

30 ÉV A MAGYAR EDZŐK SZOLGÁLATÁBAN!

MAGYAR EDZŐ

A Magyar Edzők Társaságának folyóirata – 2023/01



Elnöki üzenet: Hagyományőrzés és új feladatok

Molnár Zoltán

A Nemzet Sportolója: Vaskuti István

Az utánpótlássport etikája

Kenneth Aggerholm

In memoriam

Tumpek György (1929–2022)

Emlékezzünk a delfinkirályra!

Miután a nyomda ördöge miatt kimaradt a „Magyar Edző” 2022/4. számából a delfinkirályal, Tumpek Györggyel összejött utolsó találkozás írásos „szürleménye”, arra gondoltam: sebj, az írás megjelenhet a következő számban is. Azután néhány nappal a legújabb lapszám kézhezvételét követően jött a szomorú hír: Tumpek György nincs többé, elköltözött ebből a világból.

A szigethalmi házban volt immár valóban az utolsó vizionlátás, így kétszeresen is érdekes ennek a már erősen döcögős együttlétnek a felelevenítése. Tumpek György – bár nem nyert olimpiai aranyérmet – ugyanis tényleg nem akárci volt az úszók hazai és nemzetközi élvonalában. Szerencsés is volt, meg nem is, amikor a Nemzetközi Úszó Szövetség (FINA) illetékesei 1953 január 1-től engedélyezték a delfin lábtempó alkalmazását. Ez ugyanis a szöke torpedó adottságaihoz ideálisan illeszkedett. Az viszont negatívum lett számára, hogy az olimpiai programban akkor még csak a 200 méteres pillangóúszás szerepelt. Tumpeknek ugyanis a 100 méteren sokkal nagyobb esélyei lettek volna, hiszen ezen a távon sorozatban állította fel a világrekordokat.

Amikor találkoztunk, mindig szó esett az ő szerény gyerekkori körülményeiről, a sorozatos csínytevésekről, majd arról is, hogy a világháborút követően négy, nagyon keményen átdolgozott évre volt szüksége ahhoz, hogy a gyári munkája mellett végzett napi két edzéssel – a hiányos táplálkozás ellenére – eljusson egy olyan fizikai állapotra, amelylyel azután már képes lehetett a nemzetközi szintű eredmények elérésére is. Az sem tudta letörni, hogy az 1952-es, helsinki olimpiáról egyszerűen „*itthon felejtették*” – 1953-tól pedig egészen az 1958-ban volt visszavonulásáig szó szerint szórta a világszínvonalú eredményeket. 1954-ben, a torinói úszó Eb-n aranyérmet szerzett, az 1956-os, Melbourne-i olimpián a hosszabb távon (200 méteren, bokasérülés miatt gumiharisnyában úszva) bronzérmet vehetett át, majd pályafutása lezárásaként 1958-ban, Budapesten a kontinensviadal 4x100 méteres vegyesúszó

számában volt úszásával komoly részt vállalt a magyar váltó ezüstérmének megszerzésében.

Visszavonulását követően azonnal edző lett ott, ahol sikereit elérte: a Budapesti Honvédban. Bár Kiricsi Jánost jelölte első számú kedvenceként, nála úszott a későbbi, sikeres kapitány, Kiss László és a vízilabdásként világ- és Európa-bajnok, olimpiai ezüstérmes Görgényi István is. Azt is elmondta, hogy a mellúszóként 1972-ben, Münchenben olimpiai döntőbe jutott Kiss Éva többre is vihette volna.

Az 1986-os nyugdíjazását követően alapvetően visszavonultan élt, majd 2006-ban került ismét közeli kapcsolatba azokkal a sporttársaival, akikkel együtt ő is részt vett Melbourne-ben, az 1956-os, ötkarikás játékokon. Ott sikerült ezzel a látszólag szigorú, valójában jólelkű emberrel baráti kapcsolatba kerülnöm. Láthattam azt a nagy örömet rajta, amikor 50 év után találkozhatott edzőjével, Gergely Jánossal. De a régi versenyzőtársakkal is rendre jól hangot talált.

Az ott megalapozott barátság révén számos alkalommal meglátogathattam szigethalmi házában, ahol amíg ereje engedte, nagy ügybuzgalommal nevelgette fűgefáit. Nyolcvanhét évesen még autót vezetett, a 90. születésnapja alkalmából is készíthettem vele egy mélyebb interjút.

Az idő múlása őt is egyre nehezebb próbák elé állította. Különösen nagy csapásként élte meg a nála tíz évvel fiatalabb felesége váratlan halálát. Ismételt és egyre rövidebb telefonbeszélgetéseink után, hetekkel végső távozása előtt még fogadott, de folyamatos beszélgetésre már nem volt ereje. Igennel vagy nemmel válaszolt a túlfutott szobában, majd váratlanul felemelte a fejét és ezt mondta: „*Ha jól viselkedsz, kapsz valami érdekeset ...*”



Azután elővette a rejtett kincsei közül azt a könyvecskét, amelyet fia, Tumpek Zoltán írt apjáról. Dedikálta, majd hozzátette:

„*Ez volt az utolsó tartalék példányom, most már csak egy maradt, azt megtartom magamnak. ...*”

Illő módon megköszöntem, majd röviddel később el is búcsúztunk egymástól. Bár sejtettem, hogy utoljára találkoztunk, mégis megdöbbenett, amikor hetek múltán kaptam a hírt: Tumpek György elment. Számomra nem csak áttételesen, hanem szó szerint is ez történt. Távozásomkor ugyanis nem kis erőfeszítéssel még kikísért a kertkapuig, majd visszafelé hosszan néztem, amint végleg eltűnt.

Emlékét megőrizzük!

Jocha Károly

Tartalom

- 2** In memoriam: Tumpek György
- 4** Elnöki üzenet: Hagyományörzés és új feladatok 2023-ban
Molnár Zoltán
- 6** A Nemzet Sportolója: Beszélgetés Vaskuti Istvánal
- 8** A napimádó jégcsillag – beszélgetés a Fair Play Életműdíjas Regőczy Krisztinával
- 10** Nemzetközi kapcsolatok: Beszámoló az iCoachKids Plus (iCK+) Projekt utolsó tanácskozásáról és záró konferenciájáról
- 11** Nemzetközi kapcsolatok: Interjú John Bales, az International Council for Coaching Excellence (ICCE) elnökével
- 13** Nagy – Mester – Interjú: Kárai Kázmér
- 16** Nagy – Mester – Interjú: Madacsay Miklós
- 19** Utánpótlás-nevelés: Az utánpótlássport etikája
- 24** In memoriam: Medvegy Iván
- 26** Sikerkovácsok: Suba László jelszavai: tanulás, egészség, tisztesség, megbecsülés
- 29** Sportdiplomáciai siker a siketek sportjában
- 31** Sikerkovácsok: Edző két sportágban – beszélgetés Andrásfi Tibor KEP-es edzővel
- 34** Főtitkári beszámoló: Ez történt ...
Köpf Károly
- 36** Magyar Edzők Társasága szervezésében 2023-ban megtartott konferenciák
- 38** Küzdősport: A csepeli csodacsapat
- 40** Edzőképzés: Arccal az edzői életpályamodell felé
- 42** Edzői hivatás: Miért kell fejen állni?
Kocsis L. Mihály
- 48** Sportorvoslás, sporttudomány: A sportolók vázizomsérüléseinek korszerű ellátása
Berkes István
- 53** Utánpótlás korú úszók felkészítésének sajátosságai
Nagy Nikoletta
- 58** Az utóbbi évek Rövidpályás Gyorskorcsolya Európa-bajnokságainak rövid összehasonlító elemzése
Bánhidi Ákos
- 60** A nemzetközi férfi kézilabdázás aktuális trendjei a 2023-as világbajnokság szakmai tapasztalatai alapján
Ökrös Csaba
- 64** Az olimpiai íjászat helyzete Magyarországon. Nemzetközi kitekintés
Kósy Nándor



Molnár Zoltán

Elnöki üzenet

Hagyományörzés és új feladatok 2023-ban



A hagyományok folytatásának és egyben a megújulásnak az éve lesz 2023 a Magyar Edzők Társasága életében. **Idén ünnepeljük megalakulásunk harmincadik évfordulóját.** A Magyar Edzők Napján, szeptember 25-én méltó keretek között emlékezünk meg a ke-
rek évfordulóról.

Milyen tevékenységeket folytatunk és milyen újdonságok lesznek a MET életében 2023-ban? Az állami sportirányítás közel-múltbeli átszervezése bennünket is érintett. A 2017-ben átvett Kiemelt Edző Programot hat éven keresztül eredményesen, magas szakmai színvonalon működtettük. A program feladatainak egy része most elkerült tőlünk a Nemzeti Sportügynökség Nonprofit Zrt-hez, de az edzők életében jelentős szakmai értéket képviselő, mindenki által elismert továbbképzési program feladatai továbbra is nálunk maradnak. Ez azt jelenti, hogy a kiemelt és államilag támogatott edzői programokban részvevő edzők – közel nyolcszáz fő – kreditrendszerű továbbképzése változatlanul a MET feladata. Az állami sportvezetés az elmúlt év végén mutatta be azt az edzői életpálya programot, amelyben figyelembe vették a MET által kidolgozott „Edzői Életpálya” programunk alapelveit ajánlásait. A pályakezdő fiatal edzők részére létrehozták a „Nevelőedző Program”-ot. Ebből lehet továbblépni a „Kiemelt Utánpótlásedző Program”-ba, majd az edzői pálya csúcsán a „Kiemelt Edző Program”-ba. Ezek mellett továbbra is működik az edzők részére is elérhető Gerevich-sportösztöndíj.

Elkészült és már javában működik is az idei I. félévi edző-továbbképzési programunk, amely a korábbi szinten garantálja az edzők magas szintű szakmai továbbképzését. A programban előadókként továbbra is támaszkodunk a Magyar Testnevelési és

Sporttudományi Egyetem kiváló felkészültségű oktatóira, az OSEI szakembereire. Továbbra is felkérünk előadónak olyan szakembereket, akik nem a sport területén működnek, éppen ezért más megvilágításba tudnak helyezni olyan kérdéseket, amelyek az edzők mindennapi gyakorlati munkájában előfordulnak. A továbbképzési programunk sikerét mi sem bizonyítja jobban, mint az, hogy már nyolc sportági szakszövetséggel van együttműködési megállapodásunk a sportági képzésük támogatására. Követ-

kezes és kiváló munkánk eredményének tudható be, hogy egyre több szövetség ismeri fel, hogy csak a rohamosan fejlődő, gazdagodó sporttudománnyal lépést tartó edzők tudnak a sport mai világában nemzetközi szintű eredményeket felmutatni.

A Nemzeti Sportinformációs Rendszer feladatait átadtuk a Sportért Felelős Államtitkárságnak. A MET-nek elvitathatatlan érdeme van nem csak abban, hogy a rendszer megszületett, de abban is, hogy a rendszer használatát betanította a felhasználóknak.





További egyeztetések folynak a MET köztestületi átalakulásáról az azt támogató állami sportvezetéssel, a sportági szakszövetségekkel és az együttműködő társszervezetekkel. A tervek szerint a MET a jövőben köztestületként látná el a Magyarországon érvényes edzői végzettséggel rendelkező edzők ingyenes, de mindenki számára kötelező regisztrációját. A regisztráció lehetővé teszi az edzők foglalkoztatásában a 157/2004. számú Kormányrendelet betartásának ellenőrzését. A regisztráció viszont nem járna egyben kötelező MET tagsággal és a sportági edzői működési engedélyek – a licencek – kiadása továbbra is a szövetségek feladata marad.

Korábban már terveztük a „**Legyen minden edző szakedző**” program beindítását, mely-

nek a célja az, hogy a magyar versenysportban minden területen, de különösen az utánpótlás területén magasan kvalifikált edzők, szakedzők dolgozzanak. A program anyagilag is támogatná, ösztönözné az edzők szakedzői tanulmányait a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemen. A pályakezdő edzőknek és edzőként is dolgozó testnevelő tanároknak pályakezdő ösztöndíjat biztosítana.

A más szervezetekhez került feladatok helyett újakat is kaptunk. Magyarországon a sporteredményeket, különösen az olimpiai sportsikereket nagy érdeklődés és elismerés övezi. Ez adta az ötletet Schmitt Pál volt köztársasági elnöknek, hogy támogatást szerezzen egy virtuális sportmúzeum létre-

hozásához, amely a világháló adta széleskörű lehetőségek magragadásával, magas színvonalon, modern környezetben, interaktív módon átadja a fiatal generáció részére is azoknak a kiváló sportembereknek az életútját, eredményeit, akikre a magyar sportközvélemény hősként tekint.

A nagyívű program a Kormány anyagi és erkölcsi támogatásával indulhatott el. Így született meg a **Magyar Virtuális Sportmúzeum**, amely első körben az újkori nyári és téli olimpiai játékokon érmet szerzett sportolóknak állít emléket. Létrehozásának munkálatairól már az előző elnöki üzenetben írtam. A több, mint egyéves munka első fázisa befejeződött.

A Magyar Virtuális Sportmúzeum nyilvános bemutatása február 16-án volt, a sajtó nagy érdeklődése mellett a Magyar Sport Háza konferenciatermében. A Magyar Virtuális Sportmúzeum a Hajrá Magyarok (hajramagyarok.hu) domain névre hallgató honlapon tekinthető meg. A munka tovább folytatódik. Rövidesen létrejön egy védnöki testület a Magyar Edzők Társasága, a Magyar Olimpiai Bizottság, a Magyar Paralimpiai Bizottság, a Nemzeti Versenysport Szövetség és a Magyar Olimpiai és Sportmúzeum képviselőinek részvételével, amely a továbbiakban felügyeli és segíti a Magyar Virtuális Sportmúzeum fejlesztésének munkálatait. A távlati cél, hogy a jelenleg az oldalon fennlévő olimpiikonok mellett szerepeljen mindenki, aki akár csak egyszer is magára húzta a címeres mezt.

Megköszönve mindenkinek, aki eddig is támogatta a munkánkat, kérem, hogy a jövőben is különös gonddal figyeljék és segítsék tevékenységünket.

2023. március

Molnár Zoltán elnök

IMPRESSZUM

MAGYAR EDZŐ / Hungarian Coach

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

www.magyaedzo.hu
www.edzokepzesek.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 Nemzet Sportolója

Beszélgetés

Vaskuti Istvánal

A Nemzet Sportolója kitüntető cím

A díjat azok a hatvan éven felüli, kimagasló eredményeket elért magyar sportolók kaphatják, akik a sportpályafutásuk befejezése után is meghatározó szerepet játszanak a sportéletben. A kitüntetettek száma legfeljebb 12 lehet. A múlt év decemberében elhunyt olimpiai bajnok birkózó, Varga János helyére Vaskuti Istvánt jelölték tagnak maguk közé a Nemzet Sportolói.

- A legendás kenus kilenc alkalommal nyert világbajnokságot, Moszkvában Foltán Lászlóval C2 500 méteren olimpiai bajnok lett.
- Edzői munkáját a Budapesti Honvédban kezdte, amelynek legeredményesebb

kenus edzője lett. Az ő irányításával lett világbajnok Boldizsár Gáspár, Pálizs Attila, Gyulai István, Pulai Imre, Novák Ferenc, Bohács Zsolt, és Szabó Attila, közülük utóbbi négy Örökös Bajnokként fejezte be pályafutását.

- Több, mint 30 éven át volt a MOB tagja
- 32 évig az MKKSZ elnökségi tagja, 22 éven át a Szakmai Bizottság vezetője
- 2002-ben beválasztották az Európai Kajak-Kenu Szövetség elnökségébe
- 2008-2016 között az ICF első alelnöke volt, vezette az ICF Technikai Bizottságát
- Mesteredző, Arany érdemérmes, Örökös Bajnok, tagja a Halhatatlan Magyar Sportolók Egyesületének.

Történelmet írt az olimpiai bajnok, kilencszeres világbajnok Vaskuti István, aki elsőként került be a kajak-kenu sportágból a Nemzet Sportolói közé. A számtalan eddigi siker és elismerés után ezt a kitüntető címet is a szokott szerénységgel fogadja. Úgy gondolja, hogy: „a sportnak az egyik nagyon lényeges szempontja, hogy nem csak magunkért csináljuk. Mi képviseljük ezt az országot külföldön, de ami ennél fontosabb, hogy befelé, a népünk felé. Sporthősök vagyunk. Számít az, hogy mit mondunk, mi történik velünk. Az a fajta tisztelet és szeretet amit kapunk az emberektől, valahol mindig visszaigazolja azt, hogy amit elértünk az tovább él.”

– Mi az első komolyabb emléke a kajak-kenuval kapcsolatban?

Az én szüleim műszaki értelmiségiek voltak, nem voltunk egy sportcsalád. Egy rokonom révén kerültem a Margit-szigetre, ahol akkoriban egy 100 méteres körön belül három egyesület is volt. Olyan 11 éves lehettem, amikor egy alkalommal foci közben berúgtuk a labdát a vízbe. Én voltam a legkisebb, így engem szalajtottak utána a többiek, hogy halásszam ki. A stégen két-három hatalmas ember volt, én meg egy kissé el voltam kényeztetve és amúgy foghegyről odavetettem, hogy: „Hé haver, hozd már ki a labdám!” Rám nézett olyan magasról az az ember: „Kiskomám”- mondta. „Először is szia, vagy jó napot kívánok, és légy szíves hozd ki a labdám!”- majd megfogta a vállam, megfordított és finoman fenéken billentett. Megilletődtem, köszöntem és szépen megkértem, hogy segítsen. Ő pedig betérdelt a kenujába és kiszedte a labdát. Fogalmam sem volt róla, hogy ki volt, de örökre megjegyeztem ami történt. Évekkel később már én is versenyeztem és hallottam a többiektől, hogy ott megy a Wichmann, aki akkor már vb-ket, Eb-ket nyert. „Hú,- mondom – akkor én a nagy Wichmann Tamásnak mondtam, hogy hé Haver, ugorj már be a labdáért!” Akkor nem merült fel bennem, hogy egyszer még sok időt fogunk együtt tölteni és barátok leszünk, csak addig kellett nőnöm körülbelül egy métert.

– Ez volt az első találkozása egy nagy bajnokkal, de biztosan Önnel is történt hasonló, amikor már sokszoros világbajnok, olimpiai bajnok volt, hiszen épp ahogy a beszélgetésünk színhelyére sétáltunk szólította meg valaki, hogy elmeséljen egy Önhöz fűződő történetet. Igen, legutóbb egy családi eseményen történt, hogy odajött hozzám egy fiatalember, aki elmesélte, hogy épp vízitúráztak és egy kistrádió hallgatták az olimpiai közvetítést.

Amikor elsőként beértünk a célba, beugráltak a vízbe, óriási buli alakult ki, és így ünnepelték meg a győzelmünket. Ilyenkor bennem is visszhangzik, hogy én ugyanígy felnéztem a nagyokra, a bajnokokra, akiknek szurkoltam a tv előtt. Élőben először a Gyarmati féle nagy vízilabda csapat tagjait csodálhattuk a Sportuszodában, ahová mi is belégtünk. Csapó, Faragó és a többiek. Életem egyik legnagyobb megtiszteltetése akkor ért, amikor beválasztottak a Halhatatlan Magyar Sportolók Egyesületébe azokkal a legendákkal, akikről azóta stadionokat, uszodákat, sportcsarnokokat neveztek el. Ott álltam a Vigadóban, Szepesi Gyuri bácsi konferált fel, hirtelen nem is értettem, hogy kerülhettem ide. Ez volt az az alkalom, amikor az édesapám oda ment a Papp Lacihoz, hogy megszoríthassa a kezét. Ez számomra nagyon szívmengető volt.

A sikeres sportpályafutás után is nagyon szép eredményeket mondhat magáénak. Büszke rá, hogy a Honvéd legeredményesebb kenus edzője lehetett. Irányításával világbajnokok lettek: Boldizsár Gáspár, Pálizs Attila, Gyulai István, Pulai Imre, Novák Ferenc, Bohács Zsolt és Szabó Attila. Utóbbi négy sportoló a kajak-kenu sport Örökös Bajnoka. (Örökös Bajnokok a sportág olimpiai bajnokai, valamint azok a sportolók, akik legalább ötször nyertek világbajnoki címet. – Mit tart a legfontosabbnak az edzői munkában?

Én azt hiszem az a legfontosabb, hogy találkozzunk valamikor, edző és tanítvány, amikor ő még kisgyermek. Elkezdünk dolgozni együtt és a szakmai munkán túl az a gondoskodás, odafigyelés, amit én edzőként rájuk fordítok, később nagyon is megtérül, mert tudják, hogy mindent értük tettem, bíznak bennem, érzik, hogy ha bajban vannak, én ott vagyok és segítek. Az évek során megtanultam, hogy



a sportnak elképesztő közösség építő és nevelő hatása van. Bármilyen sportágról, vagy időszakról is beszéljünk, a kis egyesületekben, szakosztályokban létrejönnek nagyon őszinte mikro közösségek. Azok a legendás félmondatok, amelyek szinte minden nap elhangzottak és mai napig is elhangzanak, hogy: „Magadnak csinálod”, vagy „Nem lehet föladni!” – ezek nagyon erősen nevelő hatásúak. Nem is beszélve a közösségi élményekről és a csapat hierarchiában betöltött szerepekről az évek során. Belépsz valahová kisgyerekként, látod a példát, majd egy idő múlva magad is alakítod a közeget és egyszer csak te leszel a legidősebbek egyike és a példa. Ezek a fiatalok felkészültebbek lesznek az életre, mert tudnak kommunikálni a saját és mások problémáiról, azokat megtanulják kezelni és sokkal jobban viselik a nyomást,

a stresszt, a fáradtságot, ami mind nagyon fontos tulajdonság az érvényesüléshez az élet minden területén.

Van egy harmadik területe is a sportnak ahol Vaskuti István ki tudott teljesedni és ennek köszönhetően rengeteg változást ment keresztül a sportág. Azt mondja, a tudás nem vész el. Az Ybl Építőipari Főiskolán eltöltött évek, a TF, a későbbi sportmenedzser végzettség teljessé tette a sportági ismereteket, nyitott szemléletet alakított ki. A sportoló, edző és a pályabíró szemével is látta a kajak-kenu sportág minden apró szegmensét. Kis túlzással mondhatjuk, hogy olyasmi nem

történhetett, amivel kapcsolatban ne lett volna saját tapasztalata.

A sportdiplomácia nem nekem jutott eszembe. A számunkra elmaradt 1984-es olimpia után Buda István, az OTSH elnöke találta ki, hogy a sportolóknak jelen kell lenni a sportágak vezetésében, így én is bekerültem a szövetség elnökségébe, ahol 32 évet dolgoztam. Az évek során tagja, majd vezetője lettem az edzői bizottságnak, ahol több, mint 20 éven át készítettem elő és egyeztettem le a szakmai anyagokat, amire nagyon büszke vagyok. **Az 1998-as szegedi kajak-kenu világbajnokságra teljesen szokatlan módon, kihagyva egy hosszú folyamatot és a lépcsőfokokat egy nagy ugrással letette a nemzetközi bírói vizsgát és pályabíróként bemutatkozott a nemzetközi porondon. 2002-ben beválasztották az Európai Kajak-Kenu Szövetség elnökségébe, majd hamarosan bekerült a Nemzetközi Szövetség (ICF) technikai bizottságába, amelynek később elnökeként a sportág működési problémáinak megoldásába is volt beleszólása. A nevéhez fűződik többek között a gyorsasági szakág szabálykönyvének teljes revíziója, ezzel párhuzamosan számos új szabály megalkotása és módosítása. Jelentős újítás volt az olimpiai kvalifikáció átalakítása, az „egy versenyző csak egy kvótát szerezhethet” elv bevezetése. Az új rendszer hibátlanul vizsgázott a pekingi olimpiai kvalifikáció során. 2008-2016 között az ICF első alelnöke volt, amelynek fejlesztési programját vezette. Három évvel ezelőtt nyugdíjba ment és visszatért a csónakházba. A BKV Előre vízitelepén foglalkozik utánpótlás korú versenyzőkkel. Táborot szervez, edzést tart, mindent megtesz azért, hogy minél több fiatalnak adja tovább a sportág szeretetét.**

Forrás: Honvéd podcast





Vendégszektor

A napimádó jégcsillag – beszélgetés a Fair Play Életmű- díjas Regőczy Krisztinával

Az elmúlt év végén a Fair Play Életműdíj legmagasabb fokozatával, a Tróféával ismerték el Regőczy Krisztina olimpiai ezüstérmes, világbajnok műkorcsolyázó pályafutását. A ma is rendkívül csinos Regőczy Krisztina - aki egykor az egész országot a tévék elé ültette jégtáncos párjával, Sallay Andrással, és milliókat ragadtatott tapsra többek között a jégen eltáncolt csárdással - néhány éve elköszönt szerezett sportágától, de némi rábeszélés után szívesen mesélt versenyzői és edzői pályafutásáról, a ma is fájdalmas „elcsalt” olimpiai aranyéremről. – Érdekel valakit, hogy mi van velem? Egyáltalán tudják még az emberek, hogy ki vagyok

én? – kérdezett vissza, amikor megemlítettem, hogy interjút szeretnék készíteni vele.

Aztán találkoztunk, és bár régóta ismerjük egymást, mégis sikerült meglepnem Krisztinát néhány – egykori rajongóként gyűjtött – régi újságcikkkel.

Erről a ruháról is készült fotó? – csodálkozok rá egy divatlapra, majd így folytatja – Minden kűrruhám megvan, megőriztem őket, sőt, a magam varrta edzőruháimat is ... Bandi több éven át a világbajnokságok alkalmával kiállítás is csinált a ruháinkból, kosztümjeinkből – mondja, és adódik a kérdés:

- A kűrruhák ezek szerint megmaradtak. A kűrök is megvannak a fejtekben? El tudnátok újra táncolni valamelyiket?

Igen, tíz perc-negyed óra „átbeszélés” után ma is elő tudnánk adni, elméletben. Minden mozdulat beleivódott az idegrendszerünkbe. Nézd, ezen a fehér kűrruhán az öv Bandi édesanyjának a báli ruhájáról való, amit 18 éves korában viselt. Tőle kaptuk, és ezzel kezdődött életünkben a kalocsai „korszak”, ami talán a legnagyobb tetszést aratta – mondja a képeket nézegetve, majd visszarepülünk a múltba.

Az 1973-as pozsonyi volt az első világbajnokságunk, ahol a 13. helyen végeztünk, és a következő évben Münchenben már hatodikak lettünk! Aki ismeri a műkorcsolya világát, tudja, hogy ez milyen hatalmas ugrás. Ebben a ruhában futottuk a kürt, talán ez az értékes öv hozta meg a sikert – meséli, majd szóba kerül a jelen is.

Bevallom, nem vagyok napra kész a sportágban, nem követem rendszeresen az eseményeket. Ha úgy alakul, a világversenyek utolsó csoportját, vagyis a legjobbakat, a „krémet” megnézem, de nem ülök állandóan a tévé előtt. Azt hiszem, ez egyfajta önvédelem is, mert fájó volt a búcsú.

- Az elcsalt olimpiai aranyérmek miatt? Velem együtt az egész ország zokogott és dühöngött, hogy 1980-ban nem ti, hanem a szovjet Natalja Linyicsuk, Gennagyij Karponoszov kettős nyakába akasztották az aranyérmet. Sokkal jobb, magával ragadóbb volt a ti programotok, és akkor a Regőczy, Sallay páros szerezhetett volna, teljesen megérdemelten, Magyarország első téli olimpiai aranyérmét!

A szovjet aranyérem sportpolitikai döntés volt! Mindenki tudta. Linyicsukéknak nem volt túl erős kűrjük, tele volt az egyszerűbb elemnek számító térdeléssel és forgással, mi pedig úgy éreztük, életünk legjobbját nyújtottuk. De ez már a múlt. A jelenről szólva azért meg kell jegyezni, hogy a műkorcsolya nagyon megszenvedi az orosz versenyzők eltiltását. Hiányzik a sportág sava-borsa,ők minden számban iránymutatóak voltak.

- ... és egyéniségek. A sportág egykori szerelmeként ma nem is nézem a jégtáncot, mert az nem tánc, amit csinálnak a párosok. Nálatok ott volt a csárdás, a szovjet Besztyemjanova-Bukin kettősnél az orosz táncok, és so-rolhatnám....

A mai irányvonal az új pontozási rendszerhez alkalmazkodik, ugyanis pontozhatóbbá kellett tenni a jégtáncot, a legszubjektívebb műkorcsolya-szakágat. Objektív, pontozható, mérhető kritériumokat kellett találni, így a

táncos párok többsége ma arra koncentrált, hogy tiszta legyen a lépéssor és minden egyéb előírt elem, mert egy „piszkos” fordulaton, lépésen is múlhat az egész program pontozása. Lehet, hogy ezért nem „táncolnak”, hanem összpontosítanak. Nagyon nagy tudásra van szükség a valódi táncmozdulatok és a magas szintű, tiszta technikai előadás ötvözéséhez.

– A kis kitérő után térjünk vissza hozzátok! Amatőr pályafutásokat befejezése után revüben szerepeltetek, majd edző lettél. Hogy emlékszel vissza arra az időszakra?

Igen, edző lettem, a tanítás vágya belém van kódolva. Negyedik generációs pedagógus családból származom. Imádtam tanítani, és úgy érzem, át is tudtam adni, ami bennem van. Koreográfiát is szívesen csináltam. Azt hiszem, ahhoz is értettem, hogy okosan kezeljem a gyerekeket és a szülőket, a „jégmamákat”, ami ennek a sportágnak a közismert specialitása. Edzőként Bostonba is meghívtak, az Egyesült Államok második legrégebbi, nagyon patinás magán klubjának vezető-edzője voltam, amelynek sajátos hangulata volt. Szombatonként a klub-vacsorán, melyre nagy megtiszteltetés volt meghívást kapni, például csak szoknyában lehetett megjelenni. Szóval, szerettem azt az időszakot, és szomorú voltam, mert amikor kineveztek a nemzetközi szövetség, az ISU sportigazgatójának, összeférhetetlen volt a két feladatkör. Akkor viszont nemzetközi edzőtáborokat szerveztem, a németországi Oberstdorfban például jelentős utánpótlás-nevelés folyt. Komoly 12 éves programot állítottunk össze, több junior és felnőtt világbajnok nevelődött ott ki.

– Beszélgetésünk apropójáról, a közelmúltban átvett Fair Play Életműdíjadról még nem ejtettünk egy szót sem. Hogyan fogadtad a hírt, amikor megtudtad, hogy ilyen rangos elismerésben részesülsz?

Nagyon meglepődtem, ugyanakkor elmondhatatlanul boldog voltam, és meghatódtam. Már csak azért is, mert hosszú pályafutásunk során nem halmoztak el minket megbecsüléssel, kitüntetésekkel. A legmagasabb díj, a Trófea azt jelzi, hogy talán jókat csinálhattam a sportban.

– Minden érmedet jégtáncos pároddal, Sallay Andrásval együtt szerezted, ezt a kitüntetést viszont csak egyedül kaptad. Nem volt furcsa ezúttal egyedül részesülni ebben az elismerésben?

Mint minden díjnak, ennek is megvannak a kritériumai. A pályafutásunk befejezése után én „bedolgoztam” a magyar sportba, mint említettem, edzősködtem, magyar bajnokokat is neveltem. Ciklusokon át a MOB elnök-

ségi tagja voltam, a női bizottságának elnöke is, mialatt az ISU különböző tisztségeit töltöttem be, ahonnan sportigazgatóként távoztam 2018-ban. Bandi „csak” a nemzetközi szövetséggel állt kapcsolatban, menedzserként, versenyszervezőként segítette a műkorcsolyázást. Egyébként mi vagyunk az egyedüli világbajnok kettős, akik egész életünkben a sportágban maradtunk. Mindketten változatlanul a jég és a műkorcsolya szerelmesei vagyunk!

– Ha röviden kellene jellemezned a pályafutásodat, mit emelnél ki?

Azt a szót, hogy szerencse. Végig kísérte az életünket. Szerencse, hogy ennyire támogató háttér állt mögöttem, a nagyszüleim és az anyukám. Szerencse, hogy Bandival találkoztunk, és együtt is korcsolyázhattunk. Akkoriban még az edzők állították össze a párokat, és mi sokat mondogattuk Lizák Tibi bácsinak, hogy együtt akarunk korizni. Szerencse, hogy mindkettőnkben ugyanolyan elkötelezettség és alázat volt a jégtánc iránt, ha szóltak, hogy éjjel háromkor van szabad jég, mi akkor is mentünk. Szerencse, hogy nem volt súlyos sérülésünk, és az is, hogy a serdülés is problémamentesen történt, nem híztunk el, arányosan növekedtünk. Szerencsénk volt abban is, hogy a környezetünk is segítőkész volt, együtt tapostuk ki az utat: testnevelő tanár nagyapám tanította Bandinak az emelésttechnikát, a nagyfi találta ki azt, hogy táncoljunk a jégen. Ma már szinte elképzelhetetlen, de megtörtént: Siófokon a nagyfi vezényletével egy cigányzenekar játszotta el a „Vörösbort ittam az este” című nótát, arról készült a magnófelvétel, amire táncoltunk. Édesanyám pedig velünk együtt tanulta a „szakmát”, fantasztikus szeme és érzéke volt ahhoz, hogy kihozza belőlünk a maximumot. Pedig csak annyi köze volt a sportághoz, hogy fiatal lányként ő is a Műjégre járt korizni.

– Ha már „ugrálunk” a témák között, most utalok vissza arra a megjegyzésedre, hogy rád már senki sem emlékszik. Hogy ez mennyire nem igaz, azt jelzi, hogy többször felvetődött a neved, amikor a Nemzet Sportolójának új tagot kellett választaniuk.

A Nemzet Sportolója-jelölés mindig keserédes szituáció, mert azzal jár, hogy valaki eltávozik közülünk, és ez nagy veszteség a magyar sportnak. Egyébként óriási és nagyon megtisztelő, hogy emlékeznek rám és engem is méltónak tartanak a többiek a jelölésre. Ha valamikor rám esne a választás, az kárpótlás lenne az elmaradt olimpiai aranyéremért, azért, hogy nem a mi nevünkhöz fűződik az első magyar téli ötkarikás győzelem. Csodálatos, amit a rövidpályás gyorskorcsolyázók

tettek, övük lett az első téli aranyérem, de műkorcsolyában még mindig mi vagyunk az utolsó olimpiai dobogósok, pedig annak több, mint negyven éve! És addig is hosszú idő telt el, amíg ötkarikás dobogóra állhatunk Bandival, a Nagy-testvérpár 1952-es bronzérme után jöttünk mi 1980-ban.

– Nem lehet nem kiérezni a szavaidból a szeretetet, amikor Sallay Andrásról beszélsz. A műkorcsolyázás hívei tudják, hogy február 17-én mindig köszöntitek egymást abból az apropóból, hogy 1967-ben ezen a napon állt össze a kettősötök...

... és ez most is így lesz, felhívjuk egymást (a beszélgetés február elején zajlott – a szerző). A mi egymásra találásunk olyan csoda volt, ami meghatározta az egész életünket. De nem csak ezen a napon hívjuk egymást, hanem bármikor „csak úgy”, ha valamelyikünknek újságotlani vagy megbeszélteni valója akad. És találkozni is szoktunk, tavaly például együtt szilvesztereztünk a két család. Ez valóban egy örök barátság!

– Ha úgy adódna, összeállnátok újra, mondjuk egy hazai világbajnokság gáláján eltáncolni a csárdást?

Nem! És ugyanezt mondaná Bandi is, ha megkérdeznéd. Bármennyire is sajnálatos, de léteznek fizikai határok. Nem lehet nem megtörténné tenni az évek múlását! Keményen megdolgoztunk azért, hogy szeressenek, elismerjenek minket az emberek, nem szabad széttrombolni, amit hosszú évek során elértünk, felépítettünk. A nézőkben, szurkolókban kialakult egy kép rólunk, az maradjon meg mindenki emlékezetében.

– Végezetül engedj meg egy kérdést a magánéleteredről! Hogyan élsz, mivel foglalkozol manapság?

Huszonhét éve élek harmóniában, boldogságban a férjemmel, aki civil ember, de szereti a sportot. Korcsolyázni is tud, mert gyerekkorában hokizott. Utazgatunk, „elszökünk” olyan helyekre, ahol még nem jártunk, vagy voltunk ugyan, de visszamennénk. Versenyzőként és sportvezetőként mindig megfogadtam, hogy egy napot hozzáteszek majd az utazásokhoz, hogy lássak is valamit a világból. Az adott városokból ugyanis csak a szálloda és a jégpálya közti utat ismertük. A fogadalom mindig fogadalom maradt, nem lehetett megvalósítani. Most viszont nagy élményt jelent turistaként bókászni az utcákon, járni a piacokat, felfedezni az idegen városok eldugott szépségeit. Bár tízéves koromtól téli, jeges sportot űztem, napimádó vagyok, ezért az is fontos nekem, hogy legyen víz és napfény!

Füredi Marianne

Nemzetközi kapcsolatok

Beszámoló az iCoachKids Plus (iCK+) Projekt utolsó tanácskozásáról és záró konferenciájáról

Az iCoachKids Plus (iCK+) projekt 2022 év végével befejeződik. Zárásként és a projekt eredmények bemutatására az utolsó projekttalálkozót követően 160 résztvevővel megrendezésre került 2022. november 17–19. között Frankfurtban a 6. nemzetközi ICOACHKIDS konferencia. A résztvevők több, mint 20 országból érkeztek a konferenciának otthont adó DOSB (Deutsche Sportjugend) székházba. A konferenciára a MET egy hétfős delegációval utazott ki. A delegáció tagjai között volt a szeptember 14-én, a Testnevelési és Sporttudományi Egyetem által szervezett Sport és Innováció Konferencián, a Magyar Edzők Társasága által meghirdetett fődíj nyertese, Bujdos Áron. A másodéves, szak-edző szakra járó hallgatót kérdeztük arról, hogy mit jelentett számára a mozgás iránti motiváció növelése és a gyermekek holisztikus fejlesztése a sportban címet viselő szakmai konferencia: „Nagyon örültem a TF-n elnyert díjnak. A Magyar Edzők Társasága mindenben segített, mind a konferencia előtt, alatt és után is. Az esemény megszervezése profeszionális volt. Az előadások sok-sok elméleti és hasznos gyakorlati tudást adtak számomra. Mit adott nekem, mint edző az iCoachKids konferencia? Hogy ne csak az eredményre fókuszáljunk, hanem a sport szeretetére és a gyermekek fejlesztésére. Mindezeket túl az edzések során (is), mint edző minden gyermekre oda kell figyelnem és meg kell őket ismernem, hiszen ez segíti a szakmai munkám gyermekközpontúságát.” További delegációtagok: Kovácsné Balogh Judit (kézilabda), H. Panni (fődíj nyertes kísérő), dr. Balogh Judit (kosárlabda), Orgován István (jégkorong), Horváth Rita (MET) és dr. Petrovics László (ICCE).

A kétnapos esemény tématerületei a gyermek- és ifjúsági sportra fókuszáltak, arra, hogy milyen kihívások és lehetőségek állnak rendelkezésre a tehetségfelismerés és nevelés területén. A témát érintő tanulmányok és a különböző megközelítésből végzett vizsgálatok és azok kiértékelése több előadótól bemutatásra kerültek. A német ifjúsági sportpolitika parlamenti képviselője arról beszélt, hogy az icoachkids 10 arany szabálya (az ICK pledge) mennyire tökéletesen fogalmazza meg mindazokat a vállalásokat, amelyeket



egy edzőnek figyelembe kell venni ahhoz, hogy képes legyen a gyermek- és ifjúsági sportolók motiválására, és hogy a gyermekek bízhatnak az edzőikben. Kiemelte az edzők képzésének, képzettségének fontosságát, és azt is, hogy mennyire fontos az alulról szerveződő grassroots sport és a versenysport átjárhatósága, az élsport intézményének ötvözése a helyi közösségekkel.

Sheelagh Quinn, az ICCE ICOACHKIDS mozgalom elnöke, valamint a Sport Ireland Edzői Bizottság elnöke az ifjúsági sport támogatásának fontosságáról beszélt, mely során minden gyermeknek joga van pozitív sportélményekhez jutni, ezáltal növelni az érintett korosztály sport, a játék és a fizikai aktivitás iránti elköteleződését. Az ICK mozgalom küldetése olyan képzésen és gyakorlati megoldásokon alapuló sportirányelv megteremtése, amely ICK bajnokokat nevel, vagyis olyan edzőket, akik a gyermek- és ifjúsági sportolókat helyezik előtérbe. Az ICK azt a globális szemléletet támogatja, amely a pozitív sportélmény biztosítását teszi lehetővé a gyermek- és ifjúsági sportolók számára, mindezt kiemelt partnerségi együttműködés és közös projektek révén. Mottója: „minél többen, és amilyen hosszán csak lehet”. Kevin Till és Joe Baker a tehetségfelismerés és gondozásról beszélt angol mintákat hozva, és nyitógondolatokat ébresztettek arról, hogy mi vagy ki a tehetség, hogyan épülhet fel egy tehetségfelismerő rendszer, az mennyire tud sikeres lenni, jó-e vagy egészséges-e a tehetségfelismerés?

Damir Dugandzic előadásában a német futballt hozta a gyermekek sportban való megtartásának növeléséről. Kitért arra, hogy a gyermekek megfelelő játékformációkban tudjanak mérkőzéseket játszani, és hogy minél több gyermek legyen bevonva a játékba. Gyermekszemmel, az életkornak megfelelően kell nézni, hogy milyen legyen egy foglalkozás és ennek megfelelően kell a követelményeket megfogalmazni. Teret kell adni a tapasztalatszerzésre, a mozgásra, fejlődési lehetőséget kell biztosítani ahhoz, hogy sikeres legyen a pozitív élményszerzés.

A második napon Sergio Lara-Bercial a Leeds Beckett Egyetem tanára, az ICK Mozgalom titkára felkért az egyik workshop vezetésére. A workshopon Verena Hommer, német cheersport válogatott edzőnője beszélt a női sportolók holisztikus fejlesztéséről és tehetséggondozásáról. Az ő fókuszpontja a miért van (nekem Simon Sinek modellje jutott erről eszembe). Szerinte minden a miéttel kezdődik, ezért érdemes magunknak és a tanítványoknak is feltenni a kérdést: „miért csinálod?”. Az edző legyen szenvedélyes, mutasson példát, vezesse a siker felé tanítványait, és rendelkezzen azokkal a soft skill-ekkel (pl. szenvedély, kitartás, helyzetkezelés), melyek az érzelmi aspektusokra is kihatnak ahhoz, hogy a gyermeksportban és fiatalok sportjában résztvevők motivációja fennmaradjon, amely hozzájárulhat a célcsoport érdeklődésének folyamatos felkeltéséhez.

Horváth Rita

Nemzetközi kapcsolatok

Interjú John Bales, az International Council for Coaching Excellence (ICCE) elnökével

John Bales, az ICCE (International Council for Coaching Excellence) elnöke, útban hivatalos útja felé Zágrábba, február 22-én baráti látogatást tett a Magyar Edzők Társaságánál dr. Petrovics László, ICCE főtitkár kíséretében. A rövid beszélgetés során Csabai Edvin sportigazgató és Horváth Rita projektvezető tájékoztatta a MET-et érintő legfontosabb feladatokról, és megköszönték a kölcsönös együttműködést és a meghívást a nemzetközi projektekbe, képzésekbe. John személyesen meghívta a MET-et az idén Szingapúrban rendezett nemzetközi edzői konferenciára és a párizsi olimpia idején rendezett Coaches House szakmai programra. Mindkét fél kihangsúlyozta az edzők társadalomban betöltött fontos szerepét, majd Csabai Edvin megerősítette, hogy a MET továbbra is részt kíván venni minden olyan programban, ami az edzők munkáját, az edzői hivatást támogatja, továbbá megerősítette, hogy a MET a jövőben is aktív tagja kíván maradni az ICCE feladataiban.

– Hogyan kapcsolódott be az ICCE életébe és mióta tölti be az elnöki tisztséget?

Az ICCE működése az 1990-es évek vége óta datálódik. Több ország edzőképzésben részt vevő szakembereinek egy csoportja összeült, és úgy gondolták, hogy nagyon hasznos lenne megosztani másokkal is a tapasztalataikat, és létrehozni egy globális szervezetet elsősorban az edzőképzés számára, az edzők képviselőit. Ez volt tehát a 90-es évek végén a kezdet, és én is ott voltam az első találkozón, akárcsak Petrovics László főtitkár, és azóta is részt veszek benne. 2007-ben lettem elnök.

– Milyen szervezetek és a világ mely részeiről származnak az ICCE tagjai? Hány tagja van jelenleg az szervezetnek?

Az ICCE-hez tartozó szervezeteknek valójában négy fő típusa van. Vannak a nemzeti edzői szervezetek, amelyek az országukban az edzők képviselőit, továbbképzésükért felelősek, mint például az Önöké, a Magyar Edzők Társasága. Vannak nemzetközi szövetségek, amelyek a sportágon belüli edzőképzés, az edzői szakma fejlesztésével foglalkoznak. Vannak edzői szövetségek, amelyek olyanok, mint az edzői szakszerve-



zetek, valamint vannak felsőoktatási intézmények, amelyek edzőképzést végeznek. Az ICCE-nek jelenleg több mint 120 intézményi és több mint 150 egyéni tagja van.

– Az ICCE-nek a világ minden tájáról, minden kontinensről vannak tagjai. Ön szerint mi teszi különlegessé az ICCE munkáját? Miben és miért különbözik egy nemzeti edzői szervezettől?

Nos, először is, az ICCE megalakulásakor egy olyan környezetbe került, ahol nem volt olyan globális szervezet, amely érdekelt lett volna a sportedzők világában, amelynek elsődleges feladata az edzőképzés fejlesztése lett volna. Voltak tehát szervezetek sok-sok más terület számára, a testnevelők, a sportorvosok, a fizioterapeuták, a biomechanikusok vagy a különböző sporttudományi szakterületek számára, de senki sem képviselte igazán az edzőket és az edzői szakmát. És ez a lényege annak, amit az ICCE csinál. Olyan háttérrel és szervezetet biztosít, amely az edzőképzést és az edzők által végzett munka fontosságát népszerűsíti.

– Hogyan látja az edzői szakma fejlődését világszerte? Van-e valamilyen információja arról, hogy a globális kezdeményezéseik hogyan hatottak a tagszervezetek életére?

Azt hiszem, az ICCE munkájában az a legizgalmasabb, hogy a sportedzői szakma kontextusa különböző országokban és különböző kultúrákban más és más. Tehát miközben megpróbálunk segíteni az edzőképzés és -fejlesztés globális népszerűsítésében, lehetővé kell tennünk, hogy az egyes országok és különböző kultúrák a saját kontextusuknak megfelelően alakítsák a dolgokat. Tehát nem próbáljuk a dolgokat egyféléképpen csinálni. Tényleg megpróbáljuk a szakma és az edzőképzés szempontjából fontos alapelveket megfogalmazni, és lehetővé tenni, hogy ezeket a különböző tagok a saját igényeikhez igazítsák. Úgy gondolom, hogy a munkánkat négy különböző területen lehet a legjobban leírni. Az egyik az edzőképzés és -fejlesztés, tehát ez az egyik legfontosabb alap, amellyel próbáljuk biztosítani, hogy az edzők számára minőségi edzőképzési lehetőségek álljanak rendelkezésre. A következő a szövetségek és az edzők befolyásának növelése a döntéshozatalban, mivel sok esetben az edzőknek a különböző sportrendszereken belül nincs kellő beleszólásuk a szakmai döntésekbe. Az edzői szervezetek segítenek az edző



szerepének előmozdításában és az edzők szükségleteinek felmérésében. Az edzői értékek, a biztonságos sport és a fair play fontossága pedig valóban alapvető része a munkánknak. Végül pedig az edzői hálózat megerősítése. Tehát az ICCE és a tagokból álló családunknak és magának az ICCE-nek valóban segítenünk kell ezeket a szervezeteket megerősíteni, hogy erős alapot biztosítsunk az általunk végzett munkához.

– Milyen tapasztalatai vannak arról, hogy a tagországok mennyire nyitottak a hazájukba vagy a sportágukba az ICCE által kezdeményezett nemzetközi projekteken keresztül érkező ötletekre?

Természetesen nagyon pozitívak a tapasztalataink, ami az ICCE-vel együttműködő országos szervezeteket illeti, és valóban megosztják velünk és egymással azt, amit csinálnak, így mindenki hasznot húzhat a kölcsönhatásból. Az ICCE-t úgy jellemezzük, mint egy szövetséget, ahol hasonlóan

gondolkodó szervezetek egy csoportja fog össze, és profitál a más, hasonlóan gondolkodó szervezetekkel való interakcióból, de hozzá is ad az egészhez, segítve így a többi tagszervezetet és magát az ICCE-t is.

– Mik a legújabb trendek a sportedzők fejlesztésében?

Azt hiszem, amit az edzőképzésben és általában az oktatásban látunk, az egy evolúció, továbblépés a korábbi, az edzők számára fontos technikai és taktikai információkra helyezett hangsúlytól, és a nagyon direktív információszolgáltatási folyamattól. Így az edzők vezetői szerepét ma már valóban elismerik, mint a sikeres edzőképzés igazán fontos elemét, hogy az edzőknek rendelkezniük kell a másokkal való együttműködéshez szükséges interperszonális készségekkel és saját maguk fejlesztéséhez szükséges intraperszonális készségekkel, így az edzőképzés területe jelentősen kiszélesedett. De az edzőképzés és -fejlesztés módszerei

is, amelyek nem csupán az információk átadására irányulnak, hanem arra is, hogy az edzőknek valóban segítsenek alkalmazni és használni az információkat a gyakorlatban. Nem elég csak információt nyújtani az edzőknek, ahhoz, hogy valóban sikeresek legyenek a megvalósításban, az edzői környezetükben is támogatásra van szükségük.

– Melyek az ICCE azon innovatív kezdeményezései, amelyek segíthetnek nekünk, edzői szervezeteknek az edzők és a tanulásuk, fejlődésük támogatásában?

Az ICCE számos különböző innovatív kezdeményezésben vesz részt. Azt hiszem, az egyik nagyon fontos kezdeményezésünk az iCoachKids, amely a gyermekek edzésének specialitásait támogatja, mivel a gyermekek edzőinek hozzáállása túl gyakran olyan, mintha egy kicsit leegyszerűsítene az, ahogyan a felnőtteket edzik. Pedig a gyerekeknek valóban különleges megközelítésre van szükségük, és az iCoachKids program egy valódi értékközpontú alapot nyújt az edzőknek a gyerekekkel való munkához. Az iCoachKids fogadalmak meghatározza azokat a legfontosabb elveket, amelyeket az edzőknek figyelembe kell venniük, amikor fiatalokat edzenek. Egy másik innovatív kezdeményezés az edzőképzés és -fejlesztés képzőivel, irányítóival – nemzetközileg Coach Developer szakemberrel – folytatott munka. A Coach Developer az edzőképzés és -továbbképzés oktatásában közreműködő szakember, aki coachként segítséget nyújt, miközben elősegíti a mentorált edző sportszakmai ismeretein túli készségek fejlődését a jobb eredmény elérése érdekében. Megpróbáljuk biztosítani, hogy az edzők ne csak a sikerhez szükséges elméleti tudással rendelkezzenek, hanem támogatást is kapjanak ahhoz is, hogy képesek legyenek a tudást használni és alkalmazni is.

– Milyen üzenetet küldene a Magyar Edzők Társaságának és tagjainak?

Igen, nagy örömmre szolgál, hogy az ICCE-ről adhatok tájékoztatást. A Magyar Edzők Társaságával nagyon szoros a kapcsolatunk, az a munka, amit a MET a #thankscach „Mondtál már köszönetet az edződnék?” kampánnyal végez, egyszerűen példaértékű. Magyarországon óriási hagyománya és elismertsége van annak, hogy olyan edzőket nevel ki, akik az egész sportvilágra hatással vannak. Ezért tényleg nagyszerű, hogy szoros együttműködhetünk a Magyar Edzők Társaságával.

dr. Petrovics László és Horváth Rita



Nagy – Mester – Interjú

Kárai Kázmér

**Nem sokan vállalják már azt a munkát,
amit el kell végezni.**



Kárai Kázmér mesteredző közel négy és fél évtizede helyezkedett el először a szakmában, és ma is klasszis tanítványok kerülnek ki a kezei közül. A 75 éves szakember mesélt azokról az edzőkről, aki sportolónak az ő pályafutását is meghatározták, kérdeztük a maratoni futás nemzetközi és itthoni helyzetéről, a kenyai Eliud Kipchogéről és a kétórás kíséretéről, végül elárulta azt is, mire van szükség ahhoz, hogy valakiből igazán jó hosszútávfutó legyen.

– Az elmúlt hosszú évtizedek során itthon az egyik legismertebb hosszútávfutó-edzőként ismerték, ismerik, de ki volt az az edző, aki nagy hatást gyakorolt önre sportolónak?

Futóként négy edzőm volt, sajnos már egyikük sem él, de mindegyikre jól emlékszem, mert mindegyiküktől tanultam valamit. Az első Légrádi László volt tizenéves koromban, 1963-tól 1967-ig, aki kicsit olyan szerepet töltött be, mint egy pótapa, mindenről tudott, mindent megbeszéltünk, és rengeteget mesélt régi futókról, versenyeiről, amit nagyon szerettem. Akkoriban még nem voltak olyan gondolataim, hogy kiemelkedő sportoló legyek, de szerettem a társaságot és a jó hangulatot, ezért aztán én is mindig törekedtem arra edzőként, hogy a csoportomban jól érezze magát mindenki, hiszen közös szerelmünk a futás.

– Őt ki követte?

Kincses Lajos, aki egy teljesen más típusú edző volt, valamikori kosáredzőként és testnevelő tanárként nagyon precízen dolgozott, mindig meghatározott feladatokat végeztünk, ő maga pedig távolságtartó, de jó humorú ember volt, közel kerültünk hozzá is, sajnos váratlanul hagyott itt bennünket. Közben 1968-ban bevonultam katonának, és arra a két évre Csepelről át kellett igazolnom a Budapesti Honvédba, a Sportszázadban aztán a nagy idol vette át az

edzéseim irányítását, a világcsúcstartó, olimpiai bronzérmes Rózsavölgyi István, akinek minden szavát ittam. A népligeti Fradi-pályán egy rozoga faépületben edzettünk Török Jánossal, Magyar Károllyal, Jóny Istvánnal és Török Ferencsel, a későbbi sportújságíróval. Nem volt fűtés és meleg víz, Rózsavölgyi ezért Csillaghegyről indulva mindig fél órával előttünk érkezett, felfűtötte a vaskályhát, és ha kellett, elsöpörte a havat. Összebarátkoztam vele, és amikor 2009 és 2013 között a Magyar Atlétikai Szövetség elnökségi tagja voltam, kezdeményeztem, hogy pályát nevezzünk el róla, így viseli a négyszázas pálya ma is az ő nevét a tatai edzőtáborban, melynek szakmai igazgatója volt.

– Kinél fejezte be a pályafutását?

A negyedeik, egyben utolsó edzőm Juhász Béla volt, aki az 1952-es helsinki olimpián tízezer méteren indult, és lett tizenegyedik. Vele dolgoztam a pályafutásom végéig, 1978-ban hagytam abba a versenyzést.

– Atlétaként mi ösztönözte a legjobban?

Csepelen az, hogy elképesztően jó csapat jött össze, ott volt Szekeres Ferenc, Babinycz József és a Janek-tesvérek, Gyuri és Zoli, akikkel egyébként tavaly ötven éve nyertük meg a mezei futó országos bajnokságot. Nálunk szerveztünk egy ebédet, a nejem tortát készített, volt rajta gyertya, és emléktárgyat húztunk fel. Csepelen nagyon jól éreztem magam, fiatalok és boldogok voltunk, nem kellett dolgoznunk a sport mellett, és mivel én harmincéves koromig versenyeztem, sportállásom volt, a Csepel Vas-és Fémművek kerékpárgyárában voltam meősnak nevezett műszaki ellenőr, de azt ne kérdezze senki, mit kellett volna ellenőriznünk... Reggelként tíz kilométer futással kezdtünk, minden nap kétszer edzettünk, sokat jártunk

edzőtáborba és versenyre, külföldre is. Mi jóbarátok, az életünk pedig stresszmentes volt.

– Hogyan állt edzőnek?

A mai napig gondban vannak a sportolók, hogy mihez kezdjenek magukkal, ha befejezik a versenyzői pályafutásukat, és velem sem volt ez másképp. Talán az adott lökést, hogy mindig jó kommunikációs képességem volt, már 29-30 éves koromban a nálam öt-hat évvel fiatalabb versenyzők gyakran megkérdeztek, mi a véleményem az edzésükről, arról, hogyan versenyeznek, én pedig szívesen elmondtam, amit gondolok, pedig sosem készültem rá. Aztán egyre többen voltak kíváncsiak a véleményemre, mindig tudtam is mondani valamit, és amikor abbahagytam, egykori futótársam, Janek Gyuri, aki akkor már a Volán SC atlétikai szakosztályának vezetőedzőjeként dolgozott, odahívott engem is, én pedig örömmel mondtam igent. 1978. október 18-án kezdtem edzőként dolgozni tizenkét-tizenhárom éves gyerekekkel, addigra már elvégeztem az alapfokú edzőit, és éppen csináltam a középfokút.

– Szeretett gyereket edzeni?

Rettenetesen élveztem a munkát, de nemcsak a tevékenység miatt, hanem mert harmincegy évesen nap közben szabad voltam, délután négytől hétig kellett csak dolgoznom, és mindezért nem sok, de tisztességes fizetést kaptam. Arról nem beszélve, hogy összebarátkoztam egy másik sportikkal, Grosics Gyulával, az Aranycsapat kapusával, a klub elnökével, aki jó kis focicsapatot hozott össze Martos Győzővel és Bene Ferencsel. Boldog időszak volt az életemben.

– Mikor kezdett felnőtteket edzeni?

A Volánnál egy tizenkilenc éves fiú csapódott hozzám, Borka Gyula, aki klasszis futó lett, az 1992-es barcelonai olimpián maratoni futásban képviselte Magyarországot. Vele kezdtem dolgozni, egyre több felnőtt versenyre jártam, és közben jöttek mások is, kialakult egy erős közép- és hosszútávú futó csapat, így egy idő után csak felnőttekkel dolgoztam tovább.

– Volt edzői hitvallása?

Fiatalon nem, csak jóval később tetszett meg egy idézet Howard Hughes-tól, akiről az Aviátor című film is szól. Az ő gondolata volt, hogy »az alázat az, amit emberi lénynek soha nem szabad elveszítenie«, ami a pályám során mintegy mottómmá is vált. Az is az alázat fogalma alá tartozik, hogy mindig legyél ember, maradj a földön. Csepelen sokszor beszélgettem a legendás olimpiai bajnok öttusázóval, Balczó Andrással, aki mindig tudott olyat mondani, amiből erőt lehetett meríteni. »A belső béke forrása az a tudat, hogy mindent megtettem a cél érdekében« – ezek az ő szavai. Ez egyben ahhoz is útmutatást nyújt, hogy minden esetben a cél határozza meg a feladatot, legyen harmóniában a kettő, és én

is állandóan ezt mondom a tanítványaimnak: mi a céljuk és ezért mit tesznek meg? A válasz fogja meghatározni a feladatokat, amelyeket majd el kell végezni.

– Kik voltak a legsikeresebb tanítványai?

Elég hamar jött a siker, 1982-ben Szabó Karolina az athéni Európa-bajnokságon az előkelő hatodik helyezést érte el a maratoni futásban, és ezután én lettem az év atléta-edzője. A pályafutásuk végén együtt dolgoztam Knipl Istvánnal és K. Szabó Gáborral, akik magyar bajnokságot is nyertek nálam, sokat tanultam tőlük, mindketten klasszis versenyzők voltak. A nyolcvanas évek második felében öt olyan tanítványom is volt, akinek 2:15-ön belül volt az egyéni csúcsa maratonon: Kiss Zoltán, Borka Gyula, Antal Péter, Bula Ferenc és Papp János, velük bejártuk a fél világot. A kilencvenes években a kétszeres egyéni tájfutó világ bajnok Oláh Katalin, akit akkoriban Monspart Sarolta is támogatott, akivel jó barátságot ápoltam. Amikor Kati befejezte a Testnevelési Főiskolát, és nem tudta, hogyan tovább, felhívtam, és 1990. július 30-án kezdtük el a közös munkát. Tizenöt évig voltam az edzője, a közös munka minden mozzanatát őrzöm a szívemben, nagy élmény volt vele dolgozni, és a mai napig tartjuk a kapcsolatot. 2021-ben és 2022-ben pedig tájfutó ifjúsági Európa-bajnok lett egy másik tanítványom, Máramarosi Rita.

– Úgy tudom, nemcsak futókat edzett.

A nyolcvanas évektől az öttusa-válogatott futóedzője is voltam, dedikálva őrzöm ott hon azt a cipőt, amit az 1985-ös Melbourne-i világ bajnokságon Mizsér Attila egy vízműsásban elhagyott, majd azzal a lendülettel egyéni világ bajnok lett. A megszártított zokni a kétszeres olimpiai bajnok, akkori szövetségi kapitányé, Török Ferencé lett, a pár cipő pedig az enyém. Aztán 1992-ben újra az öttusa-válogatott futóedzője lettem, együtt dolgoztam Mizsérrel, Fábián Lászlóval, Kálnoki Kis Attilával és Madaras Ádámmal. A kétezres években irányítottam Kuttor Csaba és Rendes Csaba triatlonosok futóedzéseit, de most, a 2021-re csúszott tokiói olimpián is volt egy tanítványom, az öttusázó Gulyás Michelle.

– Jelenleg is dolgozik edzőként?

Két helyen is, a Központi Sportiskolánál atlétákkal foglalkozom, és 2018 óta az Újpesti Torna Egylet öttusázóit is edzem, van két versenyzőm, Szép Balázs, aki tavaly világ bajnoki bronz, és Európa-bajnoki ezüstérmet szerzett, az év öttusázója volt itthon, és a tizennyolc éves Tamás Botond, aki egyéniben ifjúsági Európa-bajnok lett. Az UTE-hoz egyébként Tibolya Péter szakosztály-igazgató hívott, aki egykor szintén a tanítványom volt, és bár eleinte vonakodtam, végül nem bántam meg, hogy igent mondtam, jó döntés volt.

– Miben változott a maratoni futás nemzetközi szinten az elmúlt évtizedekben?

Mintegy húsz éve kezdtem szakkomentátorként dolgozni a legnagyobb maratoni versenyek, a New York-i, londoni, bostoni, berlini közvetítéseinél, többek között Gyulai Miklóssal, a Magyar Atlétikai Szövetség jelenlegi elnökével. A maratoni futás az idősebbek sportja, a világsúcstartó Eliud Kipchoge például 39 éves lesz, és a világ élvonalában van, igaz, ma már ezt a mindig is létező irratlan szabályt felrúgja az a jól látható folyamat, hogy a nemzetközi mezőnyben huszonévesek is futnak, és kiemelkedő eredményeket érnek el. Korábban a jó öt- és tízezres futók a koruk előrehaladtával áttáltak a maratonira, elég, ha csak a két etióp legendát, Kenenisa Bekelet és Haile Gebrselassiet említem. Ma már megváltozott a trend, a futók a pályaverse nyeket kihagyva rögtön maratonra állnak rá. Fiatalodott az élmezőny.

– És mi a fő oka annak, hogy kevés jó magyar maratoni futó van?

A nőknél Szabó Nóra most döntött országos csúcst, a férfiaknál Csere Gáspár évek óta hozza az eredményeket, korábban ott volt Józsa Gábor, illetve most Szemerei Levente képességei is egészen kiválóak, neki egy-két év biztosan kell, míg beérik, de a mennyiségi intenzitási mutatói jók, képesnek tartom rá, kérdés, lesz-e elég elhivatott, alázatos és türelmes. Nekünk annak idején napi nyolc órás munkaidő-kedvezményünk volt, rendes fizetéssel, de minden megváltozott. Emlékszem, az 1983-es New York-i maratonin kaptunk kétszáz dollár zsebpénzt a teljes ellátás mellé, a Sheraton Hotelben voltunk elszállásolva, Manhattan közepén, Kiss Zoli pedig még ezer dollárt is kapott a helyezéseért, ma pedig még annak is örülni kell, ha egyáltalán elfogadják a nevezésedet. Vagy ott van Pataki Anna példája, akivel 2017 szeptember óta dolgozunk együtt. A tavalyi berlini félmaratonin a repülőjegyet, a szállást és az étkezést magunk fizettük, egyedül a nevezési díjat engedték el, és teljesen csak az első tizenkettő helyezettet finanszírozták, Anna a tizenharmadik lett. Ma már minden másképp működik, arról nem beszélve, hogy nem sokan vállalják már azt a munkát, amit el kell végezni. Minden tiszteletem Szabó Nóráé, aki a munka és az iskola mellett az edzéseket is magas színvonalon végzi, ehhez elhivatottnak, szinte megszálotttnak kell lenni.

– Mi kell ahhoz, hogy több jó hosszútávutó, maratoni futó legyen?

Erről a kérdéstről a háromszoros olimpiai bajnok kardvívó, Szilágyi Áron és az alázat jut eszembe. A Fazekas Mihály Gimnáziumba járt, érettségi előtt bement az iskolába és azt kérte, hogy ugyan le tudná tenni az érettségét, de mivel sokat hiányzott, hadd

járja újra a negyediket, hogy meglegyen a tudásszintje. Az iskola belement, Szilágyi Áronnak pedig ma már a három olimpiai aranyérme mellett több diplomája van, nyelveket beszél, és a történetből is látszik, hogy a gondolkodásmódja tette azzá, aki.

– A világsúcstartó kenyai Eliud Kipchoge ön szerint tényleg olyan különleges?

Kipchoge kialakított magának egy filozófiát, ami alapján a kaptagati bázisa, edzőtábora is működik és az oda belépőknek, legyenek bármekkora világklasszisok, be kell állniuk a sorba, megmondják nekik, mikor és hogyan eddzenek, csak vasárnap mehetnek haza. Ez az ő rendszere és módszere, amivel különbözik másoktól. Úgy gondolom, mindenkinek a saját fazonjára, jellemére, gondolkodására, tulajdonságaira építve kell kidolgoznia egy olyan rendszert, ami eltér a többitől, neki magának viszont a létező legmegfelelőbb. Kipchoge nemcsak örületes tehetség, de rendkívül elhivatott ember. Mégis, ki vállalná mindazt, amit ő?

– Ön szerint sikerülhet neki versenykörülmények között is két óra alatt lefutni a maratont?

A 2017-es monzai Breaking2-projektben tulajdonképpen kísérleti nyúl volt, de tanult a hibákból, és a 2019-es bécsi kétórás kísérletre ezeket korrigálta a csapatával. Közel vagyunk a két órán belüli világsúcshoz, de kicsit szkeptikus is vagyok, mert akit képesnek tartok rá, az most egyedül Kipchoge, aki kettő ötvenes ezreket futott, ami elképesztő, de kérdés, hogy a kora miatt lesz-e benne kellő motiváció, és megvan-e számára az örömforrás? De előbb-utóbb nyilván valaki át fogja törni ezt a határt, mert idővel mindig feltűnnek kiemelkedő tehetségek. Fizikailag egyébként sok futóban van meg a szükséges plusz, de mentálisan nem állnak készen, ami pedig a felkészültség harminc százalékát teszi ki. Ha ez a belső attitűd nincs meg valakiben, lehetnek bármilyen jó fizikai adottságai, nem fog sikerülni.

Sportos családja van

Nemcsak Kárai Kázmér életében tölt be fontos szerepet a sport, hanem a családjában is. Fia, Péter a Magyar Kajak-Kenu Szövetség (MKKSZ) gazdasági és vagyongazdálkodási alelnöke, egyben az Európai Kajak-Kenu Szövetség elnökségi tagja, de a pályán is rendre bizonyított: kétszer futotta le a New York, egyszer a Berlin Maratont, a mai napig hetente hatszor edz, kajakozik, fut és úszik. A lánya testnevelő tanárként és fitneszedzőként dolgozik, valamint az összes unokája sportol, Kárai Botond korosztályos magyar bajnok fallabdázásban, Kitti a fitness mellett akrobatikus tornázik, amit az Angliában élő Emma is űz.

Vincze Szabolcs



Nagy – Mester – Interjú

Madacsay Miklós

**A kapitányi megbízatás
a legnagyobb megtiszteltetése volt pályámnak!**

Bizonyos kiemelt sporteseményekre több okból is jó elmenni. Egyrészt azért, hogy lássák az emberfiát mozgásban – akit érdekel, megbizonyosodhat felőle, él még az illető. Másrészt azért is, mert az ilyen ritka alkalmakkor egy-egy sportági összefüggés nemcsak a megszokott arcokat vonzza, hanem olyanok is megkerülnek, akik egyébként csak elvétve mutatkoznak nyilvános helyeken.

Madacsay Miklós (78) mesteredző ez utóbbi változat fennállását erősíti. Az egykor ugyancsak sikeres kosárlabda edzőt, korábbi szövetségi kapitányt többen sem találták meg éveken keresztül, ám a Kosárlabda Múzeum megnyitó ünnepsége számára is jelentett akkora vonzerőt, hogy vállalja a ritka nyilvános szereplést..

– Hogyan teltek diákévei, miként került a sport vonzásába és miért éppen a kosárlabdázásánál kötött ki?

A hely, ahol születtem – Székesfehérvár – és ahol fiatal éveimet töltöttem, nem sok választási lehetőséget hagyott. Nem azért, mert nem lett volna, hanem azért, mert a városban akkoriban alighanem a legnépszerűbb sport a kosárlabdázás volt. Az ötvenes-hatvanas években a helyi Építők igen erős csapattal rendelkezett, amelynek legjobb játékosa majd edzője Bogár Pál (az 1955-ben mindmáig emlékezetes, nagy csatában, a budapesti Népstadionban Európa-bajnoki címet szerzett magyar válogatott csapatkapitánya és egyik legjobbja) volt. Az ő neve, a mutatott játéka pedig igen komoly vonzerőt jelentett a város fiataljai számára. Ifjúsági játékosként ő volt az én első edzőm. Ott, az ő keze alatt jártam végig a számléltrát és nagyon nagy örömmre, már 17 éves koromban az Építők felnőtt együttese játékoskeretének tagja lehettem. Bár végig a kosárlabda jelentette a fő irányt, de párhuzamosan tenisztem is; 18 éves koromra a város ifjúsági bajnoka és felnőtt második játékosa lettem. Bár soha nem voltak teniszben magasra kitűzött céljaim, amatőrként viszont mindmáig heti 1–2 alkalommal rendszeresen játszom.

– Ezt a kitüntetett kosaras állapotot azonban nem sokáig élvezhette.

Egészen pontosan egy évig, ugyanis az érettségit követően Pécsre kerültem, ahol a főiskolán matematika, kémia, testnevelés szakon kezdtem meg tanulmányaimat.

– Az már az elmondottakból egyértelműen kiderült, hogy a nagy szerelem a kosárlabda volt. Az iskolás évei során kitől-kiktől kaphatott némi irányítást és kedvcsinálást ahhoz, hogy éppen a kosárlabda legyen a legfontosabb?

Első testnevelőm, Schermann Ede alapvetően tornász irányultságú valaki, jó ember és jó testnevelő volt, de a labdajátékosokat



amolyan másodvonalbelieknek tartotta. Ezt előre bocsátva is azt mondom, hogy a korai szakosodás nem jó – erre a meggyőződésre jutottam tanuló éveim legelső időszakában is. Az első, általános iskolai edzőm egyébként Deli János volt, tőle a kosárlabda alapjaiból sokat elsajátíthattam.

– A fehérvári sikerek után jöttek a pécsi évek, ahol elsősorban a tanulmányokra koncentrált.

A diplomázást követően a Csepel Autóhoz igazoltam, ahol 1971-ben érkeztem el a nagy fordulóponthoz. Az NB I-ből volt kiesésünket követő év végén ment el edzőnk, a TF későbbi rektora, Istvánfy Csaba, aki engem javasolt utódjául. Két évig maradtam, mindkétszer másodikként végeztünk az NB II-ben. Amikor elhívtak Fehérvárra, Szigethalmon Németh (Grün) László lett az utódom.

– Szülővárosában milyen viszonyok fogadták?

Jó csapata volt az Építőknek, a gyerekkorom óta jól ismert (sajnos, már eltávozott) Hegedűsné Thuróczy Nóra volt a vezéregyéniségük, ő szorgalmazta, hogy hívjanak haza. Ez 1975-ben történt és a váltás a családomnak is, nekem is nagy minőségi ugrást hozott az életünkben. A nőkkel hamar hangot találtam, kétszer negyedik lettünk, egyszer pedig kupadöntőt is játszhattunk. Nagy húzásként könyvelem el, hogy 1976-ban egy iskolai felmérés „figyeltük” Boksay Zsuzsát, akivel olyan jól sikerült együtt készülnünk, hogy 1977 őszén már az NB I-es csapatunkban játszott, 1983-ban pedig Európa-legjobbjanak választották.

– Addig azonban még sok minden történt.

1979-ben Killik László felkért, legyen mellette másodedző a válogatottnál, majd 1980-ban az ő ajánlására a Tungsram hívott. Ekkor már megvolt a szakadói diplomám is – megállapodtunk, Budapestre költöztünk. Itt értem el klubedzőként a legnagyobb sikereimet: két harmadik helyet követően 1983-84-85-ben három, egymást követő évben is bajnokok lettünk. 1986-ban adódott az a szituáció, amikor Boksay súlyos fegyelmi vétséget követett el, s bár őt meg

is büntette a klub vezetése, én mégis felajánlottam a lemondásomat. Utána két évig a Videoton felnőtt férfiakkal dolgoztam, majd Horváth Frigyes főtárgy Greminger Jánossal karöltve látogatott meg Székesfehérváron, ahol felajánlották: legyen a női válogatott kapitánya 1988 augusztus 1-től. Habozás nélkül elvállaltam, mivel ma is valom: ennél nagyobb megtiszteltetés nem érhet valakit, mint hogy a magyar válogatott szövetségi kapitánya legyen.

– Megjárta a női élvonalat, majd a férfiaknál is sikerrel dolgozott, a kapitánykodás egy harmadik féle lehetőséget kínál.

Amikor a Videotonnál voltam, nem azon törtem a fejemet, mikor és miként kanyarodhatnék vissza a nőkhöz. A megtisztelő kapitányi feladat azután egészen más ritmusú munkát követelt. A tennivalóim érdemi része kétszer egy hónapba sűrűsödött. Bár igazán eredményes éveket tudhattam magam mögött, egy soron kívüli, abszolút indokolatlan kapitányválasztást követően nem vihettem végig, amit elkezdtem. A leváltásom évében, 1990-ben ugyanis 21 meccsből húszat megnyertünk, benne a görögországi Eb-selejtezőket is – mégsem maradhattam!

– Érdekelne, milyen szakmai háttérrel lépkedhetett fel ilyen magasra a sportág hierarchiájában?

Már az is komoly pluszt jelentett számomra, hogy játékosként végig irányító lehettem, márpedig ezen a poszton egészen más az emberek látásmódja. Nagyon sokat köszönhettem TF-es tanulmányaim során Bánki Ferenc tanár úrnak, Ránky Mátyással, Turics Sándorral, Csépes Bélával és más kollégákkal pedig visszatérően igen hasznos konzultációkat folytathattam, miként rendszeresen igyekeztem követni a külföldi szakirodalom ajánlásait is.

– 1994 és 2006 között ismét tanári feladatot vállalt.

Már azokban az években is két és félszeres volt a különbség a pedagógusi fizetések és

az élvonalbeli kosárlabda klubok illetményei között, mára pedig a különbség a sokszorosára nőtt. Igazán ijesztő benyomást szerezhettem, amikor 2001-ben a Paks váratlanul megkeresett az ajánlatával – az akkori szorzót ki sem merem mondani.

– Végül nem ment az atomváros csapatához...

A nálam fiatalabb, körmendi Fodor Péter volt a másik jelölt. Legbelül nem is ellenkeztem azzal, hogy őt választották. A kétezres években már egészen más viszonyok alakultak ki, mint amelyekben én az edzői pályám legfontosabb éveit töltöttem. Igaz, sokszorosan kevesebbet kerestem tanárként, viszont ezt a hivatást is nagyon szerettem és az izgalmaim messze kisebbek voltak, mintha 2–3 évre visszazökkentem volna a kökemény, profi követelmények közé. Az a 19 év, amit hivatásos edzőként végig csinálhattam, az éppen elég igénybevételt jelentett. A tizenkilencből volt nyolc, nagyon jó évem, három gyengén sikerült, a többi pedig átlagosnak értékelhető.

– Ez a csaknem két évtized semmilyen vonatkozásban nem múlik el csak úgy, varázsszóra. Az élményei, a tapasztalatai, a csalódásai

egyaránt ma is az emlékezetében vannak. Bizonyosan tud mondani olyan játékosokat, akik emberileg, vagy szakmailag, vagy mindkét mutató alapján pozitív előjellel méltathatók?

Legelsőként említeném a válogatottból ismert Németh Ágit, akiről nagyon pozitív „végbizonyítványt” tudok kiállítani. Játékosként nagyon sokat segített az eredményességben Boksay Zsuzsa. Igen kedveltem a roppant egyenes, jól mobilizálható Váczi Piroskát és mindenképpen ide kívánczik Nagy Dorottya neve is. Fehérváron három olyan hölgy is volt, akik elsősorban emberileg érdemlik a kiemelést. Szalayné Szilasi Erzsébetre, Füziné Král Pannira és Major Magdolnára ugyanis minden helyzetben maximálisan lehetett számítani, amire nekem, mint „tapsifüles”, kezdő edzőnek oly nagy szükségem volt.

– Tanárként ment nyugdíjba, ezért kétszeresen is érdekes a kérdés: Vannak-e még kapcsolatai a sportágával?

Ami a legjobban ide kívánczik. A lányomnál egy, a fiamnál három unokám van. Utóbbiak egyike szívesen kosarazik és egyelőre tehetségesnek is látszik. A Kaszásoknál játszik, ha

tehetem, személyesen is ott vagyok a meccsein. Egyébként a felnőttek rangadóit, vagy a válogatottak erőpróbáit meg-megnézem, de lélekben már nagyon távol kerültem ettől az egésztől. Ebben az „elidegenedésben” döntő része van annak, amikor és ahogyan engem 1990-ben szakmailag mindenképpen indokolhatatlanul „megpuccsoltak”. Az utolsó egy év során elért 21/20-as győzelmi szériát követően szakmai indokot felhozni ugyanis egyszerűen lehetetlen volt.

– Mi tölti ki a napjait ezekben az években?

Tipikus nyugdíjas életet élek a feleségemmel. Mindketten szeretjük a mozgást, rendszeresen jókat sétálunk, márciustól október végéig pedig a síójúti birtokunkon a hatalmas kert biztosít folyamatos mozgást, munkalehetőséget. Háromszázötven szőlőtőkémm van, többszörös díjnyertes borkat sikerült az évek során kitermelni. A feladatok adóttak, a napi program elvégzését követően délutánonként közeli barátokkal elbeszélgetünk, megiszunk egy-egy pohár bort – szóval nekem abszolút nem hiányzik, hogy bármi mást csináljak...

Jocha Károly

Könyvismertető

Megjelent a Magyar Speciális Olimpia Szövetség (MSOSZ) történetét összefoglaló, **„Hadd küzdjek bátran! Az első 33 év az MSOSZ életében”** című könyv.

A kiadvány ünnepélyes sajtóbemutatóját megtisztelte jelenlétével többek között Schmidt Ádám sportért felelős államtitkár, Schmitt Pál volt MOB-elnök, a Nemzeti Sportolója, és Molnár Zoltán, a Magyar Edzők Társasága elnöke is.

Lengyel Lajos, a MSOSZ elnöke köszöntőjében kiemelte négy személy nevét, akik a szervezet 1989. szeptember 8-i megalapításakor is ott voltak, és azóta is segítik a munkájukat: Schmitt Pál, Molnár Zoltán, Wisinger János volt elnök, örökös, tiszteletbeli elnök és Varga Ferenc volt társelnök.

„Az értelmi fogyatékosok ugyanolyan emberek, mint mi, és a sporton keresztül tudják magukat megmutatni a társadalomnak, hogy milyen teljesítményre képesek. Legközelebb a 2023-as, berlini speciális nyári olimpián lesz erre lehetőségük” – hangsúlyozta Lengyel Lajos.

Schmitt Pál arról a társadalmi felelősségvállalásról is beszélt, ami sok élsportolót és művészt is a mozgalom mellé állított, így az eseményen is jelen lévő Berki Krisztián olimpiai bajnok tornász, Csepregi Éva énekesnő, Mága Zoltán hegedűművész.

A könyvben érdekes történetek is olvashatók a kezdetekről Schmitt Páltól, a Nem-

zeti Sportolójától, aki még MOB-elnyökként látogatott el a MSOSZ egy versenyére az akkori Népstadionba: **„Így 33 év után is előttem van a kép, ahogy az egyik síró gyerek azért volt bánatos, mert a váltóbotot át kellett adnia társának. Az is előttem van, amikor a távolugróknak nehéz volt elmagyarázni, hogy a deszkáról dobantsanak, ezért csupán arra biztatták őket, hogy fussanak és ugorjanak egy nagyot, azt a zsűri érvényesnek értékelte, lemérte, akárhonnan ugrottak”.** Ezek az életképek érzékletesen fejezik ki az értelmi fogyatékkal élő gyerekek érzelmi világát, sportolni akarását.

„A magyar sportolói közösség sokrétű, vannak benne egyéni és csapatsportolók, épek és fogyatékkal élők, és ők mind egységet alkotnak” – hangsúlyozta Schmidt Ádám, majd kiemelte és megköszönte a Magyar Speciális Olimpiai Szövetség társadalomnak tett szolgálatát, amellyel az eltelt 33 évben rengeteg élményt adott a fogyatékkal élő sportolóknak.

Molnár Zoltán a múlttól szólva nem hallgatta el, hogy kezdetben sok küzdelemmel járt elfogadtatni a fogyatékkal élők sportját, aztán már maguktól jöttek a versenyzőik, szervezők, támogatók, és ajánlották fel segítségüket.

Az imponáns, fotókkal illusztrált kiadványban megtalálható a szervezet alapító okirata, szervezeti felépítése, a 21 „speciális” sportág bemutatása – az atlétikától, az



alpesi sítól a bowlingon át az úszásig –, külön fejezet szól az oktató és érzékenyítő programokról, valamint arról, hogy milyen fontos a sport a fogyatékosoknak élőknak.

A kiadvány megjelenését támogatta a Magyar Sportújságírók Szövetsége Nagy Béla programja, a HM Sportért Felelős Államtitkársága, a Magyar Kézilabda Szövetség, a Magyar Edzők Társasága, és 8990 forintos áron kapható a Branding Kiadó Kft. webáruházában és a Lira könyvhálózatában.

Utánpótlás-nevelés

Az utánpótlássport etikája (2.)

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

Erényetika: kiválóság, erények és jó élet

Az erényetika az aretikus etikai elméletek kategóriájába tartozik, amely szó a görög „kiválóság” kifejezésből, az arete-ből származik. Azt írja le, hogy a jó viselkedés az egyénre jellemző tevékenység jó elvégzésének képessége. Arisztotelész (Kr. e. 384–322) a Nikomachusi etikában (2004, 1097b) ezt úgy írta le, hogy ez az emberi jónak minősülő, legteljesebb, legvégső vagy legtökéletesebb célnak megfelelő tevékenység, amelyet nem valami más kedvéért követnek. Ilyen célként írja le a boldogságot (eudaimonia), ami emberi boldogulást vagy jólétet is jelent. Ez arra utal, hogy az erkölcsi cselekedetek értékelése nem redukálható egyetlen cselekedet helyességére. Az egész személyre és viselkedésre vonatkozik „*egy teljes életet át*” (Arisztotelész 2004, 1098a).

Az erények teszik ezt lehetővé, az erényes cselekedetek tehát a jó életet elősegítik, sőt konstitutív elemei annak. Ez teszi az arisztotelészi erényetikát teleologikussá (azaz céltudatos); az utilitarista vagy következményelvű felfogással ellentétben azonban a jó az erényes cselekedetek belső és inherens része, nem pedig eredménye. Ami az erkölcsi erényeket illeti, Arisztotelész ezt a személy jellemének olyan diszpozíciójaként írta le, amelyben „*a túlzás és a hiány az erkölcstelenség, az átlag az erény jellemzője*” (2004, 1106b).

Ez kifejezi a híres arisztotelészi tanítást az átlagról, amely az adott személyhez, az emberi cselekvés területéhez (pl. félelem, becsület és harag), valamint a kontextushoz és a helyzethez, amelyben a cselekvés megvalósul, viszonyul. A jellembeli erény tehát nem egyetemes vagy abszolút, hanem inkább helyhez kötött. Az erényes cselekedetek értékelése ezért inkább skaláris tulajdonságok használatát igényli, például azt, hogy többé vagy kevésbé csodálatra méltó, nemes vagy jó, mint a cselekedetek deontikus értékelését, mint helyes vagy helytelen (Steutel és Carr 1999). Az erényetika az erkölcsi

cselekedeteket aszerint is értékeli, hogy hogyan cselekszik, vagyis a személy cselekvésének módja alapján, beleértve a személyes cselekvési forrásokat (hajlamok, motívumok, szándékok), és nem egyszerűen aszerint, hogy egy cselekedet összhangban van-e az elvekkkel. Az erényetika arisztotelészi hagyománya tehát az etikus viselkedést mint a megfelelő erények kiegyensúlyozottságát, gyakorlását és megmutatását hangsúlyozta konkrét kontextusokban és helyzetekben.

Az erények érvényesítéséhez gyakorlati bölcsességre (phronesis) van szükség, amely az elméleti tudás (episteme) és a készségek (techne) közötti gyakorlati racionalitásként írható le (ennek bővebb elemzését lásd Aggerholm 2015; Standal and Hemmestad 2011). Ez a megközelítés magában foglalja a mérlegelést és a cselekvést is, amelynek eredménye a helyzetek helyes meglátásának képessége azáltal, hogy a cselekvésbe beleértjük az erényt. Ezért a gyakorlati bölcsesség az egyetemes elvek konkrét helyzetekre való alkalmazása helyett az általános megértését jelenti a konkrét helyzetek fényében (Gallagher 1992; Standal and Hemmestad 2011).

Arisztotelész beszámolójában az erkölcsi jellem és a gyakorlati bölcsesség a tapasztalattal együtt fejlődik a megszokás folyamatán keresztül. Azt írja: „*A jellembeli erény (éthosz) a megszokás (ethosz) eredménye, ezért kapta nevét az „ethosz” kis változatával*” (Arisztotelész 2004). Ezért, még ha a gyakorlati bölcsesség nem is készség, az erényes cselekedetekre való hajlamokat ugyanúgy elsajátítjuk, mint bármely más készséget, nevezetesen ismételt cselekvés, gyakorlás és gyakorlás útján: „*Igazságos cselekedetek által válunk igazságossá, mértékletes cselekedetek által mértékletesekké, bátor cselekedetek által bátrakká*” (Arisztotelész 2004, 1103b).

A sport, mint társadalmi gyakorlat(ok)

Az etikának ez az arisztotelészi megközelítése jól rezonál a társadalmi gyakorlatként értelmezett sporttal. Ez, akárcsak a legtöbb

kortárs (neoarisztotelészi) erényetikusi megközelítés, a jót és a megfelelő erényeket társadalmi és kulturális kontextusban vizsgálja. Alasdair C. MacIntyre „*After Virtue*” (Az erény után) című korszakalkotó művében Arisztotelész metafizikai biológiáját az erény társadalmi teleologikus bemutatásával váltotta fel, elismerve „*az emberi gyakorlatok sokféleségét és az ebből következően a javak sokféleségét, amelyek megvalósítása során az erények gyakorolhatók*” (MacIntyre 2007). Eszerint az utánpótlássportot olyan társadalmi gyakorlatnak tekinthetjük, amelyben a résztvevők megvalósíthatják az adott gyakorlat belső javait, mivel a gyakorlaton belül megpróbálják elérni a kiválóság normáit. A külső javak, mint például az eredmények, a pénz, a hírnév, a presztízs, a rekordok és mások az egyének (vagy csapatok) tulajdonát vagy birtokát képezik, és a sporttudás révén érhetőek el. A belső javak viszont az egész közösség javát szolgálják, és csak a társadalmi gyakorlatban való részvétel révén tapasztalhatók és élvezhetők.

A kiválósági normák túlmutatnak a formális szabályokon, de mégis előírják, hogy mi számít kívánatos és helyes viselkedésnek a sportban. Elemezték őket ethosz, konvenciók, regulatív szabályok és szellem, valamint egyszerűen kiválóság néven. Bár különböző módon és eltérő normatív hangsúlyokkal, ezek rávilágítanak arra, hogy az informális és íratlan szabályok, a nem hivatalos kódexek, az implicit konvenciók, a hagyományok, valamint a hallgatólagos társadalmi normák és értékek hogyan szabályozzák a tevékenységeket, és hogyan befolyásolják a sportban nyújtott teljesítmény erkölcsi értékét. Ezek megtestesítése a cselekedeteinkben a sportszerűség megvalósítását jelenti, amelyet Arnold úgy jellemezett, hogy az „*a sportban végzett bizonyos típusú dicséret cselekedetekre vonatkozik, amelyek nem kötelezőek, de amelyek a sportot mint értékes gyakorlatot gazdagítják*” (1997, 78). A korábban leírt példa rávilágított arra, hogy a golfban a kiválóság bizonyos normái túlmutatnak a

formális szabályokon és elveken. A korábbi példát visszaidézve, mivel Pettersen nem felelt meg ennek a normának, nem mutatott sportszerűséget, és ezért nem valósította meg és nem tapasztalta meg a sportág belső javait, még akkor sem, ha csapata megnyerte a mérkőzést.

A sportba mint értékes gyakorlatba való beavatás

Az előzőek fényében az edzők első fontos pedagógiai feladata, hogy a sportolóikat beavassák a sportáguk társadalmi gyakorlatába (Hardman és Jones 2011a; Arnold 1997). Ahhoz, hogy a teljes mértékben bekapcsolódjanak egy társadalmi gyakorlatba, a résztvevőknek meg kell ismerniük és fenn kell tartaniuk az ahhoz tartozó történelmet, hagyományokat, konvenciókat, ethoszt és megfelelő szokásokat. Ezek az elemek alkotják a sportot mint értékes gyakorlatot, és az edzőknek az erkölcsi nevelés első központi szempontjaként figyelniük kell arra, hogy a résztvevőket beavassák ebbe.

Ennek a pedagógiai feladatnak fontos része a belső javak előmozdítása, hogy a résztvevőket a sportnak mint értéknek a megbecsüléséhez vezesse és segítse. Morgan (1994; 2004; 2006) többször is emellett érvelt, hogy a modern sport rossz tulajdonságai a külső és instrumentális értékek befolyásával függnek össze. A sportban megjelenő értékek, nem utolsósorban az erkölcsi értékek megromolhatnak, ha a sport pusztán instrumentális tevékenység, azaz külső célok elérésének eszköze. A való életben a sportolás motivációi természetesen összetettek, és a belső és külső javaknak nem kell kizárniuk egymást. Az erényetika szempontjából a jó edző célja azonban továbbra is az, hogy a sport belső, nem pedig külső javait támogassa.

Az edzőnek ez a szerepe túlmutat a technikai vagy instrumentális utasításokon és célokon, valamint a korábban ismertetett elvi iránymutatásokon. A jó edző ebben a perspektívában gyakorlati bölcsességet igényel (Standal és Hemmestad 2011). Ezért jó jellemin, az egyedi esetekben való ítélőképessegen és rugalmasságon, valamint az emberi kapcsolatokra vonatkozó érzékenységen nyugszik, ami például abban nyilvánul meg, hogy hitelt, bátor, kedves, védelmező, megbízható, gondoskodó és támogató, valamint együttérző megértést tanúsít.

Ezek a követelmények nem könnyítik meg az edzői munkát, és az erényetika homályosnak tekinthető, amikor a helyes magatartás előírásáról van szó, nem utolsósorban a pedagógiában, és még inkább az

erkölcsi fejlődésre irányuló coaching esetében. Két általános irányvonalat azonban ki lehet emelni. Először is, a pedagógiai feladat olyan környezetek kialakítása, amelyekben a jó normák és értékek beépülnek a mindennapi sportéletbe és érvényre jutnak benne. Még ha a sport szellemiségét és ethoszát többnyire inkább megéljük, mint megismerjük, az edzőnek reflektálnia kell ezekre a normákra és értékekre, hogy jó erkölcsi élőhelyet teremtsen. Másodszor – és ehhez kapcsolódóan – nem elég megmondani a résztvevőknek, hogy mit kell tenniük, az edzőnek meg is kell mutatnia. Az edzőknek tisztában kell lenniük azzal, hogy – akár szándékukban áll, akár nem – példát mutatnak a résztvevőknek. Kevesebb köze van ahhoz, hogy mit mondunk az értékekről és eszmékről, és több köze van ahhoz, hogy hogyan valósítjuk meg azokat. Ezért a példamutatásra az edzők pedagógiai munkájának részeként kell tekinteni. Arra kell törekedniük, hogy csodálatra méltó jellemző tulajdonságokat valósítsanak meg, és jó példát mutassanak a sportolóik számára. A példamutatás egy másik aspektusa az lehet, hogy az edzők más csodálatra méltó példaképekre mutatnak, akik megtestesítik a kiválóságot, olyan személyekre, akikre a fiatal sportolók felnézhetnek, és akiktől tanulhatnak a helyes viselkedésről.

Ez azért fontos, mert az erényes cselekedetekre való képesség a gyakorlatban, a megszokás útján fejlődik és ápolódik. Ez azonban nem tévesztendő össze az esztelen kondicionálással. Sokkal inkább az erkölcsös cselekedetek végzéséért való felelősségvállalás képességéről van szó, amely tudatában van annak, hogy mit tesz, és azt választja, ami önmagáért jó (Parry 2007). A gyakorlati közösségben a közös értékek nem univerzális elvek, hanem kontextusfüggő normák és megállapodások. Ezért mind az edzők, mind a résztvevők kritikusan tesztelhetik és megkérdőjelezhetik őket.

Loland és Mike McNamee leírta, hogy az ilyen tesztelés és kritikai vizsgálat a részvétel szerves része lehet, amelyben „az egyes sportjátékok erkölcsiségét folyamatosan bemutatják, megkérdőjelezzik és megtárgyalják, nem mindig artikulált formában, hanem a sportteljesítmények során a megtestesült interakciókban” (2000). Ez mind az edzők, mind a résztvevők számára fontos, hogy elkerüljék a hagyományokra való dogmatikus hivatkozást, és nyitottak maradjanak a sportban rejlő értékekkel kapcsolatos megalapozott érvelésre, miközben fenntartják azt, amit Arnold „legfinomabb konvencióinak és hagyományainak” (1997) nevez, amelyekben a belső

javak gyökereznek. A továbbiakban hangsúlyozza ennek értékét és fontosságát az erkölcsi fejlődés szempontjából:

„Miben rejlik tehát az erkölcsi jellem a sport, mint értékes emberi gyakorlat kontextusában? Abban rejlik, hogy a sportba való beavatás után elkötelezzük magunkat belső céljai és normái mellett. Ez magában foglalja azoknak az erényeknek a gyakorlását, mint például a becsületesség, a tisztesség, a bátorság, az elszántság és a kitartás, amelyek nemcsak a sportot mint gyakorlatot segítik jellemezni, hanem amelyek nélkülözhetetlen elemei annak, hogy virágzásnak indulhasson.” (Arnold 1997)

Ez leírja a résztvevőknek a sport társadalmi gyakorlatába való beavatásának pedagógiai jelentőségét, és Arnold szerint ez magában foglalja a sportszerűség megvalósulásának elősegítését, amelyet úgy elemez, mint „a sportolás során olyan erények gyakorlását, mint a barátságosság, a nagylelkűség és az együttérzés” (1997). Az erények olyan érzések és cselekedetek, amelyek a túlzás és a hiány között mozognak, ami a személyhez és a helyzethez viszonyított. Az erények tehát különböznek az elvektől – például a győzelemre való törekvés irányelvétől.

Az erényetika perspektívája ehhez hozzáadná azt a módot, ahogyan a résztvevők megpróbálnak nyerni. Ez szintén erkölcsi jelentőséggel bír. A jó versenyhez való hozzájárulást azáltal, hogy megfelelő és kíváncsi módon próbálunk nyerni, nem lehet tankönyvből megtanulni. Ellentétben például Kant mérsékletéről szóló meghatározásával, ez a helyzet sajátos körülményeitől függ. Nincs tehát általános érvényű recept, de ez nem jelenti azt, hogy az edzőknek ne kellene a pedagógiai munkájuk során az erényekre reflektálniuk. Ez megköveteli, hogy az edzők ismerjék az embereket és a társadalmi gyakorlatot, és érzékenyek legyenek rájuk. A társadalmi és egyéni erények néhány példája szemléltetheti ennek lehetséges értékét, valamint pedagógiai következményeit.

Társadalmi erények: barátság, csapatmunka és humor

A sportfilozófiában a sportközösségekkel kapcsolatban számos szociális erényt emeltek ki, mint például a jóakarat, a méltányosság, a nagylelkűség, az együttműködés, az alázat, az elkötelezettség, a hűség, a tiszteltet, a megbánás, a humor és a bizalom. Ezek mindegyike megérdemelne, hogy az edzők pedagógiai munkájában is helyet kapjon, de tekintettel a jelen cikk korlátaira, a követ-

kezőkben a barátság, a csapatmunka és a humor szociális erényeire koncentrálnak.

Drew A. Hyland (1985) azzal érvelt, hogy a sportverseny a barátság egyik módja, rámutatva annak latin etimológiai gyökereire: com („együtt”) és petition („törekedni”). Ebből kiindulva hangsúlyozza, hogy a versengésnek tartalmaznia kell az együttműködés elemét, mert a jó verseny alapvetően a többi versenyző jelenlététől függ; magában foglalja a „közös törekvést valami olyan felé, ami valakinek hiányzik, és amit az együttműködés nélkül nem, vagy legalábbis nem ugyanolyan jól tudna elérni”. Ez az emberi boldogulás társadalmi dimenziójára mutat rá, ami az arisztotelészi szemléletben fontos, ahogyan azt például Arisztotelész leírja a „felsőbbrendűség barátságáról” szóló beszámolójában. E nézet részeként Arisztotelész azt állítja, hogy „akik az erényért barátkoznak, azok buzgón igyekeznek egymás javát szolgálni (ez az erény és a barátság jellemzője), és az ilyen módon egymással versengő emberek között nincsenek nézeteltérések. Mert senki sem tiltakozik az ellen, hogy a másik szeresse és jót tegyen vele; ha jó ízlése van, akkor a másiknak a jótéteményével válaszol” (2004, 1162b).

Ez a gondolatmenet tájékoztathatja az utánpótlássportban versenyzőket arról a közös haszonról, amelyet a versenyzés belső javaként élvezhetnek. Hasonlít Kretchmar (1975) klasszikus leírásához, amely szerint „tesztelő csoportok” jöhetnek létre, mivel más versenyzőket „hasonló tesztelőként” ismerünk fel, és a sport ezáltal hozzájárulhat a „versenyzői együttlét” élményéhez. Ennek a közös jónak a tudatosítása segíthet elkerülni az olyan negatív érzelmeket, mint az irigység vagy a káröröm (McNamee 2008). Az erényes módon lebonyolított verseny így az ellenfelekkel való barátságos törekvésé válik. Az utánpótlássportban dolgozó edzőknek központi pedagógiai céljuk kell, hogy legyen ezt a fajta hozzáállást ápolni.

A versenyzői összetartozás egy másik aspektusa a játékokban, legalábbis a csapat-sportokban, a csapattársakkal való együttműködés. Paul Gaffney mellett érvelt, hogy a csapatmunka erény a sportban. A csapatmunkát a sportban ideiglenesen úgy definiálja, mint „az egyes játékosok egymás és egy közös cél iránti elkötelezettségét egy közös sportvállalkozás keretében” (2015). Úgy érvel, hogy ez különösen fontos a sport erkölcsi kontextusában, és különösen helyénvaló az ifjúsági sportoktatásban. A csapatmunka nem minden sportágban lehet erény, és a csapattársak közötti instrumentális kapcsolatokat – például a kerékpáros csapatokban

– gyakran nehéz elkerülni. De legalábbis az utánpótlássportban a csapatmunkát erénynek tekintve megtaníthatjuk a sportolóknak, hogy az önértékek jobban érvényesülnek a csoportértekek melletti elköteleződéssel, és hogy a sport belső javai a csapat nagyobb céljának és érdekének való odaadással érhetők el. Így felfogva az utánpótlássport fontos erkölcsi leckéket taníthat a kölcsönös felelősségről, és ezt a formáló hatást elősegítheti, ha az edzők pedagógiai feladatuknak tekintik a sportközösségben az együttműködési szellem ápolását, és igyekeznek tudatosítani a résztvevőkben a jó csapattársaság válás követelményeit.

Egy másik szociális erény, amely az edzők számára releváns lehet, a humor. Arisztotelész a humort a társas érintkezés erényeként írta le, amely magában foglalja „a helyes dolog megfelelő módon történő kimondását, és hasonlóan a megfelelő módon történő meghallgatását” (2004). A jó humorérzék gyakorlati bölcsességet igényel, és a gyors észjárású (eutrapelosz) ember képes megfelelően elhelyezkedni a humorában túlzásba vitt bohócok és a humorérzék nélküli bohócok közötti középállapotban.

E jelenség egzisztenciális elemzésén keresztül amellet érvelek, hogy a humor központi erény az utánpótlássportban (Aggerholm 2015). Konstruktív és építő szerepet játszhat az erkölcsi fejlődésben, mivel magában foglalja a sportban fellelhető számos ellentmondás érett szemléletének gyakorlását. Ez például a dogmatikus vagy túlságosan instrumentális megközelítéseket komikusan leplezheti le azáltal, hogy az ilyen sajátosságokat a sport mélyebb értelméhez és értékeihez viszonyítja. Az edzők számára tehát nem elvetendő dolog a társadalmi gyakorlat humoros vizeire való odafigyelés és az azokon való navigálás (Ronglan és Aggerholm 2013; Ronglan és Aggerholm 2014). Segíthet az utánpótlás sportkörnyezetben a helyes és helytelen finom tárgyalásainak feldolgozásában, és közvetett módon a résztvevők figyelmét is ráirányíthatja a társadalmi gyakorlatuk alapvető értékeire.

Egyéni erények: rugalmasság és gyakorlás

A sportfilozófia szerzői több egyéni erény mellett is érvelnek, mint például a kemény munka, az erőfeszítés, a bátorság, a kitartás és a fegyelem. Russell emellett amellet érvelt, hogy „fel kell ismernünk a sportban az erény néhány olyan sajátos vonását, amelyet a klasszikus erényelméletek nem jól ragadnak meg, vagy nem teljes mértékben azokból szá-

maznak, és amelyek megkövetelhetik, hogy megfontoljuk ezen elméletek kiterjesztését” (2015). Javaslatát a sport központi erényére a reziliencia, amelyet úgy értelmez, mint a jelentős viszontagságokhoz való pozitív alkalmazkodás képességét, mint egy közép-utat a vereség vagy az állhatatlanság között, amikor szembesülünk a nehézségekkel.

Mivel a versenysport egyfajta gyakorlat, amely mesterséges akadályokat, viszontagságokat, kihívást jelentő próbatételeket és versenyeket foglal magában, a viszontagságokra való reagálás és azok leküzdésének lehetősége szerves részét képezi az értelmes tevékenységnek. Ez Russell szerint azt jelenti, hogy „a sport alapvetően, ha nem is kizárólag a reziliencia tesztelésének színtereként létezik” (2015, 166). Továbbá azzal érvel, hogy „a reziliencia és a kapcsolódó erények sporton belüli szerepének felismerése elmélyíti a sport belső értékeinek megértését, és megmutatja a sportban fellelhető siker összetett természetét” (2015). Az edzők pedagógiai feladata ennek fényében az lenne, hogy segítsenek a résztvevőknek feltárni és felismerni egy olyan jelentésréteget, amely túlmutat a győzelem és a vereség versenyszempontjain, hogy ehelyett az önismerettel és a személyiséggé váló fejlődéssel kapcsolatos, inkább folyamatszerű szempontokra összpontosítsanak. Ebben az értelemben a megpróbáltatások leküzdésének megtanulása konstruktív szerepet játszhat az utánpótlássportban.

Ezzel nagymértékben összhangban amellet érveltem, hogy a gyakorlást erénynek kell tekinteni az utánpótlássportban (Aggerholm 2015). Ez, akárcsak az ellenálló képesség (reziliencia), segíthet a cél helyett a törekvést vagy az utat hangsúlyozni. Az erény gyakorlásának (askesis) folyamata vitathatatlanul fontos és értékes része a sportban való részvételnek (lásd még Aggerholm 2016), és valóban az erkölcsi nevelés egyik legközpontibb aspektusa.

Az utánpótlássportban folyó erkölcsi nevelés igazi értéke talán nem magukban a jó cselekedetekben rejlik, hanem azoknak a jó szokásoknak a kialakításában, amelyekre ezek a cselekedetek épülnek. Sajátos módon ez a gyakorlás folyamatát öncélúvá teszi, és az ilyen felismerések kiszélesíthetik az edzők pedagógiai mozgásterét, és a sportban résztvevők számára a fejlődési értékek tudatosítását inspirálhatják. Ha az ifjúsági versenysport során jót akarunk tenni a fiataloknak, akkor nem szabad konkrét cselekedetekre vagy eredményekre összpontosítani. Az utánpótlássport résztvevői megtanulják, hogy a dobás, a rúgás, az együttműködés stb. ügyességi módjainak

fejlesztéséhez erőfeszítéseket kell tenniük és aktív rendszeres edzéseken kell részt venniük abban, amiben kiemelkedő teljesítményt szeretnének nyújtani (Aggerholm 2015). Arisztotelész szerint ugyanez vonatkozik az erények tanulására is, és a sportolókat a jellem általános fejlesztésének példaként használta: *„Minden területen az emberek tevékenységei adják meg nekik a megfelelő jellemet. Ez világosan látszik a bármilyen versenyre vagy megmérettetésre edződő emberek esetében, hiszen folyamatosan gyakorolják a megfelelő tevékenységet”* (2004).

Ez a példa is része annak az érvelésének, hogy mi magunk vagyunk felelősek azért, hogy erényes vagy romlott módon formáljuk magunkat. Mindkét út a mi hatalmunkban áll, mivel a tevékenységünk megválasztása racionális és önkéntes. Ennek fényében az utánpótlássport elemi leckét adhatnak a résztvevőknek a jellemünk formálásának felelősségéről, és ahhoz, hogy ez erényes és ne ördögi legyen, a felelősség legalább részben a jó edzőé.

Ebben a tekintetben az utánpótlássport fizikai kultúrája különösen fontos helyszíne lehet az etika e formáló aspektusának megtapasztalásának. Ahogy Russell (2015) érvel, a sport a reziliencia fejlesztésének egyik egészséges és elfogadható terepe, mivel ebben a biztonságos környezetben a viszontagságok és kudarcok megtapasztalása az élet más kontextusaihoz képest minimális következményekkel jár. A kihívások és feszültségek, amelyeket a versenysport a résztvevők számára folyamatosan nyújt, biztonságos és építő eszköz lehet a reziliencia gyakorlására, valamint az erkölcsi magatartás más aspektusainak gyakorlására.

Erre tekintettel, és szem előtt tartva az arisztotelészi közéleti tant, az edzők pedagógiai feladata a folyamat kiegyensúlyozása lenne. Ahogyan a túl sok edzés túledzettséghez vezet, a túl kevés pedig a test elsorvadásához, úgy a kihívások és ellenállások szintjét is egyensúlyban kell tartani, hogy a résztvevők számára építő folyamat lehessen. Hasonló módon a gyakorlásnak is egyensúlyban kell lennie a túl- vagy túlzásba vitt tökéletesség és a kiválóság iránti közömbösség vétkei között. A túlzás és a hiányosság között a gyakorlás mint erény a kiválóságra való törekvésre vonatkozik, megfelelő és kiegyensúlyozott módon. Az ilyen kiegyensúlyozott erőfeszítésekre való összpontosítás és azok elősegítése a jó erkölcsi szokások kialakításának folyamatában az utánpótlássportban dolgozó edzők pedagógiai munkájának fontos részét kell, hogy képezze.

A jó élet

Végül ami fontos, azoknak az erényeknek, amelyek lehetővé teszik a fiatalok számára a sport belső javainak elérését, túl kell lépniük a sportélet korlátozott javain, és a résztvevők számára a teljes emberi élet javának részét kell képezniük. Ez megköveteli, hogy az edzők az utánpótlássportban az erényeket tágabb perspektívában lássák, például olyan erények szempontjából, mint a tisztesség és az állhatatosság (MacIntyre 2007).

Hogyan ápolhatják az edzők ezeket az erényeket? Az átadás nem lehet egy az egyben kapcsolat. Valami, ami a sportban erénynek számít, például a megtevesztés vagy az agresszió, a hétköznapi életben erkölcsitelenségnek minősülhet. Továbbá, mivel a gyakorlati bölcsesség helyhez kötött és kontextusfüggő, nem lehet egyszerűen átvinni. A sportnak a jó élet részeként való értelmes szemléletmódjára vonatkozó nyomot MacIntyre javaslatában találhatjuk meg, amely az élet narratív megközelítésének ápolására vonatkozik. E javaslat alapján Heather L. Reid leírta, hogy a sportnak mint társadalmi gyakorlatnak *„rugalmas, de következetes erkölcsi keretet kell biztosítania egy koherens és értelmes élettörténet megéléséhez”* (2012). Ez túlmutat a korábban ismertetett diskurzus és vita pedagógiai eszközein, mivel magában foglalja a résztvevők életében megtestesülő narratív egységre való odafigyelést és annak ápolását. E megközelítés részeként Reid kiemeli MacIntyre érvelését is, miszerint ennek magában kell foglalnia a résztvevők sportban szerzett élményének tudatosítását:

„A sportnak többet kell tennie annál, minthogy egy cselekvésre képezzen ki minket. Elő kell segítenie annak megértését, hogy miért tesszük ezt. Ahhoz, hogy megfeleljen MacIntyre követelményeinek egy olyan értékes társadalmi gyakorlattal szemben, amely az egységes, jó életre irányuló erényeket ápolja, a sportnak tovább kell segítenie annak megértését, hogy miért sportolunk ennek az életnek a részeként.” (Reid 2012, 67, kiemelés tőle)

Sok esetben ez természetesen túl sok lenne az utánpótlássport edzőinek. Gyakran a résztvevőkkel való kapcsolat csak rövid ideig tart, és számos szempont – például az edző és a sportoló kapcsolatának alá/fölrendeltségi eleme – megtilthatja az edzőnek, hogy megismerjék a résztvevők magánéletét. Ez azonban nem jelenti azt, hogy ne lenne fontos pedagógiai törekvés, hogy az utánpótlássportban való részvétel a jó élet része legyen. Arra ösztönözheti az edzőket, hogy legyenek olyanok, amilyeneket Loland

(2011) *„felvilágosult generalistáknak”* nevezte, akik arra törekcszenek, hogy a résztvevőkben megértést és felelősséget tápláljanak, és hogy a versenyben az erények erkölcsi jelentőségét a sporton túlra helyezték, azáltal, hogy nemcsak a sportbeli, hanem az emberi kiválóságra is figyelmet fordítanak.

Összefoglaló

A sport erkölcsi státusza és értéke kétértelmű. Ahelyett, hogy a sportot eredendően jónak vagy rossznak tekintenénk, ez az írás egy olyan szemléletet mutatott be, amelyben a gyakorlati terület erkölcsi értéke attól függ, hogy a résztvevők hogyan valósítják meg és élik meg. Ez nagymértékben az edzőkön múlik, ami azt jelenti, hogy az edzőknek felelősségük van az erkölcsi magatartás és fejlődés ápolásában. Ennélfogva, ha az utánpótlássport jó akar lenni, akkor az edzőktől pedagógiai munkát igényel. Ennek alapján a cikk a normatív etika két kulcsfontosságú álláspontját vette figyelembe, a sportfilozófia normatív elméleteivel kombinálva, hogy leírja, hogyan végezhetnek az edzők pedagógiai munkát annak érdekében, hogy elősegítsék a résztvevők erkölcsi nevelését az ifjúsági sportban és azon keresztül.

Először a deontológiai etikát mutattuk be a formalizmussal és az interpretativizmussal összefüggésben, hogy megvitassuk a szabadság, a kötelezettség és a kötelesség kérdéseit. Bemutatásra került, hogy a sportban való részvételnek, mint általában az erkölcsi fejlődésnek, szabadságot és beleegyezést kell magában foglalnia, amely alapján az erkölcsi fejlődés a legfontosabb elvek és formális követelmények betartásával táplálható, mint például a megengedett eszközökkel (alkotmányos szabályok) összhangban történő teljesítmény és a helyes célok követése (a győzelemre való törekvés). Az is szóba került, hogy az edzőknek hogyan kell elősegíteniük az igazságosságot és a méltányosságot, hogy elősegítsék és biztosítsák az egyenlő teljesítménylehetőségeket. Az etikai szerződéseket és a sporttanácsokat olyan konkrét pedagógiai eszközökként javasolták, amelyeket az edzők e munka részeként használhatnak.

Másodszor, az erényetika a sportról mint társadalmi gyakorlatról alkotott felfogáshoz kapcsolódott, hogy megvitassák a kiválóság, az erények és a sport mint a jó élet részének kérdései. Az edzők pedagógiai munkájának központi részét úgy írták le, mint a résztvevők beavatását a gyakorlat területén a kiválóság belső javaiba és normáiba. Megvitatták, hogy ez hogyan foglal-

hatja magában az erények gyakorlását és a barátsággal, a csapatmunkával, a humorral és a rugalmassággal kapcsolatos példákkal illusztrálták ennek az utánpótlássportban dolgozó edzők számára való jelentőségét. Azzal érveltek, hogy ez a megközelítés arra ösztönzi az edzőket, hogy kiegyensúlyozott módon a jó szokások kialakításának folyamatára összpontosítsanak, és reflektáljanak arra, hogy a sportban való részvétel hogyan képezheti a jó életvitel részét.

A sport erkölcsi kérdéseinek két megközelítése és az edzők számára gyakorolt pedagógiai hatásuk valóban nagyon különböző, de ahelyett, hogy egymást kizárnak tekintenék őket, ez a cikk inkább arra törekedett, hogy kiemelve az erősségeket és gyengeségeket, hogy bemutassa, hogy a maguk módján mindegyikük fontos lehet az utánpótlássportban dolgozó edzők számára. Az ebben a cikkben szereplő elemzések azonban korántsem merítették ki ezt az érdekes témát. Az utánpótlássport erkölcsi kérdései és az erkölcsi jellem fejlesztése valóban összetett és kétértelmű kérdések. A cikkben bemutatott etikai, sportfilozófiai és pedagógiai reflexiókon keresztül azonban olyan gondolkodásmódokat írt le az etikáról és az utánpótlássportról, amelyek remélhetőleg segíthetnek az edzőknek és más, e területen tevékenykedő személyeknek abban, hogy a gyakorlatot erkölcsileg védhető, fenntartható és építő módon irányítsák.

Bibliográfia

- Aggerholm, Kenneth. "On Practising in Sport: Towards an Ascetological Understanding of Sport." *Journal of the Philosophy of Sport* (2016): 1–15.
- Aggerholm, Kenneth. *Talent Development, Existential Philosophy, and Sport: On Becoming an Elite Athlete*. New York: Routledge, 2015.
- Aristotle. *Nicomachean Ethics*. Cambridge: Cambridge University Press, 2004.
- Arnold, Peter J. *Sport, Ethics, and Education*. London: Cassell, 1997.
- BBC Sport. "Solheim Cup 2015: Charley Hull & Alison Lee in Tears." September 20, 2015. <http://www.bbc.com/sport/golf/34304543>.
- Camus, Albert. "Hvad Jeg Skylder Fodbolden." In *Fodbold! Forfattere Om Fænomenet Fodbold*, edited by Peter Christensen and Frederik Stjernfelt, 76–78. Copenhagen: Gyldendal, 2002.
- Coffin, Jay. "U.S. Rises above Controversy to Win Solheim Cup." *Golf Channel*. September 20, 2015. <http://www.golf-channel.com/news/jay-coffin/us-rises-above-controversy-win-solheim-cup/>.
- Fraleigh, Warren P. *Right Actions in Sport: Ethics for Contestants*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1984.
- Gaffney, Paul. "The Nature and Meaning of Teamwork." *Journal of the Philosophy of Sport* 42, no. 1 (2015): 1–22.
- Gallagher, Shaun. *Hermeneutics and Education*. Albany: State University of New York Press, 1992.
- Habermas, Jürgen. *Moral Consciousness and Communicative Action*. Cambridge, MA: MIT Press, 1990.
- Hardman, Alun R., and Carwyn Jones. "Sports Coaching and Virtue Ethics." In *The Ethics of Sports Coaching*, edited by Alun R. Hardman and Carwyn Jones, 72–84. London: Routledge, 2011a.
- Hardman, Alun R., and Carwyn Jones, eds. *The Ethics of Sports Coaching*. London: Routledge, 2011b.
- Harvey, Stephen, David Kirk, and Toni M. O'Donovan. "Sport Education as a Pedagogical Application for Ethical Development in Physical Education and Youth Sport." *Sport, Education, and Society* 19, no. 1 (2014): 41–62.
- Hyland, Drew A. "Opponents, Contestants, and Competitors: The Dialectic of Sport." *Journal of the Philosophy of Sport* 11, no. 1 (1985): 63–70.
- Jones, Carwyn. "Character, Virtue, and Physical Education." *European Physical Education Review* 11, no. 2 (2005): 139–151.
- Jones, Robyn. "Coaching Redefined: An Everyday Pedagogical Endeavour." *Sport, Education, and Society* 12, no. 2 (2007): 159–173.
- Jones, Robyn, ed. *The Sports Coach as Educator: Re-conceptualising Sports Coaching*. London: Routledge, 2006.
- Jones, Robyn, Kevin Morgan, and Kerry Harris. "Developing Coaching Pedagogy: Seeking a Better Integration of Theory and Practice." *Sport, Education, and Society* 17, no. 3 (2012): 313–329.
- Kant, Immanuel. *Anthropology, History, and Education*. Edited by Günter Zöller and Robert B. Louden. Cambridge: Cambridge University Press, 2007.
- Kant, Immanuel. *Groundwork of the Metaphysics of Morals*. Edited and translated by Allen W. Wood. New Haven, CT: Yale University Press, 2002. First published 1785.
- Kant, Immanuel. *The Metaphysics of Morals*. Introduction, translation, and notes by Mary Gregor. Cambridge: Cambridge University Press, 1991. First published 1797.
- Kohlberg, Lawrence. *Essays on Moral Development, Vol. 1: The Philosophy of Moral Development: Moral Stages and the Idea of Justice*. San Francisco: Harper & Row, 1981.
- Kretchmar, R. Scott. "Formalism and Sport." In *Routledge Handbook of the Philosophy of Sport*, edited by Mike McNamee and William J. Morgan, 11–21. London: Routledge, 2015.
- Kretchmar, R. Scott. "From Test to Contest: An Analysis of Two Kinds of Counterpoints in Sport." *Journal of the Philosophy of Sport* 2, no. 1 (1975): 23–30.
- Loland, Sigmund. "Fair Play." In *Routledge Handbook of the Philosophy of Sport*, edited by Mike McNamee and William J. Morgan, 333–350. New York: Routledge, 2015.
- Loland, Sigmund. *Fair Play in Sport: A Moral Norm System*. London: Routledge, 2002.
- Loland, Sigmund. "Fairness and Justice in Sport." In *The Bloomsbury Companion to the Philosophy of Sport*, edited by Cesar R. Torres, 98–114. London: Bloomsbury, 2014.
- Loland, Sigmund. "Fairness in Sport." In *The Ethics of Sports: A Reader*, edited by Mike McNamee, 116–124. New York: Routledge, 2010.
- Loland, Sigmund. "The Normative Aims of Coaching: The Good Coach as an Enlightened Generalist." In *The Ethics of Sports Coaching*, edited by Alun R. Hardman and Carwyn Jones, 15–22. London: Routledge, 2011.
- Loland, Sigmund, and Mike McNamee. "Fair Play and the Ethos of Sports: An Eclectic Philosophical Framework." *Journal of the Philosophy of Sport* 27, no. 1 (2000): 63–80.
- MacIntyre, Alasdair C. *After Virtue: A Study in Moral Theory*. Notre Dame, IN: University of Notre Dame Press, 2007.

Fordította: Haász Péter

In memoriam

Medvegy Iván (1949–2022)

Búcsú Medvegy Ivántól!

Hosszan tartó betegség után 2022. december 3-án hajnalban, 72 éves korában elhunyt Medvegy Iván öttusa mesteredző, a Magyar Olimpiai Bizottság egykori sportszakmai főmunkatársa, a MOB közgyűlésének tiszteletbeli tagja, a Bp. Honvéd öttusázóinak korábbi vezetőedzője.

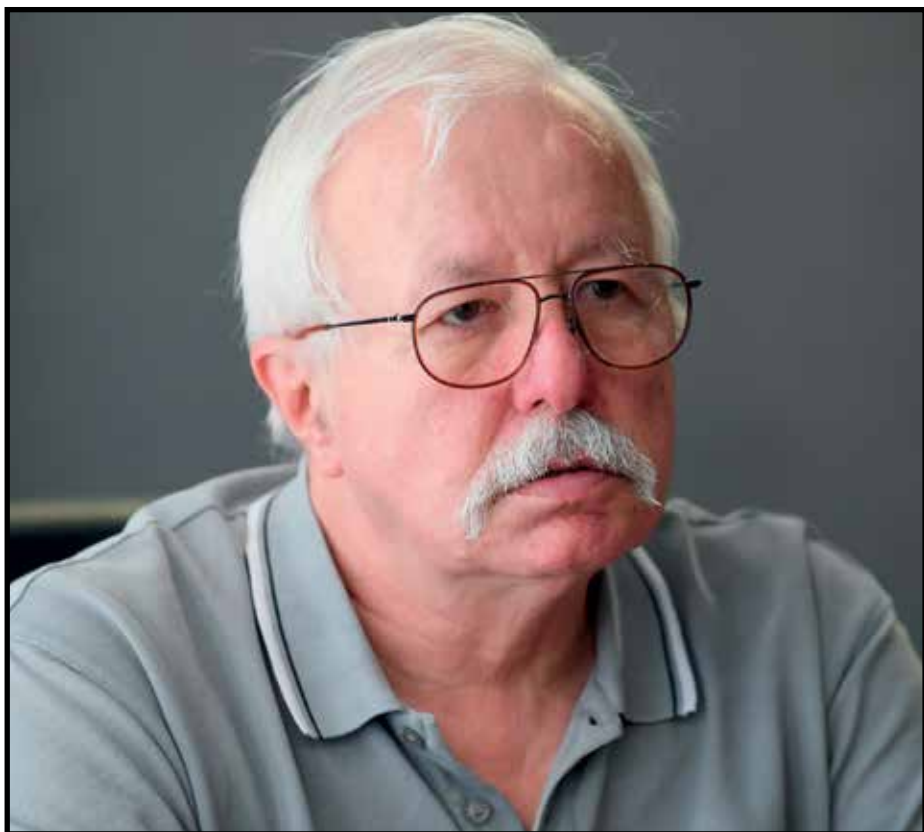
Medvegy Iván öttusázó, öttusa szakedző, mesteredző, a MOB nyugalmazott főmunkatársa, főiskolai mesteroktató. Versenyzőként ifjúsági bajnoki címet szerzett. A Testnevelési Főiskolán vívó szakedzőként és tanári szakon is diplomázott. A Budapesti Honvéd SE öttusázóinak vezetőedzője – többek közt az olimpiai bajnok Fábián László és Martinek János versenyzői időszakában is –, valamint a klub elnökhelyettese.

1999-ben a nagy sikerrel rendezett budapesti öttusa-világbajnokság versenyigazgatója. Ebben az időszakban volt szerzőtársa a mai napig kiemelkedő jelentőségű öttusatörténeti könyvnek, melynek címe: „Az Öttusa története” (szerzők Mizsér Jenő, Füredi Marianne, Medvegy Iván és Pécsi Gábor).

Több mint egy évtizedet dolgozott a Magyar Olimpiai Bizottságban sportszakmai területen sportszakmai főmunkatársként, ez idő alatt számos olimpián volt tagja a Magyar Csatának, delegációnak. A sportágak világversenyeivel, az olimpiai szereplésekkel, az eredményekkel kapcsolatos statisztikái, elemzései, szakmai anyagai mindig hasznos segítséget jelentettek a hazai sportszakembereknek, az olimpiai mozgalmaknak.

2015 tavaszától élte nyugdíjas éveit szőlőligeti házában, nyaranta a Balatonon szenvedélyének, a vitorlázásnak hódolva, azonban továbbra sem távolodott el a sporttól, az olimpiai családtól, a sportszakmától, a MOB irodájától. Ciklusokon át a MOB Kamuti Jenő által vezetett Fair Play Bizottságának tagja volt, előzőleg a Sportegyesületi Bizottságot is erősítette. A Magyarok az olimpiai játékokon című könyv egyik szerzőjeként, lektoraként a kiadvány alkotói csapatában is tevékenyen részt vett egészen haláláig – a legújabb kiadás megjelenését még éppen megélhette.

Medvegy Iván munkája és érdemei elismerésül 2013-ban március 15-e, nemzeti ünnepünk alkalmából a Magyar Érdemrend Tiszti-



kereszt polgári tagozatát kapta Balog Zoltán, az emberi erőforrások miniszterétől, Áder János köztársasági elnök megbízásából. 2015-ben MOB Érdemérmeket kapott, majd a Magyar Olimpiai Bizottság közgyűlésének tiszteletbeli tagja lett – emlékezett meg Medvegy Ivánról, a magyar olimpiai és sportmozgalom egyik jelles alakjáról a MOB.

Pécsi Gábor mesteredző, a MET Mesteredzői Kollégiumának tagja így elevenítette fel Medvegy Iván emlékét:

A barátságunk Ivánnal fiatal korunkban kezdődött, bár versenyzői pályafutásunk nem esett egybe, mivel ő néhány évvel fiatalabb volt nálam, és egyikünk öttusázó karrierje sem tartott sokáig. Versenyzőként nem értünk el jelentős sikereket, mégis meghatározó volt mindkettőnk számára ez az időszak, mert elköteleződünk az öttusa mellett. Mindkettőnk mestere Benedek Ferenc volt, sportbéli atyánk pedig Mizsér Jenő. Együtt kezdtünk edzősködni, ő a Budapesti Honvédban, én az Újpesti Dózsában. A medence partján és közvetlenül

a versenyzők mellett töltött csodás évek után mindketten a sportvezetésbe kerültünk, és ezen a területen szolgáltuk szeretett sportágunkat. A Honvéd elnökhelyetteseként és a MOB egyik vezetőjeként Ivánnak jóval nagyobb volt a rálátása a magyar sportra, kevés embert ismerek, aki olyan mélységben ismerje a hazai olimpiai mozgalmat, mint ő. Egyedülálló módon gyűjtötte és dolgozta föl a versenyeredményeket, jól érthető grafikákon és kimutatásokban ábrázolta az egyes sportágak helyzetét. Egy időben együtt tanítottunk a TF szakedzői képzésén, és próbáltuk átadni a következő generációknak a sportágban szerzett ismereteinket. Az öttusán belül mindketten a koordinációt tartottuk kiemelt fontosságúnak. Különösen szoros volt a kapcsolatunk a ma már legendás, 1999-es margitszigeti világbajnokság idején, amikor ő volt a versenyigazgató, én pedig főtitkárként és szövetségi kapitányként dolgoztam az eseményen. Szép és felejthetetlen volt az az időszak, amikor Mizsér Jenő vezetésével a világbajnokságra elkészítettük „Az öttusa története” című könyvet.

Iván munkabírása bámulatos volt! Még nagy betegen, a kórházban is ült a laptopja mellett, és gyűjtötte, értékelte az olimpiai sportágak eredményeit.

Fábián László, a Bp. Honvéd egykori öttusázója, MOB-főtítkár temetésén mondott búcsúbeszéde:

Tisztelt Gyászoló Család! Tisztelt Gyászoló Közösség!

Nehéz szívvel állok itt ma Önök előtt, mert végső búcsút venni egy szeretettüktől, barátunktól, mindig szívbe markoló, és különösen nehéz szavakba önteni.

Az évek során sok-sok embertől búcsúztam el magamban vagy a családommal feldolgozva a veszteséget, de most először, Iván kérésére nyilvánosan búcsúzom.

Iván sokkal, de sokkal több volt számomra egy edzőnél! Egyike volt azoknak, akik folyamatosan inspiráltak, s ő volt az, aki éles szemmel és jó meglátásokkal az uszoda világából az öttusázók csodálatos élete felé terelt. Tudta, érezte, hogy ez a kajla gyerek elérhet valamit a világ legszebb sportágában. Mert Ő maga is azt hirdette, hogy az öttusázó az az ember, aki minden szépre, jóra képes a pályafutása során, sőt az után is! És erre Ő maga volt a legjobb példa!

Nemcsak edző, tanár, tudományos szaktekintély volt, hanem számomra mentor is – a pályafutásom során és az után is. Nem lehetek eléggé hálás neki azért, hogy 1980-ban egyike volt azoknak, akik a fülemnél fogva vittek le az edzésre, mert nem volt kedvem vagy bátorságom belekezdeni ebbe a gyönyörű sportágba. Állhatatosan figyelte a kezdeti lépéseimet, ha kellett szigorral, ha arra volt szükség, egy beszélgetéssel terelgetett. Szerencsés voltam!

Az Ő és Bodnár János irányítása mellett, fantasztikus edzők kezei között indultam el az úton. Odafigyelt minden edzésre, a terhelések beosztására, nehogy sérülés legyen a munka vége. Nem is lett! Mindent megkaptam, ami ahhoz kellett, hogy elindulhassak a pályámon. A legapróbb részletekre is odafigyelt. Gyenge izomzatomhoz futócípőt csináltatott a Honvéd cipészeinél, a legapróbb fájdalom esetén is elkísért a Honvéd Kórház orvosaihoz.

Csodaszámba ment ez, de két év alatt felnőtt válogatott lettem. Most már tudom, hogy ez nem csoda volt, hanem Iván és edzőim gondos, körültekintő munkájának eredménye.

Szinte természetes volt, hogy a központi felkészülés során sem hagyott magamra. Sokszor keveredett konfliktusba miattam és természetesen a honvédos sportolók miatt. Mindig ott volt a versenyeztetés, az edzőtáborok, vagy a napi edzésprogram tervezésénél, hogy a lehető legjobb terv szerint készüljünk



a versenyekre. Mondanom sem kell, ezzel azért nem aratott osztatlan sikert. De fűtyült rá – a szakmai elképzeléseiért mindig harcolt. Csak a legjobb volt számára elfogadható.

Sosem felejttem el 1984-et, hogy miután kiderült, nem megyünk az olimpiára, de lesz helyette Barátságverseny, amelyre mindenki a klubjában készült, ő pontosan tudta, hogy az eredményességem a lövészetben múlik majd. Illényi Palival nagyon komoly felkészülést vezényelt, a saját szakmai elképzelése mellett. Nem érdekelte más vélemény, én pedig életem legjobb eredményét lőttem. Egy körön múlt a végső győzelmem és a csapat győzelme is, amely Ivánnak és Palinak köszönhetően megszületett.

Nincs egy éve, hogy büszkén mesélte: kitartása és állhatatossága diadalának tekintette, hogy akkor és ott is keresztülvitte az akaratát. Mert a maximumra törekedett, a jó nem volt elég neki.

Vezetőedzőként nagy csapatot épített a Honvédban, tegyük hozzá, ehhez nagyon jók voltak az alapok is. A sok fantasztikus edző, tehetséges fiatal és akkor már sikeres felnőtt versenyző.

Mindenre tudott és akart is figyelni. A klubban folyó munka mellett a válogatottban készülő honvédosokra is figyelt.

Sajnos, az öttusa elvesztette őt, amikor a BHSE vezetésében vállalt szerepet, de a fél szeme akkor is rajtunk volt. Olyan tudományos csoportot hozott létre, élesített fel, ami elengedhetetlen volt a sportolók fejlődéséhez – munkájával mindenki csak nyert, abból mindenki csak profitált.

Mizsér Jenő bácsival az öttusa történetét, szakmai alapjait is rendezték, tudományos igényességgel összesítették. Érzésem szerint ebben teljesedett ki. Ezek voltak azok az évek, amelyekben a rengeteg tudást összerakta magában és a magyar sport egészé-

nek fejlesztésére fordította. Nem véletlen, hogy a Magyar Olimpiai Bizottság is hamar felfedezte ezt az értéket.

Az olimpiai sportágak minden csínját-bínját ismerte ekkor már. Tudta, hogy szakmailag hol szorít a cipő és ennek hangot is adott. Sokan talán furcsán néztek rá emiatt, pedig mindig a fejlődés, a jobbra és még jobbra törekvés lebegett szeme előtt. Sportági adatai, elemzései, tanácsai mind-mind szolgálták, segítettek az adott szövetség szakmai munkáját. Véleményét mindig adatokra, tényekre alapozta, ezért vált megkérdőjelezhetetlenné.

Rá jellemzően, ami a szívén, az a száján. Mert szívén viselte minden sportág fejlődését. Ennek olykor talán nyersen adott hangot, de csakis a fejlődés érdekében.

Ekkor találkoztak újra az útjaink: a Magyar Olimpiai Bizottságban lettünk kollégák. De mindig Ő volt a Mester, én csak tanítványa. Rengeteget tanultam tőle, és még nagyon sokat tanulnék is, de erre sajnos már nincsen lehetőség ...

Távozásával az utolsó általános szakemberek egyikét veszítettük el, szegényebbek leszünk tudása, segítő, ösztönző egyenesen megfogalmazott véleménye nélkül. Ezek egyenként, és együtt is nagyon fognak hiányozni.

Megtiszteltetés, hogy rám bízta tudásának alapjait, és ígérem, mindent megteszek, hogy folytatni tudjam az elkezdett munkát. Egyedül talán kevés leszek hozzá, de szerencsére sok tanítványa van a magyar sportban, a Magyar Olimpiai Bizottságban, akikkel együtt igyekszünk megfelelni elvárásainak. Az Ő elszántságával, nyughatatlanságával törekszünk majd a jóra, a legjobbra!

Mindent köszönök Iván! Nyugodj békében!

Füredi Marianne

Sikerkovácsok

Suba László jelszavai: tanulás, egészség, tisztesség, megbecsülés



Nem mindig a hét szűk esztendő volt jellemző a magyar atlétikára. Amikor a világ egyik legnépszerűbb sportágáról beszélünk, számos magyar világklasszis neve jut pillanatok alatt eszünkbe. Iharos Sándor és társai egykor futószalagon szállították a világrekordokat. 1955-ben például Iharos Sándor 1500 és 10 ezer méter között minden síkfutó versenyszámban egy személyben tartotta az aktuális világcsúcsokat.

És a sort hosszan lehetne folytatni. Elég csak a magyar kalapácsvető sikereket felemlíteni. Magyarország csak ebben az egyetlen számban öt (Németh Imre, Csermák József, Zsivótzky Gyula, Kiss Balázs, Pars Krisztián) öt bajnoka van. Az atlétikában nagyhatalomnak számító Amerikai Egyesült Államok kalapácsvetői 1924-ig mind a

hat olimpián elvitték a szám aranyérmét, azóta viszont egyetlen egyszer sem állhattak képviselői a dobogó legfelső fokára.

A futószámokban jóval kevésbé eredményesek a mindenkori legjobb magyarok. Ha közülük bárki eljut valamelyik világverseny döntőjébe, már nagy az öröm az atléták és szurkolóik táborában. A fentiek ismeretében tényleg nagy dolognak számít, hogy a 2022-es atlétikai Eb-n, Münchenben három magyar is dobogóra állhatott. Kozák Luca a 100 méteres gátfutásban, Halász Bence pedig kalapácsvetésben lett ezüstérmes, míg a gyalogló Madarász Viktória a dobogó 3. fokára állhatott fel az eredményhirdetésekor.

A méltán rendkívüli sikerek egyik főszereplőjének, Kozák Lucának az edzőjével, Suba Lászlóval beszélgettem Debrecenben.

– Kérem, vezesse le, miként lesz egy testnevelő tanárból sikeres atlétaedző? Milyen utat kell ehhez megjárnia?

Meggyőződésem, hogy bármely tantárgyban a tanárok szerepe, mozgósító ereje rengeteget számít. Én itt, Debrecenben, a sajnos ma már nem létező Műhelytelepi iskolában olyan testnevelőket ismerhettem meg, akik a bennem a legelső évek óta meglévő érdeklődést olyannyira fokozták a tanári pályára iránt, hogy 13–14 éves koromban már eltökélt szándékom volt: én is testnevelő leszek. Olyan edzőm volt a Bíró Matyi bácsi, akinek a személyisége, a gyerekekkel való bánásmódja, a hozzájuk való viszonyulása annyira megfogott, hogy elhatároztam: testnevelő tanár és atlétaedző leszek.

– Szakszempontból is szerencsésnek mondhatja magát...

Ez is igaz, hiszen egyedüliként mondhatom el: Debrecenben akkor – 1974-ben – jött létre az országban az (azóta szintén megszűnt) első testnevelés tagozat a Csokonai Mihály Gimnáziumban, amikor én nyolcadikos voltam. Itt megint említenem kell egy testnevelőt, Bradács Miklóst, aki engem maximálisan előkészített erre a későbbi életrehívásra. Ő nem egyszerűen csak oktatott bennünket, hanem mellette egyidejűleg megtanultuk az oktatás alapvető szempontjait, dolgait. Amikor megérkeztem Nyíregyházára, a főiskolára, ott nekem testnevelés vonatkozásában már csak a tudományt kellett hozzátennem, mert egyébként az előző években rengeteget tanulhattam előző tanáromtól, Bradács Miklóstól. Ott újabb pluszokat kaptam Sígér Zoltántól, Mérei Lászlótól és Molnár Pista bácsi mesteredzőtől, ráadásul a gyakorlati munkába is hamar belekóstolhattam a rám bízott 10–12 éves gyerekekkel volt foglalkozásaimon.



– Így amikor kikerült a tanárképző főiskoláról, már edzői gyakorlattal rendelkezett.

A diplomázást követően Hajdúböszörménybe kerültem, egy sport tagozatos általános iskolába, ahol egyedül kellett „vinnem” az atlétikai szakosztályt. Ott is kitűnő kollégákkal dolgozhattam együtt, Szabó Miklósné Julikát külön is kiemelném. Majd egy évtizedet követően azért vitt az utam 1989-ben Debrecenbe, mert ott indítottak egy direkt atlétikai tagozatos osztályt, amilyen addig még nem működött az országban. Hét év múlva már szinte taroltunk a diákolimpián. Tőlünk került ki például Szabó Enikő, aki évtizedekig tartotta 11:41 másodperccel a 100 méteres síkfutás országos rekordját. Magyar Balázs távolugrásban 762 centivel 5. lett a junior Eb-n, és még sorolhatnám.

– Ez az eredményekben gazdag időszak egészen 2000-ig tartott.

Több okból is változtattam. Nem szívesen voltam igazgatóhelyettes az iskolában nem az én világom volt, és ekkor jött egy kihívás, melyet sikeresen megpályáztam. A Debrecen Városi Sportiskola igazgatója lettem, a feladatkört 2007-ig láttam el. Közben a Sportiskolák Országos Szövetségét (SIOSZ) sikeresen létrehoztuk; öt évig irányítottam a szövetséget. Ezután ismét gyakorlati testnevelővé váltam és edzősködtem. Jelenleg a DSZC Mechwart András Gépipari és Informatikai Technikumban tanítok.

– A 2007-től máig terjedő időszakban milyen eredményességgel készítette fel tanítványait?

Folyamatosan dolgoztam, sikerült országos korosztályos bajnokokat felnőtt válogatot-

takat, is kinevelnem pl. a 400 méteres gátfutó Szarvas Dóra és Juhász Balázs személyében. 2009-ben megismerkedtem Kozák Lucával, akit az akkor nyugdíjba ment Faragó Klára adott át azzal az ajánlással, hogy Luca ugyan nem lelkesedik a gátfutásért, de ne engedjem, hogy abbahagyja.

– A kolleganőnek a történetek ismeretében igaz volt...

2009 óta irányítom Luca felkészülését, amely 2013-ban annyiban kapott egy fontos lökést, hogy az akkori polgármester, Kósa Lajos elhatározta: az egyéni sportágak legjobbjait is támogatni kívánja a csapat-sportok mellett. Ekkorra Luca már a komoly sikernek számító 6–7. hellyel is rendelkezett az ifjúsági világ bajnokságról. Ez a döntés a pálya karbantartásától kezdve az edzőtáborok elérhetőségén keresztül az anyagi támogatás mértékében egyaránt tetten érhető volt. Sokat lendített az alaphelyzeten, hogy 2014-ben a szövetségbe került Spiriev Attila, aki ugyancsak sokat tett a fiatalok támogatása, menedzselésének felkarolása érdekében. A két döntés együtt tett igazán jót.

– Az eredmények pedig egyre jobbak lettek.

A 2014-es év sérülés miatt nem lehetett igazán sikeres az U20-as vb, 2015-ben viszont már több, mint figyelemre méltó, kicsit hátseles, 13,22-es idővel szerzett ezüstérmet az U20-as Eb-n, ami tovább fokozta Luca motivációját. A 2017-es U23-as Eb-n már 3. lett 100 gáton, a váltóval országos csúcsot futva hatodikként zártak. Még ez évben az Universiade bronzérme tovább erősítette az elkötelezettségét. A felnőtt fedettpályás

vb-től (2016) és a szabadtéri világ bajnokságon (2019) kívül minden kontinensviadalon részt vehetett. Először csak előfutamot, majd középdöntőket is futhatott. 2019-től már döntőbe is jutott az Eb-ken. Ezek a lehetőségek mindkettőnk inspirációját csak tovább fokozták.

– Ezek a részsikerek már az olimpiai szereplés reménysugarai is voltak egyben?

Luca nagyon készült az első olimpiájára. Tokióban az első futása jól sikerült, a másodikon viszont gyengébb rajtot követően a küzdelem heve miatt az ötödik gátba belelúgott és nem tudta befejezni a futamot. Az ilyen esetekben gyakori letörés helyett még elkötelezettebben készült tovább. A feldett világ bajnokságon, majd az azt követő szabadtéren való távolmaradást nem nagy örömmel szenvedtük el, de utólag azt mondom, lehet, hogy így jártunk jobban, de ez már csak teória marad. A Münchenben az Európa-bajnokságon 12,69 másodperccel kiharcolt 2. hellyel végül is elégedettek vagyunk.

– Milyen egyéniség tulajdonképpen a tanítványa?

Luca nagyon gyorsan tanul, minden tekintetben, céltudatos, jó koncentrációs képességgel rendelkező, jeles versenyző típusú személyiség. Rendkívül pozitív kisugárzású egyéniség, akivel bárhova megyünk a világon, mindenhol szívesen fogadják, mindegyiknek vannak baráti kapcsolatai. A fiatalok számára mindinkább példaképpé érik. Az utóbbi időben például többen is jelezték: szívesen jönnének velünk edzőtáborokba. Kisugárzó egyéniség, aki nemcsak tehetséges, hanem legalább annyira szorgalmas is.

– Jelenlegi legjobbját – a 12,69 – már komoly eredménynek számít. Mit gondol, mekkora javulásra lehet még képes Luca?

Úgy gondolom, még nem tudta kifutni magából a maximumot, még további fejlődési lehetőséget látok benne. Mindent átbeszélgünk, ami a felkészülés során eldöntendő kérdésként felmerül. Céljaink mostanáig reálisnak bizonyultak, hiszen még mindig sikerült elérnünk azt, amit előzetesen kitűztünk magunk elé.

– Ez így túl szépen hangzik. Soha nem volt kettejük között olyan szituáció, amikor megremegett a léc?

Azért nálunk is adódott komolynak tűnő fel-fogásbeli-hozzáállásbeli különbség. 2012-ben, a felkészülési időszakban Luca dacoskodott. Egy megfelelő pillanatban azt közöltem vele: menjen haza és akkor jöjjön vissza, ha ezt a közös munkát valóban komolyan akarja



csinálni. Két nap múlva visszajött az édesanyjával együtt. Elnézést kért és megígérte, hogy „beáll a sorba”. Elmondtam neki, hogy nagy butaságot követett volna el, ha abahagyja. Azóta törésmentes, kölcsönösen partneri a kapcsolatunk. Számomra is volt mit átgondolnom az együttműködés hatékonysága érdekében, neki viszont el kellett fogadnia, amit én a legjobb szándékom és tudásom szerint kijelölök számára. Ez olyan folyamat, amiben kölcsönösen tanultunk-tanítottuk egymást.

– Mi lehet a célkitűzésük a 2023-as szezonra?

Szeretnénk a hazai rendezésű világ bajnokságon döntőbe kerülni! Az idei világ bajnokságon 12,50 másodperc kellett a döntőbejutáshoz, ami mindkettőnk véleménye szerint aligha fokozható, de talán még meg sem ismételtető. Úgy tippelem, hogy 12,60 körüli idővel már elérhető lehet a döntő egyik rajthelye.

– Ehhez az újabb előrelépéshez szükséges lehet Luca futógyorsaságának további javítása is?

Sajnos ritkán tud 100 méteres síkfutásban is elindulni, mert a versenyrendszerünk nem tudja ezt biztosítani számunkra. Annyit megkockáztatok, hogy ehhez a 12,69-es futásához közel 11,35-ös százaz síkfutó formájára lehetett szüksége. Versenykörülmények között eddig 11.48 a legjobbja, amit már többször is teljesített. Azzal is számolni kell, hogy más száz métert síkon és me-

gint más gáton lefutni. Azt valószínűsítem, hogy amennyiben a síkformája 11,30 körüli elérésére képes lenne, úgy gáton realitása lehet egy 12,60-on belüli eredménynek is.

– Nagy kérdés persze, hogy mennyire jó a gáttechnikája a jelenlegi alaphelyzetben és milyen változásokat hozhat, amennyiben még tud javítani a gyorsaságán?

Amikor jó formában van, a verseny hangulata is fokozza a harci kedvét, abban az esetben rendelkezik a szükséges technikai vértettséggel is. A gyorsaság fokozása egyéként nem automatikusan egyenlő a gátforma javulásával. A sebesség bármilyen csekély javulásával ugyanis együtt járnak bizonyos mozgásbeli változások is. Ezért a gyorsaság növekedésével párhuzamosan számos ponton szükség van a technika formálására, további finomítására is, ami ugyancsak nem könnyű feladat. Luca mostanra eljutott arra a felkészültségi szintre, amellyel képes magabiztos versenyzésre, amit Münchenben a másfél órán belül volt két, egymást követő futásával is bizonyított.

– Tanítványa ez idő tájt 26 éves. Milyen perspektívát tud elképzelni számára, milyen tervek foglalkoztatják őt?

A kettőnk közötti megállapodás jelen pillanatban 2024-ig szól. Addig sok mindennek el kell dölnie. Milyen lesz a felkészültsége, milyen lesz az eredményessége? Jelenleg azt is fontolgatja, hogy amennyiben Magyarország megkapná a 2026-ban esedékes

felnőtt Európa-bajnokság rendezési jogát, esetleg addig kitolná pályafutása befejezését, mert nagyon szeret hazai pályán, hazai közönség előtt versenyezni. Egzisztenciális jövője biztosított, mivel a vegyészmérnöki diplomát már megszerezte, jelenleg pedig pihenteti a GTK Karon már megkezdett pénzügyi és számvitel tanulmányait.

– Ön több évtizedre visszatekintve is mindekképpen sikeres edzői karriert mondhat a magáénak. Soha nem gondolt még arra, hogy főállású edzőként dolgozzon?

Azért az ilyesmi megfordul az ember fejében. Túl sokat nem szabad eljátszozni a gondolattal, hiszen az egyesületem eddig még nem tett ilyen ajánlatot. Így maradok a Mechwart András Technikumban testnevelő, ahol élvezem a kollégák messzemenő támogatását, amennyiben az iskolai kötelezettségeim ütköznek a Lucával és a többi, a csoportomba tartozó 18 atlétával kapcsolatos tennivalóimmal. A tisztesség, az egymás iránti tisztelet és megbecsülés, a hit bármilyen jogi keretek között is dolgozom, számomra mindig elsődlegesek az emberi és a szakmai kapcsolataimban. És a tanítványaim tanulmányainak folyamatossága, egészségének megléte mindennél fontosabb!

Jocha Károly

Sportdiplomácia

Sportdiplomáciai siker a siketek sportjában

„Bebizonyítottam, hogy szorgalommal és cél-tudatossággal egy siket ember is sikeres lehet...” – interjú dr. Kósa Ádámmal, a Siketek Nemzetközi Sportbizottsága elnökével, az Európai Parlament képviselőjével

– Hatalmas sportdiplomáciai siker, hogy Ön lett a Siketek Nemzetközi Sportbizottsága elnöke. Mikor, milyen körülmények között választották meg?

A Siketek Nemzetközi Sportbizottsága (ICSD) két évente tart rendes közgyűlést, négy évente, a nyári siketlimpiai ciklushoz igazodva tart tisztújítást. Ez utóbbira 2022. szeptember 8–9-én került sor Bécsben. Az elnöki posztot a Magyar Hallássérültek Sportszövetsége támogatásával pályáztam meg. Négy elnökjelölt volt, már az első fordulóban, 37 szavazattal megnyertem a választást. A második helyezett 11, a harmadik 10, míg a negyedik jelölt 0 szavazatot kapott. Nagyon izgalmas, de egyben korrekt választás volt. Megtisztelő, hogy ezzel elismerték az ICSD-ben korábban végzett munkámat.

– Kérem, mutassa be a szövetséget.

Az ICSD a világ legrégebben alapított fogyatékos-sággal élők sportját irányító nemzetközi szervezete, 1924-ben alakult meg Párizsban. Az ICSD-nek jelenleg 119 országban működő nemzeti siket sportszövetség a tagja. Jelen pillanatban összesen közel 35 ezer sportolót tart nyilván a sportinformációs rendszerünk. Magyarország szinte a kezdettől fogva tagja az ICSD-nek, már 1926-ban belépett a tagok közé. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság mindössze három nemzetközi szervezetet ismer el a fogyatékos-sággal élők sportja területén, ezek közül az egyik, a Siketek Nemzetközi Sportbizottsága. Az ICSD presztízse és elismertsége a nemzetközi életben sokáig a legjobbak közé tartozott, a kiváló kapcsolatok ápolásáért szinte minden vezetője megkapta a Nemzetközi Olimpiai Bizottság által adományozott Olimpia-éremrendet.

A 2010-es években azonban valami elromlott, a felelőtlen és következetlen vezetés miatt a 2011-es Téli Siketlimpiát a megnyitó előtt egy héttel törölni kellett. Onnantól kezdve csak lefelé vezetett az út. Hosszas háttér munkát követően 2021-ben sikerült egy olyan rendkívüli Kongresszust összehívni, ahol az ICSD teljes belső struktúráját és alapvető dokumentumait sikerült megreformálni és



olyan ideiglenes elnökséget választott, amely ennek a reformnak a végrehajtását elvégezte. Ebben az elnökségben elnökségi tagként vettem részt, jogi és sportszakmai tudásommal segítettem a munkát. Merem remélni, hogy elnökké választásom ennek is köszönhető. Fontos aláhúzni, hogy az ICSD és a Siketlimpia nem részese a Paralimpiának és a Nemzetközi Paralimpiai Bizottságnak. Köztük együttműködési megállapodás van, de inkább az a jellemző, hogy nemzeti szinten erősebb az együttműködés a parasport és a siketsport között.

– Nagy hagyományai vannak a Siketlimpiának, ez a legrégebbi, világméretű sportesemény a fogyatékosok sportjában.

Így van, 1924-ben rendezték meg az első Siketlimpiát Párizsban, akkor még Csendes Világjátékok néven. A Siketlimpia tekinthető a világ legrégebben szervezett nemzetközi sportrendezvényének a fogyatékos sport területén. Az első téli Siketlimpiára már 1949-ben sor került az ausztriai Seefeldben. Az eltelt közel száz évben 24 Nyári és 19 Téli Siketlimpiát rendeztek meg a világ minden földrészén, kivéve Afrikát. Remélem, eljön majd az ideje annak is, hogy ez a földrész is otthont adjon egy Siketlimpiának.

– Hol, mikor rendezik a következő Siketlimpiát?

A következő Nyári Siketlimpia 2025-ben Tokióban lesz, ahol legalább 4500 sportolót és sportszakembert várnak a szervezők. A Téli Siketlimpiát illetően azonban jelenleg is dol-

gozunk azon, hogy legyen házigazda. Sajnos elődeim nem helyeztek elég hangsúlyt erre a kérdésre, így rám maradt ennek a feladatnak az elvégzése. Remélem, sikerrel járok.

– Számos hallássérült sportoló ért el kiemelkedő eredményeket a többségi versenyzők („épek”) sportjában. Megemlíteni néhányat ezek közül a sportolók közül?

Nagyon sok siket sportoló megállja a helyét az épek világában. Ha a mostani versenyzők körében nézek körül, Magyarországon, Máthé Gábor tudnám kiemelni. Gábor egy arany- és egy ezüst siketlimpiai érem büszke tulajdonosa, emellett jelenleg is az MTSZ top100-as listájának tagja, korábban pedig párosban két felnőtt fedett pályás magyar bajnoki címet szerzett az épek között. A nemzetközi sportéletben talán a dél-afrikai Terrence Parkin úszót tudnám kiemelni, aki a siketlimpiákon összesen 29 aranyérmet szerzett, és egyben a 2000-es Sydney-i olimpián 200 méter mellúszásban ezüstérmes lett.

– A „hallássérültek” kifejezés a nagyközönség számára kicsit homályos fogalom. Mit is jelent ez tulajdonképpen?

Valójában a hallássérült szó gyűjtőfogalom, beletartoznak a hangokat egyáltalán nem, vagy csak nagyon minimális mértékben halló siketek, a hallókészülékkel halló nagyothallók, vagy éppen az idősek korukra nagyothallóvá vált emberek. Ahogy említettem, 1924-ben tartották meg az első Siketlimpiát, Csendes Világjátékok néven. Ekkor, hallássegítő eszköz-

zők híján minden hallássérült valójában siket volt. A hallókészülékek megjelenésével kezdett elkülönülni a siketek és a nagyothallók csoportja, ami mára a technológiai fejlődésnek köszönhetően élesen el is határolható. Gyakorlati szempontból úgy lehet ezt leírni, hogy a siketek azok, akik nem hallanak és az anyanyelvük a jelnyelv. A nagyothallók pedig segédeszközzel hallanak és elsősorban a többségi társadalom nyelvét használják. A Siketlimpia szót (angolul: Deaflympics) a Nemzetközi Olimpiai Bizottság hagyta jóvá 2001-ben. Siketlimpián a részvételnek egy feltétele van: mindkét fülön 55 decibeles halláscsökkenés, ami orvosi szempontból a középsúlyos és súlyos nagyothallókat illetve a siketeket foglalja magában.

– Miért nevezik magukat siketnek a süket szó helyett a hallássérültek?

Ami a süket szót illeti: ez orvosi szó, ami azonban pejoratívá vált (pl.: „Süket, mint az ágyú!”), ezért a siket szót preferáljuk.

– Gyakran látni jelnyelvvél társalgó embereket, azonban a többségi társadalomból nem mindenki érzékeli, hogy milyen nehézségei vannak a hallássérülteknek a napi életben.

Két szó: információ és tudás. Ehhez férünk hozzá nehezen a hallás hiányában vagy annak korlátozottsága miatt. A világ erőteljesen hangalapú, a telefontól kezdve a rádióan át nagyon sok információátadó eszköz a hangot használja. Mi ebből kiesünk, ennek pótlása csakis azon múlik, mennyire hozzáférhető, akadálymentes a világ. A tévét csak akkor tudjuk nézni, ha van felirat. Az iskolában akkor tudunk jól tanulni, ha megértjük a tananyagot. Szerencsére ez a helyzet folyamatosan javul, de még messze az igazi esélyegyenlőség.

– Az említett nehézségek hogyan jelentkeznek a sportban?

Az ICSD által elfogadott sportágakban a szabályokat teljes egészében az adott sportot szabályozó Nemzetközi Sportszövetségtől vesszük át, az egyetlen eltérést a hanghoz kötődő szabályok jelentik. Például futballban a bíró nem sípol, hanem zászlót lenget, az úszóversenyen vagy az atlétikai pályán a startjelet lámpákon keresztül adják le. Nehézséget én inkább a csapatsportban látok, de csak akkor, ha ép csapattal játszanak. Az ellenfél csapattagok könnyebben tudnak jelezni egymásnak beszéd, hang vagy bármilyen útján, mint a siketek, hiszen nekik ez kiesik. Ezt én személyes tapasztalataim alapján is meg tudom erősíteni. Éveken át játszottam floorball csapatban és részt vettem a floorball OB-n is.

– A hazai fogyatékkal élők közül a hallássérültek sportja tekint vissza legrégebbi múltra.

Így van, szervezettségükre jellemző, hogy saját sporttelepük és saját sportcsarnokuk is

van. A magyar siketsport nagyon gazdag múlttal rendelkezik. 1912-ben alakult meg az első siket sportklub Budapesten Siketnéma Sport Clubja néven. Az egyesület a mai napig működik – most már Budapesti Siketek Sportklubja néven – a Könyves Kálmán körúton. Itt a 80-as években társadalmi összefogás segítségével egy kézilabdacsarnok és egy futballpálya épült. A sporttelep a mai napig működik és méltó otthona a magyar siketsportnak. Éppen a kommunikációs akadályok okozták azt, hogy ilyen gazdag múltra tekint vissza a siket sport nemzetközi és magyar szinten egyaránt: az összetartó közösség a közös hangot elsősorban a sportban találta meg.

– Mi jellemzi a magyar hallássérült sportot napjainkban?

Magyar Hallássérültek Sportszövetsége néven működik a nemzeti sportszövetség, amely az ICSD teljes jogú tagja. Manapság a kép igen vegyessé vált. A korábban szinte kizárólag siket sportegyesületekben versenyző sportolók nagyobb része már integráltan sportol. Éppen ezért mára már csak pár siket sportegyesület marad, amit a gazdag sikerekben gazdag múlt miatt szívből sajnálunk, de megértünk. Az integrált sport útján több lehetőséghez jutnak a tehetséges versenyzőink, jobb a körülmények, az edzéslehetőségek, szakértő segítség és magasabb szintű versenyfeltételek állnak rendelkezésre.

– Mi jellemzi a magyarok nemzetközi eredményességét?

A legutolsó Siketlimpián, a braziliai Caxias do Sul-ban a magyar csapat 1973. óta a legjobb eredményét érte el, 4 ezüst és 4 bronz-érmet szereztek a versenyzőink. Sikerek tehát vannak, bízunk benne hogy ez kitart az elkövetkező években is.

– Mik a megoldandó feladatok és fejlesztési célok a hazai hallássérült sportban?

Én az utánpótlásban látom a legnagyobb kihívást. Korábban a hallássérült gyerekek túlnyomórészt a szegregált iskolákban – „siket iskolákban és nagyothalló iskolákban”

– tanult, így könnyű volt őket elérni. Ma a többség integráltan tanul a többségi iskolákban a „hallók” között, ennél fogva sokkal, de sokkal nehezebb őket utolérni.

– Ön európai politikus is, a munkája ebben a tisztségben is kapcsolódik a sporthoz?

2009. óta vagyok az Európai Parlament képviselője a Fidesz színeiben. Kezdetül fogva tagja vagyok a Sport Intergroupnak, ez egy frakcióközi munkacsoport, ami a sporttal foglalkozik. Igyekeztem mind a magyar, mind pedig a fogyatékos sport szempontjait ebbe a csoportba bevenni.

– Milyen az Unió kapcsolata a sporttal?

Az EU maga a sporttal keveset foglalkozik, mert tagállami kompetencia. Ennek ellenére nagy potenciált látok elsősorban az ifjúság területén, az Erasmus+ és a hasonló EU-s források erre a területre a jövőben még inkább fókuszálnak, beleértve a sportot is.

– Milyen sport múltja van Önnek mint a Siketek Nemzetközi Sportbizottsága vezető sportdiplomatajának?

Sportolói családba születtem, édesapám kétszeres siketlimpiai bajnok vízipólós volt. Azt szoktam mondani, hogy én is a víz mellett maradtam, csak épp más halmazállapotában, mivel téli sportot választottam magamnak. Alpesi sí versenyző voltam, hazám képviselőjeként részt vehettem egy siketek számára rendezett alpesi sí Európa-bajnokságon. Indulhattam volna egy téli Siketlimpián is, de ekkor már az egyetemi tanulmányaimat folytattam és inkább arra koncentráltam. Bánom is, meg nem is...

– Az Ön pályafutása követendő példa lehet a hallássérült fiatalok számára.

Nem az én tisztem ezt megítélni, de azt gondolom, bebizonyítottam, hogy szorgalommal és céltudatossággal egy siket ember is sikeres lehet Magyarországon. Persze ehhez kedvező csillagállás is kellett, erős családi támogatás és olyan szakemberek, akik hatékonyan tudtak nekem segíteni tanulmányaim során.

Jády György



Sikerkovácsok

Edző két sportágban – beszélgetés Andrásfi Tibor KEP-es edzővel



Egyike volt annak a 154 szakembernek, akik az induláskor, 2013 szeptemberében bekerültek a Kiemelt Edzői Programba (KEP). Andrásfi Tibornak, a 2010-ben Az év utánpótlásedzője díjjal elismert szakembernek akkor még „csak” vívó tanítványai voltak. Ma már világbajnoki érmes öttusázókkal is büszkélkedhet.

Az idősebb Andrásfi Tibort - a vívópáston már jeleskedik egy ifjabb is - sok évvel ezelőtt, a BVSC párbajtőrözőjeként ismertem meg. Beszélgetésüknek nem találhattunk volna hitelesebb helyszínt, mint a vasutas klub vívóterme, ahova immár edzőként jár „haza” az egykori vívó.

A versenyző

– Régóta ismerjük egymást, de azt nem tudom, miért lettél vívó. Szatmárnémetiben, ahol születtél, sok híres sportoló nőtt föl, talán a családodokban is voltak vívók?

A szüleim szerették volna, ha sportolok valamit. Nem volt vívó a családban, ám a keresztanyámnak, akit második anyámnak is tekintek, jó ismerőse volt egy vívóedző, ezért levitt hozzá a vívóterembe. Azonnal megtetszett ez a sport, pedig ügyes voltam kézilabdában és atlétikában is, amit az iskolában csináltunk. Akkor azt hittem, csak egy sportág fér bele egy gyerek életébe, és én a vívást választottam. Öttusázó tanítványaim

példáját látva ma már tudom, hogy lehet többféle sportot is üzni egyszerre – teszi hozzá nevetve.

– Ne szaladjunk annyira előre, maradjunk még a versenyzői múltadnál!

Hamar jöttek a sikerek, tízévesen gyerekversenyeken indultam, és már érmeket is nyertem. Sokáig töröztem a párbajtőr mellett, amit ma is fontosnak tartanék. A régi legendás vívók is jók voltak több fegyvernemben is, bajnokságokat is nyertek, elég csak Gerevich Aladár nevét említeni. Edzőként vallom, hogy meg kell szerezni a tör alapokat, abból kellene tovább építkezni, de anyagilag sem megoldható, hogy egy gyereknek két felszerelése legyen, és a felgyorsult világban már idő sincs a régi fajta képzésre. Akkor mi két évig csak lábmunkáztunk, utána vehettünk fegyvert a kezünkbe. Manapság három-négy hónapnál nem lehet több a lábmunka, mert megunnák, és nem maradnának itt a gyerekek...Visszatérve a kérdésre: Romániában tizenháromszoros bajnok voltam különböző korosztályokban, Balkán-bajnokságot is nyertem. Tizennyolc éves koromban, 1990-ben áttelepültünk Magyarországra, és én a gyerekkori barátomat, Fekete Attilát követve a BVSC vívója lettem.

– Viszonylag hamar abbahagytad a versenyzést...

Nagyon erős volt a férfi párbajtőrmezőny, Fekete Attila mellett ott volt Kovács Iván, Kulcsár Krisztián, Imre Géza. Nehéz volt bekerülni a világbajnok csapatba, ráadásul már növekedett a fiam is. Amikor 2001-ben abbahagytam, hetedik voltam a ranglistán. Nincs bennem hiányérzet, szép emlékeim vannak arról a korszakról.

Az edzői pálya

– Már versenyzőként is azt tervezted, hogy később edző leszel?

Igen, készültem rá, mert szerettem ezt a sportágat, nem akartam elszakadni tőle, ezért 1996-ban elvégeztem a TF edzői sza-

kát. 2002–2003-ban kezdtem edzősködni, az azóta elhunyt Nedeczky Györggyel együtt vittük a szakosztályt, én a kicsikkel foglalkoztam, ő meg a válogatottakkal, Fekete Attilával. Elindítottam egy csoportot, és nem sokára jöttek is a korosztályos sikerek. Jó csapat gyűlt össze, Bőjte Szabolcs, Györgyi Levente, Újvári Dániel, Kiss Gergő, Pelka Szilvia, Pádár Tamás, Hamar Balázs és társaik hozták a jó eredményeket. Egy edzőnek pedig nincs nagyobb álma, mint hogy a tanítványa dobogón álljon. Egy kezdő edzőnek pedig különösen fontos az ilyen visszajelzés, további motivációt jelent a mindennapi munkában.

Apa és fia

– Aztán felnőtt a fiad is, aki ma már a válogatott egyik erőssége. Tibinek nem volt más választása, vívnia kellett?

Még versenyeztem, amikor már vittem magammal a terembe, mert nagyon apás volt, velem kellett jönnie. Hamar „megfertőzte” őt a sportág, de én igyekeztem visszafogni, nehogy túl korán kezdje és megunja. Végül nyolcévesen kezdett, ő is tőrrel. Nem erőltettem, hogy vívó legyen, ugyanakkor próbáltam a lelkére beszélni, azt hangsúlyozni, hogy milyen jó lenne, ha vívna, mert akkor sokat lehetnének együtt, sokfelé utazhatnánk. Bejött a taktikám, itt maradt, és ő is nagyon szereti, amit csinál.

– Milyen érzés kettős szerepben, edzőként, ugyanakkor apaként mellette állni egy versenyen?

Lelkileg nem könnyű. Minden tanítványomért izgulok, de ez azért más! Igyekszem fejleszteni magam, hogy bírjam a nyomást, de nem egyszerű feladat, hogy nyugodt tudjak maradni. Dolgozom rajta, de kell is, hogy az ember mentálisan eddze magát. Korábban Julcsi lányom is vívott, és amikor megkérdeztem, mondta, hogy sokat változtam az idők során, nyugodtabb lettem.

– Otthon mennyire téma a vívás?

Még kicsik voltak, amikor megfogadtam, hogy otthon apuka vagyok, a teremben pedig edző. Ezt sikerült is betartani, ezért is maradt jó a viszonyunk. Ma már csak Tibi vív, aki azóta felnőtt és külön él, de nem csak a vívás miatt szoros a kapcsolatunk. Persze, ha akarja és kezdeményezi, a vívótermen kívül is beszélhetünk a vívásról, amikor egyébként „csak” apa vagyok. Az edzői énem a szigorúbb.

– A kemény edzői szívet is egyre többet melegengethetik Tibi eredményei, hiszen junior Európa- és világbajnok, novemberben pedig megnyerte első felnőtt világkupa-versenyét.

Elégedett vagyok vele, szépen fejlődött, ha-



ladt előre. Korábban az volt a cél, hogy eredményes legyen, jól vívjon. Egy versenyen nem nyerhet mindenki, de részsikereket mindig el lehet érni. Most már a felnőttek között is jegyzik a nevét, ezt a helyzetet kell stabilizálni. A fő cél természetesen a párizsi olimpia, oda kell kijutnia a csapatnak. Úgy érzem, a rutinos, olimpiai ezüstérmes Siklósi Gergő vezérletével ütőképes lehet a három fiatal (Andrásfi Tibor, Koch Máté, Nagy Dávid – a szerző), szerintem az érem is benne van a fiúkban. Persze, előbb meg kell szerezni a kvalifikációt!

Az öttusázók között

– Beszélgetésünkre egy számodra nagyon zsúfolt és izgalmas időszak előtt került sor: jövő hét végén rendezik a budapesti férfi és női párbajtőr Grand Prix-t, amikor a fiad mellett a helyed, ugyanakkor Kairóban két öttusázó tanítványod szerepel világkupa-versenyen. Először arról beszélj, hogy kerültél az öttusába?

2020 novemberében keresett meg Tibolya Péter, az UTE öttusa szakosztályának vezetője, hogy rám gondolt az újjászületett egyesület vívóedzőjeként, lenne-e kedvem a munkához. Petit még versenyző korunkból ismerem, az öttusázók sokat vívtak velünk edzéseken. Jólesett, hogy emlékezett rám és engem választott. Gulyás Michelle és Szép Balázs vívóedzője vagyok, akik azóta világ- és Európa-bajnoki érmekeket szereztek, és esélyesek a párizsi olimpiai kvóta megszerzésére. Nálam vív még a sportág nagy tehetsége, az U17-es világbajnok Tamás Botond is. Úgy érzem, befogadtak az öttusázók, elismerik a munkámat. Az edzőtársaimmal is mindent megbeszélünk, csapatban gondolkodunk, Tibolya Peti pedig koordinálja a munkát.

– A vívás és az öttusavívás nagyon különbözik egymástól, még ha mindkettőben párbajtőrt használnak is...

Ne is mondd! Amikor tapasztalatszerzésre lementem az első öttusaversenyre, csak kapkodtam a fejem, olyan gyorsan történt minden! Itt egy találatig tart egy asszó, míg vívásban tizenötig, van idő és lehetőség javítani. Öttusában gyorsan kell döntenie, hogy mit csinál. Itt másfélék az edzések, inkább a technikát tanítom, és a mentális résszel is foglalkozunk. Sokat fejlődtek, már elhiszik, hogy tust tudnak adni, a tavalyi világversenyeken ezt bizonyították is. A BVSC-teremben edzenek, ami azért fontos, mert itt vívókkal is tudnak készülni, és ez nagyon hasznos.

– Nem gyakran, de azért előfordul, hogy ütközik Tibi és az öttusázók versenye. Mint például a jövő héten. Ilyenkor mi a megoldás?

Szerencsére Tibi kiemelt lesz a budapesti Grand Prix-n, csak vasárnap kell vívnia. Vagyis Kairóban kezdek az öttusázókkal, a nagyon fontos körvíváson ott tudok lenni Michelle és Balázs mellett. Utána sietek haza, és a verseny előtt még Tibivel is tudok iskolázni, felkészülünk a hazai viadalra. Egyébként Tibolya Peti nagyon sokat van velünk a vívóteremben, átbeszéljük a feladatokat, és ha én nem lehetek velük egy versenyen, megcsinál mindent. A pandémia idején például korlátozva volt a versenyen részt vevő edzők száma, akkor sem mehettem velük. Mivel mindenki tudja, hogy az öttusában milyen fontos szám a vívás, az öttusasövetség is partner abban, hogy segítik úgy megszervezni az utazásomat, hogy az mindenkinek jó legyen. Az év további része pedig szerencsésen alakul, mert az Európa-bajnokságot mindkét sportágban



az Európa Játékokon, vagyis együtt rendezik meg. A vívó világbajnokság pedig megelőzi az öttusázókét, ott nem lesz ütközés.

Állandó tanulás

– Munkádat azzal is elismerik, hogy KEP-es, vagyis kiemelt edző vagy. Hogyan értékeled ezt a programot?

A kezdetektől a program tagja vagyok, és mivel pályám elejétől fogva vallom, hogy

minden edzőnek folyamatosan tanulnia, fejlődnie kell, ezért nagy segítségnek tartom ezt a kezdeményezést. Az előadások kifejezetten a szakmáról szólnak, mindenki talál köztük „személyre szólót”, vagyis számára érdekeset. Nekem kifejezetten tetszett a légzésről és a mentális felkészítésről szóló előadás, sokat tanultam belőlük. Igyekszem kihasználni minden lehetőséget, amiből tanulhatok, és nem csak a „pontoszerzés” miatt

hallgatok meg egy-egy előadást. És nem kell álszerénynek lenni, ki kell mondani, hogy anyagilag is nagy segítség a program, ami a mai világban nem sokaknak adatik meg. Biztonságot ad, így csak az edzői hivatásra tudok koncentrálni, nem kell más munkát keresnem a megélhetéshez.

– Három tanítványod, a fiad, valamint az öttusázó Gulyás Michelle és Szép Balázs kezd meg hamarosan az olimpiai kvalifikációs időszakot. Azt hiszem, kérdés nélkül is tudom, mi a legnagyobb vágyad ...

A tanítványaim már eddig is meghaladták az én eredményeimet, a fiam is jóval többre vitte a páston, mint én. Edzőként nagyon jó érzés, ha át tudsz adni valamit a tudásodból, és ezzel segíted a tanítványodat. Az öröm pedig közös. Elmondhatatlan boldogság lenne, ha mindhárman ott lehetnének az olimpián, Párizsban. Megvan rá az esély!

Füredi Marianne

Aranyos Michelle

Andrásfi Tibor tanítványai közül Gulyás Michelle - kitűnő vívásának is köszönhetően – aranyérmes lett az öttusázók idénynyitó, március elején rendezett kairói világkupáján. Az UTE kiválósága előtte, februárban a budapesti nemzetközi fedett pályás versenyen győzött, amely nyílt országos bajnokság volt egyben, így egy viadalon két aranyérmet akasztottak a nyakába.





Köpf Károly

Főtitkári beszámoló Ez történt ...



A legutóbbi Magyar Edzőhöz írt beszámolómban megemlítettem, hogy az 1-es típusú cukorbetegséggel élő gyermekek sportolásával kapcsolatos programunkban egy oktatófilm készül szülők, gyerekek, testnevelő tanárok, edzők részére. A film december közepére készült el, a Sportos Cukorbeteg Egyesületének hatékony együttműködésével. A film rendezője, Magyar Márton rengeteg ötlettel járult hozzá a film megszületéséhez. Az ünnepélyes bemutató 2023. január 11-én, a Cukorbeteg Gyermekek Napján volt a Magyar Sport Házában. A film a „Ha mindenki segít...” címet kapta. A bemutató napján ezzel a címmel konferenciát rendeztünk, amelynek keretében Dr. Luczay Andrea gyermekdiabetológus részéről előadás hangzott el az 1-es típusú diabétesz kezeléséről. Dr. Téglásy György, az OSEI orvosigazgatója arról tartott előadást, hogy a sportegészségügy hogyan segíti a cukorbeteg sportolók felkészülését, Muskát Erika, a Sportos Cukorbeteg Egyesületének elnöke pedig bemutatta az egyesület tevékenységét. A konferencia utolsó napirendi pontja volt a film bemutatása, amely a jelenlévő egészségügyi szakemberek, testnevelőtanárok és edzők körében nagy tetszést aratott. A film széles körben terjesztésre került a SOSZ, az MPB és az Oktatási Hivatal segítségével. A Sport TV is lehetőséget adott egy beszélgetés keretében a film bemutatására.

Összeállítottuk a 2023/I. félévi továbbképzési programot. Az őszi továbbképzési szezon zárásakor kiküldött kérdőíven sokan jelöltek meg témákat, amelyeket az idei továbbképzési programba javasoltak felvenni. Az I. félévi program jelentős részét ezek a témák alkotják. 19 konferencia szerepel a június közepéig tartó sorozatban. Ezek közül öt foglalkozik utánpótlás-neveléssel, hét a felkészüléssel, teljesítménnyel és a teljesítményt befolyásoló tényezőkkel. Három konferencia sportpszichológiai témájú, és szerepel a programban etikai, dietetikai, rehabilitációs téma és gyakorlati jellegű előadás is. Természetesen nem maradhatott ki a doppingellenes tájékoztató sem.

A múlt év utolsó Magyar Edzőjében Mol-

nár Zoltán elnök úr írt a Magyar Virtuális Sportmúzeum létrehozásáról. Az első szakasz munkája befejeződött és február 16-án megtörtént a Virtuális Múzeum bemutatása. Első körben minden olyan sportoló életrajza, pályafutása, eredményei és fotói kerültek fel a Múzeum felületére, akik az 1896 és 2020 közötti nyári és téli olimpiai játékokon ma-

gyar színekben érmet szereztek. A Magyar Virtuális Sportmúzeum bemutatóján személyesen megjelent és beszédet mondott Dr. Schmidt Ádám sportért felelős államtitkár, Schmitt Pál volt köztársasági elnök, a Múze-



um egyi megálmodója, Gyulai Zsolt a MOB és Szabó László az MPB elnöke. Csabai Edvin, a MET sportigazgatója elmondta, hogy az oldal 3531 sportolót mutat be, 8136 fotó található a felületen, amely 54 sportág 132 szakágának eredményeit tartalmazza. Az oldal elkészítésében 10 hónap alatt 40 szervezett és több, mint száz személy vett részt. A bemutatón Molnár Zoltán elmondta, hogy ez még csak a munka első szakasza. A továbbiakban sor kerül valamennyi magyar olimpiai résztvevő, a VB-k és EB-k résztvevőinek a magyar válogatott sportolók teljes körének felkutatására és megörökítésére.

A MET ebben az évben ünnepli fennállásának 30. évfordulóját. A terveink szerint szeptember 25-én, a Magyar Edzők Napján nagyszabású ünnepség keretében emlékezünk meg az alapítás évfordulójáról, az alapítóról. Természetesen a 2023. évi Edzői Díjak átadása is akkor lesz. A Mesteredzői Díj és az Edzői Életmű Díj pályázati és jelölési kiírása megtalálható a honlapunkon. A pályázatok és jelölések benyújtásának határideje: 2023. augusztus 15.

Köpf Károly főtitkár



Könyvismertető

SPORTPEDAGÓGIA

– elmélet, módszertan és gyakorlat

Szerkesztő: Bognár József, Prof. Dr.

Ebben a **6 hazai egyetem 12 kiváló szerzője** által írt, fantasztikusan gazdag tartalmú SPORTPEDAGÓGIA könyvben a sportra vonatkozó fontos pedagógiai tudnivalók korszerű szemléletben, a modern tudományosság elvei szerint összegződnek mind elméleti, mind módszertani és mind gyakorlati megközelítésben. A leendő testnevelő, edző és más sportszakember a saját tevékenységi körében a szakmai munkáját megszabó normákat és cselekvési lehetőségeket ismerheti meg belőle, segítségével ráláthat a sportbeli tevékenységek bonyolult sporttudományos és pedagógiai összefüggéseire, megértheti saját szerepét a sportoló ember és szélesebb értelemben a társadalom fejlesztésében.

Kinek készült, kinek szól ez a könyv?

Röviden: az edzőkön és testnevelőkön kívül a nem oktatással foglalkozó sportszakemberek (sportvezető, a sportszervező, a sportmenedzser, a rekreációs szakember, a sportpszichológus stb.) is megtalálhatják a maguk számára releváns sportpedagógiai tudást megalapozó fejezeteket e könyvben. A szerzők hat hazai, sportszakemberképző felsőoktatási intézmény kiváló szakemberei,

így a korszerű elmélet, a tudományos megközelítés, valamint az erre épülő problémacentrikus szemlélet mind könnyen értelmezhetővé és a gyakorlatban jól használhatóvá válik. A sportpedagógia a neveléstudomány és a sporttudomány olyan közös metszéspontján helyezkedik el, mely kifejezetten fejlesztő céllal egyrészt a sportban folyó nevelőmunka elméletét és gyakorlatát vizsgálja, másrészt a sporttevékenységre épülő célokat és erre épülő szisztematikus tevékenységeket foglalja magában.

Ismert, hogy az egymáshoz szorosan kapcsolódó értelmi, érzelmi, szociális és pszichomotoros tanulás eredményeképpen fejlődhet optimálisan a fiatalok öntevékenysége, szokás- és tevékenységrendszere, valamint ezek együttes jelenléte vezethet a sporttevékenység tökéletesítéséhez, a teljesítmény javulásához. A sporttevékenység során megmutatkozó problémakörök mind teljesebb megértése felé vezető úton a sport színterei szerint elsősorban a versenysportot, a szabadidősportot és a fogyatékosok sportját érdemes megkülönböztetni. Ez a megközelítés az életkorra, fejlettségi- és képességszintre épülő pedagógiai módszereket, eszközöket és értékelést is kiemelten kezeli, illetve célja a pozitív szokásrendszerek élethosszig tartó fenntartása.



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 8.000,- Ft/db

Hosszútávú Sportolófejlesztési Program

2023. január 31.



A Hosszútávú Sportolófejlesztési Program Balyi István, Kanadában élő magyar származású sporttudományos kutató terméke.

A téma előadója **Prof. Dr. Gécz Gábor** a TF tanszékvezető egyetemi tanára. A hosszútávú gondolkodás úttörője Dr. Nádori László, a TF valamikori professzora volt. Az ő elméletére alapozta Balyi István a Hosszútávú Sportolófejlesztési Programot. A program nemzetközileg is elterjedt és alkalmazott. Magyarországon a program végrehajtását segíti az állami sportirányítás, a Magyar Olimpiai Bizottság, a sportszövetségek jelentős része és a sportklubok. A program megvalósításában kulcsszereplők az edzők és a szülők. A program több terület összehangolt ismeretein alapul. A gyermekkorban elkezdett felkészítés célja az eredményes felnőtt sportoló nevelése. Három szakasza van a programnak. Első szakasz a testkulturális műveltség megszerzése. Törekedni kell minél szélesebb mozgáskultúra elsajátítására. Második szakasz a kiválóságra törekvés. A harmadik az aktivitás az életért. A képzést több sportág mozgásformájának elsajátításával kell kezdeni, majd szűkíteni kell egy-két sportágra (specializáció), amelyben a sportoló karrierjének csúcsára jut. Ezután a sportolás vezető szakasza következik, amelyben a sportoló saját örömeért sportol, lehetőleg élete végéig. A programot néhány szövetség sportágspecifikusan is adaptálta. A sportolónak, akivel dolgozunk, a fizikain kívül érzelmi és értelmi fejlődési szakaszai is vannak. A fejlődés befolyásolásában az edzőknek kulcsszerepük van. Az egyes aspektusok fejlődési szakaszai eltérőek lehetnek. Az „**aktív start**” szakasz 0-tól 6 éves korig tart. Ebben a korban még a fiúk és a lányok között a testi és szellemi fejlődésben nincs különbség. Később a hormonális hatások a két nem között jelentős eltéréseket okoznak a fejlődésben. Az aktív start időszakban a gimnasztika, úszás, futások, dinamikus egyensúlygyakorlatok a dominánsok. A mozgékony, gyorsaság és a koordináció fejlesztésére van lehetőség ebben az életkorban. Az agyi funkciók is folyamatosan fejlődnek. A testmozgás növeli az önbizalmat, a szociális készséget, elősegíti a nyugodt alvást. Ebben a korban a gyermekek játszani szeretnek, kevés irányítással végzett foglalkozást kell tartani. Hagyni kell őket szabadon cselekedni, játszani. Ebben a korban a feladat a nagy izmok beidegzése, használatának megtanulása. Ez a szoci-

alizációs folyamat kezdete, a gyermek először kerül idegen közegbe. A természetes mozgások szenzitív időszakai visszajelzést adnak a gyermek egészséges testi fejlődéséről.

Az „**örömteli alapozás**” időszaka lányoknál 6–8. fiúknál 6–9 éves korban van. Erre az időszakra esik az alapvető mozgásformák begyakorlása és a mozgáskoordináció továbbfejlesztése. Az idegi kapcsolatok egyre bonyolultabbak és erősödnek az izmok is. Sokoldalú mozgási lehetőséget kell biztosítani a gyermekeknek. Az erőfejlesztés saját testsúllyal történjen. Az általános sportetikai kérdések alapjainak elsajátítása is ebben a korban szükséges. Még mindig sok játékos gyakorlat legyen a foglalkozásokon.

Az „**edzés tanulása**” időszak lányoknál 8-tól 11 évig, fiúknál 9-től 12 éves korig tart. Ez az alapvető sportképességek, készségek fejlesztésének időszaka. A biológiai életkornak már befolyásoló szerepe van. Ebben a korban kell a sportági technikákat elsajátítani. A specializáció néhány sportágban már indokolt. Alapvető edzésméleti, regenerációs, táplálkozási ismereteket kell már a fiataloknak elsajátítani. A következő életkori szakasz az „**edzés tanulás**”. A képességek, készségek tanulásának fő időszaka. Erőfejlesztésben a szabadsúlyok fokozatos bevezetése már lehetséges. De a hangsúly továbbra is a saját testsúlyon van. Már megfigyelhetők a sporttehetség jelei. A tehetségeket nagyobb kihívások elé kell állítani. Hetente háromszor legyen sportágspecifikus edzés, de hasznos lehet még egy sportág gyakorlása is. Ilyenkor értik meg a fiatalok a testkulturális aktivitás értékeit. A testkulturális műveltség elemei: affektív szféra, motoros szféra, kognitív szféra és a viselkedés.

Ezután jön az „**edzeni a megedződésért**” szakasz. Lányoknál ez a 11–15, fiúknál a 12–16 éves kor. Ebben a szakaszban alakul ki a testfelépítés és alakulnak ki a sportágspecifikus képességek. Jellemző lehetőségek az aerob és anaerob állóképesség és a gyorsaság fejlesztése. A taktikai tudást is lehet fejleszteni, de nem a győzelem, hanem a megfelelő fejlődés a fontos. Erős kortársi befolyásolás, viszonylag fejletlen önértékelés jellemzi a fiatalokat. A szülők nagy elvárásai zavarhatják a sportolót. Erőfejlesztésben a törzsizmokat kell előtérbe helyezni. A tehetségek kiválasztása, menedzselése ebben a korban döntő.

A következő szakasz az „**edzeni a versenyzésre**”.

Lányoknál ez a 15–21, fiúknál a 16–23 éves korig tartó időszak. A cél a test optimalizálása, a versenyszám és poszt-specifikus képességek fejlesztése. Hetente 9–12 sportágspecifikus edzés lenne a kívánatos. Egész évben nagy intenzitású az edzés, sokoldalú a képességfejlesztés, sok az egyéni edzés, az edzéseken modellezni kell a versenyzést, a versenyszerű edzés és versenyzés túlsúlyba kerül az edzéssel szemben. Megjelenik az eredményelvárás, de még nem ez a legfontosabb. A versenyszituációban való teljesítés a lényeg.

A felnőtt sportolói kor az „**edzeni a győzelemért**”. A test maximalizálása és a pódium (versenyszerű szereplés) elviselése a legfontosabb feladatok.

Az „**aktivitás az életért**” a sportolói korszak lezárása után következik. Ennek van egészségügyi, fittségi és sportpolitikai háttere is.

A kiválasztásnál és beválasznál döntő a genetikai háttér. A tehetség kibontakoztatására hatással van a család, a kortárs csoportok, az iskola, a társadalom és van egy „**sors**” (szerencse) faktor is. A beválasznál a szociális, mentális és érzelmi adottságok – öntudatosság, empátia, kommunikáció, interperszonális kapcsolatok, döntéshozatal, problémamegoldás, megküzdő képesség – sokat számítanak. Fontos, milyen a sportoló beállítottsága: rögzült, vagy fejlődő. Az egészséges versenyszellemet kell kialakítani a fiatalban. A szülők szerepe lehet segítő, de negatív is. Meg kell nyerni a szülőt a tehetség kibontakoztatásához. Az edző szerepe, szakmai tudása az egyik legfontosabb tényező. Az edző folyamatosan tanuljon, képezze magát, teremtsen meg a csoportban a pszichológiai biztonságot. Mindenki mondhatja el a véleményét, retorzió nélkül. Ha nincs biztonságban a sportoló, az korlátozhatja a képességei kibontakozását. Az objektivitás, a mérések, a példamutatás, fontos eszközök. Az edzőnek széleskörű és kiegyensúlyozott kapcsolatot kell tartania a környezetével. Az edzőnek nem csak a fizikai összetevők fejlesztésével kell foglalkoznia, hanem a szellem fejlesztésével is. Ezeknek összhangban kell lenni. Az igazi értékátadás a teljes személyiségre hat. A tehetség kibontakoztatása és az eredményes sporttevékenység sok pilléren nyugszik.

K.K.

Az edzői etikáról és személyiségfejlesztésről

2023. február 7.

A sportban az utóbbi időben előtérbe kerültek az etikai kérdések. Vonatkozik ez természetesen a sportolókra is, de ez alkalommal az edzői etikára helyeztük a súlypontot.

Dr. Csuka Botond a TF egyetemi adjunktusa előadásának címe: „A kötelességektől az erényekig: az edzői etikáról”. Csuka Botond elsősorban sportetikát tanít a TF-en. A jelenleg megtalálható etikai kódexekre, valamint a sportetikai, filozófiai kutatásokra alapozta az előadását. Az érdeklődés az edzői etika iránt az elmúlt időszakban megnövekedett. Az edzők a gyakorlatban naponta hoznak etikai döntéseket, ezzel formálják a közösséget. A sportetikai kutatások arra vonatkoznak, hogy milyen alapon hozunk bizonyos döntéseket. A sportetika a döntések meghozatalában segít az edzőknek. Mi tesz valakit jó edzővé? Meg kell határozni, hogy mit tartunk a jó edző ismérveinek. Más-más a követelmény a gyerekekkel foglalkozó edzőknél és a profi sportolókkal foglalkozó edzőknél. Mások a hangsúlyok az egyes területeken. Minden területen vannak azonos elvárások is: szakmai felkészültség, motivációs bázis, közösségi erények közvetítése. Az etikai dimenzió fontosságára mutatnak rá az edzőkkel kapcsolatos botrányok. Az etikailag elfogadhatatlan tetteket nem igazolhatják az eredmények. Az edzői hivatás az emberi kiválóság kiművelésére is kell irányuljon. Az edző morális kötelességeket teljesít, de egyben megtestesít morális igényeket is. A morális kötelességek olyan kötelességeink, amelyekkel embertársaink iránt minden esetben tartozunk. Az edzői kötelességek speciális morális kötelességek. Ilyen például a bizalom megőrzése, a sportoló személyiségének tiszteletben tartása. A hivatásetika tartalmazza az adott foglalkozásban található etikai kötelességeket. Az adott szövetség, vagy klub etikai kötelezettségeit az edző a szerződése aláírásával ismeri el. Az edző a bizalmat a szakmai felkészültségével szerzi meg. Aki nem tiszteli a sportolót ezzel a bizalommal él vissza. Az edző fontos társadalmi szerepet tölt be, az etikátlan edzői viselkedés vét a sportág, a klub és ezen keresztül a sportközösség, mint etikai közösség ellen is. Választásos esetben fel kell mérni az etikus és etikátlan viselkedés morális kockázatát, következményeit. Az edző nem csak egy szolgáltatást nyújtó szakember, hanem egy hivatás képviselője is. A

hivatásetika felülírja a szolgáltatásnyújtás feladatát. A fair versenyzés azt jelenti, hogy a saját érdekeim mellett mindig figyelembe veszem a sportágam, a sportközösség hosszútávú érdekeit is. Az edző nem árulhatja el a hivatását a győzelem érdekében. Mik az edző morális kötelességei? A szakmai tudás, a megbízhatóság, a sport szereplőinek, azok emberi méltóságának, valamint szabályoknak a tisztelete, a méltányosság, azonos bánásmód mindenkivel, a hátrányos megkülönböztetés mellőzése, a törődés és hosszútávú felelősség a sportoló testi és lelki épségéért, valamint az integritás, a következetesség. A saját maguk iránti tiszteletet a sportolóktól is meg kell követelni.

Az etikai kódexek gyakran tiltólistaként funkcionálnak. Nem azt mondják meg, hogy mit tegyen az edző, hanem hogy mit ne tegyen. Az erényetikát a cselekvő személy érdekli: mik azok a képességek, amelyek a teljes életet lehetővé teszik. Az edző gondot fordít saját személyiségének fejlesztésére. Ezek az erények: a fegyelmezett, jellemes magatartás, az ésszerűség, a lelki erősség, a mértékletesség és az igazságosság. Az erényetika nem a kötelességtudatról, a szabálykövetésről szól, hanem azokról az erényekről, amelyek elősegítik, hogy az edző magasabb erkölcsi szintet képviselve lépjen a sportolói elé. Ha ez így van, akkor az edzőnek nevelőként is kell szerepelnie, aki a rá bízott sportolók, a közösség erényeit is fejleszti saját példamutatásával. A morális nevelés az edzői munka lényegi összetevője. Minden sportág együttműködésen alapuló értékközösség. Az edző ezeknek az értékeknek a kapuőre és a sportolóit ezeknek az értékeknek az elsajátítására kell nevelnie.

A konferencia másik előadója **Dr. Elbert Gábor** testnevelő tanár, sportcoach volt. Előadásának címe: „Coaching a sportban”. Előadását konkrét sportolói esetekre alapozta. Coachként először Balzsay Károly ökölvívóval foglalkozott. Minden sportoló a kezdetektől komoly fizikai és mentális terhelésnek van kitéve. Hogy ezzel megküzdjön, segítség van szüksége. Az edzőnek és a sportolónak is szüksége van valakire, akivel meg tudja beszélni, ki tudja értékelni a történeteket, aki mentálisan felkészíti a következő kihívásokra. A versenyzővel és az edzővel a verseny napján nem szabad az eseményt értékelni,

legfeljebb, ha ezt kéri. Ezt a következő napra kell halasztani. A problémák megoldásában edzőnek és versenyzőnek is segíteni tud a sportpszichológus, a coach, mint kívülről álló személy. A coachnak kompetensnek kell lenni az adott sportágban. A coaching lényege a rendszeresség, az edzővel való együttműködés, az edző személyének erősítése. A rendszeres és megfelelő mentális foglalkozással nemcsak a sportteljesítmény javul, hanem a sportoló más területeken is képes jobban teljesíteni. Az alap, hogy a coach-al heti egy alkalommal, legalább öt héten keresztül találkozzon a sportoló, vagy az edző. A coachnak is folyamatosan fejlesztenie, képeznie kell magát. Milyen kockázati tényezők vannak egy gyermek sportolásánál? Ilyen kockázati tényező lehet a szülő. Sokszor a saját, be nem teljesült vágyait akarja a gyermekre rákényszeríteni. A szülőkkel meghatározott szabályrendszer mentén kell együtt dolgozni. Kockázati tényező lehet az iskola és a klub is. Az iskolában a tanár, a klubban az edző lehet kockázati tényező. Serdülőknél ilyen tényező a szerelem, de lehet a sérülés is. A sportolónál tisztázni kell a sok munka fogalmát. Eredményt csak sok munkával lehet elérni. A külső elvárásoknak realitásnak kell lenni, de ugyanakkor legyen húzóerejük is. Összhangba kell hozni a klub, a csapat és az egyén érdekeit. Mindig a gyermek, a sportoló érdekeit kell előtérbe helyezni. Minden sportoló, minden gyermek külön történet, de ez érvényes az edzőre is. Az edzőnek is legyen célja a saját karrierjével kapcsolatban, hova akar fejlődni és ehhez mit kell tennie. Mik azok a külső és belső tényezők, amelyek a kitűzött célhoz vezetnek. Az edző mérje fel, miben kell fejlődnie, hogy a sportolója, csapata elé kitűzött célt elérje. Az edző próbáljon meg segíteni a szülőnek, hogy jobb sportszülő legyen, aki segíti és nem gátolja a gyermeke sportkarrierjét. A lényeg, a sportolót győztes karakterré kell formálni, közös segítséggel, együttműködéssel. Csuka Botond előadása elsősorban elméleti, filozófiai síkon ragadta meg az edzői etika problémakörét, míg Elbert Gábor a saját gyakorlati tapasztalataira építette előadását. A két előadás így jól kiegészítette egymást.

K.K.

Küzdősport

A csepeli csodacsapat

Csepeli családban született, lakóhelyüktől alig 200 méterre volt az iskola ahol tanult, elkezdett edzősködni, majd testnevelő tanárként dolgozott és ahol felépítette a „szentélyt”, a Halker-KirályTeam Kick-box Akadémiát, amely a világ legeredményesebb klubjává vált. Azt mondja, kis túlzással 300 méteren belül élte az életét, kötődik ide. A középiskola utolsó évében kombinatorikát tanult, az ELTE-re jelentkezett és egyetlen ponton múlt, hogy nem vették fel. A csepeli hévvel ment hazafelé amikor megkapta az eredményt és olyan rosszszul lett, hogy le kellett szállnia.

„Álltam magamban a Duna-parton és azt mondtam O.K., akkor nem leszek matematikus. Elmegek dolgozni és felépítem magamnak azt az anyagi biztonságot, amivel később eldönthetem, mit akarok csinálni.”

Amíg a korosztálya bulizott, ő négy munkahelyen dolgozott. Fél 6-tól takarított a gyárban, kilencre ment egy pizzériába, kora délután napközis tanár volt egykori iskolájában és este tízig edzést tartott ugyan ott, hat éven keresztül. Ezután megalapította első saját cégét és megalapozta a gazdasági hátteret ahhoz, hogy elkezdjen tanulni. 35 éves elmúlt, amikor nyelveket tanult és elvégezte a szakadzőit a TF-en. Jöttek az eredmények, hamarosan bekerült a világszövetség, a WAKO edzői bizottságába, majd az elnökségbe, ahol alelnök is lett. 2021-ben pedig az Európai Szövetség elnöke. A sportág vezetésével elérték, hogy az Európai Olimpiai Játékokon ott lesz a kick-box 2023-ban és nagyon bíznak abban is, hogy Los Angelesben olimpiai résztvevők lehetnek.

Megáll a bejáratban, nekidől az ajtófélfának, szó nélkül figyeli a teremben folyó munkát. Minden négyzetcentiméteren folyik a harc, koncentráció arcok, minden mozdulatot érzékelő edzők, a bőrömről érzem az elszántságot és a fegyelmet.

– Büszke vagy?

Nagyon – mondja és ebben a szóban benne van az elmúlt évtizedek minden pillanata. Nehezen mozdulunk az ajtóból, odaköt minket a látvány, de olyan rég szeretném megkérdezni, mi van e mögött. Ezért jöttem és tudtam szeretni fogom a beszélgetés minden pillanatát. Ahogy egyre jobban belelendül, úgy kezd



megtelni az arca még több étellel és a szemei tüsszel. Mesél, mutogat, elemez, gesztikulál, az arca szinte eljátssza mindazt, amiről beszél. Én pedig hallgatom.

1978-ban karatéval kezdtem a ferencvárosi művelődési házban, akkor még nem volt kick-box. Olyan tájt a küzdősportok nem voltak divatban, sőt kifejezetten illegális volt űzni őket, eldugott kis klubokban félig titokban edzettünk. No de, mi Bruce Lee filmekben nőttünk fel! 12 évesen nagyon menő volt valami tiltott dologban részt venni és a fehér övünket megkötve átutazni a városon, mint az igazi karatéka. Mindegy volt, hogy tél, vagy nyár van, tornacipőben, edzőruhában ment a fekvőtámasz öklön a hóban, mindent csináltunk, ami az edzéselmélet szempontjából nonszensz, de akkor még nem volt edzői oktatás, addig is évek teltek el, míg 1981-ben hivatalosan is sport lett a kick-box. Három évet versenyeztem, de az első perctől fogva éreztem, hogy nekem ez nem elég, folyamatosan néztem ki mit csinál, mit tudok ellesni másoktól, rájöttem, hogy nem elégít ki a saját magam menedzselése, edző akarok lenni, magamba szívni a tudást, átadni másoknak, felkészíteni őket a győzelemre. Az irodám falán van egy kép. Ez kifejezi az edzői ars poeticam. 2016-ban készült a loutraki Euró-

pa-bajnokságon, ahonnan 8 aranyéremmel tértünk haza. Az utolsó megmérettetés a csapatbajnoki trófea megvédése volt. Veres Roland, Móradi Zsolt, Járószkievicz Krisztián, Veres Richárd, Szabó Dorina, Nagy Henrietta. A döntőben az olaszok ellen mindhárom férfi meccs döntetlenre végződött és a lányoknál is a rendes idő után döntetlenre állt a mérkőzés, hosszabbítás következett. Az utolsó másodpercekben, még mindig döntetlen állásnál én már nem bírtam odanézni, lehajtott fejjel, transzban ültem a tatami mellett, amikor Szabó Dorina egy fejrúgással befejezte a meccset. Határtalan volt az örömöm. Ez a kép kifejezi a csapategységet, az edző-tanítvány szimbiózist, a közösen elért siker értékét.

Ekkor már a teljes válogatott a Király-team versenyzőiből állt. Óriási szerencse, hogy volt lehetőségem 8–10 fiúval és 6–8 lánnyal együtt dolgozni, fejlődni. Ők, világ-bajnokként nap mint nap egymás ellen edzettek. Nem véletlenül vagyunk mi a világ legjobb csapata már 16 éve. Nagyjából akkor értünk fel a csúcsra. Úgy gondoltam, hogy a legjobb edzőmódszer a bunyó, így mindent a versenyzésnek rendeltem alá. Hét közben edzettünk, hétvégeken pedig versenyeztünk legalább 35 alkalommal egy évben, de emellett az edzések végén egy

óra szintisza küzdelem volt a „levezetés”. Minden versenyzőm világbajnok volt a súlycsoportjában. Egyikük beállt középbe, 3x2 perc, találatonként csere, friss ellenfél, futószalagon vívták egymással a világbajnoki döntőket. Mire eljutottak a világversenyeke-re, ott már én csak karba tett kézzel hátrádóltam, mert tudtam, hogy nincs náluk jobb. Nagyon szerettem velük dolgozni. Engem érdekeltek a gyerekek, mindig azt akartam, hogy élvezzék, amit csinálnak. A kicsikkel rengeteget játszottunk. Imádtam őket. A gyerekek csak rád néznek és azonnal tudják, ha megjátsszod magad. Ellenben ha hiteles vagy, akkor visszajönnek a következő alkalommal is. Lehetsz szigorú, lehetnek magas elvárásaid, ha őszinte vagy, akkor mindenben partnerek. Sokszor előfordult, hogy a tanítványaim – persze általában a legjobbak – fegyelmezetlenkedtek, bohóckodtak. Megállítottam az edzést és mondtam, hogy „Figyeljete srácok, ha ez így folytatódik, én felöltözöm, hazamegyek, mert ehhez nem kellek és nem fogom az időm erre pazarolni”.

Nem hitték, folytatták tovább én pedig tényleg hazamentem. Álltak döbbenet a teremben, de nekem legközelebb már nem kellett elmennem. Az a jó, amikor megértenek és partnerként dolgozhatnak, hiszen mindannyian ugyan azért a célért küzdünk. Az évek során mindenki megtanulta nálunk, hogy ha száz százalékot belead a sportba, akkor én biztosan ki fogom hozni belőle az eredményt, ami benne van és minden helyzetben ott állok a háta mögött, nincs semmi amiben ne számíthatna rám, vagy a társaira, hiszen ez a közösség így válik családdá.

– Jó, hogy a családot említet. Nekem az a benyomásom, hogy a tanítványaid többsége tényleg második apjaként tekint rád, ami komoly felelősség, főleg mert van négy saját gyereked is. Szeretném tudni, hogy miközben ezer fokon égsz a „sportcsaládban”, helyt tudsz-e állni ezen a szinten otthon is?

Ez egy teljesen releváns kérdés. Az a helyzet, hogy szerintem csak egy dolgot tudsz egyszerre igazán jól csinálni. Az, hogy a családom egyben van és a gyerekeim most hiteles apaként tudnak rám tekinteni, a feleségemnek köszönhetem. Abban az időszakban, amikor születtek, kezdtünk az akadémiai felérni a csúcsra és az ezt követő körülbelül tíz év alatt én szinte nem is voltam otthon. Nekem ez minden egyes napon dilemmát okozott és a feleségem segítette rajta. Azt mondta, hogy az embernek, ha van hivatása, amit szenvedéllyel tud csinálni, akkor a legnagyobb bűn ezt elhagyni, menjek és adjam a tudásom legjavát a

sportolóimnak amíg a gyerekeim kicsik és később majd ők is megkapják mindezt amikor igazán szükségük lesz rám. 2015 táján éreztem, hogy nem húzhatom tovább, ha nem akarok idegen lenni a családomban, aki ül az asztalfőn és úgy zajlik körülötte az élet, hogy nem része annak, akkor váltanom kell. Ennek nyomán hoztam meg azt a döntést, hogy a 2017-es vb után nem tartok többé edzést. Szerencsére van egy kilencszere világbajnok tanítványom, Jároszkievicz Krisztián, aki három és fél éves kora óta szívja magába az edzőterem levegőjét és ő megtanult és átvett tőlem mindent, ami fontos ahhoz, hogy tovább tudja vinni azt a szemléletet, munkát, eredményességet, amit én képviselek. Jó kezekbe kerültek az akadémia fiataljai és jelenleg már ő a hazai pointfighting szakág vezetője is.

– A gyerekeidet beszippantotta a sportág?

Részen igen. A legidősebb fiam, Hunor már csak heti 2–3 alkalommal jár le az egyetem mellett. A lányaim is elkezdtek, nagyon tehetségesek is voltak. Gréta nem is tudom miért hagyta abba, Zsófia azt mondta, hogy ő nem akar megrúgni másokat. A legkisebb, Kristóf még rendszeresen jár és csinálja. Nincs is ezzel baj, én nagyon ellene vagyok a szülő-gyerek, edző-tanítvány kapcsolatnak. Sőt, nagyon sokat foglalkoztam az elején azzal is, hogy a szülők ne szóljanak bele a gyerekeik edzésébe és versenyeibe. Ma már nem ülnek apukák és anyukák a teremben edzés alatt, bekameráztuk a termet és mindenki nézheti a gyerekeket a váró helyiségben. Egy idő után a fiatalok maguk rendezik a felnőttekkel ezeket a dolgokat, hiszen megtanulják és alkalmazkodnak az itteni szabályokhoz, részévé válnak a csapatnak, aki erre nem képes, az lemorzsolódik. A sportolóinkkal teljes a bizalom egymás iránt, idővel pedig a szülők is látják, hogy amit itt kapnak a gyerekeik lelki, szellemiségben, fizikai képességekben, az óriási érték. A kezdetektől mostanáig közel 5.000 fiatal fordult meg nálunk, nagyon sokan végeztek egyetemet és építették fel a karrierjüket. Voltak köztük sokan olyanok, akik halmozottan hátrányos helyzetűként jöttek le hozzánk, nagyon nagy utat jártak be és sikeresek lettek. 38 éve vagyunk itt, de soha senkivel semmilyen problémám nem volt, mert mindenki tudta azt, hogy ez a KirályTeam, a világ legjobb csapata, aki itt van, az büszke erre, részesévé válik valami nagyon jó dolognak azzal, hogy fegyelmezetten megdolgozik az eredményekért. Ezt az úgynevezett sportintegráció. Egész életemben ezt csináltam.

– Készült erre egy program is.

Igen. 2011-ben, amikor Magyarország volt az EU soros elnöke, akkor 27 ország képviselőinek mutattam be ezt a programot, amely arról szól, hogy kivonjuk a halmozottan hátrányos helyzetű gyerekeket abból a környezetből, ami kontraproduktív. Vannak mentoraink, mint például a Veres Ricsi, aki egy száz százalékos romák lakta településről származó, halmozottan hátrányos helyzetű gyerekként került hozzánk, mára hatszoros világ- és nyolcszoros Európa-bajnok, 2012-ben a londoni olimpián futott az olimpiai lánggal és azon a nyelven, amin ezek a fiatalok beszélnek, hiteles információ csatornaként el tudja mondani nekik, hogy minden lehetséges. Mi aztán itt korrepetáljuk őket iskola után, van egy agresszió kezelő programunk edzés időben és este egy tanoda program, amiben megtanulják az alapvető társadalmi beilleszkedéshez szükséges dolgokat. Megértetjük velük, hogy mi az a munka alapú hierarchia, hiszen ahonnan ők érkeznek ott egy erőszak alapú rendszerben élnek, több generáción keresztül azt látják, hogy az a vezető, aki a legerősebb és a legagresszívabb. Ide lejönnek és azt tapasztalják, hogy ez nem működik, mert „agyonverik” őket a tatamin. Be kell állniuk a sor végére, edzeni, dolgozni, fejlődni, hogy előrébb kerüljenek. Aztán amikor nyerne egy versenyt, sikerélményük lesz, ami korábban nem volt jelen az életükben. Ennél csodálatosabb dolgot nem lehet elérni egy programmal.

– Mindezekkel a hátadmögött, hol látod magad mondjuk 70 évesen?

Görögországban. A saját kis kávézómban ülök, délelőtt beszélgetek a helyiekkel és a turistákkal aktuál politikáról, filozófiáról, könyvekről, írókról. Három órakor bezárom a helyet, elmegyek sziesztázni, majd búvárkodni és ott vagyok a feleségemmel, a gyerekek pedig meglátogatnak bennünket, ha van idejük.

Fazekas Erzsébet

Király István

A Testnevelési Egyetem VI. danos nagymestere, szakedző, mesteredző
A Magyar Kick-boks Szövetség alelnöke
A WAKO alelnöke
A WAKO Europe elnöke
Klubja, a Csepeli Halker KirályTeam Kickboks Akadémia a klubcsapatok világranglistájának vezetője

Edzőképzés

Arccal az edzői életpályamodell felé

A birkózás évtizedek óta a magyar olimpiai sportmozgalom negyedik legeredményesebb sportága, amit a 2021-es tokiói olimpián szerzett egy-egy arany- és ezüstérem, valamint a 2022-ben gyűjtött 59 világversenyes érem is jól jelez (az eddigi csúcsevben, 2019-ben 40 érem volt a termés). E sikerek nagymértékben köszönhetők a kiemelt állami támogatásnak, amit a **Központi Sportág-fejlesztési Stratégia (KSF)** keretein belül juttatott el a mindenkor Sportállamtitkárság a kiemelt sportágaknak. Ezekkel a pénzekkel a **Magyar Birkózók Szövetsége (MBSZ)** igyekezett jól sáfárkodni és minél több forrást juttatni a klubjainknak, hiszen az alapok építése, segítése nélkül a nemzetközi eredmények sem jönnek maguktól. Büszkék vagyunk arra, hogy a sportágak közül a legtöbb támogatást, a KSF közel 60 százalékát adtuk át a kluboknak, ez messze a legnagyobb arány a sportági szakszövetségek elosztásai közül. A KSF-program lezárása után, 2022 végén sportágunk átfogó és alapos elemzést végzett a felhasznált pénzek hasznosulásáról és hatékonyságáról, amelyben az eredmények és a sikerek mellett nem mehettünk el szó nélkül a negatív hatások és kritikák mellett sem. Az elemzés során a legnagyobb gondnak, a jövő sikereit gátoló fő tényezőnek az edzői életpályamodell és képzési rendszer hiányát detektáltuk.



Lássuk pontonként az edzői pályán feltárt hiányosságokat:

- Az edzők nagy részét nem főállásban foglalkoztatják az egyesületek;
- A KATA-s foglalkoztatás megszűnésével nehezebb lett az edzők kifizetése a klubokban;
- Nem volt megfelelően megoldva az edzők számonkérése, képzése és ellenőrzése;
- Az állami programok (KEP, UEP, Gere-

- vich) az edzők körülbelül 15–20 százaléka a munkáját finanszírozták;
- Sok edző képzettség és megfelelő tudás nélkül foglalkozott a gyermekekkel;
- A sportágban dolgozó nagyjából 250 edző átlagéletkora 55 év felett van;
- Sok esetben motivációhiányt tapasztaltunk, a KSF támogatásának „kimaxolása” volt az elsődleges cél, nem a nemzetközi szint elérése;
- Nagyon kevés fiatal szakember választja életformának az edzői pályát;
- A sportági továbbképzés elavult és nem volt rendszerbe foglalva;
- A középfokú OKJ-edzőképzés megszűnt 2022 végén;
- A TE edzőképzése a legtöbb kezdő edző számára hosszú és költséges.

Ezen hiányosságok feltárása után az MBSZ kidolgozta az edzői életpályamodell tervét, amely több elemből áll. A változások iránya a következőkben mutatkozik meg:

- Müller Ferdinánd Program (MFP): 30 klubedző MBSZ által foglalkoztatott főállású edzővé válik;
- Támogatói Program (TP): 30 klubedző havi 100.000 Ft támogatásban részesül;
- Öt kategóriában bevezetjük a kötelező edzői licencrendszert;





- A MET-tel közösen kidolgozott kreditrendszer és képzések a licencces edzők számára;
- Az MBSZ által szervezett saját középfokú edzői képzés indítása duális formában;
- Az MBSZ által szervezett évi négy, kötelező egész napos továbbképzés nemzetközi előadókkal.

A program legfontosabb eleme, hogy az eddigi direkt klubtámogatás egy részét az MBSZ által bejelentett és foglalkoztatott trénerék bérére fordítjuk. Ezt a modellt elsősorban a kisebb vidéki kluboknál alkalmazzuk, a jellemzően az egy edzői modelles egyesületek szakembereit az MBSZ alkalmazza és fizeti. Ezáltal jobban nyomon tudjuk követni a kis klubokban folyó mun-

kát, e klubok szakembereinek pedig innentől csak az edzői pályára kell koncentrálni. Három fizetési kategóriában, 350.000–500.000 forintos állásokkal számolva az MBSZ csak erre a programra évi mintegy 150 millió forintot irányzott elő. Emellett a támogatói program is 30 milliós keretösszeggel működik. Ezáltal a licencces szakemberek több mint 50 százaléka (mintegy 110 fő) valamilyen MBSZ- vagy állami programból kapja a fizetését, amelynek segítségével csak az edzői pályára kell fókuszálnia.

Az edzői licencrendszer bevezetésének fő mozgatórugója elsősorban a trénerrendszerbe foglalása, valamint képzésének, továbbképzésének nyomon követése, valamint a minősítés és edzői papír nélkül dolgozók rendszerből való kiszűrése volt. Idén

öt licenckategóriát vezetünk be (alap, bronz, ezüst, arany, gyémánt) amely során minden, a sportágban dolgozó edzőt bekalibrálunk a rendszerbe a jelenlegi iskolai és szakmai szintje alapján. Az egyes kategóriákban meghatározzuk a minimumkövetelmény szintjét és a feljebb lépés feltételeit is. E kritériumok fontos része a MET előadásain kapható pontok megszerzése, ezt a MET-tel megkötött együttműködési szerződés értelmében közös platformon és elbírálási rendszerben működtetjük.

Az egyik legfontosabb és legkomplexebb változás a képzési rendszerünkben történt, hiszen az idei évtől elindítottuk a saját középfokú edzői képzésünket, amely a Kozma István Magyar Birkózó Akadémia (KIMBA) módszertani központja és az MBSZ közös projektje. Mint ismert, az eddigi OKJ-s edzői képzések megszűntek, az újat duális képzés keretein belül lehet elvégezni egy partneriskola bevonásával.

Az MBSZ a pesterzsébeti baptista sportiskolával (BUBAKI) szerződött az elméleti képzésre, a gyakorlati képzés helyszíne a KIMBA kilenctermes impozáns épülete. A képzésre több mint száz edzőjelölt jelentkezett, így nehéz volt meghúzni a vonalat az engedélyezett ötven fős létszámnál. A felvettek között olyan nagy nevek is szerepelnek, mint Sastin Marianna, Korpási Bálint, Kiss Balázs, Deák-Bárdos Mihály. A képzés teljesen ingyenes a hallgatók számára, sőt, a duális program keretében a gyakorlati képzés ideje alatt a legjobb tanulók 50.000–100.000 forintos ösztöndíjat is kaphatnak.

Az új edzők minőségi képzése mellett a KIMBA módszertani központja online „gyermek képességfejlesztő képzést” is indít, amellyel az MBSZ óvodai programjában részt vevő edzők kaphatnak további képzést és tanúsítványt. Másik újszerű elemként átalakítjuk a licencces edzők továbbképzését is. Az eddigi évi egy-két ad-hoc jellegű továbbképzés évi négy kötelező képzéssé alakul, ahol a kreditpontok gyűjtése mellett egész napos tematikus képzést kapnak az edzőink hazai és nemzetközi előadóktól.

Összegzésként elmondhatjuk, hogy az MBSZ következő hatéves programjában az edzőket helyezte a fókuszba, hiszen csak a fent említett programok és feladatok rigorózus és következetes végrehajtásával, elvégzésével tudjuk elérni azt, hogy az edzői pálya vonzó és pozitív kihívásokkal teli legyen nemcsak a jelenlegi trénernek, hanem a jövő edzői generációjának számára is.

*Bacsa Péter ügyvezető alelnök
Magyar Birkózók Szövetsége*



Edzői hivatás

Miért kell fejen állni?

Kocsis L. Mihály

(Egy régi vita, amelyről pedig azt hittük, hogy már nem kell róla vitatkozni)

A Facebook kétségkívül újfajta kommunikációs pályát nyitott meg az emberiség számára. Hasznáról, ártalmairól még mindig dúlnak a viták, és nézőpont (valamint használati gyakorlat) kérdése, hogy kiben, milyen érvek fogalmazódnak meg pró és kontra. Nem ritkán értelmes eszmecserekre kínál alkalmat, irányítja rá a figyelmet fontos kérdésekre, s kényszerít elmélyültebb gondolkodásra. Ez történt velem tavaly karácsony előtt, amikor e lap főszerkesztőjének, Köpf Károlynak bejegyzését („fészbukul” posztjának mondjuk) olvastam a „mindennapos iskolai testnevelés helyzetéről”.

A témára én mindig felkapom a fejem! Testnevelő tanár édesapám az „ügy” (az iskolai testnevelés, az ifjúság sportjának) elkötelezettje volt élete végéig (s nem csak a Központi Sportiskola igazgatójaként, ahol – nem mellesleg – Köpf tanár úr az egyik kedves munkatársa volt), és én von Haus aus járhattam a nyomában, nem csupán sportújságíróként (akkor, amikor!), hanem majdan apaként (és állampolgárként), a sport (ami ebben az esetben nem föltétlenül élsportot jelent!) örök elkötelezettjeként. (Lekötelezettet is írhatnék.)

Ezért is kezdtem olvasni Karcsi barátom (talán nem utasítja vissza ezt a fajta bizalmaskodást) elemző sorait izgatott kíváncsisággal, mert a mindennapos iskolai testnevelés törvényi bevezetésének tizedik évfordulóján bizony felerősödtek a kétkedő hangok – feltételezhetően szoros összefüggésben a magyar oktatásügy általános helyzetével, a tanárok anyagi megbecsülésével, illetve a körülötte folyó vitákkal, az egyre magasabbra csapó indulatokkal.

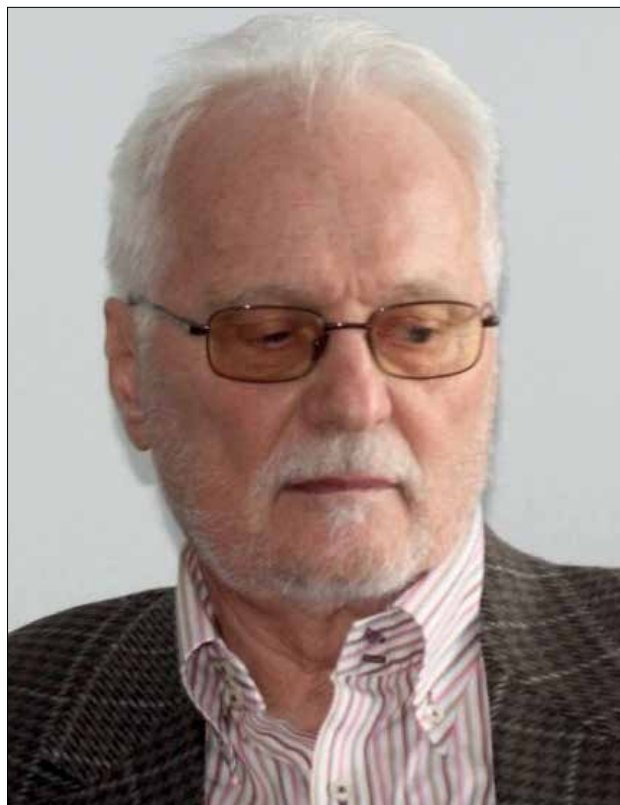
„A testnevelés avatott hívei nyilván kitörő örömmel fogadták az új törvényi kezdeményezést” – olvastam egyetértő örömmel Károly sorait. És az egyetértésem a folytatásnál sem csökkent, noha az örömöm igen!

„Nem számít [idézem tovább], hogy nincs elég tornaterem, iskolai sportudvar, tanuszoda és testnevelő tanár – mondták –, fontos, hogy elinduljon a törvény végrehajtása és a nehézségek ellenére mozogjanak többet a gyerekek.

A testnevelő tanárok és az iskolavezetők dolga, hogy áthidalják a nehézségeket, a lehetetlenre is megoldást találjanak. Már az első tanévben is, amikor a tanulócsoporthoz egynegyedét érintette csak az intézkedés, nagyon sok iskolában adódtak problémák a megvalósítással, amelyek kényszermegoldásokhoz vezettek.”

Mert, bizony, nehéz a tények erejét magunk mellett tudva, vitatkozni a szakemberrel. Okfejtése világos, és támadhatatlan.

Hogy ugyanis az évtizedek óta vágyott és szorgalmazott reform bevezetése előtt (szerinte): „A heti öt testnevelési óra bevezetését egy átfogó felmérés kellett volna megelőzze: pontos kimutatás minden iskoláról, hogy áll a testnevelés oktatásához szükséges infrastruktúrával, van-e az iskolában, vagy hatókörében fedett és szabadtéri sportlétesítmény, tornaterem, sportcsarnok, uszoda, tanuszoda, iskolai sportudvar vagy sportpálya, de legalább testnevelés óra megtartására alkalmas játszótér (elképzelhető, hogy ezek az adatok az önkormányzatoknál, vagy a közoktatásért felelős államtitkárságon rendelkezésre álltak, csak összesíteni, feldolgozni kellett volna azokat.) Ezzel párhuzamosan országos kampányt kellett volna indítani a testnevelés és sport, az egészséges életmód népszerűsítésére (még mindig nem késő!). Elsősorban a pedagógusokat, az iskolák tanári karát és mellettük a szülőket kellene meggyőzni az ifjúság egyre romló fizikai egészségügyi állapotát bemutató statisztikákkal, a mozgás-gazdag életmód jótékony hatását bizonyító kísérletek, példák, tudományosan alátámasztott tények ismertetésével. Erre a közszolgálati médiát is igénybe kell venni! | Becslésem szerint megközelítően egy tízéves program kellett volna ahhoz, hogy a heti öt testnevelés óra minden iskolában a korszerű pedagógiai és nevelési elveknek megfelelően megvalósuljon.



Nagyon fontos, hogy a gyerekek beleszeressenek a mozgásba, a sportba, az a további életükben is mindennapjaik szerves részévé váljon. Ilyen szempontból nem mindegy az, hogy az iskolai testnevelési órákon hol és mit mozognak. Nem hiszem, hogy az iskola szűk folyosóján, lépcsőházában való futkosással, kényszerűségből a tanteremben végzett gimnasztikai gyakorlatokkal a testnevelés, a mozgás feltétlen híveivé lehet tenni a gyerekeket. Ma már az is alapkövetelmény, hogy a testnevelésórán megizzadt gyerekek kulturált körülmények között tudjanak tisztálkodni, le tudjanak zuhanyozni, ne átizzadtan, piszkosan üljenek be a következő órára. Lehetővé kell tenni, hogy a gyerekek az iskolában minél több mozgásformával, minél több sportág alapjaival megismerkedhessenek, mert így lehet majd kialakítani bennük az egész életre szóló vonzódást az általuk preferált mozgásformákhoz, sportokhoz.”

És kérelmelhetetlenül sorolta, hogy egy ilyen programnak alapvetően három eleme van: 1. korszerű tanterv, oktatási anyag, 2. megfelelő sportlétesítmények, 3. képzett tanterv.

„Ki kellett volna dolgozni egy hosszú távú – az ország teherbíró képességétől függően legalább 10–12 éves – iskolai sportlétesítmény fejlesztési programot. Meg kellett volna határozni egy iskolai normatívát: az iskola létszámától, a tanulócsoportok számától és egyéb helyi, kistérségi adottságoktól függően milyen létesítmények szükségeltetnek a cél megvalósításához. Ehhez képest meghatározni, hogy településenként és országosan mennyi és milyen sportlétesítmény hiányzik. A hiányok pótlására típusterveket kellett volna készíteni, amelyek az iskola adottságai alapján minél olcsóbb, a célnak megfelelő és alacsony költséggel üzemeltethető tornatermeket, multifunkcionális kispályákat, iskolai sportudvarokat, tanuszodákat teremtenek. Hozni kellett volna egy olyan rendeletet (törvényt) hogy olyan sportlétesítményt, amelyben akár egyetlen forint állami, vagy EU-s pénz van, csak oktatási intézményben, vagy annak közvetlen hatókörében lehet létesíteni és abban térítésmentes használatot kell biztosítani az iskolai testnevelésnek.” És így tovább. Ezek egy szakember szavai.

Szerettem volna vitatkozni vele, de hát, persze, a Facebook – mint fórum – nem alkalmas arra, hogy valódi (és talán megszívlelendő) érveket lehessen szembe állítani argumentumaival. Különösen azért nem, mert biztos vagyok benne, hogy érvei nem a mindennapos testnevelés ellen kívántak szólni, de ... éppen annak érdekében. A sikeresebb, eredményesebb megvalósítás mellett! Akkor, röviden, megpróbáltam összefoglalni a magam véleményét, de azóta is érzem, hogy a téma talán megérdemelné a bővebb kifejtést.

Sokkal bővebbet! Mert, szó szerint, a jövőről van szó. (Erre tennék tehát most kísérletet.)

Egykor, a Népsportban

Több mint ötven éve már (lassanként hatvan), hogy az egyik rovatértekezleten (Népsport) azt mondtam:

- Testnevelési órákról szeretnék írni. Szántó Gyuri – rovatvezetőm és atyai barátom; 1983 nyarán a család és a barátok nevében én mondom majd a gyászbeszédet sírjánál, fájdalmas kötelesség – feltolta a szemüvegét a homlokára (vagy leeresztette, attól függően, hogy éppen milyen állásban volt), tűnődően a szemembe nézett.
 - Úgy érted, iskolában?
- Most is Dávid Lapaj volt az, aki megmentette a helyzetet.
- Hülye vagy, Kocsisom, mint mindig. Ki a bánatot érdekel az, hogyan bukfen-ceznek a kiskrapekok? Ez sportlap, apukám. Mondtam neked, Gyuri, hogy a Levinek adni kellene valami tisztességes sportágot, mert teljesen begolyósodik.



Tornaóra. Oké! Menjél le a jövő héten a BVSC-terembe s írdál egy tisztességes edzésriportot a serdülő Budapest-bajnokság előtt.

Gyuri ekkor határozott lett.

- Na, Lapajkám, te csak ne tologasd másra a munkádat. Az edzésriportot te írod. Az utánpótlásra kell kihegyezni, érted. Ami meg ezt az izét, ezt a testnevelés dolgot illeti, beírom a tervbe.

Huszonhárom éves voltam 1966-ban, lassanként el kellett volna hitetnem, hogy kinőttem a hátulgombolós korból, megköszörültem tehát a torkom és azt mondtam:

- De én sorozatot szeretnék írni.
- Sorozatot fontos sportpolitikai dolgokról szokás írni.
- De, Gyurikám, az, hogy az iskolában a gyerekek...
- Őcsi, ne gyerekeskedjél, az iskolában a gyerekek tornáznak, ami nagyon is rendjén van...De ez nem sorozat. Egy cikk. Na... – tette hozzá rövid gondolkodás után, észlelve arcvonásaim gyors átrendeződését: – kettő, esetleg három. Majd külön megbeszélésem Bandi bácsival.

Bandi bácsi volt a főszerkesztő (Tabák Endre). Ő nagyon szerette a fiatalokat, valamint a labdarúgást. A rovatvezetői tervmegbeszélésről mindenesetre azzal jött ki Gyuri, hogy csinálhatom. De az igazi biztatást valahogy nem sikerült ki-olvasnom ebből a közlésből. Az iskolai testnevelésórákkal egyébként sem volt szerencsém. Még a Munka Vörös Zászló Érdemrendjével kitüntetett Eötvös József Gimnázium negyedik (bé) osztályos tanulója voltam, amikor megjelent egy kis riportom a Népsportban ezzel a sokat ígérő címmel: „Testnevelési órán a IV/b-ben”. A munka arról szólt, hogyan zajlik le egy átlagos óránk testi nevelésünk legnagyobb dicsőségére, és minthogy az ég egy adta világon semmiféle egyéb szándékom nem

volt ezzel az írással, mint hogy megjelenítésével demonstráljam elhivatottságomat a sportújságírói pályára, sikerült is mindjárt egy kapitális hibát elkövetnem. Azt írtam meg, amit tapasztaltam, illetve amit átéltem. A lényegre tekintve: lementünk, átvittünk, jött „Juszuf” – polgári nevén Harmath József tanár úr –, sorakozó, vigyázz, tanár úrnak jelentem, oszolj. Aztán bedobott egy labdát, mi meg boldogan ökörködtünk negyven percen keresztül. És jól éreztük magunkat, és lihegtünk, és izzadtak voltunk, és csókolom, utána szépen felvonultunk a következő órára. Juszuf tanár úr azonban nem volt igazán boldog írásművem olvasva, de becsületére legyen mondva, nem adott hangot nemtetszésének. Megtette helyette „Penész” tanár úr, aki történelem-latin szakos létére (na, hogy is van ez? tehát: annak ellenére, hogy „komoly” tanár) nagy sportrajongó volt és lelkes olvasója a sportújságnak. A kis irományom megjelenést követő első latinórán hozzám fordult:

- Kérném, kérném, olvastam a cikkedet. Jó, egész jó. Csak hát szegény Harmath tanár úrral jól kitöltél.

Felpattantam a megszólításra, de ettől majd leültem.

- Én, tanár úr, de hiszen...
- Hát persze! Egy tanárnak a tanmenethez kell tartania magát. De amit te leírtál, abból világosan kiderül, hogy Harmath tanár úr megszegte a tanmenetet.

Elgondolkoztam azon, hogy vajon miért jutott eszembe 1966 őszén éppen a testnevelésórákról írni cikksorozatot. Azt hiszem, egyszerűen csak nosztalgiám volt. Négy év slapajkodás, négy év felnőttéltre ítéltetés után mintha vágytam volna vissza az iskolába – ahonnan különben annak idején elkerülni siettem –, eszembe jutott egy-egy kedves tanárom, gyerekes csínyek, osztálytársak, akiktől úgy búcsúztunk az érettségi

banketton, hogy ezentúl minden évben, aztán lett belőle ötévenként, aztán arra se mentünk el; de akkor még közel volt minden, ahhoz közel, hogy emlékezzünk, és ahhoz távol, hogy csak a szépre.

Nem tudom, nekem a tornaórák többnyire szépek voltak, pedig tornatermet csak hetedikos koromban láttam először. Már úgy érzem, hogy először a tata-tóvárosi általános iskolában vettem részt szabályos tornaórán. De persze az öreg iskola tornatermét sem annak szánták eredetileg; vaskos oszlopok osztották ketté, fogócskázás közben jól lehetett cikázni körülöttük – meg nekivágódni, hogy beleremegett az épület.

Jó volt hetente kétszer nekivetkőzni az alsóorsi iskolában is, ahol, ha az idő engedte, gimnasztikázni lehetett az iskolaudvaron, vagy távont és magast ugrani a magunk ásta gödörnél (ketten tartották a kifeszített spárgát, úristen mekkorákat lehetett „*tanýázni!*”), esetleg kimenni a közeli legelőre. Élveztem később Ádám tanár úr (a „*Spilák*”) óráit a tatai gimnáziumban, jól bírtam az öreg „*Rozmár*” alakizásait a pesti Vörösmarty-ban, és a már említett Eötvösben Juszf, illetve a fiatal Varga „*Laci*” óráit.

Bennük volt valami varázs? Vagy a „*hiba*” a mi készülékünkben keresendő?

Ha ma visszagondolok, úgy vélem: különböző felkészültségű pedagógusok és szakemberek voltak ugyan, de nem volt közöttük gyenge és hivatása iránt érdektelen. És igaz az is, hogy nem volt nehéz dolguk velünk, akkori sráccokkal. Nem kellett magyarázniuk, sem azt, hogy mozogni jó, sem azt, hogy mozogni szükséges, mivelhogy a mozgás bennünk volt. Hogy valamennyien egyformán nevelték-e a testünket? Nem, biztosan nem. De hozzásegítettek ahhoz, hogy megismerhessük a mozdulat örömet. Feltételezem, hogy Voltaire nem a testnevelésre gondolt, amikor ezt írta: „Az ember cselekvésre született, miképp a tűz felszáll és a kő leesik” – de ettől még a mozgás: cselekvés.

Ma már nyugdíjasok!

Testnevelési órakon (I.)

A „rettenetes” harmadik. A riport:

„Próbálták-e már megkísérelni egy hatalmas tábornőt eloltását egyetlen pohárka (vagy akár több pohárka) vízzel?” ... A víz tehetetlenül hal el a lángok között, és pillanatnyi sístergő megtorpanás után vad erővel újul meg ismét lobogásuk.

Ez a kép jut eszembe, amikor a Krisztina körúti Általános Fiúiskola harmadik osztályának testnevelési óráját figyelem. A kis tanárnő – aki valójában még a Testnevelési Főiskola harmadéves hallgatója, s a kisegítő

testnevelő kisegítőjeként csöppent bele egy hónappal ezelőtt a tanári mesterség kellős közepébe – fegyelmet teremtő kísérletek pohár vizeit öntözgeti harminc fiúgyerek lobogó életkedvének pusztíthatatlan lángjaira.

A III. osztály – harminc eleven ördög (kettő hiányzik a teljes létszámból), akik közül szerény véleményem szerint a legjobb is legkevesebb a másodördögi posztra pályázhatna Belzebub mellett. De hát, nem tudom, ki hogyan van vele, én nem szeretem az úgynevezett jó gyereket. Egy nyolcéves emberke, aki »jó«, az nekem mindig gyanús. Káros nevelői elveket és behatásokat sejtek mögöttük, és mindig sajnálom őket a meglopott életörömök miatt.

Nos, ezt az osztályt nem kell sajnálni!

Már az óra előtt, a folyosón csallhatatlan biztonsággal lehet őket elkülöníteni a többiekől. Már ott robbanásig feszül bennük az életkedv, mozgásvágy. Érződik rajtuk, hogy majd egy kerek órára kitörni készülnek a betűk és számok szorongató birodalmából. A többiek – sokuk kezében könyv, füzet, az utolsó pillanatok kihasználása – vágyakozó tekintetekkel kísérik vonulásukat.

Ennek a több mint százötven éves régi-régi iskolának a tornaterme tizenkét, egyenként mintegy harminc fős osztálynak van hivatva biztosítani a testnevelési órákhoz szükséges feltételeket.

Maga a terem nem nagy, egyik oldalán néhány vaskos oszlop hirdeti, hogy az épületben valamikor régen más célt szolgált – de elég jól felszerelt. Tizenhat részes bordásfal, három mászólétra, nyolc mászókötel és négy rúd, három nagy ugrózsámoly és három kisebb, valamint tornapad, tornaszőnyegek számlálhatók össze csak úgy sebtében. Itt »testnevel« most harminc kistrác. Huszonheten közülük kis fekete gatyában és fehér trikóban, hárman pedig felöltözve (»Otthon felejtettük a felszerelést«), ami azonban szemmel láthatóan nem zavarja őket abban, hogy a maguk módján kivegyék részüket az órából.

A tanár néni – aki az óra után bosszúsán is, mosolyogva is meséli, hogy amikor az első órán bemutatták őt a negyedik osztályosoknak, mint az új testnevelőt, az egyik kis vagány kivágódott elé, és szó szerint azt kérdezte: »Mondd, kislány, hány éves vagy te?« – valami kincstári rendbe tereli őket, néhány pillanatra együtt is van a társaság. Villámgyorsan kiosztja köztük a feladatokat. Párosfogó következik. Ketten megfogják egymás kezét, ők a fogók, akit pedig elcsípnék, annak fel kell másznia az egyik bordásfalra, vagy mászólétrára, és kiesett a további játékból.

Szavakkal nehéz is lenne leírni a tevékeny-

ség örömet annak, aki nem élvezhetett már végig ilyesmit. A zsvaj – már csak úgy, megérzés alapján – fonokban mérve, igencsak a tűréshatár közelében lehet. Lassan fogynak srácok a földről, egyre többen kucorognak a bordásfalakon.

Már aki kucorog. Mert akad olyan is, aki felrúgva játékszabályokat, hirtelen improvizálni kezd. Mint hajdanában a kerengő dervis a nagy hatalmú szultán előtt, pörögni kezd saját tengelye körül, míg csak földre nem rogy, akkor minden átmenet nélkül nyert, majd a »Leterített Lázár – avagy a Kifosztott haldokló« néma, de annál hatásosabb szerepét ölti magára, sikerrel.

Hát aztán ... próbálja meg valaki ez után sorba állítani a társaságot! Sísteregve peregnék le róluk a »Vigyázz« kiáltások, a sípszók. Aztán újabb játék, de olyan fokon, mintha minden egyes gyerek millió részre akarná magát szétszórni. Kezek, lábak, buksi fejek ...

Milyen rosszak, milyen igazán ... gyerekek!

Amikor kilépek óra után a Krisztina körútra, a szokásos villamoscsikorgás, autóberregés, egyszóval utcai zajok fogadnak. Megrázom a fejem, milyen csend, milyen nyugalom, és mosolyogva tekintek vissza az iskolára. Kétségkívül, nem egy tipikus órát láttam – hiányzott belőle a rutinosan irányító, biztos pedagóguskéz –, de egy olyant, amelyen minden megkötöttség nélkül előttem állhatott a nagy igazság: a gyerekek mozgásvágya kielégíthetetlen. Hát hogyan is kísérelhetnék meg heti két kurta órában kielégíteni azt?!...

(Ma már ezek a kisfiúk maguk is nyugdíjas bácsik. Vajon milyen emlékeik maradtak ezekről az »örömórákról«?)

Megjelent az első cikk, és azonnal feljelentettek. Illetve – kijelentettek.

Ilyeneket: hogy az újságíró nem tipikus..., illetve torzíta..., célzatosan és tendenciózusan..., a mi iskolánk nem ilyen..., meg különben sem kért engedélyt. Vissza kellett kullognom az iskolába, s ma már bizony nem emlékszem, hogy az igazgató vagy a helyettese, netán az osztályfőnök (vagy mindőjük) ítélőszéke előtt megmagyarázni, hogy: dehogyis akartam én..., és egyszerűen csak..., mivelhogy a gyerekek..., és nem lejáratás..., ez egy patinás..., utólagos engedelemmel. Kezeiket csókolom. (Csak érdekességképpen: legkisebb gyermekem évtizedekkel később oda járt általános iskolába. Nem kérdeztem őt a testnevelésóráról.)

Indultam tovább.

Elmentem Sátoraljaújhelyre, ahol akkoriban egy több éves kísérletsorozat folyt a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet égisze alatt, amelynek célja tanmenet gyakorlati kidolgozása volt tornateremmel nem



rendelkező hegyvidéki iskolák számára (a kísérletet irányító testnevelők mint „sí-osztályt” emlegették), jártam egy angyalföldi általános iskolában, ahol Dékány Rezső volt a testnevelő tanár – akkoriban egyben a sikerei csúcsán járó Bp. Honvéd férfi kézilabdacsapatának edzője –, egy zuglói iskolában, amely a BVSC-uszodához való közelsége miatt az úszást tekintette fő testnevelési hivatásának, aztán Rákosszentmihályon, egy olyan iskolában, ahol tornaterem nem lévén, a folyosóra szorultak tornászni a gyerekek.

Akkor sem hittem, utólag még kevésbé hiszem, hogy riporterri remekművek voltak ezek a kis dolgozatok, de ahogy belelendültem, ahogy egyre újabb és újabb helyekre jutottam el – úgy véltem: fontos helyzetjelentések ezek, és nem is csak a magyar sport, de a társadalom számára.

Miközben maguk a cikkek egyre nehezebben jelentek meg. Rovatvezetőm interpretálásában a tervmegbeszéléseken egyre nagyobb derű kísérte újabb és újabb jelentkezésemet. Ez volt mindig a hét vicce. Mígnem egyszer határozott és megfellebbezhetetlen főnöki döntés született: „Na, elég ebből az egész marhaságból!” Az ötödik riport után így aztán már csak arra maradt lehetőségem, hogy megkísérleljem összefoglalni a cikksorozat tanulságait A legfontosabb állomás címmel.

„Az egészben talán a leginkább szívenütő az a mondat volt, amely egy olyan iskolában hangzott el, amelyben nincs tornaterem: »Csendben, fegyelmezetten tessék játszani!» – adta ki az utasítást a tanárnő, s a csendre és fegyelemre valóban szükség

is volt a terem pótló keskeny folyosórészen. De hát lehet-e csendben és főként fegyelmezetten... játszani!?!

Mialatt a »Testnevelési órákon« című sorozathoz gyűjtöttem anyagot, számos esetben meggyőződhettem, hogy nem! Játszani, igazán játszani csak önfeledten lehet, amely önfeledtséget lehet ugyan bizonyos korlátok közé szorítani – s bizony nem is mindig árt! –, de végképp el-szorítani soha. És talán ez is az egyik legfőbb tanulság, amit a fenti témával foglalkozó ember lesűrhet magának. Hattól tizennégy évig, az úgynevezett általános iskolás korban óriási, mondhatni kielégíthetetlen a gyerekek mozgásvágya. Heti két kurta kis órában kielégíteni nem is könnyű, hogy azt ne mondjuk – lehetetlen feladat. Pedig a jelenlegi tanterv ennyit ír elő, ezt a két alkalmat nyújtja.

Manapság egyre világosabbá válik a felismerés: az egészséges emberi élethez nagyon is hozzátartozik a mozgás, a testedzés. És nyilvánvalóan egyre inkább intézményesen kell erről gondoskodni, minél nagyobb területeket hódít meg az emberiség magának a tudományok végeláthatatlan birodalmából. A gépesítés, az automatizálás, a különféle felfedezések nemcsak lehetővé, hanem szükségszerűvé is teszik az egyes ember által elvégzendő munka, vagyis a munkaidő csökkentését. Egyre több idő jut magunkra, nem beszélve arról, hogy a technika fejlődésével egyenes arányban kisebbedik a mindennapi mozgásszükséglet is. (Ami természetesen nem tévesztendő össze a mozgásigénnyel!) Mi a kiút? Hogyan lehet a helyes összhangot megtalálni? A felvetett

kérdésre egy újságcikk nem képes megadni a választ. Annyi azonban minden további nélkül leszögezhető, hogy egyre nagyobb szükség lesz a test egészséges edzésére, vagy mondjuk csak egyszerűen: foglalkoztatására. Igen ám, mondhatná bárki, csak hogy van-e, lesz-e igény az emberekben erre a foglalkoztatásra? Nos, éppen erről van szó. Itt kell visszakanyarodni eredeti témánkhoz. A mindennapi tevékenységgel kapcsolatos szokások alapvetően a gyerekkorban rögződnek az emberekben, mert ekkor rögzíthetők a legkönnyebben. A gyermek fogékony-sága mindenkor többszöröse a felnőttének. Ha tehát mi azt szeretnénk elérni, hogy a felnőtt embernek igénye legyen a rendszeres sportmozgásra, akkor ezt az igényt tudatosan kell kialakítani már egészen fiatal korban. Tulajdonképpen a testnevelési óráknak a pillanatnyi megmozgatáson túl ez az egyik legfőbb hivatása. S éppen ezért lenne szükség arra, hogy fokozott figyelmet szenteljünk ennek a kérdésnek. Mint ahogy egyre inkább fokozott figyelmet szentelnek szerte a világban. A Szovjetuniótól Franciaországig egyre több országban cselekedtek is már ennek a felismerésnek a szellemében. A testnevelés reformjával, a heti óraszám felemelésével stb.

Nálunk, ha ilyesmiről szó is kerül, könnyedén hessentik el azzal, hogy nincsenek meg hozzá a lehetőségeink. Nemhogy a heti óraszám általános felemelésére, hanem sok helyütt még a meglevő kitöltésére sem. Valóban, Magyarország általános iskoláinak jelentős hányadában nincs tornaterem. Ez azonban csak addig lehet akadály, amíg meg nem próbálunk változtatni ezen a helyzeten. Sorozatunkban hírt adtunk többek között egy kísérletről is, amelyet egy sátorlajauj-helyi iskolában folytat a Művelődésügyi Minisztérium jóváhagyásával a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet. A kísérletben a sajátos környezet nyújtotta lehetőségek kihasználásáról folynak felmérések. A hatáselemzés meglepően pozitív eredménnyel jár. Kétszeresen is! Egyrészt, mert a gyerekek a heti két órát roppant egészséges körülmények között, a szabad levegőn töltik, kihasználva a város mellett húzódó hegyeket. Másrészt pedig, mert megismerve a sízést, megszerették azt, amely szeretet egészen bizonyos, hogy jelentős hányaduknál nem szűnik meg az általános iskola elvégzésével sem.

S tulajdonképpen ebben rejlik, véleményünk szerint, az egész kérdés nyitja. Itt, az általános iskolában kell annyit és úgy adni, hogy az itt tudatosított igény egész életében elkísérje az embert. Ez a legfontosabb állomás!

Az utóbbi években sokat hallottunk az iskolai reformról, amely új felismerések hordozója. Úgy tudjuk, hogy az illetékesek foglalkoznak egy testnevelési reform kidolgozásának terveivel is. A változtatásra, a reformra nagy szükség lenne, és éppen a fentiekre kellene helyes választ adnia.”

Ha most bárki azt mondaná nekem, hogy: közhelyigazságok ezek, kérem, egyetértően bólintanék. Csakhogy! Tessék szépen vizsgalozni az időben, s megnézni még egyszer a dátumot. 1966-ban még korántsem volt annyira divatos téma a testnevelés, mint napjainkban. Zsurnaliszta bölcsekedésem ezért volt talán egy fokkal figyelemre méltóbb, mint ha ma mondanám el ugyanezeket a gondolatokat. Tudta, persze hogy tudta (már akkor is!) minden értelmes ember, hogy fontos dolog az iskolai testnevelés, de hát... vannak, ugye, ennél fontosabb dolgok is – sokan gondolták így az „illetékesek” közül. És a dolgok (akkori) állására nem is annyira a cikksorozatam körüli anekdotikus hercehurca a jellemző, sokkal inkább az, hogy abban az időben az iskolai testnevelésnek és sportnak tulajdonképpen még igazi gazdája sem volt: a Művelődésügyi Minisztériumban mindössze egyetlen – igaz, hogy ügyeszerűtől ismert – testnevelő „tartotta a frontot”, az önálló osztály megalakulása majd csak évek múlva történt meg. Arra pedig igazán még a legmerészebb fantáziával megáldott emberek sem gondolhattak, hogy tizegynéhány év múlva a sportlap oldalas összeállításokat szentel rendszeresen ennek az egykor bizony meglehetősen félvállról vett témának.

De vajon elegendő-e, ha valamiről... már beszélünk?

Most, évtizedekkel később, mintegy magamat vizsgáztatandó, beleolvastam régi cikkeimbe, s nem túl nagy büszkeséggel alapítottam meg, hogy milyen könnyű tetszetős szövegekkel helyettesíteni a cselekvést. És habár régi igazság, hogy még mindig a kisebb baj, ha az újságíró esik bele ebbe a hibába (elvégre az ő kenyere a szó) – a szó és a szöveg egybemosásának bűne mégis azokéval vetekszik, akik lustaságból, nemtörődomségből, butaságból elmulasztják... ha már a szükséges nem mindig léphető, de legalább a lehetséges lépések megtételét. Hadd idézzem fel egy régi egyetemi élményemet! Nevelélméleti órán a tanár éppen az osztályzással kapcsolatos nehézségekről magyaráz. Itt van például a testnevelés – mondja –, ahol azt kell osztályozni, hogy tud-e valaki fejen állni. Kis szünetet tart, aztán kedélyesen folytatja: egyébként bevallhatom önöknek, magam sem értem,

miért kell valakit arra kényszeríteni, hogy fejen álljon, amikor az ember a lábán jár... Ez amolyan vicc volt, a hallgatóság egyetértően röhögcsélt, és amikor a tanár nem sokkal később azt mondta: „...az iskola a holnapnak nevel; az a lényeges, hogy mi lesz tíz év múlva”, senki sem állt fel közülünk, hogy azt felelje a korábbi tréfára:

„Tanár úr, kérem, az embernek azért kell időnként a fejére állnia, hogy tíz év múlva tudjon még járni a lábán.”

Mi van hát a fejekben és a szívekben?

Még viccnek is rossz, ha valaki leendő neve-lők előtt a fejen állás és a lábán járás vélt antinómiáján viccelődik!

A kor követelményeiről már ötven évvel ezelőtt is sok okos szót lehetett hallani, és mind többet arról is, hogy a társadalomnak nemcsak értelmes, tájékozott, megfelelő ismeretekkel rendelkező polgárokra van szüksége, hanem – egészségesekre! A jövő egészséges társadalmát csak egészséges emberek építhetik. Egy akkoriban nemzetközi hírű (mit tesz isten, szovjet! Nyikolaj Amoszov) szívsebész szerint viszont, ha az érzékelhető ütemben „civilizálódunk”, az emberiséget hamarosan két nagy csoportra lehet osztani: ápoltakra és ápolókra. Valljuk be: nem túlzottan vonzó perspektíva; és nagyon lényeges felismerés, hogy ennek megelőzésében az iskolára mekkora felelősség hárul.

A KSH oktatási adatai szerint: „A 2020/2021-es tanévben Magyarországon 1 millió 812 ezer gyermek és fiatal vesz részt a köznevelés, a szakképzés és a felsőoktatás különböző szintű képzéseiben. 322,7 ezer gyermek óvodai nevelésben, 729,3 ezer tanuló általános iskolai, 469,5 ezer tanuló középfokú oktatás-

ban részesül. 2,5 ezer súlyos és halmozottan fogyatékos gyermek fejlesztő nevelés-oktatás keretében teljesíti tankötelezettségét. Felsőoktatási intézményekben 287,9 ezer hallgató folytat tanulmányokat.”

Makacs terep

Egy 1985-ben megjelent könyvemben (Makacs terep) a szabadidősport, s benne nagyon hangsúlyosan az ifjúság testnevelésének, hatalmas témájában próbáltam eligazodni és... magammal vinni az olvasóimat is. A Miért kell fejen állni? címet viselő fejezetben foglalkoztam az iskolai testneveléssel. Onnan idézem, kissé talán hosszan, de – reményeim szerint – éppen az idő távlatából lehetnek érdekesek ezek a fejtegetések az értő fülek számára:

(...) Ha az iskolai élet körüli vitákat, reformokat, újabb és újabb tervezeteket tekintjük, nyugodtan mondhatjuk: az iskolaügyet napjainkban a kellő fontossága szerint kezelik. Más lenne persze a helyzet, ha az eredmények felől közelítenénk a témához. Itt van például az iskolai testnevelés, hogy csak két szélsőséges véleményt idézzek. Hibáztatják egyfelől azért, mert nem képes biztosítani az élsport utánpótlását, másfelől pedig azért, mert indokolatlanul fokozza az amúgy is túlzottan igénybe vett tanulók terheit, mondván: úgyis elég fáradtak ezek a »szegény« gyerekek, minek őket még rendszeres testneveléssel is kínozni.

Hogyan is lehetne rendet teremteni a sokféle »elvárás« között, hogyan lehetne meghatározni az iskolai testnevelés feladatrendszerét? Kiindulásként elfogadható az a tétel, hogy az iskolában az egészséges éle-



tet és a testkultúrát kell megalapozni.

(1) Minden gyereknek a társadalmilag megfogalmazott igényeknek megfelelő és folyamatosan elegendő lehetőséget kell biztosítani a testedzésre. (»Hiszen csak azt szerethetjük, amit ismerünk, csak akkor várhatjuk, hogy az iskolát elhagyó ifjúság rendszeresen sportolni fog és edzi magát, ha kellő szintű ismeretekre, gyakorlati jártasságokra és készségekre tesz szert« – írta a hatvanas évek második felében a Köznevelés egyik számában Kálmánchey Zoltán, akkor a Pécsi Tanárképző Főiskola tanszékvezető tanára.)

(2) Vannak olyan tanulók, akik testi adottságaik révén kiválnak, akiknek egyéni lehetőségei és igényei meghaladják az átlagot. Mégsem csak ezeknek a foglalkoztatását szolgálják az általános iskolában az úgynevezett szakkörök, a középiskolában a sportkörök, illetve az általános és középiskolai versenyrendszer. (A tanórán kívüli sport megszervezők is a tanulóifjúság egészére kell »figyelni«!)

(3) Végül, bizonyos mértékig, az iskolai testi nevelés feladatai közé kell sorolni azt az irányítói szerepet is, amely a kivételes adottságú növendékeket a minőségi sport felé vezető útra segíti.

A modern pedagógia szembenézett a dilemmával: nemhogy egy egész életre, de jóformán a legközelebbi évekre sem képes felvértezni a szükséges tudással az iskolapadot elhagyó növendékeit. A »gyorsuló idővel« csakis úgy veheti fel a versenyt, ha az újabb és újabb tudás megszerzéséhez szükséges nyitottságot tudja biztosítani.

Tulajdonképpen az iskolai testnevelés egyik legalapvetőbb jelentősége is ebben keresendő. Csakis a ma testedző diákja lehet a holnap testedző felnőttje.

Évtizedekkel ezelőtt két érdekes felmérést végzett a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet. Az egyikben az iskolás gyerekekkel kapcsolatban a szabad idő fogalmára, tartalmára és a testnevelésre vonatkozó adatokat gyűjtötték össze és értékelték, a másikon pedig a munkaképes emberek sport iránti érdeklődésére kerestek választ. Az első esetben a 10–11 éves iskolás fiúkról, illetve 14–18 éves gimnáziumi leánytanulókról felvett adatok arról árulkodtak, hogy a megkérdezettek a tiszta szabad időnek mindössze 1,62, illetve 2,58 százalékát fordították testnevelésre és sportra. A második esetben ez az amúgy sem kedvező arány még tovább romlott, s a válaszokat elemezve a felmérést ismertető tanulmány azt a lényegbevágó megállapítást tette: »Úgy látszik, hogy a megkérdezettek ezt a kérdést (mármint, hogy sportoljanak-e vagy ne) már az iskolában eldöntötték.«

Tehát az iskolában!

Az 1973-ban meghirdetett új testnevelési elképzelések lehetőséget adtak arra, hogy kedvezőbb »döntések« szülessenek majd az iskolákban a jövőt illetően. Ha emlékszünk, ez volt az úgynevezett harmadik testnevelésórák bevezetésének éve. Amiről azonban maguk az illetékesek is sokkal óvatosabban beszéltek, hiszen nyilvánvaló volt, hogy az adott feltételek mellett a heti plusz egy testnevelés óra-rendbe építése nem mindenütt lehetséges. Az országban 550 tornaterem hiányzott, a meglevők egy részének korszerűtlenségéről és zsúfoltságáról, valamint a pedagógushiányról nem is beszélve. Ezért is szót így a hivatalos megfogalmazás: évi 33 órával nő a testnevelésre fordítható idő az iskolákban.

Ennek az újításnak két kulcsfigurája a testnevelőtanár és az iskolaigazgató.

A testnevelőtanár, akinek ezzel az »évi harminchárommal« kétségtelenül új terheket kellett a vállára vennie, nem (...) anyagi ellenszolgáltatások nélkül ugyan, de – csökkenő szabad idejét tekintve – mégsem minden áldozatvállalás nélkül. És az iskolaigazgató, aki ezután a vezetése alatt álló intézmény testnevelési és sportmunkájáért (vagyis a tanórán kívüli sporttevékenységért is!) személyesen felelt az illetékes tanácsi és minisztériumi szervek előtt.

És van még folytatás!

»A szakemberek úgy tartják, hogy testnevelési tantervünk jó és korszerű, a minősítési rendszere (köznapi nyelven: az osztályozás) megfelel annak a követelménynek, hogy egészségesen aktivizálja a tanulókat. Mi hát mégis a baj? Elsősorban az igénytelenség és a kényelemszeretet az, amely országos méretekben gátolja a megfelelő elmélet hathatós gyakorlatát.

Nyíri Jánostól, a minisztérium főelőadójától őrzöm ezt a roppant fontos mondatot: »Akkor lesz majd igazán jó a testnevelési rendszerünk, ha elérjük azt, hogy a testnevelőtanár osztályonként nemcsak a legjobb tíz-tizenöt növendékére összpontosítja a szellemi és anyagi erőket, hanem a leggyengébb tízre is tud figyelni.« Hát, igen. Ha azokat a »tízeket« is sikerül jól megtanítani fejen állni, akkor bízhatunk majd a holnap két lábon járó, egészséges társadalmában.»

Még egyszer hadd ismételjem meg: 1985-ben járunk ezeknek a mondatoknak a felidézésével!

Azóta két év híján négy kerek évtized telt el. És persze, ma is vitatkoznak.

Nemcsak az oktatási rendszerünk egészéről (a tanárok megbecsüléséről – csak emlékeztetni szeretnék, hogy Vas Gereben »Magyar korrajza« [A nemzet napszámái] 1857-ben

jelent meg!), de arról is, hogy helyes-e, teljesíthető-e az 2011/12-es tanév óta kötelező mindennapos testnevelés az iskolákban...

»A törvény életbe lépése óta eltel tíz év – írta idézett posztjában Köpf tanár úr. – Amint e sorok olvasója látja, a szövegben túl sok a »kellett volna«. Tíz év alatt szinte semmi nem történt ezen a téren. Talán most kellene meghirdetni a tíz éves fejlesztési programot, megfelelő pénzt tolni mögé.»

Rövid válaszbomban, akkor, sokkal többre nem tudtam vállalkozni, mint hogy leszögezzem: én, a »józan« szavak ellenére is, hurráztam, amikor bevezették (a »törvény erejével«!) a mindennapos testnevelést az iskolákban. Hogy miért, azt szerettem volna megvilágítani az eddigiekben.

»Miközben, akik kicsit is ismerhették a« helyzetet, valamennyien tudták (tudtuk), hogy ehhez nincsenek meg a feltételek. Talán naiv voltam, amikor azt gondoltam, hogy a törvényi kötelezettség kedvezően fogja majd befolyásolni a... feltételek alakulását is. És ismerjük el: erre meg is lett volna minden (anyagi) lehetőség. Gondoljunk arra az elképesztő nagyságú pénzüsszagra, ami az Európai Unióból áramlott hozzánk ez alatt az időszak alatt. Nem mondom, igen, persze a sport bőkezűen részesült belőle! De, talán, nem úgy súlyozva, ahogyan igazán hasznos lett volna. És az, sajnos, vitathatatlan, hogy az iskolai testnevelés (egyéltalán az iskolaügy) továbbra is a »szegény rokon« helyzetében árválkodik. Pedig! Kicsit kevesebb pénz (s az is okosabban) az élsportra (uram bocsá, akár még néhány új stadion rovására is), és sokkal több az iskolának (valamint a szabadidő sportnak!) – bizony, más volna ma a helyzet.»

(...)

[És, kérem, ide minden olvasó gondolja most hozzá a maga érveit... és ellenérveit!]

*

Régen az iskolai ünnepélyek visszatérő programja volt a kommunista hatalom által oly igen kedvelt költő, Váci Mihály, verse. »Nem elég a jóra vágni: / a jót akarni kell! / És nem elég akarni: / de tenni, tenni kell.«

Mindenki lelkesen tapsolt.

Aztán nem csinált semmit.

Ezért is szeretném egyértelművé tenni a véleményemet: Innen, ahova eddig eljutottunk, már semmiképpen sem volna szabad visszafordulni!

Sportorvoslás, sporttudomány

A sportolók vázizomsérüléseinek korszerű ellátása

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

A vázizomzat sérülései a leggyakoribb sportsérülések, melyek komoly kihívást jelentenek a sportorvoslásban. Sajnos kezelésük még napjainkban is bizonyítékok helyett inkább tapasztalatokon alapul, ami jelentősen befolyásolja a sportolók felépülését, valamint újbóli sérüléseik megelőzését. A sérülésre adott molekuláris és celluláris folyamatok ismerete nagymértékben javítja a gyógyulás esélyét. Közleményünk célja a gyakorlat szempontjából fontos ismeretek összefoglalása.

A vázizomzat szerkezete

A vázizom kötegekbe rendezett izomrostokból épül fel (1. ábra). Minden izomrost tartalmaz egy kontraktilis elemet, az úgynevezett miofibrillumot. Az aktin és a miozin fehérjeszálak ismétlődő egységekben helyezkednek el a miofibrillumon belül, így jön létre a szarkomer, amely a Z-vonaltól a Z-vonalig terjed. A szarkomer a miofibrillum alapegysége, és a vázizomzat jellegzetes harántcsíktolt megjelenését adja. Az izomrostokat a plazmamembrán (szarkolemma) és az alapmembrán veszi körül az endomysiumot képezve. Az endomysium szomszédos az izomkötegeket körülvevő perimysiummal. Az izmot teljes egészében körbeveszi a kemény epimysium. Az izomrostok az izom mindkét végén az ínakhoz, illetve az erőátvitelben nagy szerepet játszó ínserű fasciákhoz (miotendinosus csatlakozások) kapcsolódnak.

A vázizmokat gyors (II. típus) vagy lassú rágás (I. típus) jellemzi. Ez a megkülönböztetés annak az időtartamnak a függvénye, ameddig az izom motoros egysége eléri a fontos klinikai jelentőséggel bíró csúcspontot. Az I-es típusú rostok túlnyomórészt az aerob- (hosszú távfutás), míg a II-es típusú rostok az anaerob anyagcserétől (vágta) függenek. A II-es típusú izomrostok nagyobb izomösszehúzódást generálnak, és gyorsabban fáradnak el, mint az I-es típusúak. A II-es típusú izomrostok hajlamosabbak a sérülésekre, mivel nagyobb szerepet játszanak a nagy sebességet és erőt igény-

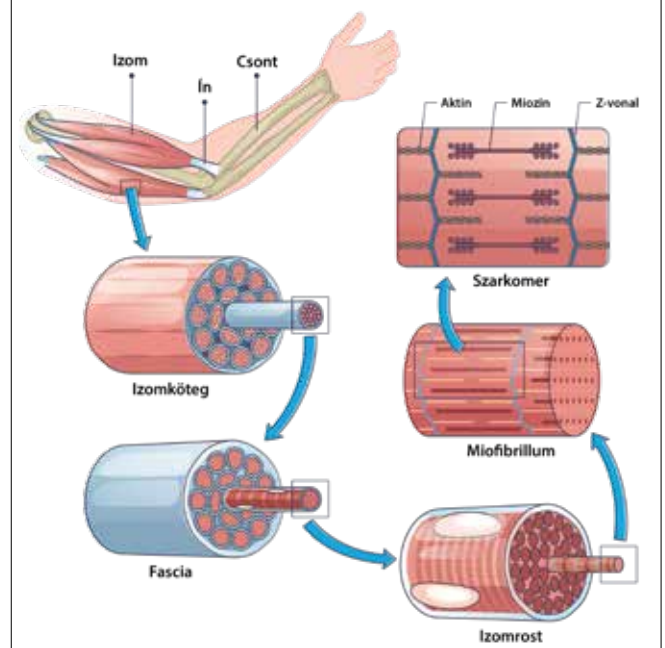


lő sportmozgásokban (vágta, kosárlabda, labdarúgás, súlyemelés).

Az izomsérülés gyógyulási folyamata

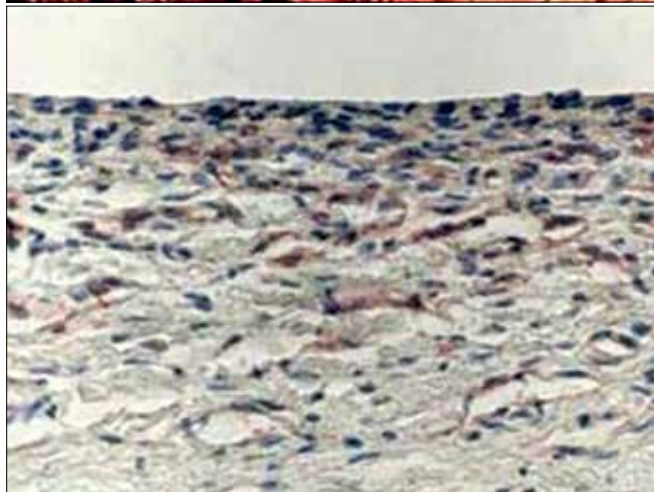
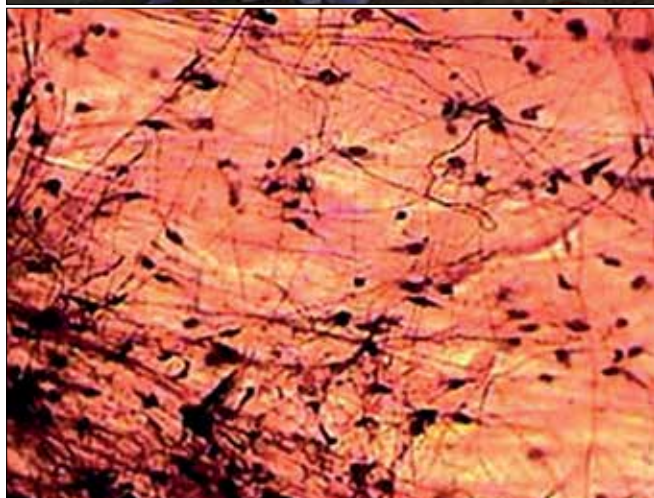
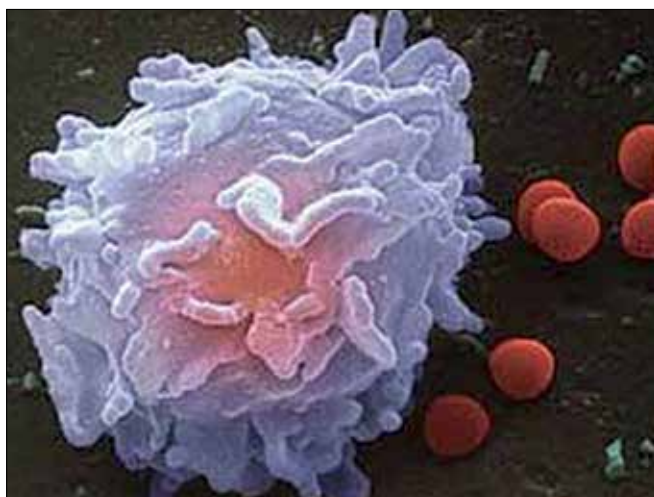
Az izom 2 féle módon sérülhet: 1.) az izmot hirtelen nagy, közvetlen, kompressziós erőbehatás éri, ami zúzódást eredményez, vagy 2.) az izmot extrém húzó jellegű erőbehatás éri, ami az izomrostok szakadását okozza, általában a miotendinosus kapcsolat közelében. A szakadás az izom a nyugalmi hosszát 8–10%-al meghaladó túlnyújtáskor következik be. Zúzódás a közvetlen erőbehatásnak kitett izmokban, szakadás pedig általában a két ízületet működtető izmokban (rectus femoris, combhajlító, gastrocnemius) fordulnak elő. Izomsérüléskor az intramuszkuláris idegágak is sérülhetnek, ami az izomrostok denervációját jelentheti, s negatívan

A vázizom szerkezete



befolyásolhatja a gyógyulási folyamatot.

Az izomsérüléseket követő gyógyulásnak – függetlenül a kiváltó októl (zúzódás, húzódás vagy szakadás) – 3 szakasza van, úgymint 1.) az akut gyulladás szakasza (1–3 nap), 2.)



a helyreállítási szakasz (3–4 hét) és 3.) az átépülési szakasz (3–6 hónap). Az utolsó két fázis általában átfedi egymást (2. ábra).

Az akut gyulladás szakaszát az izomrostok szakadása, vérömleny kialakulása és gyulladás jellemzi. A megszakadt izomrostok területén lévő véredényekből származó vérsérből vérömleny keletkezik. A sérülés helyére polimorfonukleáris leukociták hatolnak be. Ezeket monociták váltják fel néhány órával a sérülés után, melyek makrofágokká alakulnak és fagocitózissal eltávolítják az elhalt

izomrostokat, továbbá a fibroblasztokkal együtt növekedési faktorokat, citokineket és kemokineket termelnek. Az extracelluláris matrix is tartalmaz növekedési faktorokat, amelyek akkor válnak aktívvá, ha a szövet károsodik. A növekedési faktorok, FGF (fibroblaszt növekedési faktor), IGF-1 (inzulinszerű növekedési faktor-1), stb.) aktiválják a miogén prekursorokként funkcionáló szatellita sejteket.

A helyreállítási szakaszban két folyamat zajlik egyidejűleg. Az egyik a sérült izomrostok regenerációja. Ennek lényege, hogy az izomrost alaphártyája alatt elhelyezkedő differenciálatlan szatellita sejtek szaporodnak, végül mioblasztokká alakulnak majd a sérült izomrostokkal összeolvadva kitöltik a sérült izomrostok közötti rést. A másik folyamat a hegképződés, ami a vérömlenyből származó fibrin és fibronectin hatására megy végbe. A kötőszöveti heg egyrészt ellenállóvá teszi az izmot az összehúzódásokkal szemben, másrészt rögzülési helyet biztosít a fibroblasztoknak a granulációs szövet kialakításához. Az éretlen heg szövet túlnyomórészt III-as típusú kollagénből áll, amely újbóli sérülésre hajlamos.

Idővel I-es típusú kollagén hozzáadása jelentősen megnöveli a heg szakítószilárdságát. A fibroblasztok túlzott proliferációja durva heg szövetet eredményezhet, ami zavarja a helyreállítási folyamatot. E szakaszban új erek is képződnek (neovazogenezis) és az intramuszkuláris idegi egységek is regenerálódnak. Az átépülési szakaszban következik be az újonnan képződött izomrostok érése, egyidejűleg a heg szövet átrendeződése és összehúzódása is.

A teljes gyógyulási folyamatot különböző sejt-sejt és sejt-matrix kölcsönhatások, valamint extracelluláris kiválasztott faktorok koordinálják, stimulálják.

Előfordulás

Az izomsérülések az összes sportsérülés 10–55%-át teszik ki. A zúzódások vagy húzódások gyakrabban, míg a szakadások ritkábban fordulnak elő. A sérülések többnyire az edzések elején és edzőtáborokban következnek be. Nemzetközi statisztikák szerint a primer sérülésnél hosszabb gyógyulási idővel és súlyosabb következményekkel járó újrasérülések aránya 16–31 %. (labdarúgás 16%, rögbi 23%, ausztrál labdarúgás 31%). Saját adatbázisunkban az atléták 28%-a, a labdarúgók 31%-a szenvedett izomsérülést egy év alatt. A visszatérő izomsérülések legfőbb oka a sérülés alábecsülése, illetve a sporttevékenység idő előtti megkezdése.

Diagnosztika

Az izomsérülések a kórelőzmény gondos felvétele és alapos fizikális vizsgálat (megtekintés, tapintás, másik oldallal való összehasonlítás és az izmok működésének ellenőrzése) alapján az esetek jelentős részében nagy pontossággal diagnosztizálhatók. Jellemző tünet a sérült területen a hirtelen, szúró jellegű, az izom összehúzódására fokozódó fájdalom. A sérülés helyén idővel duzzanat és vérálfutás látható. A tapintás a felületes és a nagyobb szakadások, valamint a fokozott izomtónus kimutatására szolgál. Nagyobb sérülés helyén bemélyedés tapintható. A gyakorlatban a szakadásokat és zúzódásokat a klinikai tünetek alapján enyhe, közepes vagy súlyos kategóriába soroljuk. Az izmok közötti, illetve izmon belüli vérzés megkülönböztetésére a sérült terület többszöri vizsgálata szükséges. A duzzanat csökkenése és a funkció gyors helyreállása izmok közötti, fokozódó duzzanat és funkciózavar pedig izmon belüli vérzést jelez.

Fiatal sportolóknál gyakran előfordul, hogy az izmot rögzítő ín egy csontdarabbal együtt szakad ki a tapadási helyéről. A röntgenvizsgálat hasznos lehet az esetleges csonttörés kizárására. Az izomsérülés után 2–48 órán belül történő ultrahang-vizsgálattal az izom szerkezetében bekövetkezett változás, illetve funkcionális rendellenesség diagnosztizálható. Strukturális izomsérülésre utaló gyanú esetében mágneses rezonancia vizsgálat (MRI) javasolt, amivel az esetleges ödéma kiterjedése, az izomsérülés helye és kiterjedése, valamint az izomhoz tartozó ín érintettsége meghatározható. Sokszor az MRI sem elég érzékeny önmagában az izomká-

rosodás mértékének pontosítására, mivel a felvételeken nehezen megítélhető az ödéma vagy a bevérzés által eltakart izomszövet. Izmon belüli bevérzés esetén az izomrekeszen belüli nyomás mérése, ultrahang-vizsgálat, MRI javasolt. Krónikus, visszatérő panaszokat okozó izomsérülések esetében az általános egészségi állapot tisztázására góckutatás szükséges. Nagyobb izomszakadás és/vagy jelentős vérzés, fokozódó duzzanat gyanúja esetén sürgős szakorvosi ellátás szükséges.

Kezelés

Az izomsérülés kezelésének lényege a szervezet saját gyógyító folyamatainak elősegítése a sérülésre adott válaszreakció időrendi sorrendjéhez igazítva. Hibát követünk el a gyulladás mindenáron való siettetésével.

Az akut gyulladás szakaszában (1–3 nap), a sérült izom vérzésének megállítása/csökkentése, a vérömleny és duzzanat mérséklése, valamint a fájdalom csillapítása a feladat.

PRICE

Közvetlenül a sérülés után a PRICE mozaikszóval összefoglalt terápia a választandó kezelés, ami a tehermentesítést, a pihenést, a jegelést, a kompressziót és az felemelést jelenti. Annak ellenére általánosan elfogadott a PRICE-terápia, hogy hatékonyságát ez idáig egyetlen randomizált klinikai vizsgálat sem igazolta. Az alsó végtag mankó, a felső pedig kartartó heveder használatával tehermentesíthető. A jeget szakaszosan, 15–20 percig, 30–60 perces időközönként kell a sérült területre helyezni. A hideg hosszabb ideig tartó alkalmazása fokozza a keringést és a vérzést. A további károsodások elkerülése érdekében szigorúan tilos a sérült terület masszírozása az első 2–3 napban. Nagyobb vérömleny észlelésekor vastag tűvel történő leszívás szükséges.

Immobilizáció, mobilizáció

A sérült izom korai immobilizálásának, illetve mobilizálásának szükségessége vitatott. A rövid idejű immobilizálás megakadályozza az elszakadt izom rostjainak visszahúzó-dását, segíti a szatellita sejtek vándorlását, a hosszantartó immobilizálás azonban hegesedéshez és izomatropiához vezet. A mobilizálás elősegíti a gyógyulási válaszreakciót. A korai mozgatásnak is lehetnek hátrányai is, mint például a nagyobb hegképződés és gyakoribb beszakadások. Az akut szakaszban izometrikus gyakorlatok végzése a legelőnyösebb. Az izomsérülések – miként a sportsérülések esetében mindig – relatív pihenésről beszélünk, mivel a tartós inaktivitás az egészséges izmok soradásához, fokozott kötőszövet képződéshez vezethet.

Gyógyszeres kezelés

A sérülést követő 48 órán belül fájdalomcsillapításra a paracetamol használata javasolt. Fájdalomcsillapító tapasz egyszeri, 8 órás alkalmazása jelentősen mérsékelheti a fájdalmat.

Nem-szteroid gyulladáscsökkentők (NSAID-ok)

Az NSAID-okat elsősorban fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő és lázcsillapító tulajdonságaik miatt használjuk. Mivel a gyulladásos sejtek fontos szerepet játszanak a sérült izom gyógyulási folyamatában, megkérdőjeleződik azoknak a gyógyszereknek a használata, amelyek gátolják e sejtek működését, mint például a NSAID-ok. A NSAID-k nincsenek nagyobb hatással az izomsérülés okozta fájdalomra, mint az egyszerű fájdalomcsillapítók, ellenben több mellékhatásuk (gyomor-bélrendszeri, stb.) lehetséges.

Az NSAID-okat legkorábban 48 órával az izomsérülést követően kell beadni a fájdalom csillapítása és a gyulladásos válaszreakció csökkentése céljából. Korábbi használatuk megzavarhatja az izom helyreállításához szükséges sejtkemotaxist. Kis dózisu NSAID-ok adásával a túlzott mértékű gyulladás következményei (ödéma, oxigénhiány, sejtelhalás) megelőzhetők. Az NSAID-ok hosszan tartó (7 napon túli) alkalmazása sem javasolt, mivel inaktíválja a szatellita sejtek szaporodását és differenciálódását, valamint gátolja a növekedési faktorok termelését, ezáltal megzavarja a regenerációt.

Szteroidok

(glükokortikoidok)

A szteroidok alkalmazása az izomsérülések esetében ellentmondásos. Nagyon korai helyen lépnek be a gyulladásos folyamatba, ezért több biológia rendszerre gyakorolnak hatást. Katabolikus hatásuk és magas kockázat / haszon arányuk miatt nincs olyan irodalmi adat, amely akut gyulladások esetében rutinszerű használatukat támogatná. Annak ellenére, hogy megjelentek sporadikus közlések professzionális sportolók intramuszkuláris szteroid injekcióval történt sikeres kezeléséről, a szteroidokat nem használjuk az akut izomsérülések kezelésében.

A helyreállítási szakaszban (3–4 hét) a sérült izom ellenőrzött mobilizálást igényel. Az izmok kontrollált nyújtása és az ízületek mozgatása támogatja az új kollagénrostok megfelelő orientációját, és megakadályozza az izomatrofiát.

A fájdalomcsillapítás, a lokális keringés fokozása, a propriocepció javítása és az izomín egységek megerősítése érdekében a kezelés fizioterápiával támogatható.

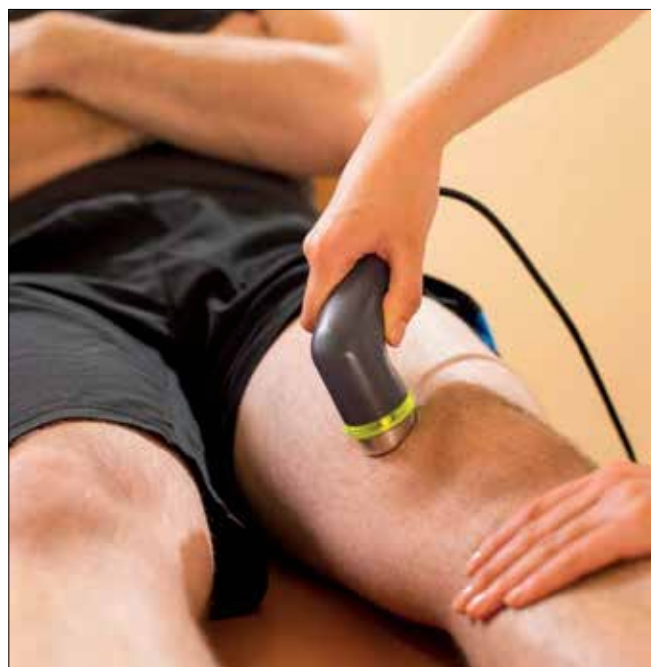
Ultrahang-kezelés

Gyakran használják az izomsérüléseknél fájdalomcsillapításra és az izomregeneráció segítésére, mivel elősegíti a szatellita sejtek szaporodását. A folyamatos magas frekvenciájú hangenergia ugyanolyan hatású, mint a felületi melegítés, azaz csak a sérülés kiváltotta gyulladásos reakció egyértelmű megszüntése után szabad alkalmazni. Az ultrahang nagyon hatásosan kelt melegét a mélyben, ami azoknak a szöveteknek a keringését is fokozza, amelyek felületi melegítő módszerekkel nem hozzáférhetők. Hőhatása mellett mechanikai (szöveti mikromasszázs) hatása is van, ezért kettős élű fegyver, sokszor ront a sérült állapotán. Valódi hatékonysága nem bizonyított egyértelműen.

Mozgásgyakorlatok

A mozgásgyakorlatok végzése fokozatosságot igényel. Kezdetben izometriás-, majd izotóniás-, végül izokinetikus edzés végzése javasolt. Az egyikről a másikra való továbblépés csak akkor lehetséges, ha az előírt gyakorlatok fájdalom nélkül elvégezhetők.

Az átépülési szakaszban (3–6 hónap) az új kollagénrostok már elég erősek, hogy nagyobb megterhelésnek is ellenálljanak. Az



előzőekben leírtak betartása esetén már nincs szükség védekezésre, és a sérült izom minden egyes komponense készen áll egy progresszív rehabilitációs programra.

Mozgásterjedelem

Az izomsérülések rehabilitációjának első lépése a normális mozgásterjedelem helyreállítása. Sérülés után általában fokozódik az izomvédekezés, az ízület feszes és csökken a szövetek nyújthatósága. Mindezek következményeként bizonyos mértékig beszűkült a mozgásterjedelem.

A sérült szövetek gyakori nyújtása az egyik leghatékonyabb eszköz arra, hogy a mozgásterjedelem és a flexibilitás helyreálljon. A nyújtás szerepét a rehabilitációs tevékenységen belül nem lehet eléggé hangsúlyozni.

A nyújtási technikának három alaptípusa van: a ballisztikus, a statikus és a proprioceptív neuromuszkuláris facilitáció.

Izomerő

A sérülés utáni rehabilitáció második fontos komponense az eredeti izomerő visszaszerzése. Izomerősítés céljából izometrikus (izomfeszítés rögzített ellenállással szemben), izotóniás (egy ízület mozgatása egy változatlan rögzített fix ellenállással szemben) és izokinetikus (az ízület bizonyos terjedelmű mozgatása egy olyan szerkezet ellenében, amely inkább a mozgás sebességét, nem pedig az ellenállást szabályozza) gyakorlatok végezhetők. A rehabilitáció során az izotóniás izomerősítést használjuk a leggyakrabban. Az ellenállás a beállítás szerint vagy az izom összehúzódásakor (koncentrikus erősítés), vagy nyújtáskor (excentrikus erősítés) érvényesül. Saját tapasztalataink szerint is az excentrikus erősítés fontosabb a sportsérülések rehabilitációjára és megelőzése szempontjából.

A gyakorlatok befejezése után pár órával vagy másnap jelentkező fájdalom az izom túlterhelését jelenti, és az aktivitás csökkentést teszi szükségessé.

Állóképesség

A rehabilitációs tevékenységen belül mielőbb el kell kezdeni az aerob és anaerob izom- és kardiovaszkuláris kapacitás növelésére, illetve fenttartására szolgáló gyakorlatokat is. Ez azonban csak akkor lehetséges, ha a mozgásterjedelem és az izomerő megközelítette a normális szintet. Az állóképesség helyreállításának több útja van, de legcélszerűbb annak a sportnak vagy tevékenységnek megfelelően végezni, ahová a sérült sportoló a visszatérést tervezi.

A sérült izom és ízület térbeli helyzetérzékelési képességének visszanyerésére szol-



gáló proprioceptív tréning nagyon fontos része a rehabilitációnak.

Operatív kezelés

A műtét csak meghatározott esetekben javasolt. Ezek közé tartozik a nagyméretű izom belüli vérömleny, a kevés agonista vagy agonista izom nélküli izom teljes szakadása, az izom állományának több mint felét érintő részleges szakadás és a csontos kiszakadás, illetve a tartós (>4–6 hónapos), kiterjesztett izomfájdalom. A műtėti beavatozás során az izom folytonosságát helyreállítjuk, a panaszokat okozó szövetet eltávolítjuk, majd az operált végtagot semleges helyzetben rögzítjük (gipsz, brace). Műtét utáni rehabilitáció a jól ismert alapelvek és gyakorlat szerint történik.

Biológiai terápia

A növekedési faktorok, különösen a bFGF, az NGF és az IGF-1 alkalmazása új terápiás megközelítést jelent az izomsérülések utáni teljes funkcionális helyreállítás vonatkozásában. Az autológ növekedési faktorok például miogén proliferációt indukálhatnak,

serkenthetik a differenciálódást, ezáltal felgyorsíthatják a sérült izom gyógyulását. A TGF-β1 expresszió gátlása minimalizálhatja a rostos hegszövet képződését.

Az antifibrotikus szerek, mint például a suramin és a Dekorin a TGF-β1 inhibitoriként viselkednek, ezáltal megakadályozzák a kollagén lerakódását és az izomfibrozis kialakulását.

Tekintettel a növekedési faktorok és az antifibrotikus szerek lehetséges mellékhatásaira, biztonságos klinikai alkalmazásuk feltételeit meg kell teremteni. Ezen túlmenően új technikákkal, például génterápiával és szövetsebészettel való – nem csupán kísérleti vizsgálatokon vagy empirikus bizonyítékokon alapuló – kombinálásuk lehetőségeit is ki kell dolgozni.

Alternatív módszerek

Vérlemezékben gazdag plazma (PRP)

A PRP-injekciós terápia izomsérülésekre vonatkozó hatékonyságáról egyelőre nem állnak rendelkezésre magas színvonalú klinikai vizsgálatok. Saját gyakorlatunkban

Izomszakadásra hajlamosító tényezők

- Az izom nem megfelelő előkészítése (bemelegítés vagy edzés hiánya miatt)
- Az izomerő hiánya, az izom meggyengült állapota korábbi sérülést követő elégtelen rehabilitáció miatt
- Korábbi izomsérülés után kialakult hegszövet, amely az izomnál kevésbé rugalmas
- A túledzett és fáradt izom
- A kevésbé rugalmas, feszes, az ízület mozgását korlátozó izomzat, ami különösen a hajlékonyságot igénylő sportágakban veszélyes
- Hideg időjárás, mivel ilyenkor az izmok kevésbé rugalmasak
- A rövid ideig tartó, maximális erőfelfejtést igénylő sportágakban a tejsav felhalmozódása, ami a gyulladás folyamatát elindítva fokozza a sérülésveszélyt
- Idősebb életkor

főleg labdarúgók szubakut combizomsérülése kezelésekor értünk el jó eredményeket alkalmazásával.

Hidegterápia

A lokális és az egésztest hidegterápia valódi hatékonysága ez idáig nem bizonyított.

Lökéshullám-terápia

Izomsérülések ritka eseteiben indokolt lehet alkalmazása.

Hiperbár oxigénterápia

Nagy figyelmet kapott az elmúlt években. Erről az eljárásról sem áll rendelkezésre elegendő bizonyíték az izomsérülések kezelésére vonatkozó hatékonyságát illetően.

Étrend – kiegészítők

Egyes készítmények használata mind a kezelés, mind a megelőzés szempontjából hasznos lehet.

Kísérleti farmakológiai szerek

Kurkumin

Az orális kurkumin (az indiai fűszernövény egyik eleme; NF-kappa B inhibitor) állatmodellekben tompította a gyulladásos citokinek és kreatin kináz szintet hosszabb aktivitás után, és pozitív hatással volt a miogenezisre traumát követően. A kurkumin pozitív hatásai a miogenezisre trauma után is látható.

Angiotenzin II receptor blokkolók

Az angiotenzin receptor blokkolók gátolják a TGF- β 1-et, a vázizomfibrózis kulcsfontosságú citokinjét. Az angiotenzin receptor blokkolóval (lozartán) kezelt egerek dózisfüggő izomregenerációt és csökkent rostos szövethépződést mutattak.

Izomsérülés szövődménye

Myositis ossificans (trauma utáni meszes átalakulás)

A myositis ossificans bármely izomcsoportban előfordulhat, de leggyakrabban a quadriceps- és a brachialis izomban, valamint a kontaktsportokban következik be. Kialakulása szempontjából fokozott kockázatot jelentenek a különféle vérzési rendellenességek. Kiváltó oka nem ismert. A korai erőteljes masszáz és a túlzott mobilizáció hozzájárulhat kialakulásához. Optimális kezelésének és megelőzésének gyakorlata nem ismert. Nincsenek olyan adatok, amelyek alátámasztanák az indometacin hatékonyságát a megelőzésére. Panaszokat okozó tünetekkel esetén műtéti beavatkozás a választandó kezelés. A műtét időzítése azonban kritikus kérdés. A sérülés időpontjától számítva egy évig tartó várakozás javasolt, amíg a meszesedés teljes ki nem fejlődik. Ezáltal a kiújulás veszélye jelentősen csökkenthető.

Sportképesség

Izomsérülés után a sportterhelés megkezdésének feltétele az izom fájdalommentessége és a szomszédos ízületek teljes mozgásterjedelmének helyreállása.

Az edzések újrakezdésekor elsősorban kondicionáló és fokozatos ellenállással szemben végzett, progresszív izomerősítő gyakorlatok végzése javasolt a gyors, robbanásszerű mozgásokat igénylő terhelés helyett. A versenyzés csak akkor engedélyezhető, ha a teljes intenzitású edzések végzésekor sem jelentkezik fájdalom.

Megelőzés

Jól felépített edzőmunka, megfelelő bemelegítés és levezetés, a hajlamosító tényezők feltárása és kiküszöbölése, valamint a megfelelő táplálkozás nagymértékben hozzájárul az izomsérülések megelőzéséhez. Kulcskérdés a sérülés súlyosságának felismerése és a sporttevékenység idő előtti megkezdésének elkerülése.

Megjegyzendő üzenet

Az izomsérülések sikeres kezelésének és az újraserülések megelőzésének feltétele a korai, pontos diagnózis alapján haladéktalanul megkezdett szakszerű ellátás. Az eredményes kezelés, valamint a sportba való visszatérés optimális időpontjának meghatározása a gyógyulási folyamatok alapos ismeretét és objektív kritériumok használatát igényli. A biológiai és a kiegészítő terápiák ígéretesnek tűnnek a sérült izom gyógyulásának elősegítése szempontjából, valódi hatékonyságuk bizonyítása azonban további kutatásokat igényel.

Ajánlott irodalom

- Adam Danielsson, Alexandra Horvath, Carl Senorski, Eduard Alentorn-Geli, William E. Garrett, Ramón Cugat, Kristian Samuelsson, Eric Hamrin Senorski, The mechanism of hamstring injuries – a systematic review, BMC Musculoskelet Disord. 2020; 21: 641. Published online 2020 Sep 29. doi: 10.1186/s12891-020-03658-8, PMID: PMC7526261
- L. Baoge, E. Van Den Steen, S. Rimbaut, N. Philips, E. Witvrouw, K. F. Almqvist, G. Vanderstraeten, and L. C. Vanden Bossche Review Article Treatment of Skeletal Muscle Injury: A Review International Scholarly Research Network ISRN Orthopedics Volume 2012, Article ID 689012, 7 pages doi:10.5402/2012/689012
- Demetris Delos, Travis G. Maak, and Scott A. Rodeo, Muscle Injuries in Athletes Enhancing Recovery Through Scientific Understanding and Novel Therapies Sports Health. 2013 Jul; 5(4): 346–352.
- JTero A H Järvinen 1, Teppo L N Järvinen, Minna Kääriäinen, Ville Aärimaa, Samuli Vaitinen, Hannu Kalimo, Markku Järvinen, Muscle injuries: optimising recovery, Review Best Pract Res Clin Rheumatol 2007 Apr;21(2):317-31. doi: 10.1016/j.berh.2006.12.004. PMID: 17512485 DOI: 10.1016/j.berh.2006.12.004
- Tero A H Järvinen 1, Teppo L N Järvinen, Minna Kääriäinen, Hannu Kalimo, Markku Järvinen, Muscle injuries: biology and treatment, Am J Sports Med. 2005 May;33(5):745-64. doi: 10.1177/0363546505274714. PMID: 15851777 DOI: 10.1177/0363546505274714



Edzők írták

Utánpótlás korú úszók felkészítésének sajátosságai

Nagy Nikolett

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Úszás és Vízi Sportok Tanszék

„... Egy sportág utánpótlás nevelése mindig központi kérdés, ha az adott sportág eredményességét és jövőképét tárgyaljuk. Nincs ez másképpen az úszásban sem. ...”

Bevezetés

Egy sportág utánpótlás nevelése mindig központi kérdés, ha az adott sportág eredményességét és jövőképét tárgyaljuk. Nincs ez másképpen az úszásban sem. Magyarország egyik legsikeresebb sportágában, az utánpótláskorú úszók felkészítése preferált területnek számít a hazai oktató és edzőképzésben. Az úszók edzésmódszereiről, vízi és szárazföldi felkészítésükről több írás is olvasható, elsősorban a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem Úszás és Vízi Sportok Tanszékén oktató felnőtt élversenyzőkkel foglalkozó edzők tollából. Több tudományos igényű kutatás fellelhető (Nagy és mtsai, 2015, 2016, 2018, 2021, 2022a) az utánpótláskorú úszókról, azonban a mindennapi edzőmunkát tárgyaló tanulmányok jelenleg hiányos területnek számítanak a magyar nyelvű sportszakirodalomban. Korábbi írásunkban az utánpótláskorú úszók technikai képzését mutattuk be (Nagy és mtsai, 2022b). Jelen dolgozatomban az utánpót-

láskorú úszók vízi és szárazföldi edzésihez szeretnék egy összefoglaló iránymutatást adni az utánpótlással foglalkozó edzőknek és oktatóknak. Az 1. táblázatban röviden összefoglalásra kerültek az úszóként és edzőként az utánpótlás nevelésében szerzett tapasztalataim és a szakirodalmi kutatás útján megismerésre került ismereteim. A Magyar Úszó Szövetség jelenleg érvényben lévő korosztálybeosztása alapján, az úszásoktatás időszakának kezdetétől, a serdülő korosztállyal bezárólag mutatom be az úszók utánpótlás nevelésében kívánatos legfontosabb edzőmódszertani irányelveket. Bízom benne, hogy gondolataim felhasználásra kerülnek az edzők mindennapos munkájában és az úszás-oktatók, úszóedzők képzési folyamatában.

Az úszásoktatás időszaka (4–6 éves kor)

Az úszók pályafutása az úszásoktatás időszakával kezdődik. Az úszásoktatás alatt

dől el, hogy az adott gyermeknek milyen lehetőségei lesznek a sportágban. Az úszást oktató pedagógusnak kiemelten precíz munkát szükséges végeznie ahhoz, hogy az úszófoglalkozásokra járó gyermekek stabil alapokat kapjanak a korszerű versenytécnika kialakításához és az edzési- versenyeztetési rendszerbe való lépéshez. Az úszásnemek alaptechnikájának elsajátítása előtt, kiemelt hangsúlyt kell fektetni a vízhez szoktatás során a hason és hátton siklás meghatározott kritériumok szerinti technikai végrehajtására (Nagy és mtsai, 2022b). Ezzel előkészítjük a vízfekvést és a később elsajátításra kerülő rajtok és fordulók, valamint a hozzájuk tartozó víz alatti munka hatékony kivitelezésének lehetőségét. A vízhez szoktatás után, a négy úszásnem alaptechnikáját szükséges elsajátítaniuk a tanulóknak. Javasolt a heti 2–3 alkalommal való részvétel az úszótanfolyami órákon, a tanulási folyamat folytonossága érdekében.

Utánpótlás korú úszók felkészítésének edzésmódszertani összefoglalása

Korosztály (életkor)	Úszásoktatás időszaka (4–6 év)	Béka-Delfin (f 7-10; l 7-9 év)	Cápa (f 11-12; l 10-11 év)	Gyermek (f 13-14; l 12-13 év)	Serdülő (f 15-16; l 14-15 év)
Edzések fő célkitűzései	vízhezszoktatás, 4 úszásnem alaptechnikai végrehajtása	4 úszásnem alaptechnikájának tökéletesítése, korszerű versenytécnika kialakítása, vegyesúszás elsajátítása, versenyszabályok, rajt-forduló-célbaérkezés, vízérzékelés-ügyességfejlesztés, indirekt aerob állóképesség fejlesztés (láb)	korszerű versenytécnika kialakítása, rajt-forduló-célbaérkezés víz alatti munkája, vegyes típusú felkészítés, aerob állóképesség, alapgyorsaság, reakció képesség fejlesztés	technikai képzés (úszás+rajt-ford-cél), vegyes típusú felkészítés, aerob állóképesség (szenzitív), anaerob képességek (kezdet), gyorsaságfejlesztés	technikai képzés (úszás+rajt-ford-cél), vegyes típusú felkészítés-spezializálódás kezdete, aerob állóképesség (szinttartás), anaerob képességek (szenzitív), gyorsaság, erőfejlesztés
Vízi edzésmódszer	oktatási óra	lassú szakaszos, váltóverseny, ügyességfejlesztő vízi játékok	lassú szakaszos, maratoni, fartlek, váltóverseny, ügyességfejlesztő vízi játékok	maratoni, fartlek, lassú és gyors szakaszos, bevezető: ismétléses, vágta	folyamatos és intervallumos edzésmódszerek, hipoxiás feladatok, 3makrociklus bevezetése: G1, G2, G3, A1, A2, A3
Szárazföldi felkészítés	karkörzések, előkészítő és rávezető gyakorlatok a mozgástanulásban	karkörzések, 4-8 ütemű gimnasztikai szabadgyakorlatok, általános ízületi mozgékonyaság, lazaság	gimnasztikai szabadgyakorlatok, törzs+lábizom erősítés saját testsúllyal, általános+speciális ízületi mozgékonyaság, lazaság	gimnasztikai szabadgyakorlatok, erőállóképesség és gyorsaság fejlesztés, törzs és lábizom, kar és vállöv izmai saját testsúllyal+kis súllyal, általános és speciális ízületi mozgékonyaság, lazaság, regenerációs gyakorlatok	gimnasztikai szabadgyakorlatok, erőállóképesség súlyokkal, segédesszközökkel, gyorsaság, maximális erő, általános és speciális ízületi mozgékonyaság, lazaság, regenerációs gyakorlatok

Bizonyos idő eltelte után, indokolt lehet azon gyermekek külön csoportban való foglalkoztatása, akikre várhatóan igazolt úszóversenyzőként számíthat az adott sportklub. Számukra, a tanfolyami órák, heti 4–5 alkalommal való látogatása válik kívánatossá. A kiválasztott gyermekeknél, az alaptechnika elsajátításán túlmenően a fejesugrás, a szabályos fordulók és célba érkezések technikai végrehajtásának ismerete további követelményt képez. A gyermekeket fel kell készíteni a Magyar Úszó Szövetség Szakmai Alapkövetelményi vizsgájára, melyre ennek a képzési időszaknak a lezárásaként is tekinthetünk.

A szárazföldi felkészítést már ebben a korban érdemes megkezdeni egyensúlyérzéklet és ritmusérzéklet fejlesztő gyakorlatokkal. Ide tartoznak az oktatási folyamat előkészítő és rávezető gyakorlatai, valamint a karörzések precíz elsajátítása.

A tárgyalt életkorban a gyermekek mozgásfejlődésére az alapvető mozgásformák gyors tökéletesedése és az első mozgáskombinációk megtanulása a jellemző (Makszin, 2002). Ez ideális alapot képez a gyors és hatékony mozgástanuláshoz, az úszásnemek alaptechnikai végrehajtásának elsajátításához. Az oktatási órákon tartott kisebb versenyek mellett érdemes egyesületi/úszóiskolai házi versenyeket tartani minden korosztály számára. Biztosítsunk leendő úszóinknak sikerélményt, pozitív beállítódást a fizikai aktivitás, elsősorban az úzás irányába. Értjük el, hogy az óráinkon részt vevő gyermekek szeressék a vizet, a vízben való mozgást és játékot, érezzék sikeresnek benne magukat. Tehát szeressenek úszni járni!

Béka-Delfin korosztály (fiúk 7–10 év, lányok 7–9 év)

A hosszútávú felkészülés második szakaszában, a fiúk 6–10 éves koruk, a lányok 6–9 éves koruk között vannak. Ez felöleli a MÚSZ versenyrendszerében a béka és a delfin korosztályt. Ők a legfiatalabb versenyzői utánpótlása a magyar úszósportnak. A béka és a delfin korosztályban való versenyzés előfeltétele a Szakmai Alapkövetelményi Vizsga (Minimumvizsga). Így ebben a két korosztályban ismerik és alaptechnikai szinten alkalmazzák az úszásnemek rajtjainak, fordulóinak és célba érkezéseinek szabályait. Úzásuk alaptechnikájában durva hiba nincsen és készen állnak az első hivatalos versenyükön való részvételre.

A béka és a delfin korosztályú úszók edzéseinek fő célkitűzése a 4 úszásnem alaptechnikájának tökéletesítése és a korszerű versenytechnika kialakításának megkezdése.



1. ábra Fiú váltó Delfin Országos Bajnokság

Az ötödik úszásnem, a vegyesúzás megismerése, a versenyszabályok elsajátítása és „tét-helyzetben” való alkalmazása jellemzi ekkor az úszókat. Az úszásoktatás során megtanult technikai elemek továbbfejlesztése elsődleges feladat. A fejesugrásból rajtfejes lesz, az adott úszásnemre jellemző víz alatti munkával. Az átcapós fordulók helyett hátúszásban és gyorsúszásban a bukófordulót használják a gyermekek. Az elrugaskodás utáni siklások technikai végrehajtását javasolt folyamatosan ellenőrizni és fejleszteni. A rajtokat, fordulókat és célba érkezéseket érdemes rendszeresen gyakoroltatni. Az edzések túlnyomórészt a technikajavító variációs gyakorlatokat szükséges megtanítani és alkalmazni. Korábbi írásunkkal egybehangzóan (Nagy és mtsai, 2022b), a 6–10 éves úszók edzéseinek 70–80%-ban technikajavító gyakorlatokból kívánatos állniuk. A béka és a delfin korosztályú gyermekek mozgástanulási képessége kezd kibontakozni, így a mozgásfejlődés elősegíti az ekkor kiemelten fontos vízérzékelés- és ügyességfejlesztést. A kondicionális képességek közül a gyorsaság (reakció gyorsaság, reagálás, mozdulat, frekvencia és helyzetváltoztatás gyorsasága) egyes komponensei fejleszthetők hatékonyan. A technikai képzés mellett javasolt, a szintén szenzitív időszakban lévő aerob állóképesség indirekt fejlesztése. Itt érdemes figyelemmel lenni arra, hogy a tárgyalt életkorban az úszók monotónia tűrése igen rövid idejű és a figyelem sem terjed hosszabb időre. Emiatt a direkt állóképesség fejlesztő sorozatokat érdemes kerülni. A lábtempós feladatoknál próbára tehető a gyermekek aerob teljesítménye, azonban a kézzel-lábbal történő folyamatos hosszútávú úzások rombolhatják azt a technikai végrehajtást, amit előtte gondosan kialakítottunk a technikai képzés részeként.

Hasonlóképpen érdemes eljárni a gyorsaság

fejlesztésénél. Figyelemmel szükséges lenni az esetlegesen rövidülő tempókra és megjelenő technikai hibákra. A csak karral való úzások a felkészülés ezen fázisában a mozgástanulás életkori sajátosságai, valamint a lábmunka vízfekvést elősegítő szerepének hangsúlyozása miatt nem javasolt.

Az edzésmódszerek közül, az intervallumos módszerek közé tartozó lassú szakaszos edzésmódszer a hangsúlyos. Javasolt a rövidebb távok teljesítése, viszonylag magas ismétlésszámmal, szem előtt tartva a technikai végrehajtás magas színvonalát. Az ismétlésre kerülő távok növelhetőek az úszóéletkor előrehaladtával és az edzettségi szint növekedésével. A delfin korosztályban a folyamatos módszerek is az edzések elemeivé kezdenek válni a maratoni és a fartlek módszer alkalmazásával. A bevezető jelleget kívánatos szem előtt tartani. A váltóversenyek, játékos versengések, egyéni és csoportos, valamint irányított és szabad játékok mindennapos részei az időszak képzési feladatainak. Használjunk segédeszközöket az edzéseink során. Javasoljuk az úszólapot, teknőcöt (kartempó koordinátor), konzervdobozt és a békatalpat/uszonyt.

Szorgalmazzuk a mindennapos edzésre járást és idős delfin korosztálytól a szombati (6.) edzés bevezetését. Az edzések időtartalma emelkedik a korábbi 45 perces tanfolyami úszófoglalkozásról 60 majd 90, delfin korosztályban 120 perces, edzés jellegű foglalkozásokra. A napi két edzés bevezetése ekkor még nem indokolt, így a hajnali edzéseket még nem javasoljuk! A vízi foglalkozások mellett 30–45 perces szárazföldi képzést kívánatos beilleszteni az edzésprogramba, heti két alkalommal.

A szárazföldi felkészítés szerves részévé kezd válni a képzési időszaknak. Kiemelt szerepe lehet ekkor az általános iskolai testnevelés

óra testkulturális alapozó mozgásfejlesztésének. Az úszók szárazföldi képzése ekkor elsősorban 4–8 ütemű gimnasztikai gyakorlatokból, karkörzésekéből valamint általános ízületi mozgékonytságot és hajlékonyságot fejlesztő gyakorlatokból állnak.

Cápa korosztály (fiúk 11–12 év, lányok 10–11 év)

10–12 évesen magasabb követelményekkel néznek szembe a versenyzők. Megismerkednek az alapfokú edzésmódszerekkel. Meg kell érteniük, hogy vannak az edzéseken nehezebb feladatok, melyek teljesítése során ki kell lépniük komfortzónájukból és küzdeniük kell a sikeres feladatvégrehajtásért.

Az edzések tartalma követi a gyermekek testi fejlődését. A szenzitív időszakban lévő aerob képességek fejlesztése dominál a magas szintű technikai képzés mellett. Építkezve a korábbi elvégzett munkára, a lábtempóval teljesített feladatokat javasoljuk előtérbe helyezni. Szükségszerűen sor kerül hosszabb távok leúszására is a kézzel lábbal végzett gyakorlatok során. Az egyenletes iramú úszás az, ami az aerob állóképesség fejlesztése során elsajátítandó követelmény ekkor. A kondicionális képességek közül, a gyorsaság fejlesztése is hangsúlyos a cápa korosztályban. Elsősorban a reakció-reagálási képesség, a mozgulatgyorsaság és a frekvenciagyorsaság, valamint a helyzetváltoztatási képesség az, amit hangsúlyosan fejleszteni érdemes. A gyorsaság fejlesztésénél mindenkor figyelemmel kell lenni az úszásnemek technikai végrehajtására, a tempók hosszúságának megőrzésére. A mozgástanulásnak ez a legintenzívebb időszaka, így a technikajavító variációs gyakorlatoknak továbbra is hangsúlyosan kell jelen lenniük az edzésfelada-

tok között. A gyermekek képessé válnak a bonyolultabb gyakorlatok elsajátítására is. A korszerű versenytechnika kialakításának ez az időszak az egyik leghatékonyabb része, így mindennapos elemként szükséges a képzésbe beiktatni. Szükségszerű napi szinten foglalkozni a rajt és a fordulók képzésével is. A rajtok és fordulók víz alatti munkájának fejlesztésére javasolt egyre több időt fordítani. A vegyes típusú felkészítést kívánatos szem előtt tartani. Minden gyermek ismerkedjen meg, minden úszásnem korszerű versenytechnikájával és az összes versenyszámot próbálja ki a versenyek alkalmával. Lehetőleg ne maradjunk meg 1–2 úszásnemenél és versenytávnál. Széles spektrumban fejlesszük versenyzőink képességeit. Buzdítsuk úszóinkat minél több tapasztalatszerzésre az úszásnemek és versenytávok terén.

Az alapfokú edzésmódszerek közül, hasonlóan a korábbiakhoz, a lassú szakaszos módszernek érdemes dominálnia az edzéseken, az ismétlésszám és a leúszandó táv folyamatos emelésével. Szükség van a folyamatos módszerekre is, így a maratoni és a fartlek edzésmódszerek szintén alkalmazhatóak. A gyorsaság fejlesztésére a váltóversenyek mellett, a vágta vagy sprint edzésmódszer szintén szerves részét képezik a felkészülésnek.

A mindennapos edzésre járás alapkövetelmény a cápa korosztályú úszóknál. A szombati edzés már része az edzésprogramnak. Új elemként jelentkezik a reggeli edzés. A reggeli edzések ismerkedő célkitűzéssel kerülnek a hosszútávú felkészülésbe és javasolt a technikai képzésre felhasználni ezeket az alkalmakat. Így az edzésszám heti 6–7-re módosul.

A szárazföldi képzés túllép a 4–8 ütemű gimnasztikai gyakorlatok precíz kivitelezé-

sén. Az általános képzés részeként megmaradnak a gimnasztikai szabadgyakorlatok, azonban szükségszerűvé válik az erőfejlesztés első elemeinek megjelenése. Kizárólag saját testsúlyos gyakorlatok alkalmazásával, a törzs izmainak erősítése kiemelt feladat. A lábizmok erejének fejlesztése is a program részévé válik. A szárazföldi képességfejlesztés legfőbb irányelve ekkor a korszerű versenytechnika kivitelezéséhez szükséges kondicionális háttér megteremtése. Így a törzs és a lábizmok úszásban részt vevő komponenseinek saját testsúlyos erőfejlesztése mellett, az ízületi mozgékonytság és hajlékonyság, lazaság fejlesztésére kiemelt figyelmet szükséges fordítani. Az erősítő jellegű feladatok végzése heti 2x–3x javasolt, az ízületi mozgékonytság fejlesztését napi rendszerességgel célszerű végezni.

Gyermek korosztály (fiúk 13–14 év, lányok 12–13 év)

Mire az úszók elérkeznek a gyermek korosztályhoz, addigra kialakulóban van a munkaeredmény fogalmak közötti összefüggés. A 12–14 éves gyermekek képzésében továbbra is a vegyes típusú felkészítés az irányadó. A legtöbb esetben, az eredményességgel összefüggésben, kialakulnak kedvenc, szívesebben úszott úszásnemek, versenyszámok. Ugyan továbbra is minden úszásnemben és minden távon javasolt versenyezni, formálódóban van az úszók ún. saját úszásneme, saját versenytávja. Tekintettel arra, hogy az aktuálisan sikeres versenyszám és úszásnem a későbbiekben változhat, szorgalmazzuk a széles spektrumú technikai és fizikális képzést. Minden úszónak szüksége van az időszakban esedékes aerob állóképesség hangsúlyos fejlesztésére. A versenyrendszer szülte követelmények nyomán szükséges az anaerob képességek fejlesztését is az edzésekbe belefoglalni, elsősorban ismerkedő jelleggel. A gyorsaság fejlesztésére a gyermek korosztályban kiváló lehetőség nyílik, így kívánatos direkt és indirekt módon is foglalkozni vele. Mindezek mellett, kiemelt figyelmet igényel a technikai végrehajtás magas színvonalának megőrzése. Ismeretes, hogy a motorikus képességek a biológiai érés hatására nagyfokú variabilitást mutathatnak. Ennek okán némileg csökken a mozgástanulási képesség, ami a technikajavító gyakorlatok napi szintű végrehajtásának szükségességét okozza a korosztály számára. A rajtokkal és fordulókkal is folyamatosan foglalkozni szükséges. Az előző képzési szakaszban elsajátított víz alatti munkát tovább kell fejleszteni techni-



2. ábra Fiú váltó Cápa Országos Bajnokság



3. ábra Fiú váltó Gyermek Országos Bajnokság

kai végrehajtásban, erőben, sebességben, és a víz alatt tartózkodás időtartamában.

Meg kell kezdeni az erő fejlesztését a 13–14 éves úszóknál. A relatív erő, az erőállóképesség és a gyors erő fejlesztése szentí-tív időszakban van ekkor. Jól alkalmazható segédeszközök erre a célra a vízi edzések során az uszony és a tenyérellenállás.

Az edzésmódszerek közül a folyamatos módszerek, a maratoni és a fartlek a korábbiakhoz hasonlóan alkalmazható. Javasolt az egyben leusztandó táv növelése az előző korosztályhoz képest, jól fejleszve ezzel az aerob képességeket. Szintén emelni szükséges a lassú szakaszos edzésmódszer ismétlésszámán és terjedelmén, illetve csökkenteni az indulási időt. Továbbra is indokolt számon kérni az egyenletes úszási sebességet (egyenletes iramot). Új követelményként a táv második fele és a csökkenő sorozatok megtanulása válik kívánatosá. A gyors szakaszos és a vágta edzésmódszerek szintén maradnak az edzések részei. Az ismétléses edzés új edzésmódszerként iktatható be. Mivel ez az edzésmódszer igen kimerítő tud lenni fizikálisan és mentálisan egyaránt, így alkalmazásával kapcsolatban óvatosság legyen jellemző. A korosztály fiatalabbik évfolyamánál ismerkedő jelleggel javasolt használni. 14 éves kor környékén célszerű a felkészülési terv szerves részévé tenni.

A heti edzésszám tovább növekszik. A bevezető jellegű reggeli edzés heti 2–3, elsősorban technikai edzésre módosul. A korosztály idősebbik évfolyamánál a reggeli edzések tartalmazhatnak időre úszásokat is. A min-

den hétköznap délutáni és a szombati edzés alapkövetelmény ekkor. Ennek megfelelően a heti edzésszám 7–8-ra is növekedhet a gyermek korosztályban.

A szárazföldi képességfejlesztésben a gimnasztikai szabadgyakorlatok és a saját testsúllyal végzett feladatok továbbra is a program részét képezik. Az előző korosztályokban végzett alapozó munkára építkezve, a kis súllyal történő erőállóképesség fejlesztése megkezdhető. Javasolt a TRX, a medicinlabda, gumiszalag, gimnasztikai labdák, különböző fitness eszközök használata. A törzs izmainak és a lábizmok erősítése továbbra is hangsúlyos feladat. A kar és vállöv úszásban részt vevő izmainak szárazföldi erőfejlesztő foglalkoztatása gyermek korosztályban válik az edzések részévé. Erőállóképességet fejlesztő gyakorlatokat kívánatos alkalmazni a programban. Egyéni és társas gyakorlatok egyaránt megfelelőek lehetnek, ügyelve a fokozott fegyelemre és a biztonsági előírások betartására. Érdemes a gyakorlatok betanítása során a precíz technikai végrehajtásra hangsúlyt helyezni annak érdekében, hogy azokat az izmokat fejlesszük, amelyek a vízben való előrehaladást segítik. Az ízületi mozgékony-ság általános és speciális fejlesztése kiemelt feladatként van jelen a szárazföldi munkában, napi rendszerességgel. Továbbá szükséges a regenerációs folyamatok elősegítésének lehetőségeit megismertetni a versenyzőkkel. Gondolok itt a masszázshenger használatának megtanítására és programba való illesztésére. Az erőfejlesztő szárazföldi gyakorlatokat kezdetben heti kétszer majd

háromszor szükséges a felkészülési tervben szerepeltetni. Az ízületi mozgékony-ság és lazaság elősegítését szolgáló gyakorlatok minden edzésnapon részét képezik a szárazföldi képességfejlesztésnek.

Serdülő korosztály (fiúk 15–16 év, lányok 14–15 év)

A magyar úszók 14–15 éves korukra elér-keznek ahhoz a képzettségi szinthez, hogy a felkészülésük specializálódni kezdessen. A korosztály elején, a fiatalabb évfolyamánál, még a vegyes típusú felkészülés a domináns, de ahogy haladunk előre az életkorban, egyre jobban felszínre kerülnek a genetikailag determinált tulajdonságok. Kezdenek látszódní a fő irányvonalak a távok hossza terén és az úszásnem preferáltságot illetően. A serdülőkorban nagyfokú variabilitás jellem-zheti a versenyzők technikáját, edzés- teljesítményét és versenyeredményeiket. A testi változások befolyásolhatják az úszók korábban kialakított úszástechnikáját, így a technikai képzésének ismét fontos állomá-sa ez az időszak. Az úszók mozgásán nemre jellemző különbségek és egyéni sajátosságok válnak felfedezhetővé. A mozgásfejlő-dés azon szakaszába érkezünk, amikor az utolsó érdemi lehetőségünk van az úszás-technikában való nagyobb módosításokra (Egressy és mtsai, 2008). Az aerob állóképesség fej-lesztésére továbbra is szükség van. Érdemes ekkor a már kialakulóban lévő versenyszám preferáltságot figyelembe venni. Az anaerob képességek fejlesztése hangsúlyos szakasz-ba érkezik. Lehetőség adódik a tejsavfelsza-porodással járó feladatok edzésprogramba való emelésére. A gyorsaságfejlesztés to-vábbra is kiemelt feladat marad, de első-sorban a rövidebb versenytávot választó versenyzők részére. A gyorsaság indirekt fejlesztésére az erő növelésével nyílik lehe-tőség. Néhány versenyzőnél már a biológi-ai háttér is adott az erőfejlesztő feladatok elvégzéséhez. Az erőállóképesség mellett, a gyors erő és néhány versenyzőnél a bio-lógiai érés függvényében a maximális erő fejlesztése a vízi és a szárazföldi edzéseken jellemző célkitűzéssé válnak.

Az edzésmódszerek közül, a folyamatos és az intervallumos edzésmódszerek egyaránt alkalmazhatóak a serdülő korosztálynál. Az előző időszakban ismerkedés jelleggel beve-zetett ismétléses edzés, a serdülőknél szerves részét képezi az edzésprogramnak. Az időszak végéhez közeledve, az úszók éretté válnak a 3 makrociklusos felkészülési rendszer alapele-meinek megismerésére és annak alkalmazá-sával történő felkészülésre. Az állóképesség



4. ábra Országos Bajnok fiú váltó

edzése túllép az alapállóképesség fejlesztésén. A laktát töréspont elméletén alapuló állóképességi edzésfeladatokat serdülőként kezdik elsajátítani az úszók. Megismerkednek a küszöbállóképességi (A2) és a túlterheléses (A3) állóképességi feladatokkal.

A hipoxiás elemek is bevezetésre kerülnek. Először csak alacsony iramú úszásoknál, majd az emeltebb sebességű, időre úszásoknál is alkalmazzák őket.

A gyorsaság fejlesztésének vízi módszerei is bővülnek. A vágózás közben alkalmazott erő növelhetővé válik a vízben végzett gyorsasá-

gi (G3) sorozatokkal, mert a biológiai háttér alkalmassá válik hozzá. Az anaerob anyagcserére épülő gyorsasági edzésfeladatok megismerésére is képessé válnak az úszók. Így a pufferkapacitás fokozására és az acidóziskor jelentkező fájdalom elviselésére a laktát tolerancia (G1) és az anaerob anyagcseré részvételi arányának növelésére alkalmas laktát előállító (G2) edzésfeladatok megismertetésére kerülnek ebben az időszakban.

Az edzéssel töltött időtartamot serdülőkorban érdemes megnövelni. Gyakran ebben a korosztályban érik el az úszók a heti 10 úszóedzést és a 3–5 szárazföldi képesség-

fejlesztést. Általánosságban elmondható, hogy minden hétköznap reggel és délután is edzenek a serdülő úszók. A szerda délután többségében szabad. Szombaton egy edzés van és a vasárnap pihenő.

A szárazföldi munka erőfejlesztő része dominánssá válik a serdülőkorban. Az erőállóképesség mellett a biológiai érettség figyelembevételével lehetőség van a maximális erő fejlesztésére is. Figyelemmel kell lenni az úszók biológiai életkorára és előképzettségére a sérülések elkerülésének érdekében! Többnyire kis és nagyobb súlyokkal, gumikötéllel és többféle segédeszközzel dolgoznak. Az előző képzési szakaszban elsajátított helyes technikai végrehajtásra alapozva, itt elkezdhető az ismétlésszám és a súly nagyságának fokozatos emelése. A saját testsúlyos gyakorlatokat továbbra is javasolom alkalmazni a folyamatos testi változások miatt. Az ízületi mozgékonyág és hajlékonyág képzésére érdemes nagyobb figyelmet fordítani. Különösen a fiúknál, de a lányoknál is gyakran előfordul annak a csökkenése. Ez sérülésveszélyes és az úszástechnikát is befolyásolhatja. Az általános ízületi mozgékonyágot fejlesztő gyakorlatok mellett, a sportágspecifikus nyújtó gyakorlatok rendszeres alkalmazása javasolt.

A regenerációs folyamatok elősegítésére elsajátított masszázshenger használatát a mindennapi programban alkalmazandó. Bizonyos időközönként javasoltá válik a masszázs.

Zárszó

Szívből kívánom minden úszást oktató és úszóedző kollégámnak, hogy munkájuk során legyenek részesei olyan úszóversenyzők felkészítésében, akik munkájuknak köszönhetően imádnak úszni és felnőtt sikereik mellett, örömmel gondolnak vissza utánpótlás kori úszóélményeikre. Köszönet nekik és szüleiknek érte!



Edzők írták

Az utóbbi évek Rövidpályás Gyorskorcsolya Európa-bajnokságainak rövid összehasonlító elemzése

Bánhidi Ákos és Novák Antal

Rövidpályás Gyorskorcsolya Olimpiai keret, Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség

„... Csatunk tagjai hittel, becsülettel és eredményesen versenyeztek, amiért minden dicséretet megérdemelnek ...”

Mikor a Magyar Edzők Társasága részéről azt a megítélt feladatot kaptam, hogy a fent említett témában írjak le pár gondolatot, arra jutottam, hogy nem szeretnék senkit untatni unalmas statisztikák böngészésével. Amúgy is, ha valami egy riasztó táblázattal kezdődik az ember hajlamos gyorsan tovább lapozni. De az eredmények ismeretének teljes hiányában nehéz lenne gondolatot ébreszteni. Így hát kérem nézzék el a kezdést, egy összefoglaló táblázatot mely 2019-től katalogizálja a Short-track magyar Olimpiai keret EB eredményeit.

A versenyzők számára természetesen hívhatnám a büszkeség táblázatának, hiszen minimum azok kiérdemelték névszerinti felsorolásukat, akik a jégen száguldoztak, hogy öregbítsék a minőségi, magyar téli versenysport tevékenységet.

Ha szemügyre vesszük a 2019-es holland, (Dordrecht) illetve a 2020-as debreceni kontinensviadal eredményét, azt gondolom egy olyan, családon átívelő prezentációt láthatunk, melyre aligha lesz még egyszer példa ennek a nagy rangú versenynek a történetében.

Hollandiában Shaolin Sanyi lett összetett Európa-bajnok, majd rá egy évre hazai környezetben Shaoang (Ádó) úgy, hogy a két fő számára megszerezhető tizenhat ezüst és aranyéremből csak kettőt!!!! engedtek át másnak! Kérem a kedves olvasót játsszon el ezzel a gondolattal. Tizenhat éremosztó szituációban tizennégyyszer álltak ketten egymás mellett a dobogó legfelső fokán, nagyon erős ellenfelek „díszsorfala” előtt.

Hollandiában a férfi váltó is elhozta az aranyérmet, csakúgy, mint Debrecenben, de itthon végül egy, a mai napig a legérthetlenebb bírói döntés megfosztott minket ettől a dicsőségtől.

MOKSZ Short Track								A'
MAGYAR VERSENYZŐK EREDMÉNYEI A 2018-19 - 2022-23 SZEZONOK EURÓPA BAJNOKSÁGAIN								
2023.01.25								
EUROPEAN CHAMPIONSHIPS, DORDRECHT (NED) 2019.01.11-13.								
NÉV	SZÜL. IDŐ	KLUB	1500m	500m	1000m	összetett	R	
LIU SHAOLIN SÁNDOR	1995.11.20	FTC	1	2	2	1	1	
LIU SHAOANG	1998.03.13	FTC	2	1	6	2		
VARNYÚ ALEX	1995.08.01	MTK						
KRUEGER COLE	1991.08.21	FTC						
BURJÁN CSABA	1994.09.27	PSN						
JÁSZAPÁTI PETRA	1998.12.31	SZKE	8	6	6	9	3	
BÁCSKAI SÁRA LUCA	1999.06.20	MTK	14	15	7	12		
TÚRI ANNA	2001.05.30	JSE						
KNOCH MARTA	1992.10.06	PSN						
SOMOGYI BARBARA	2002.08.09	JSE	29	33	29	32		
EUROPEAN CHAMPIONSHIPS, DEBRECEN (HUN) 2020.01.24-26.								
NÉV	SZÜL. IDŐ	KLUB	1500m	500m	1000m	összetett	R	
JÁSZAPÁTI PETRA	1998.12.31	SZKE	11	19	9	15	4	
BÁCSKAI SÁRA LUCA	1999.06.20	MTK	15	27	11	20		
SZILICZEI-NÉMET REBEKA	1999.08.24	FTC						
KÓNYA ZSÓFIA	1995.02.06	SZKE						
LOCKETT DEANNA	1995.11.13	FTC	8	8	10	13		
LIU SHAOLIN SÁNDOR	1995.11.20	FTC	7	1	1	2	4	
LIU SHAOANG	1998.03.13	FTC	1	2	2	1		
KRUEGER JOHN-HENRY	1995.03.27	FTC						
VARNYÚ ALEX	1995.08.01	MTK						
KRUEGER COLE	1991.08.21	FTC	15	21	12	16		
EUROPEAN CHAMPIONSHIPS, GDANSK (POL) 2021.01.22-24								
NÉV	SZÜL. IDŐ	KLUB	1500m	500m	1000m	összetett	R	
SOMOGYI BARBARA	2002.08.09	JSE					8	
BÁCSKAI SÁRA LUCA	1999.06.20	MTK						
SZILICZEI-NÉMET REBEKA	1999.08.24	FTC	13	19	8	14		
KÓNYA ZSÓFIA	1995.02.06	SZKE	9	9	15	15		
SOMODI MAJA	2004.10.15	SZKE						
VARNYÚ ALEX	1995.08.01	FTC					4	
KRUEGER JOHN-HENRY	1995.03.27	FTC	6	5	2	4		
LIU SHAOLIN SÁNDOR	1995.11.20	FTC	5	10	11	10		
LIU SHAOANG	1998.03.13	FTC	PEN	6	4	7		
BURJÁN CSABA	1994.09.27	PSN						
EUROPEAN CHAMPIONSHIPS, GDANSK (POL) 2023.01.13-15								
NÉV	SZÜL. IDŐ	KLUB	1500m	500m	1000m	R	MR	
JÁSZAPÁTI PETRA	1998.12.31	SZKE	4	10	3	2	5	
BÁCSKAI SÁRA LUCA	1999.06.20	MTK		16				
SZILICZEI-NÉMET REBEKA	1999.08.24	FTC	18					
KÓNYA ZSÓFIA	1995.02.06	SZKE		22	15			
SOMODI MAJA	2004.10.15	SZKE	15		8			
VARNYÚ ALEX	1995.08.01	FTC	16		14	6	6	
TALABOS ATTILA	2002.01.31	FTC		43				
BONTOVICS BALÁZS	2002.04.04	FTC	11					
TIBORCZ DÁNIEL	2000.03.10	MTK		22	8			
NOGRÁDI BENCE	2002.07.29	FTC		6	13			

E két EB tekintetében a 2019-ben a hölgyeknél Jászapáti Petra két hatodik helyezése dicséretes teljesítmény és természetesen a női váltó bronzérme is jelzi, hogy ez a verseny rendkívüli, magyar eredményekben gazdag megmérettetés volt.

Egy évvel később a gyengébb nem hazai versenye nem volt sikeres, viszont a staféta éremért futhatott, melyet egy rosszul időzített előzés végül a negyedik helyre sorolt.

A 2021-es lengyel (Gdansk) Európa-bajnokság már a Covid 19 présben zajlott. Sorban betegedtek le legjobbaink, (nyilván megszenvedték mások is) nem tudtunk rá normálisan felkészülni. Voltak jó helyezéseink, de hogy mégse maradjunk érem nélkül arról John Henry Krueger gondoskodott 1000m-en egy ezüsttel.

2022-ben a pandémia miatt elmaradt a kontinens viadal.

Majd következett az idej, melyet kissé bővebben értékelek.

A 2023-as Európa Bajnokságot és minket is közvetetten vagy közvetlenül érintő fontos és befolyásoló tényezők a következők voltak:

1. A háború folyamánként az orosz és belorusz korcsolyázók távolléte.
2. Az inflációs és háborús helyzet miatt is nehéz helyzetbe került szövetségek által delegált versenyzők némiképp limitált létszáma.
3. Nagyon fontos tény, hogy ez volt az első Európa-bajnokság, ahol nem hirdettek összetett bajnoki címet. Ettől kezdve minden távra külön hirdettek eredményt, pontosan úgy, mint az olimpiai küzdelmek esetében. Eltörlésre került ezzel együtt az úgynevezett „Super Final”, a 3000m-es döntő is.
4. Nagyon fontos szabálymódosításként most lépett először életbe a kontinens viadalok történetében a hibás rajt végrehajtásánál az azonnali kizárás. Tehát nincs többé lehetőség a kizárás kockázata nélkül bemozdulni vagy kiugrani a rajt pillanatában.
5. Nem utolsó sorban a sokszoros Európa-bajnok Liu fivérek már nem erősítették sorainkat.

Céljaink a következők voltak

Minél több A és B döntős pozíció elérése és ha már nagydöntő akkor természetesen az éremszerzés lehetőség szerint. Ez az egyéni küzdelmek esetében az erőviszonyok ismeretében elsősorban a hölgyek pozícióit ismérve volt realitás. A váltóknál mindkét nem tekintetében ugyanúgy a fent említett

céljaink tűntek megvalósíthatónak.

Korcsolyázóink:

Hölgyek:

Jászapáti Petra
Bácskai Sára Luca
Kónya Zsófia
Szilicei Rebeka
Somodi Maja

Férfiak:

Nógrádi Bence
Tiborcz Dániel
Talabos Attila
Bontovics Balázs
Varnyú Alex

Kezdjük a hölgyekkel az értékelést, akik két érmét is szereztek, ami nagyszerű eredmény. A női váltó szinte végig hiba nélkül rendkívül rendezetten, határozottan és nagy hittel küzdve, a toronymagasan esélyes Hollandiát megszorítva szerzett ezüstérmet. Nyugodt, elszánt és jókedvű állapotban voltak, mely Nicholas Gooch és Knoch Viktor munkáját is dicséri.

Jászapáti Petra a hölgyek vezéregyeniségként kiemelkedő teljesítményt nyújtott. 1500m-en elért negyedik helyezése nagyon értékes, igazán elmondható, hogy csak a táv specialistái előzték meg. 1000m-en elért bronzérme azért is megsüvegezendő mert a kontinens legjobbjai gyűltek össze a döntőben, illetve előző nap felrúgták a sprinttávon és sérült lábára esett, amit ezután folyamatosan kezelni kellett fájdalmai miatt.

Bácskai Sára Luca, Kónya Zsófia és Szilicei Német Rebeka remek váltó futása mellett ki kell emelni a fiatal Somodi Maja teljesítményét, aki 1500m-en egy súlyos bukásban a nyakán sérült meg, hosszú órákat töltött kórházban a kivizsgálás miatt és erős fájdalmai voltak. Mindezek mellett, másnap az 1000m B döntőjébe jutott és ott harmadik helyezést elérve, a távon végül nyolcadik lett, ami a körülményeket is figyelembe véve harcos és biztató teljesítmény. Meg kell még említeni, hogy Zsófi duplán visszaeső betegként érkezett és ez nagyon megérződött az egyéni távok teljesítményén.

A mix váltó az előkelő ötödik helyen végzett, de úgy gondolom egy saját magunknak ácsolt taktikai hiba okozta, hogy végül nem az A döntőben harcoltunk az éremszerzés reményében.

A férfiaknál kevésbé vizionáltunk A döntős vagy érmes eredményeket. Ehhez képest Nógrádi Bence 500m-en kiváló versenyzéssel bekerült a legjobbak döntőjébe. Ráadásul kiváló időeredménnyel a kettes pályáról rajtolhatott, így szinte már a kezünkben

éreztünk egy dobogós eredményt. Viszont azt gondolom kissé „elnyomta” a tét és a lehetőség. Nagyon rosszul rajtolt, azután nem használt ki kínálkozó lehetőségeket az előzésre, így végül folyamatos pozíció vesztéssel hatodik lett. Ami egyébként így is kiváló eredménye, az ezen a távon már junior világbajnoki ezüstérmes fiatal tehetségnek.

Ahogy már Kónya Zsófinál említettem, a férfiaknál is volt két olyan versenyző is, aki visszaeső betegként, lábadozásból érkezett a versenyre. Talabos Attila és Tiborcz Dániel. Ez főként Dani teljesítményén látszott markánsan, aki egyébként stabil váltótárg, de az első két nap nem tudtuk szerepeltetni ebben a versenyszámban. Ezért is értékes utolsó nap elért nyolcadik helyezése 1000m-en, majd a végül hatodik helyezett váltó B döntős szereplésében is részt tudott vállalni.

Talabos Attila meghazudtolva lábadozását, rendkívül energikusan korcsolyázott mind a mix váltóban, mind az 5000m-es váltóban. Kiváló sprinter, sajnálatos, hogy 500m-en kizárták futamából.

Varnyú Alex és Bontovics Balázs esetében az, hogy mindketten elődöntőt korcsolyáztak 1500m-en, az stabil teljesítmény és ezt az összes váltóban nyújtott munkájukra is elmondhatom.

Összességében kijelenthető, hogy két olyan versenyző elvesztése, mint a Liu testvérek az még egy korcsolyázó nagyhatalom számára is rendkívül nehéz helyzetet generálna.

Képzelteti a kedves olvasó, mit jelentett ez számunkra, kicsi korcsolyázó diaszpóránkra, lelki állapotunkra és sorolhatnám még mennyi mindenre

De ... azért ember az ember, hogy ne a térdén tartózkodjon, hanem a talpán, illetve a korcsolyáján.

Ezért nincs más dolgunk mint eddig. Korcsolyázókat keresni, kinevelni, bajnokká-emberré nevelni.

Az európai mezőny rendkívül erős. Hollandia, Olaszország, Belgium, Lengyelország, Lettország, Németország, Franciaország, sorolhatnám még, klasszis korcsolyázókat vonultatnak fel.

Csapatunk a közelmúlt miatti pszichés tétterrel, de hatalmas küzdőszellemmel, érmekkel, A döntős szereplésekkel ki kellett, hogy érdemelje a szurkolók és a közvélemény szimpátiáját. Hittel, becsülettel és eredményesen versenyeztek, amiért minden dicséretet megérdemelnek.

Edzők írták

A nemzetközi férfi kézilabdázás aktuális trendjei a 2023-as világbajnokság szakmai tapasztalatai alapján

Ökrös Csaba, König-Görögh Dóra, Bakó Diána, Csáki István, Lehöcz Zoltán

„... elmondható, hogy a világ legjobbjainak támadó játéka hasonló képet mutat egymáshoz képest, legalábbis ami a befejezések eloszlását illeti. Megfigyelhetők persze nemzetenként eltérések, de az biztos, hogy a magyarok lemaradásának oka leginkább abban kereshető, hogy a helyzetek kihasználása a legtöbb esetben 10%-al rosszabb az elitnél. ...”

Bevezetés

Szinte minden sportág, azon belül is különösen a csapatsportágak (labdajátékok) életében a válogatottak szereplésével megrendezett nemzetközi versenyek (kontinens bajnokságok, pl. Európa-bajnokság, Világbajnokság és Olimpiai Játékok) mindig a legjobb indikátorai a sportág nemzetközi rangsorának. A mérkőzések reális képet festenek a kézilabdázás aktuális helyzetéről, a játék jelenlegi profiljáról, illetve az egyes nemzetek sportági erejéről. Megfigyeléseink számára a leginkább preferált csoport, a világbajnokság végső szakaszában elődöntőbe jutott csapatok, mert meggyőződésünk, hogy ez a jelenlegi „elit” az, amely a sportág jövőjét meghatározza. E mellett természetesen mindig „félszemmel” a magyar válogatott játékát is figyeljük, hiszen nem titkolt célunk folyamatosan az, hogy a nemzeti csapat felemelkedését és tartós sikerességét segítsük. A magyar csapat nyolc közé jutása bizakodásra ad okot, a mutatott játék viszont fellelkesítő és mondhatni egyáltalán nem stabil. Jelenleg a középszint elejéhez tartozunk, de az igazán jó csapatok játékától még elmarad teljesítménye. Szakmai értekezésünkben elsősorban a támadó játékot vesszük górcső alá, főként a támadásbefejezések körülményeire koncentrálna, de néhány gondolat erejéig természetesen kitérünk a védekezésre is. Meggyőződésünk, hogy ha a játék mind a négy fázisában sikerülne egy jó színvonalú, stabil teljesítményt produkálni, az közelebb vinne az élcsapatok játékához, mert úgy látjuk, hogy a dán, a francia, a spanyol és a svéd válogatottak évtizedek óta tartó világszínvonalának ez az egyensúly az egyik záloga.

Tények a VB körülményeiről

A férfikézilabdázás legutóbbi erőfelmérő „nagyversenye”, a svéd-lengyel közös rendezésű világbajnokság (továbbiakban VB) volt, mely 2023. január 11. – 29. között zajlott, és

ez volt a férfiszakág 28. eseménye. A mérkőzéseknek kilenc város adott otthont, melyből négy város Lengyelországban (Krakkó, Gdansk, Katowice, Plock), öt város pedig Svédországban (Malmö, Stockholm, Göteborg, Jönköping, Kristianstad) található. A nyitómérkőzést (Franciaország vs. Lengyelország) Katowicében, a döntőt (Franciaország vs. Dánia) Stockholmban rendezték, ez utóbbit több mint 23 ezer néző előtt. A 2023-as VB-t 32 csapat részvételével bonyolították, a csapatok a versenyt megelőző időszakban megszerzett verseny eredményeikkel, vagy selejtező tornán elért helyezéseik alapján kerülhettek be. Ez alapján Lengyelország és Svédország a rendező jogán, Dánia, mint a 2021-es világbajnok, Franciaország, Norvégia és Spanyolország a 2022-es Eb-n elért helyezéseik gyanánt. A 2022-es Ázsia-bajnokságról Bahrein, Katar, Szaud-Arábia, Irán és Dél-Korea válogatottjai jutottak be, a 2022-es Dél- és Közép-Amerikai bajnokságról Argentína, Brazília, Uruguay és Chile. A 2022-es Afrika-bajnokságról Tunézia, Algéria, Marokkó, Zöld-foki Köztársaság és Egyiptom válogatottjai szereztek indulási jogot, az Észak-Amerikai bajnokságról az Egyesült Államok csapata jutott el résztvevőként az európai helyszínekre. Magyarország, Horvátország, Izland, Szerbia, Németország, Portugália, Montenegró, Belgium és Észak-Macedónia az Európai-selejtezők után kerültek be a mezőnybe, valamint Hollandia és Szlovénia szabadkártyát kaptak az induláshoz. A 112 mérkőzésen összesen 6555 gól esett, ami átlagosan meccsenként 58,5 gólt jelentett. Ez az elmúlt évekhez képest (2021 Egyiptom 56,8; 2019 Dánia-Németország 54,6) növekvő tendenciát mutatott. A végső győzelmet Dánia szerezte meg a francia válogatottal szemben (34–29), s ezzel megszakítás nélkül harmadszor nyerte meg a VB-t, ami a sportág férfi szakágának történetében egyedülálló (1.kép). A bronzéremnek Spanyolország örülhetett, miután legyőzte a

Svédországot (39–36). A veserégbe vélhetően közrejátszott, hogy a svédek ezen a mérkőzésen sérülés miatt kénytelenek voltak nélkülözni a mezőny egyik legjobb irányítóját, a tavalyi Eb legértékesebb játékosát (Most Valuable Player, továbbiakban MVP) J. Gottfridson. Az 5. helyet nagy meglepetésre Németország szerezte meg Norvégiával szemben, és sajnos a 7. helyen az egyiptomi válogatott végzett, mivel nagy küzdelemben, kétszeri hosszabbítást követően, egy góllal legyőzte Magyarországot. A Gólkirály M. Gidsel (DEN) lett 60 góllal (érdekesség, hogy Bodó Richárd 44 góllal a 6. helyen végzett ebben a kategóriában) és a torna MVP címét szintén a dánok klasszisa szerezte meg. Az „All-Star” csapatba a kapus poszton A. Wolff (GER), balszélsőként A. Fernandez (ESP), balátlövőként S. Pytlick (DEN), irányítóként N. Remili (FRA), jobbátlövőként A. Dujshebaev (ESP), jobbszélsőként N. Ekberg (SWE) és beállóként L. Fabregas (FRA) kerültek be. A végső sorrend alapján megállapíthatjuk, hogy az előző évekhez hasonlóan, az északi csapatok továbbra is meghatározó szerepet játszanak a sportág életében, bár érdekes, hogy az elitnek számító legjobb nyolc helyezett közé beküzdötte magát 3 olyan csapat is, akikre nem mindenki számított (Németország, Egyiptom, Magyarország). Ebben a tanulmányunkban elsősorban a mezőny elit kategóriájával, vagyis az első négy helyezett csapattal foglalkozunk, de mint azt a bevezetőben jeleztük, természetesen tesztünk magyar kitekintést is, hiszen a végső cél mindig az, hogy egyszer nemzeti válogatottunk is ehhez a csoporthoz tartozzon.

A támadójáték elemzése számadatok alapján

Az 1. számú táblázatban jól látható, hogy az egyes támadásbefejezésekben, az első négy helyezett csapat adatai, mennyiben térnek el a magyar csapat teljesítményétől. Ezek a számadatok a vizsgált csapatok kilenc mérkő-

1. táblázat: A világbajnokság 1-4 helyezettek és a magyar válogatott kapura lövésének és az abból szerzett góljainak száma, valamint ezek kihasználása a különböző támadásbefejezési helyzetekben

(DEN=Dánia, FRA=Franciaország, ESP=Spanyolország, SWE=Svédország, HUN=Magyarország, GYI=gyorsindítás, BET=betörés, BEÁ=beállón SZÉL=szélső, 7M=büntető, ÜK=üreskapu, L=lövés, G=gól) (saját szerkesztésű táblázat)

	GYI		BET		BEÁ		ÁTL		SZÉL		7M		ÜK		Σ	
	L/G	%	L/G	%	L/G	%	L/G	%	L/G	%	L/G	%	L/G	%	L/G	%
DEN	60/50	83	45/38	84	119/80	67	106/71	67	57/43	75	31/21	68	5/5	100	424/308	73
FRA	57/46	81	27/25	93	157/104	66	112/48	43	44/30	68	43/35	81	15/13	87	455/301	66
ESP	41/34	83	24/19	79	156/106	68	122/50	41	46/31	67	35/23	66	17/16	94	442/280	63
SWE	53/43	81	55/47	85	157/103	66	71/37	48	56/40	71	31/21	68	11/11	100	434/299	69
átlag	53/43	82	38/32	85	147/98	67	103/52	50	51/36	70	35/25	71	12/11	95	439/297	68
HUN	26/19	73	32/30	94	167/104	62	128/52	41	51/29	57	39/26	67	8/6	75	451/266	59



zésen nyújtott teljesítményét tükrözik, és ki-
válóan mutatják a csapatok támadójátékának
irányultságát. Elemzésünkben három változót
vettünk alapul: a kapuralövések számát, a gó-
lok számát és a kapuralövések kihasználását.
A **gyorsindítások** száma és abból szerzett gó-
lok (53/43), valamint kihasználtsága (82%)
kiegyenlített képet és remek teljesítményt
mutat az elitnél, sajnos a magyar kísérletek és
gólok (26/19) valamint a kihasználás is (73%)

messze elmarad ettől. A magyar csapat elősze-
rettel alkalmazta azt a cseretaktikát, amely
szerint a támadó akciót követően a cserepad-
hoz közelebbi szélső játékos jött le és helyette
egy védőspecialista (középső védő) ment be a
pályára. Ilyenkor az irányító játékos a szélső
védő helyén (1-es védő pozícióban) védeke-
zett. Ennek a taktikának az az előnye, hogy a
labda megszerzése után, rögtön az irányító
viszi fel a labdát és szervezi meg a kibővített

gyorsindítást, a hátránya pedig az, hogy csak
egy gyors (előinduló) szélső lesz fenn a pályán,
így az ellenfél labdabirtoklásának megszűné-
sekor, a közvetlen indításokban vagy gyors
középkézdeknél egyedül ő indul a támadás
első hullámában. Véleményünk szerint a gyor-
sindítás kategóriához szorosan kapcsolódnak
az **üres kapura** végrehajtott akciók, hiszen eb-
ben a szituációban is a védelem rendezetlen-
rendező állapotban vonul vissza a saját ka-
puja elé. Ebben a játékhelyzetben a játékosok
gyors helyzetfelismerése, automatizmusa és
begyakoroltsága perdöntő, hiszen villámgyor-
san kell döntenie (akár gól utáni középkézde
esetén is, ld. 2. kép) a játék további lehetséges
folytatásáról. Az egyik lehetőség, hogy a lab-
dát egyből kapra löje a támadó, függetlenül a
dobójátékos és a kapu között lévő nagy távol-
ságtól, vállalva az ártóhatást, hogy elvétve a dobást,
vagy rövidebb átadásokkal közelebb vigyék a
labdát a kapuhoz biztonságosabb távolságba,
kockáztatva azt, hogy a kapus esetleg addig
visszatér a kapujába. Bár az így szerzhető
gólok száma összességben nem meghatározó,
meglepő a világbajnok dán csapat visszafog-
gott kísérleteinek száma (5), azonban akárcsak
az elithez tartozó többi csapatnál, az átlagos
kihasználás (95%) kimagasló. A magyar csapat
teljesítménye itt is elmarad ettől (75%), de mi-
vel ez a legkritikább játékhelyzet, ezért ezt nem
érezzük olyan fontosnak a nagy egészben,
bár ha abból indulunk ki, hogy a csapat és az
egyéni teljesítmény is mindig kisebb mozaik
darabokból tevődik össze a mérkőzés során,
akkor valószínűnek tartjuk, hogy az előre lé-
péshez ez a darabka is adna lehetőséget.

A **betörés** (áttörés) (3. kép) az egyetlen já-
tékhelyzet, amelyben a magyar csapat fel-
vette a versenyt a mezőny legjobbjával, sőt
hasonló előfordulás és gól szám mellett,
jobb kihasználást mutattak (94%). Megállá-



pítható, hogy a kapuelőtér vonal (6 méteres vonal) közeléből leadott lövések közül, minden megfigyelt csapat ebben a tisztagóhelyzet típusban tűnt a legeredményesebbnek. A magyar oldalról ez leginkább Lékai M. és Hanusz E. játékának volt köszönhető, a jövőben előre mutató lehet, ha más belső poszton játszó is csatlakoznának hozzájuk. A jelenlegi rendezett védelem elleni kézilabdázásban úgy tűnik, hogy ez a játékhelyzet készíti elő leginkább az egyén és a csapattagok gólszerzési lehetőségeit, mivel a védők közé betörő játékosok eleve sokszor kerülnek tiszta gólhelyzetbe, azonkívül a besegítés miatt átrendeződő védelem miatt a beállónak, szélsőnek és az átlövő társaknak nyílnak további lehetőségek.

A magyar csapat **beállóból** (4. kép) történő kapuralövéseinek (167) és az átlövéseinek a száma (128) meghaladták az elit csapa-

tok átlagát (beálló 147, átlövés 103). Ez jól mutatja azt a csapásirányt, amiben a magyarok a siker kulcsát látták és talán az sem véletlen, hogy ehhez a spanyol csapat támadójáték felfogása közelít leginkább (beálló 156, átlövés 122), hiszen a magyar csapat edzője is abban a kézilabda-kultúrában nevelkedett. A beálló játékosoknak kialakított helyzetek magas számát, elsősorban egy stratégiai döntés és az erre épített két taktikai variáció dominanciájában látjuk. A stratégiai döntés értelmében a beálló poszton egy alkatilag magas és nagy súlyú, fizikailag rendkívül erős játékost szerepeltetnek a csapatok, akinek bejártsva a labdát jutnak tiszta gólhelyzethez a csapatok, gyakran progresszív büntetést (2 perces időleges kiállítás) is kiharcolva a védőkön. Ennek a helyzetnek az előkészítéséhez olyan irányítók és átlövők szükségesek, akik a labdát ké-

pesek eljuttatni a beállóhoz. A taktikában az egyik lehetőség, a kapus nélküli játék, mely egy „mesterséges” emberelőnyös helyzetet teremt a támadóknak, s amelyben két állandó beálló szerepelt. Újdonságnak számított a magyar csapat néhány mérkőzése, amikor három beállóval történt a helyzet kialakítás, több-kevesebb sikerrel. A másik támadó taktika, pedig a szélső átfutás, amely szintén két beálló rendszerre való átállást jelentett. Nem meglepő módon az **átlövések** (5. kép) kihasználása volt minden csapatnál a legalacsonyabb, de a különbség azért tapintható volt az elit (50%) és a magyar csapat (41%) teljesítménye között. Érdekes, hogy bár ezt a játékhelyzetet ítéljük leginkább a legnehezebb gólszerzési lehetőségnek, a labda megtett útja és a védők akadályozó tevékenysége miatt, az ebből szerzett átlagos gól szám (52) a második a rangsorban, a beálló gólok mögött (98). Ez megerősíti bennünk azt a hitet, hogy továbbra is az átlövő játékosok teljesítménye a legmeghatározóbb, csak a sokszor emlegetett „hármás fenyegetés” elvében a hangsúly a távoli átlövésekről áttevődött a sikeresebb befejezéssel kecsegtető betörésekre és a beállók és szélsők helyzetbe hozására.

Az elődöntős csapatok **szélsőinek** (6. kép) a saját posztjukon történő befejezések átlagos száma (51), megegyezett a magyar válogatott szélsők próbálkozásának mennyiségével. Az eltérés a szerzett gólok számában kisebb (36 és 29), viszont a kihasználásban nagyobb (70% és 57%) volt, az 1–4. helyezett csapatok javára. Akárcsak a beállóknál, a szélsők helyzetbe hozása egy külön „műfa”, hiszen a passzolási készség különleges labdásüggyességet, finom kar-kéz mozdulatot, koordináltságot igényel, melyben az átadási formák igen széles spektrumával rendelkeznek a legjobb csapatok átlövői és irányítói. A mai kézilabdázásban, az azonos oldali szélső-átlövő (páros kapcsolat) kimunkált együttműködése alapfeltétel, de e mellett a túloldali játékosok gond nélküli helyzetbehozása is egy bizonyos játéktudás (szint) fölött már nem tűnik ördögösnek. A mélységi és szélességi területek aktív kihasználása a belső poszton játszó által teremt lehetőséget gólszerzésre a csapat minden tagjának, de a légtér kihasználása a kapuelőtér fölött, ma már szinte alapkövetelmény. A légidobásban a gólpaszt adó játékosok átadása-inak időzítése, pontossága és a helyzetbe hozott játékos ruganyossága, ugró-üggyessége és labdakezelési készsége, egyedülállóan színesíti a kézilabdázás támadójátékát.

A **7 méteresek** (7. kép) adatai, minden tekintetben hasonlóak voltak, a vizsgált csapatok teljesítményében. Kiugró kihasználási száza-



lékot a franciáknál láttunk (81%), úgy hogy alapvetően ők kísérelték meg a legtöbb lövést (43) és nyilvánvalóan szerezték a legtöbb gólt (35) ebben a játékhelyzetben. Ez a lövés alkalom csalóka, hiszen ennek kialakulása mindig valamelyik másik tisztagóhelyzethez köthető. Joggal feltételezzük, hogy a francia dominanciát ebben a betörések közben és a szélsők ellen elkövetett szabálytalanságok okozták, mert ezekben a helyzetekben a franciák lövés kísérletei a legszerényebbek. A másik három topcsapat, többnyire a magyar csapat mutatói alatt teljesítettek. A büntető dobások végrehajtása, mindig egy kiélezett, tiszta és pszichikai értelemben feszült küzdelmet hoz a résztvevők között. A büntetőt elvégzők között egyaránt találunk minden posztról játékosokat, így vélhetően a játékos kijelölésnél a játékos lövő-ügyessége mellett az stressz tűrő képességének foka is közrejátszik.

Az összes lövésben (428) a legkevesebb értéket, de a gólokban (308) a legtöbbet szerezték a világbajnok dánok, 73%-os lövés hatékonyságot produkálva így, melyet összehasonlítva a magyar csapat teljesítményével (451/266), a különbség nyilvánvaló (59%). Nem túlzás azt állítani, hogy azon a meccsen, amikor a két csapat találkozott egymással, a 17 gólos különbség önmagáért beszélt.

Konklúzió

Összefoglalva elmondható, hogy a világ legjobbainak támadó játéka hasonló képet mutat egymáshoz képest, legalábbis ami

a befejezések eloszlását illeti. Megfigelhetők persze nemzetenként eltérések, de az biztos, hogy a magyarok lemaradásának oka leginkább abban kereshető, hogy a helyzetek kihasználása a legtöbb esetben 10%-al rosszabb az elitnél. Ez az elmaradás különösen a közeli zónák esetében fájó tény, mivel azok számítanak a legkönnyebb lehetőségnek a gólszerzésre. A magyarok összes kapuralövési száma nem sokkal maradt el az elit átlagától, ami egyrészt jó hír, mert azt jelenti, hogy közel annyiszor volt lehetősége csapatunknak a gólszerzésre, mint a többi vizsgált csapatnak. Azonban ha szemügyre vesszük a magyarok átlövési dominanciáját, akkor már nem feltétlenül olyan pozitív a kép, hiszen ezt magyarázhatjuk azzal, hogy az ellenfeleik a kapuelőter védelmét olyan szorosan szervezték meg, hogy a mieink nem tudtak közelebb kerülni a kapujukhoz, így nem maradt más, mint az átlövés. Tény, hogy alkatban és lövőerőben a magyar csapat rendelkezik az egyik legjobb állománnyal (Bodó R., Szita Z., Ancsin G., Ilics Z.), azonban a többi csapat úgy tűnik, mintha az alkatot közben felcserélte volna az ügyességre. Természetesen az elit csapatok átlövői között is találunk magas játékosokat (M. Hansen 196 cm, S. Pytlík 193 cm, N. Remili 195 cm, D. Dujšhebaev 197 cm, J. Canellas 198 cm), de ezek a játékosok olyan értelemben képzetebbek, hogy a támadás során, türelmesen kivárák azt

a pillanatot, amikor a legnagyobb esélyük nyílik a gólszerzésre. Kovács László tanár úr szavai csengenek a fülemben: „játék közben nem tépik le az éretlen gyümölcsöt”, vagyis a fél-helyzetet tovább játsszák egészen addig, amíg a védők nem hibáznak. Ennek a gondolatmenetnek kapcsán, a támadó lábmunka és a passzolási készség (gólpasszadás) további kiemelt képzési területeknek kell tekintenünk, mert csupán két szituáció (átlövés és a beállós bejátszás) ellen, úgy tűnik ezen a szinten könnyen védekeznek az ellenfelek, azzal szemben mintha mindenhol azonos mértékű veszéllyel kellene számolniuk. Nagyon fontos fejlesztési terület még a gyorsindítás, amivel kapcsolatban viszont egy másik nagy taktikai területet is érintenünk kell, a védekezést. Minden csapat kivétel nélkül alkalmaz védő specializált (aki csak védekezésben szerepel) a hármas védő pozícióban, de esetükben a másik hármas védő a támadásban is aktív. A magyar csapatban alkatuknál és előképzettségükkel fogva Sipos A., Ligetvári P., Bánhidi B. és Rosta M. látták el ezt a feladatot a VB-n, azonban közülük csak Bánhidi volt az, aki támadásban és védekezésben is számottevő módon kapott lehetőséget. A csapat kialakításában ez is lehetne egy markánsabb irányvonal, hogy azokat a játékosokat, akikben támadásban is látni potenciált (Ligetvári átlövőben, Rosta beállósban), megfelelő játékkerpekkel és bizalommal felgyorsítani és hatékonyabbá tenni a csapatba építésüket. A gól utáni gyors-középkézdésre más csapatoknál nem csak a kapus nélküli játékban látni példát, nálunk viszont elvéve. Pedig logikusnak látszik, hogy ha kevésszer szerzünk védekezésben labdát, vagy védekezünk ki támadást az ellenféltől, ez az alternatíva emelné a rendezetlen-rendeződé védelem elleni támadásaink számát. Zárógondolatként talán még azt említhetnénk, hogy az elit csapatok a kevesebb hibázás mellett, az idő birtoklásában is élen járnak más csapatok előtt. Látszik, hogy több sebesség fokozatban tudnak játszani, tudatosan gyorsítják vagy lassítják a játékot és figyelemre méltó a ritmusváltó képességük. Végül kiemelnénk a VB egyik legzseniálisabb edzői húzását, amikor a dánok edzője (N. Jacobsen) a franciák elleni döntő második félidejében beállította R. Laugét, aki addig pályára sem lépett a versenyen, de itt a döntőben lőtt 10 góljával eldöntötte a találkozót. Ez egy kockázatos, de tudatos lépés volt, hiszen a Lauge sérüléséből tért vissza, viszont a francia válogatott nem számított erre a lépésre, amely szemmel láthatólag bevált, s mivel aranyat ért, ezért magyarázni se nagyon kell.

Edzők írták

Az olimpiai íjászat helyzete Magyarországon. Nemzetközi kitekintés

Kósy Nándor, az Európai Íjászsportolók Alapítványának elnöke, Nemzetközi íjászedző

„... Az íj megjelenése majdnem egyidős az emberiséggel. A történelem során a vadászat és a hadviselés volt a két legfontosabb alkalmazási területe, napjainkban megmaradt a vadászat és számos válfaja (3D, terep, futás, lovas, történelmi, vadász stb.) sportként él tovább ...”

Az íj megjelenése majdnem egyidős az emberiséggel. A történelem során a vadászat és a hadviselés volt a két legfontosabb alkalmazási területe, napjainkban megmaradt a vadászat és számos válfaja (3D, terep, futás, lovas, történelmi, vadász stb.) sportként él tovább. Olimpiaián első ízben 1900-ban (Párizs) rendeztek íjászversenyt, de 1920 (Antwerpen) után hosszú időre kikerült a műsorból, csak 1972 (München) óta szerepel rendszeresen teljesjogú versenyszámként. Az újkori olimpiákon használt íjtípus az úgynevezett visszacsapó íj. Manapság reflex íjnak nevezzük.

A Nemzetközi Íjász Szövetséget, hivatalos nevén: Fédération Internationale de Tir à l'Arc -t (FITA) Lwow -ban alapították, Lengyelországban 1931-ben. 2009-ben megváltoztatták a nevét, melyet 2 évvel később fogadtak el hivatalosan: World Archery néven. Az alapító tagok és a küldöttek:

- Cseh Köztársaság: Jaroslav Fiala, Jan Horn és Beda Pilotti
- Franciaország: Paul Demare, Gaston Ducatel és Gaston Quentin
- Lengyelország: Mieczyslaw Fularski, Jeanne Kurkowska és Bronislaw Pierzchala
- Magyarország: Kenderessy Kálmán
- Olaszország: Attilio Battistoni
- Svédország: J. Akerman tábornok és Emil Heilborn
- USA: JK Botes.

Annak ellenére, hogy az alapító tagok között Magyarország is meghatározó szerepet töltött be, manapság messze állunk az olimpiai szakág meghatározó szerepkörétől.

Mieczyslaw Fularski a lengyel küldött volt az, aki összehívta a találkozót, és lett az első elnök. Köteless volt azonban azonnal lemondani, miután előléptették katonai őrnagynak. Ezt követően honfitársát, Bronislaw Pierzchalat nevezték ki elnöknek, aki 1939 -ig szolgált ezen a poszton.

A FITA 1996-ig nem rendelkezett állandó

székhellyel. A szövetség mindig az aktuális elnök országából irányította a sportág tevékenységét. Novemberben állandó központot nyitott Lausanne-ban az olimpia fővárosában.

Megalapítása óta 8 elnököt választottak a szervezet vezetőjévé, 2005-től Prof. Dr. Ugur Erdener, a törökországi íjász szövetség elnöke vezeti a nemzetközi szervezetet.

2006-tól újtárra indították a világkupa sorozatot, mely 4 selejtezőből és a végső – a világkupákban elért pontszámok alapján rangsorolt legjobb 8 íjász – döntőjéből áll. A világkupák helyszínei ikonikus jelentőségűek; mexikói Mayapan Piramisok, Boszporusz, párizsi Eifel-torony stb.

2007-ben a nemzetközi szövetség kidolgozott egy növekedési és a sportág megerősítésére, széles körű megismertetésére törekvő stratégiát, mely a londoni olimpián már a tévénezők számára is izgalmas, érdekes, élvezhető és változatos versenyrendszer bemutatkozásával csúcson sodott ki.



Hazai történések

Olimpikon résztvevőink íjász sportágban időrendi sorrendben:

1972.

- Hamvas Ágnes 22. hely
- Nagy Béla 34. hely

1980.

- Kovács Judit 12. hely
- Szobi Margit 21. hely
- Nagy Béla 5. hely (1. ábra Nagy Béla 1980 moszkvai Olimpia)
- Balázs István 28. hely



1992.

- Kiss Tímea 54. hely
- Kovács Judit 16. hely
- Szendey Marina 35. hely

1996.

- Kovács Judit 45. hely
- Kiss Tímea 51. hely

2020.

- Balogh Máttyás 33. hely (2. ábra Balogh Máttyás 2020 Tokyo)

Olimpiai kvótaszerzési lehetőség az íjász sportágban

Megállapíthatjuk, hogy igen kevés íjász sportolónk jutott ki az olimpiára. Ennek okai között megemlíthetjük az íjász sportolók amatőr helyzetét – munka mellett sportolnak –, mely jelentős hátrányt jelent a többi kvótát szerző ország íjászatot művelő sportolóival szemben, ahol az íjások főállásban készülnek a megmérettetésekre. Ugyanakkor az olimpiai, nemenkénti 64 fős íjász versenyzői létszám, melybe a csapatverseny tagjainak létszáma, a 36 fő is beleszámít, sem igazán kedvez a sportág olimpiai népszerűsítésének. Nagyon szigorú és minimális kvótaszerzési lehetőség áll azon íjások rendelkezésére, akik megelővik az úgynevezett kiküldetési szintet, melynek mértéke a maximális 720 pontból 640 pont a férfiaknál és 610 a nőknél. Tájékoztatásul; a legutolsó Világ Kupán, mely a legrangosabb verseny az íjászatban a Világ bajnokságot és az Olimpiát nem számítva, a férfiak közül 62 fő, a nőknél 58 fő lötte meg a kiküldetési szintet úgy, hogy van olyan ország ahol többen lötték meg ezt a szintet, mint ahányan részt vehetnek az olimpián.

Csapat kvótaszerzési lehetőségek (36 fő)

3 csapat => 9 fő; világ bajnokság első három helyezett csapata

3 csapat => 9 fő; 1 – 1 csapat a kontinentális bajnokságokról: Európa, Ázsia, Amerika
3 csapat => 9 fő; az utolsó kvalifikációs torna első három helyezett csapata

1 csapat => 3 fő; a rendező ország csapata

2 csapat => 6 fő; a csapatvilágranglistán legmagasabb helyezett országok csapatai, melyek még nem szereztek kvótát

Egyéni kvótaszerzési lehetőségek (28 fő):

3 fő; az olimpiát megelőző világ bajnokság első három helyezettje, azon országok közül, akik még nem szereztek kvótát

5 fő; a kontinentális játékok 1–1 győztes vegyes csapatának tagja az Európai, Afrikai, Amerikai, Óceániai és Ázsiai játékokon

6 fő; az Európai, Ázsiai és Amerikai játékok első két helyezettje azon országok közül, akik még nem szereztek kvótát

10 fő; a kvalifikációs kontinentális játékok helyezettjei (3 fő Európa; 2–2 fő Ázsia, Amerika, Afrika és 1 fő Óceánia)

2 fő; az utolsó kvalifikációs torna első két helyezettje

2 fő; meghívottként a nemzetközi szövetség döntése alapján a világranglista soron következő versenyzői azon országok közül, melyek még nem szereztek kvótát.

Mindezeket figyelembe véve a világ majdnem 200 országa közül mintegy 40 ország képviselheti magát íjász sportágban az olimpián.

Az olimpiai íjászat helyzete Magyarországon

A Magyar Íjász Szövetség, mint a sportág fő szakági sportszövetsége hosszútávú stratégiát dolgozott ki a 2010-es évek elején, hogy lehetőséget teremtsen sportolóinak, hogy Magyarország is részt vehessen íjász sportágban az olimpián. Ennek és az íjászat szerelmeseinek eredményeképp a 2020-as tokiói játékokra az utolsó kvótaszerzési versenyen Wenger Attila edző vezetése mellett Balogh Máttyásnak sikerült kiharcolni a részvételt. A kivétel itt is erősíti a szabályt, mert elmondható, hogy Máttyás a honvédség sportálmányában főállású sportolóként tud foglalkozni az íjászattal.

A szövetség az íjászat népszerűsítése és fejlesztése érdekében 2017-ben elindította iskolaprogramját is, melyben a programra jelentkező tanintézményekben elindult az íjászat oktatása a testnevelés órák keretén belül. A közel félszáz iskola megkap minden szükséges eszközt és felszerelést az íjászat tanórai keretek közötti oktatására és a helyi testnevelő tanárok képzésére.

Mindezek mellett a középeurópai országok közül elsőként büszkélkedhet a Magyar Íjász Szövetség, hogy Magyarországnak 2022. novemberétől van egy a jelenleg elérhető legmagasabb 3-as szintű nemzetközi képesítéssel rendelkező íjász szakedzője. Kósy Nándor 45 éve foglalkozik az íjászat olimpiai szakágával. Az íjászatot édesapja, Kósy Zoltán ismertette meg vele 8 éves korában. Több országos bajnoki címmel, jó nemzetközi eredményekkel (világkupa 33. hely; Ázsia Kupa 17. hely) és több országos csúccsal rendelkezik. Matematika-testne-



velés tanárként kezdte pályafutását, majd kisebb-nagyobb kitérőkkel visszatért az oktatási tevékenységhez. Közben közgazdász diplomát szerzett, majd a Magyar Íjász Szövetség támogatásával a nemzetközi íjásszövetségnél, a World Archery-nél 2020-ban az első szintű, 2022-ben pedig a második és a harmadik szintű nemzetközi íjászedzői képesítést is elvégezte Közép-Európában egyedülként. Jelenleg az Európai Íjász Sportolók Alapítványának (3. ábra) (EAAF: European Archery Athletes Foundation) elnöke, a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem íjász szakedző oktatója.

Az alapítvány gondolata 2021. év végén fogalmazódott meg benne, a tanári életpálya modell COVID miatti bizonytalanná válása miatt. A gondolatot tett követte és 2022. tavaszán elindult a szervezése egy 4-6 osztályos kéttannyelvű sportgimnázium intézményi hátterének kialakítására, melyet az alapítvány kíván betölteni. Az alapítvány szintén tagja az iskolaprogramnak, melynek keretén belül 2022. szeptemberében elin-

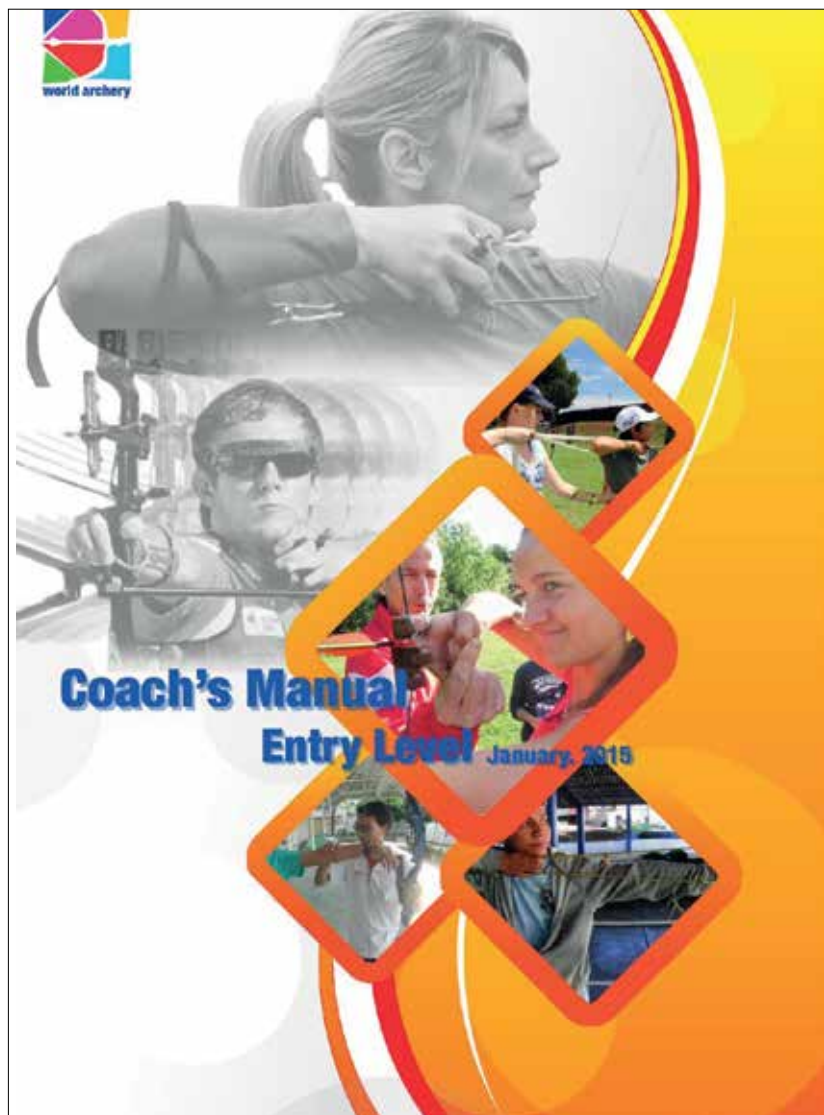


dította kislétszámú íjász tanulócsoportját. A csoport tanulói napi szinten folytatnak edzéseket, melyek fizikális, technikai, elméleti és mentális felkészítést is tartalmaznak. Szükség esetén az iskolai tantárgyak tanulását is megoldják az edzések előtt vagy után. Természetesen mindent egyénre szabottan, a beállítódottságuknak a testalkatuknak és habitusuknak megfelelően. A tanulók motiváltsága igen magas szintű az íjászat elköteleződése mellett. Kifejezett vágyuk az olimpián való szereplés.

Azonban ahhoz, hogy az olimpián szerepelni tudjanak, több éves magas szintű szakmai megalapozottsággal megtervezett kiváló munkára van szükség, nem beszélve az olimpiai íjász szakágban használatos eszközök használatára is. El kell mondanom, hogy egy minőségi íj ára 4. ábra helye (4. ábra) elég magas szinten mozog, mely akár a 3 millió forintot is elérheti. A nemzetközi szövetség szabályainak a médiához való igazítása – hogy eladhatóvá váljon az íjászat közvetítése – sem kedvezett az íjászzal foglalkozó sportolóknak, mert bármely technikai hiba esetén, mely megakadályozza a vessző pontos útjára bocsátását, nincs lehetőség időt kérni a hiba kijavítására, hanem a második tartalék íjjal kell tovább löni. Ez azt jelenti, hogy két íjjal kell rendelkezni egy-egy nemzetközi versenyen, kivéve az esetleges gyártói hibákat. Ezt jól illusztrálja egy finn olimpiai íjász drámája a 2020-as Tokyói Olimpián, amikor is kihúzott állapotban célzás közben tört el az íja. A meglepetés és annak felismerése, hogy mi történt, jól látszik az arcán, melynek mentális feldolgozása mindegyikünk számára lehetetlen feladat lett volna és lenne, mint ahogy azt Ő sem tudta egy-két perc alatt feldolgozni. Ennek eredményeképpen kikapott ellenfelétől és nem jutott be a főtábla 32 legjobb íjásza közé.

Az íj elhasználódása – napi szinten 300–500 lövés leadása esetén – fokozatos. Megkülönböztetjük a középérés és a reflexek cseréjének időtartamát. Addig amíg a középérés (lásd a képen) (5. ábra) (400–500 eFt) 2 akár 3 évig is használható, addig a reflexeket (6. ábra) (400–500 eFt) évente cserélni szükséges.

A cserealkatrészek a teljesség igénye nélkül: ideg (5–8 eFt) – havonta, vessző – (20 eFt/db) 6 havonta, 2 tucat szükséges belőle, kifutó (12–25 eFt) – évente, ujjvédő (20–30



eFt) 6 havonta, 2 db szükséges stb.

Figyelembe véve az adatokat, érzékelhető, hogy az íjász sportág profi szinten nem egy olcsó mulatság, és a versenyekre utazás költségét még nem is említettem. Ezeket egyetlen egyesület és a szövetség sem tudja anyagilag teljeskörűen támogatni. A támogatók bevonása a sportágba pedig nehézkes, mert még mindig nincs igazán reklám értéke a sportágnak. Akinek lenne ötlete, azzal szívesen beszélgetnék.

Ezek a számok és feltételek nem azt mondják, hogy más sportágban nincsenek ehhez hasonló gondok vagy kihívások, csak érzékeltetni szerettem volna az íjász sportág olimpiai szakágának nehézségeit. Hiszen addig, amíg az olimpiai szakág nehéz helyzetben van Magyarországon, addig az íjász sportág más szakágai (terep, 3D, történelmi stb.) a fénykorukat élik. A felsorolt szakágakra szakosodott több íjászvilágszervezet szabályrendszere megengedőbb, mint a World Archery szigorú rendszere. Ennek összehasonlítása egy másik cikk témája lehet.

További nehézséget jelent, hogy a sportágban kevés az elérhető, magyar nyelvű edzőket segítő szakirodalom. Ennek enyhítésére a World Archery engedélyezte a nemzetközi edzőképzés első szintű angol nyelvű tankönyvének magyarra történő fordítását, melyet Kósy Nándor a Magyar Íjász Szövetség támogatásával 2022. év elején el is készített (7. ábra). Így már elérhető egy több, mint 400 oldalas magyar nyelvű az íjászat alaptéchnikáját tartalmazó tankönyv, mely segítséget nyújthat a magyarországi edzőképzésben is.

Bízom benne, hogy a több, mint 40 éves íjász, a 30 éves testnevelő tanári tapasztalattal, a megszerzett legmagasabb szintű nemzetközi edzői diplomával, mely sok további tudást adott a meglévőhöz; továbbá, még több szakirodalom lefordításával, elérhetővé válik több íjász előtt is az olimpiai út.

Fő támogatónk



HONVÉDELMI
MINISZTERIUM

Kiemelt partner szervezetek



Magyar Olimpiai Bizottság



Magyar Testnevelési és
Sporttudományi Egyetem

Partner szervezetek



Nemzeti Versenysport
Szövetség



Magyar Sporttudományi
Társaság



Magyar Antidopping Csoport



Magyar Egyetemi-Főiskolai
Sportszövetség



Magyar Testnevelőtanárok
Országos Egyesülete



Magyar Diáksport Szövetség



Magyar Paralimpiai



Magyar Szabadidősport



Magyar Sportújságírók



Fogyatékosok Országos

További partnereink



Magyar Birkózó
Szövetség



Magyar Jégkorong
Szövetség



Magyar Judo
Szövetség



Magyar Kajak-Kenu
Sport Szövetség



Magyar Karate
Szövetség



Magyar Kézilabda
Szövetség



Magyar Országos
Kosárlabdázók
Országos Szövetsége



Magyar Labdarúgó
Országos Szövetsége



Magyar Labdarúgó
Országos Szövetsége



Magyar Ökölvívó
Szövetség



Magyar Ötusa
Szövetség



Magyar Sportlövők
Szövetsége



Magyar Úszó
Szövetség



Magyar Taekwondo
Szövetség



Magyar Tenisz
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.

A Hónap Utánpótlás Edzője



Január: Lakatos Tamás,
a junior rövidpályás gyorskorcsolya válogatott vezetőedzője



Február: Galli Zsolt,
a leány kadét párbajtőr válogatott keretédzője