

MAGYAR EDZŐ

A Magyar Edzők Társaságának folyóirata – 2022/04



Elnöki üzenet: Magyar Virtuális Sportmúzeum

Molnár Zoltán

Köszöntjük a 70 éves Sportkórházat

Interjú Dr. Soós Ágnes főigazgató főorvossal

Az utánpótlássport etikája

Kenneth Aggerholm

In memoriam

Dr. Szabó Miklós (1928–2022)



Pedig még itt lehetne közöttünk! Több évtizedig szolgálta a magyar atlétikát versenyzőként, edzőként, szaktanácsadóként. Valamennyi területen kiemelkedőt alkotott. Neve kitörölhetetlen a hazai atlétika történelmekönyvéből – Sportérdemérem ezüst fokozat 1957, 1988, MASZ Életmű Díj 2018 –, és nemcsak ezért!

Tudod Miklós! – még alig négy hónapja, hogy elmentél, de máris hiányzol. Az egyszerű, ám annál figyelemreméltóbb egyéniséged, fantasztikus tudásod, szerénységed. Sohasem voltál bratyizó típus, mégis mindenki tisztelt, szeretett. És nemcsak mint versenyzőt. Mint edzőt, és mint szakvezetőt is. Gyakran találkoztunk, olykor beszélgettünk. Ám igazán akkor kerültünk közel egymáshoz, amikor a rólad készült könyvön dolgoztunk. Hónapokig nap, mint nap találkoztunk. És ahogy telt múlt az idő, úgy hangzott egyre barátságosabban az az üdvözlő mondat, ahogy az ajtóban fogadtál: „*Kerülj beljebb!*” Amikor elkészült a könyv és elolvastad a kéziratot, csendben odamentél lakásod egyik szekrényéhez, elővettél két kupicát, egy üveg kecskeméti pálinkát és azt mondatd: „*Erre koccintsunk!*” És örömömre, találkoztunk a későbbiekben is.

Még jobban megismertelek, még jobban csodáltam azt, amit elértél. A gyerekkorod cseppet sem volt irigylésre méltó. Tíz éves sem voltál, amikor édesanyád meghalt és ettől kezdve intézetben és a nagyszülőknél nevelkedtél. Osztályidegennek tartottak, mert édesapád hivatásos katona volt. Halatlan önfegyelmével és céltudatossággal, minden önsajnát nélkül fogadtad mind ezt. Átvészelted a háborút, és elég későn, 22 évesen kezdte az atlétizálni. Addig azt a szót, hogy edzés, nem is ismerted. De rátaláltál, mi több, megálltad a helyed ezen a területen is. „*A sport, az atlétika számomra mindenekelőtt rendszerességet adott, fokozta azt, ami már az intézeti neveltetés során is kialakult bennem. Szisztematikusan és komolyan kell csinálni azt, amit szeretünk, mert csak úgy van esély arra, hogy elérhessen valamit az ember. Ez kihatót egész életemre.*”

Ennek is köszönhető, hogy többszörös magyar

bajnok lettél – 6 egyéni, 7 csapat –, negyvenszeres válogatott, olimpiai negyedik és világranglista vezető voltál 5000 méteren. „*Nagyon jó kapcsolatot ápoltam szinte valamennyi versenyzőtársammal, és természetesen edzőmmel, Simek Ferencsel is, akire nagyon jó szívvel gondolok. Eredményeim nemcsak a hazai, de a nemzetközi élmezőnyhoz tartoztam. Iharos Sándor 1955-ben futott 5000m-es világcsúcs versenyén én is segítettem neki. Ez természetes volt annak ellenére, hogy nem egy klubhoz tartoztunk.*” És az is ide kívánczik, hogy a közel hetven évvel ezelőtti eredményeid még ma is figyelemre méltóak. Mint ahogy az is, hogy nemcsak a futópályán voltál verhetetlen, hanem „*élő lexikonként*” is, hiszen sok sportág eredményeit, szabályait tudtad, szinte hibátlanul. És Iharos, minden idők egyik legjobbjai is elismerte tudásodat, képességedet, mert így jellemezte: „*Közismert volt különleges hajrákészsége, megbízhatósága, taktikai elképzeléseit pedig mindig szívesen hallgatták társai. Atlétikánk legsikeresebb korszakának nélkülözhetetlen segítője volt. Számos világrekord – erről én tanúskodhatom – az ő bábkodása mellett született. Érdekes, és értékes alakja volt az atlétikának, ritka az olyan okos versenyző, mint amilyen ő volt.*”

Ahogy meséltél, jó volt átélni a nagy versegyeidet, sikereidet, színes élményeidet. A legszébb eredményednek az 1956-os melbournei olimpiai negyedik helyezed tartottad, amit a forradalom viharában értél el a távoli földrészen. Mit sem tudva az itthoni körülményekről, családotogylétéről, Vlagyimir Kuc, Gordon Pirie és Derek Ibbotson mögött negyedikként értél a célba 5000-ren. „*Az olimpiai felkészülés sajnos nem volt megfelelő. Pedig biztató formában voltam. De aztán a politikai események beavatkoztak. Jelentős edzéselhagyás után nem voltam olyan állapotban, hogy eredményesebben futhattam volna. Már 2-3 km. között úgy éreztem, teljesen elfogyott az erőm, muszáj volt*

lassítani. Kicsit felráztam magam, és a hajrában erőlködés nélkül tartottam a negyedik helyet. Nem hittem volna, hogy idáig eljutok.”

A legkedvesebb versenyednek pedig az 1957-es győzelmedet tartottad a moszkvai Világifjúsági találkozón, amelyet sportberkekben „*kis olimpiának*” is neveztek. „*Jó formában utaztam ki a versenyre. Négyezer méternél a német Janke ment előre, én egy kicsit feljebb helyezkedtem, de még mindig öten futottunk egy bolyban. Ritmust váltottam, szorosan mögötte maradtam. A cél előtt 50 méterrel mellé értem és akkor már a győzelemért futottam. És sikerült is! Nagyon boldog voltam, amikor megtudtam, hogy a világ akkori legjobb eredményével győztem. Sokan gratuláltak. Ezt, az 5000-et az Év versenyének tartották – 13:51,8 perc – ahol csak két tizedet töltöttem az élen, de azt a célban.*”

Miután 1963-ban szögre akasztottad a futócipődet, még évtizedekig szeretett sportágadban dolgoztál, edzőként szakfelügyelőként. Könyvet írtál Futás nélkül nincs sport címmel, mert mit mondtad: „*Futni mindenki tud, de hogyan kell jól futni?*” Életeredet a becsületesség, a segítőkészség és a futás szeretete vezérelte. „*Boldog embernek vallhatom magam. Ezt annak is köszönhetem, hogy egy szép, tavaszi délután, fociedzés helyett a futást választottam.*”

Most, hogy elmentél, felesleges fogadkoznunk, hogy nem felejtünk. Úgyis így lesz...

Török Ferenc

Tartalom

- 2** In memoriam: Dr. Szabó Miklós
- 4** Elnöki üzenet: Magyar Virtuális Sportmúzeum
Molnár Zoltán
- 6** Köszöntjük a 70 éves Sportkórházat
Interjú Dr. Soós Ágnes főigazgató főorvossal
- 8** Nagy – Mester – Interjú: Egervári Sándor
- 11** A pályán meg kell halni! – beszélgetés
az Edzői Életműdíjas Könye Irmával
- 14** Nagy – Mester – Interjú: Bíró Attila
- 17** Vallásom lett a pingpong és a Statisztika! –
mondja az Edzői Életműdíjas Tarján András
- 19** Temesvári Ottó: Nem találok rá jobb szót, ez
egy ámokfutás volt részemről
- 21** Generációkutatás: Hídépítők – Mire építkezik
a Z generáció
- 24** Fábiánné Rozsnyói Katalin: Csak a lányomból
nem neveltem világbajnokot!
- 27** Interjú Novák Károly Eduárddal, Románia sport-
miniszterével
- 30** Főtitkári beszámoló: Ez történt ...
Köpf Károly
- 32** Sporttörténet: A nagypapa sportja (A „Tűzszeke-
rek” üzenetéről)
- 35** Nemzetközi kitekintés: A Magyar Edzők Társasá-
ga a nemzetközi porondon
- 37** Utánpótlásnevelés: Játszva, humorral és szere-
tettel tanítsd a gyerekeket!
– vallja Szedlmayer Ildikó
- 39** Utánpótlás-nevelés: Az utánpótlássport etikája
- 45** Beszámoló a 2022-es, Finnországban megtartott
Masters Atlétikai Világbajnokságról
- 48** Sportorvoslás, sporttudomány: Sportolók por-
csérüléseinek kezelése
- 52** Rehabilitáció: Active Senior rehabilitációs prog-
ram Hévízen
- 53** Edzők írták: A kognitív képességek futball
specifikus fejlesztése holisztikus szemléletmód
alapján
- 57** Edzők írták: Szenior Egyensúly Tréning
- 60** Edzők írták: A siker egyik záloga: Utánpótlásunk
technikai képzése



Molnár Zoltán

Elnöki üzenet

Magyar Virtuális Sportmúzeum



A magyar sportnak számtalan hőse van. 308 magyar sportoló viselte, viseli az olimpiai bajnoki címet. Hősök az olimpiai és paralimpiai érmesek, a pontszerzők, a világ- és Európa-bajnokok. Számomra minden sportoló hős, aki kiharcolta az olimpiai vagy paralimpiai részvétel jogát és Magyarországot képviselte az olimpián, paralimpián vagy nemzetközi versenyen.

Mit tudunk ezekről a kiváló sportemberekről? Vannak legendák, akikről sokat tudunk, nagy népszerűségnek örvendtek vagy örvendenek, sokat foglalkozott velük a sajtó, a média, életüket, eredményeiket megörökítik az almanachok. De a sportrajongók közül is kevesen tudják, hogy ki volt például Tapavicza Momcsilló. Ő volt az a sportoló, aki az első újkori olimpián, Athénban a magyar teniszsport első és mindmáig utolsó olimpiai érmét nyerte. Azok a sportolók, akik olimpiákon, paralimpiákon, világ- és Európa-bajnokságokon képviselték Magyarországot, megérdemlik, hogy tetteik, eredményeik, életútjuk megmaradjon az utókor számára is.

Ez a szándék vezette Schmitt Pált, a NOB tiszteletbeli tagját és Dr. Lomnici Zoltánt, a Legfelsőbb Bíróság volt elnökét, amikor felvetették egy olyan virtuális sportmúzeum ötletét, amely a modern kor követelményeinek megfelelően megőrzi ezeknek a hősöknek a cselekedeteit, eredményét, emléküket. A létrehozandó virtuális sportmúzeum célja Magyarország sporthőseinek, a valaha nemzeti lobogónk alatt induló olimpiákon és paralimpiákon, világ- és Európa-bajnokságokon, válogatott viadalokon résztvevő sportemberek és edzők arcképcsarnokát tartalmazó, a virtuálístérben fellelhető olyan adatbank létrehozása, amely folyamatosan ellenőrzött formában, magas színvonalon ad átfogó képet a magyar sporttörténelem legnagyobb alakjairól s segít felidézni és újraélni a hozzájuk kapcsolódó nagy pillanatokat.

Felgyorsult világunkban sokszor nincs idő arra, hogy elmélyedjünk az információ hatalmas halmazában, nincs idő keresni és kutatni s olykor csak azt vesszük észre, ami szembe jön velünk, adott esetben még fel is hívja magára a figyelmet. Éppen ezért van szükség egy olyan digitális tabló létrehozására, amelynek használata során a szemlélő átélheti azokat a sportpillanatokat, amelyekért az adott személy egy életen át dolgozott s mely olyan felhasználói élményt nyújt számára, melynek hatására akár órákra a képernyő előtt felejt magát miközben szívja magába a sportvilág ikonikus alakjainak történetét.

Fontos, hogy a szemlélő érezze, hogy része a történetnek. „Nem csak egy lexikon”, hanem egy interaktív időutazás, s ebben az utazásban ő irányít.

A szándékot tett követte. Az ötletgazdák a megvalósításhoz kormányzati támogatást kaptak és számunkra megtisztelő módon, a

Magyar Edzők Társaságát keresték meg az ötlet gyakorlati kivitelezésére. A MET munkatársaiból külön munkacsoport alakult és az elmúlt év végén beindultak a virtuális sportmúzeum létrehozásának előkészületei. Ahhoz, hogy naprakész, hiteles felületet tudjunk működtetni, közös összefogásra és szoros együttműködésre van szükség olyan szervezetekkel, melyek sportszolgáink történelmi pillanatainál jelen voltak, megörökítették azokat, illetve azóta átvették az eseménykor született írásokat, felvételeket, hiszen a virtuális sportmúzeum ezeket az archív fotókat, videóanyagokat, sajtó megjelenéseket fogja a közönség elé tárni.

Az első lépés az informatikai háttér megteremtése volt. A tartalmi rész megoldásához a sportági szakszövetségekkel, a Magyar Olimpiai Bizottsággal, az MPB-vel kellett felvenni a kapcsolatot. Az adatok gyűjtésére 24 sportági szakszövetséggel kötöttünk megál-



lapodást, a fotók beszerzéséről szintén megállapodtunk a Magyar Távirati Irodával és az Nemzeti Sportközpontok által működtetett Magyar Olimpiai és Sportmúzeummal.

Az eddig elvégzett munka során azt tapasztaltuk, hogy a köztisztviselők, a sportszervezetek és a sportsajtó munkatársai fontosnak érzik a feladatot és aktívan részt vesznek a megvalósításban.

Az adatfeltöltés több lépcsős folyamat során fog megvalósulni. Először valamennyi, olimpián és paralimpián szerepelt magyar sportoló biográfiája kerül feltöltésre. Ezt követik a világ- és Európa bajnokságokon olimpiai sportágak olimpiai és nem olimpiai versenyszámaiban, valamint az Univerziadékon, válogatott viadalokon Magyarországot képviselt sportolók. Természetesen a sportolók mellett az edzőik is megjelennek majd a virtuális térben.

A munka nagyságáról néhány jellemző adat: eddig 3520 sportoló adatait gyűjtöttük be, köztük 943 olimpiai és 160 paralimpiai érme-sét. 4779 fotót sikerült beszerezni, különböző forrásokból. Ezt a munkát 70 szerkesztő segítette. A továbbiakban 150 sportágban mintegy 50.000 sportoló és 10.000 edző adatait rögzítjük. Hozzávetőleg 200.000 eredmény kerül fel a felületre és évente 500 verseny adatait tápláljuk be. A teljes feltöltéshez 120 szerkesztő munkájára van szükség.

Dolgozunk a Magyar Virtuális Sportmúzeum jogszabályi és támogatási hátterének a kialakításában.

A Magyar Virtuális Sportmúzeum természetesen nem kíván a Magyar Olimpiai és Sportmúzeum konkurense lenni, nem is lehet az. Mindkettőnek más a rendeltetése, megvan és meg lesz a maga szerepe a magyar sportéletben. A közelmúltban egy egyeztetésen döntés született, hogy a projekt hivatalos

neve Magyar Virtuális Sportmúzeum lesz. A virtuális sportmúzeum – kissé megkésett karácsonyi ajándékként – előreláthatólag 2023. januárjától elérhető lesz a „hajramagyarok.hu” weboldalon. Itt kell köszönetet mondani a Fidelitas részére, akik térítésmentesen átruházták a Domain használatát a MET-re.

Ezúton kívánok minden tagunknak, szimpatizánsunknak és olvasónknak békés boldog karácsonyt és sikerekben gazdag új évet.

2022. november

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

Főtitkár: Köpf Károly

www.magyaedzo.hu

www.edzokepezsek.hu

Főszerkesztő: Köpf Károly

Felelős szerkesztő: Haász Péter

Szerkesztő kollégium:

Fazekas Erzsébet

Füredi Marianne

Jocha Károly

Pécsi Gábor

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 oldalról!

Sportorvoslás, sporttudomány

Köszöntjük a 70 éves Sportkórházat

Interjú Dr. Soós Ágnes főigazgató főorvossal

Magasrangú állami vezetők, olimpiai bajnokok és helyezettek sokasága, közeleti szereplők, a kórház dolgozói és más meghívottak jelenlétében ünnepelte október 13-án megalakulásának 70. évfordulóját a Sportkórház. Az évfordulás ünnepségnek különös jelentőséget adott, hogy ekkor adták át hivatalosan is a jelentős előrelépést hozó új, a mai követelményeknek megfelelő épületszárnyat. A Magyar Edzők Társasága ez alkalomból kérte egy helyzetelemző, vissza- és előre is tekintő beszélgetésre dr. Soós Ágnes főigazgató főorvos asszonyt.

Immár tizenegyedik éve vezetem a kórházat és nekem kizárólag egy dolog fontos: a sportoló – **szögezte le előjában dr. Soós Ágnes.** – Nálam az az alapkövetelmény, hogy itt olyan szakemberek dolgozzanak, akik mindent megtesznek a sportolókért, akik felismerik őket, tudják, hogy kik ők a magyar sportban és kiemelten foglalkozzanak velük. Jobban, mint az ország 89. másik kórházában bárhol. Itt mindenki ismeri és megismeri a sportolókat, a sportágukat és az eredményeiket. Nekünk arra van szükségünk, hogy a sportoló bizzon bennünk, hogy itt jól érezze magát, hogy tudja: ő itt meg fog gyógyulni! A Sportkórház egy klasszikus értelemben vett országos intézmény. Az ország 90. működő kórháza között Sportkórháznak lenni – ez egy entitás. Nagyon kevesen tudják, hogy nekünk 103. olyan „telephelyünk” van szerte az országban, ahol a sportorvosi engedélyeket kiadják és többszáz ezer sportolóra van folyamatosan gondunk, ennyi sportolót látunk el.

– Az élsportolók folyamatos ellátása is a Sportkórház kiemelt tennivalói közé tartozik.

A két-három ezer élsportolót mindenki szívesen ellátja, a népszerűség okán, de mi van a többi 400.000 sportolóval? A válogatott sportolóknak – bárhol az országban sérülés vagy betegség éri őket –, elég bejelentkezniük a Call Centeren keresztül és az erre a célra szerződött tizenegy egészségügyi intézmény egyikében 24 órán belül megkapják a számukra feltétlenül szükséges kezelést,

orvosi ellátást. Ugyancsak 1-2 napon belül kapnak MR- és CT-vizsgálatokra előjegyzési időpontot. Ezek az élsportolók a teljesítményélettani laborban vizsgálatokban részesülnek, folyamatosan nyomon követjük a teljesítményük fejlődését. Az új épületszárnyban ötszöröse sikerül meg növelnünk a teljesítményélettani labor méretét, ami sokszorosára bővítheti az ott elvégezhető vizsgálatok és edzésvezetéshez nyújtott tanácsadás eredményességét.

– Erről a témáról részletebben is beszélt a jubileumi ünnepségen...

Igen, azért bővíthettük jelentősen a műszerállományunkat, mert egy pályázaton egymilliárd forintot nyertünk. Olyan műszerekhez jutottunk hozzá, amelyek sehol máshol nem lelhetők fel az országban. Ilyen például a „nyitott MR” készülék, amely a sérülteknél álló helyzetben is használható. Tehát eredeti pozíciójukban, terhelés alatt is tudjuk vizsgálni az ízületeket, különösen a végtagok ízületeit. Így a műtétek során anatómiai pontossággal tudjuk visszaállítani a sérült ízületet az eredeti pozíciójába. De említhetem a chondrofiller terápiát, amelyekkel a porcserülések helyén műtéttel pótoljuk a sérült porcot. Ez beépülve teljes regenerációt eredményez a porcban, illetve az ízületekben.

– A Humán Regenerátorról máris sok jót lehet hallani.

Ez egy olyan német eszköz, amelynek a műtétek vagy sérülések után, a felépülést követően a teljes regeneráció gyorsításánál



van szerepe. A beteg egy kényelmes ágyban fekszik, miközben a Regenerátor egy mágneses pulzáló teret hoz létre, mely a sejtek mikondriális energiaellátottságát optimalizálja. A félórás kezelések hatására az operált terület gyógyulási ideje jóval kevesebb a hagyományos gyógyulási időnél. A legmodernebb készülék ez idő tájt a Sportkórház tulajdonában van. Természetesen ez a műszer nem helyettesíti a gyógytornát és a fizioterápiát – ezekre változtatlanul szükség van.

– Önnek van egy ismert mondása: Az egészség ott ér véget, ahol az élsport kezdődik.

Ez a veszély fennáll. Ezek az emberek olyan terhelésnek vannak kitéve és olyan ambícióval végzik a dolgukat, ami nélkül nem is lehet kiugró eredményt elérni. Itt van a sportorvosok különös felelőssége, hogy vigyázzunk a sportolók egészségére. Ezért

vagyunk mi, hogy a sportolók egészségét minden körülmények között megőrizzük.

– Kérném, mondjon néhány mondatnyit az Ön személyes pályafutásáról!

Az egyetem elvégzése után már kétgyermekes édesanyaként a belgyógyászat helyett a radiológiát választottam, ebből is szakvizsgáztam, ami alapszakmaként csodálatos volt. Így a radiológiához tartozó teljes szakmai palettát megtudtam tanulni: a röntgent, a mammográfiát, az ultrahangot, az érfejtéseket. Ezért is hálás szívvel gondolok vissza a Röntgen Klinikára, ahol az oktatási stílust is elsajátíthattam. További két szakvizsgát is tettem: a biztosítás és igazságügy, illetve a sportorvoslás témaköréből. Két, további diplomát is megszereztem: közgazdaságtanból és egy coach európai diplomát, majd az egészen közelmúltban egy mediatör képzést is elvégeztem. Közben előbb az R-Klinika igazgatója, majd évekkel később a Budapest II. kerületi Önkormányzat Egészségügyi Szolgálatának igazgatója lettem. Az ott töltött több, mint tíz esztendő követően kerültem a Sportkórház élére, ahol immár a tizennegyedik évemet töltöm. Nem tudom, a jó Isten miként dönt, de nekem az lenne a tervem, hogy teljesen újjá építsük az épületet addig, hogy egy világszínvonalú kórházat kaphasson a sportoló. Miniszterelnök úr kijelölte az utat: „sportnemzetből sportoló nemzet legyünk”. Ennek megvalósulásához szükségük van a sportolóknak egy átfogó egészségszűrésre – ehhez az igényhez mi igyekszünk maximálisan alkalmazkodni és kielégíteni azt.

– Szeretném megkérdezni: amikor több mint tizenhárom éve átvette a Sportkórház vezetését, milyen viszonyokat talált és akkor miként ítélte meg a felfelé haladás lehetőségeit?

A 2009. júliusában örökölt alaphelyzet elég vegyes volt. A nehéz körülmények közepette azonnal felismertem a rendszerben lévő tartálokat. Számomra egyetlen dolog volt fontos: ha valaki egy munkát egy bizonyos bérért elvállalt, azt végezze is el. Fél év alatt sikerült anyagilag konszolidálni az intézet helyzetét, az azóta eltelt 13 év során egyszer sem volt érdemi adóságállományunk. Nehéz volt átélnünk azt, amikor 2017-ben költöznünk kellett. Megkaptuk ezt a régi Ortopéd Klinika és Vérellátó épületkomplexumot, amelyben most 4500 négyzetmétert építettük újjá. Október végi hír: A járóbeteg szakrendelés teljes felújításához, illetve a fekvőbeteg rész teljessé tételéhez a napokban 3,1 milliárdos támogatást kapunk. A kormány újabb ígérete azt jelenti, hogy elismerik a sportolókat, megbecsülik a kór-



házat és annak dolgozóit. A Sportkórház fokozatos fejlesztése pozitív hatást gyakorol a dolgozói állományra is. Kiváló menedzsmentem van, akik minden témát jól ismernek. Eljutottunk oda, hogy mind többen látnak perspektívát abban, hogy itt vállaljanak munkát. Így nyugodtan tudom a kórházat képviselni a MOB, a Paralimpiai Bizottság, a sportági szakszövetségek, a Magyar Edzők Társasága vagy éppen a SOSZ felé, mert biztos háttérrel rendelkezem. Nagyon fontosnak tartom a legkülönbözőbb fórumokon elhangzó, ismeretbővítő előadásainkat, amelyekkel mind több helyre jutunk el.

– A jelenlegi állapotot alapul véve, mi mindent szeretne még megvalósítani?

A járóbeteg ellátás és a diagnosztikai részek kerültek átadásra. A mi igazán nagy területünk a rehabilitáció. Amit most átadtunk, az az egésznek még csak az egyharmada. Ha tavasszal megkapjuk a pénzt, onnan számítva két év alatt valósulhatnak meg a terveink. Most 60 ágy jut a rehabilitációra, 40 pedig a sebészeti részlegnek. Egyébként nem az ágyak száma a meghatározó, hanem az, hogy milyen terápiákat tudunk alkalmazni. Például olyan határterületi eszközeink vannak, amelyek segítségével külön izmokat tudunk mérni, melyik szakadt el, melyiket kell megerősíteni? Ugyanilyen a teljesítményélettani labor is, ahol a munka a dopping nélküli teljesítményfokozás maximális kihasználása. A rehabilitációs részen biztonsággal gyógyítható, a teljesítményélettani laborban pedig nyugodt szívvel terhelhető a sportoló. A lényeg a folyamatos kommunikáción van: mit, mikor és mennyit szabad vagy éppen tilos terhelni a rehabilitáció közben már könnyített edzéseket végző sportolók esetében. Ezekben a folyamatokban elengedhetetlen az edző folyamatos részvétele is.

– A főorvosszony hangjában optimizmust vélek felfedezni.

Eszközellátottság dolgában jól állunk, a személyzet folyamatos bővítés alatt van, jelentkezők szép számmal akadnak. Nekünk az infrastrukturális és a szakmai bővítés egyaránt fontos. Rendkívül lényeges tény, hogy minden ízületre van két-két orvosunk, akik egymás fejlődését is folyamatosan generálni tudják. Négy-öt éve a British Journal of Sports Medicine online magazinban közzétünk egy szakkikket arról, hogy Magyarországon miként működik a sportorvosi ellátás. Első fokon további kiegészítő információt kértek arra hivatkozva, hogy ez nagyon valószínűtlenül hangzik, hiszen 10 milliós populációból a sportolói állomány teljes lefedettsége valósul meg. A többszörös véleménycserét követően végül megjelent a közlemény, amelyre azután komoly elismeréseket kaptunk és az ominózus tanulmány a hazai szakmai folyóiratokban is napvilágot látott. Ez jó tett a Sportkórház általános megítélésének, s ami legalább ennyire fontos, jelentősen fokozta az egészségügyi dolgozók érdeklődését a Sportkórházban elérhető munkalehetőségeket illetően. Ami engem illet, én nagyon boldog vagyok, mert egy olyan lépcsőfokra léphettünk föl, ami eddig az álom kategóriájába tartozott. A Sportkórház elfogadottságát és megbecsültségét jól demonstrálta a jubileumi ünnepség résztvevőinek sokasága, akik között a legfelső politikai vezetéstől kezdve mindenki megjelent, akiknek ottléte össztársadalmi igényt is képviselt arra vonatkozóan, hogy az egyedi igényeket is kielégítő Sportkórházra igenis szükség van! Ezt az igényt erősítette meg Schmitt Pál elnök úr ott elmondott gondolatsora is, aki mindenkit lenyűgözött.

Jocha Károly



Nagy – Mester – Interjú

Egervári Sándor

Nekem nagyon tetszik Marco Rossi munkája

Bármilyen eredmények is sorakoznak az egyes nevek mögött, szövetségi kapitánynak lenni mindenképpen egy megtisztelő és igen komoly feladat. A legnépszerűbb sportágban, a labdarúgásban pedig különösen az. Azt most ne számolgassuk, hogy többen is voltak „ismétlők”. Ha ettől a néhány kivételtől eltekintünk és az abszolút számot vesszük figyelembe, akkor elmondhatjuk: a magyar labdarúgás élére eddig 68 kinevezés történt. Tehát 68 kapitányi ciklust tartunk számon.

A megtiszteltetésben részesültek között Baróti Lajosnak jutott a legtöbb mérkőzés a nemzeti együttes élén (117), míg öten (Csábi József, Fehéry Ákos, Kolics Ödön, Bozsik József, Szócs János) mindössze egy-egy alkalommal dirigálhatták az aktuális csapatot. Közülük Csábi, Fehéry és Kolics győztes kapitányként került be a sportág történelemkönyvébe.

A statisztikusok jóvoltából egyre több szempont alapján lehet osztályozni az eddig volt karmestereket, s ezek közül a legfontosabb az eredményesség. E szempont alapján az eredményesek, a pozitív mérleggel rendelkező sorában is előkelő helyet foglal el Egervári Sándor, aki mérkőzései száma (34) alapján az előkelő 9. helyet mondhatja a magáénak. Ha pedig az abszolút eredményességet vesszük alapul, úgy Egervári a „jósági sorban” a 17. helyet érdemelte ki. A vezetésével lejátszott 34 válogatott mérkőzésből tizenhétszer nyertek választottjai, nyolc találkozó végződött döntetlennel, míg kilenc esetben a mieinknek kellett gratulálniuk az ellenfeleknek.

Egervári Sándort az elmúlt évtizedben két, komoly tragédia is sújtotta. Előbb elhúzódó, súlyos betegséget követően elvesztette a feleségét, majd négy éve egy ugyancsak súlyos agyvérzést és annak máig tartó utókövetkezményeit kellett átélnie. A féloldali bénultságból nagy akaraterővel és sok-sok segítséggel addig jutott, hogy háromlábú botjával képes lassan menni. A jelenleg is folyamatos rehabilitációban résztvevő, játékosként és edzőként egyaránt komoly sikereket maga mögött tudható szakember szívesen vette a Magyar Edzők Társasága érdeklődését és a pomázi látogatást. – Mivel játékosként és edzőként is sikeres volt, így azt kérdezném: melyik területre emlékezik vissza szívesebben?

Mindkettőre! Fiatalon kezdtem, 16 évesen már itt, a pomázi felnőtt csapatban kergettem a labdát a később 39 válogatottságig jutott Pintér Sanyival és a többiekkel. Edzőnek, Szabó Sanyi bácsinak minden fontos játékelem megtanulását köszönhetem. Innen vonultunk be mindketten és kerültünk a szentendrei Kossuth KFSE együtteséhez az „Aranycsapat” egykori jobbszélsője, Budai II. László kezei alá. Később a világ egyik

legjobb játékosa, Hidegkuti Nándor volt az edzőm a Budapesti Spartacusban – erre mindmáig büszke vagyok, hogy a többszörös válogatott Nagy Pistával (Parókával) együtt az ő tanítványai lehettünk. Nándi bácsi ajánlott engem a Honvédhoz, Babolcsay Gyuri és Mészáros Dodó bácsikhoz, ahol kiváló játékosanyag (Kozma Misi, Pál Józsi, Pintér Sanyi) jött össze. Sajnos az Újpest abszolút dominanciája miatt közelébe sem kerülhettünk a bajnoki címnek. Négy év után – egy éves, szegedi kanyart követően – lettem az MTK játékosa újabb négy évre. Mindenhol hátvédet játszottam, elsősorban a kék-fehéreknél Mezey Gyuri által vezényelt, rendkívül igényes szakmai munkát szerettem. Ő képviselte a magyar labdarúgás gazdag tradícióit, de egyidejűleg a legmodernebb edzéselmélet meghonosításán is fáradozott. Az ő szisztémája leginkább az akkor igen sikeres holland iskolához hasonlított.

– Viszonylag fiatalon visszavonult és edző lett. Komolyan készült erre a pályára vagy hirtelen jött ötleten felbuzdulva döntött?

Harmincegy évesen hagytam abba, Dömődön két évig levezettem, Bene Feri, Szurgent Lajos és Tóth Kálmán társaságában. Ahány edzőm volt, annyian erősítették bennem az edzőség iránt alapjaiban megvolt érdeklődést. Mindig is szerettem a futballt és szerettem a játékosokat is. Nem csak labdarúgóként, hanem civil emberekként is.

– Harminchárom évesen mindjárt az olimpiai válogatott pályaedzője lett.

Páncsicsal együtt játszottam, akkor ő volt az MLSZ főtítkára, ráadásul Mezeynek játékosa is voltam, így jól ismertek engem. Mezey mellett rengeteget tanulhattam, el-

sősorban a kritikus döntések meghozatala volt tanulságos. Látni egy csapat építését a kiválasztástól az „összedolgozást” keresztül, ez valóban nagy szakmai élményt jelentett számomra. Élénken megmaradt bennem például az, amit Baróti Lajos bácsi mondott, amikor rákérdeztem Tichy Lajos pihentetésére. „Nem mindig a legjobb tizenegy játékos alkotja a legjobb csapatot” – válaszolta. Ezért döntött inkább a Farkas Jancsi mellett. Kellenek a professzorok és kellenek a vízhordók is – hangoztatta.

– Az Ön pályafutása során ki volt a „legnagyobb tanár” a pályán?

Egyértelműen a Kocsis Lajos. Túlzás nélkül mondom: zseniális futballista volt, de sajnos, nem jól sáfarkodott a tehetségével. Pedig mindent tudott, amit kellett: kiismerhetetlenül cselezett, kitűnő rugótechnikája volt, félelmetes labdákkal küldte támadásba szélsőinket, a Pusztai Lacit meg a Kozma Misit.

– Mikor lett először vezetőedző és mennyiben volt más ez a feladat?

1993-ban kaptam meg három évre a BVSC-fait. Magabiztossá tett az, hogy minden edzőmtől sokat tanultam és a tíz éves pályaedző „előképzés” után minden szempontból felkészültnek éreztem magamat. Ez az előélet megnyilvánult a döntéseimben is. A BVSC-ben élvezet volt dolgozni, mert a játékosok is „vették az adást”. Csábi Józsi, Vincze „Pilu” és az Orosz Feri megadták a pozitív alaphangot.

– 1996-ban másodikok lettek, majd a BVSC szétesett.

Elfogyott a pénz, én egy évig az NB III-as Érden dolgoztam, felkerültünk az NB II-be, majd másodszor is kimehettem Kuvaitba. Visszatérve klubedzőként még számos si-





kert megértem, az MTK-val két bajnokságot is nyertünk, a legkomfortosabban mégis Dunaújvárosban éreztem magamat. Érdekesség, hogy egy évvel előbb 19 pont különbséggel nyertünk bajnokságot az MTK-val, Várszegi Gábor mégis változtatásra szánta el magát. A következő szezonban az újbáraiakkal 16 pontot vertünk rá az MTK-ra, úgy lettünk első! A második évemben sem estünk vissza, hiszen ezüstérmet szereztünk a Dunaújvárosi csapatával.

– 2002-ben visszatért az MTK-hoz és újabb bajnoki címhez segítette a Hungária körútiakat. Klubedzői körforgását 2008-ban a Győri ETO-val szerzett 3. hellyel tette még sikeresebbé – ekkor kapta a megbízatást az U20-as válogatott irányítására.

Ott éppen szövetségi edzőnek neveztek. 2009 őszén Egyiptomban, a korosztályos vében a harmadik helyen végeztünk. Nyilván ez az eredmény is benne volt abban, hogy 2010 júliusában a felnőttek kapitányává neveztek ki.

– Hogyan értékeli a válogatott vezetőjeként eltöltött három esztendőt?

Vegyesen. Adtunk is nyolcat, meg kaptunk is. Voltak keserű pirulák is, de nagyon sok szép élménnyel is gazdagodtam. Egy válogatott élén különösen kemény döntéseket kell hozni a meccsek előtt. Utólag már kár bírálni bárkit is, vagy okoskodni. Ezt előre bocsájtva elmondanám, még ma is gyakran arra ébredek, hogy a hollandok ellen 8–0-ra elvesztett meccsről álmodok. Túl nagy volt a tét, hiszen győzelem esetén kijutottunk volna a braziliai világbajnokságra. Egy alapvetően támadó szellemű középpályás sort küldtem fel, amit ma már nem vállalnék.

Inkább olyasféle védekező taktikát kellett volna választanom, mint amit a jelenlegi kapitány alkalmaz és jól begyakoroltatott. Bevallom, Marco Rossi csapatépítése, az annak hatékonyságához elvégzett munka nekem nagyon tetszik! Tehetséges fiatalok nőttek fel, akik igen jó fizikai állapotban érkeznek a válogatottba, s ehhez járul a kapitány kivételes integráló személyisége.

– Amikor elszenvedték a nagyarányú vereséget Hollandiától, Önt leváltották?

Nem, én mondtam le, mert abban a helyzetben ezt így tartottam korrektnek. Utána két évig nem dolgoztam, majd 2015-ben elváltam a Diósgyőr irányításától, akikkel simán bennmaradtunk. A nyári holtidényben viszont az ottani klubvezetés sorra elengedte azokat, akiket én meg kívántam tartani, miként az igazolásoknál sem az én elképzeléseim döntöttek. Engem mindig az a munka érdekelt, ahol előbbre lehetett lépni. Mivel erre ott egyáltalán nem láttam esélyt az adott játékoskerettel, hamar eljöttem.

– Immár évek óta nincs hivatalos kapcsolata a labdarúgással, ráadásul egy súlyos agyvérzésen is keresztülment. Mennyire tudja nyomon követni szeretett sportága eseményeit?

Amikor csak tehetem, kimegyek a pomázi pályára, a tévé jóvoltából pedig rengeteg meccset láthatok. Természetesen leginkább a magyar labdarúgás és azon belül is a válogatott játéka, teljesítménye érdekel. A legutóbbi idők sikereinek köszönhetően az Európa-bajnokságra csoportmérkőzéseire már az első kalapból húzták a magyar válogatott nevét, ami örvendetes is, meg óvatosságra is int bennünket. Most ugyanis elvileg gyengébb ellenfelekkel

kerülünk szembe az Európa-bajnokság előmérkőzésein. A nagy kérdés az lesz, hogy az ellenfelek védekezését mennyire tudjuk majd feltörni? És hogy ebben a törekvésünkben esetleg mennyire lazul fel a mi védekezésünk? Én minden esetre bizakodó vagyok és remélem, sikerül kijutni a kontinensbajnokságra!

– Négy éve történt a súlyos agyvérzés. azóta egész más életet kell élnie. Tud lassan javulni?

Sajnos nem. Egy órája ment el a gyógytornász, aki gyakran jön, hogy szakszerűen átmozgasson, de előrelépésről esetemben már nem lehet szó. A szakemberek azzal biztatnak, hogy örüljek a szint megtartásának. Ezzel a háromlábú botommal szép lassan, de egyedül is tudok menni. Ez a legtöbb. Gyakran ráülök az elektromos kerékpáromba és kigurulok a pomázi focipályára, ahol régi, kedves tanítványommal, Halmai Gabival Focisulit működtetünk.

– Mi a legfontosabb, amit a Focisulival el kívánnak érni?

Pomázon mi nem akarhatunk vetélkedni a tehetséges, nagy klubok utánpótlás nevelésével. Arra viszont törekszünk, hogy minél több gyereknek rendszeres sportolási lehetőséget biztosítsunk, miközben nagyszerű közösségek alakulnak ki. Nekem nagy öröm azt tudni, hogy heti két-három alkalommal héttől tizenkilenc éves korig, nagyságrendileg 200 gyerek a pályán van! Szerencsére ez a focisuli számomra állandóan pozitív hírforrást biztosít. Az élet úgyis mindig hoz meglepetéseket, ezek többsége negatív. Ki gondolta volna például, hogy egy olyan vilámlábú ember, mint a Fazekas László, egyszer kerekesszékebe kényszerülhet?

Jocha Károly

Edzői Életmű Díj

A pályán meg kell halni! – beszélgetés az Edzői Életműdíjas Könye Irmaval

A Magyar Edzők napja alkalmából rendezett szeptember 25-i ünnepi eseményen Edzői Életműdíjat vehetett át Könye Irma, a BHSE egykori válogatott atlétája, aki 1983 óta anyaegyesületének edzője.

A hivatalos indoklás szerint „a több, mint negyven év alatt az általa nevelt versenyzők közül többen lettek olimpionok, válogatott atléták. Tanítványai számtalan felnőtt és utánpótlás magyar bajnoki címet szereztek.”

Könye Irmával kezdő újságíróként, az 1988-as budapesti fedett pályás Európa-bajnokság előtt találkoztam először, most pedig az Edzői Életműdíj apropóján beszélgettünk. A kiváló tréner őszintén mesélt nem könnyű életéről, és felelevenítette a kitüntetésig vezető edzői pályáját.

A gyermekváros

A Fóti Germekvárosban nevelkedtem, amit eleinte titkoltam, mert azt hittem, bűn, ha valaki ott nő föl. Sokáig csak „fóti lánynak” neveztek, ugyanis azt hitték, hogy onnan származom, nem tudták az igazságot. Mivel édesanyánk a fiútestvéreink után a mi felnevelésünket már nem vállalta, megszületésünk után ikertestvéremmel, Katival a kórházból csecsemőotthonba, majd nevelőszülőkhöz kerültünk. A nevelőszülők rosszul bántak velünk, kukoricán is térdepeltettek, a szomszédok pedig feljelentették őket, és visszakérültünk a csecsemőotthonba. Ötévesen kerültünk az állami gondozottak közé, ott voltunk óvodások, iskolások. Sok mindent megtanítottak nekünk: pengetős zenekarral jártuk az országot, és sokféle sportágat kipróbáltam. Kézilabdáztam, a tó körüli 600 méteres pályán pedig 300 métereket futottam, és mindig nyertem. Nyolcadikos koromban elindítottak az Úttörő Olimpián, 300 méteren első lettem, és ettől kezdve tudtam, hogy nem a kézilabda, hanem az atlétika az én sportágam. Jutalmul elvittek a tatai olimpiai központba, és azt hittem, hogy nyaralni fogok. Ott derült ki, hogy edzőtáborozáson



vehetek részt. Az első héten nem tudtam futni, hiszen felkészülés nélkül érkeztem, ám a második héten az edzések hatására már mindent megnyertem – *meséli nevetve Irma, aki ma már máshogy tekint élete kezdetére. Büszke arra, hogy nem kallódott el, ki tudott törni szomorú sorsából. Hálás a Gyermekváros akkori igazgatójának, dr. Barna Lajosnak, aki a csecsemőotthonból Fótra vitte őket, és aki segítette abban, hogy a gimnáziumi tanulmányok mellett hetente kétszer edzésre járjon. Sokat köszönhet a Gyermekváros pedagógusainak és ápolóinak, valamint testnevelő tanárának, Ray Erzsébetnek, aki elindította a pályán.* 1969-ben a Honvédba kerültem, 1970-ben

pedig Kubában, az Olimpiai Reménységek Tornáján harmadik lettem. Az volt az első nagy nemzetközi versenyem, a következő évben pedig kivittek az Európa-bajnokságra. Igaz, csak tartalék voltam, de olyan nagyságokkal lehettem együtt, mint Varjú Vilmos, Németh Miklós, Balogh Györgyi. A társak hamar befogadtak, és nemcsak a honvédosok, más egyesületbeliek is. Sosem származott hátrányom a múltamból, csak én hittem azt, hogy egy ilyen sors az bűn. Hadd meséljek el egy érdekes sztorit: kezdetben egy vietnámi tornacipőm volt, amiben télen szinte lefagyott a lábam. Kovács Annamária, az 1968-as olimpia bronzérmes ötpróbázója ezt észlel-



ve adott nekem egy Puma-cipőt. Maricával azóta is tartom a kapcsolatot, bár külföldön él. Szóval, ilyen közegbe kerültem. 1972-ben leérettségiztem, de még egy évig maradhattam a gyermekvárosban. Amikor kikerültem, ágybérletben éltem, így nyertem a serdülő, ifi és junior bajnokságokat 100 és 200 méteren.

– Ma már kevesen tudják, ezért magyarázzuk meg: az ágybérlet azt jelenti, hogy valahol egy ágyat bérelhettél, és gyakorlatilag csak aludni jártál oda.

Igen, és ehhez képest hatalmas előrelépés volt az albérlet. Az meg maga volt a csoda, amikor a Honvéd segítségével egy munkásszállón kaptam egy öt négyzetméteres szobát! Közös volt a konyha és a mosdó, de boldog voltam, mert végre nem kellett senkihez sem alkalmazkodnom! 1978-ban oklevelet szereztem a Budapesti Tanítóképző Főiskola Óvónői szakán, és a honvédségi óvodában dolgoztam. Persze, emellett mindennap edzettem. Aztán 1983-ban Török János felkért, hogy legyek edző, és azóta ez az életem.

Edzői pálya

– Az óvónéni nem félt elvállalni az edzőséget?

Hasonló feladatokról van szó, hiszen gyerekekkel kell foglalkozni, és az óvodában már szereztem rutint. Mivel atléta voltam, a sportos területtől sem féltem, tudtam, hogy meg tudom csinálni. Ráadásul 1982-ben elvégeztem a Testnevelési Főiskola Továbbképző Intézetét (TFTI), vagyis „papirom” is volt róla, hogy csinálhatom. Később, 1987-ben Nyíregyházán elvégeztem a Tanárképző Főiskolát is. Vallom, hogy először meg kell szerettetni a gyerekekkel a sportágat, aztán pedig nagyon figyelni rájuk, hiszen mind-egyikük másként „rezeg”. A gyerek nyelvén kell elmagyarázni, hogy mit miért csinálunk,

és nem tudományos alapon. Egyszerűen kell kommunikálni, emellett elengedhetetlen a kedvesség. Olyannak kell elfogadni a gyereket, amilyen. Persze, az edzőnek rafinálnak is kell lennie, egy kicsibészt például a sor elejére állítok, hogy ott végezze a feladatot mindenki előtt – **fogalmazza meg edzői hitvallásnak is beillő mondatait Irma, a tanítványai szerint szigorú, de igazságos és főleg szeretetteljes tréner.** – Kezdetben 70–80 gyerekekkel foglalkoztam, ma 38-an vannak nálam. Tíz-tizenkét éves kortól végigviszem a tanítványokat, és igazából a saját nevelésű gyerekeket szeretem, akiknél tudom, hogyan építem fel őket. Akiknél látom a sprinter vénát, megtartom magamnak, ilyen volt a két olimpikon, Dobos Gábor és Pauer Géza.

– Több évtizedes edzői tapasztalattal a hátad



mögött milyen különbséget látsz az egykori és a mai fiatalok között?

Régen a legnagyobb motiváció a külföldi utazás volt, hiszen jóformán csak a sporttal lehetett eljutni idegen országokba. Ma kevesebb a motiváció, és egyetemistaként általában abbahagyják a sportolást. Persze, volt már olyan tanítványom, aki megbánta, hogy korán abbahagyta a versenyzést. Szóval kitárul előttük a világ, a komputer és a kutyuk nagy vonzerőt jelentenek, no és ma már bárki bárhová utazhat. Nem vagyok a technika ellensége, edzéstervek elküldésére, kapcsolattartásra én is használok a különböző eszközöket, de edzés előtt elveszem a mobiltelefonokat, hogy a pihenőidőben ne azokat nyomogassák, hanem egymással beszélgessenek a gyerekek. Kényelmesebbek lettek a fiatalok, nem szeretik az edzéseket, amikhez akaraterő kell. Azt szoktam mondani, hogy a pályán meg kell halni, mert aki csak lazán fut, nem fejlődik.

– Edzőként mi ad neked sikerélményt, örömet?

Büszke vagyok arra, ha felveszik a tanítványaimat az egyetemre, és ők mégsem hagyják abba a sportolást, mert szerencsére van ilyen is. Sikerélményt adott, amikor autista gyerekekkel foglalkoztam, vagy amikor a 2008-as pekingi olimpia előtt a női törözők, Knapke Edina, Varga Gabriella és Mohamed Aida nálam is készültek. Edzőjük, Bernát Zoltán ugyanis elhozta hozzám a lányokat, hogy gyorsítsam fel őket. Büszke vagyok arra is, hogy az olimpiai bajnok gerelyhajító, Németh Miki hozzám hozta a kislányát futni, mert tudja, hogy sokoldalú képzsre van szüksége Miminek. Nagyon örültem Il-



lovszky Dominik korosztályos világcsúcsának hatvan méteren, és sorolhatnám. Az is jólesik, hogy bíznak bennem a tanítványok, beavatnak a magánéleti gondjaikba is, tanácsot kérnek tőlem. Én meg anyaként tanultam tőlük, ugyanis amikor elmesélték, hogy mi nem tetszett nekik szüleik viselkedésében, igyekeztem megjegyezni, hogy én otthon a saját gyerekemnél ne kövessem el ezeket a hibákat. Azért is jó gyerekekkel foglalkozni, mert így én is fiatal maradok. Az pedig megható visszajelzés arról, hogy valamit jól csinálhattam, ha egykori tanítványok hozzák hozzám a gyerekeiket, az atlétapalántákat. Általánosságban pedig úgy fogalmazhatnék: nagy öröm, ha egy „nyers-anyagból” olyan embert képezek, aki szépen fut, mint a gazella.

– Miért fontos a szép mozgás?

Elengedhetetlen, hogy harmonikus legyen valaki mozgása, az az alap, abból lehet gyorsítani, fejlődni. Ha valaki nem egyenesen fut, hanem kileng, elviszi az energiáját. Ha valakit megtanítok a helyes mozgásra, már elégedett vagyok. Ha a válogatottságig, olimpiai részvételig segíték valakit, pluszban jön mindehhez. Ha már nekem nem sikerült az olimpia vagy egy nagy eredmény elérése, a gyerekek érjenek el sikereket.

A pályafutás

– A szavaidból és a tekintetedből azt érzem, hogy elégedett vagy a mostani helyzeteddel.

Visszatekintve hogyan értékeled sprinter múltadat?

Sok válogatott versenyen szerepelhettem, csúcstartó voltam, Orosz Irén mögött az örökranglista második helyén állok 200 méteren (23.66), 27-szeres felnőtt bajnok vagyok, a Honvéd váltójával egyesületi csúcstartók voltunk – **sorolja, és fejből mondja az időeredményeket.** – Sajnos mindkét Achillesem részlegesen elszakadt, sérülés miatt sok év, Európa-bajnokság és két olimpia is kimaradt az életemből. Ez fáj! Viszont büszke vagyok arra, hogy 34 éves koromig atletizáltam, a sérülés után is visszatértem, és utána is nyertem bajnokságot. Az utolsót 1987-ben Miskolcon, ahol 100 és 200 méteren is első lettem, és felnőtt bajnokságon akkoriban nagy szó volt a duplázás. Miskolcon még Kovács Attilának sikerült. Emlékszem, nyolcadikként kerültem a kétszázas döntőbe, az egyes pályán futva, zuhogó esőben 120 méternél úgy éreztem, újítani tudok, és nyertem. A csúcson hagytam abba. Meg kell jegyezni, hogy amíg versenyeztem, testvérem, Kati is sokat segített, edzőtáborok idején ő vigyázott a kisfiamra.

Klubhűség

– Veled kapcsolatban eszembe jut egy, ma már kihaltóban lévő fogalom, a klubhűség.

A Honvéd a második otthonom, hiszen 1969 óta tartozom a klubhoz, itt nőtem fel, itt értem el a legjobb eredményeimet. Mi-

vel árva gyerek voltam, minden segítséget megkaptam ahhoz, hogy a felnőtt életem is zökkenőmentesen indulhasson. Most jó edzői gárdában dolgozom, összefogunk, szurkolunk egymásnak. A csapat tagja Pauer Géza is, aki egykori tanítványból kolléga lett. Géza volt az a magyar versenyző, aki az athéni olimpia egyik 200-as előfutamában legyőzte a később legendává vált, akkor 17 éves Usain Boltot! A Honvédban megtaláltam a helyem, megbecsülnek, miért mennék máshová? Az is jó érzés, hogy a büféstől az irodában dolgozóig mindenki ismer, hiszen együtt nőttünk föl. Ma már tudom, hogy ez az én pályám, edzőként tovább tudom adni az atlétikában tanultakat, tapasztaltakat. És hogy azt csinálhassam, amit szeretek, azért nagyon hálás vagyok a férjemnek, Kiss Csabának, aki mindenben támogat, pedig hétvégente ritkán lát, hiszen versenyekre járunk, edzést vagy csoportösszejezteleket tartok. A fiunk, Gábor is atletizált, tehetséges is volt, de egyszer rúdugrástól megfájdult a dereka. Ma is lejárogat edzésre, de őt másfelé vitte a sorsa. Büszke vagyok rá, ő az életem értelme. Tudod, néha elgondolkodom: hova jutottam, mekkora utat jártam be, és büszke vagyok rá, hogy nem kallódtam el. A sorsom talán másnak is erőt ad, ha gyengének érzi magát és kétségbeesik. Képzeld, sokáig félttem a sötétben. A Gyermekevárosban, amikor este edzésről hazaértem, mindig futva tettem meg a 300 méteres utat a portától a kollégiumig. Rohantam, mint az örült, mert azt hittem, valaki megbújik a sötétben. A férjem viccesen szokta mondani, hogy ezért lettem jó futó...

Füredi Marianne

Könye Irma

(Zalaegerszeg, 1954. március 25. –)

Magyar rövidtávfutó, 27 felnőtt bajnoki címet nyert 100 és 200 méteren, illetve váltókban. A Főti Gyermekevárosból 15 évesen került a Budapesti Honvéddhoz, és robbant be a magyar atlétika élvonalába. Alig egy évvel később már válogatott volt. Az 1970-es Olimpiai Reménységek Tornáján, Kubában 3. lett 400 méteren, 1971-ben a 4×100 méteres váltó tagjaként részt vett a felnőtt Európa-bajnokságon. Az 1988-as budapesti fedett pályás Európa-bajnokságon 60 méteren 7,46-ot futott, 200 méteren pedig 23,66-ot ért el, utóbbi minden idők második legjobb magyar eredménye. Számtalan nemzetközi viadalon győzött, magyar bajnokságot nyert serdülőként, ifiként, juniorként és felnőttként.



Nagy – Mester – Interjú

Bíró Attila

A mesehős ...

Különleges ember. Nem jön zavarba, ha a szőlőben, a borospincében akad dolga, az uszodában, a medence partján ugyanolyan jól érzi magát. Pedig nem készült edzőnek. Ám játékosként, válogatott vízilabdázóként meglátta, felismerte az edzői munka varázsát. Az alkotás öröme, a taktikai variációk lényegét, azt, hogy egy csapatot egységgé alakíthat, hogy tudásával új értéket teremthet. Igazi mester, egészen pontosan Mesteredző...

Bíró Attila nem egy rock sztár. A körülötte lévő csinos lányok mégis időről időre áhítattal lesik minden gondolatát, figyelik szavait, mondatait. Ő az, aki megvalósítja, életre kelti a bennük lakozó tehetséget, eligazítja őket a győzelemhez vezető úton. Immár hét éve a női vízilabda válogatott kapitánya. Sikerei minden eddigit felülmúlnak, eredményei előtt kalapot emelnek. Regnálása alatt tizenkét világversenyen indultak és ebből tizenegyszer a legjobb négy között végeztek, hétszer pedig éremmel zártak: olimpiai bronz, világ-bajnoki ezüst, Európa-bajnoki arany és bronz, két Világliga és egy Universiade ezüst. Pedig amikor kisgyerekként először ment le az egri uszodába, álmodni sem mert hasonlóról.

Szülvárosom Eger, az ország egyik legszébb települése. A termálvíz, a vízilabda és a borok városa. Az uszoda és a borkészítés hangulatában, varázsában nőttem fel. Ma is elképzelhetetlen az életem ezek nélkül. Ha máshol születek, kicsi a valószínűsége, hogy vízilabdázóként, és még kisebb, hogy borászóként is kipróbáltam volna magam. A hatvanas években a kiemelkedő eredmények hatására sok gyerek kezdett úszni Egerben, én is közéjük tartoztam. A borászat pedig családi hagyományként, édesapám révén lett a mindennapjaim része. Tehetséges gyorsúszó voltam, de a vízilabda izgalmasabb, érdekesebb sportág. Öröm volt edzésekre járni. Mind a mai napig megérint az egri uszoda hangulata. Szinte rabul ejt és magával ragad.

Három lehetőség volt előttem: az úszás a vízilabda és a borászat. A borásztattal ekkor még nem is foglalkoztam, az édesapám fellegterülete volt. Sőt. Egyáltalán nem szerettem segíteni a szőlőben. Mondhatni, púp volt a hátamon, annyira nem érdekelt. Az általános iskolában mindig volt két három hét, amikor mi szedtük a téeszeknek a szőlőt. Jó buli volt. Lehetett csajozni, huncutkodni a szőlők között. A családi szürethez nem volt kedvem. Apa ezt nem erőltette. Megértette, ha a szőlő helyett edzésre vagy versenyre mentem. Bitskey Aladár – az egri uszoda névadója – edzései révén folyamatosan fejlődtem. Igaz, meglehetősen poroszos módszerei voltak, de ma is vallom, sokat köszönhetek ennek az időszaknak. Bár a korosztályos ranglistákon rendre ott voltam

az elsők között, az úszást mégsem kedveltem. Monotonnak tartottam, míg a vízilabda sokkal szórakoztatóbbnak tűnt és az is volt.

Ekkor, de még felnőttként sem gondoltam arra, hogy edző leszek. Pedig úszóként és vízilabdázóként is kiváló mestereim voltak, akikre felnéztem. Az jelentette a változást, amikor '96-ban a Fradiból Olaszországba igazoltam. Illetve még előtte Luganóban, az ott divatos nyári bajnokokságokban szerepeltem, ahol Kemény Dénes volt az egyik edzőm. A Rómához közeli, AS Anzio idegenlégiósaként pedig már folyamatosan jegyzeteltem a taktikai értekezleteken. Részben azért, hogy minél jobban megtanuljak olaszul, részben pedig azért, hogy minél tökéletesebben elsajátítsam a tudnivalókat. A szorgalmam feltűnt az ottani vezetőknek és egy idő után megkérdezték: lenne-e kedvem edzést tartani az ifiknek? Örültem, mert kipróbálhattam mindazt, ami korábban felkeltette a figyelmemet. Szombaton, a felnőtt bajnokimon játszottam, vasárnap pedig a fiatalokkal mentem meccsre. A 2003-as Eb-n Csapó Gábor megkért, legyek a segítője a Fradinál, mert épp ilyen karakterre van szüksége, mint én. Még élő szerződése volt Görögországban, de néhány nap gondolkodás után igent mondtam. Bár 37 évesen nem terveztem pályafutásom befejezését, mégis belevágtam. Hasznosíthattam, kipróbálhattam, amit Olaszországban tanultam. Az olasz edzők nemcsak vízilabdában, de más sportágakban is a világ élvonalába tartoznak. Alaposak és különleges taktikai érzékűk van.

Lenyűgözött az olasz szemlélet, a minden áron győzni akarás. De volt előttem hazai példakép is: Kemény Dénes, Benedek Tibi, Varga Zsolt valamennyien több évet játszottak Olaszországban, és Szívós Pista, aki a Fradiban az edzőm volt. Az elején nem tudtam, van-e tehetségem az edzőséghez, de tetszett az a része a munkának, hogy egy csapatot egységgé kovácsolhatok, és a taktikámmal győzni tudunk. Önbizalmat adott, hogy Anzióban a gyerekek örömmel jártak edzésre, nem volt lemorzsolódás. Sokat jelentett, hogy a Fradi másodedzőjeként, majd vezetőedzőjeként is dolgoztam. Kialakítottam a saját stílusomat, elképzelésemet, figyelembe véve a hazai lehetőségeket, körülményeket és a játékosok adottságait. Igazából azonban azután a hat év után éreztem, hogy megállom a helyem edzőként, amit az OSC-nél töltöttem a csapat élén.

Fantasztikus élmény és lehetőség edzőként dolgozni. Több játékos tudását összehangolni egy célért. Másként kell felkészíteni egy utánpótlás- vagy egy felnőtt férfi csapatot, másként egy női válogatottat. Ez valahol olyan, mint amikor egy zenész, különböző hangszereken játszik. Együtt örülni

egy társasággal, különleges dolog, még a legkisebb versenyen is. Az edzői tevékenység egyik titka, hogy megtaláld a megfelelő hangot a versenyzővel és ezáltal ő higgyen, bízzon benned! Érezni kell mindenkinek, akivel együtt dolgozol, hogy egyenrangúnak tekinted a cél érdekében. Tudj motiválni, fegyelmezni vagy tudd azt, mikor lehet lazítani, a tisztelet megtartása mellett.

Az az alapelvem, hogy példamutatással tanítsak. Ez társuljon alázattal, becsületességgel és munkamorállal. Persze ehhez megfelelő alanyok is kellenek. A válogatottban azért könnyebb dolgom van, mert én választom a játékosokat, és bár azzal „főzök”, amim van, de a meglévő „alapanyagot” formálni, befolyásolni, irányítani tudom, megtaníthatom a győzni akarás örömeire. Nem csak a taktikai repertoár a fontos. Ma már kevés az, hogy valaki szakmailag felkészült. A pedagógia és a pszichológia ötvözete is kell a gyakorlat mellé. Ezeken kívül: a nyíltság, az őszinteség, a megbízhatóság alapvető dolog. A játékosok érzékenyek, hamar észreveszik, ha nem bízhatnak abban, aki irányítja őket. Példaképként kell viselkedni a csapat és a nyilvánosság előtt is.

Az OSC-nél felismertem, nincs már esély a fejlődésre. Az eredmények is azt igazolták, hogy a játékosállománnyal a maximumot értük el. Nem akartam beszűkülni, nem akartam, hogy megkeseredjek, hogy egy helyben topogjak. Jól fizető külföldi ajánlataim voltak – többek között Kuvait, Egyiptom –, de nem ezt tartottam szem előtt. Ekkor már egyre inkább részt vettem a családi pincészet munkájában és szerettem volna olyan helyen dolgozni, ahol ezen a téren is fejlődhetek, tapasztalatokat gyűjthetek, hasznosíthatom az angol, olasz tudásomat. Végül Új-Zélandot választottam, ahol a női válogatotthoz kerestek kapitányt. Azt is figyelembe vettem, hogy ott a vízilabda amatőr szinten van. A játékosok a sport mellett még számtalan mást is csinálnak, dolgoznak, tanulnak, háztartást vezetnek. Bár tehetségben, adottságban bizonyos szinten jobbak a mieinknél, ám mivel nincs profi bajnokság, nem tudnak kiteljesedni. Ott egy jó munkával háromszor annyit keres valaki, mintha menő vízilabdázó lenne. Azért, hogy egy világbajnokságra elmelessenek, a játékosok fizetnek, mert a szövetségnek erre nincs anyagi kerete.

Folyamatosan keresem az újat, semmitől sem riadok vissza. Alaposabb vagyok az átlagnál. Mindenre nyitott vagyok, és amit jónak tartok, azt megvalósítom, az új ötletet a tökéletességig csiszolom. Legyen az táplálkozási változtatás, mentorprogram, vagy sportanalitikai segítség. Ezáltal én is sokat tanulok. Előre gondolkodom, ismerem



a csapatomat, szerencsére ők is vevők az újdonságra, és éhesek a sikerre is. Mindenbe beavatom őket, tudják, mit miért csinálunk, hogy nemcsak az én hóbortom az újítás, a változás. Egyenrangú partnerek, intelligens játékosok a válogatott tagjai, valamennyiüknek felsőfokú végzettsége van. Szerencsére hamar felismerem a tehetségeket, az együttműködő készséget. Van olyan játékos a társaságban, aki lehet, hogy nem a legjobb képességű, és van nála jobb, de a csapat számára mégis hasznosabb, mint a másik. Olyan alázatos, becsületes munkát, mint amit a magyar női válogatottal végzek, egyetlen férfi csapattal sem tudnék. Ha hátul állnék az edzésnek, akkor is maradéktalanul megcsinálnák azt, amit előírok, vagy kérek tőlük. A fiúk több odafigyelést igényelnek, adottságukból adódóan lezserek, még ha a meccsen oda is teszik magukat.

A csapathirdetés mindennél nehezebb. Ki kell zárni az érzelmeket. Előtte sok statisztikát, felmérést elemzek, hiszen sorokat határozok meg pozitív vagy negatív irányban. Amikor egy-két játékosnak el kell mondjam, nem tagja az utazó keretnek, az a munkám legnehezebb pillanata. Egy ilyen helyzet az edzőnek sem könnyű. Mégis, vállalni kell ezt a kellemetlenséget, de még egyszer sem bántam meg a döntésemet. Az eredmények engem igazoltak. Fájdalmas dolog kimaradni egy együttesből, de hiszem, hogy az élet előbb utóbb mindenre megadja a választ. Sok esetben, mire kerethirdetés van, addigra a játékosok maguk kínálják a megoldást, csak észre kell venni. A jövőre is gondolni kell. Most is van két 16 éves tehetség – Hajdú Kata és Torma Luca –, aki beérthet a következő olimpiáig.

Azt mondják: határozott, magabiztos és nyugodt vagyok. A nyugalom és a határozottság az adottság, a magabiztosság pedig akár a játékos pályafutásomból, akár az elmúlt évek edzői tapasztalatából jön. Látom a nemzetközi mezőnyt, és folyamatosan figyelek, tanulok. Soha egyetlen percig sem lehet megelégedni azzal, amit az ember elért. Nyi-

tottak kell lenni. Még egy alsóbb szintű, gyengébb vízilabda-kultúrájú ország is szolgálhat meglepetéssel. Ezt mindig szem előtt tartom. Ha egy-két újítás bejön, azokkal már lehet fontos mérkőzéseket vagy akár világvetélyt is nyerni.

Nem tudtam, hogy ilyen elismerést kapok. Ez a csúcs! Jó érzés, hogy érdemesnek tartottak a Mesteredzői címre. De ez nem tesz elbizakodottá. Köszönöm a játékosoknak, a játékosokat világra hozó édesanyáknak és a stábnak is, mert nélkülük nem érhetett volna ez a megtiszteltetés. A kapitánynak és segítőinek olyannak kell lennie, mint a többféle bor házasságából létrehozott cuvée, amelyben a bor valamennyi szépsége, különlegessége megtalálható. E szerint választottam a munkatársaimat is. Szakmai képesség és emberi tulajdonságok alapján. Éppolyan munkatűrök, munkabírók, munkamániások, mint én. Bármilyen közhely is, a munkában hiszek, munka nélkül a legjobb négy közelébe sem kerülhetsz egy világvetélyen. Hét évig ritkán marad együtt stáb és mi ezt megvalósítottuk. Olyanok vagyunk, mint egy család. Csernus Imre pszichiáter saját magát is fejleszti, állandóan keresi az újat, az erőnléti edző, Ágó Renáta, Tóth Laci, Ács Berci valamint Palencsár Miklós és csapata, szintén hasonló gondolkodású. Örülök, hogy nem hoztam szégyent Egerre. Tudom, sokan szurkolnak nekünk a szülővárosomból is. Sőt, mindig volt egri játékosa is a válogatottnak. A női vízilabdára is büszkék lehetnek az egriek.

Úgy érzem magam, mint egy mesehős. A kisgyerekből, aki hat évesen először lépett be az uszodába, válogatott vízilabdázó, edző, szövetségi kapitány, Mesteredző és mellette jó borász is lett. Mindkettőt szívesen csinálom. Kitöltik a napjaimat. Lehet, hogy egyszer helyet cserél majd a kettő. Ki tudja? De úgy érzem, a női vízilabda válogatottnál van még tennivalóm. Az ausztrál válogatottat már magunk mögött hagytuk az olimpián, remélem, hogy ez a sors vár az amerikaiakra is. A képességeink, tudásunk csupán hetven százalékát valósítottuk meg. A száz százalék a cél, és ezért mindent meg is teszünk.

Török Ferenc

Róla mondták

Keszthelyi Rita: „Laza és vagány, mégis megtalálta azt a határvonalat, amivel megmarad köztünk a tisztelet és a fegyelem. Az egyik legjobb tulajdonsága, hogy nagyon szeret nyerni. E mellett türelmes és megértő. Már az elején jól alakult a közös munkánk, és azóta is rendre keresi az újat mentálisan és taktikailag egyaránt. Szinte észrevétlenül csempészi be a változatosságot a mindennapokba, a monoton felkészülésekbe. Mindig reális elvárásokat kommunikál felénk, de előfordul, hogy akkor sem elégedett, ha nyer a csapat. A válogatott nevében mondhatom: nagyon sokat köszönhetünk Neki.”

Leimeter Dóra: „Mindig megérzi, mikor kell egy apró segítség, hogy kibillentsen bennünket a tompaságból. Általában a lehető legjobbkor nyúl bele a meccsbe, különleges érzéke van ahhoz, hogy egy adott versenyre a létező legjobb formában levő 13 játékos utazzon. Megadja nekünk a tiszteletet, a lehetőséget és ez növeli az önbizalmunkat. Kiváló taktikával készülünk az ellenfelekből és ennek meg is van az eredménye. Tökéletesen érzi, hogy mikor kell a türelem és mikor kell a „korbács.” Végtelenül hisz és bízik bennünk, és ez jó hatással van a csapat teljesítményre is.”

Szilágyi Dorottya: „Nagyon szeretem a stílusát! Alkalmazkodó, tökéletesen tudja, mikor mi kell. Bármikor bármilyen kérdéssel, kéréssel nyugodtan fordulhatunk hozzá. A válogatott valósággal megújult az ő keze alatt. A kemény munkában hisz, könyörtelen, ugyanakkor tudja, mikor mire van szükség. És azt elfogadjuk, meg is csináljuk. A csapatnak három alappillére van: a jó fizikum, a technikai tudás és a taktikai fegyelem. Sohasem görcsöl, nem sumákol, őszintén, nyíltan elmondja, ki miért marad ki a keretből és igaza is van. Amikor kapitány lett, én is kikerültem a válogatottból, de elfogadtam az érveit. Edzettem, fejlődtem, és már jó ideje ismét csapattag vagyok. Annyira tiszteljük, és olyan jó a csapategység, hogy senkinek nem jut eszébe a háta mögött bíráltni, susmusolni.”

Magyarai Alda: „Szakmailag tökéletesen felkészült, és ha a helyzet úgy kívánja, azonnal változtat a tervezetben. Jó előre gondolkodik, tudja, mire miért van szükség. Mindenki maximálisan bízik benne, és ettől olyan egységes a válogatott. Sokat jelent, hogy őszinte, minden gondolatát megosztja velünk és mi is ezt tehetjük. A magabiztossága irigylésre méltó, ugyanakkor velünk könnyen megtalálja a helyzetnek megfelelő hangot. Jó az, hogy a játékosokkal meccsről meccsre érezteti a bizalmát, nyugodtan, stressz nélkül készülhetünk az összecsapásokra. A válogatottnál nincs furkálódás, nincs öreg-fiatal kérdés, tudjuk, mindig a legjobbat akarja.”

Edzői Életmű Díj

Vallásom lett a pingpong és a Statisztika! – mondja az Edzői Életműdíjas Tarján András

A Magyar Edzők napján Edzői Életműdíjjal kiüntetett Tarján Andrást – egészségi állapota miatt – mátyásföldi lakásán kerestem fel. A beszélgetés közben úgy éreztem, és el is hangzott, hogy a kiváló asztalitenisz-edző életét sokszor a véletlen irányította. Miután megismertem a sorsát, már teljes mértékben egyetértettem Babits Mihály gondolatával, mely szerint: „Nem sejtetted, hogy a véletleneid belőled fakadnak”. Érzésem szerint ugyanis Tarján András nem lehetett más, csak edző, asztalitenisz-edző.

Sopron, Miskolc

Sopronban éltünk, és mivel nekünk már 1957-ben volt tévékészülékünk, állandóan az osztrák adásokat néztük. Ott láttam először pingpongot, amibe azonnal beleszerettem, de a 7:1-es magyar-angolt és más focimeccseket is láttam, és rabja lettem a sportnak. Az asztalitenisz annyira magával ragadott, hogy a nővéremmel az ebédlőasztalon ütöttük a labdát úgy, hogy könyvekből állítottuk föl a „hálót”. Később a szüleink vettek igazi pingpongasztalt, és az udvaron már azon játszottunk. Apám kétszeres Kosuth-díjas egyetemi tanár volt, akit két év múlva Miskolcra vezényeltek, és odaköltözött a család. Apámat rendszeresen vitte szolgálati gépkocsi, melynek sofőrje Kovács Iván, a legendás Csibi bácsi volt, aki főállása mellett a Miskolci Pedagógusnál volt asztalitenisz-edző. Beszélgetésük közben apám egyszer elmesélte Csibi bácsinak, hogy mennyire szeretem a pingpongot. Ezek után elhívott edzésre, hogy majd megnéz engem. Egy-két hét eltelt, mire összeszedtem a bátorságomat, hogy lemenjek a terembe, aztán ottragadtam. Ez 1961-ben, 13 éves koromban lehetett. Nem voltam kimagasló játékos, NB III-NB II. szintű, és húszévesen abbahagytam a játékot. Persze, ennek az volt az igazi oka, hogy jobban szerettem focizni. Kezdetben párhuzamosan csináltam a kettőt, Miskolc városi kispályás bajnokságban játszottam, hobbifocista voltam. Aztán



úgy hozta az élet, hogy nem vettek föl az ELTE orosz-történelem szakára, és dolgozni kezdtem. Ma már azt mondom, szerencsére.

Népművelő könyvtárosként dolgozott a Miskolci Egyetemi Könyvtárban, ott beszéltek rá, hogy élessze újjá a megszűnt egyetemi csapatot. Ez 1968-ban történt, innen számítja edzői pályafutását. Teljesítette az összes vizsgát: segédedző, edző, majd szakedzőit végzett a TF-en, majd az NB III-as MEAFC-ban (Miskolci Egyetemi Atlétikai és Futball Club) az utánpótlás-nevelés felé fordult.

Tizennyolc éves volt a legfiatalabb játékos, és a kész versenyzők felkészítését nem tartottam edzői feladatnak. Nem akartam „ho-

zott anyagból” dolgozni, inkább iskolákból szedtem össze gyerekeket, akiket lehet formálni. Két év múlva az újonc és serdülő megyei csapatbajnokságot már a MEAFC nyerte meg a „nagy” MÉMTE (Miskolci Építők Munkás Torna Egylet) előtt, ami hatalmas siker volt! 1976-ban hívott a MÉMTE vezetőedzője, Dubéczi Zoltán az NB I-es csapat mellé, ám én csak főállásban vállaltam a feladatot, így lettem az ország első főállású pingpong edzőinek egyike. Időközben a válogatott Molnár Anna, aki nagy sztár volt Miskolcon, visszatért a városba, és engem választott a női csapat mellé. Az ő szavára 1978-tól 1985-ig a női csapat edzője is lettem.

Budapest

Edzői munkásságára a fővárosban is felfigyeltek, és 1985-ben hívta őt az ESMTK, valamint a legendás Ormai László is a Statisztikába.

Az erzsébeti klubba az azóta elhunyt Téglás László hívott, akinek a fia, Péter a tanítványom volt, majd szövetségi kapitányként az utódom. A Statisztika megkeresése megtisztelő volt, de úgy éreztem, nekem még korai, és egyébként is a magam ura akartam lenni, nem pedig a sok edző között egy. Aztán a rendszerváltozáskor az ESMTK is feloszlott, és megint hívott Laci bácsi. Most már mentem, ráadásul úgy, hogy azt hittem, mindent tudok a szakmáról, én vagyok a király. Egy-másfél év múlva Laci bácsi behívott a szobájába, és helyretett, mondván: itt akkor leszek „főpincér”, ha majd ő mondja. Erre két válaszom lehetett volna. Vagy megsértődve elmegyek, vagy megpróbálom főpincérré válni. Én az utóbbit választottam, és Laci bácsi mindenben segített, mindent neki köszönhetek. Igaz, soha nem dicsért meg, de elismert. Volt egy év, amikor mindent megnyertünk. Laci bácsi gratulált ugyan, de volt megjegyzése is. Mindig követelt, mert nem akarta, hogy megelégedetté váljunk – **eleveníti föl a múltat hálával a hangjában Tarján András, majd kifejti az edzőségről alkotott véleményét.**

Az a jó edző, aki rendelkezik a tanítani tudás képességével, mert ha az nincs meg, akkor reménytelen. Viszont nem biztos, hogy a jó játékos jó edző lesz, de neki könnyebb elsa-játítania ezt a szakmát, mert a zsigereiben van. Én nem voltam jó játékos, nekem hatalmas akarattal, szorgalommal, vérrel-ve-rítéssel kellett megtanulnom mindent. És azt is megtanultam, hogy a pingponghoz jó szem is kell, mert nagyon gyorsan forog a labda, arra reagálni kell. Egy idő után már Laci bácsi szemén keresztül láttam a világot – **mondja, és újból visszatér tanítómesteréhez, Ormai Lászlóhoz, akitől az volt a legnagyobb elismerés, hogy „a poénjátékba az átlagosnál jobban bele tud szólni”. Rajongva beszél Ormai László feleségéről, Eci néniről, akitől mindent megkapott, ami az élethez kell: szeretetet, törődést, sőt, húsz éven át, amíg a Statisztikában volt, ebédet is, hiszen reggeltől estig a csarnokban töltötte az idejét.**

Eci néni a második anyám, és érdekes, hogy bár nem ugyanabban az évben, de ugyanazon a napon születtek. Laci bácsiékkal egyébként ma is tartom a kapcsolatot, és kicsit szégyellem, hogy ők gyakrabban jelentkeznek és kérdeznak rá az állapotomra, mint ahogy én hívom őket – **mondja, és gyorsan hozzáteszi, hogy az Ormai-házaspáron kívül még egy emberre emlékszik szívesen, Juhos Józsefre, a szövetség volt technikai igazgatójára,**

aki a legkorrektebb vezető volt, és minden feltételt biztosított a nyugodt munkához.

A Statisztika és a szövetségi kapitányság

A Statisztikában nagyon hamar, már három év után ott ültem Fülöp Pista vezetőedző mellett a bajnoki és BEK-mecseken. Részesem voltam 6 BEK-győzelemnek és 13 magyar csapatbajnokságnak. Olyan edzőtársakkal dolgozhattam együtt, mint Kisházi Bea, Lotaller Henriette, Chikán István, aki a legképzettebb edzők egyike, Oláh Zsuzsa, valamint Nagy Balázs és Téglás Péter, akik a válogatott edzésein és edzőtáboraikban nagyon sokat segítettek nekem.

A Statisztikában elért sikerei után 2001-ben felkérték a női válogatott irányítására, 2005-ig volt szövetségi kapitány.

Kapitányként három Európa-bajnokságon vettem részt, nyolc érmet, közte aranyat szereztek a versenyzők. Két világbajnokságon az első nyolc között volt a csapat – **készíti el a gyorsmérleget, majd hozzáteszi, hogy a 2001-es klubvilágbajnokságon Kínában csak a házigazdától kapott ki a válogatott, úgy lett bronzérmes. Utólag tudta meg, hogy az volt a „vizsgafeladata”.**

Soproniként németül tudtam, ott mindenki kétnyelvű volt. Kapitányként szívósan tanultam angolul, éjszakánként pedig elemeztem a meccseket, mindent egy kockás füzetbe jegyzeteltem. Amikor a Statisztika edzőjeként szövetségi kapitány lettem, hogy ne tudjanak elfogultsággal vádolni, minden évben előre kihirdettem a válogatási elveket és megneveztem a válogatott versenyeit. A döntéseimért mindig vállaltam a felelősséget, a csapatösszeállítások miatt sosem reklamáltak a játékosok. Elismerem, edzéseken néha üvöltöttem, mint egy állat, de sosem aláztam meg senkit, játékospárti voltam, a versenyzők érezték, hogy szeretem őket.

– A játékosok is szerették őt – szól közbe először a beszélgetésbe a felesége.

Azt is Ormai Laci bácsitól tanultam, hogy három dolog elengedhetetlen: rend, fegyelem, következetesség. No és egyéni edzésekre van szükség, nem lehet mindenkiel ugyanazt a munkát elvégeztetni.

Amikor arról kérdezem, hogy maradt-e benne hiányérzet, fájdalom, illetve miket tart legnagyobb sikereinek, gondolkodás nélkül mondja a választ:

Nagy bánatom, hogy soha nem nyertük meg az Európai Nemzetek Kupáját, mindig ezüstérmesek lettünk. Másik fájdalom, hogy az én irányításommal az Európa-bajnokságokon nem tudtuk megnyerni a csapatversenyt, bronzérmesek lettünk. Én rontottam

el, úgy gondolom, én hibáztam a beírásnál, máshogy kellett volna összeállítani a csapatot. Kétszer Tóth Kriszti és egyszer Bátorfi Csilla nem tudott egyetlen meccset sem nyerni, amit annak tulajdonítok, hogy rossz sorrendet adtam le. Az örömeimet, sikereket nem érmeiben, eredményekben határozom meg. Nagy dolognak tartom, hogy két évig edzője lehettem Magos Juditnak, egy évig Oláh Zsuzsának, utána több mint tíz évig Tóth Krisztinának, és négy-öt évig a válogatottnál Bátorfi Csillának... Elárulom, hogy gyermekkoromban az volt az álmom, hogy nézőként ott lehessek egy olimpián. Arra gondolni sem mertem, hogy egyszer résztvevő leszek, mégis megvalósult. Úgy éltem meg, ahogy megálmodtam... teljes létszámmal ott lehettünk Athénban!

Tarján András egy olimpiai ciklusra, 2004-ig szerződött a női válogatott mellé, aztán egy évet még „ráhúzott”.

Maradhattam volna a következő olimpiáig, de megromlott egészségi állapotom miatt abbahagytam. 2003 óta egy vesével élek, rengeteg gyógyszert szedek. Igyekszem úgy élni, hogy minden napnak örülök. Bár a budapesti egyetem helyett a miskolci egyetem könyvtárába kerültem, és ott egy véletlen találkozás irányított az asztaliteniszezők mellé, nem bánom, hogy így alakult a sorsom. A sporttal olyan helyekre jutottam el, amikről nem is álmodtam. Az összes európai nagyváros, Kína, Kuwait ... felsorolni sem tudom!

A család

Beszélgetésünk alatt csendben a háttérbe vonult Tarján András felesége, Margó, aki nyugalmat és biztonságot jelent az edző életében.

Nagyon sokat jelent nekem a család. A feleségem hozott két lányt a házasságba, és már van öt unokánk, háromtól tizenöt évesig. Nem tudok elég hálás lenni Margónak a szeretetért, a gondoskodásért. Ráadásul ő gépelte a Statisztika történetét feldolgozó két könyvemet is, mivel én kézzel írva, jegyzetekből dolgoztam mindig – **meséli Tarján András, majd beavat új hobbijába, a főzésbe.**

Ha semmit sem csinálhatnék, belebolondulnék. A lakáson belül a főzés az, amit űlve meg tudok csinálni, persze, a feleségem segítségével. Állítólag jól főzök. Mindenesetre én élvezem, szeretem! A tévében megnézem az összes főzőműsort, és ahogy régen a pingpongmeccseket, manapság a recepteket jegyzeteltem. Most az az én adrenalinom, hogy milyen lesz, hogyan sikerül a főztöm.

Füredi Marianne

Temesvári Ottó: nem találok rá jobb szót, ez egy ámokfutás volt részemről...

Temesvári Ottó nevét nagyon sokan ismerik, de a többségnek a tenisz ugrik be a neve halatán, pedig az ott elért eredmények alapjait a gimnáziumban és korábbi sikerei helyszínén, a kosárlabda pályán tette le.

A fegyelem, a tisztelet, az alázat, e nélkül nincs semmi, e nélkül nem lehet eredményt elérni. Kőbányán, a Szent László Gimnáziumban mindezt megtanultuk. Mindannyian próbáltunk kapaszkodni fölfelé, összetörtük magunkat, hogy elérhessük a céljainkat. Az ott eltöltött nyolc év alatt nagyon sok mindent kaptunk. Nagyon jó közösség volt, természetes volt, hogy mindenben segítettük egymást. Kosárlabdázni is ott kezdtem el, mert hiányzott egy ember a csapatból, elhívtak és ott ragadtam. Jó alkatom volt, imádtam a játékot és igyekeztem mindent ellesni a nagyoktól. A legjobb akartam lenni. 19 éves voltam, amikor az NB1-be kerültem. Szerettem volna tanulni is, de egy ideig a származásom miatt nem vettek fel az egyetemre, mert édesapám detektív volt a régi rendszerben. Végül aztán mégis sikerült elvégezni a TF-t és utána diplomát szereztem pszichológiából is. Emellett próbáltam nyelveket tanulni, persze csak autodidakta módon, mert tanárra nem tellett. Akkoriban volt 3–4 sportág, amiben szinte mindenki diplomát szerzett, mi kosarasok is úgymond presztizs kérdést csináltunk abból, hogy megszerezzük a legmagasabb képesítést. 1955–60 között a legjobb időszakát éltük meg a magyar kosárlabda sportágnak. Fantasztikus személyiségek alkották a csapatot. Akkoriban az EB negyedik hely jóformán kudarcnak számított. Bárkit meg tudtunk verni, beleértve a Jugoszlávokat és a Szovjeteket, egyedül az amerikaiakkal nem bírtunk. Esélyesként indultunk a római olimpián, sajnos ott aztán nem sikerült a bravúr. A Honvédban is nagyon jól éreztem magam, azt mondhatom, hogy mindannyian megszállottjai voltunk a sportágnak. Nem mindig jártunk együtt szórakozni, nem volt mindenki puszipajtás, de az biztos, hogy minden edzés után ott maradtunk az öltözőben és nagyon sokat



beszélgettünk. Én 4–5 évvel fiatalabb voltam náluk és nagyon sokat tanultam tőlük. Az ambíciójuk, a szorgalmuk, a hozzáállásuk példa értékű volt. Az ember óhatatlanul ennek a szintnek akart megfelelni. Nem volt könnyű, de nagyon szép időszak volt.

Harmincöt éves voltam amikor abbahagytam a sportot. Egykori csapattársam, Greminger János akkor már a Honvéd módszertani osztályát vezette és megkért, hogy átmenetileg legyek a sportiskola igazgatója. Nagy örömmel végeztem ezt a feladatot, jártam az iskolákat és rengeteg tehetséges gyerekkel találkoztam, de azért vágytam vissza a pályára, hiszen mindig ott éreztem magam a legjobban. Buda Pista bácsiék (Buda István, az OTSH és a MOB egykori elnöke) szerettek volna sportvezetőt „csinálni” belőlem, de én nem ezt szerettem volna, a pályára akartam visszatérni. Mivel Magyarországon a kosárlab-

da Budapestre koncentrálódott, de minden csapatnak megvolt az edzője, elhatároztam, hogy elmegyek külföldre. Úgy éreztem, hogy ki kell próbálnom magam a világ valamelyik részén még, nem csak itthon, így kimentem Algériába. Hallatlanul sokat segített nekem az az öt év. Teljesen magamra voltam utalva minden szempontból. Nem volt semmilyen segítségem, mindent magamnak kellett kitálni, megoldani. Először a válogatott edzője voltam, megtanultam franciául és bekerültem az ottani Testnevelési Egyetemre, ahol a labdajátékok tanszéket vezettem, a sportminiszter tanácsadója lettem az európai sportok területén. Még öt év után is alig akartak elengedni, annyira meg voltak elégedve velem, jól is éreztem magam, de Andi lányom kezdett elfelejteni magyarul, hiszen az ideje nagy részét a francia iskolában töltötte, így miatta is eljött az idő, hogy hazajöjünk.



Az Algériában töltött idő alatt jött a csavar az életemben. Még Magyarországon a Honvédban szerettem bele a teniszbe, szinte minden nap játszottunk Greminger Jánossal, akinek köszönhetem, hogy ezt a csodálatos sportágat megismertem. Ő hívott le engem, folyton bucira vert én meg mindig ígérettem, hogy egyszer elverem. Komoly vetélkedés zajlott a pályán és imádtuk. Kint is sokat játszottam és Andit is levittem a pályára, aki ekkor olyan nyolcéves lehetett. Tollasoztunk, kosaraztunk, aztán végül megállapodtunk a tenisznél. Én foglalkoztam vele, tanítgattam és volt egy segítségem is, egy mérnök fiatalember, aki valamikor Franciaországban Davis kupa játékos volt. Tőle kérdeztem meg, hogy miként kell ezt a Borg féle porgetést végrehajtani. Hozott nekem könyveket, videókat, ezekből képeztem magam, ő pedig segített nekünk amíg haza nem jöttünk. Itthon a Spartacus női kosárlabda csapatánál írtam alá egy három éves szerződést, így oda vittem az Andit is a tenisz szakosztályba. Ott betették egy csoportba a többiek közé és elkezdték átalakítani a játékát, kezdve azzal, hogy megváltoztatják az ütőfogását. Én már akkor is úgy gondoltam, hogy az egyéni képzésnek óriási jelentősége van és azt sem akartam, hogy amit kint megtanult a modern teniszről azt „kiverjék” belőle, így kértem a Spari elnökét, Pazár Sándort, hogy kaphassunk minden nap két órára egy pályát. Reggel edzést tartottam, aztán mentem Andiért az iskolába, megtartottam neki az edzést, vagyis játszottam vele két órát, aztán jött érte az édesanyja, én pedig indultam a délutáni kosárlabda edzést megtartani. Örült időszak volt, reggel elindultam otthonról és kilenc körül beestem az ágyba. Amikor lejárt a szerződése, Andrea 13 éves volt, kivettem az iskolából és attól kezdve a tenisznek éltünk. Ezzel elke-

dődött egy támadásokkal teli viharos időszak az életemben. Míg a külföldi edzők semmi mást nem néztek, csak hogy ki az edzője a Temesvári Andreának, aki megnyert nem egy Európa-bajnokságot, két világbajnokságot, addig Magyarországon más volt a helyzet, itt mindenki felháborodott, mondván – Mit akar a kosárlabdázó Temesvári Ottó ebben a sportágban? Pedig szereztem teniszedzői képesítést is, rengeteget olvastam, tanultam, testközelből láttam a világ élvonalát és a szakembereket. Nekik, de elsősorban magamnak akartam bizonyítani, amikor később Markovits Lászlóval, Noszály Sándorral, vagy Sávolt Attilával foglalkoztam és segitettem elérni a legjobbjukat. Utólag egyébként azt gondolom, nem volt mit bizonygatni, Andival elért eredményeink magukért beszéltek.

Remek páros voltunk. Abban a szellemben dolgoztunk, ahogy annak idején a Honvéd kosárlabda csapatával. Az én örült hozzáállásom, a sikerorientáltságunk, az Andi tehetsége és a koncepció amit hozzáadtam meghozta az eredményt. Mindig is azt gondoltam, hogy a női sportokban, – legyen az kosárlabda, vagy akár tenisz – akkor lehet sikert elérni, ha a férfiak sportjának technikai elemeit meg tudjuk valósítani, mert csak ez lehet a fejlődés útja. Ennek érdekében Andrea például rengeteget edzett fiúkkal. Ez akkoriban még egyáltalán nem volt jellemző a nemzetközi női mezőnyben sem, de valahogy én ráéreztem. Nem akartam én tenisz edző lenni, de nem volt más választásom és nem is bíztam másban. Azt láttam, hogy nem azt oktatják, ami előre visz a modern játékban, így én igyekeztem ezt megoldani. Úgy tudnám ezt megfogalmazni, hogy van nekem egy hatodik érzékem. Már a Testnevelési Egyetemen is felfigyeltünk erre, amikor egy alkalommal Bácsalmási Péter bácsinak mondtam, hogy : „*Péter bácsi én látom, hogy mi a rossz a mozgások technikai végrehajtásában.*” Ez egy adottság. Láttam mi a hiba amikor atlétika órán gerelyhajítást néztünk, de ugyan így láttam azt is, hogy mondjuk, mi a hiba az Andi tenyeresében, vagy szervájában. Ezért tudtam mozgást javítani. Sokszor ültem Nick Bollettieri mellett, akit a világ legjobb teniszedzői között tartanak számon, a Hall of Fame tagja, teniszakadémiája növendékei közt tíz világelső található és csak néztem, hogy mégsem tudták a szervát jól tanítani. A csodájára jártak annak, ahogy Andi szervált, jobban, mint sok férfi teniszező, tökéletes mozdulatokkal és lehetett volna még ennél is jobb, csak nem tudtam rávenni arra, hogy erősítő terembe járjunk, mert attól félt, hogy elveszíti a nőiességét. Pedig ekkor

már Navratilováék például használták ezt az edzésmódszert és Andinak is jelenthetett volna legalább 10–15 km/órás javulást. Kellett volna még néhány kiló izom és plusz fizikai erő és utólag is sajnálom nagyon, hogy ezt már nem tudtuk megvalósítani. Akkorra felerősödtek és eljutottak hozzá azok a hangok is amelyek elkezdtek felörölni a kapcsolatunkat. Nálunk nagyon fontos a család és a családi összetartás, de apa-lánya kapcsolatban elkerülhetetlen, hogy többet megengedjünk magunknak a másikkal szemben, mint egy szimpla edző tanítvány viszonylatban. Bármilyen eredményesek is voltunk, a vasfegyelem, amit még kamasz korában is megköveteltem, a felnőtté válás és talán az a kislányos naivság, amivel Andi a világra tekintett szétválasztott minket.

Nem találok rá jobb szót, ez egy ámokfutás volt részemről. Rááldoztam az addig keresett pénzünket, nem sajnáltam, hiszen a gyerekekről volt szó, feláldoztam a karrieremet, mert Algéria után két francia csapat is megkeresett, amit visszautasítottam, feladtam az addigi életem, majd vállalkoztam, jogtalan támadások céltáblájává váltam. Milliószer téptem magam, hogy én mit hibáztam, hogy nem tudtuk együtt befejezni, amit elkezdtünk. Biztosan nem voltam tökéletes, ő pedig nagyon fiatal volt. Korábban nem találkozott az emberi gonosszággal és rosszindulattal, de minél jobb és ismertebb lett, annál több engem ért kritikát hallott, ami persze nem volt rá hatás nélkül éppen a lázadó kamasz korszakában. Olyan is előfordult, hogy egy intrikus ellenfele azt duruzsolta a fülébe, hogy rajta kívül már senkit nem kíséret az apukája. Óriási pofon volt ez nekem, egy olyan csomag, amit életünkön át hordoztunk magunkban. Ugyanakkor egy dolgot nem szabad elfelejteni. Az akkori modern teniszben Temesvári Andrea Roland Garros párosbajnokságot nyert Martina Navratilovával az oldalán és hetedik volt a WTA egyéni ranglistán. Ezt az eredményt rajta kívül Magyarországon senki nem tudta elérni. Ez pedig a kettőnk és a családunk sikere, senki nem veheti el tőlünk. Megszenvetünk érte, mert az élet ilyen. Soha nem bántam meg. 87 évesen elmondhatom, hogy fantasztikus életem volt. Nemrégiben megjelent Andival is egy interjú, amelyben ő is megfogalmazta mindezeket a saját szemszögéből. Korábban talán mondtunk olyan dolgokat, amiket nem kellett volna, de mára már mindketten elrendeztük magunkban a történeteket, nagyon nagy tisztelettel vagyunk egymás iránt és tudjuk, hogy a családunk mindennél fontosabb.

Fazekas Erzsébet

Generációkutatás

Hídépítők – Mire építkezik a Z generáció

Dr. Gergátz Ildikó közgazdász, executive coach, az OMW Consulting ügyvezetője; STteigerwald Krisztián generációkutató, SteinGen, OMW együttműködő partnere; Palotai Barnabás andragógus, sportújságíró, OMW Consulting tanácsadója

A Z generációs hatás egy gondolkodásmód, egy készségkészlet

Mi is ez a nagy „generációzás” napjainkban? Miért beszélünk ennyit erről, miközben amióta világ a világ, mindig is voltak fiatalok és idősek, és mindig is láttunk eltérést a különböző életkorú emberek értékrendje, attitűdjei között.

Első körben szögezzük le: a generációnak (szinte) semmi köze az életkorhoz, az életkornak pedig végképp semmi köze a generációhoz. **A generációhoz való tartozás egy élménytartomány.** Egy tapasztalati gyűjtemény. Vagyis, hogy mi mindent élt át valaki az élete során, és ezek milyen mértékben befolyásolják az életét (Steigervald, 2022).

Attól függően, hogy életünk első néhány éve során mit tapasztaltunk, befolyásolja azt, hogy hogyan fogunk viselkedni, élni, tanulni és dönteni az életünk további részében. Amire ugyanis kihatással vannak a generációs élmények, azok az emberi képességek. Ezekben figyelhetünk meg nagy változásokat az elmúlt évtizedekben, teljesen más képességeit használja a kommunikációban, motivációban a XX. században született edző (tanár, szülő), mint a XXI. században szocializálódott gyerek (sportoló, tanuló).

Nézzünk egy példát. A XX. század modern tanulást segítő eszköze volt az írásvetítő, amelyre az oktatók többsége feltette a szöveggel teleírt fóliát, amit a gyerekeknek le kellett másolniuk. Tulajdonképpen a táblára írást helyettesítette, és egyértelműen az írás-olvasás képességét erősítette továbbra is. Az edzők egy része ebben a gyerekkorban tanult meg tanulni, így az ő valóságuk az, hogy a tudásátadás alapja a „szöveg”.

A XXI. században inkább digitális, vagy audio-vizuális eszközöket használunk. Na de: a gondolkodás logikájának az alapja gyerekkorból jön, így sok esetben ezeken a modern PPT-ken ugyanaz a logika jelenik meg, mint anno az írásvetítőkön. A tanítás lényege ugyanaz a strukturált, mély megértés. Csak és kizárólag a platform változott meg.

Ezzel szemben a digitális szocializációban, az audio-vizuális kultúrában cseperedő gyerekek tanulási, fókuszálási vagy felfogási képessége más: nem feltétlenül nyitottak a szöveges ábrázolásra, a magyarázatra, a mély megértésre. Idegrendszerük egy sokkal gyorsabb, pörgősebb médiavilágban alakult ki (lásd például TikTok), a mély tudás helyett a felszíni tanulásra állt rá sok esetben az agyuk. Ehhez természetesen nem alkalmas tudás-átadási módszertan az írásvetítőn megtanult anyag, teljesen más irányból kell(ene) elérni az ő figyelmüket.

Erről szól a generációs eltérés, nem pedig az életkorról.

A felgyorsult világ, a technológia „adta és elvette” lehetőségek és az ebben szocializálódott Z generáció, az ő készségeik, képességeik állnak gondolatmenetünk középpontjában. Elsősorban a generációk együttműködése kerül fókuszba, mind edző-sportoló, mind edző-edző kapcsolatban.

A közösségi média és a technológia által elvarázsolt kultúrában élünk. Egy olyan világban, ahol a szociológusok és pszichológusok még csak most kezdik megérteni a közösségi médiának és a társadalmi nyomásnak a sportolók mentális jólétére gyakorolt hatásait, a párbeszéd az edzőkkel, az oktatás, az első nagyon fontos lépés az okok megértése és következmények kezelése területén.

A Z generáció tagjai, különösen a 18 és 23 év közöttiek számára a COVID-19 világjárvány generációformáló eseménynek számít, akár csak a 2008-as pénzügyi válság és a nagy recesszió az Y generáció számára. Az iskolabezárásoktól és karanténoktól a társadalmi távolságtartásig és a magas munkanélküliségig a Z generáció drámai társadalmi-gazdasági zűrzavarok közepette válik nagykorúvá. Nyilvánvaló, hogy az edzők nem tudják



megoldani a pszichológiai problémák összességét, amelyekkel a Z generáció jelenleg szembesül, de a sportvilág keretein belül alapvető fontosságú, hogy felismerjék, min kell változtatni a Z generációs sportolók mentális jólétének javítása érdekében.

Az egyik, vagy kis túlzással egyetlen maradó élő kapcsolat a sport

Az edzők különböző situációkban naponta kommunikálnak sportolóikkal, és ennek eredményeként alapvetően ők jelentik az első védelmi vonalat, ha mentális kérdésekről van szó. A mentális egészséget elősegítő sportkörnyezet fenntartásához érdemes megvizsgálni az utánpótlás edzők változó szerepét.

Mondhatjuk, hogy az edző nem felelős a sportolói mentális egészségének mikromenedzsmentéért, viszont felelős azért, hogy lépéseket tegyen a mentális egészségük közvetlen károsodásának elkerülése érdekében. Felelőssége, hogy biztonságos környezetet biztosítson a sportolóknak ahhoz, hogy működőképes

tagjaivá váljanak a társadalomnak. A sport teret ad a fiataloknak, hogy teljes emberré váljanak, ehhez a sportolóknak olyan edzőkre, a fiatal edzőknek olyan kollégákra van szükségük, akik át tudják hidalni a generációs szakadékot és megtalálják a kapcsolódási pontokat egy olyan generációval, amely minden másnál elszigeteltebb világban él.

Félreértések a sport és mentális egészség vonatkozásában, a lemaradás kezelése

Általános tévhit és sajnos még ma is sokan hiszik azt, hogy a sportolóknál a megnövekedett testmozgás miatt csökkenhet a mentális problémák kockázata. (Wolainin et al., 2016, 167.) A sport egésze kicsit lemaradt a mentális egészséggel kapcsolatos problémák kezelésében egészen a közelmúltig. A sokat hangoztatott „*mental toughness*” és a keménységet követelő környezet sok olyan sportolót hagyott maga után, akik mentális betegséggel küzdöttek, de nem osztották meg küzdelmeiket. Amikor azonban olyan profi sportolók, NBA-sztárok, mint Kevin Love és DeMar DeRozan elkezdtek beszélni és leírni a mentális betegségekkel kapcsolatos tapasztalataikat a profi világban (Love, 2018), a sporton belüli környezet kezdett megváltozni. A sportolók mentális egészsége iránti évekig tartó érzéketlen közöny megszűnni látszik, ezt látjuk az egyik vezető hírportál „*A sportoló is ember*” sorozatán keresztül is, hazai környezetben.

Néha úgy kezeljük ezt, mint ami valahol máshol történik a világban, ha itt is van, akkor az élsport szűk szeletét érinti csupán

Az elmúlt évek amerikai kutatási eredményei alapján – amelyeken a pandémiai



jelentősen rontott – azt látjuk, hogy a Z generáció belegyalogolt és bezáródott a mentális egészség válságába (Twenge, 2017). Soha nem látott mértékben szembesülnek a szorongással, depresszióval és más személyiségzavarokkal. Ennek mértékére és elterjedtségére a 2020-as COVID-19 világjárvány világított rá leginkább.

Ezek az eredmények nem ismeretlenek a hazai kutatók körében, a napi hírek közt is jelentősen megnövekedett az öngyilkos kamaszok, halálesetek száma. Az érintett generáció a felsőoktatásba lépett, legidősebb szelete pedig belépett a munkaerőpiacra. A sportszféra, ha eddig nem követte le a változásokat, akkor az idő előrehaladtával nagyobb kitekintést tehet, hiszen az oktatás és a munkaerőpiac is azonos kihívásokkal küzd, az üzleti világ biztosan használható gyakorlattal jár elől.

Szinttől függetlenül az edző döntő szerepet játszik a csapatkultúra kialakításában és végső soron az ő kommunikációs módszerei határozzák meg, hogyan reagál a csapat. A játékosok stresszes helyzetekre adott re-

akcióit, egymáshoz és az irányításhoz fűződő kapcsolatukat befolyásolja az, hogy az edzők milyen elvárásokat támasztanak és miként erősítik a csapatközösséget vagy miként rombolják azt. Az edzők munkájának lenyomata a sportolók mentális egészségén hosszú életű. Az általuk biztosított szabadság segítheti az elmozdulást abba az irányba, hogy a sportolók őszintén beszélni tudjanak arról, hogy vannak, leradírozva a gyengeség álarcát a fizikai egészségnél nem kevésbé fontos mentális jólétükről.

A sportéletben a hivatásként az edző pályát választók mindenhol embereket nevelnek

Az NCAA statisztikái alapján 2 % alatt van azon egyetemi sportolók aránya, akikből élsportoló válik. A fellelhető magyar adatok alapján sportáganként változó – és talán a labdarúgásban a trendtől pozitívan eltérő mértékű – eredményt látunk, de messze kisebbségről beszélünk.

A sport a versenyről szól. Ahol a pénz működte verseny létezik, ott lesznek olyan stresszhelyzetek is, amelyek túlterhelik a fiatalok mentális állóképességét. A kérdés nem arról szól, hogyan lehet a stresszt okozó tényezőket kiiktatni a sportoló életéből, hanem annak megtalálása, hogy az edzők hogyan tudnak olyan környezetet teremteni, ahol ezek a stresszorok egészségesen kezelhetők.

A Z generáció azt várja, hogy sportolóként, munkavállalóként emberként kezeljék – nem fogaskerekeként a gépezetben, a tekintélyelvűség elfogadásának megváltozásán könnyen elvérezhet az edző-sportoló vagy kollegiális kapcsolat.

A sztereotip edzők által használt hatalmi struktúrák és agresszív módszerek erejüket veszíthetik, mivel a sportolók gyakrabban küzdenek önbizalomhiánnyal és szorosabb,





támogató kapcsolatokra számíthatnak. Érzékenyebbek a kritikára, könnyebben összebarácsolódnak a nem tiszta kommunikáció miatt és lényegesen jobban függnek a külső motivációtól, mint a korábbi generációk (Gould et al., 2020).

Ha mindezt aprópénzre akarjuk váltani és ugyancsak nemzetközi kutatási eredményeket nézünk, akkor az alábbi megfogalmazással találkozunk azt a kérdést megválaszolva, hogy milyen a Z generáció által idealizált edző a labdarúgók és kosárlabdázók válasza alapján:

- nem kiabál és nyugodt marad, világosan kommunikál;
- gondoskodó és bátorító, együttérző;
- ismeri a sportágat, és
- bevonja a csapatot a döntéshozatalba.

Egyszerűnek tűnik az első pont. Hogy értjük mégis különbözően ezeket az egyszerű szavakat? Nézzük, mit mond erre a vállalati gyakorlat, ahol a hasonló visszajelzéseknek komoly hatása van a vállalat eredményességére a fiatal kollégák teljesítményén keresztül.

1. **AZ és a Y generáció 74%-ban digitálisan, 26%-ban pedig személyesen kommunikálnak.** Elsősorban szöveges üzenetekre építenek, lemaradnak arról, hogy megtanuljanak néhány alapvető társalgási szabályt: hogyan kell értőn hallgatni, kérdéseket feltenni, mások iránti tisztelettel közbeszólni, kapcsolatokat építeni, a problémákat valós időben megoldani és a konfliktusokat rendezni.
2. **A fordított szocializációs generáció, az információkat a kortársaitól szerzi, vagy saját maga keresi meg az interneten.** A tudás és tapasztalat bizonyos – virtuálisan nem tanulható – részének átadására ma nagyobb szükség lenne, mint korábban bármikor.

Képzelnünk el egy olyan jövőt, amelyben nincs emberi kommunikáció! Generációk

tudása és élettapasztalata menne veszendőbe. A jelen generációs szakadék létezésének három fő oka: a gyors technikai fejlődés, a társadalmi értékrend megváltozása, valamint **az a tény, hogy az idősebb és a fiatalabb generáció képviselői a saját, külön világukban élnek.** A generációk közötti kommunikációs szakadék áthidalására több megoldás is létezik. Az egyik az attitűdváltás – mindkét generáció részéről, vagyis, hogy a felek nyitottak és rugalmasak legyenek. Csak első hallásra egyszerű.

3. Ha megkérjük a Z generáció tagjait, hogy mentorálják egy idősebb társukat az irodában, idegesnek vagy felkészületlennek érezhetik magukat, frusztrációt érezhetnek. Az idősebbek arrogánssá válhatnak, csökkenhet az önértékelésük, félnek megmutatni, hogy mit nem tudnak. Ezek bekövetkeztével mind számolni kell, mielőtt bátran arra biztatjuk az edzői csapatot, hogy mentorálják egymást.

Workshopjainkon kérdésként, az alábbi három szinte mindig elhangzik:

Miért kedvelik ennire a díjakat?

A Z generáció nagymértékben ki van téve a külvilágból érkező visszajelzéseknek. A sportolók minden posztjal, kommenttel, like-kal a visszajelzés megszerzésére koncentrálnak, viselkedésüket motiválja társaik dicsérete és jóváhagyása. Edzőként a külső és belső motiváció egyensúlyának megteremtése érdekében adjunk támogatást a belső motiváció építéséhez, érezzék büszkeséget és elégedettséget a potenciális teljesítményük elérésével.

Az edzői dicséretekkel sáfárkodjunk megfontoltan: az eredmények helyett dicsérjük az erőfeszítéseket, a munka ütemét, a hozzáállást, az ötleteket. Ha lehet, ne jutalmakkal motiváljuk a játékosokat. Ami ebben a keretrendszerben bónusz, az az így születő kreativitás és aktív részvétel a döntéshozatalban.

Miért gondolják a sportolók, hogy minden igazságtalan?

Bár a fiatal sportolók motiváltak arra, hogy jóváhagyást kapjanak társaiktól, nagy kockázatot vállalnak közösségi média-jelenlétükkel. Ha egy fiatal sportoló célpontjává válik rosszindulatú támadásoknak, a kortársak széles csoportja lehet szemtanúja ennek, ráadásul folyamatos emlékeztetőként megmarad digitalizálva.

Ha szabadon dönthetnek, az önvédelmi mechanizmusok működésbe lépnek, teszik ezt az önbizalom és az önbecsülés megőrzése érdekében. Sportkörnyezetben kritikák folyamatosan születnek, legyen szó a játékszabályok alkalmazásáról vagy a játékos

teljesítményéről. Az, hogy a játékos hogyan reagál ezekre, meghatározhatja, hogyan képes teljesíteni.

Az edző támogatni tudja az ilyen helyzetek jobb kezelését, ha visszajelzésekben korrigálja a viselkedést, de semmiképp nem illeti kritikával az embert magát. Kiemeli a sikeres részleteket még a nem túl eredményes helyzetekben is.

Miért nincsenek vezető egyéniségek a csoportban?

A közösségi média és a technológia használatának hatása is lehet, hogy egyre több sportolót látunk, akik az empátia és az érzelmi intelligencia terén elmaradást mutatnak – ezek elsősorban a személyes interakciók során fejlődnek. Mivel a Z generáció több időt tölt arctalan szituációkban, kevésbé van lehetősége az empátia készségeinek elsajátítására, beleértve az érzelmek pontos azonosítását és kezelését, valamint az érzelmek hangnemének megértését, hangsúlyokat és testbeszédet.

Az empátia kritikus tulajdonság ahhoz, hogy hatékony tudjon lenni ebben a szerepkörben, mert érzékenynek és megértőnek kell lenni, emellett folyamatosan személyes befolyást gyakorolni. Előfordulhat, hogy nincsenek a csoportban olyan „természetes vezetők”, mint korábban. A sportkörnyezet remek terepe ezen képesség fejlődésének.

Workshopjainkon az alábbi kérdéskörökkel foglalkozunk interaktív, saját élményre épülő megközelítésben, amelyet egyéni coachinggal integrálunk.

Szimulációs bemutatkozó workshopunkra jelentkezést, kérdéseket örömmel fogadunk. info@omwconsulting.com

1. sportinnovációk befogadása, adatalapú univerzum értelmezése;
2. feedback kultúra, tudásmegosztás működtetése, kommunikációs készségek;
3. figyelem megragadása, figyelemvesztés, fókuszálás, motiváció multitasking környezetben;
4. célkitűzés, eredmény- és/vagy folyamatfókusz, a nehézségek kezelésének képessége, ennek hiánya;
5. önállóság kérdése, személyes felelősség, a sportolókat körülvevő csapat befolyása, ennek koordinálása.

A téma folytatására a MET környezetében várhatóan a 2023 évi programsorozatban lesz lehetőség.

Pihenőben

Fábiánné Rozsnyói Katalin: Csak a lányomból nem neveltem világbajnokot!

Ha mindent összevetünk, aligha lehet kétséges a végeredmény. Fábiánné Rozsnyói Katalin – aki 1968-ban, Mexikóvárosban, a kajak kettesek 500 méteres versenyében Pfeffer Annával párban ezüstérmet nyert – a legeredményesebb magyar kajakos edző, akinek tanítványai 11 olimpiai, 84 világbajnoki és 70 Európa-bajnoki érmet nyertek. Működési területe döntően a női szakágra terjedt ki, ám pályafutása utolsó évtizedében egy váratlan szituációban kimondott igenjét követően kezdett el férfiakkal is foglalkozni.

Kati néni - akit mindenki így szólít a sportág népes táborában - élete egyik, komoly mérföldkövéhez érkezett: november 20-án ünnepli a 80. születésnapját. A sok évtizedes, jó kapcsolatra is tekintettel fogadta el a Magyar Edzők Társasága megkeresését. Így kerülhetett sor egy érdekes, a teljességre törekvő igénye nélküli, hosszú beszélgetésre. Egy számára váratlan kérdéssel indultunk.

– Évekkel korábban arról is beszélgettünk, ha egyszer valóban visszavonul, írunk egy amolyan „kipakolás” könyvet, amiben sok mindenféléről is szó lesz, amiről pályafutása során nem akart említést tenni. Mi lesz ezzel a könyvvel?

Azért nem írok, mert rájöttem: mindenki írhat-írathat magáról könyvet, amelynek legfőbb célja, hogy a főszereplő így próbálja magát eladni. Mindent szépíteni maga körül. Én ezt nem akarom. Nem akarok egy „kemény” könyvben kitárulkozni. Sem szépet, sem csúnyát nem akarok senkiről írni. Meg az is fékez, hogy számos könyvet elolvastam az az érzés alakult ki bennem, hogy nem feltétlenül van úgy minden, ahogy leírták. Például rólam soha nem készült olyan kép – olimpiákról vagy világbajnokságokról – ahol én a versenyzők között vagyok. Rájöttem, semmi értelme nem lenne egy könyvnek. Legfeljebb még jobban utálnának.

– Miért utálják?

Azért, mert szókimondó vagyok. Pedig rengetegszer visszafogtam magamat, csak akkor borítottam ki a bilit, amikor már nagyon



undokok voltak velem. Neveket azonban ma sem akarok mondani.

– Milyen volt akkor a sportágban a hangulat?

Ősrégi időkbe visszatekintve beszélgettem egy versenyzőtársammal, a ráckevei bajnokságokról, meg az ugyanott rendezett válogatókról. A maiak el sem képzelik, a gimnázium mellett sátrakban laktunk. Anyukámmal éltünk, s amikor nyertem egy ötezres bajnokságot, a díjamból vettem meg az éves tüzelőnköt. Az edzők szerény felkészültségűek és gonoszkodók voltak, az évek múlásával egyre többet tudtak a szakmáról. Persze voltak olyan társaim, akikkel emberileg jól hangot találtam. Ilyen volt például a Benkő Kati, a Kulcsár Magdi, a Magyarkuti Éva és a Balogh Anikó. Többekkel együtt jártunk később sielni – végig beszélgettük, nevetgáltuk az éjszakákat. Nem hiszem, hogy a maiak is így

vannak egymással. A fiúknál ez másként alakult, ők alapvetően szabadabbak a lányoknál.

– Gyakran gondolkodik a történeteken?

Igen, annak idején annyi minden más volt, például a lapátok is. A lapát olyan volt számomra, mint egy műszer. Mindenkinek saját, fából készült, speciális lapátja volt, ma minden egységes. Mexikóban elkunyerálták tőlem, utána ötöt kellett csináltatni, míg sikerült egy hasonlót összehozni.

– Az olimpiai ezüstért még a régi „műszert” forgatta. Miként emlékszik a Mexikóvárosban történetekre?

Versenyzőként életem legjobb eredménye ez az ötkarikás ezüstérem. Később, csak 1968 tavaszán ültetett minket össze Pfeffer Anival Granek István, az első edzésen tíz méter után fel is borultunk, de utána hamar összeszok-

tunk. Én hátul ültem, könnyű voltam és jól „lekövettem” Pfit. A siker ellenére 1969-ben nem folytattuk együtt. Igazán érdemben csak 50 évvel később, a 2018-ban volt, mexikói jubileumi úton beszélgettünk 1968-as párostársammal, ott mindent kitárgyaltunk.

– 1973-ig még versenyezgetett, majd visszavonult. Hogyan lett edző Kati néniből?

Saját tapasztalataimból indultam ki. Amikor egyesben mentem, a hajógyári kiságban majd a rómain felfelé, közben gyorsabb és lassabb szakaszokat iktattam be, olyan intervall-szerűen. Egy versenyzőtársam nagyon kért, hogy amíg mi 1967-ben a mexikói előolimpián leszünk, ő itthon, a pótválogatókon szeretne helyállni – adnék-e neki egy hathetes felkészülési tervet? Ez annyira bevált Frigyesi Mártnak, hogy győzött és ezzel bekerült a bő keretbe. Ez volt pályafutása legnagyobb sikere, engem pedig elindított az edzői pálya felé.

– Miközben Önől pénzügyi szakembert akartak formálni...

Az úpesteri „sportkeret” tagjaként elhelyeztek a BM-ben a pénzügyi főosztályra. Ám amikor nem javasoltak a rendőrtisztai főiskolára, – a pénzügyire akartak irányítani – ekkor szembe mentem a vezetőkkel. Elvégeztem egy edzői alapképzést, majd a TF-et. Kikerültem a BM-ből és az Újpesteri Dózsánál kezdtem edzősködni. Az első csoportomból megemlékeném Kis Anikót, Kovács Krisztát és Cseh Zsuzsát. 1977-ben kezdett nálam Mészáros Erika, aki az első, nagy edzői sikeremet elérte az 1986-os világ bajnokságon: párosban és négyesben is benne ült a győztes magyar egységben.

– Első, igazán sikeres versenyzője megérdemelt néhány plusz szót...

Képzeld el egy magas, hosszú karú, 11 éves kislányt, aki ideális alanyként ígérkezett ahhoz, hogy sikeres versenyzővé lehessen nevelni. Ráadásul a szülei is jó hátszínnyel bíztosítottak Erikának. Nem siettettem a fejlődését, csak másodikos gimnazistaként kezdett hetente háromszor napi kettőket edzeni. Alapvetően mindig az volt, hogy ne én akarjak többet, hanem maga a versenyző. Erikát speciális, testre szabott technikára kellett megtanítani, másoknál is ezt követtem, mert nem lehet mindenkit egy kaptafára felhúzni! Nála a legfőbb gondot a tanmedencéből a nyíltvízi edzésekre történő átállások jelentették, mivel rendszeresen szétesett a mozgása, így minden évben újra és újra fel kellett építeni őt.

– Erika az elmondottak alapján sokat köszönhetett Önnek. Az 1992-es, barcelonai olimpiát követően mégis „dezertált”.

Meg kellett szoknom, hogy a versenyzőimnek addig volt rám szükségük, ameddig elérték a maximumot, utána elszomfordáltak, ott hagytak. Persze ez nem ment volna magától, ha nem lettek volna erre szakosodott csábítók, akik körül udvarolták a versenyzőimet.

– Mészáros után egymást követték a sikereibbnél sikeresebb tanítványok.

Egy biztos, én senkivel nem kivételeztem. Maradjunk például a Kovács Katinál. Rőla is elmondhatom, hogy az utolsó betűig teljesítette azt, amit előírtam neki. Ugyanez volt a helyzet az 1992-ben engem ugyancsak elhagyó Kőbán Ritával is, aki azután 1995

tavaszán, teljesen „leépült” állapotban jött vissza. Naponta kétszer utaztam Aquincumból Csepelre és vissza. Az eredmény ismert: 1996-ban 500 egyesben olimpiai bajnok lett. Mindenki tudta, hogy amit kértem, meg tudják csinálni és az őket viszi előbbre. Mindig csoportban végezték a feladatokat a lányok és mindig a legjobbra szabtam az adagokat, amit a leggyengébbnek is meg kellett csinálnia. És soha nem árultam el, hogy az adott napon éppen mit és miért írtam elő nekik.

– Negyvenhét évig edzősködött: 1971 és 2018 között.

Eredetileg már 2016-ban be akartam fejezni, amikor végeztünk a fiúkkal. De halasztanom kellett, mert ekkor került igazán képbe a Takács Tamara. Vele szerettem volna eljutni Tokióig, de közben egyfolytában attól rettegettem, hogy fizikailag nem fogom kibírni. Ma már azt mondom, szerencsémre, nem kellett megpróbálnom, mit bírok ki, mert Tamarától még a férjem, Öcsi életében, 2018 tavaszán el kellett válnom. Ő is követte a nagy elődök gyakorlatát: miután világ- és Európa-bajnoki címeig „elkalauzoltam”, kezdett jobbra-balra kacsingatni, miközben az elmaradhatatlan „csábítók” is színre léptek. Az eredmény közismert: Tamara is eltűnt a süllyesztőben.

– Milyen tapasztalatokat elevenítené fel erről a csaknem fél évszázadról? Van olyasmí, amit másként csinálna?

Sajnálom, hogy nem kivételeztem! Volt, aki nem érdemelte meg azt az energiát és támogatást, amit megadtam neki. Ami pedig az edzőket illeti, talán a férjemet is beszámítva, hárommal tudtam őszintén beszélni.



Öcsivel mindent kielemeztünk. Mellette a Séra Miki komoly gondjait nagy átéléssel hallgattam és véleményeztem. A harmadik a Borsodi Géza, akivel a mai napig mindent érdemben meg tudok konzultálni.

– Mely tulajdonságait alkalmazta edzői munkájában a legkövetkezetesebben?

Megalkuvó voltam és rendkívül akaratos! Voltak dolgok, amelyekben tapodtat sem engedtem és voltak olyanok is, amelyekre rámondtam: essünk túl rajta! Nagy előnyt jelentett számomra, hogy a férjemmel januártól decemberig minden nap és mindent átbeszélgettünk, kielemeztünk. Tanulságos volt például, amikor az én lányaimnak és az Öcsi fiainak is én tartottam az úszóedzést. A fiúknak egyszerűen nem akaródzott a vízbe menni. Volt, akit büntetésből a lányok edzésére rendeltem, de végül feladtam, mert nem voltam hajlandó megalázkodni nekik. Inkább felmondtam ezt a fajta együttműködést. Öcsi azután helyretette őket – mondhatom, mi nagyon jól tudtunk együttműködni. Amikor én mentem ki Ausztráliába, edzőtáborba, ő írásban megadta a fiainak a napi edzésterveket. Amikor láttam, hogy az kevés, önkényesen megemeltem az adagokat és ő ezt a hazatértünk után elfogadta. A mai edzők között nem tudok elképzelni egy ilyesfajta együttműködést.

– Beszéljünk egy kényes kérdésről is. Önről azt suttojják, hogy rendszeresen elcsábította a fiatal tehetségeket...

Ezt a felvetést a leghatározottabban kikérem magamnak! Soha senkit egyetlen szóval nem hívtam vagy csalogattam. Az én csapatomban folyamatos volt a rivalizálás, mindenki jobb akart lenni a másíknál. Akik ezt kívülről látták, nyilván tisztában voltak azzal is, hogy aki bekerül a csoportba, ott jobban tud fejlődni, mintha egyedül, vagy szerényebb edzőpartnerekkel készül. Amivel vádolnak, az éppen fordítva volt. Az évek során számosan jöttek ide, a lakásomra és itt agitáltak, hogy vegyem át, vagy vissza őket. Máshonnan eltanácsolt emberekből csináltam világbajnokokat. Mindenkit fel-futtattam, egyedül a lányomból nem neveltem világelsőt! Pedig a Mónika igenis tehetséges volt és mindmáig sajnálom, hogy pont őt nem vezettem fel a dobogó tetejére. „Hálás” tanítványaim a lányomat futás közben többször belelőkték a pocsolába, más alkalommal Szolnokon a nádasba szorította be az egyik lány. Mónikát büntették, mivel engem nem tudtak, ezért is sajnálom, hogy pont ő maradt le a sikerekről, pedig tényleg tehetséges volt és jól is evezett.



– Soha nem akart férfakkal foglalkozni, egy váratlan szituációban mégis igent mondott rájuk.

Hát persze, hiszen az edzőjüket az MTK-ban a fiatalokhoz akarták irányítani, a fiúkat pedig szélnek eresztették volna. Erre szólaltam meg, hogy inkább elvállalom őket. Ez 2010 őszén történt, a 2011-es szegedi kajak-kenu világbajnokságon pedig az egyetlen magyar győzelmet az én félév óta felkészített két emberem, a Tóth Dávid-Kulifai Tamás duó szerezte. Következett a 2012-es londoni olimpia, a formálódó négyesben három emberem már adott volt, ekkor önként jelentkezett a Kammerer Zoli, akit sikerült beépíteni az egységbe. Máskor soha, de Londonban lementem a stégre (csuklótörésem miatt csak egy napot töltöttem az olimpián). Mind a négynek megsimogattam a fejét és kérem őket, hogy értem is hajtsanak – meg is tettek mindent. Kis szerencsével olimpiai bajnokok is lehettek volna – ennyit tudtunk elérni másfél év közös munkájával. A fiúkkal soha, semmilyen problémám nem volt, mindent megcsináltak, amit kértem tőlük. Hatéves együttműködésünkről én csak jót tudok mondani.

– Ön hosszú évek óta tagja a Mesteredzői Kolégiumnak, ahol minden évben Életmű-díjak és Mesteredzői kitüntetések sorsáról döntenek.

Szívesen vállaltam részt ebből a felelősségteljes munkából. Nem egy alkalommal hangot

is adtam a véleményemnek, olykor ellent is mondtam egy-egy javaslatra. Talán a legkövetkezetesebben arról szoltam, hogy ne idegen országokban elért sikerek alapján minősítsenek, hanem az itthon, hazai pályán elért eredmények ismeretében hozza meg a zsűri a döntését.

– Ez év tavaszán eltörte a bokáját. Ez a baleset csak gyorsította a visszavonulását. Mára már alig hallani Önről. Hogyan telnek a napjai?

Mindig kitalálok valami újdonságot a főzés terén. Meg itt van az állandó felügyeletet és ellátást igénylő öt kutyám is. Van éppen elég tennivaló velük, de mégis ragaszkodom hozzájuk. Akinek nincs kutyája, nem is tudja, mit veszít! Azt az szeretetet, amit tőlük lehet kapni, más nem tudja megadni!

– Az ilyen kerek évfordulók, mint amelyek egyikét most Kati néni is megérte, óhatatlanul kényszerítik az embert egyfajta mérleg elkészítésére. Elégedett Ön az eddigi életével?

Bár kemény fiataiságom volt, de a tehetség és a rendkívül következetes munka meghozta az eredményeket. Számomra 1986, 1992, 1996, 2004 és 2016 különösen sikeres, pozitív élményekben és emlékekben igen gazdag évek voltak. Nyugodt lelkiismerettel, örömmel és elégedettséggel tudok visszagondolni az életemre.

Jocha Károly

Nemzetközi kitekintés

Interjú Novák Károly Eduárddal, Románia sportminiszterével



– A román sport számos világklasszis versenyzővel képviseltette magát korábban a nemzetközi szinten. Hogy értékeli a román sport jelenlegi teljesítményét?

Románia valóban ott volt a legjobbak között korábban. A régi rendszer a kétezres évekig működött, akkor próbálták egy úgymond forradalmasítani a sport rendszerét. Én azonban úgy vélem, hogy ezt inkább elszúrták, minthogy jót csináltak volna. Ezt mutatják az eredmények is. 2000-ben, Sydneyben 26 érmet nyertünk, és most jelen pillanatban már csak négy olimpiai érmet szereztünk.

– Mi a visszaesés oka?

Ennek a legfontosabb oka az, hogy nincsen egy olyan rendszer, ami átfogja mindent, nincs közös cél és irány.

A 2000-es évek elején, a sporttörvény egyik

célja az volt, hogy a szövetségek önálló és önfenntartó szervezetek legyenek, hogy meg tudjanak állni a saját lábukon, az állami támogatás csak hab legyen a tortán. Akkoriban 48 szövetség létezett, őket pedig egy 20-30 fős sportminisztériumi sportiroda felügyelte és irányította. Annak érdekében, hogy az olimpiai eredményességre mindenki nagyobb hangsúlyt fektessen, a sportfinanszírozási törvényben belefoglalták, hogy maximum 50 %-át kaphassák a prémiumoknak a nem olimpiai sportágak és versenyszámok.

Az új szervezési lehetőségeket kihasználva, a szövetségekből elkezdtek kiválni egyes sportágak, ezek új szövetségeket hoztak létre. Ugyanakkor megjelentek új sportágak is hasonló tervekkel. Az új rendszerből mindenki megpróbálta a legnagyobb hasznot húzni. Ehhez

nagy számú leigazolt sportolóra és jó eredményekre volt szükség. A valós sportolók számát soha senki sem ellenőrizte a minisztériumból, így csak a szövetségek jelentése alapján volt némi rálátás a nagyságrendre. A kimutatandó eredmények érdekében mindenki kereste azokat a versenyeket, amelyeken több esélyük volt a jó szereplésre. Jellemző ennek a folyamatnak a következménye, az olimpiai és nem olimpiai versenyszámokban/sportágakban szerzett világbajnoki érmek aránya. 2001-ben 27 világbajnoki érmet szereztünk olimpiai sportágakban és versenyszámokban, és 24 érmet az olimpián nem szereplő versenyszámokban és sportágakban. 10 évvel később, 2011-ben ez az arány 7/347-re változott. Mindez hatványozódott a junior és a gyermek szinten, ahol több ezer világbajnoki érmmel

„gazdagodtak” a sportolók, edzők, szövetségek. Ez aztán elindított egy olyan dominó-effektust, hogy az egész román sport kvázi padlóra került. A gyerekek és a szülők nem értették, nem értik, hogy miért kellene 10–20 évet edzeni ahhoz, hogy VB érmet szerezzél, ha egy teremmel arrébb, mindez 1–2 év alatt sikerül. Az olimpiai sportágakat űző sportolók tudták, hogy könnyebb egy nem olimpiai versenyszámban két érmet szerezni, mint egyet egy olimpiai versenyszámban. A régi sportszövetségek pedig fel szerettek volna zárkózni az újonnan megjelent, világviszonylatban nem elterjedt sportágakat képviselő szövetségek eredményessége mellé.

Tovább árnyalja a képet, hogy nem volt a sportlétesítmények működtetésére vonatkozóan semmiféle összehangolt fenntartási terv. Mindezt betetőzte az, hogy a sport nem volt prioritás Romániában, mert ha az lett volna, akkor 2001. óta nem cseréltek volna 17 alkalommal vezetőt az országos sport élén.

– Azt nyilatkozta, hogy új sport koncepciót kell kialakítani. Mire fókuszál, milyen alap változtatásokat tartalmaz a koncepció?

Már amikor átvettem a mandátumom tudtam, hogy szükségünk van egy, a sportot megreformáló sportstratégiára. A legnagyobb problémák, amelyekkel a romániai sport küszködik az a szervezetlenség, a fenntarthatatlan projektek finanszírozása, a szakembergárda hiányos felkészültsége, az edzőtovábbképzés hiányosságai, a sportklubok halovány tevékenysége, a szakszövetségek teljesítményközpontú, olimpiai tervezésének hiánya, az edzők nem teljesítményalapú bérezése, a szakképzett minisztériumi személyzet hiánya, a sportinfrastruktúra hiánya. Ezen változtatunk. Erre való az Országos Sportstratégia.

Három nagy célt tűztünk ki magunk elé: az élsport támogatása – hogy eredményesség tekintetében Románia az első 15 ország között legyen ismét; a tömegsport támogatása – hogy a lakosság legalább 30 %-a gyakoroljon valamilyen mozgásformát; és az iskolai sport fejlesztése – hogy

a tanulóknak legyen lehetősége minél több mozgásformát kipróbálni az iskolában.

– Milyen tervek születtek az élsport fejlesztésére?

Az élsport esetében főleg azokat a sportágakat tartjuk szem előtt, amelyekben sok olimpiai érmet szerezhethetünk. 2032-re úszásban, tornában, ökölvívásban, atlétikában, vívásban, evezésben, vagy más, olyan sportágakban, ahol azt látjuk, hogy jó irányba haladnak a dolgok, születnek jó eredmények és ahol visszatérhetnek a dobogóra a romániai sportolók.

Örömmel tapasztalom azt, hogy az utóbbi időben nagyon sok szép eredmény született a román sportban nemzetközi szinten. Gondoljunk csak David Popovici úszóeredményeire, világrekordjára, de Cătălin Chirilă világbajnoki címére is a kanadai evezés világbajnokságon. Van okunk büszkének lenni és reménykedni abban, hogy valóban sikerül az Országos Sportstratégia életbeléptetésével Romániát visszaemlíteni a legjobb országok közé.

– Melyek a román sport legeredményesebb sportágai napjainkban?

Napjainkban hihetetlenül jó eredményeket érnek el sportolókunk a világ- és Európa-bajnokságokon, sőt rekordokat is döntöttek. Azért nem szeretem a legeredményesebb szót, mert az egymáshoz hasonlítani őket. Azonban fontos, hogy minden sport helyet kapjon a romániai sportpalettán, hogy mindenki megtalálja azt, ami szeret, főleg a gyerekek és fiatalok esetében, hiszen onnan kerül majd ki a jövő bajnok-generációja.

– Milyen mértékű eredményességi jutalmat kaptak az egyéni olimpiai bajnokok Tokió után?

Az RMDSZ kezdeményezésére az olimpiai és paralimpiai bajnokok anyagi juttatását megdupláztuk tavaly, tehát az előírt összeg kétszeresét kapták a Román Olimpiai Bizottságtól és a Sportminisztériumtól. Régóta készültünk erre a módosításra, és nagyon örültem, hogy ilyen módon is támogatni tudtuk az élsportot és a teljesítményt. A tokiói olimpián Románia négy érmet szerzett, egy aranyat és három ezüstöt. Az aranyérmes sportolók 140.000 eurót, az ezüstérmesek 112.000 eurót, a bronzérmesek 88.000 ezer eurót kapnak. A negyedik ötödik és hatodik helyezést elérő sportolók 56.000 eurós, 42.000 eurós, illetve 28.000 eurós juttatást kaptak.

– A labdarúgás számos országban a legnépszerűbb sportág. Milyen szinten áll a román labdarúgás most, és mik a legnagyobb, orvoslandó problémák a sportággal kapcsolatosan?

Romániában megközelítőleg az összes igazolt sportoló 45 %-a labdarúgó. A legerősebb klubbajnokságainkban az eredményességre törekvésből fakadó elvárás magasabb szintű, mint a junior labdarúgóink felkészültségének szintje. Nagyon sok külföldi légiós szerepel a bajnokságokban, ezért a saját sportolókunk csak ritkábban „rúgnak labdába”. Ennél fogva az ország válogatottjának szintje sem éri el a régi teljesítményszintet. Ezért gondolom, hogy hatékony lehet a minimális számú hazai labdarúgó szerepeltetését a klubjainknál.

– Melyek a legnépszerűbb sportágak Romániában a labdarúgás után?

Ez talán régiótól függ, míg például Székelyföldön nagy népszerűségnek örvend a hoki vagy a korcsolyázás, az ország másik részében talán az úszás vagy éppen az atlétika a vonzóbb. Azonban a statisztika azt mutatja, hogy az összes sportoló létszámából a kosárlabda 10 %-ot, a sakk és a sporttánc pedig több mint 5 %-ot tesznek ki.

– Milyen az utánpótlásnevelés helyzete Romániában?

Kilencvenezer sportolója van a sportiskoláknak, és tízezer sportolója az állami kluboknak, ezekből már meg lehetne válogatni, hogy az utánpótlás ne csak számbeli, hanem minőségi is lehessen. Sajnos, Romániában nincsen egységes szemlélet az utánpótlásnevelésre nézve. Az állami intézmények által működtetett klubok nem a legmagasabb eredmények elérésének célját követik. Gyakran probléma azonban a másik véglet is. Nem építik fel utánpótlás korú sportoló életútját. A junior sportolókat – főleg a nagyon tehetségeseket – hamar „elhasználják”. A tehetséges sportolók majdnem mindig, mindenhol versenyeznek. Az

utánpótlásnevelésben az is fontos lenne, hogy azokat a sportolóinkat, akik tehetségesek, egy olyan adatbázisba sűrítsük, amely pontosan megmutatja, hogy éppen mi történik ezekkel a sportolókkal. Ne legyen az a probléma, hogy a túlzott eredménycentrikusság miatt kiégnek. Ugyancsak probléma, hogy bizonyos sportágaknál majdnem kivesznek már a felnőtt sportolók. A juniorokat már korán mélyvízbe dobják, mert a ők képezik a felnőtt válogatott alapját. Így nem tudnak megélni junior szinten, mert már korán teljesíteniük kell a senior szinten, ahol elméletben sokkal kisebb az esélyük. Azonban mire odakerülnének, hogy valóban hozniuk kell azt a szintet, már ki vannak égve. Tehát ilyen szempontból az utánpótlásnevelést újra kell gondolnunk, és ezt is tettük a Sportstratégiában

– Az utánpótlás sporttal összefügg a diáksport is...

Nálunk, az iskolákban nincs akkora sportági választék, sokszor a megfelelő feltételek is hiányoznak. Legtöbbször a hangsúly csak az atlétikára, a tornára és a labdajátékokra esik. A testnevelők kreativitására van bízva nagyon sok minden. Azokban az országokban, ahol a mutatók sokkal jobbak, legalább nyolc sportág szerepel iskolai sportként. Fontos, hogy minél dinamikusabb, változatosabb legyen a testnevelés óra az iskolában. Az első lépést már megtettük ebbe az irányba. Igaz nem iskolai időn belül, de azon kívül, most a nyári szünetben elindítottuk a Herkules projektet, amelynek keretén belül a gyerekek négy héten keresztül próbálhattak ki különböző sportokat a helyi kluboknál. Az országos szintű programon több mint 5.000 gyerek vett részt. Ezt a programot szeretnénk minden iskolai szünetben bevezetni.



– Hogyan látja a fogyatékosok sportjának helyzetét Romániában?

Mandátumom kezdete óta dolgozom azon, hogy ez az ágazat is fejlődjön. Fontos, hogy a sportolás mindenki számára elérhető legyen. A sportszövetségeket ösztönözzük arra, hogy minél több paralimpiai sportolót vonjanak be a tevékenységükbe, és ezt természetesen erre elkülönített pénzügyi forrásokból támogatjuk. Az alapvető megoldás az, hogy az állam, amely több száz klubot igazgat, megteremtse a paralimpiai sport fejlődéséhez szükséges feltételeket. Szeretném elérni, hogy ha egy klubban például öt atlétikai edző van, akkor az egyikük a paralimpiai sportolókért feleljen.

– Mi a helyzet a szabadidő sport terén Romániában?

Itt is hangsúlyosan fontos, hogy legyen egy olyan stratégia, amely összekapcsolja a szabadidősportot azokkal a sport tevékenységekkel, amelyek ott vannak helyi szinten. Például, az a legjobb megoldás, ha egy olyan sportlétesítményt hozunk létre, ahol iskolaidőben testnevelésórákat tartanak, délután edzéseket bonyolítanak le a sportolók, este pedig a közösség használja. Ezért fontos a létesítmények számára is irányelveket meghatározni, a sport stratégia szerint megépíteni és használni.

– Mennyire tartja a sportot a kormányzat kulcsfontosságú ágazatnak?

Abszolút kulcsfontosságú ágazatnak tartom a sportot, hiszen ez által nemcsak országunk hírnevét tudjuk emelni, de egy egészségesebb, aktívabb társadalmat, országot nevelünk. Úgy érzem, hogy a koalíciós társaim is megértik ezt és támogatják a kezdeményezéseinket. Az idén rekordmértékű volt a sport támogatása is, 571 millió lej (közel 118 millió euró). Ezen kívül természetesen más forrásokból is támogatják a sportot, például a helyi vagy a megyei önkormányzatok költségvetéséből. Tehát a sportfinanszírozás nem csak a sportminisztériumot terheli, hanem a többi önkormányzati és állami szervén is múlik.

– Mik a legnagyobb szakmai kihívások a román sportminisztérium munkájában?

Nagyon szerteágazó mindaz, amiért a sportminisztérium felel, elkezdve a sportkomplexumoktól, egészen a sportigazgatóságokig, klubokig. Azonban a pontos nyilvántartás és a helyes adatok hiányoznak. Nagyon sokszor, az eredményektől elkezdve a sportolók és az edzők számaig a válaszok mindig pontatlanok a szövetségek részéről. Mondhatni azt, hogy nincs egy pontos, naprakész adatbázis, így na-

gyon nehezen mérhető fel a sportágazatban zajló munka hatékonysága. A legnagyobbik kihívás a rendszerezés, a nyilvántartás és a nyomon követés. Hogyan lehet a sportminisztériumhoz begyűjteni a fontos döntéseket előkészítő információkat, és hogyan tudjuk megteremteni azt, hogy a szövetségek a legtöbbet hozzák ki magukból. Azonban minden nap egy lépéssel közelebb kerülünk ehhez, és a Sportstratégia is ebben segít majd.

– Milyen különbségeket lát a román és a magyar sport rendszerében?

Inkább azt mondanám, hogy látok Magyarországon esetében követendő példákat, hiszen van pár olyan gyakorlat, amely eredményes. Azonban azt is látom, hogy a két országnak más a sporthagyománya, és ez így természetes. A hagyományokat – vagy mondjuk a rossz beidegződéseket – megváltoztatni pedig csak türelemmel és folyamatos munkával lehet. Ami különösen értékelendő Magyarországon az, hogy 2007-ben eldöntöttek valamit, volt egy stratégia, egy cél és azon dolgoztak az elmúlt években. Az eredmények, amit ma látunk, az ennek az elmúlt 15 évnek a munkája. Mi ezt másfél év alatt nem tudjuk megvalósítani, nekünk is hosszútávra kell terveznünk. A Stratégiával, az elkövetkezendő esztendőket menetét határozzuk meg, amelyet követni kell. A látványos eredmények nem egyik napról a másikra születnek.

– Hogyan értékeli a magyar-román sport együttműködést? Milyen fejlesztési lehetőségeket lát?

Abszolút pozitívan. Magam is jó kapcsolatot ápolok a magyarországi partnerekkel. Nagyon hálás vagyok azért is, mert jelentős nyitottságot és segítőkészséget tapasztaltam részükről, rengeteg segítséget kaptunk az Országos Sportstratégia kidolgozásában is. Magyarország kormánya megbízható partnerünk, ami a sport fejlesztését illeti. Romániában számos sportinfrastruktúra-fejlesztést finanszírozott a magyar kormány. Tavaly két fontos sportbázist tudtunk átadni a közösségnek a támogatásoknak köszönhetően: a maroszentgyörgyi jégpályát, a sepsiszentgyörgyi futballpályát, idén pedig a Partiumi Labdarugó Akadémia, valamint a Székelyföldi Jégkorong Akadémia kollégiuma épül magyarországi támogatásokból. Fontosnak tartom ezeket a fejlesztéseket, hiszen így tudjuk biztosítani az utánpótlást, a fejlődést. A román sportnak szüksége van a reformra, a változás pedig sokkal könnyebb, amikor segítőkész partnerek vesznek körül. Ezért minden segítség, jó gyakorlat, ötlet, észrevétel hasznos és nagy segítség a számunkra.

– A tehetséges, magyar nemzetiségű sportolók sok dicsőséget szereztek a román sportnak. Ugyanolyan könnyen hozzájutnak a főként magyarlakta területen a sportolási lehetőségekhez, mint Románia többi részén?

A sportinfrastruktúra nem a legtökéletesebb még Romániában, azonban dolgozunk ezen. Az RMDSZ kiemelt célja olyan infrastruktúra kiépítése, amely biztosítja, hogy mindenki hozzáférhessen a sporthoz, a mozgáshoz. Az utóbbi időben ilyen értelemben több uszodát is átadtunk, úgy nagyobb városokban, mint kisebb településeken is. Azt szeretnénk, hogy senkinek se kelljen több mint fél órát utaznia ahhoz, hogy valamilyen sportlétesítményhez hozzáférhessen. Ilyen értelemben tehát igen, szerintem ugyanolyan esélye és hozzáférhetősége van egy romániai magyar sportolónak, mint egy román sportolónak.

– Minisztersége mellett Ön paralimpikon élsportoló is. Hogyan kezdődött, hogyan alakult a pályafutása?

Csikszeredaiként természetes volt, hogy egy téli sportot fogok választani. Gyermekként gyorskorcsolyázni kezdtem. Gyermekkori álmom volt, hogy olimpiai bajnok legyek, ezért rengeteget dolgoztam. Nagyon közel voltam már a célhoz. Gyorskorcsolyázóként számos versenyt nyertem itthon és külföldön is. Azonban 1996-ban egy autóbaleset ért, aminek következtében amputálni kellett az egyik lábfejemet. Akkor ott összedől a világom, nem értettem, miért pont velem történik mindez. Később csalódásom ellenére nem tudtam hosszú ideig ebben a télen létezni, muszáj volt sportolnom. Elkezdtem kerékpározni, és végül ez a sport hozta el a gyermekkorom óta álmodott olimpiai bajnoki címet. Öt paralimpián vettem részt. 2004-ben Athénban két negyedik helyezést szereztem, 2008-ban, Pekingben a dobogó második fokára álltam. A harmadik paralimpián, 2012-ben Londonban aranyérmet szereztem és ezzel én lettem Románia első paralimpikon bajnoka. Ezt követte a 2016-os paralimpia Rióban, majd tavaly Tokió, ahol ezüstérmet szereztem.

– Hogyan került kapcsolatba a politikával?

Egy telefonbeszélgetéssel. 2020-ban a parlamenti választások után Kelemen Hunor, a Romániai Magyar Demokrata Szövetség elnöke keresett meg azzal, hogy nem vállalnám-e el az akkori Ifjúsági- és Sportminisztérium vezetését – ami azóta már csak Sportminisztérium lett egy strukturális átalakításnak köszönhetően. Nagyon megörültem a felkérésnek, igent mondtam, és azóta vagyok miniszter.

Jády György



Köpf Károly

Főtitkári beszámoló Ez történt ...



A Magyar Edző utolsó rendes számának megjelenése, július eleje óta több, mint négy hónap telt el. Szokás szerint nyáron szüneteltek a továbbképzések, de ettől eltekintve élénk élet zajlott a MET-ben.

Pályázati alapon elnyertünk egy projektet, a virtuális sportmúzeum felállítását. Ezzel a mostani újságban máshol is foglalkozunk, ezért itt csak annyit írok, hogy ez a munka nagyon alapos előkészítést és folyamatos készenlétet igényel, ami a nyarat is átívelte. Az áprilisi országgyűlési választások utáni változások a kormányban a sportot is érintették. Az EMMI megszűnésével a sport felügyelete a honvédelmi tárcához került és a sportért felelős államtitkári feladat ellátása dr. Schmidt Ádámmal került, a helyettes államtitkári tisztséget pedig Schmidt Gábor, a Magyar Kajak-kenu Szövetség elnöke látja el. A MET súlyát a magyar sportéletben mi sem bizonyítja jobban, mint az, hogy az új vezetők hivataluk elfoglalása utáni szinte első látogatása a MET-be vezetett.

A június 15-i látogatáson a sportvezetőket a MET vezetősége nevében Molnár Zoltán elnök tájékoztatta a Társaság tevékenységéről. Elmondta, hogy közel három évtizedes múltra visszatekintő szervezet jelentősége a magyar sportéletben 2017 után értékelő-

dött fel, amikor jelentős állami feladatokat és ehhez jelentős anyagi támogatást kapott. A Kiemelt Edző Program átvételével a MET közel kétszáz, kiemelt feladatot ellátó edző munkáltatója lett és megszervezte az ezzel járó szakmai feladatokat, többek között az edzők kötelező továbbképzését. A továbbképzésre kötelezett edzők köre kibővült az UEP edzőkkel és a Gerevich Aladár sportösztöndíjban részesülő edzőkkel is. Így a MET közel 800 edző kötelező, kreditrendszerű továbbképzéséért felel. Állami feladatként került a MET-hez a Nemzeti Sportinformációs Rendszer szakmai tartalmának kidolgozása, valamint a rendszer bevezetését megelőző oktatási folyamat megszervezése. Beszélt a MET szakmai kiadványáról, a Magyar Edző folyóiratról is, amely 2015 óta megújult külsővel és gazdag, változatos tartalommal jelenik meg. A MET gondozza 2001 óta a Mesteredzői Díjat, amelynek odaítélésére a Mesteredzői Kollégium tesz javaslatot. A Mesteredzői Díj mellett a MET megalapította az Edzői Életmű Díjat és az Ormai László díjat az edzők munkájának elismerésére. A MET Elnöksége elismert sportvezetőkből, szakemberekből áll, akik lelkesen és nagy úgyszeretettel támogatják a MET munkáját törekvéseit. Elmondta, a

MET elsődleges célja, hogy a magyar sport minden területén felkészült, magasan iskolázott szakemberek, edzők dolgozzanak. A MET a szakmai munkájának ellátásához szükséges anyagi forrásokkal példamutató takarékosággal gazdálkodik.

Dr. Schmidt Ádám államtitkár és Schmidt Gábor helyettes államtitkár egyetértettek a MET törekvéseivel és kijelentették, hogy a jövőben fokozottan támogatni kívánják azokat. Kifejezték szándékukat, hogy a MET munkájának egyes területeiről, a megbeszélés során felmerült kérdésekről részletesen kívánnak a jövőben konzultálni. Egyetértettek azzal, hogy a szakemberképzést a felsőoktatás kertében kell megoldani és rendeltileg szabályozni kell a sportszakemberek foglalkoztatásának kérdéseit. Erre megfelelő megoldásnak tartják a MET jövőbeni kamara státuszának a megteremtését.

A MET már 2012-ben felvetette egy edzői kamara megalakításának gondolatát. Ez ügyben megkerestük az akkori sportvezetőt, de úgy tűnt, javaslatunk akkor nem volt időszerű. A MET megerősödése és szakmai elfogadottságának növekedése most ismét



időszerűvé tette a kamarává, vagy köztestületté alakulás lehetőségét. Ezzel kapcsolatban a nyár folyamán részletes javaslatot készítettünk, amelyet a közeljövőben kívánunk benyújtani a sportvezetésnek.

Az eltelt időszakban a MET elnöksége kétszer ülésezett. A július 6-i ülésen az elnökség tagjai tájékoztatást kaptak az edzői kamara létrehozásának előkészítéséről, és döntöttek a négy személyről, akik a MET-et képviselik a MOB tagságában. A négy delegált személy Dr. Kemény Dénes, Prof. Dr. Mocsai Lajos, Molnár Zoltán és Csabai Edvin. A szeptember 8-i elnökségi ülésen döntött az elnökség a Mesteredzői Kollégium javaslatáról a 2022. évi MET díjak adományozására. Az idén hárman kaptak Mesteredzői Díjat: Bíró Attila, a női vízilabda válogatott szövetségi kapitánya, Csipes Ferenc a BHSE kajak-kenu edzője és Hadvina Gergely, a Szolnoki Kajak-kenu Klub edzője. Edzői Életmű Díjra az elnökség a javaslat alapján öt edzőt tartott érdemesnek: Könye Irmát, a BHSE kajak-kenu edzőjét, id. Ocskay Gábort, a Székesfehérvári Volán SC nyugalmazott jégkorongedzőjét, Svasznek Jenőt, a Kőbányai Sport Klub ökölvívó edző-

jét és Tarján Andrást, a Statisztika Petőfi SE nyugalmazott asztalitenisz edzőjét. Az Ormai László Díjat ebben az évben Szalma László, Ekler Luca paralimpiai bajnok edzője kapta. Az idén alapított az Év Utánpótlás Edzője Díjat a Mesteredzői Kollégium a Hónap Utánpótlás Edzői közül Horváth Jánosnak, a KSI és a Magyar Vízilabda Szövetség utánpótlás edzőjének adományozta.

A díjak átadása szeptember 25-én a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemen történt, a Magyar Edzők Napja alkalmából. A Magyar Edzők Napját intenzív és eredményes „Mondtál már köszönetet az edzőnek?” kampány előzte meg. A kampány arca ezúttal Kopasz Bálint, olimpiai- és világbajnok kajakozó volt. A kampányhoz a közösségi médián is sokan csatlakoztak. A díjátadó konferencia ünnepi beszédét Dr. Schmidt Ádám államtitkár tartotta. Az eddigi díjátadásokhoz képest újítás volt, hogy az új mesteredzőket egy-egy sportolójuk méltatta.

Szeptemberben megkezdődött a II. félévi edzőtovábbképző program. Ismét gazdag témaválaszték várta az edzőket. A programban szerepelt többek között a testnevelőta-

nár- és edzőképzés helyzete, a szívritmuszavarral folytatott versenysport, a média és a sport, az edzői kommunikáció és a generációkutatás is.

Ebben az évben is kaptunk támogatást a Sportért Felelős Államtitkárságtól az 1-es típusú cukorbeteg gyerekek sportolási lehetőségeinek bővítésével kapcsolatos ismeretterjesztésre. Az elmúlt évi hasonló támogatást konferenciaszervezésre és két kiadványra használtuk fel. Az idei támogatásból egy ismeretterjesztő, oktatófilmet készítettünk testnevelőtanároknak, edzőknek és szülőknek. A film azokra a tudnivalókra hívja fel a figyelmet, amelyek biztonságossá teszik a sportolást a diabéteszes gyermek számára a testnevelésórán és az edzésen.

Ismét eltelt egy év, a MET létezésének harmincadik éve. A kerek születésnap jövőre lesz. Szeretnénk illő módon megemlékezni a három évtizedről, amely alatt a Magyar Edzők Társasága „tényező lett a magyar sportban”.

Köpf Károly
főtitkár

Könyvismertető

ERŐNLÉTI EDZÉS

– a bizonyítékokon alapuló gyakorlat

Anthony N. Turner; Paul Comfort által szerkesztett angol kiadvány 2. kiadásnak magyar nyelvű változata

A hatékony erőnléti edzővé válás megköveteli a szakmai készségek megismerését és folyamatos fejlesztését és a legjobb gyakorlatok tudományos alapjainak alapos megértését. Ebben a könyvben a szerzők mind a kezdő és mind a tapasztalt edzőkhöz is szóló kötetben a legújabb tudományos bizonyítékokat vizsgálják, és alkalmazkazzák azokat a gyakorlatok kiválasztására és az edzőtervezési döntésekre az erőfejlesztés és kondicionálás teljes területén, az erő és teljesítmény, a gyorsaság és az ügyesség, valamint az aerob kondicionálás teljes skáláján.

A szöveg első kiadásának megírása óta kiterjedt kutatások bővítették a bizonyítékokat, amelyek az egyes fejezetek elméleti alapját képezik. Ezen túlmenően néhány korábban kevésbé vizsgált területet most kibővítették, és néhány kulcsfogalmat tovább elemeztek. Minden egyes fejezetet olyan szakértők írtak, akik a sportágak széles skáláján rendelkeznek tapasztalattal, beleértve a gyakorlati és a kutatási tapasztalatokat is, biztosítva, hogy ez a tömör, de kifinomult tankönyv tökéletes hivatkozást képezzen a bevezető tanulmányoktól a hatékony szakmai gyakorlatig. Bár a könyvben kifejezett koncepciókat vizsgálunk, az edzőknek nem szabad elfelejtenie, hogy az erőfejlesztés és kondicionálás alapelveinek következetes alkalmazása a sportolói fejlődés alapja. „Erőnléti edzés: a bizonyítékokon alapuló gyakorlat” című könyvünk értékes forrás az erőfejlesztés és kondicionálás, valamint a fitneszedzés minden résztvevője számára.

Az „Erőnléti edzés: a bizonyítékokon alapuló gyakorlat” című könyv tartalomjegyzéke

I. rész A sportoló fejlesztése

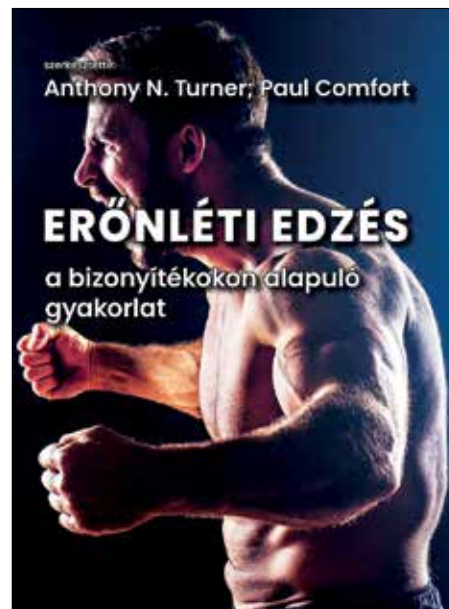
- Erőnléti edzés: edző vagy tudós?
- Az izom erejének és teljesítményének fejlesztése
- Nyújtásos-rövidülési ciklus és izom-ín merevség
- Az aerob fittség megértése és fejlesztése
- Ismétlődő sprintképesség: élettani alapok és az edzésre gyakorolt hatások
- Konkurens edzés

II. rész Edzőtervezés és monitorozás

- Periodizáció
- Stratégiák a sportoló regenerálódásának fokozására
- A mérközésnap teljesítmény előkészítése: stratégiai csapatsportolók számára
- Fittségi tesztelés és adatelemzés
- A fittségi tesztek eredményeinek elemzése és bemutatása
- Excentrikus edzés: tudományos háttér és gyakorlati alkalmazások
- Klaszter sorozatok: tudományos háttér és gyakorlati alkalmazások

III. rész A sportoló edzése

- Mozgásszűrés: a mozgásminőség értékelésének szisztematikus megközelítése
- Az erőedzés technikai követelményei
- Olimpiai súlyemelés a sportteljesítményért
- Plyometrikus edzés
- Az irányváltoztatás és az agilitás edzése
- Gyorsasági és felgyorsulási edzés
- Alkalmazott edzőtudomány (coaching)
- Edzőként való fejlődés: vezetés, kultúra és cél



A könyvet a KONYV@SPORTORVOS.HU e-mail címen SZÁLLÍTÁSI- és SZÁMLÁZÁSI cím valamint egy TELEFONOS elérhetőség megadásával rendelhető meg, csak a kiadónál kapható!
Ára 9.000,- Ft/db

Sporttörténet

A nagypapa sportja (A „Tűzszekerek” üzenetéről)

Az ember ne tagadja meg vonzalmait, a „nagypapa sportja” engem mindig is nagyon érdekelt; talán valami olyasmit keresek benne, ami a ma sportjában már nincsen, talán mai jelenségek gyökereire vagyok kíváncsi..., nem tudom, de néha úgy érzem: jó volna, ha mások számára is meg tudnám fogalmazni azokat a furcsa érzelmeket, amelyek bennem kavarnak, amikor rég letűnt emberek egy-kori diadalait, bukásait láthatom, olvashatom, amikor régi arcok mosolyognak felém gyűrt papírokról, homályosuló fényképekről; tudom, hogy valami sajátos keveréke ez a kíváncsiságnak, megértésnek, szeretetnek és fájdalomnak... fájdalomnak, igen, hiszen nem tudom nem látni azok mögött az arcok mögött a saját, jelenből-jövőből múltba áttűnő arcunkat.

1981 szeptemberében, nyolcvanéves korában meghalt a svédek egykori csodaúszója, Arne Borg. Egyszeres olimpiai bajnok, többszörös helyezett, s volt időszak a húszas években, amikor szinte számolatlanul nyerte az aranyérmeket az Európa-bajnokságokon. Mindjárt az elsőt, amelyet Budapesten, az akkor frissen felavatott Császár uszodában rendeztek, imponáló magabiztossággal győzött 400 és 1500 méteren, s csak 100 méteren szorult a második helyre a mi fiatal titánunk, Bárány István mögött. Vékony, karcsú, szemüveges férfi volt, alakját legendák övezték nemcsak a vízben, hanem a vízparton is. Ugyanis ... hm, úgymond, nem róla lehetett megmintázni a sportszerű életmód prófétájának portréját. Szerette a pezsgőt, a táncot és az e kettőhöz elengedhetetlenül szükséges szép lányokat, s mint kortársai elmondják: soha nem okozott neki különösebb fejtörést, ha választania kellett e földi örömek és a másnapi verseny között. Először hódolt az előbbieknak – nem ritkán hajnalig –, majd pedig, néhány óras pihenés után, rendszerint tönkreverte ellenfeleit. Bizonyára akadtak annak idején, akik rosszszallóan ingatták fejüket, mondván: nem vezet ez az életmód jóra. Borg azonban fittyet hányt az aggályokra; úszott a világversenyeken és fürdött az élet szórakoztató hívságaiban.



Nyelcvan évig élt. Köszönhetően a sportnak, de az sincs kizárva, hogy talán annak is, hogy boldogan tudta élni az életét. A viláért se vegyék úgy a mai kor élvonalbeli bajnokai, hogy az ő útja a követendő példa, egyszerűen csak minderről az jut az eszembe: vajon meddig élnek majd a mai sport valóban sportszerűen (fegyelmezetten, aszkétikusan, lemondóan?) tevékenykedő versenyzői. Persze, azt kívánom nekik, hogy éljenek sokáig. Ebben a kérdésben igazán példát vehetnének Arne Borgról.

A hosszú élet titka (ez köztudott), hogy sokáig kell élni. De láttuk: nem mindegy, hogyan. A testet vagy a lelket konzerválja-e a sport? Utólag és kívülről nehéz lenne eldönteni, hogy melyik verseny volt nehezebb Harold Abrahams számára; az, amelyiket 1920-ban vívott a cambridge-i kollégium árkádjai alatt futva a College csúcsa ellen, vagy az, amelyiken négy évvel később, a párizsi olimpia 100 méteres döntőjében az amerikai csodafutókkal (Jackson Scholz, Paddock) mérkőzik. Vagy nem is olyan ne-

héz, hiszen előbbiben csak a kihívás számított, míg utóbbiban „már nemcsak a vereségtől, hanem a győzelemtől is” félt – miként a döntő előtt beismeri –, mert mindössze tíz másodperce van arra, hogy igazolja létezését, egész addigi életét. Ez már valóban túl nagy tét ahhoz, hogy még siker esetén is ne vegyüljön a kiélvezendő ízekbe valami keserűség. Az önmagával versengő ember horatiusi lovasa ő, aki mögött a sötét gond ül („Post equitem sedet atra Cura”); s nem is a következő verseny, az elbukás pusztas esélye retenti, hanem a maga mögött hagyott, a bekövetkezett diadal esetlegessége.

Akik látták a filmet, tudják, hogy a négyszeres Oscar-díjjal jutalmazott Tűzszekerekből (Chariots of Fire) idéztem az iménti neveket és eseményeket. Hugh Hudson rendező alkotását először a budapesti sportfilmfesztiválon láttam 1981 őszén, majd a hivatalos bemutató után is még háromszor (a későbbi, tévébeli, alkalmakról most nem beszélek). Olyan élmény volt számomra, amelytől még évtizedek múltán sem tudok szabadulni, mi-



közben azon töprengnek, hogy vajon miből táplálkozik az az erő, amely ebből a filmből árad. Magából a történetből, amely hiteles és izgalmas, legfőként pedig kielégíti erkölcsi érzékünket; a rendezői és színészi munkából, amely művészi hitellel világítja át minden egyes képkockáját? Vagy valami másból?

Végül is, azt hiszem, két választ is találhatunk tetszésünk magyarázatául. Az egyik, hogy a film kivételes érzékenységgel mutatja fel azt a pillanatot, amelyben a modern élsport megszületik; felismerve azokat az ösztönzőket, amelyek nem kívülről hatnak a versengő emberre, hanem amelyek révén önnön legbenső versenyüket kell megvívniuk – nem dicsőségért, nem pénzért és hírnévért, de a bennük feszülő erő igazolásáért. Vagyis, hogy „*mi végre vagyunk a világon*”. És mert felteszik önmaguknak ezt a kérdést, egyben ki is tágítják, szinte filozófiai horizontúvá, azokat a húrokat érintve meg lelünkben, amelyek legtitkosabb vágyainkkal rezonálnak. Eredendő tisztület él bennünk az emberi többre törekvés iránt, valamennyien szeretnénk, ha volna bennünk tehetség, elhivatottság, és ennek arányában képesek is lennénk annak cselekvő felmutatására.

Ady Endre 1908-ban, kötet-címadó versében (Az Illés szekérén) írta le ezeket a sorokat: „Az Úr Illésként elviszi mind, / Kiket nagygon sújt és szeret: / Tüzes, gyors szíveket ad nekik, / Ezek a tüzes szekerek.” És tőle tudjuk azt, hogy: „Az Illés-nép Ég felé rohan”, s azt is, hogy: „Szívük izzik, agyuk jégcsapos”.

„Gonosz, hűvös szépségek felé” száguldanak, mert bérük csak a boldog kielégületlenség lehet. Az ember alapképlete. Irigység, szánsalom gyémántporozza útjukat, miközben – „*Hajtja őket a Sors szele*”.

A Tűzszekereket az amerikai Time magazin kritikusa, Richard Schickel „*pompás filmnek*” minősítette. „Olyan – mondta róla – mint régi idők elfeledett embereiről készült amatőrfilm, különleges, megindító, visszaidéző erővel.”

Régi idők elfeledett emberei – valóban. A történet két atlétáról szól, két atléta két aranyérméről. „A” győzelemről, amikor azonban mindkettőjüknek mást, többet kell igazolniuk, mint azt, hogy „*adott nap adott órájának adott néhány másodpercében*” (egy híres atlétaedző, Bruce Hamilton meghatározása) ők a legjobbak, a leggyorsabbak, s talán a legszerencsésebbek is.

Egyikük, Harold Abrahams, Angliába bevándorolt, gazdag zsidó család tehetséges gyermeke. Később ismert újságíró, híres jogász. 1978-ban halt meg. Másikuk, Eric Liddell, skót misszionáriusok mélyen vallásos gyermeke (már-már bigottnak mondhatnánk, ha a formákhoz való merev ragaszkodása mellett nem éppen a rugalmas emberiség mozgató elementáris futni vágyását), aki távoli vidékeken szolgálva hitét (Kínában) hunyt el – a film záró feliratának tanúsága szerint – valamikor a II. világháború ideje alatt.

Létező, hús-vér emberek, akik a sporttörténet lapjairól lépnek át a filmvászonra, a forgatókönyvíró és a rendező stilizációjában. Mert persze „*filmet*” látunk, ahol a történeti hitelesség csontvázára építik rá a művészi mondanivaló köztöszövetét. Így történt pontosan? Vagy: így is történhetett volna? A kérdés melékessé válik, hiszen – így kellett történnie.

Abrahams futásával azt a világot hívja ki, amely nyílt vagy alattomos diszkriminációjával lépten-nyomon érezteti vele saját „*más*”-ságát. Vissza akar vágni, s mert ennek a visszavágásnak legvitathatatlanabb színtere a roham-léptekkel népszerűsödő sport, szükségképpen választja ezt a kínálkozó lehetőséget. De mert mindig mások ellen fut, számára csakis a győzelem létezik. Ezért omlik össze, amikor először találkozik a „*Repülő Skót*”-tal vereséget szenvedve tőle. Liddell viszont Isten nagyobb dicsőségére fut, a benne – „*valamilyen kibándékkal*” – elrejtett emberi képesség kibontakoztatására. Ám az ő versenye sem konfliktusmentes, hiszen (látszólag legalábbis) vallásának hivatalos gyakorlása és a hívságos vetélkedés között kell választania.

Így jutnak el mindketten a párizsi olimpiára (1924), ahol Liddell azonnal vallásának egy kardinális tiltásával kerül szembe, meg kellene törnie a vasárnap szentségét – a Sabbath-napot –, hiszen ekkor (vasárnap) rendezik a 100 méteres síkfutás elődöntőit, ő azonban nem képes engedni, hiába kéri vezetői, sőt maga a Walesi herceg, hiszen ebben a kérdésben még a Biblia feloldozását sem képes elfogadni. („*Mert a Szombatnak is Ura az embernek Fija. ... Szabad ezért Szombatnapokon jól cselekedni.*” Máté evangéliuma, 12–8, 12) Inkább lemond a győzelem esé-

lyéről, feláldozva minden korábbi erőfeszítését. Versenyzőtársa, a „*Lord*” – kire a későbbi (1928, Amszterdam) gátfutó olimpiai bajnok (400 m) Lord Burghley-re ismerhet rá az atlétika történetében járatosabb néző – azonban nemes gesztussal átengedi neki a 400 méteren való indulás jogát. Feladva így az esélyt, hogy a veszített gátfutás után javíthasson, Liddell viszont megkapja a lehetőséget, hogy végül is – elszámolhasson Istenével.

Csodálatos az a tökéletesség, amivel a film megjeleníti ennek a régi olimpiának hangulatát; nosztalgikus érzéseket ébreszt bennünk, hogy mi is visszamehessünk ebbe a „*barátságosabb és ártatlanabb korba*” (Richard Schickel mondja így), amelyben még mintha léteznének igazi értékek. Hogy melyek ezek az értékek? A versenyek tisztasága? A verszíteni tudás? A győzni tudás?... De hiszen inognak már a szent amatőrizmus bástyái! Abrahams, Sam Mussabini személyében, egy profi edzőt szerződtetett maga mellé, s amikor emiatt szemrehányást kap a Kollégium vezetőitől, a szemükbe vágja az igazságot: eredményt csak így lehet elérni, és egyre inkább így; az amatőr szellemet a profi céltudatosság váltja fel, s ezen vagy sajnálkozunk, vagy tudomásul vesszük, egyik esetben lemaradunk, másik esetben lépést tartunk egy új korszak új igényeivel. Előttünk van még, ahogy az öreg dékán ingatja a fejét, nem titkolt megbotráncozással – hiszen, ráadásul, ez az edző nemcsak profi, de idegen is: félig olasz, félig arab származású –, majd az is, hogy milyen megejtő természetességgel veszi a Párizsból érkező győzelmi hírt: „*De hisz ezt vártuk tőle*”.

Mert a film – miként a sporttörténet is – igazságot szolgáltatott mindkét hősrünknek. Harold Abrahams – azt követően, hogy vereséget szenved 200 méteren a nagy ellenfél Jackson Scholtztól – győztesként szakítja át a célszalagot 100 méteren. (Miközben edzője, ki nem meri végignézni a versenyt, a felcsendülő angol himnusz első akkordjaira keresztülbokszolja zsirardi kalapját, s elérzékenyülve motyogja maga elé: „*Fiam*”. Hiszen ebben a közös diadalban vérrokonokká váltak, válhattak!) És győz 400 méteren Eric Liddell is. Szánszalva fut a cél felé, s megérkezését már nem is kell látnunk, hogy tudjuk: beteljesíti hivatását.

A filmet egy halotti búcsúbeszéd fogja keretbe. Egy fenséges katedrálisban szónokol a hajdani társ, a Lord, Abrahamsre emlékezve. Valami ilyesmit mond: „*Ők még tudták...*” Vajon a „*titkot*”? De hát mi a titok? A győznitűdás? Vagy a nyitó- és záróképben feltűnő fiatal emberek örömfutása a tengerparti fővenyen? A siker, az öröm, önmagunk megva-



lósítása? Vagy egyszerűen csak lehetőségeink felismerése?

Abrahams arcára emlékezünk, aki a boldog hazaérkezéskor nem tart a többiekkel. A háttérbe húzódik, egyedül akar maradni, hiszen győzött, most már kinek és mit is bizonyíthatna.

Mintha egy felismerés sugározna be ezt a kemény férfarcot: nem győzhetünk az életben egyszer és mindenkorra, és hogy valójában a győzelem is több a siker visszaigazolásánál. E film témája ugyanis – amit oly sajnálatosan kevésbé vettek észre annak idején a magyarországi kritikák – az ember azonosulási lehetősége önmagával. Egyszerűbben úgy lehetne mondani: minden ember szeretne valamit kezdeni saját magával, az életével. Az átfogó, nagy filozófiai rendszerek az élet örök kérdéseire keresik a választ, vagy magyarázni a világot, vagy – ami sokkal merészebb vállalkozás – meg is változtatni azt. Az egyes ember azonban nem képes olyan messzire elnézni. Már akkor is szerencsésnek érezheti magát, ha saját lehetőségeit fel tudja ismerni a világban. Kevesen vannak, akik a költő keménységével ki merik jelenteni: „Nincs alku – én hadd legyek boldog!” De mindenki érzi a vágyat a boldogság után. És a boldogság nélkülözhetetlen előfeltétele az „énazonosság”. Az a tudat, hogy az én egyéni mivoltom valamilyen módon illeszkedik a létezésbe. Ha porszem is, nélkülözhetetlen porszem. És az egyetlen lehetséges és szükséges porszem.

Ezért a tudatért küzd ebben a filmben a „zsidó” és a „keresztény”, és ezért volt szép a szónak nem szenvelgő értelmében ez a mozidarab, mert ezt a küzdelmet tudta át-

élhetővé tenni a néző számára is. Ha meri megérteni, hogy Haroldot nem valamiféle ellen-előítélet mozgatja, s hogy Eric nem a tételes vallás tiltásaival küszködik, amikor nem vállalja a Sabbath-napon az indulást. Ezért nem „zsidó apologetika” – ahogy egyesek vádolták a filmet; és nem „vallásos propaganda” – ahogy mások gondolták. Másról van szó, nem faji és nem vallásos elfogultságról; még kevésbé magáról a sportról.

Ez a két fiatal ember saját képességeit és lehetőségeit kívánja összhangba hozni vágyainak igazi szabadságával. Ha másként nem megy, legalább arra a tíz vagy ötven másodpercre, ameddig a rajttól a célig lehet érni száz, illetve négyszáz méteren.

Ez a film egyetlen tétje, s ebből adódik az a „giccses” emelkedettség, amelyet hivatott kritikussai közül nem kevesen a szemére hánytak. A leggyorsabbnak lenni száz vagy négyszáz méteren – önmagában persze nem nagy dolog. Csak akkor az, ha az illető, aki teljesíti, a „saját távját” futja végig ezzel a versennyel. És belülről valódi tűz melegíti. A hit, az akarat, a küzdelem vállalásának emberi tüze. Amit hideg szívvel megérteni sem lehet.

1920-ban egy fiatal diplomata azzal a kéréssel fordult a népszövetségi brit delegáció vezetőjéhez, Lord Balfourhoz, hogy két nappal a befejezés előtt távozhasson el a soros tanácsülésről. Mert Antwerpenbe kell utaznia, az Olimpiai Játékokra. A nemes lord megbotránykozva húzta föl a szemöldökét: „Hát ön is oda siet, ahol a nemzetek közötti civakodásokat és gyűlöleteket szítják?”

Ez az akkor harmincegy éves fiatalember később, már mint a Nobel-békedíj tulajdonosa, az UNESCO Testnevelési Világtanácsának elnöke (ICSPE), ezekkel a szavakkal emlékezett meg az olimpiáról: „Az olimpiai játékok a világ legnagyobb eseményeivé vál-

tak. 1912-ben Stockholmban lángot gyújtott a szívemben és a láng azóta is fényesen lobog.”

A fiatal diplomata 1920-ban az antwerpeni olimpián idejében érkezett ahhoz, hogy megszerezhesse az indulás jogát az 1500 méteres síkfutás döntőjében. 4:02.4 perces idővel a második helyen végzett; mindössze hat tized másodperccel szorult aranyérmes honfitársa, Albert Hill mögé.

Philip Noel-Baker – ahogy a világ később megismerte – 1963-ban a Coubertin báró tiszteletére rendezett centenáriumi kongresszuson mondta ezeket a szavakat:

„Nagy tévedés, tudományos, szociológiai tévedés az embert küzdő állatnak minősíteni. Wilfred Legros-Clarke, a nagy brit biológus mondotta, hogy az ember nem azért lett a természet ura, mert fizikailag erős, hanem az értelme miatt, és amiatt a két dolog miatt, ami benne jobban kifejlődött, mint bármilyen más élő organizmusban: altruista érzéke és a másokkal való együttműködés képessége. Ha tehát az ember az együttműködő, a békére hangolt ember, akkor a kongresszus egyik szónokának azt a megállapítását is el kell fogadni, hogy ha a sport nevelés, ha az jó az egészség számára, ha társadalmilag is sokféle értéket rejt magában, akkor az önmagában véve is pozitív dolog. Nem lehet tehát más következtetésre jutni, mint hogy a sport, annak szeretete, az emberi lélek egyik örök alkotója.”

Aznap éjszaka különben, amikor először láttam a Tűzszekereket (1981), a fesztiválvetítés után olvastam a délutáni újságban, hogy hetvenhat éves korában meghalt Exeter márki. Évekig a Nemzetközi Atlétikai Szövetség elnöke; volt olimpiai bajnok. Akit győzelme idején még Lord Burghley-nek hívtak. Úgy látszik, a tüzes, gyors szívek is megszűnnek dobogni egyszer. De addig?!...

Kocsis L. Mihály



Nemzetközi kitekintés

A Magyar Edzők Társasága a nemzetközi porondon

A Magyar Edzők Társasága életében számtalan nemzetközi projekthez fűzhető dr. Petrovics László neve, munkássága. A projektek mindegyike az edzői munkához kötődik, és az edzői szakma és filozófia legkülönbözőbb témáiról szólnak. A projektek eredményeként útmutatások készülnek, jó gyakorlatok kerülnek bemutatásra, és a témához illeszkedő, több nemzeten átívelő konzorciumi együttműködésben irányelvek kerülnek meghatározásra. Az Európai Bizottság sportpolitikája is több esetben használja és hivatkozik a projektek eredményeként bemutatott álláspontokat.

Petrovics László a 17 évig dr. Tamás István igazgatóként vezetett Testnevelési Egyetem Továbbképző Intézetének volt igazgatóhelyettese, majd igazgatója, ma már 13 éve a Nemzetközi Edzői Tanács (ICCE, International Council for Coaching Excellence) főtitkára. Őt kérdeztük szakmai munkásságáról, és arról, hogyan látja a MET szerepét és helyzetét a nemzetközi edzői társadalomban.



Harminc éve dolgozom az edzőképzés területén. A TF-en hozzánk tartozott a hazai alap- és középfokú, valamint a nemzetközi edzőképzés. Mi voltunk azok, akik a 90-es évek elején kialakítottuk a kapcsolatot a NOB-bal és elindítottuk a mai napig sikeresen futó Nemzetközi Edzői Tanfolyamot. Ennek is köszönhető, hogy alapító tagjai lehettünk a Nemzetközi Edzői Tanácsnak (ICCE), ahol később én is elhelyezkedtem és a mai napig dolgozom.

Kapcsolatom a MET-tel már a TFTI-s évek alatt épült ki. Dr. Ormai László elnöksége alatt felkérést kaptam, hogy segítsen a MET-et bekapcsolódni a nemzetközi vérkeringésbe és részt venni a hazai és nemzetközi projekt pályázatokon. Ez a munka azóta is tart, Molnár Zoltán elnök úr által vezetett csapattal folyamatosan dolgozunk azért, hogy minél több nemzetközi projekt eredménye segítse a MET tagságát.

– Mikor jött az ICCE főtitkári megbízás? Hogyan látod el itthonról feladataidat?

Elnökségi tagként 2009-ben kaptam felkérést az ICCE-től a főtitkári feladatok ellátására, ezt az első években önkéntesként, majd félállásban vállaltam. Mostanra főállású alkalmazott vagyok. A főhadiszállásunk Angliában van Leedsben, de legtöbbször mindenki a saját országából dolgozik. Miután nemzetközi szervezet vagyunk és kollégáim Kanadából, Nagy-Britanniából több városból, Spanyolországból dolgoznak, nálunk a „home office” a norma több mint egy évtizede. Köszönettel tartozom a MET csapatának, hogy külsős munkatársként mindig nagy szeretettel fogadnak és asztalt biztosítanak számomra egy-egy napra. A munkám sok utazással jár, egyrészt rendszeresen ki kell menjek Leeds-be, másrészt sok az 1-2 napos európai út, főleg a projektek miatt.

– Hogyan látod a fejlődést a MET-et érintő projektek tekintetében, és globális szinten?

A MET nagyon fontos tagszervezete az ICCE-nek, az itt folyó szakmai munka iránt nagy az érdeklődés. Az országos továbbképzési rend-

szer és a KEP olyan programok, amikre méltán büszkéek lehetünk. Ezeket mindenképp érdemes folytatni és fejleszteni, például nemzetközi szaktekintélyek meghívásával.

– Milyen projektekben tudja kivenni a részét a MET, és van-e arra lehetőség, hogy egyszer főpályázóként is megmérettesse magát?

Eddig számos érdekes, az edzői szakmát érintő projektet sikerült behozni Magyarországra olyan témákban, mint edzői érdeképviselet, dopping és csalás elleni harc, gyerekekkel és ifjúsággal dolgozó edzők képzése, sport szaknyelv oktatása angolul, edzőképzési és edzőtovábbképzési anyagok kidolgozása. A MET részéről Horváth Rita projektvezető koordinálja szakmailag ezeket a feladatokat, illetve Köpf Károly titkár úr a titkárság segítségével. Többször külsős szakemberekkel erősítjük a csapatot és a sokrétű feladatok ellátását, Balogh Judit kosárlabda edző a szaktudásával és az angol nyelvtudásával nélkülözhetetlen az iCoachKids projekt lebonyolításában.



ICCE

International Council for Coaching Excellence

– Igen nagy nemzetközi tapasztalattal rendelkezel. Hogyan látod a magyar edzőképzés, edző továbbképzés helyzetét? Hol vagyunk világvizonylatban?

Edzőképzés területén szerintem az élmezőnyhöz tartozunk. Az alapképzés nagyon erős, gyakorlatias jellege jó alapot ad a leendő edzőknek. A szövetségek, a MET és a TF sokat tesznek azért, hogy a továbbképzések rendszere jól működjön. Ami a legújabb trendeket illeti, több vezető országban nagyon fókuszálnak a Coach Developerre (edzőképzésben, edző továbbképzésben oktató szakemberek) képzésére, az online tartalmakra és a mentorálásra, műhelymunkára.

– Az ICCE-nek vannak képzései, hogyan lehet ezekre pályázni? Nyitottak a továbbképzésekre vagy meghívások, ajánlással lehet részt venni? Mi a legújabb képzési trend az edzők számára nemzetközi szinten, nem sportági képzésre gondolva?

Az ICCE nem akar belépni a képzés világába, nem akar saját tagszervezeteire rászervezni, nem lenne etikus. Egyetlen kivétel a Coach Developer képzés, amit a tokiói olimpia előtt 5 éven keresztül Japánban bonyolítottunk le, majd a világ számos országában a NOB-bal együttműködve. Ez a képzés jelenleg is nagy érdeklődésre ad számot és lehetőséget nyújt nemzeteken átívelő módszerek megismerésére, egy másfajta fejlesztési program megismerésére, alkalmazására. Kialakulóban van a European Coach Developer Academy képzésünk is, ennek első állomása november végén kezdődik Varsóban. Magyarország is képviseli magát kézilabda sportágból.

A nemzetközi képzési világban létezik egy másfajta, érdekes program is, amit gyakorlati szakemberek fejlesztési programjának részeként alkalmaznak főleg Kanadában. Ez az úgynevezett community of practice, amely a

gyakorlati szakemberek közösségben történő működésére ad lehetőséget, saját tapasztalataik megosztására. A „szakértői közösségek” lényege, hogy az abban résztvevők érdeklődési köre azonos, együttműködésen és együtt tanuláson alapul. Célja, hogy az adott közösség feldolgozza a közösségben felvetett problémákat, felvetéseket. Az ICCE az elmúlt két edzői konferenciáján már bemutatta ezt a típusú programot.

– Miben látod a további fejlődési lehetőséget, és mi az, amiben elmondható, hogy a MET erős és vezető szerepet tölt be?

A MET az edző továbbképzés területén, illetve edzői érdekvédelmi rendszerekben nagyon erős a nemzetközi mezőnyben. A MET továbbképzési rendszere szinte egyedülálló. A nemzetközi világtól talán abban

különbözik, hogy nálunk a hagyományos tanulási módszer tűnik népszerűbbnek, addig a nyugati világ a tapasztalati úton szerzett tanulást és a tapasztalatcserét tartja fontosnak. A hagyományos módszer alatt az előadások meghallgatását értem, szemben az interaktív módon szerzett tapasztalást, tanulást. Értelemszerűen más a két tanulási módszer, ezért mindenképpen érdemes lehet egy külföldi coach developer bevonásával ezt is megtapasztalni.

A MET az egyik legerősebb tagszervezetünk a finnek által kezdeményezett #thankcoach kampányban, és nagyon büszke vagyok, amikor a Magyar Edzők Napjáról adhatunk hírt az ICCE felületein.

Horváth Rita



Utánpótlásnevelés

Játszva, humorral és szeretettel tanítsd a gyerekeket! – vallja Szedlmayer Ildikó

Eddigi élete során sok mindennek a létrejötténél, alapításánál volt ott Szedlmayer Ildikó, többek között vele (is) kezdődött a magyar női vízilabdázás. Úszóként legendás edzők kezei között formálódott, akikre csodálattal nézett fel. Sikeres utánpótlás-edzőként a tőlük tanultakat is igyekszik továbbadni a kezdő vízilabdázóknak a gyakorlatban, valamint oktatókönyv formájában a gyerekeknek, szüleiknek és az edzőknek.

Egy vallomással kezdem. A Magyar Edző főszerkesztőjének, Köpf Károlynak az irodájában figyeltem fel egy érdekes kapcsos könyvre, melyről megtudtam, hogy a világon az első képes vízilabda oktatókönyv. A Főszerkesztő úr, látva érdeklődésemet, megjegyezte: ha szeretnéd, beszéljess el a szerzővel. Érdekes életet ismersz majd meg – mondta, és megszervezte a találkozót Szedlmayer Ildikóval, a magyar női vízilabdázás első magyar bajnoksapatának alapító tagjával, aki az első Európa-bajnokságon ezüstérmet szerző válogatottnak is tagja volt.

– Ildikó, olvastam, hogy tehetséges úszóként kezdted, majd többfelé kanyarodott az életed, végül kikötöttél a vízilabdánál. Légy szíves, mesélj a kezdetekről!

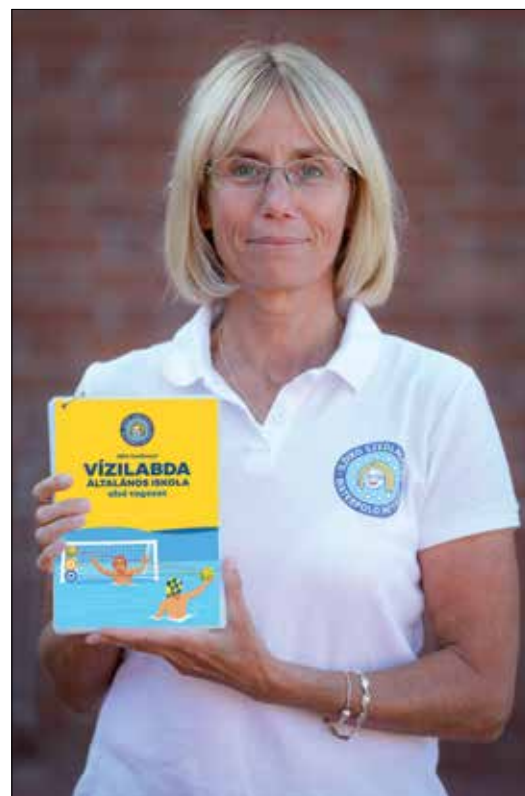
Együtt jártam óvodába az olimpiai bajnok vízilabdázó, Dömötör Zoltán lányaival, és mivel jóban volt a két család, amikor Zoli bácsi a legendás Mestihez, vagyis Sárosi Imréhez vitte úszni tanulni a lányait, én is mentem velük. A Vasas első úszóoviját vezette a Margitszigeten a Mesti, akitől megtanultam úszni, majd később elmesélte, hogy amikor repülni kellett a vízben, vagyis nagy levegővétel után széttárt karokkal lebegni, én voltam az egyetlen, aki elsüllyedt. Ez számomra azért érdekes, mert ennek ellenére csak belőlem lett úszó. Sokat köszönhetek a Mestinek, amikor már idősoththonban élt, akkor is látogattam őt, sőt a kislányomat is levittem hozzá az uszodába hajnali 6-ra. Itt jegyzem meg, hogy az életemben minden szál visszatér: a Mestinek gyerekként a tanítványa voltam, majd 16 évesen az úszóedző (oktató)-segédje lettem. Dömötör Zoli bácsinál pedig a TF-en vizsgáztam vízilabda-edzőként.

– Ne szaladjunk előre, térjünk vissza az úszáshoz, illetve oda, hogy miért hagytad abba, ha a krónikák szerint 32 korosztályos bajnoki cím fűződik a nevedhez.

A Mesti után rövid ideig Vecsey Gyuri bácsi, majd Killermann Klári néni lett az edzőm. Klári nénitől azt hallottam, és örökre megjegyeztem, hogy aki nem lesz első olimpián vagy világ-bajnokságon, annak sehol sem jegyzik a nevét. Ez meghatározta a további utamat: ha a sportban nem tudsz nyerni, válassz más pályát, és tanulni kell. A tanulás a fontosabb! Aztán Klári néni külföldre ment, én nyolcévesen Kiss Lászlóhoz kerültem. Akkor kezdtem komolyan úszni, volt olyan Béka-bajnokság, ahol nyolc számból nyolcat megnyertem, nyolcévesen! Olaszországba is eljutottam versenyre. Sokáig jól ment az úszás, napi két edzésünk volt, napi hat és fél óra, közte iskola. Együtt úsztam az olimpikon Kindl Gabival, a későbbi öttusa-főtitkár Molnár Gáborral, a sportújságíró Énekes Zolival, és a szintén olimpikon Kaczander Ágival, bár ő idősebb volt nálunk. Nagyon szerettem úszni, és 13 éves koromig nagyon sikeres voltam, például a kubai IBV-n (Ifjúsági Barátság Verseny) második lettem. Akkor azonban elkezdtem nőiesedni, ami nem tett jót az eredményeknek. Már alig ettem, a mérlegelésnél mégis „rossz értékeket” produkáltam, a vízben pedig kezdtek utolérni a többiek.

– Ennek pusztán a serdüléssel volt az oka?

Én tíz és tizennégy éves korom között maximális terhelést kaptam, már nem tudtam többet edzeni. A többiek, akik addig kevesebbet edzettek, rohamosan fejlődtek. Lelkiileg sem tett ez jót nekem, nagyot zuhantam a korábbi nagy sikerek után! Sosem akartam olimpiai bajnok lenni, engem ugyanis nem elsősorban a versenyzés, hanem a sport, a víz és a sportközösség szeretete motivált.



Tizenhat éves koromban feladtam az úszást, új sportokat kerestem, mert azt éreztem, sport nélkül nem tudok élni. Kipróbáltam a bűvárúszást és a háromtusát is, színesebb lett az életem. A gimnázium mellett úszósegédedzői tanfolyamot végeztem, majd jelentkeztem a TF-re. Az egész családomon végigkövethető a pedagógusi és művészi talentum, amiből én a pedagógiai tehetséget örököltem. Szerettem a gyerekeket, tudtam, hogy tudok majd bántani velük. A TF-felvételin Kiss Gézánál, a Fradi tornaedzőjénél szertornáztam, vérrel és verejtékkel készültem fel a TF gyakorlati felvételijére, ami úszóként óriási teljesítmény volt. Kiss Géza volt az, aki Magyarországon megalapította a zenés koreografált tornát. Később tizennégy évig volt saját fitness stúdióm, ahol ezeket a gyakorlatokat használtam, amelyek bemelegítésnek, komoly erősítő testgyakorlásnak és mentális tréningnek is kiválóak.

– Már sok sportágról meséltél, de még egy szó sem esett a vízilabdáról.

Az a TF-en kezdődött. Akkor indult a női vízilabda, Ördögh Éva néni – az egykori szövetségi kapitány Merész András anyukája – volt a sportág megalapítója. Választhattam, hogy öttusázom vagy vízilabdázni kezdek. Az döntött a vízilabda mellett, hogy nem akartam olyan sokat edzeni: míg az öttusában napi három, a vízilabdában heti három edzés volt. A női vízilabda mai elfogadottságát ismerve talán hihetetlen, de 1982-ben, amikor az első első edzést tartotta nekünk Éva néni, kinevettek minket a fiúk. Képzeld, ugyanakkora labdával játszottunk, mint a férfiak!

– és mutatja pici tenyerét. – Csapatársam volt Keszthelyi Rita anyukája, és az első Európa-bajnokságon, amikor ezüstérmesek lettünk, Konrád János volt a szövetségi kapitány. Az első két magyar bajnokságot a Vasassal nyertem, Merész Bandi irányításával. Nagyon szerettem a vízilabdát, tagja voltam az 1986-os madridi világbajnokságon 5. helyezett csapatnak, majd megint választanom kellett. Akkor államvizsgáztam a TF-en testnevelő- és gyógytestnevelő tanárként, és ahhoz, hogy folytassam az élsportot, vállalom kellett volna a kétételes edzőtáborokat. Úgy döntöttem: saját pályába kezdek, kijöttem a vízből és elkezdődött szárazföldi karrierem. Óraadó tanár lettem Kiss Géza fitnesztermében, majd 1994. január 1-jén elindult a már említett saját fitnesz stúdióm, a Tornád-Ó, melynek 14 évig a vezetője és óraadó tanára lettem. Mindig is álmom volt egy saját fitnesz stúdió, és abban az időben hódította meg a világot a Jane Fonda színésznő fémjelezte aerobik, ami itthon is rengeteg nő ösztönzött zenés mozgásra. Kis magnómmal jártam a környéket, Érden, Tárnokon, és ahová hívtak, tartottam zenés koreografált tornákat. Ezt is nagyon élveztem. Megszületett a lányom és a fiam, majd, amikor a fiamat levittem vízilabdázni az Újpestbe a Margitszigetre a Mackó bácsiként ismert Korényi Istvánhoz, valamint Dancsa Katához, akivel együtt végeztem a TF-en, Kata megkérdezte: nem indítjuk-e el Újpesten a női vízilabdát? Ez 2002 áprilisában történt, így indult a ma is topon lévő UVSE csapatának története. Sokan jelentkeztek vízilabdázni, persze, voltak lemorzsolódók is. Nekem végül a legkisebbek jutottak, fiúk és lányok vegyesen, velük foglalkoztam. Tizenegy évet töltöttem Újpesten, aztán nyolcat a KSI-nél. Hálás vagyok a KSI-nek, mert az egyesület támogatásával részt vehettünk az olaszországi HaBaWaBa nemzetközi korosztályos tornán, amelyen 120 (!) csapat indult. Ma is beleborzongok, hogy a döntőt háromezer néző szur-



kolta végig. U9-es csapatom 2016-ban és 2019-ben megnyerte, 2017-ben és 2018-ban pedig harmadik helyen végzett ezen a hatalmas viadalon. Idén áprilisban Földi László utánpótlás szakmai igazgató hívására visszatértem anyaegyesületemhez, a Vasashoz, 7–10 évesekkel foglalkozom. A módszerem a Mesti, Sárosi Imre pedagógiáján alapul, ahogy ő tanított és bánt a gyerekekkel, az jön belőlem is. A komplex mozgástanítás híve vagyok, és nem tartom jónak, ha a 9 éves gyerekeket felnőtteknek való gyakorlatokkal akarnak megtanítani vízilabdázni. Hiszek abban, hogy létezik más módszer a gyerekek oktatására: szeretettel, pozitív megerősítéssel, humorral, kreativitással, játszva tanítani őket. Hiszem, hogy a tanítványaim egyenlő társaim a munkában.

– Hogyan született meg az oktatókönyvírás ötlete?

Ahogy néztem a meccseket, azt tapasztaltam, hogy az edzők a partról kiabálnak a játékosoknak, amit ők vagy hallanak vagy nem. Elkezdtem összegyűjteni azokat a dolgokat, amiket meg lehet tanítani a parton, és ezeket az alap-tudnivalókat a szöveg mellett Szakáll Szilvia rajzaival illusztrálom. A mai gyerekek nagyon vizuálisak, egy kép, egy ábra jobban megmarad az emlékezetükben.

– Beszélgetésünk elején említettem, hogy a kapcsolós könyv, a "Vízilabda általános iskola" furcsa kivitelezése tűnt föl nekem, belelapozva megtaláltam Kemény Dénes és Ratko Rudics ajánlását, dicséretét.

Mára már felnőtt tanítványaimtól is kaptam pozitív visszajelzést, ami erőt ad. Mindig újítok, hiszem, hogy csak az újra nyitottan tudunk az újabb generációkkal boldogulni. A könyv egyébként azért kapcsolós, hogy lehessen bővíteni a lapokat, és azért műanyag fedelű, hogy a vizes holmik mellé is oda lehessen tenni a táskában. Magánkiadásban adtam ki, eddig hét nyelven jelent meg, szülők és klubok rendelnek belőle. Közben a nemzetközi szövetség (FINA) jóvoltából angol nyelven elkészült egy másik könyv is, a Swim&Play Ball. Ezt egy görög szerzőtárral, Yiannis Giannouris-szal írtuk, és két éve azért harcolok, hogy magyarul is megjelenhessen. Ebben a műben összekapcsolódik az úszás és a vízilabda, a programok kezdőknek és haladóknak szólnak. Az online prezentációján 70 ország volt jelen, nagy bánatomra Magyarország nem! Ez számomra érthetetlen, de nem keseredek el. Boldog, elégedett ember vagyok. Rengeteg szép dolog van az életben: lányom révén kinyílt előttem a művészetek világa, hobbifotós lettem, a természetet, virágokat fotózok. Utánpótlás-edzőként az a vágyam, hogy egyszer olyan műhelyben dolgozhassak, ahol a gyerekek érdekében együttműködnek az edzők. Talán a Vasasban sikerül ezt megvalósítani!

Füredi Marianne

Utánpótlás-nevelés

Az utánpótlássport etikája (1.)

Kenneth Aggerholm egyetemi docens, Testnevelési Tanszék, Norvég Sporttudományi Iskola, Oslo, Norvégia

Nem sokkal azután, hogy 1945-ben a Dinamo Moszkva focicsapata Angliába látogatott, hogy az Arsenal ellen játsszon, George Orwell (1903–1950) brit író tollat ragadott és írt egy cikket a Tribune-ban. Az írás címe „A sportszellelem” volt, és kíméletlen sportkritikát fejtett ki:

„A sport a rosszindulat csálhatatlan okozója ... Még ha konkrét példákból (pl. az 1936-os olimpiai játékokból) nem is tudnánk, hogy a nemzetközi sportversenyek a gyűlölet orgiájához vezethetnek, általános elvekből következtethetnénk rá ... A komoly sportnak semmi köze a fair playhez. A gyűlölethez, az irigységhez, a hencegéshez, a szabályok semmibe vételéhez és az erőszak sadista öröméhez kötődik: más szóval háború, mínusz a lövöldözés.” (Orwell 1945)

Ugyanezt a fajta rosszindulatot a futballban Albert Camus (1913–1960) francia filozófus és író is megtapasztalta. Bátor és szenvedélyes kapusnak ismerték, amikor 1928 és 1930 körül a Racing Universitaire Algerios (RUA) juniorcsapatában játszott. Ebben az időben találkozott a nagydarab középcsatárral, Boufarikkal (gúnynevéen „a görög-dinnye”), aki Camus számára csapás volt, mert a veséjén landolt, rángatta a pólóját, a térdét az ágyékához szorította, vagy a kapufához szorította. De amikor Camus 1957-ben megírta élményeit, szentimentális lett. Észrevette, hogy még a „görög-dinnyében” is van valami jó, és azt is megjegyezte, hogy az erőteljes és mégis tisztességes játék (a RUA arany szabálya) nehéz kompromisszum volt. Ezekből az elmélkedésekből jutott arra a híres és gyakran idézett következtetésre, hogy a világ sokféle élményt adott neki, de **mindent, amit az erkölcsről és a kötelezettségekről tud, a sportnak köszönhet** (Camus 2002). Orwell és Camus ezen megfigyelései jól illusztrálják a sport kétértelmű erkölcsi státuszát. Valóban erősen vitatott területről van szó, nem utolsósorban az utánpótlás sportok esetében. Az utánpótlássport mai bajai jól ismertek, és sok, ezen a területen tevékenykedő személy **tapasztalt már ambiciózus és**

képzetlen edzőket vagy helikopterszülőket, amelyek hozzájárulnak a túlzott nyomásgyakorláshoz, az elitizmushoz és más, erkölcsileg kihívást jelentő jelenségekhez. Ugyanakkor sok sportfilozófus a sport erkölcsi értékei mellett érvel, és az utánpótlás versenysportot gyakran az erkölcsi neveléssel kapcsolatos célokkal mutatják be és folytatják. A felelős szülőknek tehát nem kellene-e megakadályozniuk, hogy gyermekeik olyan tevékenységekben vegyenek részt, amelyek agresszióval járnak, és akár rosszindulatot is táplálhatnak? Vagy a sportban szerzett tapasztalatok éppen ellenkezőleg, megtaníthatják a fiatalokat erkölcsi leckére, például a kötelezettségek teljesítésére és a tisztességes játékra?

Ez az írás a sportfilozófia és a normatív etika kulcsfontosságú álláspontjaira támaszkodik, hogy megvitassa, hogyan lehet az utánpótlás versenysportot erkölcsileg védhető és fenntartható módon folytatni. Az utánpótlássport alatt az egyesületekben, akadémiákon folytatott szervezett sportot értjük (azaz nem az iskolai testnevelés keretében folytatott sportot vagy az életmód sport más formáit), ahol a résztvevők a gyermekkor utáni és a felnőttkor előtti életszakaszban vannak (körülbelül tizenkét és tizenkilenc év között), és ahol a részvételt és a versenyeken való részvételt felnőttek irányítják és felügyelik.

A filozófiai perspektívák e gyakorlati területre való alkalmazása során a cikk az edző szerepére és felelősségére összpontosít, és különösen arra, hogy az edzők hogyan ápolhatják az utánpótlássportban való részvételt olyan módjait, amelyek hozzájárulhatnak a résztvevők erkölcsi neveléséhez. A cikk célja tehát nem csupán a versenysport etikai szempontjainak kimerítő tárgyalása. A filozófiai és etikai megfontolásokat inkább a nevelési és fejlesztési perspektívákhoz kapcsoljuk, abban a reményben, hogy tisztázzuk azokat a módokat, amelyekkel az edzők az ifjúsági sportot az erkölcsi fejlődés szintjére tehetik. Ez a perspektíva az utánpótlás edzők munkáját pedagógiai kérdéssé teszi,

és a cikk ezen a sajátos szemüvegen keresztül fog reflektálni arra, hogy az edzők hogyan segíthetnek abban, hogy a versenysport a fiatalok számára jó legyen.

A cikk első szakasza a sport és az erkölcs közötti kapcsolat pedagógiai szemszögből történő leírásával készíti elő a későbbi elemzéseket. Ennek fényében a következő szakasz a deontológiai etikát a formalizmussal és az interpretativizmussal összefüggésben vizsgálja, hogy megvitassa a kötelezettség és a célok kérdéseit, beleértve az igazságosságot és a méltányosságot. Ezt követően az utolsó szakasz az erényetikát a sporttal mint társadalmi gyakorlattal kapcsolatban vizsgálja, a kiválóság, az erények és a sport mint a jó élet részének kérdéseivel foglalkozik.

Sport, erkölcs és pedagógia

A sport és az erkölcs kapcsolatát többféleképpen is meg lehet vizsgálni. Az egyik az, hogy megkérdezzük, jó-e a versenysport? Ez azt jelenti, hogy meg kell keresni a sport alapvető jellemzőit, és meg kell határozni, hogy ezek a jellemzők eredendően jók vagy rosszak. A válaszok erre – nem meglepő módon – két irányba mutatnak. Az egyik oldalon a filozófusok azt állítják, hogy a sport eredendően jó. A kortárs sportfilozófiában a sport és az erkölcs közötti pozitív kapcsolatnak ez a felfogása a „*sport belső erkölcsisége*” (Simon 2010, 196) melletti érvekben tükröződik. A másik oldalon a filozófusok a sport és az erkölcs közötti negatív kapcsolat, vagy legalábbis az erkölcsi eszmények és a sport valósága közötti ellentmondás mellett érvelnek. E nézet szerint a sport nem eredendően jó, és önmagában nem hordoz erkölcsi értékeket, ami azt jelenti, hogy „*a sport nem erkölcsi vállalkozás*” (Møller 2010, 21).

A sport erkölcsi státuszával kapcsolatos, meglehetősen alapvető nézeteltérések meghaladásának egyik módja az a kérdés, hogy lehet-e a versenysport jó? Ez a kérdés magában foglalja annak elismerését, hogy a sport lehet jó és rossz is, attól függően,

hogyan az emberek hogyan vesznek részt benne, ami legalábbis bizonyos mértékig attól függ, hogy az edzők hogyan szervezik, hogyan gondolkodnak és hogyan beszélnek róla. Ebből a szempontból a sportot erkölcsi laboratóriumnak tekinthetjük. Graham McFee (2004) ezt a metaforát arra használja, hogy amellet érveljen, hogy a sport önmagában nem igényel etikus cselekedeteket, és nem is feltétlenül tanít etikai elveket. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a sport nem járulhat hozzá az erkölcsi neveléshez. Sőt, azt állítja, hogy a sportnak ebben a tekintetben bizonyos előnyei lehetnek, mivel viszonylag biztonságos erkölcsi laboratóriumként szolgálhat, amelyben a különböző etikai elveket és fogalmakat konkrét és megtestesült formában lehet kipróbálni, megvitatni, megvitatni és alkalmazni. Az ebben a laboratóriumban végzett kísérletek eredményei azonban nem rögzítettek. A laboratórium csupán lehetőséget biztosít arra, hogy „az erkölcsi releváns lehetőségek körvonalait feltárjuk” (McFee 2004, 140). Így a sportot erkölcsi laboratóriumnak tekintve az edzők és más, az utánpótlás-sportban részt vevő személyek figyelmét a sportban és a sporton keresztül történő erkölcsi tanulási lehetőségekre irányíthatja.

A sport és az erkölcs kapcsolatának mérlegelésének harmadik módja az, hogy felteszünk a kérdést: vajon a versenysportnak jó-nak kell-e lennie? E kérdés megválaszolása normatívabb megközelítést igényel, mint amit a sport mint erkölcsi laboratórium értékes metaforája lehetővé tesz. Ez túlmutat a sport és az erkölcs leíró és elemző megközelítésén is. Még ha létezne is a sport lényege, az nem lenne képes normatív erkölcsi megfontolásokhoz vezetni a sportban való részvétel, vagy még kevésbé a sporton keresztül történő fejlődés tekintetében. David Hume (1711–1776) skót filozófus híres érvelése szerint nem lehet logikusan levezetni azt, aminek lennie kellene, abból, ami van. Tehát nem következtethetünk a sportban tapasztalható tényekből vagy megfigyelésekből – például abból a tényből, hogy egyes résztvevők bírót fenyegetnek vagy erőszakosan viselkednek – arra, hogy a sportnak milyennek kellene lennie, vagy hogy a fiataloknak és az edzőknek hogyan kellene sportolniuk. Ez a lépés túlmutat a leírásokon és megfigyeléseken. Ehhez a sportot értékes gyakorlatnak kell tekinteni, egy olyan fogalom, amellyel Peter J. Arnold a sportban és a sporton keresztül történő erkölcsi nevelésről szóló kimerítő elemzésében (1997) az erkölcs, a sport és a pedagógia kérdéseit hozta össze. Ennek az elemzésnek

a fényében az utánpótlás sportok edzéseinek értéktételeket és normatív megfontolásokat kell tartalmaznia. Mivel minden pedagógiai munka normatív, mivel magában foglalja azt a szándékot, hogy valakinek adni akarunk valamit, ez az a terület, ahol a sport és az erkölcs pedagógiai kérdéssé válik.

A sportedzői tevékenységen belül egyre nagyobb az érdeklődés az edzői tevékenység pedagógiai aspektusa iránt. A sportpedagógia kialakulóban lévő területe különböző kísérleteket generált a sportedző tevékenységének és szerepének nevelési és pedagógiai törekvésékként való újrafogalmazására (lásd pl. Jones 2007; Jones, Morgan és Harris 2012; Jones 2006; Tinning 2008; és Tinning 2010, 65–82). Ezt a koncepciót a fiziológiából, pszichológiából és biomechanikából származó domináns racionalista és instrumentális megközelítések alternatívájaként mutatták be, amelyek hajlamosak a sportedzők gyakorlatát az objektív készségek oktatására és az edzői szakirodalomban található absztrakt modelleknek megfelelő, mérhető célok elérésére redukálni. Ezzel szemben az edzőt pedagógusként tekintve az edzői munka köre kibővíthet a személyes tanulás és fejlődés elősegítésének céljával.

E megközelítés mellett a sportfilozófusok azzal érveltek, hogy az edzői munka eredendően erkölcsi vállalkozás. Alun Hardman és Carwyn Jones egy, a sportedzői tevékenység ezen aspektusával foglalkozó antológia bevezetőjében ezt világosan megfogalmazza: „A sportedzői tevékenység lényege, hogy befolyásolja a sportolók egymáshoz való hozzáállását, értékeit és viselkedését, valamint azt, hogy hogyan sportolnak. A legtöbb, ha nem is minden edzőcserének van erkölcsi dimenziója” (Hardman és Jones 2011b, 2).

Ez az erkölcsi dimenzió még inkább érvényesül, amikor az edzők fiatalokkal dolgoznak, és különösen akkor, ha az edzők célja a résztvevők erkölcsi magatartásának és fejlődésének ápolása. Ha tehát a válasz arra, hogy a sportot a jól előmozdító módon kell-e végezni, igenlő, akkor az edzőknek prima facie erkölcsi felelőssége van abban, hogy a gyakorlatot és a résztvevőket erkölcsiileg megfelelő módon irányítsák. Stephen Harvey, David Kirk és Toni M. O'Donovan (2014) szerint ez azt jelenti, hogy az utánpótlás sportban az erkölcsi fejlődést olyan dolognak kell tekinteni, amit tanítani kell, és nem csak megkapni. Amint e szerzők a meglévő sportpedagógiai kutatási irodalom alapján érvelnek, **az etikai fejlődés nem történik meg egyszerűen magától. Kifejezett pedagógiai munkát igényel, hogy elősegítsük.**

Ha az edzőknek ezt az erkölcsi felelősségét

elismerik, akkor a következő kérdés az, hogy milyen pedagógiai munkát kell végezniük az edzőknek. Ha az edzők pedagógiai feladata a résztvevők erkölcsi magatartására és fejlődésére vonatkozik, akkor annak erkölcsi érvelést kell magában foglalnia, azaz gondolkodást arról, hogy mi a helyes és mi a helytelen, mi a jó és mi a rossz, mi az igazságos és mi az igazságtalan. Ehhez a normatív etika az erkölcsi értékek meghatározásának és a helyes edzői gyakorlat irányításának keretével járulhat hozzá. A normatív etikát három fő álláspont alkotja: a deontológia, a konzekvencializmus és az erényetika. A következő rész a deontológiai és az erényetika áll a középpontban, és az a célunk, hogy feltegyük a kérdést, hogy az erkölcsi cselekvés és nevelés e különböző aspektusai – mindegyik a maga módján – hogyan szolgálhatnak információval az edzők pedagógiai munkájához. Ezeket az álláspontokat a sport normatív elméleteihez kapcsoljuk, hogy megvizsgáljuk, hogyan járulhat hozzá az erkölcsi és sportfilozófiai reflexió ahhoz, hogy segítsen az edzőknek eligazodni az ifjúsági versenysport kétértelmű etikai vizein.

Deontológiai etika: szabadság, kötelezettségek és

A deontológia kifejezés a görög „kötelesség” (deon) szóból származik, és a deontológiai etika általánosságban a cselekedetek erkölcsi értékét attól függően határozza meg, hogy az erkölcsi törvényekhez és elvekhez kapcsolódó köteleességeken nyugszik-e vagy sem. Immanuel Kant (1724–1804) „Az erkölcs metafizikájának alpműve” (1785) című könyvében dolgozta ki az etikának ezt a nézetét. Azt állította, hogy az erkölcsi cselekedeteknek olyan elveken kell nyugodniuk, amelyeket a racionális egyén szabadon választ. Az ilyen erkölcsi elvek feltétlen és mindenre kiterjedő változatát kategorikus imperatívuszsnak nevezte, amely azt a kötelezettséget írja le, hogy „csak annak a maximumának megfelelően cselekedjünk, amely által egyúttal azt is akarhatjuk, hogy az egyetemes törvénné váljon” (Kant [1785] 2002, 37). Ha például valaki hajlamot érez arra, hogy hazudjon, Kant arra kéri ezt a személyt, hogy gondolja végig, akarhatja-e, hogy mindenki egy olyan elvet (maximát) kövessen, mint például „hazudni rendben van, ha ez megkönnyíti a dolgot”. A legtöbb racionális ember valószínűleg belátná, hogy ez megnehezítené a jó társadalmi kapcsolatokat; ezért általános erkölcsi elvként nem lenne kívánatos. Kant a kategorikus imperatívusz gyakorlati változatát is megfogalmazta: „Cselekedj úgy, hogy az emberséget, úgy a magad, mint minden

más személyében, mindig egyúttal célként és sohasem pusztán eszközként használd” (Kant [1785] 2002, 46–47). Kant felismeri, hogy egyikünk sem szereti, ha pusztán eszközként használják fel, ezért erkölcsi kötelességünk, hogy másokat célként kezeljünk. Ugyanígy a deontológiai etika általában az erkölcsi cselekedeteket önmagukban jó céloknak tekinti, és nem a következményeik alapján határozza meg az értéküket.

A nevelésről szóló előadásaiban Kant (2007, 469) ezt a metafizikai alapozást fejt ki, és hangsúlyozza, hogy **az erkölcsi nevelés egyik fő gondja az erkölcsi jellem megalapozása kell, hogy legyen.** Kant számára a jellem az erkölcsi elveknek megfelelő, racionális cselekvésre való alkalmasságból áll, és az erkölcsi jellem kialakítása az erkölcsi elvekhez kötődő, az értelemre alapozott önformálás kérdése. Mint később látni fogjuk, ez eltér a jellemnek az erényetikában fellelhető ősi értelmezésétől.

Formai feltételek és elvek a sportban

Ez a kanti megközelítés jól rezonál a sport-filozófiában általában formalizmusnak és interpretivizmusnak nevezett álláspontokkal. A sport e normatív elméletei azt állítják, hogy a versenysportban való részvétel során a sportolónak meg kell felelniük azoknak a szabályoknak, előírásoknak és elveknek, amelyek a kiváló teljesítményt és a helyes viselkedést írják elő. A formalizmus gyökerei Bernard Suits-hoz vezethetők vissza, aki a játéktevékenységet mint célorientált és szabályokkal szabályozott tevékenységet elemzi, amely választási lehetőséggel jár: *„Játékot játszani annyi, mint megkísérelni egy meghatározott állapot [prelusorikus cél] elérését, kizárólag a szabályok által megengedett eszközökkel [lusorikus eszközök], ahol a szabályok tiltják a hatékonyabb eszközök használatát a kevésbé hatékonyak javára [konstitutív szabályok], és ahol a szabályokat éppen azért fogadják el, mert lehetővé teszik az ilyen tevékenységet [lusorikus attitűd]”* (Suits 2005, 54–55).

Suits ennek a definíciónak egy gyakran idézett gyakorlatiasabb változatát is kínálja, miszerint *„a játék a szükségtelen akadályok leküzdésére tett önkéntes kísérlet”* (2005, 55). Ebből a szempontból a formális feltételek elfogadása és betartása egyenlő a játékkal. Ezek a feltételek normatív súlyúak, mivel előírják a sportban való helyes viselkedésmódokat. Aki nem megfelelő eszközöket használ vagy megszegi a szabályokat (csaló), nem törődik a céllal (csélcsap), vagy nem ismeri el sem a szabályokat, sem a célt (ünneprontó), az egyszerűen nem játszik (Suits 2005, 58–59).

Az interpretivista megközelítések által javasolt további követelmény, hogy a konstitutív szabályokat olyan elvek szerint kell értelmezni és alkalmazni, amelyek előírják a megfelelő sportolói magatartást, és a sportot a legjobb fényében mutatják be. Ezt az érvelést J. S. Russell (1999) terjesztette elő, amelyben **a sport négy kulcsfontosságú belső alapelvét fogalmazza meg, mivel szerinte a szabályokat úgy kell értelmezni, hogy a) a játék lusorialis céljának elérésében megtestesülő kiválóságokat ne assák alá, hanem fenntartsák és elősegítsék, b) a megfelelő versenyegyensúly elérése érdekében, c) a fair play és a sportszerűség elvei szerint, valamint d) a jó játékvezetés megőrzése érdekében.** Hogyan támogathatják ezek a formai feltételek és erkölcsi elvek az ifjúsági sportok edzőpedagógiáját?

Szabadság és autonómia

Az első előfeltétele annak, hogy a sport az erkölcsi nevelés szempontjából értéket képviseljen, az, hogy önkéntes tevékenység legyen, amely a résztvevők szabad döntésén alapul. Ez a követelmény központi szerepet játszott Kantnak az erkölcsi cselekedetekről alkotott felfogásában. Az erkölcsi törvények szabadságot feltételeznek abban az értelemben, hogy olyan elveknek kell lenniük, amelyeket egy racionális egyén szabadon választ. A sportban való részvétellel kapcsolatban a Russell (2004) által javasolt beleegyezés elve informatív lehet ebben a tekintetben, mert emlékezteti az edzőket arra, hogy a versenysport – ahogyan ő állítja – csak akkor lehet erkölcsileg védhető, ha azt önként vállalják. A szabadság és az autonómia fontosságát tükrözi Suits (2005) a játékhoz való lusorialis hozzáállás követelménye is, amely a konstitutív szabályok önkéntes elfogadását jellemzi. Ez az elfogadás elengedhetetlen ahhoz, hogy az utánpótlás korúak sportja erkölcsileg nevelő hatásúak legyenek.

Kant (2007) szerint az erkölcsi jellem kialakítása nem erkölcsi indoktrináció vagy kényszerítés kérdése. Az erkölcsi nevelés magában foglalja a szabadsággal való élés megtanulását. Ez fontos, de nehéz pedagógiai feladat az utánpótlás edzők számára. A való életben a hatalmi struktúrák és érdekek széles köre befolyásolja a fiatal sportolók részvételét, és ami az edzők pedagógiai munkáját illeti, a szabadság kérdése magában foglalja azt, amit gyakran pedagógiai paradoxonnak neveznek, és amit Kant a nevelés egyik alapvető problémájával kapcsolatban írt le:

„A nevelés egyik legnagyobb problémája az, hogy miként lehet a törvényes kényszerek alá

vetett alávetettséget és a szabadság használatának képességét egyesíteni. A kényszer ugyanis szükségszerű. Hogyan műveljem a szabadságot kényszer alatt? Hozzászoktatom a tanítványomat, hogy tűrje szabadságának korlátozását, és ugyanakkor rávezetem arra, hogy jól használja a szabadságát.” (Kant 2007, 447)

Bár ez a kényes, a kényszerek és a szabadság közötti egyensúly a pedagógusok vagy edzők számára nem mindig könnyű, mégis tanulságos és fontos kiindulópont lehet minden utánpótlás sporttal foglalkozó edző számára. A szabadság, az akarat és a beleegyezés ezen elemének tudatosítása hozzájárulhat ahhoz, hogy kiemeljük az autonómia fontos szerepét az egyén mint erkölcsi ágens fejlődésében, és elkerüljük azokat a potenciális veszélyeket, amelyek azzal kapcsolatosak, hogy az ambiciózus szülők vagy edzők nyomják őket előre a sportba.

A szabályok elfogadása és betartása

A szabadság szerepe fontos a sportban érvényesülő alkotó szabályokkal kapcsolatban is. A formalisták által felállított úgynevezett logikai összeegyeztethetlenségi tézis szerint nem lehet nyerni vagy akár versenyezni egy játékban, ha valaki csaláshoz folyamodik (Morgan 1987). A szabályok betartása tehát szükséges a játékhoz, és az utánpótlás sportok résztvevőinek kötelességük ezt betartani. De játszhatnak-e a játékszabályok konstruktív szerepet az erkölcsi jellem kialakításában is?

Jean Piaget (1896–1980) fejlődéslélektanának részeként világosan fogalmazott, amikor kijelentette, hogy *„minden az erkölcsiségi szabályok rendszerében áll, és minden erkölcsiség lényege abban a tiszteletben keresendő, amelyet az egyén e szabályok iránt tanúsít”* (1948). Itt azonban érdemes óvatosságnak lenni. Sokan érveltek az ellen a nézet ellen, hogy a szabálykövetés olyan erkölcsi készség, amely átvihető az élet különböző területei között (lásd pl. Stolz 2014).

Egy finomabb felfogás a kantianus állításban található, miszerint a szabályoknak ahhoz, hogy erkölcsi értékkel bírjanak, az erkölcsi nevelés részeként elvekké (maximákká) kell válniuk. Ezzel kapcsolatban Kant sajátos *„önkéntes engedelmesség”* (2007, 469) fogalma jól rezonál Suits érvelésével, miszerint *„a játékok olyan szabályoknak való engedelmességet igényelnek, amelyek korlátozzák a megengedett eszközöket egy keresett cél érdekében, és ahol ezeket a szabályokat csak azért tartják be, hogy az adott tevékenység megtörténhessen”* (2005). A játékok szabályainak betartása ily módon olyan elvként szolgálhat, amely univerzális

abban az értelemben, hogy a szabályok mindegyike vonatkoznak a játékban. A szabályok önkéntes betartása a sportban a résztvevők számára maximaként működhet, amennyiben szabadon választották a szabályok betartását. A sport konstitutív szabályai tehát összeegyeztethetőnek tűnnek Kant erkölcsi formálódásra vonatkozó követelményeivel.

Valójában a játék és a sport az erkölcsi nevelés szempontjából különösen releváns gyakorlati terület lehet, ahol az edzőknek a kényszer alatti szabadság ápolására irányuló pedagógiai erőfeszítései nem jelennek meg paradoxont. Mivel a szabályok olyan korlátokat biztosítanak, amelyek egyáltalán lehetővé teszik a játékot, a szabályok természetüknél fogva vonzóak, és ezért könnyen öncélú célként választják őket. Az ilyen önkéntes engedelmség erkölcsi értékének tudatosítása a fiatalok sportban való részvételének részeként a sportban dolgozó edzők központi pedagógiai feladatának tekinthető.

Győzni próbálunk

A szabályok fontosak a helyes sportteljesítmény szempontjából, és a szabályok betartásának megtanulása szerepet játszhat a fiatalok erkölcsi nevelésében. De bár a szabályok szükségesek a jó versenyzéshez, nem elegendők. **A szabályok a sportversenyek eszközeit írják elő, de nem a célokat.** Ezért értékes egy másik, a jó célok eléréséhez kapcsolódó formai követelményt is megvizsgálni. Mint említettük, Kant az erkölcsi cselekedetek formai alapját úgy írta le, hogy azok önmagukban jók. Ez kihatással van az erkölcsi nevelésre. Azt írja: „Az embernek nem pusztán mindenféle célra kell képessé válnia, hanem el kell sajátítania azt a hajlamot is, hogy csakis jó célokat válasszon. A jó célok azok, amelyeket szükségképpen mindenki helyesel, és amelyek mindenkinek egyidejűleg lehetnek céljai” (Kant 2007, 444).

Az edzőknek tehát arra kell törekedniük, hogy a fiatalokat a jó célok követésére tanítsák. De milyen célok önmagukban jók és mindenki által jóváhagyhatók a sportban? A fiatalok a legkülönbözőbb okokból és különböző célokkal sportolnak. Ahhoz, hogy ezek jók legyenek, meg kell felelniük a sportversenyek céljának, vagy legalábbis nem szabad tagadniuk azt, amelyet Suits úgy írt le, hogy az egy bizonyos állapot elérése, amelyet a lusoriális cél implicál. Logikailag azonban **a cél nem lehet a győzelem, mert a versenysportok olyan zéróösszegű játékok, amelyekben nem nyerhet minden versenyző.** Ennélfogva a győzelem nem lehet minden résztvevő számára kötelesség.

Az edzőknek és a szülőknek ezért le kellene építeniük a versenyzést az ifjúsági sportokban? Harvey, Kirk és O'Donovan (2014) azt javasolta, hogy a győzelemtől és a legjobbnak lenniségtől más célokat is kínáljanak a versenyképességtől eltérő tulajdonságok előmozdítására. Leírják, hogyan vált ez nyilvánvalóvá még az angol Premier League-ben is, ahol a legsportszerűbben teljesítő csapat (a legkevesebb piros és sárga lapos szabálytalanságot elkövető csapat) kap egy kvalifikációs belépőt az Európa Ligába. De képzeljünk el egy olyan futballistát, aki inkább arra koncentrál, hogy ne kapjon sárga vagy piros lapot, mint arra, hogy úgy játszon, hogy megnyerjen egy meccset. Vajon ez a játékos tényleg a játékot játssza?

A nyilvánvaló válasz erre azt jelzi, ahogyan Cesar R. Torres és Peter F. Hager (2007) is érvelt, hogy okkal lehet óvatosnak lenni a versenyzés élesebbé tételével kapcsolatban. Alternatívaként az edzők számára relevánsabb lenne a versenyzés helyes módjainak hangsúlyozása, és e megközelítés központi elve az lenne, hogy **a győzelemre való törekvés az, ami számít.** Ez az érvelés Warren P. Fraleigh (1984, 35–50) elemzésén alapul, amely szerint a győzelemre való törekvés a jó versenyzés célja a sportban. Ha nem minden résztvevő fogadná el személyes céljaként a győzelemre való törekvést, akkor a versenysportban a játéktevékenység megszűnne létezni. Azok a csapatok vagy sportolók, akik nem tesznek eleget ennek a kötelezettségnek, például azzal, hogy stratégiai okokból döntetlenre próbálnak végezni egy mérkőzésen, politikai okokból megtagadják a versenyzést, gazdasági okokból veszíteni akarnak (azaz bundáznak), vagy elsődleges céljuknak tekintik, hogy elkerüljék a sárga vagy piros lapokat (mint a labdarúgásban), a sport célját veszélyeztetik azzal, hogy elvonják vagy semmissé teszik a győzelemre való törekvés célját. Ilyen esetekben a résztvevők kanti értelemben a többi versenyzőt eszközként és nem célként kezelik. **A győzelemre való törekvés tehát olyan kulcsfontosságú formai elv, amely a sportban való etikus részvételre adhat támpontot, és amelynek az utánpótlás sportokban dolgozó edzők pedagógiai munkáját is meg kell határoznia.** A jó versenyzéshez szükségszerűen mindenki jóváhagyja, és így az utánpótlás versenyzők számára központi kötelességet jelenthet.

Ezen a ponton azonban aggodalomra adhat okot, hogy a győzelemre való törekvés könnyen ellenségeskedéshez, csaláshoz és erőszakhoz vezető „győzelem bármilyen áron”

attitűddé fajul. Nem kevés empirikus bizonyíték van arra, hogy ez rendszeresen megtörténik, ami Verner Møllert arra készítette, hogy a versenysportot „a győzni akarás gonoszság határáig vitt kultiválásának” (2010) nevezze. A versenysportnak ezt a lehetőségét az edzőknek figyelembe kell venniük és igit meg kell elkerülni. A versenyzés nem általánosan jó. Ezért elsődleges pedagógiai feladat, hogy segítsük a résztvevőket abban, hogy a sportban erkölcsileg építő módon vegyenek részt. Ebben a tekintetben Kantnak az élvezetek és az affektusok mértékletességéről szóló elméletei az erkölcsi nevelés részeként értékesek lehetnek: „Az erkölcsiség jellem kérdése. A „Sustine et abstine” (tűr és tartózkodás) a bölcs mértékletességre való felkészülés. Ha valaki jó jellemet akar formálni, először is meg kell tisztítania a szenvedélyeket” (2007, 474).

A sport minden bizonnyal olyan tevékenység, amely erős szenvedélyeket válthat ki. Ez a részvétel központi és értelmes része (Aggerholm 2015). Ez is egy olyan terület, amely a túlzást ünnepli (vö. Citius, Altius, Fortius „gyorsabb, magasabb, erősebb” olimpiai hitvallást). Ez önző, brutális és etikátlan viselkedéshez vezethet, és gyakran vezet is. De vajon ez azt jelenti, hogy a sport nem lehet az erkölcsi nevelés színtere? Kantnak az erkölcsi fejlődésről szóló elméletei alapján nem kellene, hogy ez így legyen. Sőt, talán éppen a sportot teszi különösen alkalmassá az erkölcsi lecke megtanulására, legalábbis ha az edzők a szenvedélyek mérsekletének követelményét népszerűsítik. **Az a tény tehát, hogy az erkölcsös viselkedés nem feltétlenül a versenysport eredménye, hanem inkább annak ellenére létezik, nem feltétlenül jelenti azt, hogy a sport nem lehet olyan hely, ahol az erkölcsi jellem kialakítható.** A sportnak képesnek kell lenni ellenállni a kísértéseknek és uralkodni a szenvedélyeken. Ez a képesség pontosan az erős jellem a köznapi értelemben vett használatban, valamint Kant felfogásában is. Csábító a csalás vagy a túlzásba vitel a győzelem iránti buzgalomban. A jó edző bölcs mértékletességet táplál a résztvevők győzelmi törekvéseiben, és ezen a pedagógiai munkán keresztül irányítja az utánpótlás sportban az erkölcsi fejlődést.

Ahogy Harvey és szerzőtársai (2014) javasolják, ez a munka az edző és a résztvevők közötti etikai szerződésen alapulhatna, és arra támaszkodhatna. Explicit vagy implicit formában ez olyan pedagógiai eszköz lehetne az edzők számára, amely a kötelezettségvállalás feltételeivel kapcsolatban biztosíthatná az

egyértéktést, hogy a korábban tárgyalt elvek alapján megkönnyítse a helyes versenyzési módokat. Ez hasonló a John Rawls (1921–2002) igazságossági elméletében (1999) és Jean-Paul Sartre (1905–1980) „*a fogadalom*” (2004) fogalmához (2004) szereplő társadalmi szerződésekhez, amelyekkel Sartre egy futballista szabad elkötelezettségét elemzi egy közös csoportprojekt mellett. Ennek pedagógiai következménye és értéke az lenne, hogy az utánpótlás sportok résztvevői az edzők felelősségteljes irányítása mellett tudatosíthatják és elfogadhatják a sportélet etikai elveit. Ez az igazságosság és a méltányosság megértése szempontjából is fontos lenne a sportban.

Igazságosság és méltányosság

A sport formalista szemlélete szerint ezek az eszközökre és célokra vonatkozó formális követelmények szükségesek és elégségesek is a sportban való részvétel helyes módjainak leírásához és értelmezéséhez, mások azonban amellett érvelnek, hogy ezek szükségesek, de nem elégségesek (erről lásd R. Scott Kretchmar 2015). Releváns aggodalom lehet, hogy a győzelemre való törekvés kötelességet – még mérsékelt formában is – beárnyékolják a vereségek negatív tapasztalatai a kevésbé képzett sportolók számára, illetve a versenyzők lemaradása. Ezt az edzőknek fontos tudatosítaniuk és átgondoltan kezelniük. E célból releváns lehet a másokkal szembeni kötelesség vizsgálata a versenysportban a következőkön keresztül:

Sigmund Loland értelmezéseit a jog fogalmának a méltányosság és az igazságosság eszméi szempontjából (Loland 2002; 2010; 2014; 2015). Ennek az elemzésnek a középpontjában az igazságosságnak a méltányosságként való értelmezése áll, amelyet Rawls (1999) vázolt fel, és amely az emberek mint autonóm és racionális erkölcsi ágensek tiszteletének kanti eszméjére támaszkodik, akiket egyenrangúként kell kezelni. De hogyan lehet másokat egyenlő félként kezelni a versenysportban?

A sportban a győzelemre való törekvés mint helyes cél mellett szóló érvelésének részeként Fraleigh azzal is érvelt, hogy „*a sportverseny célja igazságos cél, mert a sport intézményének javaihoz való egyenlő esélyt biztosít minden résztvevő számára*” (1984). Ez túlmutat Suits játékról szóló meghatározásán, és a versenysport alapjaként értelmezhető, mivel tisztázza a sportban az igazságosságot biztosító elsődleges és formális elvet, nevezetesen azt, hogy mindenkinek egyenlő esélyt kell kapnia a teljesítményre. Az egyenlőség a sportban tehát nem csak arról szól, hogy a konstitutív szabályok előtt egyenlők va-

gyunk, hanem arról is, hogy a verseny kezdetén egyenlők vagyunk. Ezt az elvet az edzőknek a sportban minden verseny alapjaként kell érvényesíteniük a megfelelő versenyegyenlőség biztosítása érdekében.

Ez azonban csak kiindulópont, mert a versenysport egy olyan meritokratikus normarendszeren nyugszik, amely a verseny végén (azaz a győztes megállapításakor) egyenlőtlenséget állapít meg. Ezért az edzőknek nem lehet és nem is szabad arra törekedniük, hogy a résztvevőket megóvják a vereségek megtapasztalásától. A vereségek erkölcsileg nem problematikusak, ha azok a tisztességes verseny eredményei, és ehhez előfeltétel, hogy a résztvevőknek eleve egyenlő esélyeik legyenek. Csak ezen az alapon élhetik át a fiatalok a sportban a kimenetel bizonytalanságának magával ragadó és vonzó édes feszültségét (Kretchmar 1975).

Az utánpótlássportban a versenyzésnek a megfelelő képességeket kell tesztelnie, hogy a versenyzőket a sportteljesítmény egyenlőtlensége szerint lehessen értékelni. Ellenkező esetben a verseny pusztán a kevésbé tehetségesekkel szembeni önérvényesítés színterévé válna. Ez azt jelentené, hogy a többi résztvevőt inkább eszköznek tekintik, és így a tevékenység elvileg és gyakorlatilag is etikátlan lenne. Ennek elkerülése érdekében, valamint azért, hogy a sportversenyek a fiatalok erkölcsi nevelésének részét képezzék, fontos lehet, hogy figyelembe vegyük Kant utasításait a másokkal szembeni kötelességekre vonatkozóan: „*Az emberi jogok iránti tiszteletet már nagyon korán be kell oltani a gyermekbe, és gondosan ügyelni kell arra, hogy ezeket a gyakorlatba is átültesse*” (Kant 2007). Ahhoz, hogy a sport olyan gyakorlóterület legyen, ahol ezeket a jogokat be lehet oltani és a gyakorlatba át lehet ültetni, a résztvevők számára a jó edzőknek tisztességes lehetőségeket kell biztosítaniuk. Ez a tisztességes esélyek elve, ahogy Loland fogalmaz, azt jelenti, hogy „*meg kell szüntetnünk vagy kompenzálnunk kell a személyek közötti olyan alapvető egyenlőtlenségeket, amelyeket az egyének nem tudnak ellenőrizni vagy jelentős mértékben befolyásolni, és amelyekért az egyének nem tekinthetők felelősnek*” (Loland 2010, 118).

Ez fontos következményekkel jár az utánpótlássport szervezésére nézve, és a szabályozás, az osztályozás és az alkalmazkodás kérdéseivel kapcsolatos. Jelen elemzés keretein túlmutat, hogy részletesebben elmélyedjünk ezekben a méltányossággal kapcsolatos szempontokban, de az edzők mindennapi pedagógiai munkája során minden résztvevőt tájékoztathat a méltá-

nyos lehetőségek biztosításáról. Ezenkívül pedagógiai megfontolásokkal hozzájárulhat például a fogyatékkal élők és a speciális szükségletekkel rendelkezők klubokba és sportközösségekbe való befogadáshoz, és segíthet elkerülni a megkülönböztetést.

Az ebben a cikkben tárgyalt kötelezettségekkel és elvekkel való foglalkozást megkönnyítő pedagógiai eszköz lehet a sportági panelekben folytatott megbeszélések (Harvey, Kirk és O'Donovan 2014), ahol az elvekkel kapcsolatos viták, az etikai szerződés megszégése és egyéb etikai kérdések megvitatására kerülhet sor. Ez a vita segíthetne az edzőknek serkenteni párbeszéd kialakulását és elgondolkodtatni a sportban felmerülő erkölcsi kérdésekről, táplálhatná a kritikus gondolkodást, és esetleg megállapodásra és konszenzusra juthatna sportolóival például arról, hogy mi a fair play.

Az ilyen pedagógiai munkához a Jürgen Habermas (1990) által kidolgozott diskurzusetika adhat támpontot, amely Kantnak az egyetemes erkölcsi törvényekről és a kategorikus imperatívuszról szóló beszámolóját kommunikatív irányba tereli. A diskurzusetikában a normatív indoklások erkölcsi érvelésen és a gyakorlati diskurzus résztvevői közötti észszerű egyetértésen alapulnak. Így az edzők a párbeszéd és a vita révén arra sarkallhatják a résztvevőket, hogy új nézőpontokról gondolkodjanak, és esetleg érvelő megállapodásra jussanak a társadalmi interakcióik erkölcsi alapelveivel kapcsolatban, ami ápolhatja a résztvevők helyes cselekvés és tisztességes játék iránti érzékét a versenysportban.

A szabályok és az elvek korlátai

A cikk ezen része a deontológiai etika, valamint a sport formalista és interpretivista elméletei alapján felvázolja azokat a kulcsfontosságú szabályokat, elveket és formális struktúrákat, amelyek az edzők számára olyan meglátásokat és eszközöket nyújthatnak, amelyek segíthetik pedagógiai feladatukat, vagyis az utánpótlássportban az erkölcsös magatartás és fejlődés elősegítését. Az érvelésre és a racionális ágensnek az elvek betartására vonatkozó kötelezettségére összpontosított, és leírta ennek potenciális pedagógiai értékét az edzők számára.

Ezt a kanti megközelítést azonban, amely Lawrence Kohlberg (1981) nagy hatású kognitív fejlődéseméletét az erkölcsi nevelésről megalapozta, a sportfilozófusok széles körben bírálták, mivel **túlságosan racionalista, és elsősorban az erkölcsi megértés és tudás, nem pedig az erkölcsi cselekvés elmélete** (Jones 2005; McNamee 2008). Ez a kritika azt sugallja, hogy a kötelességek és az el-

vek nem mindent foglalnak magukba, ami a sportban az erkölcsös viselkedés és a sportban való fejlődéshez tartozik. A következő példa jól szemlélteti, hogy miért van ez így. A 2015-ös Solheim-kupán az Egyesült Államok és Európa között zajló golfversenyen az amerikai Alison Lee (1995-) a tizenhetedik körben felkapta a labdáját, mivel az tizenkilenc centire volt a lyuktól, és úgy gondolta, hogy az európaiak engedik a rövidtávú puttját, ami a szokásos eljárás. Az európai csapatból Suzann Pettersen (1981-) azonban azt állította, hogy nem engedték, és a lyuk ezézt az európaiaké lett, ami miatt Lee kifakadt, és széles körű vitát váltott ki arról, hogy kinek volt igaza, és kinek nem.

Ezt a vitatott helyzetet a BBC munkatársa, Iain Carter így foglalta össze: „A 17. körben a szabálykönyv szerint játszottak, de a történetek szelleme kiábrándító volt. Mindkét oldalon volt hiba” (BBC Sport 2015). Annak ellenére, hogy Pettersen betartotta a golf írott szabályait, széles körben kritizálták, hogy tiszteletlen, becsstelen és sportszerűtlen volt, megszeg-

te a golf erkölcsi kódexét és megsértette a játékszabályok szellemét. Az európai csapat egyik korábbi játékosa, Laura Davies (1963-) így nyilatkozott: „Nekünk megvan a pont, de nekik megvan az erkölcsi fölényük” (Coffin 2015). A kritikát követően Pettersen másnap nyilvánosan bocsánatot kért Instagram-profilján közzétett nyilatkozatában:

„Soha nem éreztem magam ennyire kiábrándultnak és igazán szomorúnak amiatt, ami vasárnap történt a pályán. Nagyon sajnálom, hogy a csata és a verseny hevében nem gondoltam a nagyobb összefüggésekre. Mindent megvettem a csapatomért, és az egyes mérközést és a megszerezhető pontot a sportszerűség és maga a golfjáték elé helyeztem! ... Remélem, hogy idővel az amerikai csapat megbocsát nekem, és tudom, hogy megtanultam egy értékes leckét arról, hogy mi az igazán fontos ebben a nagyszerű játékban, amely oly sokat adott nekem az életemben. ... És keményen akarok dolgozni, hogy visszaszerezem a belém vetett hitüket, mint olyan emberbe, aki keményen, de tisztességesen játszik.” (Pettersen 2015)

Ez a példa és ezek az elmékedések jól szemléltetik, hogy nem mindig elég a szabálykönyv szerint játszani vagy olyan elveket követni, mint a győzelemre való törekvés vagy a tisztességes játék. **A sportetikát nem lehet a szabályok betartására redukálni, és az erkölcsi nevelés nem csak a helyes cselekedetekre vonatkozó köteleességről szól.** A példa tehát a deontológiai reflexiók korlátait szemlélteti.

A sportban résztvevőknek egy nagyobb képnek megfelelően kell teljesíteniük ahhoz, hogy cselekedeteik jók legyenek. Ennek a ténynek a tudatosítása nyilvánvalóan értékes erkölcsi leckét adott Pettersennek a sportszerűségről és a fair play-ről. Ennek folytatásaként a következő részbenben felvázoljuk, hogy az erényetika megközelítése milyen jelentőséggel bírhat az edzők pedagógiai munkája szempontjából, mivel új és más megvilágításba helyezheti az utánpótlás sportban tanúsított erkölcsi magatartást és fejlődést.

Könyvismertető

Vízilabda Általános Iskola – rajzos vízilabda oktatókönyv Szedlmayer Ildikó könyve

2002 óta foglalkozom úszás és vízilabda alapok oktatásával. Sokszor szembesültem a ténnyel, amikor egy kezdőkből álló csapat a felpályán sem tud átjutni a labdával. Zseniális ötletem támadt: a partról irányítás helyett, a legfontosabb tudnivalókat összegyűjtve, azokat edzések előtt és után tanítottam meg a gyerekeknek. Nem kellett sokáig várnom, nemsokára önállóan és sikeresen alkalmazták játék közben a tanultakat. A szöveget aztán képekkel támogattam meg, ami még gyorsabb eredményeket hozott az oktatásban. Végül, sok-sok örömmel végzett munka után vízhatlan könyv formájában jelenhetett meg, amit megálmodtam. A könyveket otthon is lapozva, olvasva még szilárdabb lett a gyerekek tudása. Számos vízilabda szakember ajánlását tartalmazza a könyv: **Kemény Dénes, Ratko Rudic, Kásás Tamás, Görgényi István** gondolatait.

„Hiszem, hogy létezik olyan módszer gyerekek oktatására, amely szeretettel, pozitív tanácsokkal, humorral, sok-sok kreativitással és játékkal tanít és nevel egyszerre. Hiszem, hogy a gyerekek nem csak tanítványaim, hanem komoly társaim a tanulásban.” (Ildi néni).

Az oktatókönyv 40 színes, rajzos tudnivalót tartalmaz, vízálló, laminált lapokból áll, karikára fűzve, így újabb oldalakkal bővíthető.

Ajánlott: 6–12 éves gyerekeknek

A könyvről:

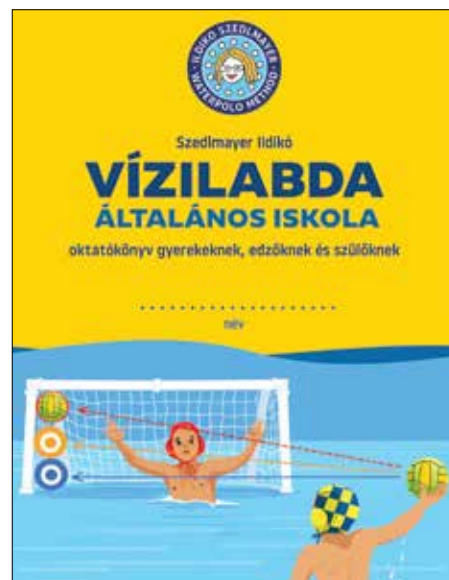
1. Segítség gyerekeknek, edzőknek, vizuális inger, könnyebb érthetőség, kikérdezhető, eljátszható alap tudnivalók, sportszakmai-, és általános vonatkozás, vidám, vicces, kifejező képek.

„A vízilabda a fejben kezdődik, és a kézben végződik” – a legfontosabb, hogy a fejekben lévő információkat gyors döntéshozattal eredményes játékkra váltsuk. Ebben segít a könyv.

2. A könyv képek segítségével jeleníti meg a vízilabdázás legalapvetőbb tudnivalóit. „Láthatóvá” teszi az edző szavait. A vizuális tapasztalat azonnal gyakorlati tapasztalatba fordítható. A színes rajzok segítik a magyarázatot és a megértést. A képek tárolása, előhívása játéksituációkban is elérhetővé válik. Segíti a játékintelligencia fejlesztését, a gyors döntéshozatal kialakítását.

Megrendelhető egyénileg a www.ildiwaterpolo.com webshop-ból.

A könyv 7 nyelven rendelhető: magyar, angol, német, olasz, holland, szlovák és cseh nyelveken. Kluboknak ajánlom: a klubra szabott opció: 50db oktatókönyv megrendelése esetén a klub logója kerül a könyv hátsó borítójára, a klub szponzorainak logóival együtt. A klub színei megjelenhetnek más módokon is, például a címlapon. Az egyedi igényekhez rugalmasan igazodunk. Elérhető és megrendelhető a Ferencváros „zöld-fehér” kiadása is, mint nyolcadik verzió.



A könyv kereskedelmi forgalomban nem kapható. A minőségére nagy hangsúlyt fektetnek, ezért a kiadásért és a gyártásért is magam felelek. Mintadarab kérhető, 2-3 napon belül postázom. Várom érdeklődésüket és megrendelésüket: Kapcsolat: LINGRA Bt. Szedlmayer Ildikó +36 70/337 5411 info@ildiwaterpolo.com www.ildiwaterpolo.com FB: Vízilabda Általános Iskola Instagram: ildiwaterpolo.com

Masters sport

Beszámoló a 2022-es, Finnországban megtartott Masters Atlétikai Világbajnokságról

A Masters Atlétikai Világbajnokságot, a szenior atléták csúcspanaszát, az idén, 2022-ben Finnországban, Tampereben rendezték meg. A Covid 19 járvány miatt utoljára 2018-ban, Malagában volt egy igen kiválóan megszervezett szabadtéri világbajnokság. Idén 93 országból, 4600 szenior atléta vett részt a világeseményen. Hihetetlen nagy szám!

Érdekességképpen az oregoni eugene-i atlétikai világbajnokságon 192 ország 1900 atlétája vett részt. A nemzetek tekintetében igen, de a résztvevők számában nem vagyunk lemaradva, sőt! Több, mint kétszer annyi szenior atléta indult a mi világbajnokságunkon. Az oregoni VB-n két magyar atléta indult, Tampereben 23! Bár az eugenei világbajnokságra is 23 atléta kvalifikált, viszont a müncheni Európa-bajnokságot jelölte ki az atlétikai szövetség fő versenyének, mert a helyszín és az időpont hasonló, mint a 2023-as budapesti vb.

Visszatérve a mi vébünk döbbenetesen nagy induló létszámára, érthetetlen volt, hogy miért egy bezárt, csak egy irányból megközelíthető, levegőtlen kis helységbe szervezték a 4600 induló regisztrációját, amely minimum 2 órás sorban állást, összezsúfolt-ságot eredményezett. A versenyek 3 helyszínen zajlottak, a szerencsésebbeknek a Ratina Stadion adott otthont, bár a távolugrás mérése a 70-es éveket idézte, kézzel mérték és nem volt eredményjelző tábla sem. A világbajnokság súlylökő számának helyszíne rangon aluli volt, ugyanis a stadion mögött, közvetlenül az út szélén, a siető helybéli és a babakocsit tologató anyukák közvetlen közelében helyezték el a dobókört. A 35 fokban nem gondoskodtak sem egy árnyékos padról, sem vízről. A világ minden tájáról saját költségükön ideutazó szenior versenyzők úgy érezték, mintha egy ötödrangú kisvárosi versenyen vettek volna részt. A 3. helyszín az úgynevezett TESC dobópálya volt, amely bőven hagyott kívánnivalót maga után, ugyanis mintha egy kihalt, 50-es



években magára hagyott pusztába kísérték volna a dobóatlétákat. Sem ülőhely, sem hangulat, sem közönség, sem büfé nem volt, jobb esetben egy működő kijelző, de kinek? Pedig itt rendezték meg a kalapácsvetéseket, a diszkoszvetések nagy részét és a dobó ötpróba versenyeket. Többen szóvá tették, megírták, hogy világbajnoksághoz méltatlan körülmények voltak, többek között egy holland kalapácsvetőnő, aki a harmadik helyen végzett és oda-vissza kellett utazgatnia a stadion és a dobópálya között, majd újra vissza az eredményhirdetésre. Hogy miért? Verseny előtt a dobóeszközöket kellett hitelesítenie a stadionban, majd átutaznia 40 percet a TESC pályára, ahol versenyzett, de ahova egy lélek nem jött drukkolni, mert messze volt. Az eszközei sem érkeztek meg időben, majd vissza az eredményhirdetésre a stadionba, mert dobogós lett. Viszont a mi gyalogló bajnokunk, Bodorkós Horváth Kata szerint a pályák könnyen megközelíthetőek voltak, amit viszont hiányolt, az az időmérő

óra, hisz gyaloglás közben nem tudta a részidőket. Lóki Tamásné szerint, aki már 35 éve rendszeresen indul nemzetközi versenyeken, nagyon jól szervezték a futószámokat, nem kellett sokat várni és kedvesek voltak vele. Hál istennek! És ez is Ratina Stadion volt, ahol azért kitétek magukért a rendezők. A második helyszín a Hervantai Pálya hangulatos, hasonlított a régi TF pályához, elérték a nézők, lehetett drukkolni, itt zajlottak a hétpróba számok, több korosztály gerelyhajítása, az 5000 méter gyaloglás és futás.

A magyar csapat 23 fővel állt rajthoz. Ennél több magyar atléta volt kinn, de kihagyták a versenyzést sérülés, vagy éppen egy meg nem érkezett bőrönd miatt.

Mindenesetre ez a 23 szenior magyar atléta remekül szerepelt.

6 aranyérmünk lett:

Valéria Molnár (W45) 3 aranyat szerzett! (5000m, 10km, 20km gyaloglás)

Bodorkós Horváth Kata (W50) 2 arannyal térhetett haza! (10km, 20km gyaloglás) Gosztolai Mária (W70) szerzett egy csodálatos aranyérmet diszkoszvetésben.

5 ezüstérmünk lett!

Lóki Tamásné (W85) két ezüstöt futott össze! (100,200m)

Mária Gosztolai (W70) (súlylökés), Bodorkós Horváth Kata (W50) (5000m gyaloglás)

Napóleon Papp (M40) (magasugrás)

3. bronzérmünk lett!

Gábor Bodnár (M65) (10próba),

Németh Zsolt (M50) (kalapácsvetés)

Komáromi László (M50) (3000 m akadályfutás)

5. hely

Tarnócai Éva (W55) (gerelyhajítás)

Mezei Zsolt Tamás (M40) (gerelyhajítás)

Kósa Zoltán (M50) (400m gát)

Noémi Bátori (W50) (400 m)

Sesztai-Szép Eszter (W40) 10 km orszúti

6.hely

Krisztina Hazay (W35) (800m)

Magó Dávidné (W65) (magasugrás)

Bodorkós Horváth Kata 20 km-en rajt-cél győzelmével ejtett ámulatba minket és a nemzetközi tábor. Zuhoghatott az eső, fújhatott a szél, de Kata rendületlen tempóban gyalogolt a célba 1.54.53, remek idővel. A fiatalos, sokak szerint utánozhatatlan és tökéletes technikával gyalogló Bodorkós-Horváth Kata, végül két aranyat és egy ezüstérmét gyalogolt össze ezen a VB-n, s miután boldogan köszönt el unokájától, kifogyhatatlan energiával válaszolt kérdéseimre.

– A két világbajnoki aranyérem mit jelent számodra? Csak örömet, vagy mást is eszedbe juttat?

Az 5. aztán a 6. ezüstérem után az arany volt a cél. Természetesen örömet és motivációt.

– A 10 és 20 km-en voltak olyan pillanatok, amikor veszélybe került az arany?

10 km-en nem éreztem veszélyben az aranyérmet, azt hittem szorosabb lesz a verseny, hiszen a francia lánnyal lettem ezüstérmes 5000 m-en és a lengyel lány is nagyon jó volt 5000m-en. Talán elfáradtak a rövidebb távon, ezért nem lett szoros a verseny. 10 km-en megszereztem az első aranyérmet. Azt sajnáltam, hogy az edzőm, Domján Miklós vagy férjem, Bodorkós Tamás ekkor nem volt itt, igazából nem volt kivel megosztanom az örööm.

– Mit jelent számodra a gyaloglás?

A gyaloglás mellett futok is, hogy melyik az elsődleges, azt az dönti el, hogy éppen milyen versenyre készülök. Tehát egymás mellett üzöm mind a kettőt. De úgy gon-

dolom ezen a szinten ez már nem élvezet, nem szórakozás, hanem kemény mindennapi másfél, két órás munka.

– Kire gondolsz gyaloglás közben? Gondolsz egyáltalán valakire, vagy valamire?

A rövid távokon 3000 és 5000 méteren nincs idő gondolkodni, mert egy pillanat figyelem-elterelés helyezés veszéssel jár. Így jártam most a VB-n 5000 méteren, ugyanis volt egy pillanat, amikor meghallottam az időeredményt és ez elég volt ahhoz, hogy az olasz lány ellépjen tőlem. Hosszú távokon 10 és 20 km-en lehet gondolkodni, de leginkább pozitív dolgokra kell gondolni, ami motivál. Például arra, hogy az unokám mennyire örülne, ha nyernék.

Valóban döbbenetes, de Finnországban csaknem 100 éves melegrekordok dőlnek. A 86 éves pécsi sprinterünk, Lóki Tamásné a legnagyobb hőségben állt a 100 méter rajthoz Tamperében. 100 méteren világbajnoki ezüstérmes lett. Marika hatalmas fegyverténye, hogy 70 méternél megszédülve és elvesze, majd 85 évesen felpattanva és tovább futva, másodikként ért célba. 200 méteren is ezüstérmes a 85 feletti kategóriában, Salme Rantala finn versenyző mögött. 53.69 mp-el.

– Nagyon megütötte magát?

Semmit nem éreztem. A könyökömet lezúztam. Szerintem megszédültem a melegben, meg bevallom, nem iszom literszámba a vizet, pedig annyira éreztem, hogy gyors vagyok! Megnyerhettem volna, ha nem esek el.

– Olyan gyorsan felpattantál, pedig már készültünk beugrani a pályára, hogy segítsünk!

Pillanatnyi szédülés volt. Mentettem, ami menthető. Majd Torunban minden más lesz. Meglátjátok. Muszáj, hogy világbajnokságon is eljátsszák nekem a himnuszt!

A veszprémi, **Gosztolai Mária** diszkoszvetésben lett ismét világbajnok! Parádés címvédése és eredménye (26.40 m) elképesztő, 2 méterrel vert rá a dán Faldagerre. Súlylökésben ezüstérmét szerzett, 9.38-at lökött, ami idei legjobbjá, és ezzel az utolsó, legendás lökésével megközelítette a világcsúcstartót.

– Eszméletlen fizikummal rendelkezél így 70-en túl is. Mi az az edzőmunka, amit minden héten elvégzel?

Heti 5 edzésnapom van. Hétfő-szerda-péntek erősítő edzés, konditeremben, gépekkel és tárcsás, speciális gyakorlatokkal, kb. 3 órát vesz igénybe levezetéssel, nyújtással. Kedden és csütörtökön a futásoké, szökdeléseké a főszerep, zsámolyon, svédsekre nyílen dolgozom, valamint 30' 60 m sprintek, ugrálókötélvezetés, helyből távolugrás, has-

hátizom fejlesztő gyakorlatok várnak rám.

– Mi az, amit először megfigyelsz egy versenyen?

A riválisok mozgását és ráhangolódásuk ritmusát a dobásokra.

– Mi az a képesség, amit szívesen elfogadnál, ami belőled esetleg hiányzik?

Az önbizalom és a magabiztosság.

– Foglalkozol mentális edzéssel? Szerinted hasznos?

Eddig nem, de az utóbbi időben rájöttem, hogy erre nagy szükségem lenne!!!!

– Kit vinnél magaddal a következő versenyre? És miért?

A testvéremet, mivel édesapám már nem él. Apám mindig sokat segített és hittem magamban, mikor a közelemben volt.

Született egy nagyon szép magyar eredmény 400 méteren. Ugyan **Bátori Noémi** nem lett dobogós, de az ő története mindenképpen megérdemli a méltatást. Noémi 6 éve indul nemzetközi porondon, de mindezidáig átütő eredményt nem sikerült elérnie az 1992-es olimpiáknak. Most viszont megtört a jég! Noémi döntőbe jutott és 5. lett új országos és egyéni csúcscsal.

– Minek köszönhető ez a fantasztikus idő és helyezés?

Irányított és tudatosan felépített edzésnek. Édesapám állított össze egy olyan edzéstervet, amelyről maga sem gondolta, hogy 50 évesen végig csinálom. Nem gondolkoztam, csináltam. Nehéz volt, de megérté. Nagyon sokat köszönhetek neki.

– Azért mondjuk el, hogy édesapád, Bátori István ifjúsági Európa-bajnoki ezüst- és bronzérmes rövidtávúfutó.

Igen, többszörös országos csúcstartó, magyar bajnok és tizenkilencszeres válogatott. 4x100 és 4x400-as váltóban is többszörös magyar bajnok.

– A versenyzés öröme túl, miért jók ezek a versenyek Perthben, TDél-Koreában, Torunban, Aarhusban, Madridban, Malagában....?

Az élmények miatt. Más ingereket mozgatnak meg, mint a hétköznapiak. Más ország, más kultúra és abban a közegben vagy, akik hasonlóan gondolkoznak az atlétikáról, a rendszeres mozgásról, az eredményekről, mint te.

Hogy egyébként milyen fantasztikus hangulata tud lenni egy ilyen eseménynek, mi sem bizonyítja jobban, mint ez a hatalmas indulási létszám. Csodás érzés találkozni azokkal a külföldi versenytársakkal, akikkel már versenyeztünk együtt. Otthonról is követjük egymást, tudjuk, mi újság van Írországbán,

Olaszországban. Érdeklődünk egymás iránt, meghívjuk, vendégül látjuk egymást. Erre a semmihez sem hasonlítható hangulatra érzet rá az a fiatal magyar bíró, - **Kerner Péter**, - akivel először Ausztráliában, Perthben találkoztunk a világbajnokságon. Azóta is elválaszthatatlan a szenior atlétikától.

- Mi változott bírói pozíciódban 2016 óta, ugyanis mi akkor találkoztunk először?

2016-ban még IVO-ként (International Volunteeer Official), nemzetközi önkéntesként vettem részt a versenyen. 2017-ben sikerült a TOECS Level 2-es vizsgám (európai ITO (International Technical Official) lettem). Azóta ITO-ként veszek részt a WMA versenyeken is.

- Miért éppen a szeniorokat választottad?

Igazából ők választottak engem. 2014-ben a Budapesti WMACi idején vezetőbíróként dolgoztam és a munkám tetszett az akkori WMA vezetőbíróknak, így kaptam meg az első IVO meghívásomat Lyon-ba. A verseny hangulata és a kihívás (egy masters verseny óriási kihívás mind a versenyzők száma, mind a verseny hossza miatt) magával ragadott. Nagyon sokat lehet tanulni ezeken a versenyeken és ezt a tudást a „mainstream” atlétikában is tudom hasznosítani.

- Ezen a világbajnokságon történt-e bármi, amely kihívásnak tekinthető bírói gondolkodás, döntés szempontjából?

Minden masters versenyen történik ilyen. Egyrészt, a masters atléták nagyon jó szabályismerettel rendelkeznek (sokan közülük is aktív bírók vagy edzők), emiatt a bírók döntésekkel kapcsolatban gyakran merülnek fel kérdések vagy óvást nyújtanak be egy-egy kevésbé egyértelmű helyzetben, ezek feloldása, megválaszolása legtöbbször az ITO-k feladata. Ezen felül a versenyzők magas száma miatt sokkal több incidens is történik és vannak néha igen extrém helyzetek is amiket más versenyeken nem vagy csak ritkán tapasztalunk meg. A technikai jellegű problémák megoldásán felül sokszor a konfliktusok megoldása és megfelelő kommunikáció is a feladatunk része. Ahogy korábban említettem nagyon sokat tanultam az eddigi WMA versenyen.

- Többször előfordult, több napon át, hogy nem volt orvos a verseny helyszínén. A nagy melegben sokan rosszul lettek, elszédültek, elestek. Szenior korúak versenyéről van szó. Mi erről a véleményed?

Minden versenyen kötelezően orvosi személynél jelenléte. Enélkül a verseny nem indulhat el. Ez most is így volt. Az orvosi csapat most is jelen volt azokon a helyszíneken ahol én bíraskodtam. Ha valaki

rosszul van, megkapja a megfelelő ellátást. Persze elképzelhető, hogy több atléta ellátása esetén valakihez később ér oda a segítség illetve a súlyosabb esetek hamarabb kerülnek ellátásra.

- Milyen érzés magyar bírónak lenni egy nemzetközi „porondon”?

Megtisztelő érzés, hogy egy ilyen kiemelkedő nemzetközi bírói csapat tagja lehetek és hogy évről évre számítanak a munkámra. Úgy gondolom (és remélem), hogy az itt megszerzett tapasztalat és tudás nem csak nekem, hanem a magyar atlétikának is hasznára lehet.

20 kilométeren át, egy dráma zajlott a zuhógó esőben, hisz a 2. helyezett német Schenker 18 km-en keresztül nem mozdult **Molnár Vali** mellől. Az utolsó két körben lépett ki magyar világbajnokunk és hagyta szinte állva a német versenyzőt. Ideje 1.52.11. Parádés menetelése volt Molnár Valériának a tamperei világbajnokságon, hisz egyedül 3 aranyérmet gyalogolt össze. 5000 méteren, 10 és 20 kilométeren. Három gyermek édesanyja, emellett orvos.

- Mint volt futónak milyen érzés gyalogolni?

Különleges! Amikor először próbáltam a gyalogló mozgást, egy belső nyugalom járt át: az „ittthon vagyok” érzés!

- A három világbajnoki aranyérem mit jelent számodra? Csak örömet, vagy más is eszedbe jut?

Hogy mit juttat eszembe? Először is a három gyermekemet. Boldog vagyok, hogy aranyat adhatok mindegyiknek! Továbbá a megragadott lehetőséget: 3 táv volt – kétőben egyéni csúcs kellett a győzelemhez, de volt motiváció!

- A 10 km-es dráma folytatódott 20 km-en?

Két különböző verseny. 10 km-en két német versenyző mellett, mögött haladtam, figyelve őket, a tempó váltásokat, miközben koncentráltam az utolsó kilométerre végül a megsemmisítő tempóváltásra, amely a győzelmet jelentette. A 20 km egy igazi türelemjáték volt – egy német versenyző mellett kellett haladnom – edzőm, Szabó Imre instrukciói alapján, figyelve minden rezdülését, az utolsó két kilométeren pedig meggyőző tempóváltással egyértelművé tenni a verseny kimenetelét. (a hasfájás és a mellékhelyiség használata nem volt az eredeti terv része ...) de így még nagyobb volt a kihívás!

- A taktika mellett kire vagy kire gondolsz verseny közben?

Akiket szeretek, de mindig eszembe jut egy-egy mondat, érzés, ami tovább lendít, ha kell.

Frank Iván újságíró figyelt fel nem rég arra, hogy igen méltatlanul bánik a szenior sporttal a hazai média, és az idősebbek sportja nagyon kevés támogatásban részesül, pedig eredményesen szerepelnek a magyar szenior sportolók szerte a világban, Európa-bajnokságokon, világbajnokságokon és európai és világszerte, az úgynevezett szenior olimpiákon egyaránt. Ennek ellenére az országos média egyetlen sort sem hozott le az eseményről, egyetlen rövid hír sem jelent meg a világbajnokságról. Először csak csodálkozott a jelenségen, aztán egyre inkább bosszantotta.

Vajon mi lehet az oka a mellőzésnek? Nincs hírértéke az eseménynek? Nem éri el az újságírók, műsorvezetők, szerkesztők ingerküszöbét? De hát ezeken a világbajnokságokon, amikor magyar aranyérem születik, éppúgy felhangzik a magyar himnusz, mint akár az olimpián vagy más rangos nemzetközi eseményen. Hogy a média miért nem harap a szeniorok sporteseményeire?

Szerintem is nehéz a válasz. Talán úgy gondolják, hogy nem vagyunk elég érdekesek a nézőknek, hallgatóknak, olvasóknak. Pedig, azt hiszem, mi vagyunk az a közösség, akik legközelebb állnak a hétköznapi emberekhez; apukákhoz, anyukákhoz, nagymamákhhoz. Akik szeniorként versenyzünk, örömből tesszük, mert szeretjük a sportot. Nem is várunk különösebb elismerést, bár talán járna: számtalan világversenyen hozunk dicsőséget Magyarországnak, különböző atlétikai versenyszámokban, különböző korosztályokban hozzuk az arany, ezüst, bronz-érmeket, pontot érő helyezéseket. Nemhogy pénzt nem kapnak, de a sportolással kapcsolatos költségeket is maguk viselik, szinte teljes mértékben. Hogy mégis, milyen pénzügyi támogatást kap, illetve remélhet a szenior atlétika szakág, arról Sátor Lászlót, a Budapesti Atlétikai Szövetség elnökét kérdeztük, aki egyben a Magyar Atlétikai Szövetség (MASZ) Szenior Bizottságának az elnöke is.

A szenior atlétika szakág a MASZ költségvetéséből kap némi támogatást. Félve mondom ki az összeget, mindössze 1 millió forintot évente. Ez az összeg nagyon szűken az országos fedettpályás és nyitotpályás bajnokság megrendezésére elegendő, semmi másra nem futja. A Budapesti Atlétikai Szövetség ezen kívül felvállalta egy szenior mezei bajnokság költségeit is, de ennyi. Két három éve még téli versenyt is tudtunk rendezni, de azóta annyira megemelkedtek a költségek, például a teremár vagy a célfotó, hogy ma már erre nem marad egy fillér sem.

Tarnócai Éva

Sportorvoslás, sporttudomány

Sportolók porcsérüléseinek kezelése

Dr. Berkes István professzor emeritus, Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék; **Rehan Bukhari**, Semmelweis Egyetem, Doktori Iskola

A sportolók ízületeit alkotó csontok ízfelszínét borító hialinporc (üvegporc) sérülései egyre gyakoribbak. Ellátásuk komoly kihívást jelent, elsősorban a porcszövet sajátosságaiban rejlő alacsony regenerációs potenciál miatt. Irodalmi adatok szerint sportolónál kétszer olyan gyakran fordulnak elő üvegporc sérülések, mint a nem sportoló populációban. Jellemzően gyakrabban következnek be versenyeken, mint edzéseken, illetve 30 feletti testtömeg index esetén. Profi labdarúgók esetében 12-szeres a súlyos porckárosodás kockázata.

Az ízületek felszínét borító üvegporc jellemzője a nyomással szembeni rugalmas ellenálló képesség, a rugalmas szilárdság és a kismértékű hajlíthatóság. Az üvegporcot porcsejtek, valamint a porcsejtek által termelt, kollagén rostokat és proteoglikánokat (glükózamin, chondroitin-szulfát) tartalmazó sejtközi állomány alkotják. A hialinporc nem tartalmaz sem ereket, sem idegeket. Táplálása diffúzió útján történik.

A porcelváltozásokat anyagcsere-stimuláció, genetikai vagy vaszkuláris események, valamint gyakrabban krónikus túlterhelés, illetve ritkábban traumás sérülések okozhatják. Bekövetkezésük szempontjából kockázati tényezőnek számít az anatómia eltérés (pl. O-láb, X-láb) és az ízületi instabilitás. Kezelésük szempontjából a legnagyobb problémát az jelenti, hogy a megsérült üvegporc saját vérrellátás híján nem képes spontán regenerációra. Az idegi ellátást is nélkülöző porc károsodásakor fellépő fájdalom azzal magyarázható, hogy a porc közelében lévő szövetek, mint az ízületi belhártya és a porc alatt fekvő csontállomány bőséges idegellátással rendelkeznek, s a porc



sérülését követően felszabaduló gyulladásos anyagok és a csontot érő közvetlen nagy terhelések a környezetben található idegeket ingerlik. Mivel a porcsejtek számára életfontosságú az ízületi folyadék, bármely hosszabb ideig fennálló zavar az ízületi üregben (vérömleny, savó, genny) a porcsejtek elhalását okozhatja. A porcsejtek alacsony táplálék- és oxigén igényének köszönhetően a műtét során eltávolított porcdarabokban 24-48 órás szállítás alatt sem következik be sejtelhalás, így a laboratóriumba küldött porcdarabokból nagy mennyiségben lehetséges élő porcsejteket tenyészteni porcsejt beültetés céljából.

Diagnosztika

Az üvegporcsérülés jellemző tünete a terhelésre jelentkező fájdalom, a mozgás közben észlelhető recsegés, kattanás, elakadás-ér-

zés, ízületi zár és az ízületi duzzanat, melyek együttesen sportképtelenséget okozhatnak. A sportolók 14%-a akár tünetmentes is lehet, még teljes vastagságú defektusok esetén is. A porcsérülések pontos diagnózisának felállítása gondos kórelőzmény felvételt, alapos fizikális - és röntgenvizsgálatot igényel. Az elváltozások részletesebb felderítése mágneses rezonancia vizsgálattal (MRI) lehetséges. A kontrasztanyag és az új funkcionális MRI-technikák betekintést nyújtanak a porc és a porc alatti csont biokémiai és biomechanikai állapotába is. A legpontosabb kórisme artroszkópia segítségével kapható. A porcsérülések elhelyezkedésük, méretük és vastagságuk alapján a nemzetközileg elfogadott Outerbridge, illetve ICRS - klasszifikáció szerint 4 stádiumba sorolhatók. Az 1-2. stádium (felpuhulás, repedés)



általában konzervatíván, a 3–4. stádium (feltöredezés, fekély) operatíván kezelhető. Fontos tudnivaló, hogy a modern non-invazív vizsgálati lehetőségek birtokában az artroszkópia kizárólag diagnosztikai célból való használata nem elfogadható, hanem a már diagnosztizált elváltozások pontosabb megítélésére és a megfelelő műtéti beavatkozás elvégzésére kell használni. Ugyancsak ellenjavallt pontos diagnózis nélkül az ízületbe való „bekukkantás” és/vagy átöblítés, mivel komoly szövödményeket okozhat.

Konzervatív kezelés

A porcsérülések kezelése kezdetben konzervatív, ami alatt a testsúly szükséges mértékű rendezése, a sporttevékenység módosítása, hűtés, izomerősítés, speciális torna, illetőleg fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő gyógyszerek szedése értendő. Törekedni kell azonban a sérült minél teljesebb fizikai aktivitásának biztosítására, illetve annak elősegítésére, például kereszt-tréninggel. A terápia részeként különböző szájon át szedhető porcfelszín-regeneráló gyógyszerek, illetve porctámogató étrend-kiegészítők használata is ajánlott. E készítmények hatóanyagai a glükózamin, a kondroitin-szulfát és a hialuronsav, melyek a porc szövet fontos építőanyagai. Mindhárom javítja a porc vízmegkötő képességét, így elősegíti a porccal borított ízületi felszínnek csúszását, valamint gátolja a porcot lebontó enzimek működését, továbbá fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő hatással is rendelkeznek. Hatékonyságuk nem kellően bizonyított. Feltehetőleg lassítják a porckopás folyamatát és csökkentik a betegséggel járó tüneteket, a porcszövet regenerálására és új porc képzésére azonban nem képesek. Mivel használatuknak nincs ismert káros hatása és kedvező szubjektív eredményeket produkálnak, kúraszerű fogyasztásuk ajánlható a következő séma szerint: 2 hónap szedés után 1 hónap szünet, majd újabb 2 hónap szedés, ami évente 2 alkalommal ismételtethető. Alkalmazásukhoz mindenképpen orvosi javaslat szükséges. Amikor szájon át szedhető gyógyszerekkel már nem lehet kellő mértékben csökkenteni a panaszokat, ízületbe fecskendezett gyógyszerekkel próbálkozhatunk. Közülük leggyakrabban – a magyar sportban túl gyakran is – a szteroid injekciót használjuk, melyek a gyulladást leállítva a fájdalmat hatékonyan csökkentik. Használatuk a jól ismert mellékhatások (immunitás csökkentése, vércukorszint- és vérnyomás emelkedés az injekció beadását követő 2–4 hétig, hosszútávon porckárosodás) miatt azonban még a lassan felszívódó készítmények ese-

tén is nagy körültekintést igényel. Alkalmazásuk hetente 1 alkalommal, maximum háromszor ismételve ajánlott.

A hialuronsav hatóanyagú, ún. „csúszás-fokozó” injekciók jóval kevesebb mellékhatással rendelkeznek. Azonnali hatásuk általában nincs, inkább lassabb, de elnyújtottabb hatással kell számolni. Valódi hatékonyságuk kérdéses, a csúszás megkönnyítése mellett bizonyos mértékben a gyulladást is csökkentik. Beadásukat általában 3–5 alkalommal javasolt ismételni, többnyire heti rendszerességgel. A műtéti beavatkozás alternatíváját képezhetik, vagy legalábbis időben késleltethetik elvégzését.

A porckárosodások kezelésére egyre gyakrabban használjuk a szervezetben természetesen előforduló anyagokból származó, ún. biológiai készítményeket, mint például a vérlemezekben gazdag injekciós kezelést (PRP-terápia), valamint a csontvelő koncentrátumot, illetőleg a különböző szövetekből származó őssejteket tartalmazó injekciós terápiát. A PRP-terápia és csontvelő koncentrátum használata biztonságos, eredményeik biztatóak. A tüneteket csökkentik, szövetregeneráló hatásuk azonban nem bizonyított. Sebészeti beavatkozással kombinálva komoly előnyökkel járnak. Az ízületbe adott injekciós őssejtterápia egyelőre kísérleti stádiumban van.

Műtéti kezelés

Az ízület állapotának rosszabbodása, mechanikai tünetek jelentkezése vagy a konzervatív kezelés sikertelensége esetén műtéti beavatkozás indokolt. Mivel a sportolók számára a legfontosabb szempont a sportba való biztonságos, mielőbbi visszatérés, a műtéttel kapcsolatos közös döntéshozatalt és kezelési algoritmust ennek kell alárendelni. A speciális sportolói igények és a többtényezős paraméterek egyénre szabott megközelítést igényelnek.

A betegek és a porcsérülések heterogenitása jelentősen befolyásolja a kezeléssel kapcsolatos döntéshozatali folyamatot. Egy 1,65 m magas labdarúgó 2 cm²-es porckárosodása például más megközelítést igényel, mint egy 2 m magas kosárlabdázó ugyanilyen méretű károsodása, még ugyanazon az anatómiai helyen is. A combcsont mediális trochleájának a 2 cm²-es elváltozása más tünetekkel jár, mint a laterális trochle 2 cm²-es defektusa. A térd laterális femur condylusának porcsérülése különböző kezelést igényel attól függően, hogy milyen mértékű a subchondralis elváltozás. A korábbi műtétek (pl. meniszkusz-eltávolítás) szintén befolyásolják a kezelést.

Sportolóknál a kezelés időzítése is kulcsfontosságú tényező. Egy több mint 1 éve

panaszos, pályakezdő sportoló esetében irreális elvárás a sportba való visszatérés. Az enyhe tünetekkel rendelkező sportolók bizonyos esetekben elhalaszthatják a kezelést, mint például szerződéses kötelezettség vagy szezonális kihívás, csapatban betöltött szerep miatt. A megosztott döntéshozatali folyamatnak elsősorban a sportolóra kell fókuszálni, de másokat, például a családtagokat, edzőket, csapatvezetőket, menedzsereket is be kell vonni, és mindig figyelembe kell venni az egyéni elvárásokat.

A sikeres eredmény és a sportba való visszatérés szempontjából kedvező tényezőknek számít a fiatal/abb életkor (versenysportolóknál <25 év, szabadidős sportolóknál <30 év), a traumás sérülés, a tünetek megjelenésétől számított 1 éven belül felállított diagnózis és megkezdett kezelés, a kisebb kiterjedésű porckárosodások (<2 cm²), a korábbi műtétek vagy sérülés/ek hiánya és a rehabilitációs protokoll betartása. A kezeletlen vagy az 1 évnél régebbi, illetve kezdetben csontvelőstimulációs technikával kezelt porckárosodások eredményei a legrosszabbak.

Preventív indikációval végzett műtéti eljárás is javasolható olyan esetekben, amikor az adott porckárosodás, illetve annak alapjául szolgáló biomechanikai ok, például az alsó végtag tengelyeltérése a porckopás gyors előrehaladásához vezet.

A sebészeti beavatkozást igénylő esetekben 3 féle megoldás (tüneti, regenerációs, helyreállító) lehetséges, melyek artroszkópos és nyitott módon is végezhetők. Mindenképp törekedni kell azonban a minimális invazivitásra.

Tüneti sebészeti beavatkozás Debridement, porcplasztika

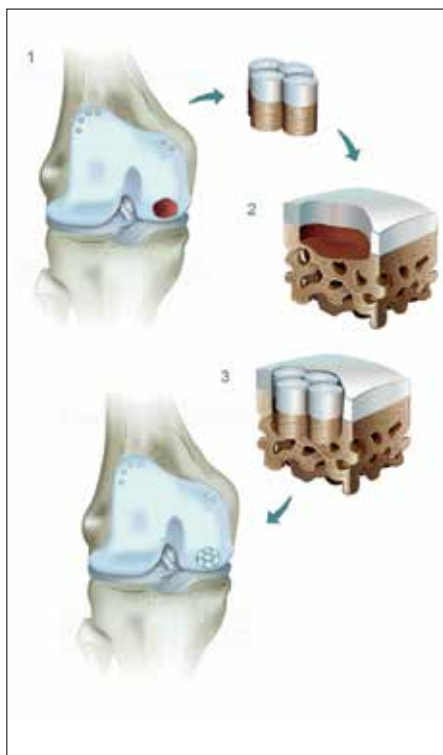
Lényege a káros enzimek eliminálásában, a gyulladásos szövetek eltávolításában és a felszíni egyenetlenségek lesimításában, az instabil porcdarabok eltávolításában, valamint a defektus éleinek sima és stabil rejlik. Elvégzése részleges vastagságú, kisebb elváltozások (2–3 cm²), kisebb terhelésnek kitett sportolók esetében, ideiglenes megoldásként a versenyszezonban, illetve a sportpályafutás végén javasolt. Tüneti kezelést jelentő, biztonságos beavatkozás, viszonylag gyors rehabilitációval és sportba való visszatéréssel, alacsony költséggel. Hátránya azonban, hogy nem állítja helyre a porc normál szerkezetét és működését, önállóan csak rövid, átmeneti hatást nyújt. Az artroszkópos debridement ma is széles körben népszerű eljárás. Szinte minden artroszkópos műtét során végezzük további beavatkozások előkészítéseként.

Regenerációs sebészeti beavatkozás Csontvelő stimulálás mikrotöréssel (microfraktúra)

Lényege a porc nehezen gyógyuló hiányához való hozzáférés biztosítása a csontvelőben lévő őssejtek számára. Ehhez a porc alatti csontréteget egy hegyes árral több helyen, a felszínre merőlegesen át kell lyukasztani, s egy jól vérző, nagyfelületű, göröngyös fel-szint kell kialakítani. Az egymástól 3–4 mm-re kialakított lyukakon keresztül a porchiány helyét először vérrög, majd szervülő heg és végül rostos porc tölti be. A módszer 6 hetes tehermentesítést, majd 4 hetes mankózással történő részterhelést igényel, melyet követi a teljes terhelésre való fokozatosan áttérés. Többnyire kisebb fizikális igényű betegek kisebb, azaz 2 cm²-nél kisebb kiterjedésű, teljes vastagságú csontos-porcokos defektusainak kezelésére gyakran alkalmazott sebészeti beavatkozás. Végeredménye a defektus méretétől függ. Rövidtávon elfogadható eredményt hoz, de a hosszútávú vizsgálatok alapján az újonnan képződött rostos porc minősége biomechanikai szempontból gyengébb, sérülékenyebb, mint az eredeti üvegporc, s néhány év alatt újra elhasználódhat. Technikai egyszerűsége és artroszkópos elvégezhetősége miatt manapság ez a leggyakrabban alkalmazott porcfelszínképző eljárás. Hatékony-sága koncentrált csontvelő-aspirátum vagy perifériás őssejtek hozzáadásával fokozható, melyek használata nagyobb defektusok kezelésére is lehetőséget biztosít, és javítja a képződött porc minőségét.

Helyreállító sebészet beavatkozás Csontos-porcokos autograft átültetés (mozaikplasztika)

A közismerten csak mozaikplasztikaként emlegetett eljárás – melynek kidolgozása Hanguy László és munkatársai nevéhez fűződik – lényege az ízület nem terhelő felszínéről kiemelt kis csontos-porcokos hengerek átültetése a porchiány helyére. A beültetett csontos-porcokos hengerek a befogadó csontba beépülnek, s fél-egy év elteltével az ízület porcborítása teljes egészében épnek tűnik. A körülírt, kis és közepes (1–2,5 cm²) csontos-porcokos defektusok pótlására alkalmazzuk. A csontvelő-stimulációs módszerhez képest alapvető előnye a mozaikplasztikának, hogy az itt kialakuló porc szövettanilag teljesen megfelel az üvegporctól elvárt követelményeknek. A módszer hátránya, hogy mivel a hengereket a saját ízületből távolítjuk el, a kivétel helyén panaszok alakulhatnak ki, illetve a rendelkezésre álló hengerek száma véges, tehát nagyobb területek pótlására nem alkalmazható. A donorhelyi panaszok a kivételi lyukakba he-



lyezett csontos-porcokos allograftból készített dugókkal megelőzhető. Az utókezelés során a porcfelszín táplálásához kedvező mozgás azonnal megengedett, de 3–4 hét teljes, illetve részleges tehermentesítés szükséges. 6–8 hét alatt a beteg visszatérhet normális hétköznapi aktivitásához, és a defektus nagyságától, helyétől függően 4–6 hónap után sporttevékenység is végezhető.

Csontos-porcokos allograft beültetés

Lényege a csontos-porcokos hiánynak cada-verből, azaz humán donorból sterilen eltávolított, megfelelően tárolt, a szükséges méretre alakítva behelyezett és megfelelően rögzített ízületi anyaggal való pótlása. Jellemzően fiatal, aktív, nagy terhelésnek kitett betegek nagy kiterjedésű (>2 cm²) porcdefektusainak pótlására javasolt eljárás. Az idegen szövet elleni Immunreakció (pl. kilökődés) kialakulásának veszélye a porc esetében nem jelentkezik, a kitisztított csont esetében pedig ritka. A betegek számára gyakran nagyobb gondolt veszély a fertőzés átvitele (hepatitis, HIV vírus), ami a jelenleg használt kimutatási módszerek mellett már csak kivételes esetben fordulhat elő. A vírus átvitel esélye 1:1.000.000 vagy talán még annál is kisebb. Az eredmények nem minden alkalommal megfelelőek, mivel a beültetett szövet elhalhat, és újabb műtetre kerülhet sor. A beültetett graft integrációja és a porc növekedése koncentrált csontvelő aspirátumot használatával javítható. S itt lehet megemlíteni a darált fiatalkori allograft porc használatának a lehetőségét is.

Saját porcsejt beültetés (autológ chondrocyta implantáció (ACI)

Körülírt, közepes és nagy kiterjedésű (2–10 cm²) teljes vastagságú porchiányok pótlására használt kétszakaszos eljárás, anélkül, hogy nagyobb mintát kellene eltávolítani az ízületből. Lényege, hogy egy artroszkópos beavatkozás során az ízület nem teherviselő területéből egy rizsszem nagyságú üvegporcot kiemelünk, amit laboratóriumba küldünk tenyésztésre. Ezt követi 4–8 hetes laboratóriumban történő tenyésztés, majd amikor a megfelelő sejtszám kialakult, egy második műtét során a sejteket tartalmazó oldatot egy kis injekciós tű segítségével, befecskendezzük a porchiányra varrt lebeny (csonthártya vagy mesterségesen előállított kollagén membrán) alá, ahol porcsejtek megtapadnak, és a porchiány helyén új porcot hoznak létre. Esetenként problémát jelenthet a csonthártya folt hipertrofiája vagy a sejtszivárgás.

Mátrixra történő autológ chondrocyta implantáció (MACI)

A körülírt porcdefektusok pótlásának továbbfejlesztett változata. Lényege, hogy egy artroszkópia során három kb. rizsszemnyi ízületi porcot kiemelünk, majd laboratóriumban küldünk tenyésztésre. A laboratóriumban 4–8 hétig tenyésztett porcsejteket egy háromdimenziós térhálót formáló polymerre (mátrix, scaffold) ültetik fel, majd további 1–2 hétig tenyésztik a mintát. A porcsejtek a matrixon megtapadnak, s a porc alapállományát már a laboratóriumban elkezdi termelni. Egy második műtét során a porchiány területének kitisztítása, előkészítése után annak felszínére felhelyezik a sejteket tartalmazó polymerhálót. A hálót adó polymer az ízületben felszívódik, s helyét átadja a porc sejtközi állományának. Az ilyen formában kapott mintát a műtőben a sebész tovább alakíthatja, méretre vághatja. Folyamatos nedvesség biztosítása mellett a mintát ragasztásos (szöveti ragasztó), varrásos, vagy egyéb csonthoz rögzítő módszerrel fixáljuk. A fenti két műtétet követően 6 hétig mankózással való tehermentesítés, majd szigorú protokoll szerinti rehabilitáció szükséges. Az eredeti funkció helyreállása 6 hónapot követően várható. Az ilyen típusú műtétek hátránya, hogy két műtéti beavatkozásra van szükség, s a keletkező üvegporc rostozottsága nem felel meg teljes mértékben az eredeti üvegporcénak. Legnagyobb gátja azonban a szélesebb körű hazai elterjedésének, hogy a sejtenyésztés laboratóriumi munkadíja kifejezetten drága, az első esetben 3–4.000 €-t, a másodikban akár a 6–8.000 €-t is elérheti.

Biodegradábilis, azaz biológiai lebomló technológiák

Lényegük a mikrotörésre adott biológiai válasz fokozása és a porcképzés javítása. A beavatkozás során a laboratóriumban előkészített háromdimenziós térhálót formáló, mélyhűtött porcsejteket, kondrogén növekedési faktorokat és sejtközzti állomány fehérjéket szállító többnyire allograft állványzatot, melyet vérlemezben gazdag plazmával hidratálnak, a porcdefektus méretére vágva a mikrotöréssel előkészített területbe helyezik, majd varratokkal vagy horgonyokkal, esetleg fibrinragasztóval rögzítik. Az utánvizsgálatok szerint a képződött porc a mikrotöréshez képest jobb kollagénprofil eredményez. Legnagyobb előnye ezeknek az eljárásoknak, hogy tulajdonképpen egy lépésű műtéti lehetőséget biztosítanak.

Kiegészítő műtétek

A porcsérüléshez társuló kóros elváltozások, mint például elülső keresztszalag - hiány, térdkalács instabilitás, meniszkusz-szakadás vagy végtag tengelyeltérés megoldása legalább olyan fontos, mint az üvegporc kezelése. S ha pedig minden erőfeszítés ellenére az ízület kiterjedt degenerációja, végül artrózisa jön létre, akkor endoprotetikai megoldás, azaz protézis beültetése javasolható. Protézis műtét után azonban csak olyan sporttevékenység javasolható, mely nem okoz fájdalmat vagy duzzanatot, illetőleg nem ró nagy, ismétlődő csavarodásokkal járó terhelést az ízületre, mint például a séta, úszás és a kerékpározás. Nagyobb megterhelés a protézis korai elhasználódásának a veszélyével jár.

Rehabilitáció

Célja a klinikai tünetek enyhítése, a fájdalommentes, teljes mozgás és az izomerő helyreállítása a porc degenerációjának fokozása nélkül. A sikeres eredmény feltétele nyílt kommunikáció kialakítása a rehabilitációs csapat és a sebész között. Az egyénre szabott és kritérium alapú kezelés hiánya és a sportba való túl korai visszatérés tartós fájdalomhoz és további állapotromláshoz vezethet.

Eredmények

A kisméretű porcsérülések jól reagálnak a mikrofraktúrára vagy a mozaikplasztikára. Az eredmények csontvelő koncentrátum vagy mezenchymális őssejt alkalmazásával javíthatók. Közepes és nagyméretű károsodások esetén a mozaikplasztika vagy a MACI-technika, illetve az csontos-porcossal allograft beültetés eredményei jobbak, mint mikrofraktúráé. A porc alatti csont érintett-

sége esetén a mozaikplasztika, a csontos-porcossal allograft beültetés és a MACI-technika biztosít megfelelő eredményeket.

A különböző porcfelszín -képző műtétek utánvizsgálata során megállapították, hogy összességében a sportolók 76%-a tudta folytatni a sporttevékenységét valamilyen szinten, átlagosan 9 hónappal a beavatkozás után. A mozaikplasztika után 93%, csontos-porcossal allograft beültetést követően 88%, az autológ porcsejt beültetés után 82% és a microfractura után 58% arányban, tértek vissza a sportolók a sportba. A mozaikplasztika eredményezte a leggyorsabb visszatérést a sportoláshoz 5 hónappal, míg a microfraktúra 9 hónapos, a csontos-porcossal allograft beültetés ugyancsak 9 hónapos és az autológ porcsejt beültetés pedig 11 hónapos kihagyást igényelt.

Azi elemzések szerint a mozaikplasztika tartósabb volt (8 év), mint a microfraktúra (4 év). A mozaikplasztikának 5 és 10 évvel a műtét után is alacsonyabb volt a reoperációs aránya, mint mikrofraktúráé. A csontos-porcossal allograft beültetés kudarcaránya 8 és 50% között mozog. A MACI-technika sikertelensége összességében 9,7%-os volt.

Megelőzés

A sportolók porcsérülései esetében is igaz, hogy a hangsúly a megelőzésen van. A legfontosabb feladat az ideális testsúly megőrzése, az anatómiai és biomechanikai eltérések korrekciója, a megfelelő edzésrehabilitáció, a helyes sportmozgás elsajátítása, a kívánatos erőállapot elérése és jó izomerő kialakítása, a kisebb sérülések szakszerű kezelése, a helyes sporttáplálkozás. Súlyosabb porcváltozások esetében sportágváltás, illetőleg a versenysport abbahagyása is indokolt lehet. Az ízületeiket extrém módon megterhelő sportolóknál (pl. kalapácsvetők) a porctámogató étrend -kiegészítők használata, illetve hialuronsav tartalmú injekció/k használata prevenció célból is javasolható.

A jövő

Az ízületi porcfelszínképzés egyik lehetősége az üvegporc pluripotens humán őssejtek használatával való pótlása. Ezekből a test szöveteiben megtalálható nagy szaporodó képességű sejtekből szinte minden típusú tartó - és mozgatószövet kialakítható megfelelő hormonális, citokin és külső környezeti hatások mellett. Kinyerésük egyszerűbb, mint a porcminia kinyerése. Az őssejtekkel kapcsolatos eddigi kísérletek biztatóak, de még nem sikerült egyértelműen elfogadható, jó minőségű üvegporcot produkálni.

Az génebeszeti módszerrel történő porcfel-

színképzés jelentheti az igazi áttörést. Ennek lényege, hogy a porc regenerációért felelős géneket vírusok segítségével bejuttatjuk a beteg ízületébe, ahol a porcsejtekbe jutva megemelkedett porcképzési aktivitást indukálnak, aminek eredményeként a károsodott porc helyén új porc képződik. Az ilyen jellegű kutatások egyelőre kísérleti stádiumban vannak.

Nagy kérdés az is, hogy mit hoz a mesterséges intelligencia alkalmazása a porcfelszínnek sérüléseinek megoldása területén.

Take-home message

Az orvostudomány mai állása szerint a porckopás lassítható, de az egyszer már megsérült üvegporc azonban nem építhető újra, azaz a porckárosodás nem visszafordítható. A sportolók ízületeit alkotó csontok ízfelszínét borító üvegporc sérüléseinek optimális ellátása napjainkban is komoly kihívást jelent, annak ellenére, hogy számos új konzervatív és műtéti kezelési lehetőség áll rendelkezésre. Hiányzik egyelőre a konszenzus a leghatékonyabb terápiás stratégiát illetően. A sportolók egyedi igényeihez igazodó, személyre szabott, sport-specifikus ellátás kizárólag bizonyítékokon alapuló kezelési algoritmus követése teszi lehetővé.

Irodalom

1. Dekker TJ, Aman ZS, DePhillipo NN, Dickens JF, Anz AW, LaPrade RF. Chondral Lesions of the Knee: An Evidence-Based Approach. *J Bone Joint Surg Am.* 2021 Apr; 7:103(7):629-645. doi: 10.2106/JBJS.20.01161. PMID: 33470591.
2. Hangody L, Dobos J, Baló E, Pánics G, Hangody LR, Berkes I. Clinical experiences with autologous osteochondral mosaicplasty in an athletic population: a 17-year prospective multicenter study. *Am J Sports Med.* 2010 Jun;38(6):1125-33. doi: 10.1177/0363546509360405. Epub 2010 Apr 1. PMID: 20360608.
3. Krych AJ, Pareek A, King AH, Johnson NR, Stuart MJ, Williams RJ 3rd. Return to sport after the surgical management of articular cartilage lesions in the knee: a meta-analysis. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc.* 2017 Oct;25(10):3186-3196. doi: 10.1007/s00167-016-4262-3. Epub 2016 Aug.
4. Mithoefer K, Peterson L, Zenobi-Wong M, Mandelbaum BR. Cartilage issues in football-today's problems and tomorrow's solutions. *Br J Sports Med.* 2015 May;49(9):590-6. doi: 10.1136/bjsports-2015-094772. PMID: 25878075; PMCID: PMC4413687.
5. Papakostas E, D'Hooghe P. Cartilage injuries in sports The dilemma is in the detail ASPETAR Sports Medicine Journal 112-116: 2021812124116.pdf
6. Pánics G, Hangody LR, Baló E, Vársárhelyi G, Gál T, Hangody L. Osteochondral Autograft and Mosaicplasty in the Football (Soccer) Athlete. *Cartilage.* 2012 Jan;3(1 Suppl):25S-30S. doi: 10.1177/1947603511408286. PMID: 26069603; PMCID: PMC4297169.
7. Sumit Banerjee, K. Santosh Sahanand. Managing Chondral Lesions: A Literature Review and Evidence-Based Clinical Guidelines Indian J Orthop. 2021 Apr; 55(2): 252–262. Published online 2021 Jan 26. doi: 10.1007/s43465-021-00355-z PMCID: PMC8046678PMID: 33927804
8. Wagner KR, Kaiser JT, DeFroda SF, Meeker ZD, Cole BJ. Rehabilitation, Restrictions, and Return to Sport After Cartilage Procedures. *Arthrosc Sports Med Rehabil.* 2022 Jan 28;4(1):e115-e124. doi: 10.1016/j.asmr.2021.09.029. PMID: 35141543; PMCID: PMC8811518.

Rehabilitáció

Active Senior rehabilitációs program Hévízen. Hegedüs Csaba: „Ez egy világraszóló kezdeményezés”

A versenysportból kiiregedett sportolóink közül sokan szenvednek mozgásszervi problémával, ami életminőségük romlásával jár. Ezen próbál javítani a hamarosan induló Active Senior nevű rehabilitációs program, amelynek megismertetésére, Hévízre, olyan neves személyiségeket hívtak meg, akik eredményeikkel kivívták az ország sportrajongóinak elismerését. A kétszeres olimpiai bajnok birkózó Hegedüs Csaba, a négyszeres világbajnok asztaliteniszező, Jónyer István, valamint az egykori válogatott labdarúgóink, Mészöly Géza és Telek András örömmel fogadták el az Active Senior Kft. meghívását, hogy – mint érintettek, akik pályafutásuk során számos sérülést átélve és annak káros utóhatásait ma is érezve - körbejárják az egészségügyi létesítményeket. (Csatlakozott hozzájuk a közismerten sportot szerető Farkas Berci úrhajós és Trokán Péter színművész is.)

Ezt a jelentős rehabilitációs programot Kiss Sándor, a Magyar Innovációs Egyesület és Nagy Tibor, az Oxyteam vezetője álmodta meg, majd a megvalósításhoz megtalálták partnernek az Active Senior Kft.-t, valamint az esemény házigazdáját, a hévízi Hunguest Panoráma Hotelt, ahol a megrendezett sportfórumon megtudtuk, valójában mi is a célja a kezdeményezésnek:

A Hévízen szervezett rehabilitációs programunk elsősorban az aktív sporttól már visszavonultak számára kidolgozott, egymásra épülő kezelések együttese. Célunk, hogy javítsunk az élsportolók esetében éveken át tartó túlterhelés okozta degeneratív mozgásszervi elváltozásokon, hogy a hátra lévő éveiket, évtizedeiket jobb életminőségben tölthessék – **mondta lapunknak Nagyistók Zoltán, az Active Senior Kft. vezetője.** – A szakmailag megfelelően felépített programot tovább erősíti Hévíz kiváló adottsága, a világhírű tó gyógyvizének egyedülálló és kiemelkedő potenciálja, ami igazoltan támogatja és meggyorsítja a szervezet regenerációját. A kiváló természeti adottságokon túl rendelkezünk mindazon eszközökkel, amelyek a sérülések utáni gyógyulási



folyamatok elősegítését világszínvonalon biztosítják. A sportolók sérülésére adaptált, személyre szabott ellátásban részesülnek. A rehabilitációs programunk három fő pillére a rekreáció, a reaktiváció és a rehabilitáció, melyek együttes alkalmazásával, egy pontos állapotfelmérést követő, szisztematikusan felépített fizioterápiás foglalkozás-sorozat és irányított gyógytorna segítségével jelentős javulást tudunk elérni a résztvevők mozgásszervi státuszában.

Ez egy világraszóló kezdeményezés! – **szögezte le Hegedüs Csaba.** – Az élsport évek alatt sokat kivesz az emberből. Nekem is volt több sérülésem, ezért is tartom jó ötletnek, hogy törődnek velünk, hogy minőségi életet élhessünk.

Jónyer István is hasonlóan nyilatkozott:

Nekem is itt fáj, ott fáj, alig várom, hogy igénybe vehessem a program egészségügyi szolgáltatásait. Itt újjá éledhet az ember öregségére.

Mészöly Géza:

Kitűnő ötletnek tartom a kezdeményezést, ezért is csatlakoztam hozzá, meg azért, mert

a kezelések hatására sokkal jobb állapotba kerülhetek. Én magam is tudom, hogy az aktív élsport befejezése után milyen egészségügyi problémák léphetnek, lépnek fel, amik megfelelő beavatkozással, törődéssel hatékonyan javíthatók, sőt meg is szüntethetők.

Telek András:

Örömmel hallottam, hogy van egy olyan szervezet, ami az aktív sportolói pályától már visszavonult sportolókkal foglalkozik. Ez a rehabilitációs program nemcsak a fizikai teljesítményünket képes újra lendületbe hozni, hanem mentálisan is nagy segítséget nyújt a számunkra.

Egyébként az active senior programban nemcsak visszavonult hazai sportolók, hanem idősödő edzők, sportvezetők is részt vehetnek. Nagyistók Zoltán végezetül azt is elárulta lapunknak, hogy külföldi hírességek is igénybe vehetik a szolgáltatásukat, és hamarosan meghívna egy világhírű brazil labdarúgót!

Magyar Edző szerkesztőség

A kognitív képességek futball specifikus fejlesztése holisztikus szemléletmód alapján

Kovács Péter, Szántai Levente

„... a stílus és a kognitív képességek kölcsönhatásba kerülnek egymással. A kérdés az, hogy melyik részem van nagyobb hatással a másikra, a futballstílus a kognitív képességekre vagy a kognitív képességek a futballstílusra? ...”

Elméleti áttekintés, holisztikus fejlesztés

A futballban a kognitív képességek magas szintje a megfelelő és hatékony gondolkodáshoz, illetve a játékban előforduló döntések meghozatalához szükséges (Ferenczi 2022). A labdarúgás szempontjából leginkább releváns kognitív képességek a vizuális észlelés, reakcióidő, téri memória, vizuális lényeglátás, logikai döntéshozatal, rövid- és hosszútávú memória, továbbá a figyelmi funkciók (Witkowski és mtsai, 2006; Karageorghis és Terry, 2011, Kiss és Balogh, 2019). A felsorolt kognitív képességek fejlesztése szükséges, de nem elégséges feltétel ahhoz, hogy a labdarúgást magas szinten lehessen játszani. Ezért lényeges a képzés során arra törekedni, hogy a lehető legtöbb területen futball specifikus feladatok alkalmazása jelenjen meg, olyan szituációkat generálva, melyek a valós játékból kerültek levezetésre, ezzel ugyanis több képesség és készség párhuzamosan fejlődik (K.M.Aksum és mtsai, 2020).

A sportolók pszichés funkcióinak vizsgálatához egyre modernebb eszközök állnak rendelkezésünkre. Ebbe a kategóriába tartozik a Vienna Test System is (továbbiakban VTS), mely egy valid számítógépes pszichológiai mérőeljárás (Schuhfried, 2009). Hazai labdarúgó kontextusban végzett kutatások rávilágítanak arra, hogy különbség mutatkozik figyelmi-, kognitív funkciók és reaktív viselkedés esetén, különböző korosztályok között (Csáki és munkatársai, 2016; Főzer-Selmeci és munkatársai, 2016; Könyig-Görög és munkatársai, 2017, Kiss és Balogh, 2019). Arra vonatkozóan azonban még nem született tanulmány hazai környezetben, hogy az edzés-módszerek szerepet játszhatnak-e az említett pszichés funkciók eltérő fejlődésében.

A holisztikus fejlesztés módszere és folyamata

Kutatásunk során a kognitív képességek fejlesztését holisztikusan közelítettük meg, azaz

rendszerelvű gondolkodást alkalmaztunk. A futballban releváns kognitív képességekre ható tényezőket nem külön-külön kezeltük (analizálás), hanem egymással kölcsönhatásban lévő, egymásra ható rész elemenként (szintetizálás) (Ferenczi, 2004). A specifikus kognitív-képességfejlesztés rendszerét az alábbi öt szempont alapján határoztuk meg.

- 1) Labdarúgás szempontjából releváns kognitív képességek (Mit fejlesztet?): vizuális észlelés, reakcióidő, téri memória, vizuális lényeglátás, logikai döntéshozatal, rövid- és hosszútávú memória, figyelem.
- 2) Futball specifikus környezet (mikor és ki fejlesztet?): szakemberek által, edzések és mérkőzések során.
- 3) Képzési és oktatási módszerek, kommunikáció (hogyan fejlesztet?): eklektikus megközelítés alkalmazása, azaz egy-egy oktatási és képzési módszerből olyan adekvát eljárás vagy gyakorlat felhasználása, amely a különböző labdarúgás-specifikus kognitív képességeket a legoptimálisabban fejleszti. Az általunk alkalmazott módszerek: globális és izolált módszer (Sisa, 2018), egész-rész-egész módszer (Söll, 1998), Smartfootball (Teoldo, Guilherme, Garganta, 2017), Sisa-módszer (Sisa, 2018), Coerver-módszer (Coerver, 1995), Life Kinetik (Lutz, 2015). Az említett módszerek mellett a fejlesztés során pozitív, nyílt és kétoldalú kommunikációt alkalmaztunk (Curt és mtsai, 2012; Jenei és Máthé, 2017).
- 4) Futballstílus (miért fejlesztet?): a játékelfogás képi megjelenítése a pályán, ahogyan gondolkodunk a futballról (Ferenczi, 2005). A stílus a fejlesztés kiindulópontja és végpontja, egy olyan viszonyítási alap, amely kihatással van a képzés minden szegmensére. Körbeveszi és működteti a rendszert. A szege-di futballstílus két alapvető jellemzője:

- Labdabirtoklás: intelligensen bir-

toljuk és türelmesen járjuk a labdát, amíg rést találunk az ellenfél védelmében.

- Labdaszerzés: amikor elveszítjük a labdát, bátran és szervezeten szerez-zük vissza, a lehető leggyorsabban.

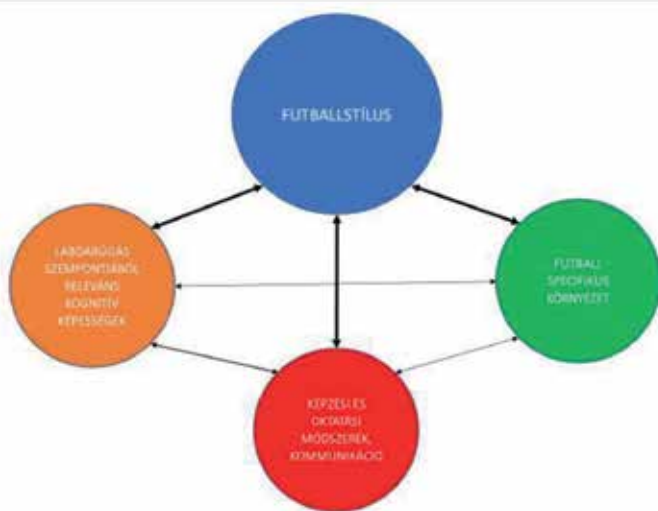
Ebből a két domináns gondolatból került kialakításra akadémiánk játékkonceptiója, játékmodellje, az alapelvek, a stílustechnikák, valamint a posztkarakterek.

A holisztikus fejlesztés rendszere

A kognitív képességek fejlesztése során igyekeztünk a rendszer minden elemére egyidejűleg hatni, illetve a különböző szegmenseket egymással kölcsönhatásba hozni. A kognitív képességek fejlesztési folyamatát beépítettük a heti képzési periodizációba, figyelembe vettük az edzések tervezésében és az edzésvezetés során, továbbá a hétvégi mérkőzésekkel is kapcsolatba hoztuk (1. ábra). A kognitív-képességfejlesztő gyakorlatokat, azok szerepét és jelentőségét a sportolók felé is kommunikáltuk (Curt és mtsai, 2012; Jenei és Máthé, 2017). A VTS rendszert a fejlesztési folyamat elején, az aktuális állapot meghatározására, és a folyamat végén, az eredmények vizsgálatára alkalmaztuk (Schuhfried, 2009).

A kognitív képességek futball specifikus fejlesztésének folyamata

A kognitív fejlesztés megvalósítása során arra fókuszálunk, hogy a különböző labdarúgás-specifikus kognitív képességeket egy-egy adekvát módszerrel fejlesszünk. A globális módszerrel valós játékhelyzeten és valós ellenféllel komplexen lehet valamennyi specifikus kognitív képességet fejleszteni. Az izolált gyakorlatokat globális feladatokkal nehezebben megcélozható képességek fejlesztésére, vagy egy-egy képesség felzárkóztatására lehet alkalmazni (Sisa, 2018), ilyen például az fókuszált figyelem. A Smartfootball-módszerből a futball prob-



1. ábra: A holisztikus fejlesztés rendszerábrája



2. ábra: A kognitív képességek futball specifikus fejlesztésének folyamatábrája

lémák megoldása során preferált önálló logikai gondolkodás kitűnően használható a logikai döntéshozatal fejlesztésére (Teoldo, Guilherme, Garganta, 2017). A Sisa-módszerből az úgynevezett Sisa-agyaló gyakorlatok jól adaptálhatóak az ingerfelvétel, téri tájékozódás, reakcióidő, figyelemváltás és figyelemmegosztás fejlesztésére (Sisa, 2018). A Coerver-módszerből a labdaérzékelés fejlesztésének elméleti és gyakorlati megközelítése fontos eszköz ahhoz, hogy a láb megfelelően idomuljon a labdához, így a játékosok széles figyelemmel tudjanak információkat felvenni a környezetükből (Coerver, 1995). A Life Kinetik módszert összekötve labdaérzékelést fejlesztő gyakorlatokkal a figyelemmegosztást és a koncentrációt egyaránt lehet fejleszteni (Lutz, 2015). Az egész-rész-egész módszer a játékmódel edzéseken az alapelvek oktatására alkalmazható, amellyel a téri tájékozódás, a téri memória, a vizuális lényeglátás, a logikai döntéshozatal, a rövidtávú munkamemória, és a tanulási képesség fejlődése segíthető elő (Sall, 1998).

Az edzések az elsődleges fórumai a kognitív

képességek fejlesztésének, ezért a képzés folyamán lényegesnek tartottuk az edzés-tervezést (speciális gyakorlatok optimális helye az edzés folyamatában) az edzésvezetést (ingergazdag edzésritmus biztosítása) és a heti periodizációt (kognitív fejlesztések tervszerű ismétlődése) (R Oliveira, 2014).

A mérkőzéseket eszköznek tekintettük a képességfejlesztésben, ahol véleményünk szerint az inger gazdagság és alkalmazkodó képesség a két legfontosabb terület, amely fejlesztőleg hat a kognitív képességekre. A folyamatosan presszingelő és nagy nyomást kialakító csapatok más kognitív képességeket aktiválnak, mint a területet átengedő vagy a játékot lassító csapatok. Az erőteljes nyomás alatt beszűkül a labdás- és labda nélküli játékosok fókuszálási képessége (Aksum és mtsai, 2020), így kevesebb idő marad az információk megsűrűsítésére és azok feldolgozására. Ez a felgyorsult közeg a kognitív képességek közül elsősorban a reagálást, a vizuális lényeglátást, és a fókuszált figyelmet fejleszti. Kommunikáció területén a pozitív és kétoldalú interakció

ók mellett az edzéseken és mérkőzéseken is nyitott kérdéseket használtunk egy-egy futball probléma gondolati síkon történő megoldására, így facilitálva a játékosokat az elméleti tudás rendszerbe integrálására, ezzel elősegítve a logikai döntéshozatal fejlődését (Curt és mtsai, 2012; Jenei és Máthé, 2017). A futball specifikus kognitív képességek fejlesztésének folyamatát a 2. ábra mutatja.

A vizsgálat célja, résztvevői, mérőeszköze

A 2021/2022-es idényben a Szeged-Csanád Grosics Akadémia 2009-es születésű korosztályánál azt a célt fogalmaztuk meg, hogy játékosaink labdarúgás szempontjából releváns kognitív képességeit fejlesszük, melyek hatással vannak a játékindigencia fejlődésére is (S. Morawski, 2020). Intelligens labdarúgó fogalmán akadémiánkon azt a játékost értjük, aki átlátja a labdarúgás összefüggéseit, és a játék során képes önállóan problémákat megoldani. A vizsgált korosztályánál a célzott kognitív-képesséfejlesztést holisztikus szemléletmóddal valósítottuk meg, és arra voltunk kíváncsiak, hogy ez a típusú gondolkodásmód hogyan befolyásolja a kognitív képességek fejlődését.

A vizsgálati csoportot akadémiánk 2021/22-es idényben játszó U13-as korosztálya alkotta (2009-es születésű sportolók, 21 fő, átlagéletkor: $12,27 \pm 0,72$), míg a kontroll csoportot a 2020/2021-es idény U13-as csapata (2008-as születésű sportolók, 22 fő, átlagéletkor: $12,65 \pm 0,88$). Azért döntöttünk az életkor mentén történő összehasonlítás mellett, mert rendelkezésünkre álltak az elmúlt év VTS adatai is, mindkét korosztály esetén.

A sportolók figyelmi funkcióinak méréséhez a Vienna Test System SIGNAL tesztjét alkalmaztuk, reaktív viselkedés esetén a DT, RT és LVT teszteket, míg a logikai döntéshozatalhoz az AMT tesztet.

A VTS tesztek felvételére Szegeden 2021 és 2022 júniusában került sor a vizsgálati csoport esetében, akik holisztikus szemléletű futball specifikus kognitív fejlesztésben részesültek a 2021–2022-es bajnoki szezonban. Ilyen jellegű fejlesztésben a 2020–2021-es szezonban nem részesült a kontroll csoport, akiknek rendelkezésre álltak a korábban, 2020 és 2021 júniusában mért VTS tesztek eredményei. Így lehetőségünk volt mindkét korosztály önmagával történő összehasonlításához, a két mérési pont között. Továbbá azt is megvizsgáltuk, hogy a korosztályok között van-e különbség a két mérési pont között, így esetlegesen igazolva a holisztikus szemléletű fejlesztés validitását. Minden játékos szülői hozzájárulással vett részt a vizsgálatban.

Eredmények

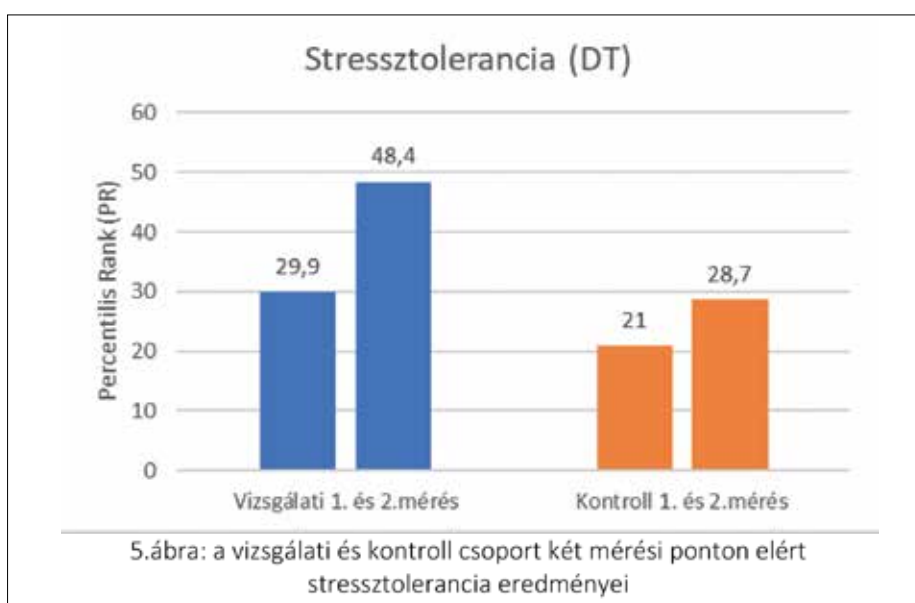
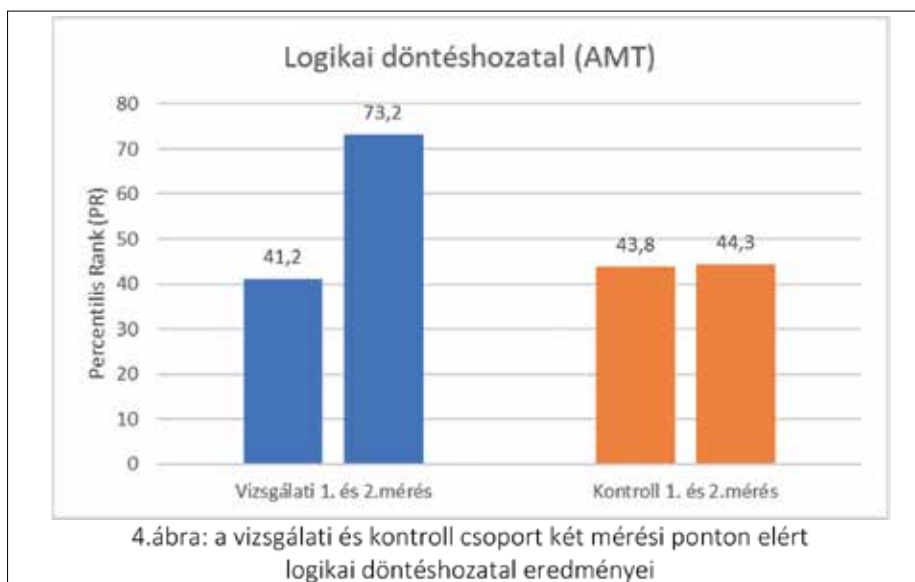
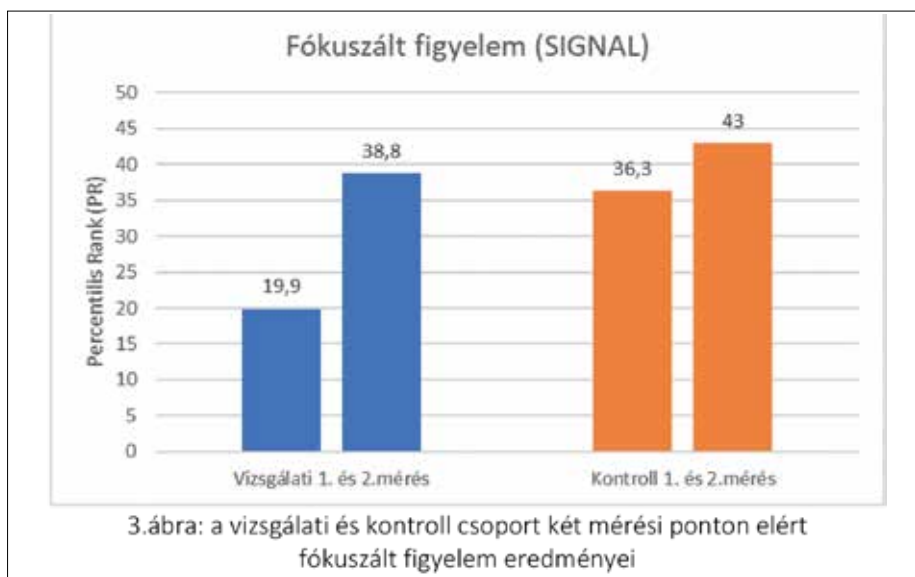
Az eredmények bemutatása során percentilis rank (PR) értékekkel dolgoztunk, az általunk mért változókra vonatkoztatva. Ezt rendszer által, a nyers értékek átkonvertálása révén kapjuk meg, értéke 0–100-ig terjed (Schuhfried, 2009).

A vizsgálati csoport sportolói szignifikánsan jobban teljesítettek az első mérési ponthoz képest második alkalommal, eredményeiket saját magukkal összehasonlítva. A különbség figyelmi funkciók ($p < 0,0001$), logikai döntéshozatal ($p < 0,0001$) és reaktív viselkedés ($p < 0,0001$) esetén is megfigyelhető volt. Továbbá a kontroll csoport esetén szignifikáns pozitív különbség jelent meg önmagukhoz képest figyelmi funkciók ($p = 0,0004$) és reaktív viselkedés ($p = 0,0002$) esetén.

Ami a két csoport egymással való összehasonlítását illeti, a kontroll csoport sportolói szignifikánsan jobb eredményt mutattak a vizsgálati csoporthoz képest, az első mérési pontnál, figyelmi funkciók esetén ($p < 0,0001$). Ez a különbség azonban a második mérési pontnál már nem volt kimutatható. Továbbá logikai döntéshozatal esetén az első mérési ponton nem volt különbség a két korosztály között, azonban a második mérés alkalmával a vizsgálati csoport sportolói szignifikánsan jobb eredményt ért el ($p < 0,0001$). Ugyanez a tendencia volt megfigyelhető reaktív viselkedés esetén is, ahol az első mérési ponton nem volt különbség a két korosztály között, azonban a második mérés alkalmával a holisztikus fejlesztésben részesült vizsgálati csoport sportolói szignifikánsan jobban teljesítettek ($p < 0,0001$). A figyelmi funkciók eredményeit az 3. ábra mutatja, a logikai döntéshozatal értékeit a 4. ábra, míg a reaktív viselkedésre vonatkozó adatokat a 5. ábra jelöli.

Megvitatás

A vizsgálati- és kontroll csoport figyelmi funkciója, illetve reaktív viselkedése fejlődött az általunk vizsgált egy éves periódusban. Különbség azonban, hogy a vizsgálati csoport esetén a logikai döntéshozatal is fejlődött önmagukhoz képest, ellentétben a kontroll csoporttal. A logikai döntéshozatal területén mért különbség alátámasztja azt a feltételezésünket, hogy a képzés során a játék elméletének folyamatos (edzésen és mérkőzésen) ok-okozati kontextusban történő oktatása fejlesztőleg hat a gyerekek általános logikai döntéshozatalára (R Oliveira, 2014). Az önálló logikai döntéshozatal támogatása a játék során, továbbá a nyitott kérdések alkalmazása egy-egy futball probléma gondolatí síkon történő megoldására



arra készítette a gyerekeket, hogy használják és ellaborálják tudásukat, megfelelő logikai

láncként összekapcsolva ismereteiket (Curt és mtsai, 2012; Jenei és Máthé, 2017).

További érdekes eredmény, hogy az első mérési ponton a kontroll csoport javára megfigyelhető figyelmi funkció különbség csökkent a két csoport között. Ez azt mutatja, hogy az általunk vizsgált egy éves periódusban a vizsgáltai csoport figyelmi funkciója nagyobb mértékben fejlődött a kontroll csoport sportolóival szemben, behozva ezen a területen meglévő lemaradásukat. A figyelmi funkció fejlődése a heti periodizációba beépített célzott speciális gyakorlatok tervszerű ismétlődésére (Lutz, 2015; Sisa, 2018) illetve a heti mérkőzésekre vezethető vissza. Megállapításunk második része, vagyis a mérkőzések jelentősége érdekes megközelítése a fejlesztésnek. A bajnokság átszervezésnek köszönhetően a 2021/22-es bajnoki évben jóval erősebb ellenfelekkel találkoztunk, akik a játék során folyamatosan nyomást gyakoroltak a labdás játékosra és környezetére, ezzel beszűkítve az információ felvételére és feldolgozására rendelkezésre álló időt. Ez a fajta nyomásgyakorlás fejlesztőleg hat a figyelmi funkciókra akkor, ha labdabirtoklaskor hagyjuk vezetőedzőként, hogy az ellenfél nyomása folyamatosan fennálljon (Aksum és mtsai, 2020). Ebből adódóan a szegedi futballstílust követve a labda birtoklására és a játék felépítésére törekszünk. Nem akarjuk azonnal kivenni a labdát nyomás alól „*rúgd előre foci*”,

hogy elkerüljük az esetleges labdavesztést és gólt. Az általunk futball specifikus kognitív fejlesztésben részesülő U13-as korosztály esetén minden körülmények között arra törekedtünk, hogy a saját stílusunkat jelenítsük meg a pályán. Ennek fejlesztő hatása, többek között, a kognitív képességek figyelmi funkcióján is mérhető (Schuhfried, 2009).

Továbbá reaktív viselkedés és logikai döntéshozatal esetén az első mérési ponthoz képest, a vizsgálati csoport nagyobb mértékű fejlődést mutatott a kontroll csoporttal összehasonlítva. A reaktív viselkedés fejlődése elsősorban azokra a módszerekre és gyakorlatokra vezethető vissza, amelyek során sok inger érte a gyerekeket és ezekre az ingerekre folyamatosan adekvát reakciókat kellett adniuk. Ide sorolandók a Sisa-agyaló gyakorlatok (Sisa, 2018), a kis területen végzett globális gyakorlatok, illetve a Life Kinetik gyakorlatok (Lutz, 2015), összekötve labdaérzékeléssel (Coerver, 1995). Ezen a ponton is megemlítendő a mérkőzés, mint fejlesztő eszköz, ha az a vizsgálati csoport tudásszintjéhez közeli, vagy azt egy szinttel meghaladó ellenfél ellen zajlott, és folyamatos nyomás alatti vagy elleni játék alakult ki. A fejlesztő hatás ezen a téren is annak köszönhető, hogy kongruensek maradtunk játéktílusunk alkalmazását illetően és megfelelően alkalmazkodtak sportolóink az őket ért ingerekhez.

Összességében azt mondhatjuk, hogy gyakorlati tapasztalataink megerősítették a kutatás során kapott eredményeket. Eszerint az, hogy hogyan akarunk játszani, vagyis hogyan érzünk, gondolkodunk és milyen domináns viselkedésformák jellemeznek minket a pályán, meghatározzák a kognitív képességek fejlődését vagy fejleszthetőségét is. Amennyiben holisztikus, rendszerelvű gondolkodást alkalmazunk, a rendszer egyes elemei összefüggésben vannak és kölcsönösen hatnak egymásra. Mivel a vizsgált U13-as korosztálynál a specifikus kognitív-képesség-fejlesztésben a futballstílust is részelemmé tettük, ebből logikailag az következik, hogy a stílus és a kognitív képességek kölcsönhatásba kerülnek egymással. A kérdés az, hogy melyik részelem van nagyobb hatással a másikkra, a futballstílus a kognitív képességekre vagy a kognitív képességek a futballstílusra? Továbbá ezt a kérdést másik oldalról is megközelíthetjük: a különböző futballstílusok mely kognitív képességeket fejlesztik hatékonyabban? További kutatások ezekre a felvetésekre is választ adhatnak, felkeltve a szakemberek figyelmét a gyakorlati aspektusok és tudományosan elfogadott mérőeszközök egymást támogató alkalmazására.

Könyvismertető

A siker tusái

Mizsér Attila könyve

A siker tusái címmel a Pallas Athéné Könyvkiadó Kft. gondozásában megjelent Mizsér Attila olimpiai és világ bajnok öttusázó második könyve. Az Újpesti Dózsa egykori klasszisa nem tagadja, ma is sokat köszönhet szeretett sportágának. A 2018-ban Sportháromság címmel kiadott első könyvébe – amelyről a Magyar Edző is részletesen beszámolt – is sokat átemelt az öttusában tapasztaltakból, az új mű pedig régi sztorik alapján készült motivációs modell.

„Az első könyvemben az edző-szülő-versenyző kapcsolatrendszer konfliktusainak kezeléséről írtam, most pedig olyan könyv született, amely az öttusa izgalmas világának tanításain keresztül ad tanácsokat fiataloknak és időseknek, sportolóknak, üzletembereknek és átlagembereknek” – mondta a Magyar Edzőnek az okleveles kommunikációs és motivációs trénerként és felsővezetői coachként tevékenykedő Mizsér Attila.

A „*Légy te is életed bajnoka!*” alcímet viselő műben Mizsér Attila saját pályafutásából vett történetekkel kívánja segíteni mások problémamegoldását, motiválni, inspirálni szeretne úgy, hogy sztorikat elevenít fel élversenyzői pályafutásából, és ezek tanulságait a mindennapi életre vetíti. A két fő sztori természetesen az 1985-ös világ bajnokság, ahol úgy lett egyéni aranyérmes, hogy a futó-

táv felénél a sárba ragadt az egyik szögescipője, a másik pedig az 1987-es moulins-i világ bajnokság, ahol a magyar csapat az első szám, a lovaglás utáni utolsó helyről lett aranyérmes.

A szerző kiemelte: mindkét történetnek az a tanulsága, hogy nem szabad feladni reménytelennek tűnő helyzetben sem. „*Én egy cipőben, a másik lábamon zoknival értem célba, mert ha visszafordulok rengeteg időt veszítek. Moulins-ben pedig a rosszul sikerült lovaglás után tiszta lapot kezdtünk a fiúkkal, nem keseregtem, és a következő tusában én egyéni csúcsot úsztam, Martinek Jani élete legjobbját lőttem, az egyébként is jó vívó Fábíán Laci pedig „szétkasabolta” a mezőnyt*” – elevenítette fel a múltat a népszerű Rizsa, aki megalkotta a Bajnokok útja motivációs modellt, amely szerint – többek között – a bajnoki cím az átlagember számára nem az aranyéremtől függ, hanem attól, hogy ha bajban van, tovább tud-e lépni. Ha igen, ő lehet a hétköznapi bajnoka.

Mizsér Attila az egész könyv tanulságát is megfogalmazta: „*Az életben meg kell határozni a célt, de nem szabad mindig azon „göröcsölni”. Szimbolikus, hogy életem első lövése tízes volt, de utána összevissza lőttem a táblára meg még mellé is, mert újra tízes akartam löni. Tudd a célt, de ne göröcsölg rá!*” – tanácsolja mindenkinek a sportlövőként is országos bajnok Mizsér Attila.

A kötet megvásárolható a Pallas Athéné Könyvkiadó webshopjában és könyvesboltjában, a Bölc-



Várban, illetve országsszerte a legnagyobb könyvesbolt-hálózatok üzleteiben és online könyvtárakban

Edzők írták

Szenior Egyensúly Tréning

Csordás-Novák Mária

„... A fiatalság mércéje nem az életkor, hanem a szellem és a lélek állapota: az akarat- és képzelőerő, az érzelmek intenzitása, a jókedv és a kalandvágy győzelme a lustaságon. ...”

A rendszeresen végzett testedzés egészség-megőrző, teljesítménynövelő és fejlesztő hatásáról, valamint a közérzetre gyakorolt pozitív hatásáról könyvtárnyi szakirodalom szól. A sikeres és aktív idősödéssel való kapcsolata azonban egy viszonylag új ágat képez, amely mostanra előtérbe került, és egyre több kutatással is alátámasztott.

Ma már igazolt, hogy a rendszeresen végzett fizikai aktivitás javítja a mozgásszervi és mentális funkciókat, valamint gátolhatja, lassíthatja az élettani, illetve kóros mentális hanyatlást az idősödő egyénekben.

Az, hogy egy sikeres idősödési folyamat megvalósulhasson, és az önálló életvezetés minél tovább fenntartható legyen, a megfelelő életminőség biztosítását kell célul kitűzni, valamint az ehhez szükséges lehetőségeket biztosítani. Mindez elérhető a fizikai és szellemi képességek működtetésével, fejlesztésével. Ebből adódik az is, hogy figyelemmel kell lennünk a fizikai és szellemi aktivitás szinergista szerepére (szinergián itt azt az együttműködést értjük, amit az idegrendszer és a mozgatórendszer képez).

Az idős emberek egészségi – testi, lelki, szellemi, szociális – állapotának javítására a legkomplexebb folyamat lehet egy jól kidolgozott, szakember által vezetett mozgásprogram, hiszen ez messzemenőig nem csak a fizikai állapot javításáról szól.

Geronto-andragógusként és edzőként a mindennapi munkámban arra törekszem, hogy elérhetővé tegyem és megmutassam a mozgás lehetőségeit, örömeit és fejlesztő hatását az életkori sajátosságoknak megfelelően.

„A korösszetételben beálló drasztikus változások miatt minden korábbinál fontosabb, hogy megismerjük az öregedés természetét, valamint az idősebbek képességeit és szükségleteit (Roush, 1996). Személyes szinten pedig hasznos lehet, ha tisztába jövünk azokkal a fejlődési kihívásokkal, melyekkel szüleink és nagyszüleink néznek szembe, és ami ránk is vár életünk



egy későbbi szakaszában.” Philip Zimbardo

A Szenior Egyensúly Tréning program megalkotásával és továbbadásával azt a nemes célt szeretném szolgálni, hogy a tanítványokkal együttműködve időnként szó szerint kéz a kézben nyújthassunk segítséget egymásnak. Hiszen az idősoktatásban, amit a „demokrácia iskolájának” is nevezhetünk, egymástól és együtt is tanulunk, fejlődünk. Tapasztalataink átadásával, a felénk forduló emberek fizikai állapotának fejlesztésével, mint edzők, szenior trénerek, mozgásprogram-vezetők nagy lépést tehetünk előre a szenior mozgásprogramok tökéletesebbé tételében is. Így valósulhat meg az élethosszig tartó tanulás, ami voltaképp testileg, lelkileg, szellemileg is frissen tart, és nem utolsósorban az ember értékes, energiát adó közösségben is képes működni.

A Szenior Egyensúly Tréning program kidolgozásában a szenior tanítványaim motiváltak, akik nagy érdeklődéssel fordultak a téma felé. Első körben évekkal ezelőtt a szeniortánc órákon merült fel a kérdés, hogy tudnánk-e többet foglalkozni az

egyensúlyozási képesség fejlesztésével. (A tánc egyébként nagyon jó alapot ad a biztos mozgásnak, a folyamatos lépés- és irányváltásokkal, súlypontáthelyezésekkel többek között jól fejleszthető az egyensúly is.) Eleinte az óra végén néhány alapgyakorlatot végeztünk, azonban nyilvánvalóvá vált, hogy ez a kérdés annyira összetett, hogy egy átfogó program kidolgozásába kezdtem.

Kik tartoznak a Szenior Egyensúly-tréning célcsoportjába?

Erre a kérdésre két választ lehet adni. Elsősorban természetesen azok az idősödő emberek, akik vagy már érzékelik, hogy megváltozott az egyensúlyozási képességük, és szeretnék azt fejleszteni, vagy éppen azok, akik szeretnék megelőzni/lassítani a leépülési folyamatokat. (Itt felhívnám a figyelmet arra is, hogy a szervezetben beinduló fiziológias regresszív folyamatokat megállítani nem tudjuk, azonban sportos és aktív életvezetéssel igen sokat tehetünk az egészség megőrzéséért.)

Természetesen azok is tartozhatnak a program célcsoportjába, akik preventív jelleggel

szeretnék karban tartani mozgatórendszerüket, tréningezni a mozgás közbeni testtudatukat is, vagy éppen azok, akiknek valamilyen egészségügyi probléma miatt sérült az egyensúlyozó képességük. Így, ebből a szempontból teljességgel nyitva hagynám a kérdést és a lehetőséget, hogy bárki csatlakozzon, de a program elsődlegesen az ötven év felettieknek szól.

A SZET (Szenior Egyensúly Tréning) gyakorlatsorait kifejezetten a szenior korosztály életkori sajátosságaira és az idősktatás alapelveire építettem. Az óra alacsony intenzitású, felépítésében kiemelkedő figyelmet kapnak a kondicionális, koordinációs, egyensúly és ízületi mozgékonytást fejlesztő gyakorlatok, valamint a funkcionális mozdulatok. A tréning célja ezeknek a mozgásoknak a megerősítése biztonságos és kontrolált körülmények között.

Nagyon fontos folyamatosan fejleszteni a testtudatot, az izomérzékelést, valamint a reakcióidőt és a ritmusérzékelés képességét, mivel ezek segítenek abban, hogy optimálisan tudjuk használni a testünket minden körülményben. Nagyon fontos, hogy a gyakorlatok egyénre szabottak, fokozódó nehézségűek és egymásra épülnek. (Optimális esetben a csoportos órákon olyan résztvevők vannak, akik már egy személyre szabott mozgásfejlesztő programon részt vettek, és a csoportos órán ezeket a képességeket szeretnék fenntartani. Amennyiben a SZET csoportos foglalkozásban zajlik – alacsony létszámmal – olyan rutinos foglalkozásvezető kell, aki valóban tud koncentrálni az összes résztvevőre, személyre szabott figyelemmel).

A SZET program során különböző ritmusos és koordinációs gyakorlatsorokat is tanulnak a résztvevők, nagy hangsúlyt fektetve a testtudatra, a tér-irány koordinációra, az összehangolt mozgásra, amiben nem utolsó sorban az agyi folyamatok fejlesztése is kiemelkedő figyelmet kap.

A tréning tehát összességében a mozgás közbeni testtudatra épül; az izomérzékelés, a reakcióidő és a ritmusérzékelés képessége, amelyek a mozgássorok alapjait jelentik, segítve ezzel a rugalmas alkalmazkodást a változó körülményekhez.

Így csökkenthető az elesés veszélye, javítható az egyensúlyérzék, és biztonságosabbá tehető a mindennapi mozgás. Mindezt a programon résztvevők személyes visszajelzései és mérési eredmények is alátámasztják.

Az időskorúak mozgásprogramjai természetesen az életkori sajátosságokra építkeznek, de ki kell emelni néhány fontos egészség-



ügyi adatot, betegséget, amelyek meghatározóak lehetnek a mozogni vágyó szenior egyén állapotában. Munkám során erre különös hangsúlyt fektetek, ezért konzultáltam gyógytornásszal, házi orvossal és geriatrával (az időskori betegségek tudományával foglalkozó) szakorvossal. Ennek alapján megerősítést kaptam ahhoz, hogy az idősekre specializált mozgásformákból szinte nincs teljességgel érvényesülő kizáró ok. (Az egyetlen kizáró tényező lehet a központi idegrendszer súlyos károsodása, aminek következtében az egyén nem rendelkezik megfelelő kommunikációs képességekkel, és ez akadályozza a megfelelő mozgásvégrehajtást. Ennek hátterében a demencia bármelyik fajtája állhat.) Fontos viszont, hogy meg kell határozni az egészségügyi állapotnak és a képességeknek megfelelő mozgás formáját, terhelés szintjét.

A szeniorok mozgásprogramba való belépésekor kifejezetten fontos az óvatos kezdés, a mérsékelt terhelés, hogy már ekkor előjöhön az esetleges nem kívánt panasz, és ez esetben kellő orvosi segítséggel meghatározható legyen az egyén számára a mozgás intenzitása és minősége. Az esetleges kezdeti nehézségnél nagyon fontos arra figyelni, hogy az egyén ne veszítse el

a kedvét, ne hatalmasodjon el rajta a pszichés sikertelenség. Ez a foglalkozásvezető feladata, hogy ne csak csoportosan, de személyre szabottan is tudjon foglalkozni az azt igénylő személyekkel, továbbá képes legyen motiválni, támaszt biztosítani. Súlyos egyensúlyzavar és szédülés esetén inkább egyéni tréninggel javasolt a kezdés, az egyéni egyensúlyfejlesztés, mert ilyen esetben nem biztonságos a csoportban végzett, sok helyzetváltoztatással járó gyakorlatok végrehajtása. Bizonyos esetekben az egyensúlyzavar kivizsgálásában orvosi együttműködésre is szükség lehet.

Sokszor bizonyos képességeinket természetesnek vesszük mindaddig, amíg el nem veszítjük, vagy diszfunkciót nem érzékelünk. Az egyensúlyozási képességünk ez fokozottan igaz. Az, hogy milyen állapotban van az egyensúlyunk, meghatározza és befolyásolja a mindennapjainkat, biztonságérzetünket, az egészségvédelmünket egyaránt. Az egyensúly a koordinációs képességek közé tartozik. Egy tudatalatti képesség, ami tudatosan fejleszthető, életünk során nem állandó és nem egyforma. Ez a képességünk teszi lehetővé, hogy testünket egy adott helyzetben, mozdulatlanságban (statikus egyensúly) vagy mozgásban, folyamatosan

változó körülmények között meg tudjuk tartani (dinamikus egyensúly). Ahogy a szervezetünk idősödik, úgy változnak, lassulnak, romlanak az érzeink, amit az inaktivitás jelentősen fokoz. Nagy eltérések figyelhetők meg egyéni szinten, nem lehet ál-talánosítani, hanem az egyén aktuális állapotához, életmódjához kell mindig igazodni. Nem véletlen, hogy láthatunk kerékpározó, teniszező, vagy éppen gerendán tornagyakorlatokat bemutató, fiatalosan mozgó szépkorúakat, és ugyanazon életkorú bizonytalan, lassú, csoszogó léptű embereket, hiszen ezek mind az életmódunk következményei.

A mozgások irányítása szintén a korral hanyatló funkciók közé tartozik, így hatással van az egyensúlyérzék romlására is, aminek következtében mozgási nehézségeket, eséseket válthat ki. E jelenségekben az egyensúlyi információk feldolgozásának romlása mellett a lábunkból az agyba érkező érző visszajelzések gyengülése is kulcsfontosságú szerepet játszik.

Az időskor egyik legnagyobb problémáját az egyensúlyvesztés, az elesés jelenti, ami továbbá súlyos sérüléseket vonz magával. Itt is könnyen bekerül az ember egy ördögi körbe: az életkor előrehaladtával az esések egyre gyakrabban fordulnak elő pont azért, mert az idős ember egyre jobban fél a balesetektől, ezért kevesebbet mozog. Ennek következtében a mozgatórendszert nem tréningezi, és az ideg-izom kapcsolat nem fog megfelelően működni. Az egyensúlyozó képesség megőrzése, fejlesztése viszont elérhető rendszeres fizikai aktivitással, mozgással.

Időskorban igen gyakori a sokat emlegetett váratlan, külső okokkal gyakran nem magyarázható hirtelen egyensúlyvesztés, így az elesés kockázata, aminek következménye baleset is lehet. Tény, hogy ennek a veszélye az életkor előrehaladtával, az idősödés folyamatával arányosan nő, de leginkább a késői időskorra tehető. Bár ártatlan hibának tűnhet, az elesések a rossz egészségi állapot és a hanyatló funkciók jelzői lehetnek. Ellentmondásosnak tűnhet, a legtöbb esés valójában síkfelületen történik. Az idősök otthonában vagy az idősök nappali ellátását biztosító központokban az esések általában a fürdőszobába vagy onnan kifelé vezető úton történnek. Még ha a síkfelületek nem is tűnnek potenciális veszélyforrásnak, akkor is fontos, hogy odafigyeljünk ezekre.

Dobrotka Bélával (az Esések Iskolája alapítója és szakmai vezetője) való beszélgetésem során kaptam azt az információt (2017), hogy Magyarországon évente 2000 idős ember hal meg elesés következtében. Az egyik legfon-



tosabb a fej védelme lenne, még esés közben is, hiszen az ostorcsapás-sérülés (a nyaknak a sérülése, amikor hirtelen hátra, majd előre csapódik) miatt ez maradandó károsodást okozhat egész testünkben. Éppen ezért is olyan fontos megtanulni helyesen esni, illetve felkészíteni a testünket arra, hogy képes legyen reagálni egy esetleges egyensúlyi helyzetből való kibillenésre. *„65 év felett a személyek 30–40%-a évente legalább egyszer elesik, 50%-ban egy éven belül ismétlődik, ezek 20%-a orvosi ellátást, esetleg kórházat igényel, 10%-ban törés következik be, sokszor maradandó rokkantság alakul ki, főleg, ha az idős huzamos ideig földön fekvéssel marad.”* (Boga Bálint, 2015).

Az egészségünk megőrzésének érdekében a szemléletváltás lehet a kulcs, és a megfelelő egészségtudatos életmód. Számtalan kutatást, ajánlást olvashatunk az egészségtudatos életmód alappilléreiről, a legfontosabbak ezek közül: a megfelelő folyadékfogyasztás, egészséges és tudatos táplálkozás, a rendszeres, változatos és harmonikus testmozgás beépítése a hétköznapiainkba, a lelki békének a fenntartása, a megküzdési stratégiák fejlesztése a mentális egészségünk megőrzésének érdekében, valamint a munkának és a pihenésnek a megfelelő aránya. Ha megismerjük testünk működését, és felismerjük a jelzéseit, akkor egészen aprónak tűnő életmódbeli változtatásokkal nagyon sokat tehetünk az egészségünkért. Maradjunk mozgásban, hiszen a mozgás egy olyan lehetőség, ami számtalan lelki és testi problémára megoldási lehetőséget kínál. Nem csak szenior korban! Ha biztonságos és megfelelő körülmények között egész életünk során az akutális állapotunkat megfelelően tréningezzük a fizikai és mentális képességeinket, beépítjük a mindennapiainkba a rendszeres, változatos és harmonikus testmozgást, sokkal hosz-

szabb ideig tudjuk megőrizni a testi, lelki, szellemi, és nem utolsósorban szociális egészségünket. Így csökkenthető az elesés veszélye, javítható az egyensúlyérzék és biztonságosabbá tehető a mindennapi mozgás. Ha pedig a test komplex mozgásfejlesztő tréning hatására képessé válik változó körülmények között is rugalmasan, mégis stabilan mozogni, az a mindennapok olykor nehézkes és bizonytalan helyzeteiben is segítséget tud nyújtani. Mindez pedig egy-egy lépéssel közelebb visz a testi és lelki egyensúly megteremtéséhez és megőrzéséhez.

Ebben kíván segítséget nyújtani, kapaszkodót adni a Szenior Egyensúly Tréning program, amit 2017-ben indítottam, és azóta több helyszínen is sikeresen működik. Ezt az általam kifejlesztett módszert tavaly 5, idén 20 embernek tanítottam meg, így már Magyarországon egyre több helyszínen is elérhető ez az óratípus, és segítséget kaphatnak az idős embereknek abban, hogy az esetlegesen megváltozott egyensúlyozási képesség fejlesztése biztonságos és támogatott közösségben valósulhasson meg.

„A fiatalság mércéje nem az életkor, hanem a szellem és a lélek állapota: az akarat- és képzelőerő, az érzelmek intenzitása, a jókedv és a kalandvágy győzelme a lustaságon. Csak az öregszik meg, aki lemond eszményeiről. Az évek múlásával ráncossá lesz az arcod, de ha kiállsz benned a lelkesedés, akkor lelked ráncosodik meg. ... Olyan fiatal vagy, mint a reményeid, olyan öreg, mint a kétségeid. Olyan fiatal, mint önbizalmad, olyan öreg, mint a féltelmed. Fiatal, mint a hited, öreg, mint a csüggedésed. Fiatal vagy, amíg befogadod a szépséget, az örömet, a merészséget, a nagyságot – az ember, a Föld, a végtelenség hírnökeit...”

(Albert Schweitzer)

Edzők írták

A siker egyik záloga: Utánpótlásunk technikai képzése

Nagy Nikolett, Szájer Péter, Egressy János

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem Úszás és Vízi Sportok Tanszék

„... tanulmányunkat figyelmébe ajánljuk mindazon úszást szerető jelenlegi és jövőbeni szakembereknek, akik az utánpótlás nevelésben eltöltött értékes munkájukkal szolgálni szeretnék a magyar sport és úszás jövőbeni sikerességét ...”

Bevezetés

A 2022-es év nyarán igen mozgalmas heteket tudhatott magáénak a magyar úszósport. Az úszóknak egymás után kellett helyt állniuk a hazai rendezésű világbajnokságon, majd a pár héttel későbbi római Európa-Bajnokságon. Az említett versenyeken a közvetítések alkalmával az ún. „nagyok” mellett többször előtérbe került az úszók utánpótlása és az utánpótlás nevelése is. Talán a világbajnokságon még kevésbé jutottak szerephez, de a római Európa-bajnokságon lehetősége nyílt minden úszást kedvelőnek az ifjúsági korú tehetséges fiatalok nevének megismerésére. Ifjúsági válogatottunk az említett Európa-bajnokság után, a számára megrendezésre kerülő Ifjúsági Világbajnokságon az éremtáblázat második helyén végzett, ezzel minden idők legeredményesebb Ifjúsági Világbajnokságát produkálta. Sportági szövetségi (MÚSZ) írásra hivatkozva, jobb teljesítményt produkáltak, mint a 2017-ben a Milák Krisztof-féle generáció tündöklésekor. A mostani utánpótlás már egy új tehetséggondozó rendszerből érkezett, hiszen a Magyar Úszó Szövetség évekkel ezelőtt indította útjára a Jövő Bajnokai utánpótlás Tehetséggondozó Programját, melynek képzésében a jelenlegi ifjúsági válogatott úszói is éveken keresztül részt vettek. A program résztvevőinek felkészítését és résztvevőit munkatársainkkal korábban hazai és nemzetközi tanulmányokban több aspektusból is vizsgáltuk (Nagy, 2020; Nagy és mtsai 2015a,b; 2018; 2021). Úgy érezzük, hogy korábbi tanulmányaink kiegészítéseként bemutatva a hazai utánpótlás nevelési rendszer technikai képzésének legfőbb irányelveit, pótolhatunk egy, a magyar nyelvű sportszakirodalomban fennálló űrt, mely az utánpótlás korú úszók felkészítésének módszertani írásos anyagában lelhető fel. Írásunk hasznos alapja és kiegészítése lehet a Magyar Testnevelési Egyetem Úszás és vízi sportok Tanszékén dolgozó szakemberek

korábban és a jövőben megjelenő sportági írásainak, jól használható az oktató és edzőképzésben mind az egyetemi, mind a szakirányú képzések megújuló irányvonalában és az oktatói munkában.

Az említett utánpótlás tehetséggondozó program sportszakmai tervében, kiemelt szerepet kap a fiatal úszóversenyzők technikájának magas szintre emelése. Korábbi tanulmányok felhívják a figyelmet arra (Egressy és mtsai, 2008; Tóth, 2019a), hogy a magyar úszósport eredményességének az egyik alappillére, az úszóink magas szintű technikai végrehajtása. Emiatt a hazai technikai képzés alapelve, hogy az úszásoktatástól egészen a felnőtt versenyzőig kiemelt hangsúlyt kap az egyes úszásnemek technikájának képzése.

Egressy és munkatársai (2008) tanulmányában a korszerű versenytechnika kialakítása az utánpótlás úszósport idejére esik. A Magyar Úszó Szövetség jelenleg érvényben lévő korosztálybeosztását az 1. táblázatban mutatjuk be. Jelen munkánkban, a technikai képzés bemutatása során, a legfiatalabb béka korosztályú gyermekektől, a serdülő korosztállyal bezárólag tekintjük utánpótlás korúnak úszóinkat. Ez egy igen hosszú, közel 10 évet felölelő szakasz a hosszútávú felkészülésben, melyben több edző összehangolt munkájának az eredménye mutatkozik meg. Történik ez azzal a céllal, hogy ifjúsági és felnőtt korban, az egyéni teljesítőképesség maximumát el tudják érni úszóink. Emiatt írásunkban az utánpótlás edzők kiemelt alapozó munkájára is fel szeretnénk hívni a figyelmet.

A következőkben 3 szakaszra bontva tárgyaljuk a technikai képzés és ezáltal a technika-javító ún. variációs gyakorlatok (drillek) alkalmazási célkitűzéseit és lehetőségeit:

1. Kezdő versenyzők technikai képzése (6–9/10 év)
2. Cápa-gyermek korosztály (10–13/14 év)
3. Serdülő korosztály (14–15/16 év)

Kezdő versenyzők felkészítése (6–9/10 év)

Az első időszak a béka és delfin korosztály (6-9/10 év) versenyzőivel való munkát jelöli. Erre a képzési szakaszra esik az alaptechnikában való esetleges hiányosságok javítása, de ezeknek a hibáknak egyike sem lehet már „durva” hiba. „Durva” hibának tekintjük Tóth (2008) alapján a vízfekvésben (pld: fejtartás!) és ritmusban előforduló hibákat, valamint a levegővételben jelentkező nagyobb problémákat. A korrigálást a technika-javító variációs gyakorlatok alkalmazásával érhetjük el. A 6–10 éves úszók edzéseinak közel 70–80%-ának ezen gyakorlatokból célszerű állnia. A gyakorlatok alkalmazásával megkezdhetjük a korszerű versenytechnika kialakítását, mely technikai végrehajtás a

1. táblázat: A MÚSZ korosztálybeosztása.

Korosztály	Életkor	
	lányok	fiúk
Béka	7-8 éves	7-8 éves
Delfin	9 évesek	9-10 évesek
Cápa	10-11 évesek	11-12 évesek
Gyermek	12-13 évesek	13-14 évesek
Serdülő	14-15 évesek	15-16 évesek
Ifjúsági	16-17 évesek	17-18 évesek
Felnőtt	18 év és idősebb	19 év és idősebb

gyermekek növekedésével és éréseivel egyidejűleg változásokon megy keresztül. Ekkor kell az úszóknak elsajátítaniuk a különböző úszásnemekhez tartozó variációs gyakorlatokat. Ilyenkor már olyan feladatokkal is alkalmazhatunk, melyek az oktatási szakaszban ellenjavalltak voltak (pld egykaros úszások háton és gyorsan). Az úszók ebben az időszakban életkori sajátosságaik miatt nagy érdeklődést mutatnak az új feladatok elsajátítása iránt, melyet érdemes kihasználni a vízérzékelés fejlesztésére valamint az ügyességfejlesztésre. Mivel a monotónia tűrés ekkor igen alacsony szinten van és a technikajavító gyakorlatokkal színeesebbé, változatosabbá tehetjük edzéseinket. Javasoljuk, hogy a lábtempóra irányuló gyakorlatok legyenek túlsúlyban ekkor, hiszen a lábtempó meghatározó szereppel bír a magas vízfekvés kialakításában. Minél több lábtempós gyakorlatot kívánatos végeztetni variációs gyakorlatok és direkt lábtempós feladatok formájában. Ezáltal indirekt módon is tudjuk javítani kezdő versenyzőnk technikáját, hiszen a lábmunkának az egyik fő funkciója, hogy magasabb vízfekvést biztosít az úszó számára (Egressy és Tóth, 2008; Egressy és mtsai, 2020a; Egressy és mtsai, 2020b). A lábtempós és kézzel-lábbal végzett variációs gyakorlatok felhasználhatók az aerob állóképesség fejlesztésére is ennél a korosztálynál.

Úgy gondoljuk, hogy az oktatási folyamat alatt elsajátított hason és háton siklás pontos, precíz kivitelezését a kezdő versenyzők esetében folyamatosan ismételni szükséges. A gyermekek figyelme sokszor elkalandozhat az adott feladat végrehajtása közben, emellett az új variációs gyakorlatra is figyelni kell. A kezdő versenyzők életkorának megfelelő kognitív képességeik miatt, a fordulók utáni elrugaszkodást követő siklási fázisban keletkezhetnek technikai hibák: például megemelt fej, nyitott kar és láb, hajlított könyök. A hason siklás utánpótlás versenyzők által végrehajtható követelmé-

nyeit az 1. ábrán mutatjuk be. Ha az edzések során az említett hibák rögzülnek, később nagyon nehéz javítani és a rajtok és fordulók víz alatti munkájának hatékony képzsét akadályozhatják. Emiatt csak maga a siklás, mint technikai elem ismételése és összekötése a fordulók és fejesugrás gyakorlásával, kiemelt szerepkörként jelentkezik a béka-delfin korosztályú úszók technikai képzésében.

Cápa-gyermek korosztály (10–13/14év)

A technikai képzés következő fázisában arra tud építkezni a korosztállyal foglalkozó edző, melyet az előző szakaszban elsajátítottak az úszók. Ha hiányos volt a korábbi időszak képzése, neki ekkor pótolni kell az előző részben ismertetetteket, hiszen a soron következő közel 4 éves időtartamot felölelő érdemi munkának az előfeltétele a korábban leírtak automatizált alkalmazása. Ha az említett előfeltételek teljesülnek, a technikai képzés tovább folytatható. Az edzések összeállításánál figyelembe kell venni, hogy a koordinációs képességek optimális módon történő fejlesztése bizonyos életkorokban lehetséges (Arday és Farmosi, 1994). A mozgástanulás legintenzívebb szakasza Clarke és Whitall (1989) vizsgálata alapján a lányoknál 11–12, a fiúknál 12,5–13,5 éves korra tehető. Emiatt az úszók általi technikai végrehajtás magas színvonalának kialakítása ekkor van szenzitív időszakban van. Az irodalom a mozgástanulás virágkorának is nevezi ezt az életkori szakaszt. Így továbbra is viszonylag nagy arányban kell technikajavító gyakorlatokat tartalmaznia az edzéseknek. A kihívást a korábbi időszakhoz képest az fogja jelenteni, hogy ebben az időszakban komoly versenyzéssel kapcsolatos elvárások fogalmazódnak meg a hazai versenyrendszerben az úszók és az edzők irányába. Míg 9–10 évesen csupán regionális bajnokságot rendez a Szövetség a fiatalok túledzés és eredménykényszer

meggátolása érdekében, addig a cápa és gyermek korosztályban már 4 napos, előfutam-döntős lebonyolításban megrendezendő Országos Bajnokságon kell bizonyítani a gyermekeknek. Az Országos Bajnokságra szintidőt kell teljesíteni a gyermekeknek az évközi versenyeken. Erre csupán technikaijavító gyakorlatokból és rajt-forduló gyakorlásból álló edzésekkel szinte lehetetlen felkészülni. Az aerob állóképesség fejlesztésének szenzitív időszaka is erre a képzési szakaszra esik, valamint az anaerob állóképesség fejlesztése is érzékeny szakaszba érkezik a gyermek korosztály végére, emiatt a technikajavítás a gyakorlatban sokszor háttérbe szorul (Nagy és mtsai, 2012). Pedig a korszerű technika kialakítását folytatni kell és érdemes figyelemmel lenni az egyéni sajátosságok megjelenésére is. Próbáljuk meg elérni a variációs gyakorlatok alkalmazásával a tempós számok csökkenését és a kezdeti erőnövekedés vízben történő célszerű felhasználását. Az időszak végére mindkét nem életében megkezdődnek a serdülőkori első testi változások, melyek befolyásolhatják a korábban gondosan kialakított harmonikus mozgást. Ezért javasoljuk, hogy az edzések tartalmazzanak célzottan a technika javítására történő részeket és feladatokat. A bemelegítésben, átvezetésben és levezetésben alkalmazott variációs gyakorlatok mellett érdemes, külön, a technikai képzésre is időt szánni a felkészülésben.

A rajtok és fordulók képzése is kiemelt feladat ekkor. Az előző időszakból hozott, jó technikájú siklásra építkezve, megkövetelhető az adott úszásnemre jellemző víz alatti munka. A víz alatti munka mennyisége függ az életkortól és az úszó képzettségétől is. Általános javaslatként megfogalmazható, hogy ne akarjunk egyből a felnőtt versenyzőkéhez hasonló víz alatti munkát elvárni a gyermekektől, hanem a csoport tudásszintjének és előképzettségének függvényében, az egyéni sajátosságok figyelembevételével haladjunk a könnyebbtől a nehezebb felé. Például pillangó forduló után, először kérjük kettő víz alatti delfint, majd 3-at és 4-et. A rajtok esetében is hagyjunk némi szabadságot a versenyzőnek az egyéni legjobb teljesítmény eléréséhez. Gyakoroljuk sokat a rajtokat és engedjük kísérletezni a gyermeket, hogy számukra mennyi víz alatti munka az, ami a legelőnyösebb. Célszerű egy „től-ig” határt megjelölni a számukra, a következő képzési szakaszban való tovább lépéshez. A rajtok és a fordulók külön feladatokként való gyakorlását kiemelten szorgalmazzuk azért is, mert a gyorsaságfej-



1. ábra Hason siklás végrehajtása utánpótlás versenyzők esetén

2. táblázat Korok, nemek szerinti különbségek úszás szempontjából (Sós, 2020)

		Gyermek	Serdülő	Felnőtt
	Ügyesség	xxx	ffi minimális, nő -	minimális
	Erő	minimális	x	xxx
ÁK	Aerob	x	xxx	minimális
	Anaerob	minimális	x	xxx
	Hajlékonyság	xxx	ffi -, nő minimális	minimális
	Gyorsaság	xxx	minimális	minimális

lesztés szenzitív időszakban van a tárgyalt képzési szakasz elején (6–12 év) (Arday és Faramosi, 1994), a második felében pedig a kezdeti izomtömeg növekedéssel és a mozgástechnika tökéletesítésével tovább növelhetjük a gyorsaságot (Harsányi, 2000), ezzel pedig a képzési időszak hatékonyságát.

Serdülő korosztály (14–15/16 év)

Az úszásnemek technikai végrehajtása szempontjából igen érdekes időszak a serdülő kor mindkét nem életében. Korábbi írásainkban utaltunk a serdülő korban bekövetkezendő testi változások úszóteljesítményt befolyásoló szerepére (Sós, 2008). Az úszás szempontjából hangsúlyosan fejlesztendő tulajdonságok életkori eloszlását Sós (2019) habilitációs értekezése alapján, a 2. táblázatban mutatjuk be. Elgondolásunk szerint, az úszóügyesség a legjobban a serdülő kor előtt tanulható és valamilyen úszásnemhez szükséges ügyességet 16 éves koruk előtt megszerzik az úszók (Sós, 2008). Emiatt a 14–16 éves kor az utolsó lehetőség az úszó technikai képzésének magasabb szintre való emelésére, a hibás mozdulatok, tartások javítására pedig az utolsó érdemi lehetőséghez érkeztünk. Természetesen 20 éves kor után is lehetséges

jelentős technikai módosításokat eszközölni, de 16 éves kor előtt, nagyvalószínűséggel könnyebben és nagyobb sikerrel hajthatók végre a technikán apró vagy érdemi változtatások. Ebben az időszakban az előző két fejlesztési szakaszra építkezve már az ügyeseb úszók mutathatják a kiemelkedő képességeik megnyilvánulási formáit. Erre utal Jocha (2021) Selmei Attila mesteredzővel készített interjúja is, melyben a szakember által említésre kerül, hogy a tárgyalt időszakban kezdte meg a közös munkáját Milák Kristóffal. Két évvel később pedig már sejtette, hogy az akkor serdülő korú fiúból világklasszis úszó válhat.

A tapasztalat alapján, az úszók serdülő kori testfelépítése folyamatosan változik, melyet követnie kell az úszómozgás harmóniájának. Ez igen nehéz feladat, hiszen a testi változások mellett, az edzésterjedelem és intenzitás is meredeken emelkedik a korábbihoz képest. Tehát a technikaijavító variációs gyakorlatok alkalmazásának ebben az időszakban is kulcsszerep jut. Az endokrin mirigyek által termelt hormonok hatása nemeként eltérő változásokat hoz létre a fiúk és lányok testében. Emiatt, míg korábban 12–14 éves korig a testmagasságban, testsúlyban és a test zsírtartalmában nem

láthattunk számottevő különbséget, addig a tárgyalt korosztálynál már szemmel látható különbségek lesznek úszóink között. Figyelemmel kell lennünk többek között arra, hogy míg a pubertást követő első néhány évben a lányok gyorsan növekednek, majd ez megáll, addig a fiúk növekedési időszaka sokkal hosszabb és nagyobb testmagasság elérését teszi lehetővé. Így készülünk fel arra, hogy a korábban éveken keresztül gondozott technika, folyamatosan „támadva” lesz a testmagasság hirtelen növekedése, az erőnövekedés és a zsírtmentes testtömeg változásai által. A fejleszhető kondicionális képességek megnövekedésével párhuzamosan növekszik a szárazföldi munka hangsúlyossága, melynek vízben megjelenő hátrányos hozadékait technikaijavítással érdemes kiküszöbölni. Továbbá az egyre nagyobb terjedelmű és intenzívebb edzések hatására az úszók technikai végrehajtása romlik, emiatt szükséges külön is foglalkozni a technika gondozásával, a már korábban megtanult technikaijavító drillek alkalmazásával a bemelegítésben, átvezetésben, levezetésben és az edzés fő feladataként is. A növekvő erő miatt, a kartempónak egyre nagyobb a propulzív szerepe, így a kartempó víz alatti munkájának a hatékonysága teljesítmény meghatározó szerephez kezd jutni. Ezzel összefüggésben próbáljuk a tempószámot tovább csökkenteni az előző képzési szakaszhoz képest.

Az erő növekedése magával hozza a rajtok és a fordulók hatékonyságának fejlesztési lehetőségeit. A reakció idő és a mozdulategyorsaság szinten tartása mellett, az elrugaszkodó erő növelésének lehetősége ekkor már adott. A víz alatti munka hatékonyságában szintén pozitív változás érhető el az erő növekedésével. Próbáljuk meg rávenni serdülőkorú tanítványainkat arra, hogy a korábban megtanított technikai végrehajtást (rajt és forduló minden technikai elemére vonatkozóan) próbálják a lehető leggyorsabban és legnagyobb erő kifejtéssel végrehajtani. Így a már korábban betanított hatékony rajt és forduló előny szerzési lehetősége megfelelő kivitelezés esetén reális célkitűzéssé válhat.

Zárszó

Tanulmányunkat figyelembe ajánljuk mindazon úszást szerető jelenlegi és jövőbeni szakembereknek, akik az utánpótlás nevelésben eltöltött értékes munkájukkal szolgálni szeretnék a magyar sport és úszás jövőbeni sikerességét. Köszönet a munkájukért!



Fő támogatónk



HONVÉDELMI
MINISZTERIUM

Kiemelt partner szervezetek



Magyar Olimpiai Bizottság



Magyar Testnevelési és
Sporttudományi Egyetem

Partner szervezetek



Magyar Egyetemi-Főiskolai
Sportszövetség



Magyar Sporttudományi
Társaság



Magyar Antidopping Csoport



Magyar Testnevelőtanárok
Országos Egyesülete



Magyar Diáksport Szövetség



Magyar Paralimpiai
Bizottság



Magyar Szabadidősport
Szövetség



Fogyatékosok Országos
Diák, Verseny- és Szabadidősport
Szövetsége

További partnereink



Magyar Birkózó
Szövetség



Magyar Jégkorong
Szövetség



Magyar Judo
Szövetség



Magyar Kajak-Kenu
Sport Szövetség



Magyar Karate
Szövetség



Magyar Kézilabda
Szövetség



Magyar Országos Korcsolya
Szövetség



Magyar Kosárlabdázók
Országos Szövetsége



Magyar Labdarúgó
Szövetség



Magyar Ökövív
Szövetség



Magyar Ötusa
Szövetség



Magyar Sportlövők
Szövetsége



Magyar Súlyemelő
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.



© 2000 by John Wiley & Sons, Inc.

A magyar női vízilabda világhíressé vált szövetségi kapitánya, Edző pályafutását 2003-ban kezdte. Volt az FTC és az OSC OB-i és csapatoknál vezetőedzője. A női válogatott szövetségi kapitányi tisztségét 2015-ig látta el. A női válogatott az irányítása alatt 2016-ban Európa-bajnoki címet, 2017-ben olimpiai bronzérmét, 2019-ben világbajnoki ezüstérmét szerezett.



1997-1998

Versenyzőkénrőn olimpiai bajnok, olimpiai ezüst-és bronzérmes volt. 2004-ből edző a Budapesti Honvéd SE-ben. Ötven világbajnokság, olimpiai és világbajnoki versenyzővel foglalkozott, mint Kovács Katalin és Szabo Gabriella. Jelenlegi versenyzőiként Csapai Tamara A. Rófi, a Londoni és a Tokiói Olimpiaián is aranyérmes, többévesen világbajnok, Medvedevy (Erika) többszörös világbajnok és olimpiai aranyérmes lett.



Agenda items included:

2017-től a Színkei Kajak-Kenu Klub edzője. Eredményes edzői munkájának köszönhetően versenyzői 2017-től sikeres szereplések a nemzetközi mezőnyben, úszópólis világ és Európa-bajnoki címeket szerezten. Versenyzője, Rótonyi Dóra a Tokiói Olimpiai ársínait feljárta címét és bronzérmes helyezett lett.



Copyright © 2004 John Wiley & Sons, Ltd.

Kőváros és a BKEK világhírű műtárgya volt. Versenydíjpallos felhőse befutással után 1981-től napjainkig az aranyérem jutalmát érdemli. A több, mint negyven év alatt az általa készített versenykék körül több mint hatvan országban, világszerte álltak. Tardó-Brayl exhumálás helyén az emlékművet magyar hajókai szent keresztet.



Dephasing treatment

Dr. Orsolya Gábor egykoron szakított, a Földművelésügyi Min. 36. rph. elől. Egyik megállapítása az, a) 43 éves korától kezdve volt a földművelésügyi Min. 36. egykoron, szakítottak. Ez alatt az idő alatt átállították és felvették a végzettségükre az illetékeseket a köz-



003 046 0021

Évezredek, majd 1923-ól folytatódó letelepítést. Volt a RSI, a Trianon, és az Újpesti Dózsák ezután és elengedhetetlenül a Magyar Összefűző Szakszervezetek is. Idővel megjelentek a Kőművesokosbűbő Dózsák. Versenyzői alompárt, világházi és a Laci-házak, és a dicsőség lett.



collected from

Szabó Ferenc leltározás utolsó állomásán volt. Éredményeinek egy részét pályázatukra bocsátotta, és az, 2001-től 2006-ig volt a magyar nyelv adományait szűrtetve kapta. A Tavasch-ban többek között Szendrői Andrást, Illés Miklóst és Nemcsók Zoltánt is volt, aki felmért és közzétette a Kertész és a Végzettségét a 2006-ig eredményt a szócikkben.



90.25.0000-0000-0000-0000-0000-0000

Tarján Árpád, edző pályáját Miskolcon kezdte, 1968-ban, városi edzőként volt a Miskolci SE vezetője és igazgatója, később a női csapat vezetője. 1969-től 2003-ig a sportág szövetségi kapitányi tisztségét is ellátta. Ötven névvel versenyzőket foglalkoztató, mint Tóth Krisztina, Pócs Géorgina és Fazekas Mária, álltak edzőként és szövetségi kapitányként rangos nemzetközi eredményeket értek el.

2000

Üniversitemiz Çiğdem Tuncel'in 1998'de yazdığı bir kitapta, üniversitemizin 1948'den itibaren bir çok kez değişik isimlerle anıldığı ve bu isimlerin de farklı dönemlerde kullanıldığı belirtilmektedir. Üniversitemizin 1948'den itibaren bir çok kez değişik isimlerle anıldığı ve bu isimlerin de farklı dönemlerde kullanıldığı belirtilmektedir.