogy mérhetővé teszi, hol tart a sportoló gondolkodásmód vonatkozásában. Az eredmények fényében pedig kialakítható a fejlesztés iránya, mértéke. A játékos önmaga-, csapata- és a klubja iránt érzett szemléletmódjának fejlesztésével elképzelhetően a futballpályán minőségi változás érhető el eredményesség tekintetében, melyre már évtizedek óta vár a magyar futballtársadalom és mint a 2016-os sikeres EB részvétel és a Ferencváros TC 2020-as Bajnokok Ligája szereplése rávilágított, az egész magyar nemzet.

Az alábbiakban a labdarúgók jellemzőivel kapcsolatos állításokat olvashat. Kérjük, döntse el, mennyire ért egyet azok tartalmával. Válaszait 1-7-ig terjedő skálán jelölheti.

1 = egyáltalán nem értek egyet

7 = teljes mértékben egyetértek

|     |                                                                                                                    |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.  | A tehetséges labdarúgók válhatnak csak jó játékosná.                                                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2.  | Korán eldől, hogy milyen képességekkel rendelkezünk, ezen változtatni pályafutásunk során alig lehet.              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3.  | Labdarúgónak születni kell, öröklött képességeken alapul.                                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4.  | Ha valamit el akarunk érni a sportban, akkor ahhoz kitartó és kemény edzőmunka is szükséges.                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5.  | A karrierünket hátráltató rossz tulajdonságainkon képesek vagyunk változtatni, mindez akaraterő kérdése.           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6.  | A futballban legfontosabb a tehetség, a velünk született adottságok.                                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7.  | Ha akarunk, bármikor tudunk változtatni az edzéshez való hozzáállásunkon.                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.  | A sikerre születni kell, az elhatározás és kitartó edzőmunka nem elegendő ahhoz, hogy profi futballistává váljunk. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9.  | Ha akarunk és teszünk érte, technikai képzettségünket fejleszthetjük.                                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. | Kitartó mentális munkával fejleszthetjük önuralmunkat a pályán.                                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. | A labdarúgók néhány dologban változhatnak ugyan, de hamar kiderül, ki mennyire ügyes játékos.                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

## Az ökölvívás taktikájának elméleti megközelítése

dr. Kovács László ökölvívó mesteredző

*„... A helyes taktikai irányítás alatt az a szorosan vett cselekvési összesség értendő, amellyel az ökölvívó ellenfelével szemben a küzdelem folyamán általában és a küzdelem részleteiben – egyéniségének megfelelően – mindenkor a leghelyesebben cselekszik ...”*

A taktika a boksztelmélet egy része, amely a különböző harci stílusú ellenféllel való küzdelem formáit, típusait, módszereit tanulmányozza. A taktika kifejeződik a támadásokban és ellentámadásokban; a támadások kezdeményezésben, és hatástalanításban szolgáló módszerek ügyes használatában, a védekezés használatában az azt követő aktív támadások, hamis cselekedetek végrehajtásában és az ellenfél megtevesztésében.

A mai versenyztetés, illetve a hosszantartó nemzetközi versenyek (EB, VB, Olimpia) megköveteli az ökölvívótól, hogy versenystratégiával és taktikával rendelkezzen a fizikai és idegrendszeri stressz ésszerű teherviselés szervezése érdekében.

Az ökölvívó taktikáját nemcsak a harci gondolkodás, a gyors reakciók, az érzelmek határozzák meg, hanem technikai készsége és fizikai teljesítő képességének szintje is. Nem számít, hogy mennyire képzett taktikailag egy ökölvívó egy adott ellenfél elleni küzdelemben, ha nincs a végrehajtásra technikai képessége, akkor nem fogja tudni végrehajtani a taktikai tervét.

**Például:** az ökölvívó tudja, hogy külharc távolságában nem tud eredményes támadásokat kezdeményezni közel kell lépnie a közel-belharc távolságába az eredményes taktikai feladatok végrehajtása érdekében, de ha nincs elegendő technikája a közelharc lefolytatásához, akkor nem tudja végrehajtani elképzelését.

**Egy másik példa:** az ökölvívó helyesen oldja meg taktikai feladatait, tudja, hogyan kell a technikai eszközöket használni, de nem rendelkezik megfelelő fizikai felkészültséggel ahhoz, hogy a magas szintű technikát és taktikát a győzelem eléréséhez használni tudja. Mind a fizikai, mind a technikai felkészülésben egyenlő ellenfelek az ellenfél taktikai terveik rovására próbálják megnyerni a küzdelmet, „felülmúlják” megakadályozzák, hogy kedvenc technikáját használja az ellenfél, ugyanakkor figyelembe veszik saját

erősségeiket és gyengeségeiket és képességeik teljes tudatával lesznek képesek a győzelemre.

A célversenyek döntőjében az egyik ökölvívó a küzdelem második harmadik menetében az ütések számában a másikhoz viszonyítva teljesen elhanyagolható fölénye dönt a küzdelem eredményéről. A bíró minden egyes menetben előnyt észlel. Ezért a küzdelem sikere függ a taktika helyes felépítéstől. Nagyon fontos, hogy az ellenfél számára kedvezőtlen taktikát tudjuk-e alkalmazni.

A harcképesség szorosan összekapcsolódik az ökölvívó mentális állapotával és az önellenőrzés képességével. A félelem a szorongás a depresszió nem engedi, meg, illetve erőteljesen zavarja az ökölvívót technikai és taktikai képességeinek kibontakozását a küzdelemben.

A jól felkészült ökölvívó technikai-taktikai és fizikai készségének tudata pozitív hatással lehet az ökölvívó mentális állapotára. A taktikai edzéseknek biztosítani kell, hogy az ökölvívó bármilyen stílusú ellenféllel hatékonyan és eredményesen felvegye a küzdelmet, különösen akkor, ha olyan versenyre készülünk, ahol különböző harci identitással rendelkező ellenfelekkel találkozhat: magas, alacsony, lassan mozgó, folyamatosan támadó, gyors, lassú, erős ütéssel rendelkező, balkezes stb.

Az ökölvívó taktikai érettségét harci tapasztalata határozza meg. Minél több feladatot adó küzdelemben vett részt, annál magasabb a taktikai érzéke, készsége.

### Az Ökölvívás taktikájának sajátosságai

Az ökölvívó taktikát úgy kell érteni, mint a technikai eszközök használatának művészetét, figyelembe véve technikai, taktikai erköl-



csi-akaratbéli és fizikai képességeinket egy másik stílusú ellenféllel folytatott csatában. Az ökölvívó fejlődésének és eredményességének legfontosabb tényezője a taktikai felkészítés, taktikai tudás. Az ökölvívó taktikájában nem csak a technikai képzés során elsajátított elemek tudása és azok alkalmazása, hanem az egyéniségének, jellegbeli tulajdonságainak lényeges vonásai is megmutatkozik. Amikor egy eredményes ökölvívó sokoldalúságát, győzelmi képességeit elemezzük, meg kell határozni ezek forrásait és foglalkozni kell mindazokkal a tényezőkkel, amelyek az sikeres taktikát meghatározzák. A küzdelem irányításának egyéni módja és jellege biztosíthatja az ökölvívó taktikájának hatékonyságát. A nemzetközi élvonalban lévő teljesítőképes versenyzőket a gyors felfogó- és döntésképeség, a kísérletező hajlam, egy magas fokú emocionális kontroll, az ötletek gazdagsága, a küzdelmi feladat helyes felismerése és a küzdő-formák ésszerű megválasztása, jellemzi.

A kiváló személyiségi összetevők mellett azonban magas fokú technikai tudással kell



rendelkezni. A versenyzők törekednek arra, hogy a támadás, a védekezés, és a szorítóban való mozgás technikáját tökéletesen elsajátítsák és a technikai alapelemeket a célszerűség-hatékonyság figyelembevételével egybehangolják. A szorító adta változó feltételekben azt cselekszenek, amit a helyzet megkíván, támadnak vagy védekeznek, kül- vagy közelharcot folytatnak, mindig a leghatékonyabb támadási vagy védekezési módszert használják.

*„A sportágunkban a taktika fogalmát általában a küzdelem formájának, eszközeinek és módjának egybehangolását jelenti.”* (K. V. Garatopov; 1957). Feladata, hogy a küzdelem megnyerését, minden esetben a küzdelem adott helyzetének megfelelően ériük el.

Az ökölvívó harci tevékenységének eszközei technikai elemekből (ütések, védekek, helyzetváltoztatással kapcsolatos mozgások) tevődnek össze, valamint ezek taktikai mozgásformákkal (cselezés, figyelemelterelés, csalogatás, küzdelemre való meghívás, megelőzés stb.) egészülnek ki.

A taktikai módszerek közé sorolhatjuk még a felderítést, a szándékjeltegetést, valamint a taktikai műveletek váltakozását, a támadást, ellentámadást. A felsorolt eszközöket és módszereket az ökölvívó különböző formában és összetételben alkalmazhatja, lehet támadó, aktív védekező, ellentámadó, kül-, közel-, vagy belharcos.

Az ökölvívás taktikája és technikája szorosan összekapcsolódik, minél tökéletesebb az ökölvívó technikájának elsajátítása, annál jobb lesz a végrehajtásban a tanult elemek taktikai felhasználása, összehangolása, ezért sokkal eredményesebb lehet a küzdelemben (Énekes, Dobránszky, 1966).

A taktika is visszahat a technikára, mégpedig annyira, hogy megváltoztathatja a technikai

mozgásformákat és befolyásolja bizonyos mozdulatok vagy mozgásforma kialakulását, változását.

Az ökölvívó a mérkőzésirányítás különböző eszközeivel, formáival és módozataival tervezi meg cselekvésének sorozatát, figyelembe véve saját és ellenfele adottságait, valamint azokat a nehézségeket, amelyek a mérkőzés folyamatában előfordulhatnak.

Az ökölvívó a mérkőzésen végrehajtandó taktikája tervét már a küzdelem első tapasztalatai után meghatározza, majd a jelentkező nehézségeket és az ellenfél harci tevékenységét figyelembe véve, azt a szükség szerint módosítja. Ennek következtében a küzdelmi terv a taktika elválaszthatatlan része.

A mai világban a vizuális technológia és a közösségi háló fejlődése lehetőséget ad arra, hogy az ökölvívó már a mérkőzés előtt megfigyelje és elemezze ellenfele harcmodorának legfeltűnőbb sajátosságait, és ezeket összehasonlíttja saját adottságaival. Az elemzést követően határozza meg, milyen ütőtávot vesz fel, milyen ütéseket alkalmaz, milyen eszközöket használ, hogyan védekezik, és hogyan változtatja a műveleteit.

Az ökölvívó előre megtervezett elképzeléseit a küzdelem alatt is kiegészítheti, sőt új, a tervezettnél hatásosabb eszközt, harcmodort is választhat, az eredeti tervét felülírhatja. *„A helyes taktikai irányítás alatt az a szorosan vett cselekvési összesség értendő, amellyel az ökölvívó ellenfelével szemben a küzdelem folyamán általában és a küzdelem részleteiben – egyéniségének megfelelően – mindenkor a leghelyesebben cselekszik.”* (Dobránszky 1947)

A küzdelemben lévő ökölvívó pszichikumára folyamatosan több tényező együttes hatása jelenik meg, ilyen pl. az ellenfél közvetlen ellenállásának leküzdése, az ellenfél ütéseinek állandó jelenlétének fenyegetése,

az ellenfelek között meglévő csekély távolság, amely lehetővé teszi a taktikai cselekvések gyors, dinamikus, és magas iramú végrehajtását.

Ez a cselekvési közelség nem csak mentális terhelést ró az ökölvívóra, hanem magas fizikai igénybevételt jelent egy felfokozott izgalmi állapot mellett. A küzdelem során az ökölvívó taktikai tevékenysége arra irányul, hogy pontos, és gyors ütésekkel az ellenfele fizika és mentális ellenállását megtörje. Az ökölvívó-szorítóban két versenyző fizikai és mentális küzdelme folyik.

A küzdelemben résztvevőknek megvan a cselekvési terve, igyekeznek ellenfelük szándékait felderíteni, elemzik egymás fizikai és lélektani sajátosságait, és úgy alkalmazzák a tanult technikát és taktikát, hogy fizikai és lelki tulajdonságaival háttérbe szorítsa ellenfele akaraterejét, megtörje annak ellenállását a győzelem érdekében.

Az ökölvívó gyorsan értékeli a kialakult helyzetet, azonnal dönt és szándékát meg is valósítja úgy, hogy ellenfele cselekvéseire is a legcélszerűbben igyekszik válaszolni.

A taktika kiválasztásának és a végrehajtás ötletessége az ökölvívó taktikai tudásának fokmérője.

Az edzőnek nem csak az a feladata, hogy versenyzője általános képet kapjon a különböző taktikai eszközökről, harcmodorokról és mozgásformákról, hanem segíteni kell tanítványát abban, hogy az egyéniségének és képességének legjobban megfelelő taktikát válasszon. Továbbá figyelembe kell venni az ökölvívó testalkatát, annak fejlettségét, technikai tudását és edzettségének állapotát, valamint jellemvonásait erkölcsi, és akarat tulajdonságait.

A kezdő ökölvívó egyéniségének megítélésénél tévedhetünk, mert az oktatás és edzés alatt a versenyző állandóan változik, fejlődik, nő az ereje, gyorsasága, kitartása, megerősödnek akarat tulajdonságai, változnak jellembeli vonásai, ezért nem lenne célszerű a tanítvány számára már a pályafutása elején egyetlen rögzített taktikát választani, oktatni.

*Ez az írás az azonos című szakcikk kivonata, a teljes anyagot a Magyar Edzők Társasága weboldalán (magyaredzo.hu)/Kiadványok/Magyar, angol és német kiadványok/szakmai anyagok, cikkek menüpontban találhatja meg!*

# Születésnapi köszöntő

## Ludvigh Zoltán 1957-től a vizes sportok elkötelezettje

**1957-ben ment először a szolnoki uszodába Ludvigh Zoltán, hogy azután gyakorlatilag mindmáig kitartson a víz vonzásában. Úszott, vízilabdázott, majd később a bűvárúszással kötött örök barátságot. Ami külön érdekesség: legjobb tudomása szerint ő kapta meg az országban legfiatalabbként a mesteredzői címet. Alig múlt 31 éves. A sokoldalú sportembert Kecskeméten sikerült elérni.**

Érdekeség, hogy Szolnokon kezdtem úszni, de előbb a helyi Honvédban edzettem és versenyeztem, s csak később mentem át a sokkal erősebb klubba, a Dózsába – **említette Ludvigh Zoltán** –. A Dózsa akkoriban nagyhatalomnak számított, elsősorban vízilabdázásban. Olyan klasszisok játszottak akkor ott, mint Boros Ottó, Kanizsa Tivadar, Hasznos István, Pintér I. és II, és mások. A Honvédban egyébként Kocsis Gyula, a Dózsában pedig Szarvas András volt az edzőm. Gyors- és hátúszásban versenyezgettem, de sem Szolnokon, sem a szegedi középiskolás éveimben nem értem el különösebb eredményeket.

**– Az SZVSE-ben be is fejezte az úszást...**

Nem, ott továbbra is úsztam, de mellette még a SZEAC-ban vízilabdáztam is. Középiskola után ennek hamar vége szakadt, mert bejött a kétéves katonaság. 1972-ben újabb fordulatként megnősültem és a házasság révén Kecskeméten kötöttem ki.

**– Ez az év más, fontos eseményt is kínált.**

Ekkor rendezték Magyarországon az első, komoly nemzetközi könnyűbúvár versenyt és éppen Kecskemét adott otthont ennek a kiemelt programnak. Itt ismertem meg a bűvárúszást, amely aztán az életem meghatározó sportágává vált. Két évvel később már edzőséget is vállaltam. Addig csak felületesen ismertem a bűvárúszást, de az 1975-től meghozott változtatások eredményeként a kecskeméti versenyzők a serdülőktől felfelé az összes korosztályban domináltak.

**– Munkáját az országos szövetségben is fígyelték és elismerték.**

Így lettem 1978-ban a válogatottak edzője és ez a megbízatás egészen 2002-ig érvényben maradt. Már 1979-ben Európa-bajnokságon győztes váltót tudtunk a franciaországi Rennes városában rajthoz állítani, ami sokkolta a nemzetközi élmezőnyt. Addig a mintegy húsz országban komolyan üzőt sportágunkban előzőleg maximális szovjet dominancia uralkodott.

**– Az, eredmények pedig nem „kicsúszottak” voltak, amit bizonyítottak a következő évek történései is.**

Eljött az idő, amikor megszületett a sportág első, felnőtt magyar világ-bajnoki címe Fabó Éva jóvoltából. A sportág eddigi húsz világbajnoksága során nem kevesebb, mint 33 világbajnoki címet szereztek a mindenkori legjobbaink.

**– Ön bár csak rövid ideig dolgozott a sportágban főállású edzőként, mégis eljutott a nemzeti elismertségig is.**

Az MHSZ-nél 1983 és 1989 között voltam alkalmazott. A Nemzetközi Búvár Szövetség (CMAS) uszonyos bizottságába 1995-ben választottak be, ahonnan 2011-ben köszöntem el. 1989-ben a hazai szövetség sportalelnöke lettem, amit 2009-ig töltöttem be. Az edzőséget a sok elfoglaltság miatt 2002-ben kénytelen voltam befejezni. 2011 év végén, papíron nyugdíjba mentem, de a Kecskeméti Vízmű Búvár Klubot 2008-tól 2016-ig szakosztályvezetőként szolgáltam. Sajnálatos, hogy a szövetség korábbi elnökével 2011 és 2019 között nem tudtunk együttműködni.

**– 2020-ban viszont megváltozott az alap-helyzet és Ön ismét gőzerővel igyekszik támogatni szeretett sportágát.**

Nagyon sajnálom, hogy a szövetség fennállásának 50. évfordulóját a sportág 2018-ban semmilyen formában nem ünnepel



hette meg! A Hagyományörző és Történeti Bizottság vezetőjeként én fogom össze azt a sokoldalú gyűjtő tevékenységet, amely a sportág történetjének minél sokoldalúbb bemutatásához hivatott hozzájárulni. A legnagyobb sikerünknek egyébként a Nem Olimpiai Sportágak Világjátékain (World Games) szerzett tíz aranyérmet tartom. Nagyon bízom benne, hogy a következő, 2022-ben, az Egyesült Államokban esedékes Világjátékokon ez a szám növekedni fog.

Jocha Károly

**Ludvigh Zoltán július 21-én lesz 70 éves.**

**A Magyar Edzők Társasága boldog születésnapot és jó egészséget kíván!**

# Edzők írták

## Készség és képességfejlesztés a COVID-19 idején szinkronúszás sportágban

Laski Vivien<sup>1</sup>; Tringer Sára<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pécsi Tudományegyetem Doktori Iskola, Biológia Sportbiológia Doktori Iskola; <sup>2</sup>testnevelő tanár, szinkronúszó edző

*„... Az edzők szerepe ebben a lelkiileg megterhelő időszakban még inkább felértékelődött. Azok a sportolók, akik mögött egy támogató, lelkesítő szakember áll mentálisan erősebbé válhatnak, ezáltal könnyebben megbirkózhatnak a világjárvány által kialakult helyzettel ...”*

A 2019-es év végén a kínai Hubei tartomány városában, Vuhanban új béta koronavírus betegség jelent meg (SARS-CoV 2), mely gyorsan terjedő világjárvánnyá vált magas mortalitással és morbiditással elérte országunkat is. 2020 márciusáig több mint 100 országból, 100 000 személy fertőződött meg és több mint 4000 halálesettel végződött. (Wang, 2020) 2021. február 1-ig 221 országból 103.725.995 fő a fertőzöttek száma és az esetek 3%-a végződik halállal (2.242.324). Mára kijelenthetjük, hogy a járvány eddig két hullámban tört a világra, s a második hullám alatt már jóval több aktív fertőzés (főként fiatal korosztály) alakult ki befolyásolva ezzel a mindennapi életünket. A vírus egy burkolt RNS koronavírus, mely szerkezetileg elégtelenséghez, nehézlégzéshez, beszéd vagy mozgásvesztéshez, súlyosabb neurológiai szövődményekhez (stroke, idegkárosodás) is vezethet. (WHO, 2019) Ezen szövődmények meghosszabbíthatják a regenerációs időt, amely a sportolóknál különösen fontos. A világjárvány a COVID-19 járvány eddig soha nem látott módon lett hatással a sportra, megváltoztatta az olimpiai játékokra és a nemzetközi versenyekre készülő sportolók életét. Befolyásolta a versenyzők és az edzők mindennapjait is, egy teljesen új kihívást jelentett a teljesítményorientált sportélet számára. Az első hullám következtében a sportklubok bezártak, így az edzőknek új módszereket kellett találniuk az otthoni munkavégzésre. Bár az online edzések nem helyettesíthetik az élő (főként a vizes sportági) edzéseket és versenyeket, azonban új lehetőséget kínált az edzőknek arra, hogy a lehető legtöbbet hozzák ki ezekből a nehéz hetekből, akár hónapokból a sportolók megőrzése és a versenyzők képességeinek megtartása érdekében.

Különösen nehéz volt a vízi sportágakat űző csapatoknak, hiszen nekik a megszokottól eltérő közegben kellett képességeiket és moti-

vációjukat fenntartani. Fontos kérdés, hogy ebben a nehéz helyzetben vajon mi a fontos, a képesség fejlesztés vagy a motiváció fenntartása, hiszen a vízi közeg 2–3 hónapon keresztül elvesztése a vízfogás és víz érzékelés romlásához vezethet, hiszen a végtag elmozdulások szempontjából a támadás iránya, a szöge és sebessége határozza meg az úszó propulziójának hatékonyságát (Tóth, 2008), s ezek edzésvessztéssel változhatnak. A járvány okozta edzéskiesés, a beszűkült élettér és a társas kapcsolatok minimalizálása rendkívül nagy terhet jelenthet a sportolók mentális egészségére (versenyek felfüggesztése, normál edzések elmaradása szorongást, depressziót is okozhat) (Tóresdahl, 2020). Habár az edzők rendkívül fontos szerepet játszanak ebben a nehéz időszakban, hiszen egy jó edző megfelelő pedagógiai felkészültséggel, tudatosan képes és köteles a sportolók személyiségének fejlesztésére, azok szellemi/kognitív képességeinek fejlődéséről gondoskodni, azonban arról, hogy az edzők vajon mennyire tartják fontosnak a járvány alatti motiváció fenntartását, vagy a sportolókkal való kommunikációt arról nem találtunk információt. A szinkronúszás tekintetben igencsak különös sportág, hiszen rendkívül összetettségének köszönhetően (úszás, balett, tánc, szertorna gyakorlatok, ritmusérzék) a motiváció és az edzések még jelentősebb szerepet játszanak.

Kutatásunk aktualitását adhatja a pandémia a fizikai aktivitásra, sportolásra vonatkozó hatása, az edzők motivációja és alkalmazkodásuk az új otthoni edzésmódszerekhez, ahol nem érintkezhetnek fizikailag a sportolókkal, ezáltal annak hatékonysága csökkenhet. Kiemelten fontosnak tartjuk a szinkronúszás ilyen szempontú vizsgálatát is, hiszen köztudott tény, hogy e sportág összetettségéből adódóan rendkívül nehéz és hosszadalmas technikai

kivitelezéseinek minél pontosabb oktatása. Életkortól függetlenül a fizikai aktivitásnak, sportolásnak protektív hatása van az egészségre, kimondottan a nem fertőző betegségek vonatkozásában, mert a rendszeres mozgás nélkülözhetetlen a szövetek megfelelő vér-, oxigén és tápanyag ellátásához, ezáltal az emberi szervezet ellenállóképességének növeléséhez. Egy sportoló szervezete akár a napi egy vagy két több órás edzéshez van igazodva. Ezt a mindennapi ritmust különösen fontos, hogy ha kikökenne is, de minél inkább tartani tudja, hisz minél hosszabb az edzések hiányában töltött idő, annál nehezebb a normál edzésekbe visszazökkenni, és annál inkább rosszabbodhatnak a sportolók képességei.

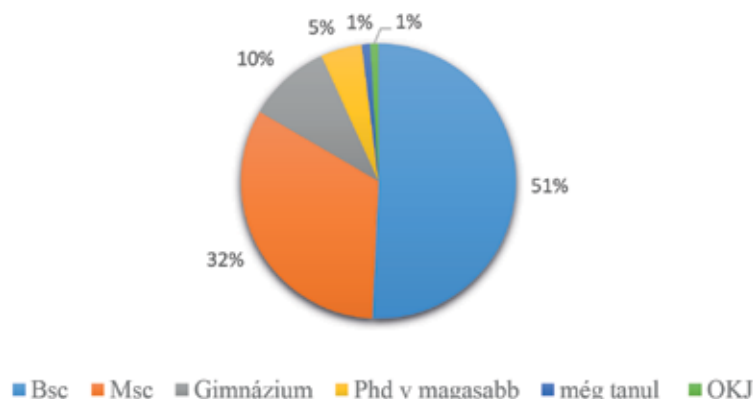
Az első hullám alatti időszakra fókuszálva kívánunk a szinkronúszó edzők edzésszokásairól képet mutatni. Mely képességek fejlesztésére törekednek e nehéz időszak alatt? Mennyire tartják fontosnak az edzők sportolókkal való motivációs beszélgetést a 21. században? Vajon van-e a különbség az edzők gondolkodásmódja és edzésmódszere között?

50 ország, 205 nemzetközi szinkronúszó edző töltötte ki kérdőívét a pandémia alatti edzési szokásairól, átlagéletkoruk 38 év, edzőként eltöltött évek száma: 15 év. Az **1. ábrán** jól látható, hogy az edzők többsége (88 %) magasabb végzettséggel rendelkezik, ami jól mutatja a sportág tudományos fejlődését is.

A kitöltők nagy része csapat vezetőedzőként dolgozik, 26 % pedig válogatott keret mellett tevékenykednek. A végzettségek szerint eloszlás jól látható a **2. ábrán**.

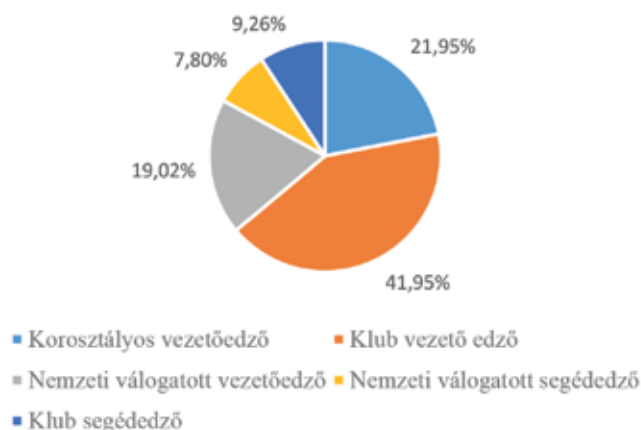
A válaszokból jól látható, hogy a sportág összetettségéből adódóan komoly szak tudást is igényel, melyet igazol, hogy az edzők 88,2%-a egyetemi végzettségű. Fontos tudni, hogy az edzők 38%-a 3-nál több korosztálynak tart edzést, 15,6%-a 3 korosztálynak, 23 % 2 korosztálynak és csupán

Edzők végzettsége szerinti megoszlás



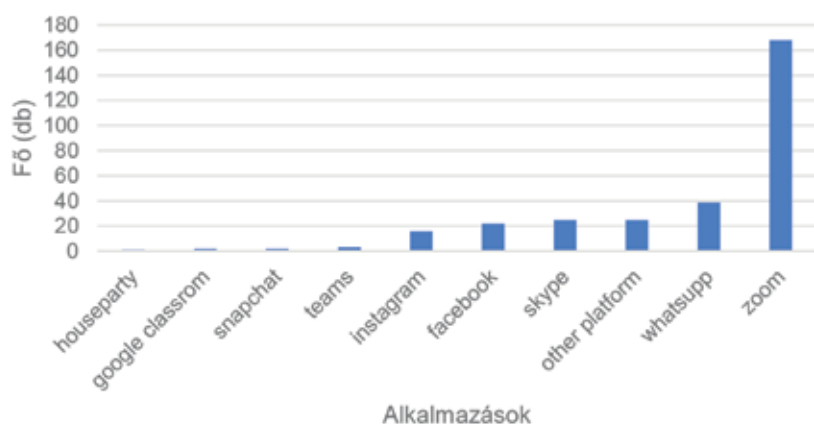
1. ábra. A szinkronúszó edzők végzettsége szerinti százalékos megoszlás

Végzettségük szerinti százalékos megoszlás



2. ábra. Az edzők végzettsége szerinti megoszlás százalékos arányban

Online edzésre használt alkalmazások



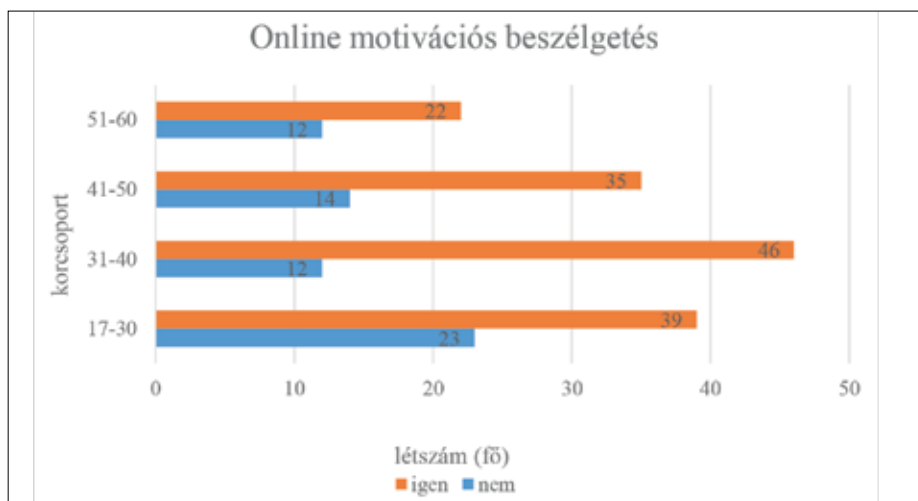
3. ábra. Online edzésre használt alkalmazások

23,4% tart egyetlen korosztálynak edzést. A kérdőívet kitöltő edzők 90,7%-a fontosnak tartotta az edzések online térben való folytatását, s a 205 edző közül 142 tartott motivációs beszélgetést sportolóival melynek arányait az **3. ábra** mutatja. Az edzések megtartását igyekeztek az élő edzések arányával megegyezően elvégezni, így a kitöltők 44,9%-a tartott 5 vagy annál több online edzést (17% 4 edzés, 11% 3 edzést, 15% 2 edzést, 6% 1 edzést és 6,5% nem tartott edzést). 76% írt az edzések megtartása mellett plusz online edzéstervet sportolóinak. A korosztályos edzések száma attól is függhet, hogy az edző hány, és mely korosztálynak tartott edzést. A magyarországi sportág anyagi helyzetéből kiindulva, valószínűsítjük, hogy ez okból tart az edzők nagy része több korosztálynak edzést. Ez nagyban megnehezíti az online edzések kivitelezését, hiszen az edzőnek a nehezített körülmények között egyszerre több korosztály fejlesztésére kell egyszerre figyelni.

Vajon a rendszeres, folyamatos terheléshez szokott sportolók edzői mely edzésformák segítségével igyekeznek fenntartani sportolóiuk egészségi állapotát? A feladatok gyakorlásánál az edzők a nyújtást (186 edző) és az erősítést (172 edző) részesítették előnyben, sokan a technikai feladatok gyakorlását is bevezették edzéstervükbe (113 fő), míg gimnasztikai gyakorlatokat az edzők 48%-a (98 fő) végezte sportolóival.

Az elmúlt időszak a sportolók mentális egészsége szempontjából is különösen megpróbáló volt, hiszen a versenyek elmaradása, a társadalmi kapcsolatokat korlátozó intézkedések a személyes találkozásokat csökkentette, ezen körülmények sokak számára a magányosság és bezártság érzésével, illetve a szorongás kialakulásával társult. A nehéz helyzetben a szociális média használata segítette át az edzőket és sportolóikat egyaránt. Szerencsére mai világunkban rengeteg felület nyújt lehetőséget ezen területek kiaknázására. A **3. ábrán** jól látható módon az edzők az erre a célra kialakított Zoom felületet használták leginkább, aminek az oka, hogy a felületen egyszerre több száz személy is végezhet élő videobeszélgetést, mely nagyban megkönnyíti az edzők munkáját, akár egy csapat edzés levezénylésében.

Ebben a nehéz helyzetben fontos kompetenciaként kell kezelnünk a sportolói motiváció témakörét is, mivel ez adja meg a sporttevékenység során elért eredmény alapját, melyhez figyelembe kell vennünk az edzők általi sportolói motiválást is. Ahogy azt az eredmények is tükrözik az edzők nagy



4. ábra. Online motivációs beszélgetés tartásának aránya korosztályok szerint (fő), sárga sáv jelöli azokat, akik tartottak, kék sáv jelöli azokat az edzőket, akik nem tartottak motivációs beszélgetést sportolóikkal



része (69 %) fontosnak ítélte meg, hogy motivációs beszélgetést folytasson sportolóival, mely jelentős szerepet játszhat abban, hogy a sportolók nehezített helyzetben is tudásuk, képességeik és erőfeszítésük maximumát adják, akkor is, amikor a teljesítményüknek nincs tétje, vagy éppen az edző „csupán” online figyeli őket. A 4. ábra jól tükrözi az edzők motivációs beszélgetésével kapcsolatos gondolkodásmódjukat, hisz több mint 75 %-a alkalmazta a pandémia alatt. Érdekes módon a 31–40 éves korosz-

tályból alkalmazták a legtöbben (79 %) a motivációs beszélgetéseket.

A sportvezetők és edzők alapvetően belső motiváció kiépítésére fektetik a hangsúlyt (Csukonyi 2018), de emellett fontos, hogy a sportolók külső motivációs tényezőkkel is rendelkezzenek. E külső motiváció lehet egy otthon elvégzendő edzésterv is, melyet a tréner 76 %-a írt sportolóinak. Az online edzések mellett kiküldött edzéstervek kidolgozása mutatja, hogy az edzők több mint kétharmada komoly szakmai háttér-

anyaggal tervezte az edzéseket. A pandémia helyzet okozta bizonytalanságban még komolyabb hangsúlyt érdemes fektetni az edzések szakszerű lebonyolítására.

A COVID-19 járvány ma már a világ egyik legfontosabb egészségügyi problémája, amely az 1918-as H1N1 influenzajárvány óta a legsúlyosabb légúti vírus (Casadevall és Pirofski, 2020), mely alapvetően változtatta meg a sportéletet, tette bizonytalanná a sportolók és edzőik helyzetét. A járvány egy új fenyegetés, amely az ember adaptív mechanizmusait, fiziológias és pszichológiai szempontból módosítja. Mivel fajunk rendkívül alkalmazkodó szervezet, emiatt evolúciónk során különböző élettani és pszichológiai védekezési mechanizmusokat fejlesztünk ki, amelyek lehetővé teszik számunkra, hogy legyőzzük a különféle betegségeket (Clemente-Suárez et al., 2020), ám a tényleges lakossági immunitás hiánya növeli a veszély és a bizonytalanság érzését ebben az egészségügyi válságban (Clemente-Suárez, 2020). Ebben a különleges helyzetben értékelődik fel az edzők motivációs szerepe, gondolkodásmódja és problémamegoldó képessége. A kérdőív eredményei alapján megfigyelhető az edzők elhivatottsága, hogy az adott lehetőségekhez igazodva igyekeznek alkalmazkodni ehhez a rendkívüli helyzethez. Az online tér kihasználása lehetővé tette, hogy újfajta, eddig nem ismert technikákat használjanak az edzők a sportolók fejlesztése érdekében. Pozitívum, hogy az edzők többsége élt az online tér adta lehetőségekkel és többségük tartott online motivációs beszélgetést is, mely bizonyítja gondolkodásmódjuk változását is a mentális felkészüléssel kapcsolatban, hisz a mindennapi ritmusból kiesett sportolók lendülete megszakadt, de az online tér lehetőséget adott olyan képességek fejlesztésére, amelyre korábban nem volt idő. Az edzők szerepe ebben a lelkileg megterhelő időszakban még inkább felértékelődött. Azok a sportolók, akik mögött egy támogató, lelkesítő szakember áll mentálisan erősebbé válhatnak, ezáltal könnyebben megbirkóznak a világjárvány által kialakult helyzettel.

Laski Vivien  
e-mail: laskivivi@gmail.com

## Az erő-sebesség profil meghatározása és értelmezése az edzői munkában

Petridis Leonidas, Pálincás Gergely  
Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ

*„... A mérések viszonylag egyszerűen végezhetők és nem igényelnek költséges vagy nagyon speciális eszközöket ... Az eredmények ismeretében optimalizálható és egyéni igények szerint megtervezhető az erő- és robbanékonyság fejlesztés ...”*

### Absztrakt

Az erő-sebesség profil meghatározása egy olyan diagnosztikai eljárás, amellyel két komponensre bontható a mechanikai teljesítmény (erő és rövidülési sebesség) meghatározva a domináns összetevőt. A mért és az optimális értékek összehasonlításából felállítható a sportoló erő-sebesség-teljesítmény profilja, amely hasznos ismeretekkel szolgálhat – az edzőknek és sportolóiknak – a robbanékonyság leginkább fejlesztendő területeiről. Így, optimalizálható és egyéni igényekre szabható az erő- és robbanékonyság edzőmunka. A mérések viszonylag egyszerűen végezhetők, nem igényelnek költséges vagy speciális szaktudást feltételező eszközöket, a mérési eredmények is jól átláthatók és könnyen értelmezhetők. Jelen munka célja ballisztikus mozdulatok során bemutatni és elemezni az erő-sebesség profil meghatározásának módszertanát az alsó végtagokra.

**Kulcsszavak:** robbanékonyság, teljesítmény, erőfejlesztés

### Bevezetés

Számos sportágban és versenyszámban a mechanikai teljesítmény (power) szerepe jelentős a magas sportteljesítmények elérésében és a versenysikerekben. Nem meglepő tehát, hogy a mechanikai teljesítmény mérésének és fejlesztésének lehetősége egyre nagyobb figyelmet kap a sporttudományi kutatásokban és a sportszakmai gyakorlatban egyaránt (Nimphius, 2017). A mechanikai teljesítmény alapja a robbanékonyság, és szoros kapcsolatban áll a sprinteléssel, a felugrásokkal, a gyorsulási és lassulási képességgel, valamint az irányváltásos feladatokkal (Amonette és mtsai, 2014; Chamari és mtsai, 2004; Haugen és mtsai, 2013; Wisloff és mtsai, 2004). Fejlesztésével több képességben is növelhető a sportolók teljesítőképessége.

A mechanikai teljesítmény, az erő és a (rövidülési) sebesség szorzata ( $P=F \cdot v$ ), ebből jól látszódik, hogy egy összetett képesség. Az erő és a sebesség kapcsolata a klasszikus Hill-egyenlet alapján fordítottan arányos (Hill, 1938), így a mechanikai teljesítmény két alkotó elemének edzése és fejlesztése eltérő edzésmetodikát igényel. Ebből kifolyólag a robbanékonyság, vagy mechanikai teljesítmény fejlesztésében nehézséget okozhat a megfelelő gyakorlat kiválasztása. Vagy éppen az optimális ellenállás nagyságának a megállapítása az erőedzések során a sportolók egyéni szükségletei és profilja szerint. Jól tudjuk azt is, hogy az edzői gyakorlatban ritkán van arra lehetőség, hogy különválasszuk a két komponens részarányát a mechanikai teljesítményben meghatározva ezzel a fejlesztendő területeket.

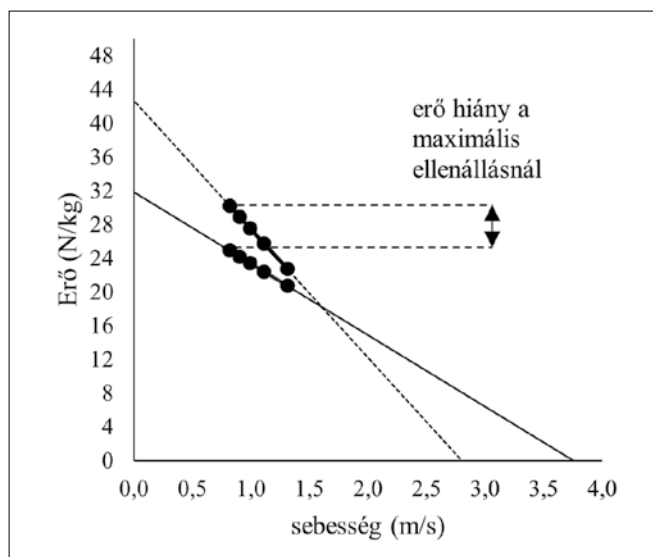
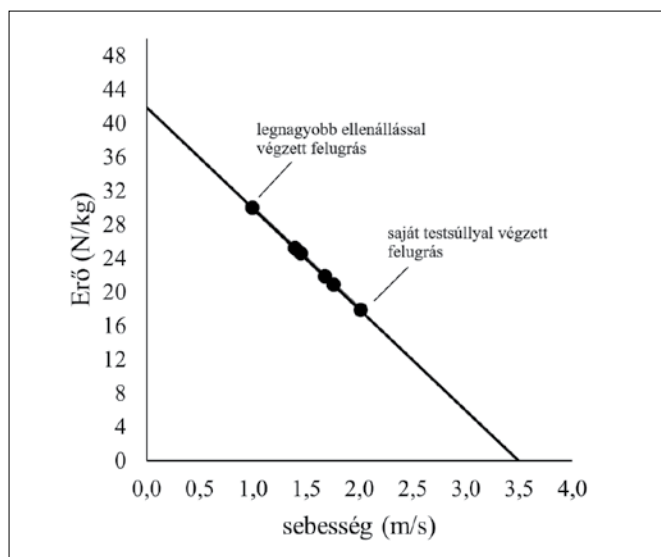
Ebben segít a sportolók erő-sebesség profiljának (F-v profil) a meghatározása. Az F-v profilozás ballisztikus mozdulatok során egy olyan mérési eljárás, amivel külön tudjuk választani az erőt és a sebességet, meghatározva azok optimális arányát a mechanikai teljesítményben (Morin & Samozino, 2016; Samozino és mtsai, 2014). Ezáltal optimalizálható, valamint a sportolók egyéni igényeire szabható az edzőmunka az erő- és robbanékonyság fejlesztésében (Morin & Samozino, 2016; Samozino és mtsai, 2008). Jelen munka célja ballisztikus mozdulatok során bemutatni és elemezni az erő-sebesség profil meghatározásának módszertanát az alsó végtagokra.

### Az erő-sebesség profil

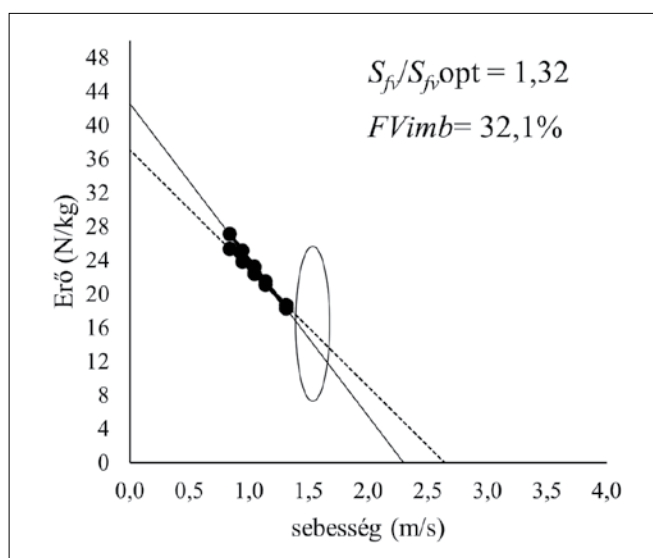
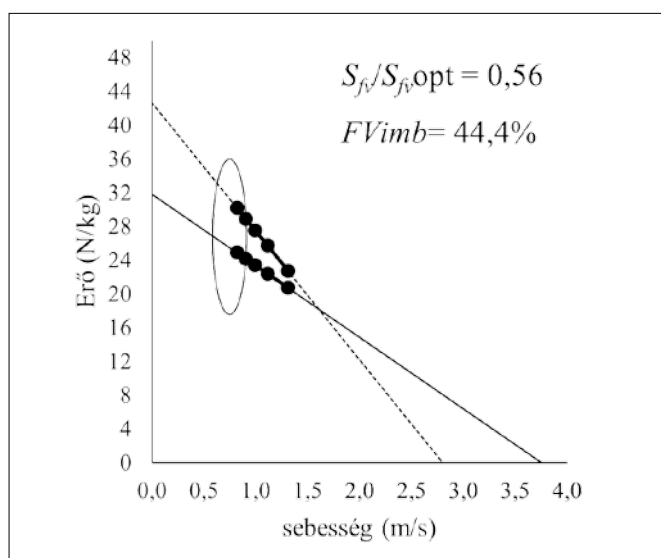
Erő-sebesség profilok bármilyen ballisztikus mozdulatra meghatározhatók, de a szakirodalomban leggyakrabban az alsó végtagok F-v profiljával találkozunk. Ilyenkor az F-v profilozás tipikusan függőleges felugrásokkal történik, abból kiindulva, hogy a neuro-

muszkuláris teljesítmény mérésére a függőleges felugrások kínálnak gyors, viszonylag egyszerű és megbízható megoldást (Nimphius, 2017). A profilok felállításához több felugrást kell mérni növekvő ellenállással szemben. Az ellenállások nagysága mozoghat a 0 kg-tól (saját testsúllyal végrehajtott felugrás) annyi kg-ig, amennyivel a sportoló még biztonságosan végre tudja hajtani a felugrást és a szakirodalmi ajánlások szerint legalább 10 cm-es felugrást tud elérni (Morin & Samozino, 2016). A vizsgálati protokollnak legalább 4–5 fokozatot kell tartalmaznia lehetőleg arányos elosztással a fokozatok között (Morin & Samozino, 2016). A mérések megbízhatóságát növeli, ha a legnagyobb ellenállással végzett felugrás megközelíti a sportolók egyéni maximumát, azaz a 10 cm körüli felugrás magasságot. A legtöbb munkában az ellenállás fokozatok a testsúly 0, 25, 50, 75, és 100%-nak felelnek meg (Jimenez-Reyes és mtsai, 2017; Marcote-Pequeno és mtsai, 2019; Samozino és mtsai, 2014; Samozino és mtsai, 2012).

A mérések alapján kiszámoljuk a ballisztikus mozdulatok legfőbb mechanikai jellemzőit: az elméleti maximális erőt ( $F_0$ ), az elméleti maximális sebességet ( $v_0$ ), az elméleti maximális teljesítményt ( $P_{max}$ ) és az erő-sebesség egyenes meredekségét ( $S_{Fv}$ ). Ennek a metodikának egyik alap elve szerint, a kiszámolt  $P_{max}$  és az ugrómozdulat vertikális elmozdulásának hossza alapján meghatározható az erő és a sebesség optimális egyenese ( $S_{Fvopt}$ ). Ez annyit jelent, hogy optimalizáljuk az erő és a sebesség részarányát a teljesítményben, amire a sportoló a mérések alapján képes. A mért és az optimális erő-sebesség egyenesek összehasonlításából kiszámolható az erő-sebesség imbalansz (FVimb), amelynek mértéke és iránya alapján megtervezhető a sportolók erő- és robbanékonyság fejlesztése. Az erő-sebesség profilozást az **1. és 2. ábrák** szemléltetik.



**1. ábra.** Az erő-sebesség profilozás. a) az erő-sebesség egyenes a mért értékek alapján. b) az erő-sebesség egyenes a mért (folytonos vonal) és az optimális (szaggatott vonal) értékek alapján.



**2. ábra.** Két különböző erő-sebesség profil. 2 a) erő hiányos profil, 2 b) sebesség hiányos profil. Folytonos vonal: az erő-sebesség egyenes a mért értékek alapján ( $S_v$ ), szaggatott vonal: az erő-sebesség egyenes az optimális értékek alapján ( $S_{v,opt}$ ). FVimb: erő-sebesség imbalansz. Bekarikázott rész: az erő-sebesség egyenes fejleszteni javasolt tartománya.

Az **1 a. ábra** az erő-sebesség egyenest ábrázolja a mért értékek alapján. Jól látható az, hogy az ellenállás növelésével nő az erő kifejtés mértéke és csökken a végrehajtás sebessége. A legnagyobb erőt a legnagyobb ellenállással, míg a legnagyobb sebességet a legkisebb ellenállással végzett felugrásnál kapjuk. Az **1 b. ábrán** a mért egyenes mellé feltüntetjük az optimális egyenest is, amelyet a fekete vonal jelez. Az ábrán erőhiány látszik, ahogy nő az ellenállás úgy marad el az erő kifejtés az elvárt értékektől. A legnagyobb különbség a legnagyobb ellenállással végzett felugrásnál tapasztalható. Ez az erőhiány az erőfejlesztés fontosságára hívja fel a figyelmet.

A **2. ábrán** két különböző erő-sebesség

profil látható. Az F-v profilt a mért és az optimális egyenes meredekségének aránya alapján jellemezzük, a FVimb pedig a mért és az optimális egyenes meredeksége közötti különbséget jelenti százalékban kifejezve. Az erő-sebesség imbalansz mutat erő orientációt (sebesség hiány) vagy sebesség orientációt (erőhiány). A két profil (erő vagy sebesség hiány) az erő-sebesség egyenes két különböző végét érintik és a hiányt különböző edzés metodikával javasolt csökkenteni. Ha a tökéletes megegyezés a mért és az optimális egyenes meredeksége között 1, akkor az 1 fölötti értékek erő orientációra, az 1 alatti értékek pedig sebesség orientációra utalnak. A **2 a. ábrán** egy

erőhiányos sportoló profilját láthatjuk, míg a **2 b. ábrán** egy sebesség hiányos profil. Az egyenesek bekarikázott részei mutatják azt a tartományt, aminek fejlesztésével korrigálható az imbalansz.

Az imbalansz irányán kívül egy másik fontos változó a FVimb mértéke. Jimenez-Reyes és mtsai (2019) alapján a FVimb mértékét három kategória szerint értékelhetjük. Az optimális értékektől 0–10 % közötti különbségeket optimálisnak fogadhatjuk el, a 10–40 % közötti különbségek alacsony, míg a 40 % fölöttiek jelentős hiánynak számítanak. Ennek értelmében és figyelembe véve az imbalansz irányát, összesen öt kategóriába sorolhatjuk a megállapított erő-sebesség

profil: optimális profil, enyhe erőhiányos, jelentősen erőhiányos, enyhe sebesség hiányos és jelentősen sebesség hiányos.

### Az F-v profil helye a függőleg felugrás teljesítményében

Felmerül a kérdés, hogy miért fontos meghatározni az erő-sebesség profilt, hogyan kapcsolódik ez a ballisztikus mozdulatok teljesítményéhez, ez esetben a felugrás magasságához. Kutatási eredmények alapján (Jimenez-Reyes és mtsai, 2019; Jimenez-Reyes és mtsai, 2017; Samozino és mtsai, 2014) a sportolóknál létezik egy optimális erő-sebesség kapcsolat, amely maximalizálja a ballisztikus mozdulatok hatékonyságát és azokon elért teljesítményt. Ezzel ellentétben, az egyensúly az erő-sebesség kapcsolatában kedvezőtlenül hat a ballisztikus mozdulatokra csökkentve a teljesítményt (Morin & Samozino, 2016; Samozino és mtsai, 2014). Ezt Morin és Samozino (2016) munkájából vett példa alapján szemléltetjük. Két sportoló függőleges felugrással megállapított erő-sebesség profil értékeit hasonlították össze. A két sportoló testtömegre vonatkoztatott maximális mechanikai teljesítménye (relatív teljesítmény) között nem volt jelentős különbség. Azonban, az erő-sebesség profilban a szerzők jelentős eltéréseket tapasztaltak. Az egyes sportolónak jelentős egyensúlyt mértek ( $>40\%$ ), míg a kettes sportolónak a profilja optimális volt ( $<10\%$ ). A felugrás magasságában viszont a kettes sportoló jelentősen jobb eredményt ért el az egyes sportolónál. Az eredmények alapján a szerzők arra a következtetésre jutottak, hogy hasonló tulajdonságok és mechanikai teljesítmény képességek mellett az erő-sebesség egyensúly negatívan befolyásolta a felugrásban elért teljesítményt (Morin & Samozino, 2016). Kiemelik azt is, hogy az F-v profil hatása független a maximális teljesítménytől ( $P_{max}$ ). Azaz, hiába magas egy sportolónak a maximális teljesítmény leadási képessége, a ballisztikus mozdulatokban elért teljesítménye elmarad a potenciális maximumától a nem optimális erő-sebesség kapcsolat miatt. Amikor kis- vagy nagymértékű egyensúlyt mérünk érdemes először csökkenteni annak mértékét – közelebb kerülve így az optimális értékekhez – mielőtt folytatjuk a mechanikai teljesítményt (robbanékonyerőt) növelő edzőmunkát. Ezzel anélkül, hogy a sportoló alapképességei változnának (pl. erő vagy robbanékonyág) jobb teljesítményt tudunk elérni a ballisztikus mozdulatokban.

### Korábbi eredmények

Ezen munkában tárgyalt erő-sebesség profilok meghatározása egy viszonylag új eljárás, így a rendelkezésre álló eredmények is aránylag limitáltak. Samozino és mtsai (2014) férfi labdarúgókat, rögbi játékosokat és rövidtávú futókat vizsgáltak, ahol átlagosan ( $\pm$  szórás)  $42,6 \pm 34,4\%$ -os egyensúlyt állapítottak meg. A sportolói csoportok között viszont különbségeket találtak. Erőedzésben jártas sportolók, akik hozzá voltak szokva nagy ellenállásokkal szembeni erőfejlesztéshez (pl. a rögbi játékosok) kisebb arányban mutattak erőhiányt, azokkal szemben, akiknél a nagy ellenállásokkal szembeni rezisztencia edzések nem voltak jellemzőek. Az említett munkában, az alacsony elemszám ellenére, valamennyi rögbi játékos (hat fő) erő orientált profilt mutatott (sebesség hiány) (Samozino és mtsai, 2014). Ugyanebben a munkában a labdarúgóknál az erőhiány nagyobb arányban fordult elő (Samozino és mtsai, 2014). Hasonló erőhiányt találtak atlétáknál Jimenez-Reyes és mtsai (2014) is ( $43,7 \pm 16,1\%$ ), a további elemzésekhez azonban itt hiányoztak a versenyszám specifikus eredmények.

Női sportolóknál is inkább az erőhiány volt jellemző. Marcote-Pequeno és mtsai (2019) női labdarúgókkal végzett vizsgálatukban  $64,5 \pm 16,3\%$ -os erőhiányt találtak a guggolásból felugrás próba alapján. Saját méréseinknél is inkább erőhiányt tapasztaltunk. Válogatott kézilabdázó és röplabdázó női sportolóknál átlagosan  $28,1 \pm 13,3\%$ -os egyensúlyt mérünk az ellenmozgásos felugrás próbában (Petridis és mtsai, 2021). A 36 főből mindösszesen két főnél volt enyhe mértékű sebesség hiány, négy sportoló profilja az optimális tartományon belül volt, míg a többi sportolónál enyhe vagy jelentős mértékű erőhiány mutatkozott (Petridis és mtsai, 2021). Ezen eredmények az erőfejlesztés, főleg annak maximális erő fejlesztő munka fontosságára utalnak, amivel optimalizálható a sportolók profilja és ezáltal teljesítményük is. Az edzésadaptáció megnyilvánulását az F-v profilokban jól szemlélteti egy másik vizsgálatunk. Erőfejlesztésben képzett női sportolókat mérünk (súlyemelő és Cross-Fit sportolók), akiknél a minta csak kevesebb, mint a fele rendelkezett alacsony vagy jelentős erőhiánnyal (Pálkás és mtsai, lektorálás alatt). A súlyemelők mindegyike az erőorientált tartományban volt, azonban itt is igaz, hogy az alacsony elemszám miatt a statisztikai elemzés hiányos volt (Pálkás és mtsai, lektorálás alatt). A súlyemelők erőprofilját Jimenez-Reyes és mtsai (2018) is megerősítették, akiknél jelen-

tősen nagyobb erőértékeket mértek a labdarúgókkal szemben (labdarúgás, kézilabda). A súlyemelők erőprofilja nem meglepő, az eredmények mégis kiemelik az erőfejlesztés jelentőségét és megnyilvánulását az F-v profilokban, amelynek kedvező hatásai a nem tipikusan erősportokban is hasznosak lehetnek a robbanékonyág fejlesztésében.

### Erőfejlesztés a F-v profilok alapján

Ahogy korábban is említettük az F-v profil iránymutató lehet az egyéni igények szerinti erőfejlesztésben. Erőhiányos profiloknál értelem szerűen az erőfejlesztésen van a hangsúly. Az ellenállás mértéke a rezisztencia edzések során függ az erőhiány mértékétől. Nagy mértékű erőhiány esetében a maximális erő kerül előtérbe. Nagy ellenállások alkalmazása javasolt (az egyismétléses maximum  $>85\%$ -kal) hagyományos erőfejlesztő gyakorlatokkal (pl. guggolások, felhúzások), természetesen megfelelően és progresszív módon felépítve az erőfejlesztő edzésprogramot. Alacsony mértékű erőhiánynál az ellenállás az egyismétléses maximum  $80-85\%$ -a között javasolt (pl. felhúzásoknál) kiegészítve az erőgyakorlatokat robbanékonyerő-fejlesztő gyakorlatokkal is. Sebesség hiányos profil esetében a hangsúly az alacsony ellenállással, de nagy mozdulat sebességgel végzett gyakorlatokon van. Ez hagyományosan a felugrások különböző változatait tartalmazza (például guggolásból felugrás, ellenmozgásos felugrás, egy lábas felugrások, helyből távol). A mozdulat sebesség további növeléséhez esetenként indokolt lehet a külső ellenállás csökkentése (a testsúlytól is kisebb ellenállás). Ezt segédeszközökkel (pl. gumikötél) érhetjük el nagy hangsúlyt fektetve a mozdulat dinamikájára, a minél robbanékonyabb végrehajtásra.

Jimenez-Reyes és mtsai (2019) a sportolók erőfejlesztését az F-v profilok alapján tervezték meg öt csoportra bontva a résztvevőket. Az erőhiányos csoportnál  $31,1\%$ -os javulást értek el az FVimb-ban és  $12,5\%$ -os javulást a felugrás magasságában. A sebesség hiányos csoportnál a javulás az FVimb-ban  $19,2\%$ -os volt, a felugrás magasságában pedig  $10,1\%$ -os (Jimenez-Reyes és mtsai, 2019). Az edzésprogram végére valamennyi csoport profilja az optimális tartományon belül volt, teljesítményük a függőleges felugrás próbán nőtt. Érdemes megjegyezni azt is, hogy az erőhiányos csoportnak átlagosan  $12,6$  hétre volt szüksége profiljuk optimalizálásához, míg a sebesség hiányos csoportnak  $8,7$  hétre (Jimenez-Reyes és mtsai, 2019). Ez azt

jelenti, hogy a F-v profil optimalizálásához, az imbalansz irányán és mértékén túl, az edzésprogram időtartamában is érdemes az egyéni variabilitást figyelembe venni annak érdekében, hogy nagyobb hatékonyságot érjünk el.

## Összefoglalás

Összefoglalva, ezen munkában bemutatott metodika egy jól használható diagnosztikai eljárás a sportolók erő-sebesség profiljának meghatározásához. A mérések viszonylag egyszerűen végezhetők és nem igényelnek költséges vagy nagyon speciális eszközöket. Elég a függőleges felugrás mérésére (vagy becslésére) alkalmas eszköz. Az eredmények ismeretében optimalizálható és egyéni igények szerint megtervezhető az erő- és robbanékonyság fejlesztés. A rendelkezésre álló kutatási eredmények arra utalnak, hogy a mért értékek alapján megtervezett erő- és robbanékonyság edzéssel optimalizálható az F-v profil növelve ezzel a sportolók teljesítőképességét, a ballisztikus mozdulatokban elért teljesítményt és eredményes végrehajtást. Az erő-sebesség profil az edzésadaptáció irányának és mértékének megfigyelésére is alkalmas, így a mérések egy edzésprogram hatásainak, hatékonyságának a monitorozására is lehetőséget adnak.

## Felhasznált irodalom

- Amonette, W. E., Brown, D., Dupler, T. L., Xu, J., Tufano, J. J., & De Witt, J. K. (2014). Physical determinants of interval sprint times in youth soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 40, 113-120. doi:10.2478/hukin-2014-0013
- Chamari, K., Hachana, Y., Ahmed, Y., Galy, O., Sghaier, F., Chatard, J., ... Wisloff, U. (2004). Field and laboratory testing in young elite soccer players. *British Journal of Sports Medicine*, 38(2), 191-196. doi:10.1136/bjsm.2002.004374
- Haugen, T., Tonnessen, E., & Seiler, S. (2013). Anaerobic Performance Testing of Professional Soccer Players 1995-2010. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 8(2), 148-156. doi:10.1123/ijspp.8.2.148
- Hill, A. V. (1938). The heat of the shortening and the dynamic constants of muscle. *Proceedings of the Royal Society B*, 126(843), 59.
- Jimenez-Reyes, P., Samozino, P., & Morin, J. (2019). Optimized training for jumping performance using the force-velocity imbalance: Individual adaptation kinetics. *Plos One*, 14(5). doi:10.1371/journal.pone.0216681
- Jimenez-Reyes, P., Samozino, P., Pareja-Blanco, F., Conceicao, F., Cuadrado-Penafiel, V., Gonzalez-Badillo, J., & Morin, J. (2017). Validity of a Simple Method for Measuring Force-Velocity-Power Profile in Countermovement Jump. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(1), 36-43. doi:10.1123/IJSP.2015-0484
- Jimenez-Reyes, P., Samozino, P., Garcia-Ramos, A., Cuadrado-Penafiel, V., Brughelli, M., & Morin, J. (2018). Relationship between vertical and horizontal force-velocity-power profiles in various sports and levels of practice. *PeerJ*, 6. doi:10.7717/peerj.5937
- Marcote-Pequeno, R., Garcia-Ramos, A., Cuadrado-Penafiel, V., Gonzalez-Hernandez, J., Gomez, M., & Jimenez-Reyes, P. (2019). Association Between the Force-Velocity Profile and Performance Variables Obtained in Jumping and Sprinting in Elite Female Soccer Players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(2), 209-215. doi:10.1123/ijspp.2018-0233
- Morin, J., & Samozino, P. (2016). Interpreting Power-Force-Velocity Profiles for Individualized and Specific Training. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11(2), 267-272. doi:10.1123/ijspp.2015-0638
- Nimphius, S. (2017). Assessment of Power. In M. McGuigan (Ed.), *Developing Power* (pp. 15-32). USA: Human Kinetics.
- Pálinkás, G., Béres, B., Tróznai, Zs, Utczás, K., Petridis, L. The relationship of maximal strength with the Force-velocity profile in resistance trained women. Lektorálás alatt.
- Petridis, L., Pálinkás, G., Tróznai, Z., Béres, B., & Utczás, K. (2021). Determining strength training needs using the force-velocity profile of elite female handball and volleyball players. *International Journal of Sport Science & Coaching*, 16(1), 123-130. doi:https://doi.org/10.1177/1747954120964043
- Samozino, P., Edouard, P., Sangnier, S., Brughelli, M., Gimenez, P., & Morin, J. (2014). Force-Velocity Profile: Imbalance Determination and Effect on Lower Limb Ballistic Performance. *International Journal of Sports Medicine*, 35(6), 505-510. doi:10.1055/s-0033-1354382
- Samozino, P., Morin, J., Hintzy, F., & Belli, A. (2008). A simple method for measuring force, velocity and power output during squat jump. *Journal of Biomechanics*, 41(14), 2940-2945. doi:10.1016/j.jbiomech.2008.07.028
- Samozino, P., Rejc, E., Di Prampero, P., Belli, A., & Morin, J. (2012). Optimal Force-Velocity Profile in Ballistic Movements-Altius: Citius or Fortius? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 44(2), 313-322. doi:10.1249/MSS.0b013e31822d757a
- Wisloff, U., Castagna, C., Helgerud, J., Jones, R., & Hoff, J. (2004). Strong correlation of maximal squat strength with sprint performance and vertical jump height in elite soccer players. *British Journal of Sports Medicine*, 38(3), 285-288. doi:10.1136/bjsm.2002.002071

### Levelező szerző:

*Petridis Leonidas*

*Testnevelési Egyetem Sportélettani Kutató Központ,*

*1123 Budapest, Alkotás u. 44*

*email: petridis.leonidas@tf.hu*

# Edzők írták

## Qatch, új sporttevékenység vagy egy minőségi, alternatív edzés módszer a kézilabdázásban?

Ökrös Csaba

Testnevelési Egyetem, Sportjáték Tanszék

*„... Ez a sporttevékenység a qatch, amelyre, ha mozaik szóként tekintünk, a betűk értelmezése a sporttevékenység immanens tartalmát összegezi, vagyis: Quality Alternative Training Concept for Handball. ...”*

### Bevezetés

Korunk rohanó világában egyre-másra jelennek meg újabb és újabb sportágak. Ezt a folyamatot mindenki örömmel kíséri figyelemmel, mivel éppúgy az idősebb generáció képviselőire, mint a felnövekvő nemzedékek tagjaira jellemző az a természetes vágy, hogy olyan tevékenységben vegyenek részt lehetőleg minél többször, amelyek újszerűek, s amelyek úttörő módon alakulnak és fejlődnek az ismert idősíkokban, nyomot hagyva az utókor számára. Nincsen ez másképpen a sport világában sem, hiszen mindenki szeretne ott lenni, amikor valami új jön létre, vagy egy innováció részese lenni és egészen közelről szemlélni a fejlődést. Jó példa erre egy vadonatúj sportág születésénél történő „bábáskodás”, amikor jelen lehetünk az „újszülött első kísérleteinél, amikor megpróbál „a saját lábára állni és tenni néhány lépést”, vagy miután kilépett a fényre és nagy közönség előtt mutatja meg értékeit és a benne rejlő lehetőségeket. Jelen munkámban egy olyan sporttevékenységet szeretnék bemutatni, melynek útját van szerencsém egy lelkes és eltökélt csapat tagjaként egy ideje egyengetni, s közben a kézilabdázásban szerzett több mint negyed évszázados versenyzői, oktatói, edzői és kutatói tapasztalataimat kamatoztatni. Ez a sporttevékenység a qatch, amelyre, ha mozaik szóként tekintünk, a betűk értelmezése a sporttevékenység immanens tartalmát összegezi, vagyis: Quality Alternative Training Concept for Handball.

### A Teqsportokról általánosságban

Talán érdemes onnan kezdeni, hogy a teqsportok egy átfogó elnevezés azokra a sporttevékenységekre, amelyeket Teq asztalon játszanak, s melyek mindegyike valamelyik tradicionális labdajátékhoz-sportághoz

köthető. A Teq asztal (és az ezen alapuló sporttevékenységek) egy magyar sportinnováció, mely Gattyán György, Huszár Viktor és Borsányi Gábor nevéhez fűződik (1. kép). Az asztal története több, mint 20 éves múltra vezethető vissza. Borsányi Gábor már gyerekként sokat lábteniszezett a panelházak között, ping-pong asztalon, majd 2000 nyarán Siófokon egy korábbi Bundesliga, és több akkori NB1-es labdarúgó társaságában ismét előkerült a játék, ahol a labda felpattanása – az asztallap vízszintes síkja miatt – nem volt optimális.

(internet 1.) Ezt követően a lehetőség adott volt valami új létrehozására, amihez már csak egy ideális asztalra volt szükség. Az ötlet megfogánása után, később komoly mérnöki, tervezői munka következett a tökéletes sporteszköz kialakítása érdekében, ami után az első prototípusok gyártása 2012-ben kezdődött meg. A kezdeti próbálkozások után, mára letisztult formában, minőségileg tökéletes asztaltípusok állnak rendelkezésre, ahol a praktikusság mellett a külalak is jelentős szerepet kapott, melyet mi sem bizonyít jobban mint, hogy 2015-ben a Teq One, míg 2020-ban a Teq Lite is „Reddot Design” díjat nyert. Előbbi 2015-ben megkapta a Nemzetközi Sportszer és Sportdivat Szakvásár (ISPO) díját az Egészség, Fitness és Szabadidő kategóriában. A komolyabb nemzetközi elismerések



közé tartozik még a 2018-as IF Design díj, melyet a Teq Smart a „Termék” kategóriában kapott, illetve ne felejtsük el megemlíteni a 2019-es Magyar Formatervezési Díjat, mellyel itthon is elismerték ezt az asztaltípust. (internet 2.) Ez nem a véletlen műve, hiszen a teqsportok népszerűsítésének, vagyis „eladhatóságának” egyik fontos eleme, hogy a játékokhoz nélkülözhetetlen multifunkcionális asztal, minden igénynek megfeleljen és minden szempontból megállja helyét a hazai és a nemzetközi piacon egyaránt.

A fent leírt előzmények alapján, tehát a lábbal végzett teqballt vehetjük a kiindulópontnak, ha úgy tetszik zászlóshajónak, népszerűsége túlmutat az összes többi sportte-



vékenységen a „*Teq családon*” belül. Mivel az alsó végtag általában kevésbé ügyes, mint a felső, így ennek a sportágnak a sikeres űzéséhez ugyan azt gondolnánk, hogy komoly előképzettség szükséges, azonban aki tud legalább hármat dekázni, az alapszinten már tudja a teqballt játszani. A sportág világhódító útja – akárcsak a labdarúgás – töretlen, nem csoda, hogy többek között például egy olyan fantasztikus ikont tudtak nagykövetként a sportág mellé állítani, mint a brazil Ronaldinho **(2. kép)**. A teqvoly a röplabda sportág mozgásanyagára épít **(3. kép)**, ahogy a teqpong az asztaliteniszére **(4. kép)**, a teqis pedig több ütős sportágra **(5. kép)**. Ez utóbbi kettőnél közös még, hogy a labdán kívül természetesen még ütohasználat is szerepel, de szabályrendszereik is elég nagy átfedést mutatnak egymással. Minden teqsport különböző szintű versenyeket szervez itthon és külföldön egyaránt a kisebb helyi versenyektől kezdve egészen a világbajnokságig. Az első qatch világbajnokságának 2020-ban Magyarország adhatott otthont, ahol a döntőben a Széles László, Zöldy Tamás, Pálos Gábor alkotta trió állhatott fel a dobogó legfelső fokára **(6. kép)**. (internet 3.)

### A qatch szabályairól röviden

A qatch a teqsportok egyik különleges képviselője, melynek kialakításához a kézilabdázás technikai-, taktikai- és szabályrend-

szere adta az alapot. Ez a sporttevékenység több szempontból is eltér a Teq asztalon játszott többi játéktól, kezdve a különleges elnevezésével, hiszen a többivel ellentétben nem szerepel benne a teq kifejezés. Qatch, ha írott formában nem is, kiejtésében és jelentésében kapcsolódik az angol "catch" kifejezéshez, utalva ezzel a labdával való bánásmód jellegére. Ebben a sporttevékenységben a labdát meg lehet fogni egy vagy két kézzel és viszonylag sokáig (3 másodpercig) kézben is lehet tartani. A labdatartás alatt a szabályok egyébként megengedik azt is, hogy labdával a kézben 3 lépést tegyen a játékos, vagy akár fel is ugorjon vele. Ennek a cselezések és az átjátszások

lendületszerzési fázisában van jelentősége. Nagyon lényeges különbség továbbá, hogy egyedül a qatch-ben szerepelnek hárman – hárman mindkét csapatból egyszerre a pályán, ráadásul a két csapat tagjai, kevert formában helyezkednek el mindkét térfélen **(7. kép)**. Ez azt eredményezi, hogy mindkét oldalon 2–1 elleni játékhelyzetben játszanak a játékosok, s bár az ellenfél megérintése nem megengedett, az ellenfél zavaró tevékenysége fizikailag is folyamatosan jelen van, mely a játékot tovább nehezíti. Ez folyamatos létszámfölényes situációt jelent a támadóknak, mely bár előnyös számukra, de a jól megszerkesztett, átgondolt és folyamatosan fejlesztés alatt álló szabályok esélyt és lehetőséget biztosítanak a védőknek is a pontszerzésre. A kézilabdázásban a kapura lövéssel a célzás egy relatív nagyobb (2x3m) függőleges síkra történik, ezzel szemben a qatch-ben egy kisebb és döntően vízszintesnek tekinthető sík eltalálása a cél. A játék lényege, hogy a labdát birtokló támadócsapat, minél több pontot szerezzen az ellenféllel szemben, és minél hamarabb elérjen 12 pontot. A pontszerzésnek különböző alternatívái vannak, ezek később kerülnek ismertetésre. Egy game 12 megnyert pontig tart, egy set-hez két megnyert game szükséges. Az adott esemény verseny kiírásától függően, egy vagy két setnek a megnyerése jelenti a csapat végső győzelmét. (Ökrös és Simon, 2019)

A 15x14 méteres játéktéren, az asztal a terület közepén áll, melyet egy speciális vonalrendszer vesz körbe. Az alapvonalak, az asztal rövidebb oldalaival párhuzamosan, attól 2,5 méterre és azzal azonos hosszúságban húzódnak. A középvonal az asztal alatt, a háló vonalában fut, merőlegesen az asztal hosszabb oldalaira. Az oldalvonalakat, az alábbi módon jelöljük ki: a középvonalon, az asztal szélétől 3,5 m-re lévő ponttól egy vonalat húzunk az egyik alapvonal közelebbi végéhez, mely kijelölést elvégzünk az asztal és a térfelek mindkét oldalán. A játék az alapvonal mögül végrehajtott nyitódobással kezdődik, mely átdobott labdának az asztal túlsó felén egyszer le kell pattannia, mielőtt a dobást végrehajtó csapattársa megérinti azt. A labda megérintéséig az ellenfél védőjének az alapvonal mögött kell tartózkodnia. A nyitódobást követően a támadóknak kötelező egy átadást végrehajtaniuk, csak ezt követően játszható át a labda az asztal túlsó felére, viszont a csapattársak közötti átadások száma is limitált, mivel az maximum 3 lehet egy labdabirtoklásán belül, utána kísérletet kell tenni a labda átjátszására. Az átjátszásnak az a célja, hogy a labda az asztal túlsó felét érje, majd úgy pattanjon, hogy az ellenfél játékosai utána már ne tudják megfogni azt, vagyis a labda az első asztalra pattanás után hamarabb érjen a talajhoz vagy még egyszer az asztalhoz. Az átjátszásra különböző speciális szabályok érvényesek. Az egyik legfontosabb szabály a talajról történő átjátszásoknál, hogy a dobó játékos mindkét lábának a vonalakon kívül kell maradnia a dobás alatt mindaddig, amíg az ellenfél el nem kapja a labdát vagy pont nem születik a dobásból. Ugyanez vonatkozik a felugrással végrehajtott átjátszásokra is, hiszen a lövés megkezdését a vonalon kívül kell kezdeni és azt követően a játékosnak a vonalon kívül kell talajra érkezni, tehát nem ugorhat be a vonalak által határolt területre. A légidobás jelent kivételt ez alól, amikor is a társtól kapott labdát a lövő játékos a vonalon kívülről felugorva veszi át a levegőben és mielőtt leérkezne dobja át **(8. kép)**. Csak ebben az egy esetben szabad lövés után a vonalon belül leérkezni, de a leérkezést követően, a nagy lendület miatt, ilyenkor megvan a veszélye annak, hogy a játékos átlép a felező középvonalon, vagy megérinteni az asztalt, mely szabálytalan, így a sikeres dobás ellenére a pontot a másik csapat kapja. (internet 4.)

A két támadó a helyzetkialakítás érdekében „szabadon” mozoghat a saját térfelén a vonalakon kívül és belül is. A három lépés és a három másodperc betartása természetesen

kötelező, és nem szabad a labdát leütni vagy vezetni, de például szabad passzolni egymásnak pattintva a talajon vagy az asztalon is. A qatch újszerűségét és egyben sokszínűségét többek között az adja, hogy bár egy plexi „háló” választja el egymástól a támadott/védett felületeket, mindkét oldalon egyaránt szerepelnek támadók és védők. Akárcsak az összes labdajátékban, attól függően, hogy a labdát melyik csapat birtokolja, beszélhetünk támadó és védő térfélről. Hasonlóan a kézilabdázáshoz, itt is a zavaró védő már az akciófelépítésében jelentős akadályozó tényezőnek számít, hiszen egyik fontos feladata a támadók átadásait, s így a minél jobb helyzetkialakítást gátolni. Ugyanakkor az ellenfél lövésénél sáncoló tevékenysége is kiemelhető (9. kép). A másik típusú védőfeladatot csapattársai végzik el a védőtérfelel, melyre az ellenfél „lövése” és a labda asztalra pattanása után kerül sor. Ez természetesen így nem fedi a teljes igazságot, hiszen már az ellenfél átadásai során és a lövést megelőzően, elővételezve az ellenfél szándékát helyezkednek a játékosok úgy, hogy a labda asztalra pattanása után sikeresen megszerezzék azt. A zavaró védő szabadon bemozoghatja a térfelet, akkor amikor a vele azonos térfélen elhelyezkedő ellenfelei birtokolják a labdát. Tevékenységét akkor kezdheti, miután az ellenfél egyik játékosa megérinti az érkező labdát. Fontos szabály, hogy ennek az érkező labdának az elkapásában nem akadályozhatja a zavaró az ellenfeleit. Mint ahogy korábban említettem, a védőtevékenység az ellenfél passzainak akadályozására, illetve a támadók lövéseinek blokkolására szorítkozik. A védő mindkét tevékenysége közben használhatja a kezét és a lábait is, így a kézilabda kapus mozgásanyagát is megtalálhatjuk a qatch technikai elemei között. Szabály szerint, amennyiben a védő a labdához hozzáér és ezután a labda minimum kétszer érinti a talajt, vagy a védő megfogja a labdát, pontot kap a védő csapata.

### A qatch értékei

A qatch egyik legnagyobb értéke, hogy magába foglalja azokat a természetes mozgásokat és speciális, a kézilabdázásban alkalmazott technikai elemeket, amelyek a sikeres támadások és védekezések alapulnak. (internet 5.) Ennek az új sporttevékenységnek a támadójátékában a labdanélküli mozgások jelentősége megnő, hiszen a labdával történő mozgások szabadságfoka limitált a labdaleütés hiányában. A helyezkedés, vagyis a támadásba kapcsolódás helyének - időzítésének eltalálása

az elővételező képesség igen magasfokú jelenlétét igényli. Amennyiben viszszanyúlunk a kézilabdázás támadójátékához, a qatch-ben előforduló játékhelyzetek kitűnően modellezik a kézilabdában található egyéni és páros kapcsolatokra épülő technikai és taktikai játékelemek halmazát, különösen a „felállt fal”, vagy másnéven a rendezett védelem elleni játék fázisában. Ezek a kézilabda játékból kiragadott szituációk a qatch-et játszókna is hasonló külső- és belső terhelést jelentenek. (Ökrös, 2020) Ezeket a kis taktikai egységeket nagy előszeretettel alkalmazzuk amúgy a hagyományos kézilabda edzéseken is, gondoljunk csak arra a parciális oktatási módszerre, amikor egy szűkített területen 2-1 elleni játéksituációt gyakoroltatunk a kapuelőtér vonal bármely szakaszán. De ugyanez érvényes a védő tevékenységre is. A qatch-ben a testi kontaktusok játékból való szándékos kitiltásával, a lábmunkára és a karok labdára irányuló tevékenységére helyeződik a hangsúly, s a „tisztá” – labdaszerzésre irányuló védőmunka domborodik ki. Ebben több értékes tartalmat is találunk, hiszen azoknál, akik a qatch-csel párhuzamosan versenyszerűen kézilabdáznak, a védőjátékuk is fejlődik. Másrészt a qatch-et koedukált formában is lehet játszani, illetve vegyes csapatokban edzeni, hiszen az alkati vagy fizikális különbségek nem jelentenek veszélyt a lányokra nézve. A versenytapasztalataink mindazonáltal negatívak a fiú-lány vegyes csapatok esetében. Mivel az azonos korú, azonos kézilabdás tapasztalattal rendelkező játékosok között, a fiúk teljesítménye minden szempontból felülmúlta a lányokét, így a tétre menő mérkőzések sportértéke nem számottevő. És végül a



jelenlegi COVID helyzetben, a világ minden pontján keresik azokat a sporttevékenységeket, aktivitásokat, amelyek a testi érintkezések elkerülésével, a vírus terjedését is akadályozzák, vagy legalább is lassítják, s ezeknek a kritériumoknak a qatch kiválóan megfelel.

Felhívnám a figyelmet a játékszabályok automatizált felismerésének és alkalmazásának fontosságára. A szabályok értése és zökkenőmentes alkalmazása nagyban támogatja a technikai elemek végrehajtását és a taktikai döntések gyorsaságát és minőségét. Erre mindig azt a példát szoktam hozni, hogy többször is előfordult már, hogy azok a nem kézilabdás sport instruktorok, akik egy éve játsszák a qatch-et, kevesebbet hibázva, simán megverik azokat a kézilabdázókat, akik igaz először játsszák a játékot, de a kézilabdás előéletük sokkal jelentősebb.

## Szakmai meglátások

Nézzünk néhány szakmai megfigyelést, amelyek mind technikailag, mind taktikailag, mind a fizikai képességek terén segítik a qatch minél sikeresebb művelését.

- A játék szabályai úgy lettek megalkotva, hogy minden játékosnak kötelezően kell szerepelnie minden szerepkörben. Ez kiküszöböli azt, hogy a játékosok önkényesen válasszanak maguknak támadó vagy védő szerepet, mivel minden játékosnak egyenlő mértékben kell osztoznia a feladatokon és jártasságot mutatni a támadó és a védő tevékenységben egyaránt. Minél inkább a magasszintű, versenyszerű qatch-ről beszélünk, a különböző szerepek határai elmosódnak, de azért azt látni kell, hogy ki az, aki inkább a támadások előkészítésében játszik sikeresebb szerepet, és ki az, akinek a befejezés a fő profilja.
- A lövések ereje és a labda becsapódásának szöge fontos tényezők, mert a pálya mérete limitált, ezért amely labda úgy pattan (f)el az asztalról, hogy a játékkeret elhagyja, az egyből pont a támadóknak.
- A korábban említett légi dobás jelentősége nagy, mert bár nem ér két pontot, mint a strandkézilabdában (internet 6.), általa közelebb és magasabbra lehet ugrani az asztalhoz képest, mely jobb vízszintes és függőleges lövési szöget eredményez a játékosnak. Közelebről jobban lehet célózni és erősebb becsapódást lehet elérni a labdával. Valamint a levegőben eltöltött idő, szélesebb variálási-cselezési lehetőséget biztosít a lövésben is. A légi dobásra a vonalon kívül bárhol lehet ugrani, leérkezés lehet a vonalon belül, de csak a saját térfélen és nem szabad érinteni az asztalt. Ha az egyik támadó előkészíti a labdát légidobásra a társának, és ezen kívül van még átadási lehetősége a csapatnak, a leve-

gőbe felugró társ még dönthet úgy, hogy a vonalon belül leérkezik, és visszaadja a labdát a társának, esetleg ő adja fel a labdát a társának légidobásra.

- A lövések végrehajtásában, a játékosok oldalassága (hogy kinek, melyik a lövő keze) jelentős szerepet játszik. Éppen ezért, akárcsak a hagyományos kézilabdázásnál a balkezes játékosok szerepeltetése itt is kedvező, csak itt éppen fordítva történik: a balkezesnek az esik jobban a kézre, ha baloldalon támad, a jobb kezesnek pedig, ha a jobb oldalon.
- A támadó csapatrésztaktika döntően pozíciótartást igényel, így megfigyeléseink alapján elmondható, hogy a támadások során 80%-ban ily módon próbálnak a csapatok pontot szerezni. Ez főként annak köszönhető, hogy a zavaró védő általában a két támadó közé helyezkedik be féltávon és az átadások megszerzésére koncentrálnak. Amennyiben a zavaró emberfogás-szerűen közelebb helyezkedik az egyik támadóhoz és követi mindenhova, szélesebb, nagyobb távolságot leküzdő mozgásokat kell alkalmaznia a támadóknak, melyre a pozíció elhagyása, esetleg a helycserre tud megoldásként szolgálni.
- A védő munkát külön kell választanunk, mivel más a velük szemben támasztott igény, ha (zavaró) védőként szerepelnek, vagy ha ketten a másik térfélen fogadják az átvitelt. Védőként az átadási útvonalat kell lezárni, lehetőleg ívelt vagy pattintott átadást engedni a támadóknak, illetve az átvitelt pillanatában blokkolni a labda áthaladását a másik térféle. Nem titkolt taktikai szándék, hogy a védő játékos a játéknak már ebben a szakaszában pontot szerezzen, az ellenfél támadásának leállításával. A másik oldalon a két ellenfél helyzetkedésében azt kell kalkulálni, hogy az átvitelszám milyen lesz a pattanást megelőzően és a pattanást követően a várható útja, szöge, íve, ereje. Ezeket a tényezőket az ellenfél a támadó mozgásából, testhelyzetéből, labda fogásából, a lövő mozdulataból stb. elővételezheti, de sokat számíthat az is, ha a védő ismeri a lövő játékos szokásait, cseleit. A védekezés során az együttműködés színvonala abban látható leginkább, ahogy a játékosok a lehetséges lövési sávokat, távolságokat egymás között felosztják: egyikük a pörgetett, lágy, rövid labdákra számítva az asztalhoz közelebb helyezkedik, míg a másik já-

tékos a keményebb, erősebb, messzebb pattanó labdákra számítva, az asztaltól eltávolodik. **(10. kép)**

- Mint általában minden labdajátéknál, így a qatch minél sikeresebb üzésében is jelentős szerepet játszanak az antropometriai adatok, különös tekintettel a testmagasságra és a végtagok hosszúságára. Ez természetesen önmagában nem záloga a sikernek, de ha ehhez párosul a láb és a váll dinamikus izomereje, akkor az esélyek növekednek.
- A ruganyosság és a lövő erő ilyen szempontból kiemelendő kondicionális képzési terület, de nem szabad elfelejteni, hogy ezek hasznossága semmit nem ér, ha közben nem fordítunk figyelmet a hozzájuk tartozó koordinációs képességek fejlesztésére.
- A koordinációs képességek közül nagyon fontos a kineztézis, a téri tájékozódás és a dinamikus egyensúlyozás, mert folyamatos, többszempontú viszonyítással kell a mozgását szabályoznia a játékosnak egyaránt támadásban és védekezésben. (Dubecz, 2009) Az átadások időzítésénél, pontosságánál a finommotoros egységek bekapcsolása kerül előtérbe, az átvitelszámok alkalmával pedig az erőátvitel optimális létrehozását, a dobások kinematikai láncának pontos végrehajtása biztosítja, az egymás után bekapcsolódó motoros egységek aktivizálásával.
- A szerepkörök kialakulását a szabályok egyelőre pontosan szabályozzák, de a játék során a gyakorlat hamar választ ad arra, hogy csapaton belül ki-milyen tevékenységben erős. Ez a taktika alapja, hiszen, ha az aktuális támadó párosból tudom, hogy ki a jobb befejező, a védő taktikában a zavaró tevékenységet is ehhez tudom tervezni.
- A versenyzők felkészítése ugyanolyan körülmények között és átfogó edzőmunkát igényel, mint minden más sportágban. Nem ejtettünk még szót a mentális és pszichikai képességek fontosságáról, de hangsúlyozom, hogy a teljesítőképes tudás elérése sportág független. Ilyenkor mindig Nagykáldi Csaba professzor úr szavai csengenek a fülemben, aki a versenyzőt egy háromlábú székhez hasonlította, ahol az egyik láb a „szakmai” pillér (technika, taktika), a második a „kondicionális” pillér és a harmadik a „pszichés tulajdonságok” lába. Bármelyik kettő stabil lehet, de a harmadik nélkül minden „szék” felborul és használhatatlanná válik. (Nagykáldi, 1998)

## Zárszó

Mint az rövid cikkemből is kiderült, a qatch-nek van múltja, jelene, de a jövőjével kapcsolatban felmerülnek kérdések. A tényekre szorítkozva megállapítható, hogy egy remek, innovatív labdajátékról van szó, amely kiválóan alkalmas a kézilabdázás (mint alapsportág) edzésmódszereibe beépítve fejleszteni azt, de megvan az esélye annak is, hogy akár önálló életet élve, minőségi versenysporttá érjen. Bárhogyan alakul „sorsa”, véleményem szerint az egyetemes sportkultúrában letette névjegyét, mely remélhetőleg csak a kezdet. Fejlődését figyelemmel kíséri az Európai Kézilabda Szövetség is. Megtisztelő volt, hogy 2019-ben Kölnben az EHF tudományos konferenciáján adhattam számot a qatch-ben végzett addigi kutatásainkról. (Ökrös, 2020) Jelenleg is folynak vizsgálatok, melyek a mérkőzés-telejesítmények technikai és taktikai aspektusait helyezik megfigyelés alá. A sporttevékenység terjeszkedése számos fronton zajlik, több éve a Testnevelési Egyetem által

indított alap és mester szakok képzési programjában is szerepel külön tantárgyként. Örömmel tájékoztatok mindenkit, hogy a qatch strandon (homokban) üzött változata is egyre nagyobb népszerűségnek örvend, így a strandsportok kedvelői számára is egy új opciót kínál a strand qatch **(11. kép)**.

## Felhasznált irodalom

- Dubecz, J. (2009): Általános edzésmélet és módszertan. Rectus Kiadó, Budapest, 274 o.
- Nagykálldi, Cs. (1998): A sport és testnevelés pszichológiai alapjai. Computer Arts Kiadó, Budapest, 209 o.
- Ökrös, Cs. (2020): Load parameters associated with qatch matches using microsensor technology. In: „Handball for Life”. 5th EHF Scientific Conference, 2019. 65-70.p
- Ökrös, Cs.; Simon, B. (2019): Egy új sportág, mely készen áll meghódítani a világot. 49. Mozgásbiológiai Konferencia. Budapest, november 21-22. Abstract 44.o

## Internetes hivatkozások

- [https://jatekoskijaro.blog.hu/2018/04/09/borsanyi\\_gabor\\_a\\_teqball-sikertortenet\\_es\\_ami\\_mogotte\\_van](https://jatekoskijaro.blog.hu/2018/04/09/borsanyi_gabor_a_teqball-sikertortenet_es_ami_mogotte_van) (Letöltés dátuma: 2021.01.19.)
- <https://www.teqball.com/> (Letöltés dátuma: 2021.01.19.)
- [https://www.nemzetisport.hu/egyeb\\_egyen/qatch-magyarorszag-nyerte-az-elso-vilagbajnoksagot-2745507](https://www.nemzetisport.hu/egyeb_egyen/qatch-magyarorszag-nyerte-az-elso-vilagbajnoksagot-2745507) (Letöltés dátuma: 2021.01.19.)
- <https://www.qatch.org/qatch/rules> (Letöltés dátuma: 2021.01.19.)
- <https://www.youtube.com/watch?v=orqlATu5JoS> (Letöltés dátuma: 2021.01.19.)
- <https://www.somkezi.hu/files/Strandkzi-Szablyknyv.pdf> (Letöltés dátuma: 2021.01.19.)

Kapcsolat: Ökrös Csaba; okros@tf.hu

# Könyvismertető

## Csodás évek – könyv jelent meg a KSI-ről

Az elmúlt évtizedek legerősebb utánpótlás-sportegyesületéről írt könyvet Csodás évek címmel Fehér Ferenc, a klub kosárlabda-szakosztályának korábbi vezetője.

Még nem jelent meg a Központi Sportiskoláról könyv, pedig 57 éves klub, és egy ilyen utánpótlásbázis megérdemli, hogy könyvben emlékezzenek meg róla – mondta a kötet apropójáról Fehér Ferenc. A szerző kétszer is kapcsolatba került az egyesülettel, először még fiatalon, 1967-68-ban, amikor Haris Ferenc, a kosárlabdázók edzője meghívta a válogatott kerettagokat, így őt is, és akkor ismerte meg a klubot. Később pedig, amikor 1982-ben Szemerédi Lászlót kinevezték a KSI élére, ő hívta vezető beosztásba, és nagy örömmel ment..

„Azok valóban csodás évek voltak” – mondta Fehér Ferenc, utalva a könyv címére. A szerző felidézte, hogy 1963 májusában alakult meg a KSI hét szakosztállyal, aztán a sportolók létszáma folyamatosan nőtt. Jelenleg 12 szakosztályban 1500 igazolt versenyzője van.

„Az induláskor olyan nagy nevek voltak a klubban, mint Iharos Sándor, Csányi Rajmund, Kertész Alíz, Grosics Gyula, Lakat Károly, Gallov Rezső, Hetényi Antal Gábor” – sorolta a KSI-ben munkát vállaló szakembereket.

Menet közben megszűnt egy-két szakosztály, a labdás csapatsportok közül például csak a vízilabda maradt meg. A szakosztályban az alapítók között volt Lemhényi Dezső, Gyarmati Dezső és Gallov Rezső is, sőt kevesen tudják, de Széchy

Tamás, a későbbi világhírű úszóedző is a vízilabdázóknál kezdett. A szakosztály a mai napig nagyon sikeres, egymás után adja a válogatott játékosokat. Fehér Ferenc példaként említette a közelmúltban elhunyt Benedek Tibort, valamint Kásás Tamást, a Steinmetz testvéreket vagy Péter Attilát. Megemlítette azt is, hogy korábban az olimpiai bajnok Dömötör Zoltán volt a szakosztály vezetője, de ott edzősködött Königh György, a korábbi nemzetközi híró játékosvezető is. Az egyesület jelenlegi ügyvezető igazgatója, Zsoldos Péter is ott vízilabdázott, majd edzőként is dolgozott a KSI-ben.

„A hasonlóan sikeres kajak-kenuban az alapítók között volt Füzesséry Gyula, majd Simon Miklós volt az egyik edző, és kiváló utánpótlásbázist építettek, elég, ha Storcz Botond, Kozák Danuta vagy Géczi Erika nevét említem. A kajak-kenu szövetség elnöke, Schmidt Gábor is itt edzősködött. Ez egy örök szakosztály, ontja a versenyzőket” – mondta Fehér Ferenc.

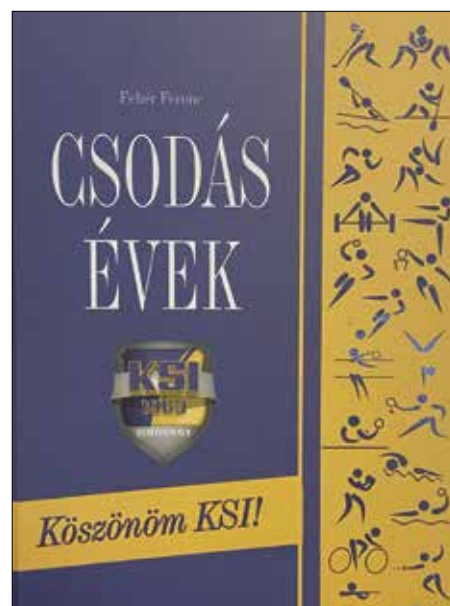
„Amikor megírtam a könyvet, az volt a célom, hogy betekintést adjon a háttérbe, hogy mit csinálnak a sportolók, mi lett velük, és mi lett az edzőkkel. Ott dolgoztam hét évig, nagyon sok tapasztalatot volt. Az volt ars poeticánk, hogy mi vagyunk a szakosztályért és a sportolókért” – mondta a könyv szerzője.

Ontotta a tehetségeket a magyar sportnak, mert ez volt az elsődleges célja, hogy a közvetlen válogatott utánpótlást kell biztosítani a KSI-nek.

Beszélt arról is, hogy miért Köszönöm KSI a könyvének az alcíme. „A könyv több szereplője is úgy fejezte be az interjút, hogy köszönöm, KSI. Olyan kö-

zösség volt, amelyre csak jó szívvel lehet visszagondolni. Olyan útmutatót adott az élethez, hogy erre csak pozitívan lehet emlékezni” – mondta.

Felidézte azt is, hogy minden évben áprilisban volt központi felvételi, és ha valaki nem felelt meg az egyik szakosztályban, akkor átirányították egy másikhoz. Az asztalitenisz-világ bajnok Gergely Gábor a könyvben például elmondja, hogy labdarúgónak jelentkezett, de ott nem felelt meg, és így került az asztaliteniszszekcióhoz.



# Utánpótlás nevelés

## Elhivatottság kell az utánpótlás neveléséhez!

Beszélgetés Úr Csaba vezetőedzővel

*Kherling Béla, Asbóth József, Körmöczy Zsuzsa, Gulyás István, Taróczy Balázs, Temesvári Andrea, Noszály Sándor, Sávolt Attila, Szávay Ágnes - ők valamennyien közös ismerőseink, hiszen a magyar teniszsport nagyköveteiként sokat tettek Magyarország sportjának akár a világ végére is történt jó hírének eljuttatásáért. Ők már korábban befejezték pályafutásukat, a jelenkorban elsősorban Babos Tímea, Fucsovics Márton és Balázs Attila neve erősíti a magyar hagyományokat.*

*Természetesen ahhoz, hogy a későbbiekben is mindig legyenek nemzetközi szinten is eredményes teniszezőink, komoly szakmai háttérre, szisztematikus utánpótlásnevelésre is szükség van. E szempontot szem előtt tartva kerestem meg a 10–18 évesek közötti évfázatokban az ország egyik, de a Vidék mindenképpen legeredményesebb szakosztályát, a Soproni VSE-t. Még konkrétabban Úr Csaba vezetőedzőt, aki ma három edzőkollégával dolgozik együtt, és aki hazai mércével mérve valóban a világ végéről, a Szabolcs-Szatmár megyei Fehérgyarmatról került ide 1994. január elsején.*

Kilenc évesen kezdtem e ismerkedni a tenisszel, miután a labdarúgást befejező édesapám átváltott erre a sportágra – **emlékezett a kezdetekre Úr Csaba.** Feltehetően volt némi affinitásom a fehér sporthoz, hiszen néhány hónappal később szüleim elindítottak egy gyerekversenyen a 70 kilométernyire lévő Nyíregyházán. Többen is érdemesnek tartották, hogy kerüljek a Nyírség fővárosába, így tízévesen már kollégista voltam. Az új életforma megszokása nem ment könnyen, csak kéthetente utazhattam haza. Ezek a kemény évek hamar megtanítottak az önállóságra. Az általános iskolai négy év, majd a középiskolai időszak sok mindenre megtanított. Így arra is, hogy nagyon értékeljem azt, amit a sport révén megkapok.

**– Ön a méltán híres nyíregyházi Vasvári Pál Gimnáziumban érettségizett.**

Ez tényleg nem tizenkettő egy tucat intézmény volt. Számos kiválóság került ki onnan, így például Szabó Tünde olimpiai ezüstérmes úszó, a jelenlegi sportért felelős államtitkár is, akivel egy padban is ül-



*„... Az utóbbi években egyre több, valóban minőségi továbbképzési lehetőséget teremtett a hazai szövetség. Ha rajtam állna, mindenkit, aki fiatalokkal foglalkozik, egyenesen köteleznék ezeken a fórumokon való részvételre ...”*

tem. Középiskolás éveimben a legjobb korosztályos helyezésem a 4. volt az országos ranglistán. Természetesen voltak olyan nevelőedzőim, akiknek a konkrét támogatása nélkül ez nem mehetett volna. Nyáron például többen is családjukba fogadtak, mivel ezekben a hónapokban nem volt kollégiumi elhelyezésre lehetőségem. Káplán István, Koczka János és Erőss Béla feltétlenül említést és köszönetet érdemelnek.

**– Hogyan lett tulajdonképpen edző?**

Az érettségi után egy évig csak a teniszre koncentráltam. Ekkor az aktuális Vidék-bajnokságot itt, Sopronban megnyertem, s a mindmáig szakosztályelnök, Márta György felvetette: mi lenne, ha Sopronba költöznék, s ott profi játékos lennék? Elfogadtam az invitálást: a feladatom az volt, hogy a napi két edzés mellett a versenyeken a GYSEV színeit képviseljem. Krocskó János és fia, Gyuri lettek az edzőim. Három évig tartott ez a profi játékos időszakom.

**– Mennyire voltak sikeresek ezek az évek?**

Nyertem hat egyéni Vidék-bajnokságot, s mellette még többször lettem első a páros számokban, így a feleségemmel, Vránich Orsolyával is nyerni tudtunk vegyespárosban magyar bajnokságot. A legutolsó profi szezonomban, 1996-ban pedig bronzérmes lettem az országos felnőtt egyéni Ob-n, miután az elődöntőben a döntő játszmában 7–5-re kikaptam Noszály Sándortól. Ebben az évben egyébként ötödik voltam az országos ranglistán.

**– És ekkor kezdődött egy új fejezet az életében.**

Miután Krocskóék elszereződtek Ausztriába, a korábbi korosztályos időszakomban volt válogatott edzőm, Papp Sándor került ide vezetőedzőnek. Én közben már végeztem a TF-en levelezőn a szakedzőit, ő pedig rákérdezett, lenne-e kedvem mellette edzősködni? Mivel nekem nem voltak olyan anyagi lehetőségeim, hogy versenyzőként bekapcsolódhassak a nemzetközi vérkeringésbe, így jónak tűnt ez



az új irány. A szüleimmel is átbeszélggettük ezt a váratlan helyzetet és arra jutottunk, hogy a versenyzőként behatárolt lehetőségeimmel szemben egy jó edző mellett beletanulni az edzőségbe olyan alkalom, amit meg kell ragadnom. Mára már egyértelműen jónak minősíthető az akkori döntés, hiszen huszonnegyedik éve vagyok immár ugyancsak rutinos edző, aki a 47 évemmel még messze nem számítok időseknek!

**– Hogyan ment szinte az egyik pillanatról a másikra áttálni a háló túlsó oldalára?**

Először rendkívül furcsán éreztem magamat, de szerencsére még öt évig játszottam párhuzamosan itt és Ausztriában a csapatbajnokságban. Bár voltunk a felső ágon másodikok is, de az egyébként sem olcsó, „importált” játékosok hamar eltűnedezték. Ezért az akkori elnökkel, Berényi Jánossal és Márta György szakosztályelnökkel abban maradtunk, hogy sokkal jobban járunk, ha a forrásainkat az utánpótlás nevelésére koncentráljuk. Ebben a GYSEV, mint bázisszerv és fő támogatónk, mindenképpen mellettünk állt. 1997 januárja óta vagyok főállású edző, Papp Sándor 2002-ben, Budapestre történt távozását követően pedig engem léptettek elő vezetőedzővé.

**– Erről az 1997-2002 közötti öt évről mit szürne le tanulságul?**

A szakmát azt mindenképpen itt tanultam meg. Az elméleti felkészültséget biztosító szakedzői képesítés nagyon fontos volt, de azért a gyakorlat tette teljessé az eredményt. Öt évig egy olyan mester mellett dolgozhattam, aki válogatott szintet képviselt, én pedig ittam minden szavát. Elleshettem tőle

a szakma minden csínját-bínját, ehhez hozzátehettem a saját elképzeléseimet. Ideális partneri alaphangulatban dolgozhattam, ami nagyon nagy lökést jelentett számomra előre. Sándor soha nem mondta, hogy ez így, vagy úgy legyen, hanem mindent átbeszélggettünk azzal, hogy a végén csak neki kellett kimondania az utolsó szót. Ugyanezt a stílust igyekszem én is megvalósítani azokkal, akikkel vezetőedzőként dolgozom együtt.

**– Mennyiben változott a munkája, amióta mindenért Ön felel?**

Mindent nekem kellett megszervezni, viszont a rengeteg plusz mellett a saját ötleteim megvalósítására is nagyobb lehetőség nyílt. Egyik kollégám, Szemerits Gábor a tenisziskoláért felel. Ebben a kezdő korosztályban ötven-ötvenöt gyereket tudunk foglalkoztatni úgy, hogy minden évben megrostáljuk őket a tehetségük és a szorgalmuk alapján. Három éve sikerült bővítenünk a működési területünket. Kelemen Benjamin a kondicionális edzőnk, aki nagyon hasznos, sokrétű munkával támogatja az eredményességünket. Harmadik munkatársam, korábbi magyar bajnok játékosom, Kovács Imre a németországi „kanyarjából” visszatérve, már évek óta itt van a klubban. Ő is tevékenyen bekapcsolódott a közös munkába. Megemlíteném Úr Viktort is, aki a keresztfiam, szintén korábbi eredményes játékos a klubnak, és aki hasonlóan célratörően, akarattal, nagyon agilisán, fiatalos lendülettel segíti a munkámat. Két évig nagyon eredményesen dolgoztunk együtt Babos Tímea édesapjával, Babos Csabával is, akivel hosszú évek óta tart a baráti és szakmai

kapcsolatunk, akitől szintén nagyon sokat tanultam, de ő a közelmúltban sajnos más utat választott. Még keresünk egy edzőt, mert ennyi gyerekhez szükség van plusz egy főre. Mivel eleve kevés azon szakemberek száma, akik a szakma mellett emberileg is jó szívvel foglalkoznak a tanítványokkal, ráadásul igen nehéz bárkit is „*lecövekelletni*” Sopronban. Így kevés az esélyünk az érdemi megoldásra, de nem adjuk fel! Az említett tenisziskolások mellett van a 8–19 közötti évfázatokban egy 30–35 fős versenyzői gárda, akiknek a „*mozgatását*” nekem kell megoldanom. Van hat salakos pályánk, mellettük két keményborítású játéktér is adott, amelyek befedése évek óta folyamatban van, remélhetőleg jövőre már készen lesz.

**– Huszonnégy éve edző, ez idő alatt rengeteget tanulhatott. Kiket említene meg feltétlenül, akiknek köszönettel tartozik?**

Nagyon sok jó szakemberrel dolgozhattam együtt, a már említetteken kívül Szinvai Kálmán is ezek közé tartozik. Ide kell sorolnom Enyedi Jánost is, aki nagy sajnálatomra csak három évet dolgozott itt Sopronban, de ez a rövid idő is igen termékenynek bizonyult. Az általánosság szintjén is elmondhatom, hogy mindenkitől tanultam valamit, amivel gazdagabb lettem.

**– Hogyan itéli meg jelen időben a magyar teniszsport helyzetét?**

Nem könnyű a válasz. Az új szövetségi vezetés körkérdést intézett az aktív edzőkhöz. Amit nagyon fontosnak tartanék: a 18 éves korukig elsősorban teniszező, majd az egyetem elvégzése után is csak 23–24 éves fiatalokat nagyon jó lenne beintegrálni a szakosztályok életébe. Nagy bánatomra többségük a könnyebb végét fogja meg. Elkezd órát adni, ahol nincs semmi felelősség, a fizetség pedig alapvetően jó. Nincsenek rákényszerülve, hogy ezt a kemény taposómalmot jelentő munkát elvállalják, amihez bizony kell egyfajta elhivatottság és egy missziós küldetés, hogy ezt valaki a siker reményében végezhesse. Nekem is könnyebb lenne valahol az osztrák határ túloldalán leszerződni, s nem itt csinálni a munka dandárját. Ám én ezt mindig is úgy gondoltam, hogy a sporttól, a soproni klubtól sokat kaptam, s ha ez az út adódott számomra, akkor nekem is illik abból a sok jóból valamit visszaadni-továbbadni. Amin én dolgozom, ez valahol egy hivatás, valahol egy küldetés. Nekem az a fizetségem, hogy elmondhatom: az elmúlt huszonnégy év során a tanítványaim 52 magyar bajnoki címet szereztek. Mellette átvehettek 50 ezüstérmet és 66 bronzérmet az eredményhird-



tések alkalmával. A Vidék-bajnokságokon 96 arany-, 88 ezüst és 11 bronzérem lett az SVSE korosztályos teniszezőinek a jutalma.

**– A tengernyi korosztályos bajnok a felnőttek között már nem tud úgy aratni. Miért?**

Az érettségizettek többsége magyar vagy külföldi – elsősorban amerikai – egyetemeken tanul tovább ösztöndíjasként. Amire onnan végzettként kikerülnek, a lehetetlennel határos anyagi erők megmozdítása, hogy a nemzetközi versenyzésbe be tudjon bárki is kapcsolódni. Más lesz a prioritás. De ha csak azt veszem alapul, hogy 8-tól 18–20 éves koráig itt vannak és a sport révén megtanulják a rendszert, az elkötelezettséget és az alázatot, már akkor is nagyon sokat kaptak. Ezeket továbbviszik a felnőtt életükbe és biztosan más ember is válik belőlük, mint a nem sportolókból. A sok fiatal edző – meg azok, akik bele se vágnak – ha még többet törődne az önképzésével, hogy még megalapozottabb munkát tudjon végezni, úgy biztos vagyok benne, hogy még több fiatal tehetség kerülne a felszínre. Sajnos, igazán kevés azon klubok száma, ahol az edzők elsődleges feladatuknak tartják a fiatalok nevelését.

– A szakmai ismeretségében vannak-e olyanok, akiket bátran felvállal, mint példaképet? Papp Sándort mindenképpen meg kell említenem és nem csak azért, mert mellette tettem meg az első lépéseket az edzői pályán. Nála valóban fontos szempont a nevelés. Ő rengeteg külföldi szakirodalmat fordított le, ő mindenképpen egy alkotó edző. Már említettem Babos Csabát is, őt is mindenképp ide sorolnám. Számos fiatal kollégát látok, akik jól és eredményesen dolgoznak. Éle-

tem végéig hálás leszek annak a három, már említett nevelőnek, akik engem kilencéves koromban odavettek, istáptoltak, felneveltek. Nekünk – akik elköteleztettek vagyunk a fiatalok irányában – sokkal nagyobb a felelősségünk, mint az idősebbekkel szemben, hiszen ezekben az években a nyári hónapokban többet vannak velünk, mint a családjukkal. Túl a szakmai munka hatékonyságán, az emberi példamutatás még ennél is sokkal fontosabb! Ami pedig az önképzés jelentőségét illeti, ezen az úton állandóan nyitottnak és befogadónak kell lenni. Mindenkivel el lehet lesni valamit. Extra nagy élmény volt például, hogy három Grand Slam tornán is ott lehettem: Babos Tímeával a Roland Garros-on, Kuti-Kis Ritával pedig az ausztrál- és az amerikai Openen. A begyűjtött tapasztalatok nagyon nagy lökést adtak a mindennapi munkámnak is. Ezek az

alkalmak nem mindenki számára elérhetőek, de itthon is igen gyakoriak a jónevű külföldi előadók, akiktől ugyancsak sokat lehet tanulni! Az utóbbi években egyre több, valóban minőségi továbbképzési lehetőséget teremtett a hazai szövetség. Ha rajtam állna, mindenkit, aki fiatalokkal foglalkozik, egyenesen köteleznék ezeken a fórumokon való részvételre.

**– Itt, a „világ végén” messze nincs olyan átmennő forgalma, mint például Budapesten...**

Szögezzük le, Sopronban nyugodtan lehet dolgozni – ráadásul feleségem és két gyermekem is biztosítják a jó családi hátteret – viszont mi valóban nem kapunk kész játékosokat. Nekünk a nyolcéves gyerekeknek kell a kezébe adnunk az ütőt abban

a reményben, hogy 3–4–5 év múlva már versenyeztetni tudjuk őket. Idén megint jó visszaigazolást kaptunk, hiszen a Szentesen megrendezett utánpótlás Vidék-bajnokságon a megszerzett tizenhét érmünkkel ismét a legeredményesebb vidéki szakosztály lettünk az országban.

**– Bár a soproni utánpótlásnevelést oda-vissza kibeszélgettük, azért nem ússza meg a kérdést. Érdekelne, miként látja a hazai élmezőny helyzetét, illetve a világ élvonalát?**

A koronavírus berobbanása rengeteget rontott a sportág lehetőségein. Nálunk például két hónapra hermetikusan be voltak zárva a pályák. Az év három fő versenyét 42 napon belül kellett lebonyolítani – ez sem ment könnyen. A fiatal korosztályok eredményeit nézve megállapíthatom, hogy a magyar tenisz felfelé lépked. Az elmúlt 6–8 évet véve alapul, az utóbbi a legeredményesebb. Babos Tímea párosbéli ismételt, immár harmadik világbajnoki címe, Grand Slam győzelme, a férfiak Davis Kupa sikerei, a nőknél a FED kupabeli szereplés, juniorjaink eredményei egyaránt még további örömeket ígér a sportág népes szurkolótáborának.

**– És a nemzetközi mezőnyben mit látunk?**

Óriási dolgokat! Rendkívül felgyorsult a játék, így a szellemi-idegi koncentrációnak is egyre nő a szerepe. Meggyőződésem, hogy ma már akár 50–60 olyan játékos is van a világon, akik jobban ütik a tenyerest és a fonákot, mint Federer. És éppen azért, mert Federernek rendkívüli a döntéskészsége, legtöbbször mégis megtalálja a legjobb megoldást, amivel még mindig a nemzetközi élvonalban tud maradni. Ő maga az elegancia, nagy példaképe a sportágnak.

Jocha Károly



# Tehetséggondozás

## Vannak előtte célok, amelyek mozgatják őt!

Beszélgetés Valter Tibor vezetőedzővel

A robbantás éve minden kétséget kizáróan 2020 volt. Előtte – bár évről ére mind feljebb kapaszkodott a hazai kerékpározás hierarchiájában – azért elsősorban magában a kerékpársportban ismerték Valter Attilát. A Csömörön született, még csak a 23. évében járó fiatalember sokkal előbb kezdett edzeni és versenyezni, mint édesapja és 19 éves korára odáig jutott, hogy a 2017-es Tour de Hongrie-n a hegyi szakaszokon szerezhető pontok révén már a pontverseny 3. helyén írták az ő nevét.

Ez a "hegyimenőség" a továbbiakban is megmaradt erősségei között. Egy évvel később már a hegyi összetettben harcolta ki az ezüstérmet. Ezzel is igazolta a döntéshozókat, akik erre az évre a Pannon Cycling Team istállójába invitálták, profi szerződést ajánlva neki. Bizonyára ennek a sikernek is komoly része volt abban, hogy Attilát szezon közben átvette a CCC Development Team. A profik választása nyilvánvalóan az átigazolásig elért eredményeinek szolgált, amit Valter Attila a következő, 2020-as esztendőben további sikerekkel erősített meg.

A 2020-as idény végképp stabilizálta a fiatal magyar kerékpáros pozícióit, aki ebben az évadban előbb a Tour de Hongrie összetett versenyét nyerte meg. Ez a bravúr egyben azt is jelentette, hogy 15 év után ismét magyar győztese lett a hazai körverseny összetettbeli versengésének. Az eddigi csúcst az ezt követő Giro d'Italia eseményei hozták meg, Valter Attila ott ugyanis minden várakozást felülmúlóan mutatkozott be. A kétszáz indulós mezőnyben ez alkalommal is különösen a hegyi etapokon volt elemében, ahol a pontversenyben a 9. helyet szerezte meg. A háromhetes, igen nehéz vonalvezetésű pályán az abszolút összetett sorrendjében pedig huszonhatediként jelent meg az ő neve.

Ez most már egészen biztos, hogy Attila esetében nem egy-két, kiugró eredményről, hanem egy nagyobb formátumú versenyzőről van szó, aki reményeink szerint hosszabb időszakra jelentkezzék be a profi kerekese nagy családjába.

Ősszel egyébként újabb klubváltás következett be az első számú magyar kerekese életében, méghozzá egyértelműen rangosabb helyre került: a francia óriás biztosító és az ottani



*„... Nekem ez a feladatkör is óriási lehetőséget biztosít, hiszen egy magyar edzőnek nincs tekintése egy ilyen profi istálló edzésvezetési terveibe ...”*

szerencsejáték cég közös csapata, a Groupama FDJ versenyzője lett. Idei bemutatkozása kitűnően sikerült legújabb „gazdája” színeiben, hiszen az Arab Emirátusokban megrendezett körversenyen klubja legjobbjaként szerezte meg összesítésben a 20. helyet.

Mint minden karriernek, ennek is vannak előzményei, azt befolyásoló tényezői. Valter Attila esetében az édesapjánál kell keresni a megoldást, aki nem csak sikeres kerékpáros volt, hanem egészen a 2020-as esztendőig egy személyben Attila fia edzője is. Valter Tibort legtermészetesebb közegében, szülővárosában, Csömörön sikerült asztalhoz ültetni.

Tíz éves voltam 1981-ben, amikor a XVI. kerületi Bekecs utcai általános iskolában a Központi Sportiskola (KSI), konkrétan pedig Petróczy Attila bácsi egy kihelyezett kerékpáros tagozatot indított. Meggyőzték a testnevelőtanárt, keressen harcra kész gyerekeket

és ehhez a kezdéshez vagy 10-12 kerékpárt is biztosítottak. Fél év elteltével ketten-hárman bekerültünk a KSI-be. Tizennyolc éves koromig ott versenyeztem. Talán legszívesebben a Lengyelországban a szocialista országok tizennyolc év alatti kerekeseinek versenyére emlékezem ebből az időszakból.

**– A KSI-ből tizennyolc éves korban akkor még mindenkinek más klubba kellett átmennie.**

Én a Ferencvárosba kerültem, az egyik korábbi „menő”, Schillerwein István vett kezelésbe. Pályán is versenyeztem, de igazán az országúton voltam otthonos; elsősorban a többnapos erőpróbákat kedveltem. Az elért eredményeim közül az 1995-ben, Pécs térségében, hosszú távon kiharcolt magyar bajnoki címet tartom legtöbbször, ahol a később Franciaországban is komoly karriert befutott Bodrogi Lászlót is legyőztem. De a 2001-ben, a Bánkút térségében kivívott

hegyi bajnoki címnek is nagyon örültem. Ám azt is el kell mondanom, hogy 20–30 évvel korábban összehasonlíthatatlanul szerényebb körülmények között kullogtunk a nagy kerékpáros nemzetek – német, francia, olasz spanyol, Benelux-országok és mások – után. Mára alapvetően megváltozott a helyzet, hiszen a keleti országok éppen úgy kiváló versenyzőkkel léptek színre, mint például a délamerikaiak.

**– Ez a rohamosan bővülő, egyre színvonalasabb mezőny a kerékpáros ugrásszerű minőségi javulásának is köszönhető?**

Részen, hiszen a technika mind többek számára elérhetővé válik annak ellenére is, hogy egy valamirevaló „bringa” 3–4 millió forintba simán belekerül, de vannak sokkal drágább példányok is. A kerékpárosok minimum hatkilo, kötelező súlyán belül számos variációs lehetőség van. Pályafutásom utolsó éveiben egy olasz szponzor belépésének köszönhetően az olasz harmad-, majd másodosztály versenyeit testközelből figyelhettem és sokat is tanulhattam az ottaniaktól.

**– 1998-ban feladta ezt a hazai mértékkel mérve páratlan lehetőséget.**

Igen, mert megszületett Ati fiam, márpedig ez az olasz vendégszereplés azzal járt, hogy félévet nem töltöttem itthon. 2001-ig még hazai erőpróbákra vettem részt, de a lányom megszületésével egyidejűleg felhagytam a versenyzéssel. Szerencsémre addigra itt, Csömörön felépült a sportcsarnok és arra is lehetőség nyílt, hogy megalakítsuk a kerékpáros szakosztályt. Az edzősködést már korábban elkezdtem, az viszont végképp nem ment, hogy edzést is tartsak, meg én is tekerjem a pedált.

**– Ez az új szakosztály szinte kínálta a lehetőséget arra, hogy Attila is kerekese legyen?**

Induláskor még csak 8–10 gyerekekkel foglalkoztam, de az tény, hogy Ati állandóan ott „sertepertélt” a közelünkben. Akkor egyébként a labdarúgás és a kézilabda mellett a mienk lett Csömör harmadik szakosztálya. Hamar látnom kellett, hogy a kétezres évek elején a mountain bike-nak óriási varázsa volt, többek között azért is, mert az útvisszonyok sem kedveztek az országútiaknak. Ezért is maradtunk az előbbi szakágnál, amelyben csömöri színekben kezdte elérni sikereit Lovassy Krisztián, aki Eb-ezüst-éremig jutott el. További, nevesebb embe-reink, Fetter Erik és Dina Márton neve is ide kívánczozik. Szakosztályunkról még csak annyit, hogy mára minimum 25 fős, stabil versenyzői gárdánk van, akikkel edzőként hárman foglalkozunk.

**– Ebben az abszolút „kerekese közegben” cseperedett fel Attila fia, akinek szinte nem is lehetett más választása, min a nyeregbe pattanás...**

Ati minden szempontból jobb körülmények között kezdett, ráadásul sokkal fiatalabban is, mint én, hiszen ő már öt évesen túlesett az első versenyén. A középfokú edzői minősítést már jóval előbb, 1992-ben megszereztem a TF-en, mert abszolút tudatosan készültem az edzői pályára. Atit is a legelejétől kezdve szakszemmel is figyeltem. A szakedzőit félbehagytam, mert aránytalanul nagy időáldozattal járt és erre pillanatnyilag nem vagyok képes. Négy-öt, számomra folyamatosan megszívlelendő témákat hozó honlapot viszont rendszeresen és nagy kíváncsisággal olvasok.

**– Szóval maradjunk Attilánál!**

Négy-öt éves korában már versenyzett, de akkor még külön nem foglalkoztam vele, bár mindig jött a csapattal. Komolyabban csak 9–10 éves korában kezdett el bringázni. Ekkor jött össze egy hasonló korúakból álló csoport, melyben értelmét láttam annak, hogy bekapcsolódjon. Egy darabig őt is úgy kezeltem, mint tizenkettő egy tucat versenyző egyikét. Az első, kiugró eredményét 14 éves korában egy ausztriai ötszakaszos, nemzetközi verseny hozta meg, ahol két szakaszon is kiválót produkált. Tizenhét éves koráig a mountain bike volt az elsődleges szakág számára, onnan kezdve viszont már párhuzamosan csinálta az országúti próbákat is. Első éves ifiként, 17 évesen elvitték Luxemburgba egy kétnapos korosztályos versenyre, ahol az 5., illetve 15. helyen végzett, és többek között a ma már világklasszis Pogacart is sikerült megelőznie. Másodéves ifiként a mountain bike vb-n úgy lett hetedik, hogy egy kört nyereg nélkül kellett mennie...

**– Az utóbbi évek eredményeit már szélesebb körben ismerik a sportbarátok. ezért inkább arról szeretném kérdezni: mi jelentett előnyt és mi okozhatott hátrányt abból, hogy apaként a saját fiát készítette fel?**

Szerintem ennek csak előnye volt Attila számára. Vele ugyanis olyan részletességgel tudtunk minden tapasztalatot átbeszélgetni, mint senki mással és ő erre „vevő” volt, ezt egyenesen igényelte. A közhiedelemmel ellentétben ugyanis a sikeres kerékpározás egyáltalán nem csak erőállapot függvénye, hanem óriási taktikai csaták színhelye is. Minden napra lehet és kell is fejben is felkészülni, az eseményeket pedig utána célszerű részletesen kielemezni. Ugyanez áll az edzések előtti eligazításra is, hiszen

egészen másként tudunk otthon, egy kávé mellett a napi teendőkről, a mit miértekről beszélgetni, mint a többiekkel a néhány perces eligazítás során.

**– Fia harmadik éve kapta első profiszerződését a lengyelektől. Mennyiben változott ezzel egyidejűleg az Ön feladatköre?**

Az azóta eltelt időben én csak a hazai edzője vagyok. A mikro- és makrociklusok programját az utolsó betűig a mindenkor klubjától kapom meg, amit nekem végre kell hajtatom. Az edzéseken mutatott forma alapján ők döntenek el, hogy ezen vagy azon a versenyen mégsem indítják, viszont átállítják egy másik program lehetőségére. Nekem ez a feladatkör is óriási lehetőséget biztosít, hiszen egy magyar edzőnek nincs betekintése egy ilyen profi istálló edzésvezetési terveibe.

**– A Pannon Cycling Team, majd a CCC Development Team után fia legújabb klubja a Groupama FDJ, amely mindenképpen nagyobb perspektívákat ígér, mint a korábbi foglalkoztatói.**

Attila a Giro-n mutatott komoly teljesítményétől függetlenül is új klubba került volna, hiszen a CCC már nyáron csődhelyzetbe jutott és szélnek eredtette a versenyzőit. Így ő már a Giro előtt megállapodott a jelenlegi „főnökeivel”. Ez a szerződése öt évre szól, ami ismerve a főszponzorok anyagi hátterét, mindenképpen megnyugtató.

**– Hogyan látja a fia további perspektíváit?**

Jelenleg ez a helyzet nagyon tetszik neki: vannak előtte célok, amelyek mozgatják őt. Napi öt-hat-hét órát a nyeregben tölteni, azért az nem egy egyszerű feladat. A mai közlekedési viszonyok között különösen nem az. Ezt személyes tapasztalataim alapján tudom tanúsítani, mert az utánpótláskorúakat még kerékpáron kísérem, a naponkénti 50–100 kilométert még letekerem mögöttük. A felnőtteknek vagy megvannak a köreik, melyeket bizonyos pontokon órával mérek, vagy autóval követem őket.

**– Arról beszélgetnek-e Attilával, hogy miként tervezi a profi pályafutását?**

Neki a spanyol Valverde a példaképe, aki több dobogós helyezést követően 40 évesen tudott összetettben nagy versenyt megnyerni. Ő nagyon szeret biciklizni, s mivel anyagilag is motiválva van, így hosszabb távon tervez versenyben maradni. Legfőbb óhaja az, hogy megússza a nagyobb bukásokat, amelyekben a térd- és a bokasérülések okozzák a legnagyobb gondokat.

Jocha Károly

# Fő támogatóink



EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA

## Szakmai együttműködő partnereink



Magyar Olimpiai Bizottság



Testnevelési Egyetem



Magyar Sporttudományi  
Társaság



Magyar Antidopping Csoport



Magyar Testnevelőtanárok  
Országos Egyesülete



Magyar Egyetemi-Főiskolai  
Sportszövetség



Magyar Diáksport Szövetség



Magyar Paralimpiai  
Bizottság



Magyar Szabadidősport  
Szövetség



Fogyatékosok Országos  
Diák-, Verseny- és Szabadidős  
Sportszövetsége

## További együttműködő partnereink



## További partnereink



Magyar Birkózó  
Szövetség



Magyar Íjkorong  
Szövetség



Magyar Judo  
Szövetség



Magyar Kajak-Kenu  
Szövetség



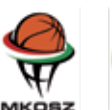
Magyar Karate  
Szövetség



Magyar Kézilabda  
Szövetség



Magyar Országos Kosárlabdázók  
Szövetsége



Magyar Kosárlabdázók  
Országos Szövetsége



Magyar Labdarúgó  
Szövetség



Magyar Ökövív  
Szövetség



Magyar Ötusa  
Szövetség



Magyar Sportlövők  
Szövetsége



Magyar Sülyemelő  
Szövetség



Magyar Úszó  
Szövetség



Magyar Taekwondo  
Szövetség



Magyar Torna  
Szövetség



Magyar Vitorlás  
Szövetség



Magyar Vízilabda  
Szövetség

Ez a folyóirat a szakmai együttműködő partnereink és támogatóink segítségével jött létre.

Köszönjük a támogatást és kérjük, a jövőben is segítsék céljaink megvalósítását.

# Gratulálunk!

Olimpiai kvótát szerzett  
a női kézilabda válogatott.

