

30 ÉV A MAGYAR EDZŐK SZOLGÁLATÁBAN!

MAGYAR EDZŐ

A Magyar Edzők Társaságának folyóirata – 2023/02



Elnöki üzenet: Az elmúlt három évtizedben a MET a magyar sport meghatározó tényezője lett

Molnár Zoltán

Újra a csúcson. Interjú Wladár Sándorral a Magyar Úszó Szövetség elnökével

A fiatalság titka. Köpf Károly 80 éves

In memoriam

dr. Ormai László (1932–2023)

Hatalmas veszteség érte a magyar sportéletet, benne különösen az asztaliteniszezőket: a családtagoktól kapott információ szerint dr. Ormai László mesteredző, a Magyar Edzők Társasága korábbi elnöke, majd örökös tiszteletbeli elnöke 2023 július 10-re virradóra, életének 92. évében elszenderült.

Ormai Lászlóról kevesen tudják, hogy „All round” sportember volt. Ifjúsági labdarúgóként például eljutott a Budapest-válogatott kerettségéig. Fő sportágával, az asztalitenisszel már közgazdasági egyetemista korában elkötelezte magát. 1954-ben került a Központi Statisztikai Hivatal alkalmazásába, ahol a KSH dolgozóival a hivatal folyosóján kezdte meg a csapatépítést. Négy év alatt az NB I-be vezette játékosait, újabb tíz év elteltével, 1968-ban pedig először lett bajnok a Statisztika PSC női csapata.

Ormai László sikereinek méltatásakor nem szabad megfeledkeznünk az egy évvel korábban elment feleségéről, Komlódi Etelkáról, aki a legelső lépésektől kezdve ott volt a Statisztika PSC alakuló szakosztályában és akinek játékosként is jelentős érdemei voltak abban, hogy a nulláról indulva négy év alatt az élvonalig küzdötték fel magukat. A játéktól volt visszavonulását követően pedig saját gyermekeiként szerette és szolgálta az összes játékosát. Abban, hogy a Statisztika kivételes összetartó, jó hangulatú családként létezett évtizedeken keresztül, Laci bácsi felesége hatalmas részt vállalt.

A nagy szívről és rendkívüli szakmai igényességéről egyaránt ismert Laci bácsi játékosaival 40 magyar bajnokság megnyerése mellett 25-ször hozhatták haza a Marczibányi térre a Bajnokcsapatok Európa Kupáját.

Szeretett klubjában 2000-ig töltötte be a vezetőedzői tisztséget, majd a klub elnöke lett. Sokoldalú tapasztalatait az utóbbi évtizedekben mindinkább a Magyar Edzők Társasága alapító-elnökeként, majd örökös tiszteletbeli elnökeként kamatoztatta.

Ormai László kiemelkedően sikeres edzői és sportvezetői tevékenységét 17 kitüntetéssel is elismerték. Többek között a MOB Életmű-díjat, a Bay Béla díjat, az Olimpiai Érdemérmét és a Köztársasági Érdemrend Lovagkeresztjét is átvehette.

A magyar és a nemzetközi asztalitenisz élet kiemelkedő egyéniségét, Ormai Lászlót a Magyar Edzők Társasága, a Magyar Olimpiai Bizottság és a Magyar Asztalitenisz Szövetség is saját halottjának tekinti. Temetéséről később történik intézkedés.



Tartalom

- 2** In memoriam: Ormai László (1932–2023)
- 4** Elnöki üzenet: Az elmúlt három évtizedben a MET a magyar sport meghatározó tényezője lett
Molnár Zoltán
- 6** Vendégszektor: A KSI első olimpiai bajnoka, Wladár Sándor sikeres elnök a magyar úszósport élén
- 9** A fiatalság titka. Köpf Károly 80 éves
- 11** Nagy – Mester – Interjú: Halla Péter
- 13** Nagy – Mester – Interjú: Szokolai László
- 16** Edzői Életmű Díj. Bagócs János: Néhány vállvesséssel rávettek, hogy fogyasszak
- 19** Vendégszektor: Sikertörténet – Interjú Török Zoltánnal a Sopron Basket ügyvezetőjével
- 21** A magyar sport szolgálatában. Interjú Dr. Mészáros Jánossal
- 24** A sportorvoslásban rengeteg lehetőség van ... – interjú Merkely Béla professzorral, a Semmelweis Egyetem rektorával
- 27** In memoriam: Bodnár János (1944–2023)
- 29** Sportegyesületi élet. A budaörsi asztaliteniszcsoda nyomában – sikerek csak magyar játékosokkal
- 32** Főtitkári beszámoló: Ez történt ...
Köpf Károly
- 32** In memoriam: Béres Ernő (1928–2023)
- 34** Nemzetközi kitekintés: Interjú Karol Kučerával, Szlovákia sportért felelős kormánybiztosával
- 36** Vendégszektor: A virtuális sportmúzeum már nem álom, hanem maga a valóság
- 38** Edzői hivatás: Találkozás Jamesszal (Emlékezés egy régi játékosikonra)
Kocsis L. Mihály
- 42** Vágják a centit a parasportolók – kevesebb, mint 500 nap múlva kezdetét veszi a párizsi paralimpia
Szabó Bence
- 45** Nevelünk, vagy gépeket gyártunk? Értéktáadás az utánpótlásedzőknél
Tóth Dávid Zoltán
- 48** A súlyemeléshez szükséges alapvető képességek egyszerű mérésének validitása
Pólya Márton
- 52** Fanni kiteljesedik a tornában! Edző és tanítvány a második olimpiáért – beszélgetés Gelle Noémivel
- 54** A férfi torna helyzete Párizs előtt
Karácsony István
- 56** Az aktív időskorért
Köpf Károly
- 59** Az Olimpiai WT Taekwondo (tekvondo)
Patakfalvy Miklós



Molnár Zoltán

Elnöki üzenet



Az elmúlt három évtizedben a

MET a magyar sport meghatározó tényezője lett

A Magyar Edzők Társasága (MET) 2023-ban jubileumot ünnepel. Idén lesz harminc éve, hogy a szervezet létrejött, mint az edzői hivatást űzők érdekvédelmi, szakmai, képvisleti és továbbképző szervezete. Emellett egy másik kerek évfordulóra is emlékezhetünk. A MET elnöki tisztségét közel húsz évig ellátó Dr. Ormai László a 2013. április 26-i közgyűlésén jelentette be távozását az elnöki posztról. A tíz évvel ezelőtti tisztújító közgyűlés választott meg engem a MET elnökévé. Ezen a közgyűlésen lettek alelnökök a magyar sport edző géniuszai Dr. Kemény Dénes, Kiss László és Mocsai Lajos. A MET vezetése ezzel jelentősen megerősödött hiszen olyan személyek támogatják az elnöki munkámat, akiknek az érdekérvényesítő képessége a magyar sportban szinte garantálja a MET helyzetének, elismertségének további erősítését. A MET Dr. Ormai László irányítása alatt – különösen a rendszerváltást követő években – már nagy befolyással rendelkezett a sport világában. Meghatározó módon részt vettünk az első Sporttörvények megalkotásában az Olimpia Járadék rendszerének kidolgozásában is, mint javaslattevők részt vettünk. Elismertségünket megalapozták a hiánypótló edzőtovábbképzéseink, a Magyar Edző rangos szakmai folyóirat megjelentetése és a Mesteredzői Díj gondozása. Az új vezetés első ténykedése volt, hogy 2013-ban kidolgozott és bemutatott az akkori sportvezetés számára egy átfogó szakmai javaslatot, melyben tényekre hivatkozva igazolta az edzők szakmai munkájának össztársadalmi hasznosságát és a magyar kimagasló sporteredményekre és azon keresztül a nemzettudat, nemzeti önbecsülés erősödésére gyakorolt hatását. Az anyag kitért arra, hogy az érintettek – a sportolók – kimagasló számára és az edzői hivatással járó magas szakmai felelősségre tekintettel szükséges az ezen területen tevékenykedők érdekvédelmének magasabb szintű ellátása.

A szervezet alapvető céljai azóta sem változtak. „A MET legyen a magyar sport szakmai tudás központja” (Dr. Ormai László 2013). Az a törekvésünk, hogy az edzőkre a társadalom úgy tekintsen, mint a nevelés, az egészségmegőrzés, az értékteremtés, a sportsikerek egyik legfontosabb kulcsszereplőjére. A magyar sport jövője és az edzői hivatás elismertségének fontos tényezője lehet a TF akkori rektorának Pof. Dr. Mocsai Lajosnak az a döntése, hogy 13 év szünet után újraindította a szakedző képzést. Most úgy látjuk, ahhoz, hogy a 2013-ban megfogalmazott céljainak az aktuális társadalmi viszonyok között meg tudjunk felelni, szükségessé vált a MET feladatellátásának szélesítése, erősítése. A MET 2013-ig szoros szimbiózisban működött a Magyar Sporttudományi Társasággal. 2013-tól „leváltunk” a Sporttudományi Társaságról. Az önállóság kezdeti szakasza eleinte komoly anyagi nehézséget hozott, a két társaság működésére biztosított állami támogatás elosztásának aránytalansága miatt. 2015-től folyamatosan konszolidálódott az anyagi helyzetünk, köszönhetően nem utolsósorban Schmitt Pál korábbi köztársasági elnöknek, aki évente támogatásban részesítette a MET-et, mint ő mondta, „átvállaltam háromszáz edző tagsági díját”.

A sportági szakszövetségek támogatói tagdíj befizetésekkel álltak ki mellettünk, ezúton is hálás köszönet érte. Alapvető változást hozott a MET életében a 2017-es év. A korábbi évek általánosan elismert szakmai tevékenységének köszönhetően jelentős állami feladatokat bízott ránk Dr. Szabó Tünde, sportért felelős államtitkár. A hatáskörünkbe került a Kiemelt Edző Program gondozása, az Utánpótlás Edző Program szakmai felügyelete és a Nemzeti Sportinformációs Rendszer fejlesztésének segítése. Ez egyben az MET iroda létszámának kibővítését és a MET gazdálkodá-

sának új alapokra helyezését is szükségessé tette. A korábban is elismert, sikeres edzőtovábbképzési programunkat továbbfejlesztve kidolgoztuk az állami juttatásban részesülő edzők kötelező, kreditrendszerű továbbképzését és azt a Sportért Felelős Államtitkárság is kiemelten támogatta. A program széleskörű elismertségét bizonyítja, hogy a mai napig tíz sportági szakszövetség igényelte – együttműködési megállapodás alapján – a sportág edzőinek bekapcsolódását a továbbképzési programba. Jelenleg az átszervezett edzői programok és az együttműködő szövetségek mintegy 1.800 fő edzője vesz részt rendszeresen a továbbképzésben. 2023-ban a magyar sport irányításában jelentős változások történtek. Ezek eredményeként bizonyos fokig változott a MET tevékenysége is. A KEP munkaügyi feladati elkerültek tőlünk, de az edzőtovábbképzésnek továbbra is mi vagyunk a szakmai, szervezési felelősei. Ezúton is szeretném a bizalmat megköszönni Dr. Schmidt Ádám államtitkár úrnak és csapatának. Tevékenységünk ugyanakkor új feladattal is bővült. 2022-ben felkérést kaptunk a Magyar Virtuális Sportmúzeum alapjainak megalkotására. Egyéves, megfeszített munka eredményeként 2023. februárjában bemutattuk a „Hajrá Magyarok” című virtuális múzeumot, amely az interneten nagy nézettségnek örvend. A múzeum fejlesztése, tartalmi bővítése további, évekre szóló feladatot jelent. Továbbra is kiemelt feladatként kezeljük az edzők érdekvédelmét. Az edzői munka elismerését hivatott edzői díjak körét kiszélesítettük. A Mesteredzői Díj mellett 2015-ben megalapítottuk az Edzői Életmű Díjat, azoknak a 60 év feletti edzőknek, akik életművükkel sokat tettek a magyar sport utánpótlás neveléséért, hátszágának ápolásáért. Dr. Ormai László kezdeményezésére és támogatásával 2017-től Ormai László díjjal ismerjük



el az év kiemelkedő sporteredményét elért versenyzők edzőjét. 2022-ben az utánpótlás-sport.hu internetes oldal szerkesztőségével és a Porsche Hungaria támogatásával létrehoztuk a „Hónap Utánpótlás Edzője” és „Az Év Utánpótlás Edzője Díjakat”.

2020-ban a Magyar Edzők Napjává nyilvánítottuk szeptember 25-ét. Ezt a napot minden évben ünnepi konferencia keretében megünnepeljük a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemen. Ennek keretében adjuk át az edzői elismeréseket. A Magyar Edzők Napjához kapcsolódóan rendezzük meg a „Köszönd meg az edződnek” kampányt, amelyhez évente sokezeren kapcsolódnak, megköszönve edzőik áldozatos munkáját.

A Magyar Edzők Társasága az elmúlt negyedévszázad alatt tevékenységét tekintve a magyar sport egyik legerősebb civilszervezetévé fejlődött. Köszönhető ez az elmúlt három évtized vezetősége áldozatos

munkájának, kitartásának, kreativitásának és nem utolsósorban a több mint 1.500 fős tagságunk bizalmának.

Munkánk során szoros és eredményes munkakapcsolatot alakítottunk ki a mindenkor állami sportvezetéssel. Együttműködési megállapodásunk van a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemen a Magyar Olimpiai Bizottsággal, a Nemzeti Versenysport Szövetséggel. Szoros a munkakapcsolatunk a Magyar Sporttudományi Társasággal, a Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesületével, a Sportegyesületek Országos Szövetségével, a Magyar Paralimpiai Bizottsággal, a Magyar Sportújságíró Szövetséggel és nem utolsó sorban a sportági szakszövetségekkel.

Annak érdekében, hogy a korábban megfogalmazott céljainknak az aktuális társadalmi viszonyok között folyamatosan meg tudjunk felelni, szükséges az, hogy a MET

a feladatellátásában szélesebb hatáskörrel rendelkezzen. Erre akkor nyílik lehetőség, amennyiben a MET köztestületként látja el az edzői érdekvédelmi feladatait. A kérdésben 2022. áprilisától megkezdődtek a tárgyalások az akkor újonnan kinevezett dr. Schmidt Ádám államtitkár úrral, aki az ügy jelentőségére tekintettel a kezdetektől támogatta a kezdeményezést. Várhatóan a jövő év elején a Sporttörvény módosításával magvalósul a köztestületé válásunk. Végül szeretnék köszönetet mondani a MET elnökségének, valamennyi munkatársának és mindazoknak, akik a MET fennállása 30 éve, valamint az elnökségem elmúlt tíz éve alatt segítettek abban, hogy a MET sokak szerint „a magyar sport meghatározó tényezőjévé” vált.

2023. július

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.edzokepzések.hu

Főszerkesztő: Köpf Károly
Felelős szerkesztő: Haász Péter
Szerkesztő kollégium:
Fazekas Erzsébet
Füredi Marianne
Jocha Károly
Pécsi Gábor
Vad Dezső (†)
Tanácsadó: Csurka Gergely

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

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

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

A Magyar Edző folyóirat jelen száma PDF formátumban letölthető a www.magyaedzo.hu oldalról!



Vendégoldal

A KSI első olimpiai bajnoka sikeres elnök a magyar úszósport élén

Békés és nyugodt élete volt dr. Wladár Sándornak 2017 környékén és azelőtt, ezért aztán (víz)cseppet sem ambicionálta, hogy a MÚSZ elnöki székébe üljön. Mégis, olyan turbulencia támadt a sportágban, hogy muszáj volt egy konszenzusos jelöltet találni. Ő lett az – végre valaki, aki belülről jön, olimpiai bajnok, úgymond „látott már ilyet közlőrl”, vigye a boltot, mert van siker, de kell végre nyugalom is. A konszenzus immár hat éve tart: megteremtődött a harmónia, a

MÚSZ erősebb, mint valaha, Wladár Sándorból időközben MOB-alelnök és World Aquatics elnökségi tag is lett – más kérdés, hogy ezzel párhuzamosan szinte minden esztendő szállít egy olyan kihívást, amelynek kezeléséhez hiába nyúlának tankönyvekhez.

– Ha már épp a lapzártá idején vált nyilvánossá, akkor kezdjük ezzel: miként érintette Milák Kristóf bejelentése, hogy nem indul a fukuokai világbajnokságon?

Minthogy hetek óta beszélgetünk vele, engem sajnos nem lepett meg. Viszont nagyon komolyan gondoltam azt, amit az eset kapcsán mondtam a nyilvánosság előtt, hogy egy évvel ezelőtt, amikor világrekordot úszott a Duna Arénában és megvédte világbajnoki címét, akkor istenítettük, a tenyerünkön hordtuk – épp ezért most, amikor gondjai vannak, segítő kezet kell nyújtanunk neki, nem ellökni, hanem átölelni és megvédeni, hiszen tudjuk, sokak számára az élsportoló csak addig számít, amíg szállítja az eredményeket.

– **Ez még ma is létező szemlélet?**

Nagyon nehéz megszabadulni a múlt béklyóitól. Engem is ebbe dresszíroztak bele annak idején: győzni, érmet szerezni, pontokat szállítani. Az úszásban ez hatványozottan jelen van, tökéletesen mérhető, sokkal kevesebb szubjektív elemmel, mint mondjuk a labdajátékok esetében, vagy más hasonlóan magasan rangsorolt egyéni sportoknál. Ott a pálya, oldalt a két kötél, a rajtkő, a két fal, közöttük ötven méter, 27 fokos víz, itt is, Japánban is, Amerikában is. Csak rajta múlik, kihozod-e magadból a legtöbbet. És mivel ez rögtön a legelső, valaha rögzített nagy viadal, az 1896-os olimpián Hajós Alfrédnek sikerült a legjobban, őt pedig fantasztikus bajnokok sora követte a mai napig, a magyar úszósport a legmagasabban jegyzett kategóriába tartozik itthon. És, hadd tegyem rögtön hozzá, külföldön is. Egészen egyedülálló, hogy egy tízmilliós ország újabb és újabb világverő versenyzőket képes kinevelni – ennek csodájára járnak, hiszen amellet, hogy idestova két évtizede futószalagon rendezzük a legnagyobb világeseményeket, amelyekről az utolsó nap rendre elmondják, hogy minden idők legjobb világbajnoksága, Eb-je, junior vébéje volt, az elmúlt időszakban a „Hungary” név mindig az éremtábla felsőbb régióiban szerepelt, többször is előfordult, hogy az első helyen. Márpedig ez döbbenetes teljesítmény abban a sportágban, ahol a legnagyobb viadalokon rendre 190-nél több náció indul, és egyre több országból kerülnek ki komoly klasszisok, hiszen akadt már kazah, szingapúri és tunéziai olimpiai aranyérmes a hagyományosan jól szereplő nemzetek bajnokai mellett. Azt viszont látni kell, hogy világviszonylatban csupán néhány olyan kivételes géniusz van, aki mondjuk négy-öt éven át folyamatosan szállítja az első helyeket. Az amerikaiak és az ausztrálok külön kategória, mindig is azok voltak, a következő nyolc-tíz nemzet viszont abban bízik, hogy lesz legalább egyvalaki, akinek kijön a lépés egy olimpián vagy vébén. Ha csak a tokiói játékokat vesszük,

akkor ugye az olyan nagyhatalmak, mint az olaszok, a hollandok, brazilok, a franciák vagy a svédek aranyérem nélkül zárták az eseményt. Európának nem volt női olimpiai bajnoka, sőt, hozzáteszem, a hölgyek között összesen négy érem jutott a kontinensünknek. Ennek tükrében kell értékelni, hogy az elmúlt másfél évtizedben volt egy Cseh Lacink, egy Hosszú Katinkánk, egy Gyurta Danink, egy Kapás Bogink, akik a dobogó tetejére állhattak, sőt, Katinka és Dani komoly győzelmi szériát épített. És amikor ők kezdtek leszálló ágba kerülni, jött egy Milák Kristóf, aki tizenhét évesen berúgta az ajtót, és pillanatokon belül olyan magasságokba emelte a pillangóúszást, hogy még a legnagyobb koponyák is csak hüledeztek.

– Erre azonban mindenki azt mondja, ha ennyire jó vagy valamiben, akkor addig üsd a vasat, amíg meleg, sőt, ilyen eszméletlenül forró.

Persze, elvégre ilyen extraklasszisból so sincs egyszerre ötnél több egy adott érában. A mellúszásban volt Adam Peaty, a sprinttavokon Caeleb Dressel, a nőknél a hosszabb gyorsúszótávokon Katie Ledecky, akik megingathatatlanul őrizték trónjukat hosszú éveken keresztül. Mára Peaty és Dressel is ledarálódott, hosszú hónapokat hagytak-hagynak ki a mentális kiégés miatt, Ledecky sem mehet biztosra az ausztrál új hullám ellen – ugyanakkor amíg Milák Kristóf oda-tette magát, addig kétszázon, és az utóbbi időben már százon is egyszerűen nem akadt ellenfele az egész világon, kizárólag ön-maga és az óra ellen úszott. Talán a román Popoviciből vagy a francia Marchand-ből lesz ilyen, túl sok, egy-két adott távot ilyen szilárdan uraló extraklasszis egyelőre nem látszik a horizonton. Viszont, és akkor most már vágjuk el ezt a szálát, itthon az a szokás, hogyha van egy ilyen zseni, akkor az megy és szállít, rendületlenül. Így tekint rá mindenki. Ő a biztos örömforrás. Vébé van? Eb? Olimpia? Mikor van a kétszáz pillangó? Akkorra kérek jegyet, szabadnapot, hogy lássam, mert garantált a diadal. Itthon elképesztően szomjazza mindenki a magyar sikert, és hát mi tagadás, a támogatási rendszer is ennek honorálására épül, azaz egy szövetség is hajlamos úgy tekinteni a legjobbjára, mint egy nyerőautomatára. Menj, hozd az érmet, a pontot, ez alapján jön a dotáció, ettől örvend a szponzor, ettől mosolyognak ránk még jobban a döntéshozók. Aztán ha egy ilyen géniusz egyszer csak közli, hogy belefásult a hajtásba, akkor sokan inkább rátenyerelnek a pánikgombra, hogy mi lesz akkor velünk, ki nyeri azt az aranyérmet, ami esernyőt tart a sportág fölfele? Mert ne tagadjuk, Tokióban és a budapesti vébén a medencés szakágban kizárólag Kristóf szerzett érmet.



– Akkor – nem lesz ernyő?

Egyrészt úgy gondolom, hogy a magyar úszósport az elmúlt években mutatott anynyi erőt, hogy nincs szüksége védőernyőre. Lehet, hogy Fukuokában nem lesz aranyérmesünk – bár azért reménykedem, hátha érkezik meglepetés, de pokoli nehéz odaérni az első helyre –, de ettől még senki sem kezdi el temetni a sportágot. Egyre szélesebb a bázis, egyre komolyabb rendszert építünk annak érdekében, hogy a jövőben is legyenek Milák Kristófok, ráadásul a folyamat leg-érdekesebb és legértékesebb része annak a biztosítása, hogy ha feltűnik egy ilyen tehetség, ha csupán egy picike csillanás is látszik, akkor az a gyerek még véletlenül se vesszen el, hanem olyan edző kezei közé kerüljön, akinél sikerül belőle kihozni a legjobbat. Ez persze nem matematika és nem építészet, azaz biztos képlet nincs, de nagyon komolyan dolgozunk azon, hogy például a fantasztikus kormányzati támogatással indult és egyre bővülő Úszó Nemzet Program sosem látott dimenzióba emelje a sportágunkat. Egyértelmű, hogy ehhez az edzők és az oktatók jelentik a kulcsot – az úszók a főhősök, de a szakemberek a főszereplők.

– Tény, talán sehol nem múlik annyi egy edző képzettségén, odaadásán és szakértelmén, mint az úszásban – elvégre egyetlen más sportágban sem foglalkoznak napi hat-hét órát direktben a versenyzőikkel.

A felelősség óriási – jön egy ifjú Egerszegi Krisztina, Darnyi Tamás, Cseh László, Hosszú Katinka, Milák Kristóf; vajon a megfelelő edzőhöz kerül? Aki az addig háton úszó Miláknál felfedezi, hogy igazából pillangón lesz jó? Selmeci Attilánál ez kiderült, alig-ha véletlenül. De vajon másnál is ugyanígy történt volna? Korszakos úszó vált Hosszú

Katinkából és Risztoz Évából is, ám az ő fejlődésük messze nem volt lineáris; mielőtt az úton végigmenve feljutottak a csúcra, ki kellett jönniük néhány zsákutcából, amibe nem feltétlenül saját maguktól mentek be. Azon fáradozunk, hogy azért a csillagok együttállásánál komolyabb törvényszerűségek garantálják a tehetségek ki- és felemelését. Ehhez rendkívül nívós edzőképzés és továbbképzés kell, plusz ott az oktatói licencrendszer, amellyel egy évtizedes csata zárulhat le, hiszen nagyon régóta küzdünk azért, hogy kizárólag megfelelően kvalifikált szakemberek taníthassák a legkisebbeket úszni. A kóklerek ugyanis mérhetetlen károkat tudnak okozni, leginkább azzal, hogy szörnyű módszerekkel esetleg megutáltatják egy olyan kicsivel is az úszást, akiből az általunk különös gondgal kimunkált rendszer nagy bajnokot faragna – akár más vizes sportág számára is. Vagyis elérhetjük, hogy a potenciális tehetség nehegy azelőtt kihulljék a sportágból, mielőtt a gondosan megkonstruált rendszerbe bekerülve elkezdené felemelkedni.

– És hol tart most az építkezés?

Negyvenezer kisgyereknek. Legalábbis ennyien vesznek részt az idén az Úszó Nemzet Program foglalkozásain, óvodások és kisliskolások. Heti rendszerességgel járnak úszni egy, az iskolájukhoz közel eső uszodába, ahová maximum húsz perc alatt jutnak el, és a MÚSZ által elismert szakember foglalkozik velük. Az ÚNP fedez mindent: a medence bérleti díját, az oktatói fizetését, a kicsik felszerelését, a busz költségeit – ingyenes úszásoktatás, manapság már ez önmagában óriási segítség a családoknak. Közben sosem mulaszthatjuk el nagyon komolyan aláhúzni: egy dolog a pénz, vagy az úszósport perspektívája, a legfontosabb azonban a



biztos úszástudás. Az ugyanis életmentő készség – amire szükség van, mert vérfa-gyaszító adatokat tartanak nyilván a vízbe-fúltakról, átlagban óránként négyen halnak meg így a világon, akiknek a többsége tíz év alatti gyerek. Ezt a mondatot kell kétszer elolvasni, és onnantól még inkább értékelni az Úszó Nemzet Programot, amelynek egy-értelmű célja, hogy valóban minden óvodás és kisiskolás megtanuljon úszni, miután az összes létező oktatási intézményt bekapcsoltuk a vérkeringésbe.

– Ez mikorra várható?

Ha minden jól megy, öt éven belül. Ám ezzel vigyázni kell, mert 2019-ig minden varázslatosan alakult, egyrészt abban az évben sosem látott módon négy magyar úszó lett egyszerre világbajnok, másrészt az ÚNP-tervek is egyre csodásabban formálódtak. Mígnem beütött a Covid, sosem látott kihívások elé állítva a sportágot, és itt nem is elsősorban az egészségügyi vonzatokra gondolok, hanem arra, hogy a hosszas lezárások több korosztályban igazolt gyerekes-szereplők százait tüntették el, akik soha többé nem jönnek vissza. Túléltek, 2021-ben Eb-t rendeztünk, 2022-ben Milák Kristóf előtt mi is „úsztunk” egy világrekordot, amikor négy hónap alatt megszerveztük az utóbb megint csak a valaha volt legjobbnak nyilvánított világbajnokságot – ám ekkor meg kitört a háború s vele az energiaválság, ami ismét-ten leginkább minket kapott telibe. Mert a csarnok lehet hűvösebb, kint nem kell fel-tétlenül villanyfényben edzeni – úszni, hat-hét órát komolyan edzeni viszont csak 26–27 fokos vízben lehet. A 24–25 már a legjobbakat is hátráltatja, a kisebbeket pe-dig nagyon gyorsan elriasztja. És ha még

több korosztályt veszítünk, akkor a legjobb programok sem állíthatják helyre a kárt.

– Holott kívülről úgy tűnik, egy szárnyalás az egész elnökösködés – sikerek a medencében, sikeres világversenyek, önből közben MOB-alelnök, illetve World Aquatics vezetőségi tag lett ...

Ez mind nagyszerű hozadék, amiért első-sorban a magyar úszócsaládnak kell há-lásnak lennem, a valóban folyamatosan remek eredményeket elérő versenyzőknek és edzőiknek, hiszen a sikersorozat terem-tette meg leginkább a sportág tekintélyét. És persze emiatt durrannak akkorát az itt rendezett Világ- és Európa-bajnokságok, hiszen egyrészt egy tökéletesen összeszo-kott, nagyszerű csapat gondoskodik a kiváló szervezésről, másrészt a közönség a magyar úszók és vízilabdázók remeklését hono-rálja azzal, hogy sosem látott hangulatot

varázsol a különböző helyszíneken. Ezek a sikerek generálják az infrastruktúra és az edzőskörülmények példátlan fejlődését – nem is tudom, meddig juthattunk volna annak idején, ha csak közelítőleg hasonló lehetőségeink lettek volna ... Hogy egy ilyen hullámhegyet meglovagolva az úszósportot elismerik azzal, hogy a MOB alelnökének választanak, illetve hogy magyar tag nélkül ma már elképzelhetetlen a nemzetközi ve-zérkar, aki történetesen én lettem nemrég – az elismerés. Nem nekem, hanem mind-annak az erőfeszítésnek, amit a magyar úszósport szereplői mutatnak, ki-ki a maga területén, odaadással, felelősséggel, a fan-tasztikus tradíciók iránti alázattal. Viszont bármennyire is tűnik személyes diadalme-netnek, nincs olyan hét, amikor ne kellene megoldani egy-egy igen komoly problémát, netán észlelni és rákészülni egy-egy újabb kihívásra, mint volt az energiaválság, amely-nek mi már hónapokkal korábban megére-ztük az előszelét, így volt időnk rákészülni. És ezek nem percek alatt intézhető ügyek, kiváló munkatársaimmal órákat töltünk az-zal, hogy megtaláljuk a legjobb megoldást. Ez nyilván nem a leglátványosabb része a MÚSZ tevékenységének, de talán a leghasz-nosabb. Mert ez sokszor inkább izzadság, aprómunka, utánajárás, konfliktus-kezelés, ami kívülről nézve mindenre emlékeztet, csak szárnyalásra nem. Az inkább Milák Kris-tóf műfaja, már amikor hajlandó pillangózni. Most egy picit nem, de jól van ez így. Egy-valamit megtanultam az évek során: lehet, hogy nem lesz két felhőtlenül boldog per-cünk, amikor a 200 pillangó döntője megy július utolsó hetében, de egy százharminc éves sikersportág ezt azért simán túléli.

Csúrka Gergely





A fiatalság titka

Köpf Károly

80 éves

Akik ismerhetjük Köpf Károly testnevelő tanár-főtitkár urat, akik naponta találkozhatunk vele, vagy csak nézzük a tenispályán, olvassuk Facebook-posztjait, „válogatott idézeteit”, netán verseit, hallgatjuk anekdotáit, gondolatait ... életről, szakmáról, tehát akik valamelyest ismerhetjük őt – netán hosszú évtizedek óta –, azoknak biztosan nem jut eszükbe, hogy fiatalága „titkairól” faggassák, de akár csak el is gondolkodjanak felőle. Mert Karcsi ilyen! Fiatal! Azon ritka

emberfajta, aki a fiatalságot az életre ráadásul kapta, s mert nem amolyan „talált tárgy”, viszsza sem adja. (És bizony, KK tudni fogja, hogy mely költői sor játékos kifordításával él most a köszöntő!) A fiatalság lelki és fizikai állapot, mégis elsősorban ... lelki! Nyolcvan év (emberi léptékkel) roppant tekintélyes idő, amely magában is figyelmet és tiszteletet érdemel. Hát, még egy zökkenőmentesen aktív élet! Amint Tanár úr esetében beszélhetünk róla ...

És mert aktív: nem lezárt életutat kell áttekintenünk, hanem – Károly barátunk esetében – az élet folyamatosságát.

Beregszászon született, 1943. július 29-én (háborús gyermek). Általános és középiskoláit Nyíregyházán végezte (1949 és 1961 között), majd a sikeres felvételi után a Testnevelési Főiskolán folytatta tanulmányait. Hiszen a sport, a testmozgás igen korán megjelent az életében, és a vágy is, hogy ne csak gyakorolja, de tanítsa is! Focista szeretett volna lenni, s ki tudja, hogy végül is miért nem lett sikeres hivatásos labdarúgó – nyilván nem a képességek vagy a motiváció hiányzott hozzá. Az azonban nagyon is lehetséges, hogy már egészen fiatalon is maga a játék szerkezete-szelleme izgatta igazán, hiszen már kezdő főiskolásként is megcsillogtatta edzői képességeit. 1966-ban vette kézbe diplomáját, és egy dunaharaszti általános iskolában helyezkedett el. Szeretett tanítani, és a hivatástudata is megvolt hozzá. Mégis, amikor két évvel később edzőnek jelentkezett a Központi Sportiskolában (KSI) szeretett sportágában, gyorsan eldőlt, hogy végleg más irányba, a minőségi sport, az utánpótlásnevelés felé fordul érdeklődése.

Példátlanul gyors volt az, úgy mond, *emelkedés* új pályáján. A KSI akkori igazgatója, Kocsis Mihály, szinte azonnal meglátta benne azokat a képességeket és törekvéseket (nem szabad szégyellni az „ambíció” szót sem, hiszen ez az a mindenkori és nélkülözhetetlen felhajtóerő a munkánkban, ami valójában előre visz!), és szinte gyermekfejjel a módszertani osztály vezetői székében, majd – nem is sokkal később – már az igazgatóhelyettesi székben találta magát. Ez a „szék” azonban képtelen volt érteni! Egyrészt, mert ő sohasem „székekre” (pozícióra) hajtott, másrészt, mert aki dolgozik, az sohasem ülhet ... sem székben, sem a babérjain. (A babérokat először le is kell aratni, ugye?!)

Gazdag és termékeny időszakot töltött a KSI-ben, de a változások lassú természete újabb kihívások irányába lökte: 1977-től a Vasas SC módszertani osztályát vezette két évig, majd – sokak számára talán váratlanul – elfogadta a Birkózószövetség meghívását a sikersportág (1980: két olimpiai aranyérem!) főtitkári posztjára. Innen 1982-ben visszacsábították kedvenc egyesületébe (Vasas), ahol előbb ismét a módszertani osztály élén, majd a klub elnökhelyetteseként dolgozott. 1990-ben engedett a birkózók újabb csábításának, és újabb két évig ismét főtitkárként igazgatta a sportág ügyes-bajos dolgait. Ezt követően egy rövid kitérő



1974, KSI csapata, álló sorban balról a 2. Köpf Károly



Tata, 2015; Köpf Károly három futózsénivel (balról jobbra Rózsavölgyi István, Jónyi István Dr. Szabó Miklós)



következett (Goldplast Kft., kereskedelmi igazgató), de 1997–98-ban már visszatért a sporthoz az Országos Testnevelési Sport hivatal sportfőosztályának vezetőjeként.

Távirati stílusban pályafutása további alakulása: Magyar Olimpiai Bizottság (sportigazgató, 1999–2002 és 2003–2006); Gyermek-, Ifjúsági és Sportminisztérium

(sportügyekért felelős helyettes-államtitkár, 2002–2003); Magyar Vízilabda Szövetség (főtitkár, 2007–2009), Nemzeti Utánpótlás-nevelési és Sportszolgáltató Intézet (NUSI, tanácsadó, 2009–2010).

2010 óta pedig a Magyar Edzők Társaságának főtitkáráként tevékenykedik, és – Gallov Rezső 2014-es nyugdíjba vonulása óta – im-



már tizedik éve a Társaság szakmai periodikájának, a *Magyar Edzőnek* a főszerkesztője.

Úgy gondoljuk, hogy túl szerény és erősen leegyszerűsítő erre azt mondani, hogy „gazdag élet”. Több annál! (A végső minősítést azonban későbbre, mondjuk: a 90. születésnap megünneplésére tartogatjuk – persze, már másoknak!)

Molnár Zoltán, a Társaság elnöke idézte öt évvel ezelőtt, Köpf Károly Fair play-díj kiüntetését köszöntve Antoine de Saint-Exupéry-t a *hivatással* kapcsolatosan: „Egy hivatás nagysága elsősorban talán abban van, hogy egyesíti az embereket; csak egyetlen igazi fényűzés van: az emberi kapcsolatoké.”

Jól értjük, hogy az Elnök úr választása miért esett erre a tömören találó mondatra! Mert jól kifejezi Károly kimagasló (páratlanul eredményes!) pályafutásának lényegét, illetve megadja rá a magyarázatot.

Ugyanis... ha már holmi „titkot” emlegettünk, illetve hessegettünk el korábban – hát, egy titokról talán mégiscsak beszélhetnénk.

És ez az *emberi kapcsolatok* titokzatos világa.

Aki emberekkel, emberek között dolgozik, igazán eredményes csak akkor lehet, ha képes megteremteni munkája emberi (emberséges) hátterét. Köpf Károlynak ez is sikerült!

Hadd támasszuk ezt alá egy másik Saint-Exupéry-idézzel: „Engem szeretni velem való együttműködést jelent.”

Ne is tagadjuk (úgysem tudnánk!): szeretjük a Főtitkár urat.

Isten éltesse sokáig!

Kocsis L. Mihály



Nagy – Mester – Interjú

Halla Péter

Egy szakág és az iskolai vívás elindítója



Egyike volt annak a 154 szakembernek, akik az induláskor, 2013 szeptemberében bekerültek a Kiemelt Edzői Programba (KEP). Halla Péter vívóedző pályafutása során a Vasasban elindította a párbajtőr szakágat, az Újbudai Bocskai István Általános Iskolában pedig kezdeményezte a tanrendi vívásoktatás bevezetését. A 2021-ben Mesteredző címmel elismert, 70. születésnapja felé közeledő, halk szavú szakemberben sokszor a tanítványok tartották a lelket.

Egy életre szóló hatás

Szülőhelyemen, Hódmezővásárhelyen az utcán fociztam a többiekkel, amikor a nálam idősebb unokatestvérem megemlítette, hogy náluk a gimnáziumban van vívásoktatás. Mivel érdekelt a dolog, elmentem. Belovai Péter volt az edző, aki két remek törözőnek, az olimpiai bajnok Juhász Katinak és a világbajnok Gyuricza Józsefnek is a mestere volt. Hatévesen az úgynevezett előfoglalkozásokat tartó Olga nénihez kerültem, majd a következő évben, amikor elindult a vívócsoport, Belovai Péter lett az edzőm. Sajnos, nem sokáig foglalkozhatott velem, mert hamar meghalt, még ötvenéves sem volt. Hatása azonban máig elkísér, csak felnőttfejjel döbbsenem rá arra, mi mindent tanultam tőle a rövid idő alatt is, nemcsak a vívásban, hanem viselkedésben is. A sporthoz vonzó katonatisztként sportoktatói tanfolyamot végzett a Magyar Királyi Toldi Miklós Sporttanár-és Vívómesterképző Intézetben, röviden a legendás Spotiban, és a tornateremben is mindig rendet tartott, nem tűrte a fegyelmezetlenséget. Nála a jó munka alapja volt a fegyelem, és ezt vallom én is. Belovai Pétert az egész város ismerte, olyan jó edző volt. Méltán ismerték el az elsők között Mes-

teredző-díjjal, amit sajnos már nem tudott átvenni – mesél ma is kissé elrészélyenülve első mesteréről Halla Péter, akinek edzéseit utána a Kubából hazatért Horváth Kornél irányította. Hódmezővásárhelyen, majd később a fővárosban, a Bp. Honvéd színeiben több korosztályos törbajnokság döntőjébe is bekerült. A vívás mellett arra készült, hogy testnevelő tanár legyen.

Testnevelő helyett vívóedző

Mondhatom, hogy anyai ágon nálunk családi örökség a pedagógusi pálya, és mivel szerettem a sportot, testnevelő tanár akartam lenni. Rábeszélés hatására mégis a vívó szakedzőire jelentkeztem a TF-en, ahol Bognár Gábertől és Lukovics Pista bácsitól tanultam a mesterséget. Miközben tanultunk, tanítottunk is, vagyis a tanári szakosokat és a külföldi diákokat segítettük, mert nekik is volt vívás órájuk. Még nem végeztem a TF-en, amikor 1975-ben Lukovics Pista bácsi az MTK-ba küldött gyakorlatra, szereztem azzal a „hátsó szándékkal”, hogy ott maradok. A másik nagy mester, Szócs Bertalan mellé kerültem, Berci ugyanolyan rendet és fegyelmet tartott a teremben, mint egykor Hódmezővásárhelyen Belovai Péter. Nagyon jól felépített három fegyvernemes szakosztály működött az MTK-ban, ahol törözőként húsz évet töltöttem 1975 és 1994 között. Tanítványaim közül Marsi Márk olimpiára is eljutott. Elégedett lehettem volna a helyzetemmel, de akkoriban, a rendszerváltozás környékén csak három havonta kaptunk fizetést. Egyszer az itt edzőtáborozó kuvaitiak felajánlották, hogy foglaljam el a hazatérő Németh Árpád helyét. Nem sokat gondolkodtam, egyértelműen a jobb anyagi feltételek miatt elvállaltam a feladatot.

Külföldi kitérők

Kuvaitban 1994 és 1998 között a törözők vezetőedzője volt, kapott lakást, autót, jó fizetést. Kitűnő feltételek között dolgozhatott, tanítványai Ázsia-és Arab bajnokságokon érmesek lettek, egy vívója az atlantai olimpiára is kijutott, ami nagy szó volt!

Jó adottságúak voltak a kuvaiti vívók, de nem lehetett őket arra rávenni, hogy egy kis pluszt is beletegyenek a munkába. Maradtam volna tovább is, de a szakmai rész nem elégített ki. Hazajöttem, pedig itthon nem várt állás. Aztán megtalált Kunfalvy Péter, és hívott a Vasasba, ahol másfél évig oktattam a törvívást. Jól éreztem magam, és bár nem dúskáltam az anyagi javakban, most nem elsősorban a pénz miatt mentem Németországba, hanem azért, mert szerettem volna kipróbálni magam egy erős európai vívónemzetnél.

Oldenburgba került, de négy helyen kellett edzést tartania, a legtovábbi helyszín száz kilométerre volt. Másfél évig bírta, majd, amikor hívták haza, visszajött a Vasasba.

A Vasas és a párbajtörvívás

Kovács Tamás volt a szakosztályvezető, amikor 2003-ban ismét törözőként kezdtem dolgozni Angyalföldön. Igen ám, de Nagy Tímea 2004-ben másodszor is olimpiai bajnok lett, és minden kisgyerek párbajtörözni akart. Úgy döntöttünk, hogy lépni kell, ezért 2004 szeptemberében beindítottuk a Vasas párbajtör szakosztályát, ami addig nem létezett. A nulláról indultunk, és a kezdő csoportomban nyolcvanán vívtak, volt, aki a törözőktől jött át. Egyedül vittem a csoportot, és ahogy Szócs Bertől megtanultam, nagy hangsúlyt fektettem a fizikai felkészítésre. Ő ebben úttörő volt! Meg kell jegyezmem, hogy akkor csak tíz év telt el azóta, hogy eljöttem az MTK-tól, de a gyerekeken már érződött a változás: ennek a nemzedéknek már más volt a mozgáskultúrája. Ezzel együtt nagyon jó társaság jött össze a Vasasban, a szülők is partnerek voltak. Időközben nekem is lettek segítők, és minden edzőnek megvolt a feladata.

Annak a korosztálynak a tagjai – Nagy Dávid, Koch Máté, Bánya Zsombor, Bakos Bálint, Buta Levente – nemcsak az országos bajnokságokon, hanem nemzetközi szinten is lettek a névjegyüket, kadett Európa-bajnokságot nyertek, csapatban kétszeres junior világbajnokok lettek, Nagy Dávid és Koch Máté pedig ma a felnőtt válogatott oszlopos tagja.



Nagy – Mester – Interjú

Szokolai László

A szakmai fejlődésben nincs megállás!



A magyar sportolók által a nyári olimpiákon megszerzett 181 aranyéremből a legeredményesebb sportágak közül a vívók 39, az úszók 29, a kajak-kenusok 28, a birkózók pedig 20 első helyet mondhatnak a magukénak. Az úszók a 2024-es, párizsi játékokon minden bizonnyal tovább gyarapítják majd a magyar sikereket. Az esélyek latolgatásánál a nyíltvízi úszókkal is komolyan számolni kell, közöttük több veszprémivel is. Így Rasovszky Kristóf és társainak felkészítőjével, a mesteredzői cím büszke tulajdonosával, Szokolai Lászlóval mindenképpen aktuális egy érdemi beszélgetés, amelyre a veszprémi új, 50 méteres uszodában került sor.

Az uszoda két éve történt átadása óta alapvetően javultak a lehetőségeink – hangsúlyozta Szokolai László, a veszprémi klub vezetőedzője. – Nem kell Balatonfüzfőn vendégeskednünk, így sokkal kevesebb időt töltünk utazásra. Én például kerékpárral is beérek 20 perc alatt az uszodába.

– Ám hiába van az uszoda lőtávolságnyra az otthonától, ettől még változatlanul korán kell kelnie.

Bár már 59 éves vagyok, de úszóedzőként nem sokat forgolódhatok reggel az ágyamban. A vekker 4 óra 50-kor szól, ekkor kell „talpra ugranom”, hogy 10 perc tartalék időm legyen, hogy 5.45-kor mindenképpen a medence partján lehessenek. Tanítványaim ekkor már végzik a 20 perces reggeli tornájukat, mert az edzés pontosan 6.00 órakor kezdődik.

– Kisebb szünetekkel este 8–9 óráig szolgálatban van. Hogyan lehet vinni ezt az életformát évtizedeken keresztül?

Csak és kizárólag úgy, hogy van egy sportvénájú feleségem, Polyák Tünde testnevelő tanárnő – aki annak idején juniorválogatottságig vitte a kézilabdázásban –, ő megérti, elfogadja és támogatja is ezt a fajta, feszített életvitelt. Sok kollégát elég jól ismerek és bízom, aki civilből választ fe-

leséget, hát ott ez az elfogadás koránt sem ennyire egyértelmű, mint nálunk. Summázva: a feleségem komoly részvényes a szakmailag sikeres, immár elég hosszú pályafutásom alakulásában.

– Vezetőedzőként hány úszó felkészülését irányítja?

Jelenlegi csoportomban öten vannak, hozzájuk csatlakozik alkalmasszerűen még egy-két fiatal vendég-úszó, akik amolyan szakmai kirándulásként, egy kicsit jutalomból is jönnek hozzánk azért, hogy közelről lássák a világszínvonalat képviselő legjobbaink edzőmunkáját. Csatunkat jelenleg Rasovszky Kristóf olimpiai ezüstérmes, Bethlehem Dávid junior világbajnok, Kalmár Ákos junior világbajnok, Pintér Ádám ifjúsági Európa-bajnoki helyezett és Hajagos Ákos – aki a közelmúltban igazolt hozzánk – alkotják. Barabás Imre saját nevelésű, ifjúsági korú úszónk és Kersák Kristóf hasonló korú úszó teszi teljessé ezt a csapatot.

– Sikeres pályafutása ma már közismert. Azt viszont kevesebben tudják, honnan és miként indult el ez a karrier?

Kis ipari városunkban, Százhalombattán cseperedtem fel, ahol volt egy négy pályás, műanyag tetőborítású, 25 méteres kis vízi tároló létesítmény, amelyben mindig 30 fokok víz cirkulált. Ezt hívták tanmedencének. Csinger Márton egykori mellúszó és Szalai János, többszörös Balaton-átúszó bajnok szerettette meg velem az úszást. Ötödikesként kezdő, különösebb tehetség nélküli, de rendkívül szorgalmas és motivált, a legrövidebb távokon versenyző gyorsúszó voltam, akinek a legjobb eredménye egy Budapest-bajnokságon elért 2. hely. Az évek során folyamatosan arra gondoltam: milyen jó lenne, ha egyszer én is edző lehetnék! Mindig adódtak saját elképzeléseim is az edzői munkával kapcsolatosan, de örömmel

szívtam magamba bármilyen új gondolatot, edzésmechanikát is, amit megláttam.

– Kiknek az edzői tevékenységét figyelte különös kíváncsisággal?

Csinger Márton és Szalai János mellett az érdi gimnáziumbeli testnevelő tanárom, az atlétikában különösen otthonos Szalai Jenő is sok, értékes gondolattal gyarapította ismereteimet. Ők hárman indítottak el az edzői pálya felé. Még az egri Ho Si Minh Tanárképző Főiskola hallgatójaként is versenyeztem, de már tanultam is a középfokú edzői szakképzésért. Amikor elvégeztem a főiskolát, Battán, a „kis kupolában” megüresedett egy edzői hely, én pedig sikerrel pályáztam rá. Picike klubomban vezetőedzőként, Vízi Csaba barátommal elkezdtünk keményen dolgozni. Ez az 1986-tól 1993-ig terjedt időszak nagyon jó alapokat biztosított a későbbi edzői munkámhoz. A Dunai Köolajipari Egyesület szakosztálya, majd később a Város Sportiskolája lettünk, ahol minden feltétel adott volt az érdemi munkavégzéshez.

– Mennyiben gyarapította ez az időszak az edzői ismereteit?

Akkoriban még nem láttunk bele a „nagyok” felkészülésébe, így elsősorban azokra a tapasztalatokra építhettünk, amelyeket versenyzőként megszerezhettünk. Szakkönyvek olvasgatásával igyekeztünk egy saját edzősmódszert kialakítani. Valahonnan el kellett indulni – a folyamatos „fejlesztgetés” eredményeként ma már egészen más jellegű munkát tudunk végezni.

– Battán jó körülmények között dolgozhatott, 1993-ban mégis változtatásra határozta el magát.

Jómagam asztmás-allergiás voltam, és a hárból addigra már megszületett két kis gyermekünket féltve, levegőváltás reményében pályáztam sikerrel Veszprémbe, a helyi Úszó Klubhoz. Ott akkor Gyenge Zsigmond volt a vezetőedző, legjobb tanítványaként pedig Kiss Judit olimpikon fémjelezte a szakosztályt. Ötpályás, 25 méteres uszodában készülhettünk, Szabó Attila és Balogh János kollégával vállaltva Gyenge Zsigmond mellett, akinek egyébként én lettem a másodedzője. Élversenyzőinkkel, Kiss Jutkával és Moldvai Katalinnal is foglalkozhattam, de párhuzamosan egy 15–20 fős előkészítő csoportot is vinnem kellett. Ebben a kettős státuszban öt évet tölthettem el, miközben igen fontos tapasztalatokat szerezhettem egy olyan klub működéséről, ahol nyomon követhettem a kezdők oktatásától az olimpiai kiküldetésig elvégzendő munka mennyiségét és minőségét.

– 1999-ben ismét lépett egy merészet...

Szakmai nézetkülönbségek alakultak ki Gyenge Zsigmond és közötttem, én pedig úgy

éreztem: számomra az önálló munkavégzés lenne a jobb megoldás. Tizennégy úszómmal átigazoltam Balatonfűzfőre, akik között akkor a legismertebb név Rákos Patriké volt. Ő az első tanítványom, akivel saját nevelésüként eljutottam a nemzetközi szintig; Patrik 2012-ben kijutott a londoni olimpiára is. Vele elutazhattam rangos külföldi erőpróbakra, ahol a szerzett benyomások révén újabb óriási lendületet kapott az edzői tevékenységem. Egyébként vele kezdtem először hosszabb, nyíltvízi vetélkedőkre készülni. Patrikkal egy időben jelentkezett versenyeken Rasovszky Kristóf, aki saját klubunk neveltjeként, ötödik-hatodikos korában került hozzám, s akinek második nyíltvízi próbálkozása már sikeresnek bizonyult. Fontos, hogy már akkor jól látott a pályán, ami nyíltvízen sokat jelenthet. Hamar adaptálta az eredményességhez szükséges dolgokat, mellette medencében is kitűnően úszott. Nem véletlenül teljesítettek Betlehem Dáviddal 2–2 medencés számban is olimpiai A-szintet.

– Kristóf külön fejezetet képvisel az edzői pályafutásában.

Medencében már kijutott a 2016-os olimpiára, de azt még „elizulta”. Egy évvel később, a hazai vb-n viszont már 5. lett a felnőttek mezőnyében. A nemzetközi kommunikáció érdekében a viszonylag jó német nyelvtudásom mellett el kellett kezdenem angolul is tanulni. A nyíltvíziek családiasabb társaságot képviselnek, ezért is sikerült számos, jó kapcsolatot kialakítanom. Így például Bernd Bergkamppal vagy Fabricio Antonellivel egyaránt őszintén, szakmai mélységekről is tudunk beszélgetni annak ellenére is, hogy komoly konkurenciát jelentünk egymás számára. Edzésmodszerekről, edzőtáborozások időtartamáról és évenkénti alkalmairól egyaránt konzultálunk úgy, hogy számos ponton egymástól eltérő elveket képviselünk. Bergkamp például csak magaslati táborokkal készül, évente legalább három alkalommal. Az olaszok a magaslatot kombinálják a melegéövű lehetőségekkel, mi pedig a januári melegéövű tábort követően tavasszal még egy, a hazainál kellemesebb éghajlati lehetőséget keresünk, leginkább Törökországban.

– Elégedett a saját szakmai felkészültségével?

Ezen az úton soha nem lehet megállni. A fejlődésnek ugyanis mindig vannak további lehetőségei. Edzésrendszereket öröklünk meg és alakítunk át úgy, hogy azokat mindig egy-egy konkrét személyre szabjuk. A legutóbbi években jelentősen megnőtt a regeneráció szerepe, hiszen a terhelés és túlterhelés hátramezsgyéjén dolgozunk. Terhelés dolgában elmegyünk a falig, talán a regenerációban

kereshető még a legtöbb, fellelhető tartalék. Rengeteget számítanak a sportdietetikusok ajánlásai: mennyivel edzés előtt egyél, mikor mit és mennyit vigyél be a szervezetbe, milyen étrend-kiegészítőket használj, miközben az alapvetően fontos méréseket naponta elvégzem és elemezzük. Minden adatot személyre szabottan kell értékelni. Jelenleg Krajnyák György junior szövetségi kapitány a legközelebbi munkatársam, akivel a legtöbbet konzultálok a mérési eredmények ismeretében. Ő a vegyes- és a nyíltvízi szakágban is komoly előismeretekkel rendelkezik. Mellette Bartalus Szilárd és Vattai András tartozik a klub edzői stábjába.

– Mikor és milyen indoklással kapta meg a mesteredzői címet?

Szakedzői diploma és nemzetközi eredmények mellett szakmai publikációkat is elvárnak a minősítők a pályázótól. Két éve nyertem el ezt a számomra erkölcsileg sokat jelentő titulust. A szakedzőin Sós Csaba, Kovácshegyi Ferenc, Dubecz József, Gombóc János és Pavlik Gábor tanárainktól egyaránt igen sokat tanulhattam; az ott halottak is segítettek a további fejlődésben. Az úszósportban egyébként számos mesteredző tevékenykedik. Akár a velük, akár más sportágak kiemelkedő egyéniségeivel való kapcsolataim végsősoron tovább mélyítik a sportágam iránti elkötelezettségemet.

– Van olyan kolléga, akit a sok jó közül is kiakarna emelni?

Selmeci Attilával különösen jó viszonyban vagyok. Vele rengeteg, értékes beszélgetésem volt és van. Mellette Farkas Andrásról is megkülönböztetetten kell szólnom, hiszen Kis Gergő edzője, a mindmáig Ajkán dolgozó kollégám ismertette meg azokkal az edzésmodszerekkel, amelyekkel ő nemzetközi szintű eredményeket ért el. András nyíltan, minden titkolózás nélkül, őszintén elmondta, amit ebben a témakörben tapasztalt, illetve felhasznált. Nagyon sokat köszönhetek neki!

– 2021 júniusában vehették birtokba ezt a valóban impozáns uszoda-komplexumot. Mennyiben változtatta meg az új alaphelyzet az életét?

Egy új uszoda mindig komfortosabb, mint egy korábbi. Tízpályás, ötvenes medencénk mellett van egy huszonötös uszodánk is. Összességében pedig kijelenthető – hála a következetes fejlesztéseknek, a szövetség folyamatos támogatásának – minden szempontból kíváló lehetőségeink adóttak. Büszkeséggel tölt el, hogy olyan tárgyi és menedzseri háttérrel rendelkezünk, amelyből tudunk tovább építkezni. A magyar úzás Hajós Alfréd-től kezdve – kisebb hullámvölgyekkel együtt is – min-

dig eredményes tudott lenni az olimpiákon is. Az egyre növekvő konkurenciaharcban a mi esetünkben sincs ez másként, hiszen a már felnőtt Rasovszky Kristóf mellé az üstökös gyorsaságával felzárkózott Betlehem Dávid is képes lehet a következő világversenyek érmeiért reális eséllyel harcba indulni. Ebbe az irányba haladva nekik és a csapat tagjainak is jót tesz a közöttük meglévő, egészséges rivalizálás. Meggyőződése, hogy az egymást ösztönző, közös felkészüléssel messzebbre juthatnak, mintha mindenki külön-külön végezné az edzéseit.

– Milyen tempót diktál Szokolai László a tanítványainak?

Hetente 9–10 úszóedzést tartunk, alkalmanként két, két és félórás időráfordítás mellett. Ehhez jön még heti háromszor 1 óra 20 perces, változatos tornatermi gyakorlás is. Annak nagyon örülök, hogy eddigi pályafutásom során egyetlen, tehetségesnek tartott versenyzőmet sem kellett elküldenem. Olyan eset előfordult, hogy valaki magától rájött, nem rendelkezik azzal a kvalitással, amiért az itt folyó, bizony kemény munkát érdemes lenne végeznie és önmaga elhatározásából abbahagyta.

– Mi az, ami gátja lehet annak, hogy eddigi sikeres tevékenységét még jobb határfokkal folytathassa?

Mivel kis klub vagyunk, így arra nincs anyagi erőforrásunk, hogy főállású számviteli alkalmazottat foglalkoztathassunk. Így a háttér munkát jelentő adminisztratív ügyeket is nekünk kell bonyolítanunk: a levelezéseket, a számviteli papírmunkát vagy éppen a pályázatokkal kapcsolatos tennivalókat mi, az edzők végezzük. Ezekről a részmunkákról – ha tehetném – szívesen lemondanék.

– A jelenlegi időszakban mi foglalkoztatja kiemelten?

A július 14–30. között Japánban, Fukuokában esedékes világbajnokság, ahonnan az első három helyezettnek egyenes ágon ki lehet jutnia az olimpiára. Az erre történő, komoly felkészülési lehetőségeket a világkupa fordulók jelentik, az Ek-fordulókon nem garantált, hogy minőségi ellenfelekkel szemben teheted magadat próbára. Rasovszky, Betlehem és Kalmár is versenyben van a kijutó helyekért. Hatalmas öröm lenne számomra, ha ismét sikerülne olimpiai érmet elhozni valamilyen versenyzőnknek Párizsból.

Jocha Károly

Edzői Életmű Díj

Bagócs János: Néhány vállveregetéssel rávettek, hogy fogyasszak

Valamikor, réges-régen a magyar súlyemlést a sportág nagyhatalmai között tartották számon. Nem is alaptalanul, hiszen a későbbi ötkarikás bajnok, Földi Imre már az 1960-as, római játékokon megszerezte a sportág első olimpiai pontját. 1962-ben és 1963-ban is összetett világbajnok lett a másik kiválóság, Veres Győző, aki az olimpiákon kevesebb szerencsével versenyzett, mint a 149 centiméteres tatabányai óriás, Földi Imre.

A hatvanas évek eseményeinek ugyancsak komoly lendületet adott a két világsztár berobbanása. Példájuk a feltörekvő fiatalok egész sorát ragadta magával. Közöttük volt az 1945-ben született Bagócs János is, aki éppen Földi Imre és Veres Győző kiugrásával párhuzamosan kezdett el barátkozni a súlyos vastárccsal. A Magyar Edzők Társaságának Életmű-díját 2021-ben kiérdemelt Bagócs Jánossal Tatabányán sikerült hosszabban elbeszélgetni.

Érdekes, hogy éppen itt, „útközben” találkoztunk, hiszen én Szigetszentmiklóson születtem, ott is cseperedtem fel, majd Oroszlányba költöztem, ahol elértem versenyzői pályafutásom csúcsteljesítményeit – **mondta Bagócs János, aki nyugdíjasként továbbra is edzősködik Oroszlányban, párhuzamosan pedig évtizedek óta biztosítási alkusként is tevékenykedik Tatabányán.** – A római olimpia évében történt, egy disznóvágáson. A nagyapáméknál összejött néhány, hasonló korú srác, akik közül az egyik már rendszeresen járt súlyemelő edzésekre. Volt ott egy koscsikerék rúddal, lehetett vagy 60 kiló. A barátom nem tudta felemelni, nekem viszont elsőre sikerült. Ez a srác el is vitt engem a Csepel Autó súlyemelő szakosztályába, Szigetszentmiklóson. Az első edző, aki foglalkozott velem, Rákóczi Gabi bácsi volt. Sokat jelentett, hogy ott volt köztünk egy Bak Laci nevű srác, aki már felnőtt válogatott kerettag volt, akire fel lehetett nézni. Mire elértem a felnőtt kort, már kilencvenet nyomtam és százhuszat szakítottam – később ez megfordult és nyomásban lettem erősebb.



– A súlyemelő legnagobb ellenségével, a fogyasztással hogyan állt?

Állandóan és nem is keveset kellett fogyasztanom, mivel a nekem megfelelő 75 kilóban ott volt Orvos András vezetőedző saját embere, Szarvas Gábor, akinek Bandi bácsi a klubjában, a Testvériségben is az edzője volt. Így engem néhány vállveregetéssel rávettek, hogy menjek le 67,5 kilóra, amivel én rendszeresen és nagyon megszenvedtem. Ezzel az örökös és nagymértékű fogyasztással gyakorlatilag tönkre is tettek.

– Mikor került Szigetszentmiklósról Oroszlányba?

Talán soha nem megyek el onnan, de 1962-ben kényszerhelyzetbe kerültem. A Csepel

Autónak ugyanis volt egy-egy NB I-es férfi kosárlabda és vízilabda csapata is. Ekkor csődbe ment a klub, mert valaki ellopta az egész évi költségvetést. A sportkört megszüntették, így valahova mennem kellett. Előbb a hozzánk legközelebb volt Csepelen jelentkeztem, ahol már akkor is igen erős szakosztály működött. Ott azonban pechemre Balogh István volt a 67,5 kilóban, aki nem tudta megemészteni, hogy ide jöjjön a 22 éves srác, Bagócs Jani, aki mindjárt többet emelt, mint ő, aki akkor abban a súlycsoportban magyar bajnok volt. Így ott nem is volt maradásom.

– Miért éppen Oroszlányt választotta?

Mert onnan hívtak a közelmúltban, 89 évesen meghalt Huszka Misi, aki nem csak ki-



váló súlyemelő, hanem emberileg is egy megnyerő egyéniség volt. Ide is jöttem, Janki Sanyi bácsi lett az edzőm, akinek nagy szava volt a vezetőknél, mindent el tudott intézni. Mellette Huszkától sok jó tanácsot kaptam.

– Mennyi időre volt szüksége, hogy elkezdje futószalagon szállítani a nemzetközi sikereket?

Négy éve versenyeztem oroszországi színekben, amikor 1966-ban az első Európa-bajnoki érmet megszereztem. Berlinben, az összetett verseny eredményhirdetésekor egy bronzérmet vehettem át. Ekkor már négy olyan év volt mögöttem, amikor rendszeresen részt vehettem a központi edzőtáborozásokon. Előbb a Horváth Jóska volt a kapitány, őt tartom a legtöbbre az összes, volt edzőm közül. Jóska nem volt egy nagy versenyző egyéniség, viszont értette a dolgát és emberileg is nagyon normális valaki volt. Ha neki valami mondanivalója adódott, szemtől szembe közölte veled. Az Orvos Bandi bácsi ezt úgy oldotta meg, hogy elmondta a haveroknak, az pedig továbbította hozzám.

– Azokban az években Veres Győző gyakorlatilag megkerülhetetlen ember volt a magyar súlyemelésben ...

Engem Horváth Jóska még 1962-ben mutatott be Győzőnek, aki egy rendkívül érdekes egyéniség volt, összes erényével és hibájával együtt. Az ő tanácsai is segítettek, de a legfontosabb az elvégzett munka mennyisége és minősége volt. Nyomásban például egy év alatt hihetetlenül soka fejlődtem. Igaz, 3–4-szer annyit foglalkoztam vele, mint korábban.

– Mit gondol, Veres Győző mire számított?

Ez is egy érdekes történet. Amikor Horváth Jóska megbukott 30 dollárral, az nem a véletlen műve volt. Erre hivatkozással váltak meg tőle és jött Orvos Bandi bácsi. Győző arra gondolhatott, hogy őt a forradalmi újításai révén előbb-utóbb csak megteszik majd szakmai vezetőnek. Hát ez nem így történt...

– Az Ön versenyzői karrierje miként alakult? És mikor érte el a legjobb eredményeit?

Az első Eb-bronzérmet követően 1968-ban 6. lettem a mexikóvárosi olimpián, majd az 1969–70–71-es három év során szereztem a világ bajnokságokon 2–2–2 arany-, ezüst- és bronzérmet, az Európa-bajnokságokon pedig 4 arany-, 2 ezüst- és további 4 bronzérmet. Tehát összesen 17 éremem van a felnőtt világversenyekről.

– Edzőkről már sokat beszéltünk, kedvenc versenyzőtársáról viszont még nem esett szó.

Igazán egyetlen embert szeretnék feltétlenül dicsérni, ő pedig Benedek Jancsi, aki Szegedről érkezett. A heti kétnapos budapesti edzéseken jöttünk össze, s mivel akkor neki még nem volt eredménye, szívesen jött Oroszlányba. Amíg versenyeztem, bárhova mentünk idegenbe, mindig vele voltam egy szobában. Mindmáig jó, baráti a kapcsolatunk.

– Az 1968-as olimpiát követő három évben sorozatban szerezte a világversenyek érmeit, az 1972-es, müncheni olimpiára mégsem jutott ki...

Neveket nem mondanék, a sportág ismerői pontosan tudják, kiktől van szó. A lényeg az, hogy több olimpiai hely is csúszópénzek révén kelt el, nekem pedig toronymagasan kinn kellett volna lennem Münchenben, mégsem vittek. A csapathirdetésekor bejelentettem: abbahagyom. Súlyzóhoz nem is értem, végül nézőként kivittek Münchenbe, ahol a lelátón nagyon rosszul éreztem magamat. A 60 kilométernyire lévő Mühldorfban laktam, s mire vége lett a versenyeknek, a visszaútra már nem volt vonatunk, így a váróteremben éjszakáztunk Aranyos István tornásszal együtt.

– Azután mégis csak folytatta.

Mivel a klub fizette az utamat, úgy éreztem, tartozom ezzel nekik. Ezért egy hónap elteltével visszaálltam, s újabb egy hónap múlva a CsB-n 75 kilóban szembe kerültem az akkor még csak 21 éves, igen tehetséges Baczkó Péterrel, akivel szemben simán nyertem 447,5 kilós összteljesítménnyel. Ha kivisznek Münchenbe, alighanem a dobogón végzek. Így is versenyeztem még 1974-ig, amikor egy elég súlyos vállsérülést szenvedtem, amit elsősorban a fogyasztások számlájára írok. Amikor az OB-n kikaptam a csepeli Ambrózi Jenőtől, azt mondtam: ebből elég volt, inkább nevelek fiatalokat. Ettől kezdve lettem egyértelműen edző. Arra azért büszke vagyok, hogy egyetlen

magyarként, versenykörülmények között két olimpiai bajnokot, Földi Imrét és Baczkó Pétert is sikerült legyőznöm.

– Az edzői pályára tudatosan készült vagy véletlenül lépett erre a vonalra?

1962-ban lettem esztergályos szakmunkás, majd szinte azonnal továbbtanultam az edzőképzőben, közben levelező tagozaton gimnáziumi érettségit szereztem. Később pedig Gyöngyösön, a Kertészeti Főiskolán is lediplomáztam. Előbb pártonkívüliként elvégeztem a marxista főiskolát is kizárólag azért, hogy majd Gyöngyösön a politikai tárgyakkal ne kelljen bajlódnom, mert azokból majd felmentést kapok. Benedek Jancsi barátommal mindketten így lettünk kertész-mérnöki diplomások. Közben 1976-tól végleg átvettem a stafétát Janki Sanyi bácsitól és mindmáig az oroszországi súlyemelést szolgálom.

– Ez azt jelenti, hogy már ötödik évtizede vezetőedző...

Sok mindent megértünk ez idő alatt. Voltunk fent is, meg lent is. 1990-ben például bezárt a bánya, mindenkit szélnek eresztettek. Az OBSK helyett csináltunk egy új szakosztályt Módi Miklóssal ketten, ez lett az OVSE. 2010-ben például megnyertük a csapatbajnokságot. Régen sokkal könnyebb volt az iskolákban toborozni, manapság a testnevelőket csak a labdarúgás meg a kosárlabda érdekli, mert ott van a pénz ...

– Edzői pályafutása során versenyzői közül kik vitték a legtöbbre?

Balázsfői Zoltán, Kerek Attila és Baranyai János neve kívánczik előre. Velük dolgoztam 1986 és 1988 között, amikor a válogatottnál voltam edző. Ott a tanítványaim közé tartozott a Messzi Pista és a Jacsó Józsi, akik mindketten másodikok lettek Szöulban. Oda végül megint nem vittek ki, mert a helyosztásnál megelőzött a Fazekas Endre. Szöul helyett még az olimpia előtt „jutalomból” kiküldtek Tokióba, egy pénzdíjas versenyre.

– Mennyivel másabb ma edzősködni súlyemelésben, mint mondjuk a hetvenes években?

Annak idején egy területi versenyen például Tatabánya, Tata és Oroszlány versenyzőinek küzdelmei három napig tartottak, ma két óra alatt vége van az egésznek. Akkoriban csak Oroszlánnak volt legalább száz, igazolt versenyzője. Most pedig lasszóval kell fogdosni őket, hogy jöjjenek tréningre. Minden nap a saját autómmal viszek legalább 3–4 gyereket edzésre, utána meg haza, mert különben elfelejtenek jönni. Ma már a lányokra jobban lehet számítani, megbízhatóbbak, mint a fiúk.

Jocha Károly



Öttusázó tanítvány

Halla Péter munkájára felfigyelt a rokonsportág, az öttusa egyik jeles képviselője, az akkor már világbajnok és olimpiai bronzérmes Marosi Ádám, és megkérte, hogy irányítsa a vívóedzéseit.

2017-ben azzal keresett meg Ádám, hogy válságban van a vívása, segítsen rajta. Azért választott engem, mert látta, hogyan foglalkozom a tanítványaimmal, és megtetszett neki. Mindig saját tanítványokkal foglalkoztam, nem csábítottam el más edzőtől senkit sem, de ha engem választott valaki, nem küldtem el. Mondtam Ádámnak, hogy próbáljuk meg. Szeretek vele dolgozni, nem csak edző-versenyző viszony van köztünk, szorosabb a kapcsolatunk. Természetesen nem én tanítottam meg őt vívni, de sokat változott a közös munka során – **magyarázza Halla Péter, akivel Marosi Ádám másodvirágzását élte meg: 37 évesen, 2021-ben másodszor is egyéni világbajnok lett, ezzel kijutott a tokiói olimpiára, ahol pontszerző, hatodik helyen végzett.**

Az pedig szintén közismert, hogy Marosi Ádám olyat tett, ami ritkaságszámba megy manapság: nyílt levélben állt ki edzője mellett.

Idézet a Magyar Edző 2021/2. számában megjelent, Molnár Zoltán által jegyzett Elnöki üzenetből:

Ezt a levelet a Marosi Ádám, a kiváló öttusázó ez év április 17-én küldte a Magyar Edzők

Társaságának, két hónappal azelőtt, hogy nagyszerű vívásának köszönhetően Kairóban megnyerte a 2021. évi világbajnokságot. „Tisztelt Magyar Edzők Társasága! Marosi Ádám vagyok, válogatott öttusázó. Vívóedzőm, Halla Péter mellett szeretnék ezennel „felszólalni”. Tudomásom van arról, hogy hivatalosan is felterjesztették Öt a mesteredzői címre. Bár én csak egy tanítványa vagyok a sok közül, biztos vagyok benne, levelem nem fog süket fülekre találni annál is inkább, mivel akárcsak én, úgy Önök is eredmény- és sikerorientáltak, elismerik azt, ha valaki tényleg nagyon jó a szakmájában, magas szintű a tudása, talpig becsületes, és igazi nagybetűs EDZŐ. (A levél és az elnöki gondolatok megtalálhatók a Magyar Edző 2021/2-es számában).

Halla Péter 2021-ben Mesteredző lett – és mint utólag megtudtam, a cím és Marosi Ádám kiállása kellett ahhoz, hogy az edző továbbra is edző maradjon.

Szomorú szakítás

Nagyon szerettem a pasaréti vívóteremben dolgozni, és ez a szeretet máig bennem van. De menet közben valami megváltozott. Tizennyolc évi folyamatos, reggeltől estig tartó munkával sikerült kialakítani a semmiből egy olyan párbajtőr szakágat, amely nemcsak hazai, hanem nemzetközi szinten is eredményes lett, legalábbis a páston sorra születtek a sikerek. Viszont az elismerés, a megbecsülés enyhén szólva is visszafogott volt, úgy éreztem, tanítványaim hátrányban vannak a világversenyekre történő válogatáskor – **idézi fel szomorúan a közelmúltat, és sorolja a konkrét, eredményekkel alátámasztott példákat. Úgy érezte, hogy az egyesület vezetősége nem áll ki mellette és a tanítványai mellett, akik a válogatáskor hátrányba kerültek. A mesteredzői cím és Marosi Ádám tette, levele némi gyógyír volt a fájdalomra, ám mivel nem vették figyelembe a véleményét, az elképzeléseit, 2022 februárjában elhagyta a Vasast.**

A hozzá ragaszkodó tanítványokkal együtt az MTK befogadta őt, de több helyen kell edzeniük. Az egyik otthonuk az Újbudai Bocskai István Általános Iskola.

Vívás általános iskolában

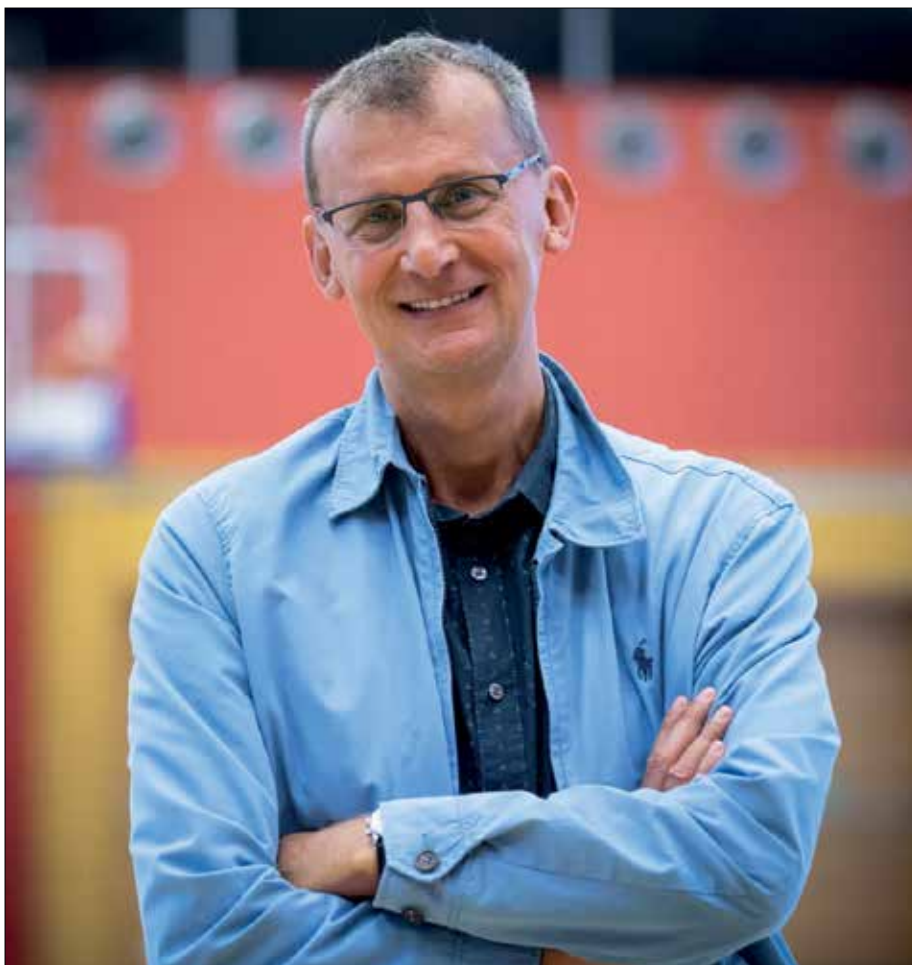
Halla Péter büszke arra, hogy nagy szerepe volt az iskolai vívás kialakításában az Újbudai Bocskai István Általános Iskolában. Az országban ez volt az első iskola, ahol a vívásoktatás kötelező tantárgyként szerepel a 2006–2007-es tanévtől.

Amikor Németországban edzősködtem, iskolákban is tanítottam vívni. Arra gondoltam, milyen jó lenne ezt itthon is bevezetni. Mivel XI. kerületi lakos vagyok, felkerestem az iskolát, és elmondtam, majd leírtam a terveimet. Kiderült, hogy az elképzeléseimmel nyitott kapukat döngetek, mivel az akkori igazgató, Feith Bence lánya az olimpiai bajnok Sákovicsné Dömölky Lidiánál vívott, úgyhogy ismerte a sportágat. 2005-ben még szakkör formájában zajlott a vívásoktatás 4–5–6. osztályosok számára, a következő tanévben pedig bekerült a tanmenetbe. Azóta az első négy osztályban heti egy óra kötelező vívás szerepel a tanrendben, mellette szakkörben is lehet vívni. Az első két osztályban alapképzés zajlik. Innen, az iskolai vívásból került ki a tanítványaim közül például Nagy Dávid, aki a válogatottban ma meghatározó személy, valamint Kulcsár Viktor is, az olimpiai ezüstérmes, világbajnok Kulcsár Krisztián fia. Nagy híre lett a Bocskainak, külsősök is jöttek vívni. Időközben az igazgatók változtak, de mindenki támogatta a vívásoktatást. Érdekes, hogy a mostani igazgató, Szent-Bukócki Bianka is vívó volt, a szakdolgozatát az iskolai vívásoktatásból írta.

A tanulás fontossága

Amikor a Vasasban beadtam a felmondásomat, abba akartam hagyni az edzősködést, de Marosi Ádám nyílt levélben megfogalmazott gondolatai, majd a Mesteredző-elismerés újabb erőt, lendületet adott a folytatáshoz. Voltak tanítványaim, akik elhagytak, ilyenkor összeszorul az ember szíve, de a többiekért csinálja tovább. Négy egykori versenyzőm Amerikában él, a vívásnak köszönhetően lettek ösztöndíjasok, egy-egy pedig Németországban és Angliában. Rájuk is büszke vagyok. Nyugdíjas vagyok, decemberben 70 éves leszek, de úgy érzem, még sok tudás és tapasztalat van bennem, amit átadhatnék. Ebben a helyzetben különösen jó érzés, hogy a kiemelt edzők közé tartozom. Természetesen anyagilag is nagy segítség, ezt kár lenne tagadni, de nem csak erre gondolok. Nekem, a tapasztalt edzőnek is hasznosak a továbbképzések, sok érdekesség, hasznos információ kerül terítékre. Amikor nem érek rá, a fiam felveszi nekem az előadásokat, hogy ne maradjak le az engem érdeklő témákról. Én is folyamatosan képezem magam, de a versenyzőimnek is azt hangoztatom, hogy teljes életet kell éni: első a tanulás, és utána jön a vívás!

Füredi Marianne



Vendégszektor

Sikertörténet

– Interjú Török Zoltánnal a Sopron Basket ügyvezetőjével

Sok sportvezetőt ismertem meg az elmúlt évtizedekben, akik között voltak, akik jól végezték dolgukat, mások kevésbé jól, megint mások az átlagból kiemelkedve, egészen jól. A soproni női kosárlabdázás sikerein évtizedek óta dolgozó Török Zoltán szerény tapasztalataim alapján az igen jók közé érdemel besorolást. Olyannyira, hogy mindenképpen megérdemelt egy személyes megkeresést, amely a soproni férfi kosárlabdázás hatvanas-hetvenes éveinek egyik kiemelkedő játékosa, dr. Orbay László közbenjárásával jött létre. Köztudott ugyanis, hogy Török Zoltán ugyancsak ritkán vállalkozik érdemi

sajtóbeszélgetésre, de Orbay László ajánlása elég erős volt ahhoz, hogy a sikerekben gazdag, emberileg is arra érdemes szakember fogadjon ... Mindjárt egy érdekes kérdéssel indult a beszélgetésünk.

– Hogyan definiálná az Ön soproni tevékenységét?

Ha nekem kellene meghatározni a saját szerepemet, akkor azt mondanám, hogy közösség építő vagyok – **jött a lényegre törő válasz.** – Ha a hivatalos nomenklatúrákat is kell használnom, akkor ügyvezető és tulajdonos is vagyok egy személyben, de ezeket a megnevezéseket én nem szeretem.

– Ássunk mélyebbre! Hogyan lesz valakiből egy európai élcsapat első embere?

Az én történetem egy autodidakta történet. Nem vagyok végzett sportmenedzser, nem voltam válogatott kosárlabdázó. Engem alapvetően az erdészet hozott Sopronba, erdész vagyok, ahol felsőfokú végzettséget szereztem, mint faipari mérnök, de valójában a sport volt az, ami igazából érdekelt. A diplomázást követő, rövid útkeresés után a férfi kosárlabdák érintésével kerültem be a női kosárlabda szakosztály vérkeringésébe. 1995-ben egy évig voltam marketinges, sok szponzort sikerült a klub mellé állítanom. Ezután lettem a szakosztály vezetője – az SVSE keretei között dolgozhattam 2001-ig. Akkor a sporttörvény előírásának megfelelően gazdasági társaságot kellett alakítani, ebben a helyzetben lettem az SVSE jogutódjának az ügyvezetője és egyben a tulajdonosa is. Ha a jó lsten is megsegít, összesen a 29. szezonomat fogom megkezdeni ebben a minőségemben. Az új szervezeti forma megalakulásakor Berényi János GYSEV igazgató döntése alapján kaptam három százaléknyi tulajdonrészt. Amikor a GYSEV a klub szanálása mellett döntött, Muszbek Mihály segítségével sikerült megvásárolnom a másik 97 százalékot is.

– Ön tulajdonképpen kényszerpályára került, amikor megvásárolhatta a klubot?

Igen, ez így volt. Természetesen ma már ennek a klubnak is megvan a konkrét összegben kifejezhető értéke, persze nem a labdarúgók csillagászati számaira kell gondolni. Mivel nem szerettem volna ebben a tulajdonosi minőségemben megmaradni, ezért Sopron megyei jogú városnak és a saját utánpótlás csapatunknak, a Soproni Darazsaknak is egy-egy részt ajándékoztam – ez a hármas tulajdonosi szerkezet 2007 óta mindmáig működik.

– Ez mivel jár együtt az Ön számára?

A lényegre koncentrálni: sokkal inkább kötelességeket, mint jogokat jelent. Előnyöm annyi, hogy a döntéseimet magam hozhatom meg, s a felelősséggel is magamnak tartoztam.

– Hogyan rangsorolná az Önre háruló feladatokat, fontossági sorrendet felállítva?

Ez egy rendkívül összetett, komplex munka. Most már több cégből állunk, mondhatom, egy cégcsoport vagyunk, Több mint százan dolgozunk a klub égisze alatt. A feladatomban, hogy megőrizsem az egységet, hogy az emberek ide jókedvűen jöjjenek be dolgozni, és mindig legyen munkájuk. Örködni kell a klub pénzügyi gazdálkodása fölött, hogy felelős gazdálkodással tartsuk az anyagi egyensúlyt. Az is fontos, hogy egy versenyképes, profi csapata legyen a klubnak, amelyben a saját

nevelésű, illetve az országon belülről és külföldről hozott játékosokból egy szerethető és sikeres együttes alakulhasson ki.

– Ebben az említett 28 évben mikor állt szemben a legnehezebben megoldható feladattal?

Amikor 2003-ban egyedül maradtam, rendkívüli terhek rakódtak rám a munka menynységéből és az én maximalizmusomból is fakadóan. Akkoriban a Pécs női csapatával volt rivalizálásunk hatalmas energiákat emésztett fel. Nagy megkönnyebbülést hozott számomra, amikor kialakult a hármas tulajdonosi felállás, amelynek működése a feladatokban és az anyagi gondok viselésében egyaránt megosztást hozott; nem minden az én vállaimat nyomta.

– Amikor elindult ezen a pályán, hány edzővel került munkakapcsolatba? Milyen speciális nehézségeket hozott az Ön számára ez az együttműködés?

Autodidakta módon sajátítottam el azokat a szükséges fortélyokat, amelyeket a legnehezebb elsajátítani. Az évek során megélt élethelyzetekből származik a tapasztalat. Aikkal, mint vezetőedzőkkel dolgoztam együtt, azok az intervallumok egy-egy időszakot ölelnek fel a soproni kosárlabdázás életében. Magyar Andrással kezdtem, az első bajnoki címünk kovácsával, majd Saeed Armaghanival folytattam. Nem mindenkit felsorolva hozom szóba Natalia Hejkovát, aki a női kosárlabdázás élő legendájának számít, akivel négy évet volt szerencsém együtt dolgozni. Hejkova után a talán a kicsit mellettem is felnevelődött Székely Norbert időszaka következett. Együtt több mint tíz, fantasztikus szezon húztunk le. Most pedig Gáspár Dávid időszakát éljük, benne a magyar női kosárlabdázás legnagyobb sikerével, a Sopron Basket Final Four győzelmével. Mindegyiküktől tanultam valamit és hiszek abban, hogy ők sem üres kézzel távoztak mellőlem. Egyiküket sem tudnám a többiek fölé pozícionálni.

– Milyen mértékben változott a pénz szerepe ebben a 28 szezonban? És különösen az utolsó 3–4 esztendőben?

Ez egy folyamatos küzdelem, Váci Mihály versét kellene itt idézni arról, hogy mikor is elég ... Nem tudok számszerűsíteni, de az igazságérzetemre hallgatva elmondom, hogy az általunk nyújtott teljesítmény nincs arányban azzal, amit mi a piacon el tudunk érni. Önkritikusan elmondom azt is, hogy elsősorban az ügyvezető a hibás azért, ha nem tud több pénzt előteremteni. De összességében ez jut eszembe, hogy alulértékeltek vagyunk. Ez az alulértékelt szó az én számból csak a Sopron Basketre vonatkozhat.

– Van arról érdemi információja, hogy egy ab-



szólút profi csapat – például az idei BL-győztes Fenerbahce – költségvetése milyen arányban áll a Sopronéhoz viszonyítva?

Nem szeretek mások pénztárcájában kotorászni, a tíz év előtti önmagammal szemben most már nem vágok rá kapásból egy szorzót. Ma sokkal inkább arra helyezem a hangsúlyt, hogy a rendelkezésünkre álló erőforrásokat maximálisan próbáljuk meg hasznosítani. Annnyit azért csak megkockáztatok, hogy a BL-ben a selejtezők után talpon maradt 16 top-klub között mi a középmezőny alsó felében helyezkedhetünk el, ami az anyagiakat illeti.

- Az adott lehetőségeken belül hol érez még lehetőséget a jobb hatásfokú hasznosításra?

A sporttudományok fejlődése révén nagyon összetetté vált a profi sport, így nagyon sok összetevőben lehet még a teljesítményt fokozni. Nem csak az edzésen lefutott kilométerek, a dobások száma, vagy éppen az edzők által „kiesztelt” taktika lehet döntő. Nagy jelentőségű tényező, hogy az egymás mellé válogatott játékosok együttműködése, más szóval a csapat kémiaja miként működik. Hogyan juthatunk el oda, hogy még 16 bajnoki cím, vagy egy megnyert BL-döntő után is motiválhatóak legyenek a játékosok. Mindent összevetve, ma is úgy gondolom, hogy az egyes edzéseken vagy a hétről hétre elvégzett munka során még mindig bőven vannak fejlődési lehetőségek. Ebbe az irányba igyekszem bízgatni az edzői qárdánkat.

– Milyen létszámú edzői kollektíva dolgozik a felnőttek mellett?

Főállásban négyen, mellettük három egészségügyi kollégánk és két, másodállásban foglalkoztatott szakemberünk teszi a dolgát. A négy edzőnk mellett egy-egy kolléga segít az egyéni képzésben, illetve a statisztikai elemzésekben. Ezzel a kilenc fős stábbal alapvetően elégedett vagyok, annak hangsúlyozásával, hogy őket elsősorban

Gáspár Dávid irányítja, én inkább a fő vonalat igyekszem követni.

– Mi az Ön konkrét feladata a csapat életében? Hol kell hallatnia a hangját?

Ha például sztárjátékosok jönnek a csapathoz, vagy amikor valaki magáról megfelelnek, ilyenkor én legendásan szigorú vagyok abban, hogy ezekben az élethelyzetekben mindenképpen rendet tartsak. Csak így juthatunk el oda, hogy a játékosok motiváltak maradjanak és mindegyik játékosunk el tudja hinni, hogy ő igenis minden időpillanatban fontos, ha a szabályok betartását tőlük ugyanúgy elvárjuk, mint a sztárjátékosoktól.

– A játékosok mellett a szurkolókkal is hangot kell találnia?

Tudom, arra gondol, amikor nem pozitív hangok hallatszottak a lelátón. A szurkolókat is meg kell érteni, hiszen ők mindig a győzelmeket várják. Más kérdés, hogy egy BL-győzelmet követően, rendkívüli nehézségek közepette készül és kifogástalanul dolgozó csapatot akkor is meg kell védjek, ha az eredmények nem optimálisan alakulnak. Márpedig meghatározó játékosunk, Határ Betti hosszú ideig volt távollétében ez a játékosállomány a 2022/23-as szezonban a lehetséges maximumot hozta ki magából.

***- A saját nevelésből felkerülőök lehetőségeit
hogyan látja? Akár a következő idényt nézve,
akár a későbbiekre vonatkozóan?***

Természetesen törekszünk fiataljaink legjobbjainak a csapatba történő beépítésére, de azon a szinten, ahol a Sopron Basket szerepelt, az Euro Ligában, ott bizony senkit nem érdekel, hogy a játékosaink hol születtek. A 2023/24-es szezonban anyagi okok miatt egyik európai kupában sem tudunk indulni, mindössze kilenc felnőttkorú játékoskal vághatunk neki a bajnokságnak. Melléjük kell majd kiválasztanunk azokat a fiataljainkat, akik felkerülnek a felnőtt keretbe.

Jocha Károly

A magyar sport szolgálatában

Interjú Dr. Mészáros Jánossal

Dr. Mészáros János (59) korábbi és jelenlegi megbízatása, elismeréseit nehéz csokorba szedni. A beszélgetés apropóját a legutóbbi kitiüntetése adta. A sokoldalú és hatalmas munkabírási sportembert ugyanis Kemény Ferenc díjjal tüntették ki. A Magyar Edzők Társasága – amelynek az egyik alelnöke – ez alkalomból kérte a kitiüntetettet egy érdemi beszélgetésre.

– Érdekelheti az olvasókat: milyen családi háttérből indult, kaphatott-e otthonról olyan érdemi impulzusokat, amelyek a sport világa felé irányíthatták fiatalkori érdeklődését?

Édesapám bányász volt, édesanyám háztartásbeli, mindketten dolgozó, kiváló embereként éltek. Édesanyám például már 5–6 éves koromra megtanított írni-olvasni. Öten voltunk testvérek, sajnos már csak ketten élünk. Nehéz gyerekkorom volt: hétéves koromban meghalt édesanyám, 14 évesen pedig édesapámat is elvesztettem. Legidősebb nővérem, Piroska lett a gyámom. A sporttal kapcsolatos első benyomások a mezőcsáti általános iskolában értek, ahol az akkori testnevelő tanárom, Nagy Gyula tanár úr, a kézilabda sportot kedveltette meg velem. Ez időszakban sakkoztam is, megyei bajnoki címet is elértem.

Az általános iskolát követően a miskolci Bláthy Ottó Erősarámú Szakközépiskola és Technikum tanulójaként, 14 éves koromtól kezdve kollégiumban éltem. Nyaranta dolgoztam, sok esetben kemény fizikai munkát vállaltam, ezekkel a pénzekkel teremtettem meg az évközi kiadásaim fedezetét.

– A vagonkirakodások egyben megalapozták a fizikai állapotát is.

– Édesanyám halála miatt az általános iskolát is több helyen végeztem és amikor Miskolcon jártam iskolába, akkor a judoval, a birkózással és az atlétikával is ismeretségbe kerültem. A középiskolában Schweickhardt Gyula tanár úr lett a testnevelő tanárom, aki egyébként sikeres kalapácsvető is volt, akinek az irányítása alatt nem volt ritka, hogy az edzéseken naponta akár 15–20 km-t futottunk. Ebben az időszakban, 1978-ban érkezett a Miskolci Nehézipari Műszaki Egyetem Bányamérnöki karára tanulni egy panamai származású karatemester, Matilde de Jesus Pitti Hernandez, aki a középiskolánk tornatermében is tartott karate edzéseket, akihöz csatlakoztam.



Egy idő múlva az atlétikát fel kellett adnom, mert sok esetben naponta már 2 karate edzésen is részt vettem. Egy éven belül elkezdtem a versenyzést és 1979-től 1993-ig válogatott kerettagja voltam a különböző szakágaknak. Ez idő alatt mindössze kétszer nem kerültem az első négy közé az országos szintű hazai és nemzetközi viadalokon, a többi versenyemen két 4. hely mellett mindig a dobogón végeztem. A Japánban őshonos öt alap-karate irányzat egyikét, a shito-ryu-t gyakoroltam és ennek a mai napig aktív mestere vagyok. A karate elsősorban életmód, filozófia, inkább harcművészet, amelyben a kettősség ugyan megmarad, de mára már komoly versenysport is.

– Első mestere, Matilde de Jesus Pitti Hernandez már fél évvel később felfedezte Önben a tehetséget, ráadásul edzői részfeladatokkal is megbízta.

Tizenhat éves koromra már rengeteg dolgom akadt, hiszen akkoriban egy karate tanfolyam meghirdetésére többszázan jelentkeztek. Ez a kiemelés a versenyzői ambícióimat is fokozta. 1984-ig visszatérően indultam a Szolnok Kupa küzdelmeim és az akkor már szakmai legendának számító Furkó Kálmán mester tanítványai között győzni nagy büszkeséget jelentett.

– Még versenyzett, amikor a szövetségben, 1991-ben alelnökké választották.

Mint új sportág képviselői, mindennel kellett foglalkoznunk. Edzéseken vettünk részt versenyzőként, de edzői feladatokat is elláttunk. Versenyzők, edzők, szervezők és bírók is voltunk sokszor egy személyben. Természetesen ez különböző helyzeteket jelentett. A specializálódás csak később történt meg. Ma már elválnak az edzői, bírói és versenyszervezői tevékenység. Az első versenyemet Kinizsi Kupa néven, 19 évesen szerveztem. Olyan gyorsan fejlődöttünk ezen a területen, hogy 1986-ban, Miskolcon már a junior Eb-lebonyolítását is el tudtuk vállalni. A nyolcvanas évek már a magyar karate virágzó időszakát is jelentették, hiszen három alkalommal került megrendezésre az IBUSZ Világkupa, amelyet akkor a Nemzetközi Karate Szövetség, a WUKO szabályai szerint bonyolítottak le. Ugyancsak három alkalommal került megrendezésre az Oyama Világkupa, ami az akkori kyokushin szabályrendszerben a legmagasabb szintű versenykörülményeket biztosította. Minden ilyen rendezvény a Budapest Sportszarnokban, tízezer nézőt, telt házat vonzott.

– Az újabb lépést a szombathelyi Claudius Kupát követően Budapesten elindított Miku-lás Kupa erőpróbaí jelentették.



A Claudius Kupa is a nyolcvanas években kezdődött, Szombathelyen. Ezt a versenysorozatot Mikulás Kupa néven először Miskolcon, 1990-ben, az én szervezésemben, majd 1991-ben Budapesten rendeztük meg. A sikeres szervezések hatására a szövetség akkori elnöke, Popper György felkért, hogy legyek a versenyszervező bizottság elnöke. Ez a megbízatás nagy ugrást jelentett számomra, hiszen egyidejűleg a szövetség alelnöke is lettem.

– Az 1992-es év újabb mérföldke az életében.

Popper György elnök úr és a WUKO bírói bizottságának magyar származású tagja, Julius Thiry (akkor az Amerikai Egyesült Államok Karate Szövetségének elnöke) javasolták, hogy a Mikulás Kupát Világkupaként folytassuk Miskolcon. Először csak gyermek- és ifjúsági világkupaként került kiírásra, majd egy évre rá már valamennyi korosztály képviseltethette rajta magát. Ennek a megvalósításában már főszerep jutott nekem. Az ötödik VK-ra már több mint félszáz ország, 2500 versenyzőjét küldte Magyarországra. Ez a rendezvény Borsod-Abaúj-Zemplén megye legnagyobb idegenforgalmi eseménye volt, amelyre – egy héten keresztül – közel 4000 vendéget fogadtunk. Ebben az

időben ez volt a világon a legnagyobb létszámot vonzó karate verseny, amely sorozatot 10 év után, 2001-ben fejeztem be. Óriási tapasztalatokat szereztem ez idő alatt.

– Civil élete ugyancsak bővelkedett eseményekben.

Érettségi után három évig csak a versenyzéssel foglalkoztam, majd ezt követően sikeresen felvételiztem a Miskolci Nehézipari Műszaki Egyetem jogi karára. Egy év katonaság után az egyetemet 1990-ben fejeztem be, majd a Miskolci Városi Bíróságon fogalmazóként kezdtem dolgozni. A Borsod Megyei Bíróságok Justitia Sportegyesülete elnöke, dr. Sarkadi Sándor (aki a Miskolci Városi Bíróság elnöke is volt ekkor) felkért, hogy lemondását követően vegyem át az öt szakosztályt működtető egyesület vezetését. Ezzel a precíz munkát igénylő tisztséggel kezdődött a sportvezetői pályafutásom. A kilencvenes években már a sporttörvény előkészítése kapcsán is javaslatokat tettem és közben a karate érdekeit is képviseltem. Az első Sporttörvény elfogadását követően a karate köztestületté válhatott. Ez a korábbi működéshez képest egy magasabb szintet és szervezettséget jelentett. Én dolgoztam ki az alapszabály tervezetét, illetve azt a szabályozási háttérrel, amely alapján a szövetség működése biztosított volt.

– Hogyan lett a karatézők szövetségi elnöke?

1998-ra mennyiségi és minőségi vonalon is megsokszorozódtak a szövetségek teendői. Ebben a helyzetben Popper György elnök úr engem ajánlott a szövetség elnökének, ő pedig a későbbiekben a nemzetközi feladatokat látta el. A mai napig kiváló a kapcsolatunk, a Magyar Karate Szakszövetség tiszteletbeli elnökeként támogatja a tevékenységünket.

– Ebben az időszakban egy jelentős változást indukált dr. Nádori László professzor úr.

Ő volt az egyik kezdeményezője, hogy jöjjenek létre olyan civil szervezetek, amelyek korábban Európában már megjelentek és amelyek az olimpiai programban nem szereplő sportágakat is megfelelően kezelik. A 2000. évi CXLV. Törvény már lehetővé tette – a Magyar Olimpiai Bizottság mellett – több más köztestületként működő szervezet létrehozását. Így alakult meg a Nemzeti Sportszövetség 2001. május 26.-án. Ezen szervezet általános alelnökévé választottak meg ugyanezen a napon.

– Ettől kezdve már jobban ismert a sportvezetői pályafutása.

Természetesen a Magyar Karate Szövetséget a kezdetektől fogva a mai napig vezetem, ez a funkcióm változatlanul megmaradt. A Nemzeti Sportszövetségben pedig Dr. Berényi János, Dr. Erdei Tamás és Dr. Gémesi György elnök urak mellett az általános alelnöki tisztséget töltöttem be egészen 2012-ig. Az ekkor bekövetkezett újabb sporttörvény módosítása a Magyar Olimpiai Bizottság hatáskörébe sorolta a teljes magyar sport szakmai irányítását. Ekkor a mi szervezetünk beolvadt tagozatként a Magyar Olimpiai Bizottságba. 2012-től a MOB tagja vagyok, majd később – Dr. Leirer Richárd barátom (aki előttem a MOB alelnöki posztját is betöltötte) halálát követően választottak meg a MOB alelnökévé.

– A legutolsó változás időpontja 2016 decembere volt.

2016.12.21-én alakult meg a Nemzeti Versenysport Szövetség, amelynek elnöki tisztségét azóta is betöltöm. Azt hiszem, az a típusú sportvezető vagyok, aki megtalálja a hangot azokkal, akikkel együtt kell dolgoznia. Megkötöm azokat a kompromisszumokat, amelyek az általam képviselt sportágak vagy szövetségek érdekeit szolgálják. Az a célom, hogy másokat nem bántva tudjam képviselni a rám bízottak érdekeit. A gyors célratörés helyett a megfontolt, kiértelmezett lépések embere vagyok. Az is a vezetési gyakorlatomhoz tartozik, hogy amennyiben bármilyen kérdés érkezik hozzám, ha egy mód van rá, igyekszem mindenkinek segíteni.

– Fiatalon is hasonló elveket képviselt?

Alapvetően más volt a helyzet tizen-, huszon-



vagy éppen harminc évesen. Akkor minden áron győzni akartam és ehhez megvoltak a fizikai és szellemi erőforrásaim. Ma már ugyanezzel a hozzáállással nem tudnám az elveimet érvényre juttatni. Most már sokkal visszafogottabb vagyok és igyekszem abból kiindulni, hogy a partnereimmel melyek azok a közös pontok, amelyeket mindketten vagy mindannyian képviselünk, melyek mentén mindketten tudunk dolgozni és ezek felismerését és elfogadását követően igyekszem felépíteni a stratégiámat. Még az ellenfeleimet, vagy akár az ellenségeimet is el kell fogadnom. Meg kell vizsgálnom magamat, hol kell esetleg nekem változtatnom? Vannak helyzetek, amikor ezeket az embereket el kell fogadnom, akár meg is kell nekik bocsátanom. Így tudnak engem is könnyebben elfogadni mások.

– Van-e érdemi különbség a 2016-ot megelőző időszak és azóta eltelt évek vezetési gyakorlatában?

A Nemzeti Versenysport Szövetséghez 61 sportág tartozik, amelyek közül ötvennyolc-nak van szavazati joga. A Magyar Edzők Társasága (MET) ugyan nem tagszervezetünk, velük viszont együttműködési megállapodást kötöttünk, ez adja meg a kereteket a közös tevékenységeinkhez. Az a különös ebben az alaphelyzetben, hogy a MET minden olimpiai- és nem olimpiai sportágból egyaránt tárt karokkal fogadja az edzőket. Azokat az edzői képzéseket és továbbképzéseket, amelyeket az utóbbi években mind intenzívebben szervez és folytat a MET, az mindannyiunk törekvéseit egyértelműen szolgálja. Ezek a kiváló előadások, konferenciák a fejlődni akaró edzőket vonzzák, másoknak pedig példaként jelzik a követendő utat. A MET vezetésének következetes és egyre eredményesebb munkáját dicséret

illeti! Nem véletlen, hogy az utóbbi időben rohamosan megnőtt a MET taglétszáma és mára már az ország egyik legnagyobb civil szerveztévé erősödött. Én még jól emlékszem azokra az időkre, amikor a MET olyan szegény volt, hogy a fenntartás minimális költségeit Schmitt Pál elnök úr adományából tudták kifizetni. Mára már nem okoz gondot például az sem, hogy a MET „Magyar edző” címet viselő szaklapja negyedévenként megjelenjen, amely nagyon komoly szakmai színvonalat képvisel. Minden megjelenés néhány példányát célirányosan szoktam ajándékozni edzőkollégáknak, figyelemfelkeltő céllal.

– Ezek szerint szívesen vállalta a MET alelnöki tisztségére szóló meghívást?

Amikor Molnár Zoltán úr megkeresett, vállalnék-e egy ilyen feladatkört, pozitív válaszomat több tényező is befolyásolta. Nyomós okként került a serpenyőbe az, hogy elnök urat több mint harminc éve jól ismerem, az ő sokoldalú sportvezetői munkásságát mindig is sokra tartottam. A MET vezérkarának összetétele is befolyásolt, hiszen Kemény Dénes és Mocsai Lajos alelnökök szerepvállalása is garancia az ott zajló szakmai munka igényességére. A velük való együttműködés önmagában is ígéretes volt számomra, hozadékként pedig a jogi ismereteimmel is tudom segíteni a MET eredményes működését, miként ezt eddig is tettem a magyar sportmozgalom javára.

– Köztudott, hogy Tiszaújvárosban lakik, Miskolcon ügyvédi irodát vezet, míg a sportbeli tisztségeivel járó teendőinek végzésére nagyrészt Budapesten kerül sor. Ehhez precíz szervezésre, jó kollégákra is szüksége van?

Miskolcon vezetem az ügyvédi irodámat. A jogi ügyek egy kisebb hányadát konkrétan

én képviselem, a nagyobb részbe is igyekszem belelátni, még ha más kolléga is viszi azt végig. Vannak olyan nagyobb cégek az ügyfeleink között, amelyek elvárják, hogy az irodavezető személyesen tárgyaljon velük. Az ügyeink 70–80 százaléka a kitűnő kollégáim jóvoltából akkor is menne, ha én egyáltalán nem tekintenék bele az iratokba.

– Hetente minimum két munkanapot Budapesten tölt. Ezt az országos „vágatást” fizikailag és szellemileg is bírnia kell.

Minden szerdán elsősorban a mesterszintű tanítványaimmal foglalkozom, mint nyolc danos karate mester. De vannak tanítványaim az ország legkülönbözőbb pontjain, Tatabányától Fehérgyarmatig, vagy éppen Kiskunmajsáig. Amikor eljutok hozzájuk, vizsgáztatásokra is sor kerül. Kora reggel vagy későn este én is igyekszem edzeni. Amikor időm engedi, futok és kerékpározok is. Éves szinten 60–80 ezer kilométert autóval is meg kell tennem.

– Családjáról megtudhatunk valamit?

Három gyermekünk van: egy 32 éves, fiú-lány ikerpár és egy 23 éves fiú. A lányom révén egyelőre két unokának örülhetünk.

– Hogyan fogadta a Kemény Ferenc díjat?

– Maximális köszönettel és tisztelettel, mert ez egyértelműen sportszakmai kitüntetés, amely az életutamat is elismeri, amelynél nagyobbat már aligha kaphatok későbbi pályafutásom során. Egyébként soha semmilyen elismerés vagy kitüntetés érdekében nem jelentkeztem. Természetesen megtisztelő és a munkám elismerését látom benne. Ami vállalom, azt mindig igyekszem maximális tudásom szerint elvégezni. Eddig is így éltem, és ezután is így fogok.

Jocha Károly



Sportorvoslás, sporttudomány

A sportorvoslásban rengeteg lehetőség van, ha optimalizálni akarjuk versenyzőink teljesítményét

– interjú Merkely Béla professzorral, a Semmelweis Egyetem rektorával

- Professzor úr a munkáján kívül is ezer szállal kapcsolódik a sporthoz ...

Így van. Három éves koromtól úsztam, 7 éves koromtól vízilabdáztam. Sajnos, egészségi problémáim miatt egy időre abba kellett hagynom a sportolást – hússzor szúrták fel a fületem –, ennél fogva csak később, master koromban tértem vissza az uszodába. Most is sportolok, vízilabdázom, de minden egyéb labdajátékot is szívesen játszom. A sport szeretete családi hagyomány is, édesapám testnevelőtanár, hat testvéremből három fiútestvérem ugyancsak testnevelő.

– Ön orvosként „kívülről” is, sportolóként „belsőlről” is jelen van a sportban. Hogyan látja a magyar sport és az egészségügy viszonyát?

Azt gondolom, hogy az edzők, sportvezetők még erősebben támaszkodhatnak arra a sportorvosi tudásra, amellyel Magyarországon rendelkezünk. A sportorvoslásban rengeteg lehetőség van, ha optimalizálni akarjuk versenyzőink teljesítményét, vagy meg akarjuk őrizni a sportolók egészségét. Nagyon jellemző volt a helyzet a 2016. évi riói olimpián. Én voltam a felelős 36 magyar úszó és a kíséző stáb teljes egészségügyi ellátásáért, beleértve a doppingvizsgálatok felügyeletét. Az amerikai csapatban minimum tizenkét orvos látta el ugyanezeket a feladatokat.

– Hol látja a meglévő tartalékokat az együttműködésben?

Rendkívül jelentős segítséget nyújthat a sportorvos. A korszerű gyakorlatban a csapatorvos szerepe nem korlátozódik arra, hogy ő osztja ki reggelente a vitaminokat a sportolóknak. A sportorvos egyénre szabottan meghatározhatja a sportoló diétáját (étrendjét), vitaminjait. Terhelésélettani mérések alapján véleményt tudunk mondani arról, hogy a sportolóknak mekkora tartalék maradt, tájékoztatást tudunk nyújtani az egyes edzéstípusok hatékonyságáról. Nem egyszer fordult elő, hogy ebben a helyiségben, ahol most beszélgetünk, az edző végignézte a sportolók terhelésélettani felmé-



résének eredményeit. Közösben ki tudunk alakítani egy olyan stratégiát, amely meghatározza minden egyes sportoló egyénre szabott fejlesztésének irányát. Ezt még jobban segíti majd a mesterséges intelligencia alapú kiértékelés.

Az is rendkívül fontos, hogy az edzőkkel együttműködve orientálni tudjunk egy fiatal sportolót, melyik számára az ideális sportág, vagy egy sportágon belül melyek azok a versenyszámok, amelyek a sportoló részére fizikai képességei alapján optimális lehetnek.

– A professzor úr szobájának falán kint van a FIFA elismerő oklevele. Köztudott, hogy a Semmelweis Egyetem fontos szerepet vállal a sportegészségügy fejlesztésében.

Folyamatosan bővítjük a sportágainkat, nagyon erősek vagyunk vizes sportokban, labdajátékokban és küzdősportokban. Nemcsak szívgyógyászat és sport területén vagyunk aktívak, hanem igyekszünk a teljes vertikumot felölelni. Többek között foglalkozunk sport nőgyógyászat, sport tüdőgyógyászattal az egyetemen, de van sport fül-orr-gégész specialistánk is, valamint sportra fő-

kuszáló szemészeink is vannak. A Városmajori Klinika vezetésével az egyetem fontos szerepet töltött be a magyar úrhajósjelöltek kiválasztásában. Ez is egy fajta „sportegészségügy” vizsgálat sorozat, amelyet az űrorvostani és repülésorvostani szintnek megfelelően végeztünk el. Egészen szoros kapcsolatot tudunk létrehozni a repülés- és űrorvostan valamint a sportorvostan között.

Nagyon lényegesnek tartom, hogy megfelelő mennyiségű és jól képzett sportorvos dolgozzon a magyar sportban. A Semmelweis Egyetemen rendszeresen szervezünk sportorvosképzést másod szakvizsgaként. Éppen a jövő héten lesznek a szakvizsgák, amikor is a legújabb sportorvos generáció kaphatja meg a diplomáját. **(Az interjúkésztés időpontja: március 22.)**

– A magas színvonalú sporttudományos felkészítés alapján kijelenthetjük, hogy korunk legjobb sportolói közel vannak az emberiség szív-tüdő teljesítő képességének felső határához?

Egyelőre nem látjuk ezeket a határokat. Az atlétika- vagy éppen a vizes vb-en is újabb és újabb, fantasztikus világcúcsokat érnek



el a versenyzők, amelyhez egyre jobb teljesítmény szükséges. Az ilyen csúcsteljesítmény soktényezős folyamat eredménye, nyilván a „csillagok jó állása” meghatározó. Azt a tudást, hogyan kell állnia a csillagoknak, hogy a sportolók a legjobb sportteljesítményt tudják nyújtani – nevezzük formaidőzítésnek vagy teljesítményoptimalizálásnak. Mi is foglalkozunk teljesítmény-élettani mérésekkel, amelyekkel a sportolók teljesítményét lehet javítani. Ebben nagyon sok összetevő van, mesterséges intelligencia segítségével is megpróbáljuk meghatározni, hogy milyen paraméterek befolyásolják a kiemelkedő teljesítményt. Például rendkívül lényeges, hogy milyen mértékű aerob, illetve anaerob terhelésnek

van kitéve a sportoló, ezt hogyan tolerálja, mennyi oxigént tud felvenni a szervezete, milyen gyorsan megy át az aerob terhelés anaerob oldalra. Különböző módszertana van annak, hogy ezt a toleranciát ki tudjuk tolni. Ehhez nyújtunk mi segítséget a kardiovaszkuláris és terheléselettani diagnosztikai módszerekkel. Ide tartozik a spiroergometria, a szívultrahang, a szív MR vagy éppen a kóros elváltozások kiszűrése érdekében végzett coronaria CT. A terhelés optimalizálása mellett fontos feladatunk a sportolók egészségének védelme is. Rendkívül fontos tényező, hogy a sportolók egészségesen tudják elérni ezt a nagyon magas fizikai terhelést, és ehhez is biztosítani kell az egészségügyi hátteret.

– A sportolók egészségének védelmével kapcsolatosan, mindenkit megdöbbentenek a sportolók hirtelen szívhaláláról érkező hírek. Számunkra úgy tűnik, egyre több az ilyen tragikus haláleset. Ön hogyan látja, valóban megszorodtak az esetszámok?

Egészen biztosan kevesebb hirtelen szívhalál van napjainkban, mint korábban. Inkább arról van szó, ha mondjuk, hogy egy ilyen eset bekövetkezik Brazíliában, másnap már olvassuk, halljuk a médiában, és úgy érezzük, mintha itt történt volna a szemünk előtt. Szeretném leszögezni, hogy a sport nem betegíti meg a szívet, de a meglévő szívrendellenességeket előhozza. Ilyen például, ha a sportolónak egy vele született koszorúér vagy szívbillentyű betegsége van. Tragédiát okozhatnak szerzett betegségek is – például vírus okozta szívizomgyulladás, vagy éppen egy mellkasi sérülés következtében fellépő szívritmus probléma. Ennek a kiszűrése a mai modern technika segítségével megvalósítható.

Természetesen egy eset is sok, de a hirtelen szívhalálnak egy bizonyos előfordulási gyakorisága létezik. Ez körülbelül 2–4 eset 100.000 sportolónként évente. A statisztika azt mutatja, ahol az egészségügy nagyvonalúan kezeli a problémakört, ott 4 hirtelen szívhalál jut 100.000 sportolóra. Ha az egészségügy kiemelt figyelmet fordít a kérdésre, akkor ez az arány 1 fő 100.000 sportolóra vetítve. Ez utóbbi arány megegyezik a nem sportoló fiatalok hirtelen szívhalálával, tehát – ha jól odafigyelünk – a tragikus esetek számát le tudjuk szorítani az átlagos,





nem sportoló arányra. A 35 év alatti sportolók esetében, sajnálatos módon hozzávetőlegesen 2–4 főt jelent évente hazánkban. Természetesen nem kérdés, hogy egy haláleset is katasztrófa. Ha a 35 éven fölülieket nézzük, sokkal magasabb, több tízszeres az arány. Ötven év fölött még inkább megsokszorozódik az előfordulás esélye.

– Úgy tűnik, hazánkban a labdarúgók közül szedi a legtöbb áldozatot a hirtelen szívhalál. Miért pont ők alkotják a leginkább veszélyeztetett csoportot?

Mert ők alkotják a leigazolt sportolók legnagyobb arányát. Azt szokták mondani, hogy Európában a labdarúgók, az Egyesült Államokban a kosárlabdázók és az amerikai futballisták a leggyakoribb áldozatok. Délkelet-Ázsiában – ahol a tollaslabdázók alkotják a leigazolt sportolók többségét – a tollaslabdázók közül kerülnek ki legnagyobb arányban a hirtelen szívhalál áldozatai.

– Az olimpia előtt mind inkább égető sportorvosi és sportetikai kérdés a nemváltó sportolók versenyzésének problémaköre. Több nemzetközi sportági szakszövetség is kinyilvánította, hogy a férfinak született, később önmagát nőként azonosító sportolók nem versenyezhetnek a nők között. Mi ennek az oka?

Esélye sincs egy transznemű úszóval szemben egy biológiai nőnek. Hatalmas különbséget jelent, ha egy magasabb férfi hormonszinttel rendelkező nő elindul úszó vagy atlétika versenyen a nők között. A nők sokáig küzdöttek azért, hogy a férfiakhoz hasonló számú sportágban mérethessék meg magukat, eséllyel – ami ezzel komoly veszélybe került. Úszásban 100 méteren 5–7 másodperc között van a különbség, a legjobb 200 közé egy nő sem tud bekerülni – a leghosszabb gyorsúszó szám 800 és 1500 méter. A legjobb női úszók a pubertás körüli fiúk csúcsteljesítményét tudják hozni, a férfiakét nem, itt válik el a férfi és női úzás. A fair play szempontjából aggályos, hogy egy közepes férfi úszóból hamar lehet világcúcsot úszó transznemű nő. Egy tized-másodpercért is rengeteget kell dolgozni, ha valaki ezt „többszörösen ajándékba kapja”, már felborul az korrekt esélyegyenlőség. Magam is aggódok, hogy a női versenyeken nehezebb lesz az egyértelmű, fair versenyek lebonyolítása. Azt gondolom, hogy azoknak az embereknek, akik nemet váltanak, külön versenykategóriát kell biztosítani.

– A Semmelweis Egyetem a sportolók teljesítményének optimalizálása és egészségének biztosítása mellett világversenyek egészségügyi háttérét is biztosítja.

– A Semmelweis Egyetem a sportolók teljesítményének optimalizálása és egészségének biztosítása mellett világversenyek egészségügyi háttérét is biztosítja.

Az első igazán nagy megjelenése az egyetemnek egy világméretű háttér biztosításában a 2017. évi úszó világbajnokság volt. Előtte már több, kisebb jelentőségű nemzetközi sportesemények egészségügyi háttérét is biztosítottuk. Ehhez a világversenyhez ráadásul master világbajnokság is kapcsolódott. A master versenyen lényegesen több rendkívüli, egészségügyi esemény adódott, mint a világbajnokságon. Ez a gigarendevény hatalmas kihívás volt számunkra, azonban egy jól sikerült esemény volt, amelynek híre ment. Egyre több nemzetközi sportszervezet kér fel bennünket a versenyük egészségügyi háttérének biztosítására, különösen labdajátékokban és küzdősportokban.

– Egy laikus sportrajongó azt gondolja, hogy egy nemzetközi sportesemény biztosításához elegendő egy mentőautó és egy-két orvos.

Az említett vizes világbajnokságon több mint 400 fő egészségügyi személyzet teljesített szolgálatot. Egészségügyi biztosításunk kiterjedt a sportolók, edzők és a szervező nemzetközi sportszövetség tagjainak felügyeletére. Fontos feladat volt a doppingellenőrzések igényeinek kiszolgálása is. Ezzel egy időben tartani kellett a kapcsolatot a különböző résztvevő országok csapatorvosaival és az egyéb sportorvosi bizottságokkal. A vizes világbajnokságon hat sportág szerepelt a versenyprogramban. Fel kellett készülnünk a különböző típusú sérülések ellátására. Vízilabdában például különösen a fül-orr-gégészeti, szemészeti ellátást igénylő sérülések voltak a jellemzők. Toronyugrásban szinte mindenféle sérülés előfordulhatott volna. Szinkronúszásban nagy az eszméletvesztés esélye, mivel a sportolók a hiperventillációt és a légzésvisszatartást váltakozva alkalmazzák a verseny során, ezért az ájulás gyakori jelenség náluk.

Mindennek az összetettségéhez hozzájárult az, amikor feladatunk a Covid-járvány okozta fertőzések megelőzésével kombinálódott. Volt olyan nemzetközi úszóverseny, amely hat héten keresztül zajlott buborékban és egyetlen megbetegedés nélkül levezényeltük a rendezvényt az egészségügyi háttér biztosításával. Az egész rendezvény menetét alaposan át kellett gondolnunk, meg kellett szerveznünk a sportolók érkezését, szűrését, meg kellett terveznünk a szűrések gyakoriságát és még számos, egyéb dolgot is.

– Hála Istennek, a Covid-járványról már múlt időben beszélünk. Van-e a Covid-járványnak maradandó hatása a sportra és a sport egészségügyre?

Sok minden változott. Többek között előtérbe került a vírusos betegségek megelőzése. Az egész világon sokkal gyakoribb a maszkhasználat. Fontos, hogy komolyabb az oltási hajlandóság is. Pozitívan változott a szemlélet, amely a sportolók egészségvédelmét is szolgálja. Általánosan elfogadottá vált, hogy a vírusos megbetegedéssel küzdő sportolót ne küldjük vissza az edzőmunkába. Szinte bármelyik vírus tud egy bizonyos százaléknál szívizomgyulladást okozni. Nem az a jó edző, aki edzésbe hajszolja a beteg sportolóját. Ilyenkor a legjobb módszer az, hogy elküldjük a sportolót 5 napra pihenni. Meggyőződésem, hogy a sportszakemberek alapvető feladata a gondoskodás a versenyzők egészségéről és biztonságáról.

Jády György

In memoriam

Bodnár János (1944–2023)

Két sportág sikeres edzője volt – Emlékezés Bodnár Jánosra!

2023. május 29-én 79 éves korában elhunyt Bodnár János, aki két sportágban, vízilabdában és öttusában is maradandót alkotott, a válogatottságig jutott.

Versenyzőként kétszeres junior-világbajnok, kétszeres országos bajnok öttusázó, országos bajnok vízilabdázó volt, majd mindkét sportágban sikeres edzőként tevékenykedett.

Bodnár János 1944. január 11-én született Ungváron. Egerben nőtt fel, ott végezte iskoláit is, a Dobó István Gimnáziumban érettségizett. Olimpiai-, világ- és Európa-bajnok vízilabdázó bátyjához, Andráshoz hasonlóan az egri uszodában úszott, vízilabdázott és itt ismerkedett meg a háromtusával.

Tizennyolc éves korában Budapestre költözött, hogy a Csepel SC-ben Benedek Ferenc irányításával öttusázhasson. 1965-ben a korosztály számára első alkalommal megrendezett junior világbajnokságon, Lipcsében, egyéniben és csapatban is aranyérmes lett. Érdekesség, hogy az a Björn Ferm lett mögötte ezüstérmes, aki három évvel később a mexikói olimpián tizenegy ponttal (!) legyőzte Balczó Andrást.

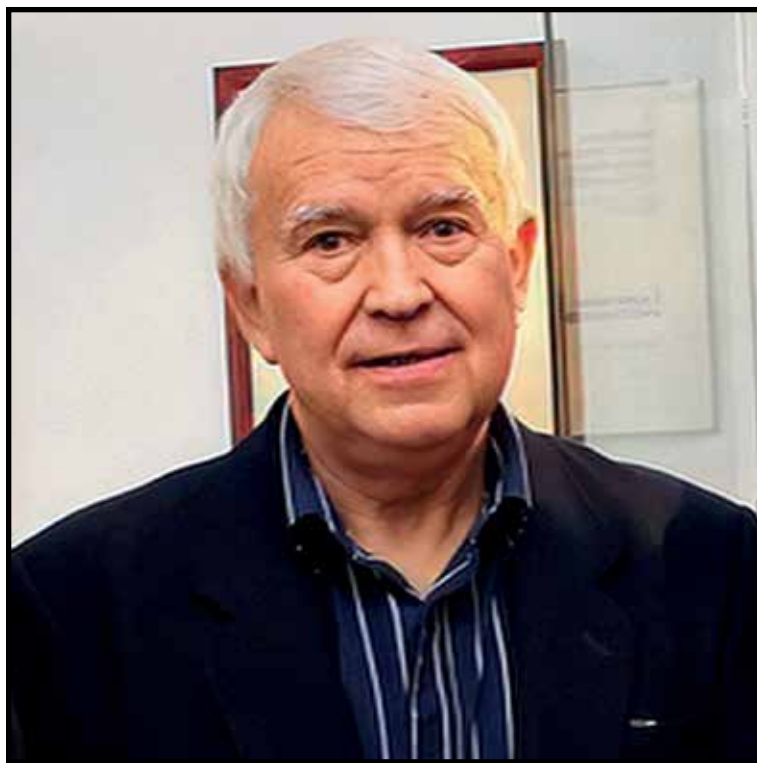
1967-ben a felnőtt országos bajnokságon a Csepel SC aranyérmes csapatának tagja volt Balczó András és Sárfalvi Bélával. Az 1968-as mexikói olimpián az aranyérmes csapat (Balczó András, Móna István, Török Ferenc) tartaléka lehetett.

Az öttusa mellett 1962-től az OSC OB I-es vízilabda csapatában játszott, amellyel országos bajnokságokat és Magyar Népköztársasági Kupákat nyert. Tagja volt az 1970-es Universiadén harmadik helyezett vízilabda-válogatottnak.

1970-ben egy lovasbalesetben megsérült a térde, meg kellett műteni, ezután már nem tudott magas szintű futómunkát végezni, és 26 évesen visszavonult az öttusától. Ezt követően már „csak” vízilabdázott.

Versenyzői pályafutása után, 1971-től 12 évig öttusaedzőként dolgozott a Budapesti Honvédban, majd 1983-tól haláláig vízilabdaedzőként adta át tudását az utódoknak.

A TF-en mindkét sportágban edzői oklevelet szerzett. 1984–1985-ben az Eger SE OB I-es vízilabdacsapatának volt a mestere,



majd csaknem négy évtizeden át az FTC-ben volt utánpótlásedző.

Legnevesebb tanítványa a később olimpiai-világ-és Európa-bajnokságot nyert öttusázó, Fábian László volt.

Az edzői hivatásról 2014-ben így vallott Bodnár János: „Szeretek edzést tartani, szeretem a gyerekeket, nem is tudom, mit csinálnék, ha abba kellene hagynom a munkát. Remélem, még sokáig nem kell. Ars poeticám nincs, mert az alapvetés, hogy nem csupán versenyzőt, embert is kell faragnom a tanítványaimból. A negyvenvalahány év alatt megváltozott a világ, ám az nem, hogy az edző csak akkor lehet sikeres, ha hitele van, ha megtalálja a hangot a rá bízott ifjakkal.”

Bodnár János két sportágban is kiemelkedőt alkotott, két sportágban is hatalmas úrt hagyott maga után.

Pálvölgyi Miklós (junior világbajnok öttusázó, volt öttusa szövetségi kapitány) Bodnár János csapattársa volt az első alkalommal megrendezett junior öttusa-világbajnokságon, 1965-ben Lipcsében. A verseny elsöprő magyar sikerrel zárult: Bodnár János szerezte meg az aranyérmet, bronzérmes lett Pálvölgyi Miklós, és a dobogó tetejére állhatott a Bodnár, Pálvölgyi, Bakó Pál összetételű csapat.

(A fiatalok versenyét a felnőttek világbajnokságával együtt rendezték meg, a „nagyoknál” Balczó András és a Balczó, Török Ferenc, Móna István összetételű csapat győzött, Török bronzérmes lett.)

„Jani velem egykorú volt, a fiatal éveinket együtt töltöttük. Igaz, Ő később kapcsolódott az öttusába, mert korábban Egerben úszott és vízilabdázott. Tizennyolc évesen a Csepelben kezdett öttusázni, ifiként, ami ma már a junior korosztály. Mivel az Újpesti Dózsa, ahol én sportoltam, és a Csepel úszóedzései a Császár uszodában voltak, sok időt töltöttünk együtt, nem beszélve az edzések utáni focizásról ... Nagy esemény volt a sportág első junior világbajnoksága, mert addig a korosztálynak nem is voltak junior versenyei. Itthon ifi versenyeken indultunk, illetve a felnőttekkel együtt versenyeztünk a Dózsa vagy a Csepel versenyein. Az év közben elért eredményeink alapján egyértelmű volt, hogy mi szerepelhetünk a világbajnokságon. Teljesen ismeretlen világba csöppentünk Lipcsében, bár nekem a hangulat nem volt annyira szokatlan, mert vívásban már indultam junior világbajnokságon ... Emlékszem, a lovaglásnál, ami akkor a negyedik szám volt, megsérült Jani keze, és bekötött kézzel futott, igaz, ez semmiben sem

akadályozta őt. Már a lovaglásnál egyértelmű volt, hogy mi győzünk, olyan jók voltunk. Nagy ajándék a sorstól, hogy ott lehettünk és nyertünk a junior világbajnokságon, mert felnőttben ez nem adatott meg nekünk. A „földről” lévő Balczó, Móna, Török hármas kiemelkedett a mezőnyből, Lipcsében is győztek, és évekig egyeduralkodók, veretlenek voltak. Abba a csapatba lehetetlen volt bekerülni. Jani egész közel került hozzájuk, a tartalékuk lehetett a mexikói olimpián ... Öttusázóként konok volt, mindig a sikerre törekedett. Úszóként került az öttusába, a fizikai számokban nagyon jó volt, de mind az öt számban megbízhatóan teljesített, és ez már fiatalon is látszott az eredményein. Lipcsében nagyon megünnepeltük a történelmi sikerünket. Hegedűs Frigyes, vagyis Frici bácsi, az akkori szövetségi kapitány emlegette sokáig, hogy a külföldiek akaratlanul is megtanulták a magyar himnuszt, hiszen négyszer is eljátszották Lipcsében: mindkét felnőtt és mindkét junior eredményhirdetésekor. A négy arany mellett egy-egy bronzérmes is szereztünk, vagyis belaktuk a dobogót. Aztán itthon is felköszöntöttek minket, olyan jelentős eredménynek számított a győzelmünk. A pályafutásunk befejezése után sem szakadt meg a kapcsolatunk, rendszeresen találkoztunk az öttusa-rendezvényeken, koszorúzáson. Jani eredményei miatt Egerben a Sportmúzeumban kapott egy vitrint, és meghívott minket, Bakó Palit és engem, így újra összeállt az 1965-ös junior világbajnok csapatunk ...

Nagyon megdöbbentett és meglepett Jani halálhíre! Aktív volt, az utolsó pillanatig dolgozott, majd kicsattant az egészségtől. Nem akartam elhinni, hogy elment közülünk!”

Fábián László olimpiai, világ- és Euróabajnok öttusázó, Bodnár János egykori legeredményesebb tanítványa, a MOB főtitkára így fogadta mestere halálhírerét:

„Nagyon nehéz megszólalnom ... Fél éven belül elment az a két edző, aki elindított a pályán. Tavaly decemberben Medvegy Iván, most pedig Bodnár Jani hagyott itt minket. Nekik köszönhetem, hogy 1980-ban a fülemnél fogva vittek le edzésre, mert nem akartam öttusázó lenni, nem volt kedvem vagy bátorságom belekezdeni ebbe a gyönyörű sportágba. Jani és Iván irányítása mellett fantasztikus edzők kezei között indultam el az úton. Jani szenvedélye, elszántsága, akaratossága sokat számított, hogy gyökeret vertem az öttusában. Akkor csodaszámba ment, hogy két év alatt felnőttválogatot lettem, de ma már tudom, hogy nem csoda volt, hanem az edzőim, ilyen fantasztikus, minden részletre figyelő szakemberek gondos és körültekintő munkájának az eredménye.”

Füredi Marianne



Sportegyesületi élet

A budaörsi asztalitenisz-csoda nyomában – sikerek csak magyar játékosokkal

Az elmúlt két évtizedben a nulláról indulva Európa meghatározó csapatává nőtte ki magát a Budaörsi Sport Club női asztalitenisz együttese, amely 2003 óta több mint 200 mérkőzést játszott le az európai kupaporondon. Ez idő alatt ötször a dobogóra is felállhatott: a Bajnokok Ligájában 2012-ben a harmadik, 2013-ban második, az Európa-kupában, illetve jogelődjében az ETTU-kupában pedig 2019-ben a harmadik, 2021-ben második helyen végzett, és idén májusban is döntőt játszott, ezüstérmet szerzett.

A tekintélyes eredménylista hátterét, titkát hol máshol „kutathattam” volna, mint a Budaörs Városi Uszoda Sportszarnok és Strand létesítményében, ahol a Budaörsi Sport Club edzései is zajlanak. A találkozás érdekessége, hogy beszélgetőtársaim mindegyike régóta a klub tagja, erősen kötődik a szakosztályhoz. Játékosmúlt után más-más utat bejárva lett Somlyó Gergely az egyesület elnöke, Szvitán Krisztina a szakosztály vezetője, és Bachman Péter a szakosztály edzője.

Az edzőből lett elnök

Az asztalitenisz az egyik legnagyobb múltú sportág Budaörsön. A szakosztály 1976-ban alakult meg Balogh Sándor akkori sportügyi előadó vezetésével, harminc játékoskal. Én a Postás SE-ből igazoltam ide játékosként még 1995-ben. Versenyzői pályafutásom nem volt jelentős, de mindenképpen a sportágban akartam maradni. Amikor három év múlva megalakult a női csapat, én lehettem az első edzője a lányoknak – **kezdi a bemutatkozást Somlyó Gergely, a Budaörsi Sport Club elnöke, akitől azt is megtudom, hogy igen korán, már tizenhét és fél éves korában elkezdte az edzői hivatást egy általános iskolában.**

A város jelenlegi alpolgármestere, Bíró Gyula volt a szakosztályvezető, aki elindította a sportágot a versenysport irányába. A férfiak különböző bajnokságokban szerepeltek, a női csapat viszont újoncként alulról, az NB II-ből indult. Egy ideig „csak” edzősködtem, később megbíztak a szakosztályvezetői feladatokkal is. Akkoriban 45 igazolt sportolója volt a szakosztálynak, illetve tanfolyamos gyerekek jártak hozzánk sportolni. Mérőföldkő volt a szakosztály életében a 2002-es esztendő, amikor



az egyesület és a szakosztály vezetése azt a döntést hozta, hogy a női csapatot a továbbiakban kiemelten kezeli. A csapat feljutott a legmagasabb osztályba, a ma Extraligának nevezett NB I-be, és azóta folyamatosan ott szerepel. Fontos év volt a 2003-as, amikor először vállaltuk az európai kupaszereplést.

– Miért kellett azt „vállalni”? Nem magától értetődő az indulás egy bizonyos eredmény elérésével?

Az európai kupaszereplés nem olcsó mulatság, és míg más sportágakban jelentős bevételt generál, nálunk viszi a pénzt, sok mindent fel kell vállalni érte. Szerencsére Németh Pál, aki az éltünkben több mint szponzor, a csapattal együtt élve arra vágyott, hogy kiléphessünk a nemzetközi porondra, és mellénk állt. Az ő szerepvállalása azóta is meghatározó a budaörsi asztaliteniszben, és húsz éve folyamatosan az európai élvonalban játszik a csapat.

– A májusban Európa-kupa ezüstérmet nyert együttes összeállítása – Póta Georgina, Fazekas Mária, Dari Helga – számomra azért is érdekes, mert nem találtam benne kínai, sőt

semmilyen idegen nevet...

Büszkék is vagyunk arra, hogy nálunk kizárólag a magyar nyelvet anyanyelvi szinten beszélő játékosok alkotják a csapatot. Erdélyi vagy vajdasági versenyző már játszott nálunk, de ázsiai vagy más vendégjátékos nem. Ez Európában unikum, de csak így tudjuk a legjobban, a leghitelesebben képviselni a magyar asztalitenisz. E mellett fontosnak tartjuk a klubhűséget, a lojalitást is, amelyre jó példa Szvitán Krisztina, aki 2004-ben játékosként került a klubhoz, 2011-ben az első alkalommal bajnokságot nyert csapat kapitánya volt, ma pedig ő a szakosztályvezető.

– Bizonyára ezt az első bajnoki címet is mérőföldkőnek tekintik ...

Igen, már csak azért is, mert az volt az utolsó idény, amikor hat-hét nagyon erős csapat játszott a bajnokságban. Az egyik legnagyobb bravúr sikerült akkor az aranyérem megszerzésével! Edzőként szépen, aranyéremmel adtam át a helyem a csapat élén, pedig nagyon szerettem edzősködni.



– Akkor miért tette?

A városban 2010-ben megnyílt az uszodát, a strandot és a sportcsarnokot magában foglaló új létesítmény, amelynek a vezetője lettem. Hogy erre a hatalmas feladatra tudjak koncentrálni, meg kellett válnom az edzői munkától, amiért nagyon fájt a szívem, és azóta is fáj.

– Ha 2010-ben nyílt meg ez a csarnok, ahol most beszélgetünk, hol edzettek előtte a játékosok?

Egy általános iskolában béreltünk termet, ahol heti három edzésre volt lehetőség. Az első csapat tagjai máshol is készülhettek, például a Marczibányi téri Ormai László csarnokban. Ha már a mérőköveket említettük, 2010 is az volt, mert azóta van egy állandó termünk. Időrendben haladva, a 2011-es bajnoki cím megszerzése után 2012-ben Krisztina abbahagyta pályafutását, szakosztályvezető lett. Abban az évben az éppen átalakuló, kísérleti BL-ben bronzérmesek lettünk. 2013-ban Harcsi Zsolt lett a női csapat edzője, az ő szakmai múltja és kiemelkedő személyisége nagyban hozzájárult ahhoz, hogy ismét magyar bajnok lett a csapat. Az volt az első új lebonyolítású döntő, Final Four, amit Zsolt nélkül nem nyertek volna meg a lányok! Óriási bravúr volt a kinaival felálló Postás legyőzése a döntőben. A BL-ben ezüstérmesek lettünk, majd hosszabb szünet következett az eredményességben, ugyanis a külföldi igazolásokkal megerősített Szekszárd átvette az uralmat. 2019-ben az ETTU-kupában bronzérmesek lettünk, majd 2020-ban visszaszereztük a bajnoki címet, amit 2021-ben és 2022-ben is megvédtünk. Most pedig az újabb Final Four előtt állunk (a beszélgetésre 2023. május közepén került sor, a bajnoki négyes döntőt június 10–11-én rendezték – a szerző).

– Amikor nem ment annyira a székér, nem gondoltak külföldi igazolásra?

Mint már említettem, ragaszkodunk az elveinkhez, hogy magyar játékosokkal érjük el az eredményeinket, ráadásul egy nívós játékos leigazolása sokba kerül. Igyekszünk saját erőből megoldani a feladatokat, megugrani az akadályokat. A tavalyi Final Four döntőjében nem mi voltunk az esélyesek az ukrán Peszockával megerősített Erdért csapata ellen, mégis legyőztük őket! Csak azért is hangulat jellemez-

te a lányokat, akikre nagyon büszke vagyok azért is, mert kötődnek a klubhoz és egymáshoz is, ami kellett a bravúrhoz. Most más helyzetből várjuk a bajnoki döntőt, mi vagyunk az esélyesek – **mondja Somlyó Gergely, aki – bár az asztalitenisz-csoda titkairól beszélgetünk – klubelnökként is hozzátesz néhány gondolatot.**

Jövőre lesz 100 éves a Budaörsi Sport Club, amit szeretnénk méltó módon megünnepegni. 2012 óta vagyok elnök, jelenleg hét sportágban – asztalitenisz, judo, karate, tenisz, úszás, atlétika, autó-motor – 430 igazolt versenyzőnk van. A sportágak közül az asztalitenisz a zászlóshajó, de nem azért, mert én vagyok az elnök, hanem az eredmények alapján, mivel már az én elnökségem előtt is ez volt a helyzet. A többi sportágban is vannak bajnokaink, nemzetközi eredményeink. Szegedi Dániel judós, Udvardy Panna teniszező, valamint asztaliteniszben Póta Georgina és Madarász Dóra kvótát szerezhet a párizsi olimpiára. A versenyzőknél már említettem a klubhűséget, amit az edzőknél is ki kell emelnem. Vannak olyan szakembereink, akik 15–20 éve itt vannak, ami a mai világban ritkaság és becsülendő. Nagy büszkeség és öröm számunkra, hogy 2023-tól Kiemelt Vidéki Sportegyesület lettünk, Magyarország 1700 sportegyesülete közül benne vagyunk az első 25-ben! Budaörs Város Önkormányzata a fő támogatónk, ami állandó stabilitást nyújt a munkánkhoz.

A játékosból lett szakosztályvezető

Szvitán Krisztina, az első alkalommal bajnoki aranyérmet nyert csapat kapitánya – saját megfogalmazása szerint – most az asztal másik oldalán áll.

Játékosként érkeztem Budaörsre, más szerepkör nem is forgott a fejemben. Aztán jött a megítéző felkérés, és én fejest ugrottam a feladatba, átkerültem az asztal másik oldalára. A vezetői és a sportolói oldal nagyban különbözik egymástól, ám én megpróbálok sportolói fejjel is gondolkodni. Az én feladatom a háttér biztosítása, a játékosok nem is tudják, mi mindent kell intézni ahhoz, hogy ők nyugodtan sportolhassanak – de nem is kell tudniuk. Nem tagadom, három-négy év kellett a betanuláshoz, de nagyon sok segítséget kaptam Somlyó Gergelytől – **mondja Szvitán Krisztina, majd, amikor megkérdem, hogy mi okozta a legnagyobb nehézséget az átállásban, meglepődöm a válaszában.**

A váltáskor, amikor szakosztályvezető lettem, akkor vezették be a sportban a TAO-támogatást. Azzal a tudattal kellett elkez-

denem dolgozni, hogy az asztalitenisz nem TAO-s, sőt, a klub egyik szakosztálya sem az. A TAO-lehetőség hiányában lényegesen nehezebb biztosítani a kiemelkedő sporteredményeinkhez szükséges feltételeket.

Amíg elgondolkodom ezen a nehéz helyzeten, hogy miből is tudják fenntartani-működtetni a sokaknak sportolási lehetőséget biztosító egyesületet, Krisztina már válaszol is a fel sem tett kérdésekre.

Az eredményeink miatt sokan álltak mellénk, és mi igyekszünk nem csak az eredményeinkkel viszonyozni a támogatást, hanem együtt is osztozunk az örömeinkben. Az Európa-kupa májusi döntőjére meghívtuk a legfontosabb támogatóinkat, a város vezetőit, a térség országgyűlési képviselőjét, a Budaörsi Község tagjait. Munkánk elismerésének tartjuk, hogy elfogadta a meghívást és együtt szurkolt a csapatnak Wittinghoff Tamás polgármester és Menczer Tamás országgyűlési képviselő, valamint névadó szponzorunk, az SH-ITB Kft. tulajdonosa, Szabó Zsolt. A döntő előtt beszélgetésre is volt lehetőség, amikor a jövő is szóba került. Úgy érezzük, a vendégeink magukénak érzik a csapatot, az egyesületet. Büszkék vagyunk az Európa-kupa ezüstérmére, olasz, cseh és spanyol ellenfeleket legyőzve jutottunk be a döntőbe. A kinti szoros vereség után bíztunk benne, hogy itthon nyerni tudunk, de sajnos nem sikerült. Jövőre újra megpróbáljuk, maradnak a csapat tagjai, sőt erősödünk is, kiegészülve Madarász Dórával, és a nagyon tehetséges, 16 éves, többszörös korosztályos bajnok Molnár Kendrával – mondja Szvitán Krisztina, és azt is megtudom, hogy a sportcsarnok szomszédságában, az iskola mögötti területen a jövőben megépülhet egy új asztalitenisz infrastruktúra. A jelenlegi termet ugyanis kinőtték az asztaliteniszezők, a kezdeti 35–40 gyerekhez képest ma már 200 fő edzéseit kell megoldaniuk. Az Önkormányzattól díjmentesen megkapták a területet, és bíznak benne, hamarosan úgy alakulnak majd a körülmények, hogy elkezdődhet az építkezés.

A beszélgetés végén visszakanyarodunk a „szakmához”, Krisztina büszkén meséli, hogy az utóbbi olimpiákon mindig volt képviselője a budaörsi asztalitenisznek: Athénban Fazekas Mária, Pekingben Jakab János, Londonban Molnár Kornélia, Tokióban pedig Fazekas Mária és Póta Georgina szerepelt játékosként. Szvitán Krisztina pedig Tokióban az egészségügyi csapat tagja volt masszorként.

A játékosból lett edző

Néhány barátommal együtt a klub aktív játékosa voltam, jó társaság jött itt össze, és jó pár évet lehúztunk az NB II-es csapatban.

Amikor Somlyó Gergely lett az egyesület elnöke, megemlítettem neki, hogy egyszer kipróbálnám magam edzőként is. Ez tizenegy-tizenkét éve történt, és először próbaidőben segítettem a kollégáknak heti egy-két alkalommal. Nekem nagyon tetszett a munka, és talán mások is meg voltak velem elégedve, mert utána már a mindennapos munkában is részt vettem az utánpótlás korúaknál, illetve a tanfolyamra járó nem élsportolóknál. 2012-től a női csapat másodedzője lettem, és akkor már BL-döntőt játszott a csapat. Három-négy évig Harcsi Zsolt mellett másodedző voltam, majd a távozása után, immár hatodik éve a női csapat edzője vagyok. Ez a „fő foglalkozásom”, de mellette az utánpótlás is megmaradt. Az edzői csapatban nincs alá-fölérendeltségi viszony, mindenkinek megvan a feladata. A kezdetektől az volt az elv, hogy kizárólag magyar anyanyelvű játékos lehet a szakosztályban, és ez azóta sem változott, folyamatos építkezés zajlik a csapatban – mesél a múltból Bachman Péter, az SH-ITB Budaörsi SC női csapatának edzője, majd elárulja, hogy pályafutásában az első mérőföldke a 2013-as BL-döntő volt, majd az összes Final Four.

A tavalyi kifejezetten emlékezetes, meghatározó, mert nem mi voltunk az esélyesek. A májusi Európa-kupa döntő még fájó emlék, most hegednek a sebek, de a döntőig vezető út fantasztikus volt. Most meg már előre kell nézni, mert itt az újabb bajnoki rájátszás, és ezúttal mi vagyunk az esélyesek – mondja az edző, majd, amikor rákérdezek, hogy az esélyesség terhe nem lesz-e akadály a sikernek, határozottan állítja, hogy nem, mert az elmúlt három évben sok mindent megéltek, sok nehézhelyzetből kijött a csapat, a Covid miatti „buborékos” versenyrendezést is átvészelték.

Edzőként most nincs könnyű dolga, mert nem maradt sok idő a közös készülésre, mivel Póta

Georgina és Madarász Dóra a világbajnokságról érkezett haza, nekik értelemszerűen pihenniük, akklimatizálódniuk is kellett. Egy hét azért marad a közös munkára.

Bachman Péter edzőként fontosnak tartja a folyamatos kommunikációt, hogy a tanítványai jelezzék az érzéseiket.

A lányok partnerek a munkában, tapasztalt játékosok, már tudják, mikor mire van szükségük. A rutin és a fiatalság megfelelő arányban van jelen a csapatban, a rangidős Fazekas Marcsinak nagy lendületet adott, hogy Athén után második olimpiájára, Tokióba is kijutott. Most sűrű időszak előtt állunk, a bajnoki rájátszás után már a párizsi olimpia kerül a fókuszba, Krakkóban hamarosan kezdődnek az Európa Játékok.

Bachman Pétert az utánpótlásról kérdezve megtudom, hogy a sportág ma is nagyon népszerű, szeretnek pingpongozni a gyerekek – ám az élsport része már megterhelő, sok áldozatot követel a családtól is, nem minden szülő vagy nagyszülő tudja edzésre kísérni a gyereket. Később pedig más akadályok adódhatnak, és hiába van sok saját nevelésű játékosuk, tanulás vagy külföldi munkalehetőségek miatt vannak, akik lemorzsolódnak. A szakember ennek ellenére optimista, bizik benne, hogy mindig lesznek olyan gyerekek, akik edzésen megtöltik a termet, és egyszer a mai csapattagok helyébe lépnek.

Füredi Marianne

Újabb bajnoki arany

Sorozatban negyedik, története hetedik (2011, 2013, 2015, 2020, 2021, 2022, 2023) magyar bajnoki címét nyerte meg június 11-én a Debrecenben rendezett fináléban a budaörsi női asztalitenisz együttes. Az aranyérmes csapat tagjai: Dari Helga, Fazekas Mária, Madarász Dóra, Aneta Makszuti, Póta Georgina. Vezetőedző: Bachman Péter





Köpf Károly

Főtitkári beszámoló Ez történt ...



Minden szakma képviselőjének hitelességét elsősorban a szakmai felkészültsége, tudása adja. Nem kivétel ez alól az edzői szakma, hivatás sem. Nincs olyan hiteles tulajdonságlista, hogy a jó edzőnek milyen adottságokkal, személyiségjegyekkel kell rendelkeznie. Legyen empátikus, megértő, figyelmes, tudjon motiválni, legyen tárgyilagos, tudjon olyan célokat kitűzni, amelyek teljesítése komoly erőfeszítést igényel a sportolótól, de nem riasztja el. Összességében az edző legyen példakép a tanítványai előtt. Mégis a hitelesség alapja elsősorban a sokoldalú szakmai felkészültség, a szakmai ismeretek folyamatos megújítása, a korszerű módszerek ismerete és eredményes alkalmazása. Mindez azt feltételezi, hogy az edző az alapképzés során alapos és mély ismereteket kapjon, de a képzés ne érjen véget az edzői diploma megszerzésével, hanem az edző folyamatosan továbbképezze magát, tartson lépést a rohamosan fejlődő sporttudománnyal és gyakorlattal.

Sajnos az elmúlt három évtizedben a hazai edzőképzés – finoman fogalmazva is – sok kívánnivalót hagyott maga után. Azzal, hogy az edzőképzés üzleti vállalkozássá vált, hogy az edzőképzés akkreditációja formálissá vált, hogy hosszú időre megszűnt a felsőoktatási szintű szakedzőképzés, a mai napig felbecsülhetetlen szakmai károkat szenvedett a magyar sport. Többször, több helyen leírtuk már, hogy a Magyar Edzők Társasága megalakulása (1993) óta folyamatosan zászlójára tűzte az edzőképzés színvonalának emelését és a továbbképzés szükségességét. Szorgalmaztuk a kötelező edzőtovábbképzés újbóli bevezetését és továbbképző konferenciák, szakmai rendezvények sorozatával igyekeztünk a hiányt pótolni. Az áttörést a 2017–2018-as évek hozták, amikor a MET a Kiemelt Edző Program gondozását elnyerve kezdeményezte a program edzőinek kötelező, kreditrendszerű továbbképzését is. A Sportért Felelős Államtitkárság a kezdeményezésünk mellé állt, sőt elrendelte az Utánpótlás Edző Program edzői és a Gerevich-sportosztálydíjban részesülő edzők részére is a kötelező továbbképzést. Az edzői programok és működtetésük azóta

átalakult, de továbbra is mintegy nyolcszáz, állami juttatásban részesülő edző részére kötelező a MET által szervezett továbbképzésen a creditszerzés, a részvétel. A továbbképzési programjaink sikerének és jó hírnevének köszönhető, hogy az elmúlt két évben tíz sportági szakszövetség kötött velünk együttműködési megállapodást, ami szerint a MET továbbképzési eseményei beépülnek a sportági továbbképzés követelményrendszerébe. Így 1600–1700 főre emelkedett azoknak az edzőknek a száma, akik kötelezettek a továbbképzésben való részvétellel.

Az I. félévi továbbképzési programunkban húsz online konferenciát szerveztünk. A témák között szerepelt többek között az utánpótlás-nevelés, sportetika, sportpszichológia, generációkutatás, tehetséggondozás, mentális képességfejlesztés. Természetesen szerepelt a programban a dopingellenes felvilágosítás is. A részvétel konferenciánként átlagosan 350 fő volt, de volt, amikor a résztvevők száma 500 főt is meghaladta. A témák megválasztásánál figyelembe vettük az edzők igényeit, a témák többségét többségét az edzők javasolták.

Folyamatosan zajlottak az előkészítő megbeszélések, egyeztetések a MET köztestülettel alakulásával kapcsolatban. A köztestülettel való várhatóan jövő év elején megvalósulhat a Sporttörvény módosításával együtt.

Márciusban megjelentettük a 2023. évi MET edzői díjak – Mester-edzői Díj, Edzői Életmű Díj – pályázati és jelölési kiírását és azóta folyamatosan érkeznek a pályázatok és javaslatok. A pályázati és javaslati kiírás folyamatosan megtekinthető a MET internetes oldalán.

Március 31-én ülésezett a MET elnöksége. Az ülésen, amelyen az elnökség teljes létszámmal részt vett, döntés született az

éves rendes közgyűlés időpontjáról és napirendjéről. Az éves közgyűlésünket május 6-án tartottuk, amelyen a tagság egyhangúlag elfogadta a 2022. évi szakmai és gazdálkodási beszámolót és a 2023. évi szakmai programot és költségvetést. A közgyűlés új felügyeleti bizottsági tagot is választott Deák Attila személyében, aki többévtizedes sportvezetői gyakorlattal rendelkezik.

A Magyar Sport Napja alkalmából megrendezett ünnepségen a MET gazdasági vezetője Vörös Tímea Esterházy Miksa Díj kitüntetésben részesült. Molnár Zoltán elnök és Köpf Károly főtitkár részt vettek május 12-én a KSI megalakulásának 60. évfordulója alkalmából rendezett ünnepségen. A MET, mint a KSI kiemelt partnere emléklaplakettben részesült az ünnepségen.

A Magyar Rektori Konferencia Sporttudományi Bizottsága a felsőoktatási képzések ágazati modernizációja projekt keretében elkészítette a sporttudományi alapterület képzései szakjainak szakleírását. A munkaanyag véleményeztetésére a Bizottság felkérte a MET-et, mint a magyar sport „mind szakmai, mind munkaerőpiaci szempontból megkerülhetetlen szereplőjét.” A MET munkatársai a munkaanyag alapos tanulmányozása után részletes véleményt és javaslatokat tettek a



projekt végleges tartalmának kialakításához. A Magyar Virtuális Sportmúzeum februári bemutatása után – a projekt további anyagi támogatásnak köszönhetően – tovább folyik a Sportmúzeum tartalmi fejlesztése, bővítése. Május 15-én újabb mérföldkőhöz érkezett a Magyar Virtuális Sportmúzeum története: elindult a Hajrá Magyarok – a Magyar Virtuális Sportmúzeum Facebook és Instagram oldala és ezzel párhuzamosan egy kampány, amelynek célja a weboldal népszerűsítése.

Elkezdődtek az előkészületek a MET fennállása 30. évfordulójának és a 2023. évi Magyar Edzők Napjának méltó megünneplésére. A terv szerint a Magyar Edzők Napját szeptember 24-én ünnepeljük a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem Athén termében. Ekkor adjuk át a 2023. évi MET díjakat, a Mesteredzői Díjat, az Edzői Életmű Díjat, az Ormai László Díjat és az Év Utánpótlás Edzője Díjat. A MET alapításának 30. évfordulójáról ünnepi közgyűlés keretében emlékezünk meg a TF Csörsz utcai

Sporttelepén épülő és rövidesen átadásra kerülő új csarnokában. A MET és a TF közös kezdeményezésére az ünnepség alkalmából avatjuk fel azt az emléktáblát, amelyen hazánk összes eddigi mesteredzőjének neve szerepel. 1961-től napjainkig 44 sportágban 687 sportszakember kapott mesteredzői elismerést. Ezek a szakemberek, egy kivételével, mindnyájan a TF-en szereztek edzői diplomát.

Köpf Károly főtítkár

In memoriam

Béres Ernő (1928–2023)

Búcsúkőr

Különleges embertől, sportolótól, atlétától búcsúzunk, ezért különösen szomorú ez a néhány sor! Béres Ernő nemcsak attól volt előkelő, különleges alakja a magyar atlétikának, mert világcsúcsot futott, hat magyar bajnokságot nyert, mert sikeresen szerepelt a Helsinki olimpián és a főiskolai világbajnokságokon is dobogós helyen végzett, hanem mert mindennél többet jelentett neki az edzések, a versenyek hangulata, élménye. Amikor befejezte sikeres és szinte páratlan pályafutását, akkor sem szakadt el a sportok királynőjétől. Sohasem mulasztotta el megjegyezni, hogy: „Nekem két szerelmem van. A feleségem és a futás”. És ennek megfelelően is élt. Még túl a nyolcvanadik életében is rendszeresen futott, úszott, példát mutatva így a fiataloknak. Közismert volt eleganciája, az atlétika iránti tisztelete, rajongása. Ha olykor megkérdezték, nem sajnálja-e, hogy csak egyszer szerepelt, az Igloi tanítványok alkotta, világcsúcsokat futó váltóban, így válaszolt: „Semmi sértettség sincs bennem! Sőt, örülök, hogy egyszer is a váltó tagja lehettem, mert másnak ez egyszer sem adatott meg...”.

Tudod Ernő bácsi, még most is hallom azt, amikor a kórházi ágyadon azt mondtad nekem: „Ferikém, hamarosan felépülök, és minden vágyam, hogy az új világbajnoki stadionban én futhassak először”. És amikor már minden teljességni látszott, amikor már egyre közelebb kerültél álmod megvalósításához, a cél előtt, a hazatérésed előtt néhány órával végleg megtorpanált. Te, aki az atlétikai pályán szinte verhetetlen voltál! Akadt olyan év, hogy egyetlen versenyen sem tudtak legyőzni, sem itthon, sem külföldön. Ám a legnagyobb sikereket is szerényen, mondhatni alázattal fogadtad. És most mégis, legyőztek!

Téged szeretett mindenki! Miután abbahagyta a versenyzést, a BEAC edzőjeként és a

MASZ futókéllégiumának igazgatójaként adta tudását, tapasztalatait az ifjú atlétáknak, tehetségeknek. Ami még ennél is csodálatosabb, hogy 66 évig versenybíróként szolgáltad ezt a gyönyörű sportágot. Ha bárhol az országban rangos atlétika verseny volt, a jelenlévők nem az esélyeket latolgatták, hanem azt kérdezték egymástól: „Ernő bácsi itt van már?” Mindenhol rajongó tisztelettel vártak, fontos volt a jelenléted, mondhatni te voltál a versenyek ékköve. Persze te is kedveltél mindenkit. Ismerted a legfiatalabb atléták eredményeit is, és aki bármilyen szinten versenyzett, arról elismeréssel beszéltél. Te, aki mögött az ötvenes hatvanas évek közép- és hosszútávfutói csak a vert mezőnyben végezhetek! Akárhányszor is találkoztunk, mindig így köszöntél el: „Add át sportbaráti tiszteletemet és üdvözetemet a többieknek!” Gondolom Ernő bácsi, az égi futópályákon is nyersz majd fontos versenyeket, mert mindig a jobbnál is jobbra törekedtél, és az atlétika, a futás különleges helyet foglalt el a szívedben. Olyan hazai társak – a külföldieken kívül – várnak már odafönt, mint Iharos, Rózsavölgyi, Tábori, Garay, Kovács „Bütyök” no és dr. Szabó Miklós, akivel fantasztikus élményt, emléket adtunk neked azzal, hogy hónapokon át naponta találkoztunk, beszélgettünk amit egy könyv lapjai őriznek már.

Kedves Ernő bácsi! Sohasem felejttem, amikor 2019-ben a MASZ Életműdíj átadásakor találkoztunk, milyen csillogó, örömtől sugárzó tekintettel, szenvedélyes mosollyal me-



séltél az életedről. Arról a sok szép élményről, amit a futástól, a sporttól kaptál, és arról a szeretetről, amellyel a családtagjaid – feleséged, aki szintén kiváló atléta volt, két lányod és a hozzájuk tartozók – elhalmoznak. Azt sem felejttem, amikor azt mondtad: „A futás a test és a lélek boldogsága...” Te e szerint éltél, ez irányította egész életedet. Ezért lehettél az, aki voltál, a magyar atlétika jeles képviselője, kimagasló alakja.

Te is elmondhatod, amit Pál apostol: „Ama nemes harcot megharcoltam, futásomat elvégeztem, a hitet megtartottam...” Abban is biztos vagyok, ha most odafentről látod szomorú tekintetünket, így vigasztalj minket: „Ne gyászoljatok! Csak mosolyogjatok, és én az öröklét ragyogásában, Visszamosolygok rátok...”

De jobban örülnék, ha itt lennél velünk!

Török Ferenc

Nemzetközi kitekintés

Interjú Karol Kučerával, Szlovákia sportért felelős kormánybiztosával

– Amikor Szlovákia levált Csehszágától, milyen megoldandó problémák és milyen lehetőségek adódtak Szlovákia sportjában?

Csehszlovákia szétesése után, Szlovákia létezésének első éveiben legeredményesebb sportágaink többségének meg kellett harcolnia a világelitbe kerüléséért, igazolniuk kellett saját, minőségi teljesítményüket. Példaként a teniszből Davis Kupát említeném, ahol 4 évig tartott amíg két afrikai és az európai divízió között eljutottunk a 16 csapatos világcsoportba.

Szlovákián belül sok éven át formálódott a sport támogatása a közigazgatásban, ahol kezdetben nem volt még meg a világos feltételrendszer és a szükséges metodika sem. A sport támogatása sok esetben szubjektív volt, nagy mértékben függött az egyes politikai csoportok döntéseitől. A sport infrastruktúra támogatásával többször is visszaélték.

Mindazonáltal a sportigazgatás lassabban, de folyamatosan fejlődik. A sporttörvény Szlovákiában még nagyon fiatal, csak 2016-tól lépett érvénybe. A sporttámogatási alap, amelynek feladata a sport infrastruktúrájának kiépítése, csak 2020-ban született meg. Jelenleg pedig a kiemelt sportrendezvények támogatásának feltételrendszerén dolgozunk.

– Hol helyezkedik el, melyik minisztérium keretében működik a sportirányítás az állami struktúrában?

Szlovákiában a sport az oktatásügyi minisztérium alá tartozik. A minisztériumban egy külön sport részleg hozta létre, amelynek élén a sportért felelős kormánybiztos áll 20 hivatalnokkal. Emellett az Ifjúsági és Sportügyi Kormánybiztos Hivatala is működik 4 alkalmazottal. Ezen felül külön szervezetei egy-egy a Sport Támogatási Alap, amely a sport infrastruktúrájának és a kiemelt sportrendezvények támogatásával foglalkozik. Az említett három szervezet közös együttműködésre van utalva. A feladatkör és a munka szét van osztva, amelyet koordinálni kell, és egy tető alá kell hozni a sport mozgalom működtetését.

– Mennyire kezeli prioritásként a sportot a szlovák állam?

Ez attól függ, milyen szempontból nézzük. Ha a finanszírozás szempontjából és az ál-



lami költségvetés részarányából vizsgáljuk, akkor Szlovákiában hosszú évtizedekkel lemaradunk az európai átlagtól. Ezt a „jeget” nagyon nehezen és lassan lehet feltörni. Ha a politika szempontjából nézzük, akkor egyértelműen megerősíthetem, hogy az utolsó kormányzati ciklusban a kormány számára a sport kiemelt jelentőségű volt.

– Mik az elért eredmények és mik a legnagyobb kihívások a szlovák sport államtitkár számára?

Érzékeltük az adósságunkat a sportinfrastruktúra felzárkóztatásának szükségességében, beleértve a rendszerszintű pénzügyi források felkutatását és az európai források bevonását is. Ez sikerült is, Szlovákia történelmében először az európai alapok felhasználásából finanszírozza a regionális sportinfrastruktúra fejlesztését. Elindítottuk az iskolai sportinfrastruktúra támogatását, és több tucat hiányzó iskolai tornaterem építését támogattuk. A felújításokat, elsősorban a Sporttámogatási Alapon keresztül és a Területfejlesztési és Informatikai Minisztériumon keresztül valósítottuk meg. 50 millió eurós tendert készítettünk elő a kevésbé fejlett régiók részére a hiányzó tornatermek projektjeinek lehetséges befejezésére.

Emellett a kiemelt sportesemények támogatását is fontos feladatnak tekinti a kormány. A világjárvány ellenére a kormány támogatta, hogy Szlovákia társrendezőként szerepet vállaljon a kézilabda Európa-baj-

nokság megrendezésében. A kormány támogatta a Eurosporton két éve közvetített „Szlovákia körül” kerékpárversenyt, vagy a tavaly megvalósított Európai Olimpiai Ifjúsági Fesztivált (EYOF).

Elit sportolóink magas színvonalú felkészítése két nagy központban is megvalósul, az egyik a Szlovák Köztársaság Honvédelmi Minisztériuma alá tartozó Dukla katonai központ, a másik Szlovák Belügyminisztérium és isze alatt működő rendőrség sportklubja.

– Melyek a sportirányítás prioritásai?

Az erre a tisztségre való megválasztásom kezdetétől, 2020 júniusától teljesen új értelmet akartam adni ennek a fontos pozíciónak az elődömhöz képest, aki elsősorban multifunkcionális és műfüves futballpályák építésével foglalkozott.

A Szlovák Köztársaság Ifjúsági és Sportügyi kormánybiztosának egyik fő feladata a gyermekek fizikai edzettségi szintjének javítása, az iskolai testnevelés és sportnevelés állapotának figyelemmel kísérése és javítása. Kiemelt célunk konkrét és pontosan körülhatárolt megoldások kidolgozása, az iskolai és a regionális sportinfrastruktúra fejlesztése érdekében biztosítani az európai alapok pénzügyi forrásbevonását.

Alapos adatgyűjtés után azt tapasztaltuk, hogy a testnevelés és sportnevelés területe nincs túl kedvező állapotban sem személyi, sem tárgyi feltételek, sem időbeli támoga-

tás szempontjából. A gyermekek teljesítő-képessége gyakran nem felel meg a tantárgy sztemerend oktatási követelményeinek. Első lépésként létrehoztuk az „Edzők az iskolában” programot. Ennek a projektnek első lépcsőfoka volt, a testnevelés és sportnevelés terén segíteni a pedagógusokat, és megragadni a gyermekek mozgás és sport iránti érdeklődését. A program részleges és gyors „ragtapsz” volt a jelenlegi helyzetre. A főiskolai testnevelői karokkal együttműködve fokozatosan 4 edzőközpontot hoztunk létre a pozsonyi Komensky Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karával, a beszercebanai Bél Mátyás Egyetemen, a nyitrai Konstantin Filozófus Egyetemen és a kassai Technikai Egyetemen. Ma a program közel 200 általános iskolában működik Szlovákia-szerte, mintegy 300 képzett oktatóval, és folyamatosan lépkedünk tovább. 2021 júniusában és 2022 decemberében két nemzetközi konferenciát rendeztünk, amelyekből levontuk a szakmai következtetéseket a szlovákiai testnevelés állapotának javítása érdekében. Nagyon inspirált bennünket Magyarország is, amely 2010. óta bevezette a heti 5 testnevelés órát. A parlamentben 2023 májusában sikerült elérnünk a támogatást, így a testnevelés és sportnevelés tantárgy óraszámát heti 2-ről 3 órára emeljük, amely 2023 szeptemberétől lép érvénybe minden általános iskolában. Hivatalomban elkészítettünk egy megvalósíthatósági tanulmányt is, amely a 2021–2027. közötti időszakra a hiányzó tornatermek megépítésével foglalkozik. A 2021–2023 közötti időszakban a Szlovák Köztársaság Ifjúsági és Sportügyi Kormánybiztos Hivatala mintegy 200 általános iskolát szerelt fel innovatív tárgyi eszközökkel, továbbá az általános iskolák alsó tagozatát az innovatív testnevelés és sportnevelés módszertani kézikönyvével látta el.

– Melyek a legnépszerűbb sportágak Szlovákiában?

A 2021-es népszerűségi felmérések alapján, amely az egyik fontos tényezője annak a képletnek, amely alapján kiszámolják a sportszövetségek, illetve a sportegyesületek közötti pénzforrás elosztását, a következő kép alakult ki: 1. jégkorong, 2. labdarúgás, 3. síelés, 4. kerékpározás, 5. tenisz, 6. műkorcsolya, 7. atlétika, 8. biatlón, 9. röplabda, 10. úszó sportok.

– Milyen a labdarúgás és a jégkorong helyzete Szlovákiában?

A futball és a jégkorong helyzete kiemelt, tekintettel a népszerűségi mutatókra. A labdarúgás és a jégkori a sporttörvényben

kivételt képez, függetlenül az elért eredményektől. Ez a két sportág nincs igazságos versenyben az állami támogatásért. Azt gondolom, hogy más sportágakkal szemben nem helyes és igazságos egy ilyen kivétel, annak ellenére, hogy ez a két legnépszerűbb sportág az országban. Az új sporttörvénytervezetben megpróbálunk ezen változtatni, és a labdarúgást és a jégkorongot visszahozni egy egységes képletbe.

– Milyen az élsport helyzete Szlovákiában?

Az élsport a „jéghegy csúcsa”, amelyet az állam a a sporttörvényben rögzített feltételek szerint szisztematikusan támogat. Kiemelt támogatásban részesül az úgynevezett „élcsapat”, amelybe hozzávetőlegesen a legjobb 250 sportoló tartozik különböző sportágakból, beleértve a fogyatékossgal élő sportolókat is.

– Hogyan szerepeltek szlovák barátaink a legutóbbi olimpián? Elégedettek az eredményekkel? Mekkora állami jutalmat kaptak az elmúlt olimpián aranyérmes sportolók?

Szlovákia eredményesen szerepelt a tokiói olimpián. Egy aranyérmet nyertünk Zuzana Rehák Štefečeková révén sportlövészetben, két ezüstérmet szereztünk az egyiket Jakub Grigar kenu szlalomban, a másikat Rory Sabatini golfban, és egy bronzérmet nyertünk Samuel Baláz, Denis Myšák, Erik Vlček, Adam Botek négyesünk által kajak-kenu sportágban. Ezzel az eredménnyel a Fülöp-szigetekkel együtt az 50. helyet foglalta el az országok ranglistáján. Egy aranyat hoztunk a téli olimpiáról is, Petra Vlhová nyerte alpesi síelésben, jégkorong csapatunk pedig bronzérmet szerzett. Ami az olimpiai érmek megszerzését illeti, nem tapasztaltunk jelentős visszaesést az elmúlt évtizedekben. Anton Siekel, a Szlovák Olimpiai és Sportbizottság (SOŠV) elnöke már az olimpia kezdete előtt arról tájékoztott, hogy az aranyéremért 50 ezer eurós, az ezüstért 40 ezer eurós, a bronzért pedig 30 ezer eurós jutalmat kap a sportoló. Az aranyéremért 50 ezret kaptak sportolóink a téli olimpiai játékokról és 15.000 eurót pedig csapatsportokban a bronzéremért.

– Milyen az utánpótlásnevelés és a diáksport helyzete Szlovákiában?

Szlovákiában megközelítőleg 150 ezer aktív sportoló van 23 éves korig bezárólag. A gyermekek 30%-a aktívan sportol, 40%-a csak alkalmadtán mozog – sajnos a tabletek és okostelefonok időszakát éljük. A fennmaradó 30% részére egyetlen mozgáslehetőséget az iskolai testnevelés jelenti. Ezért az utóbbi 3 évben kiemelt célként dolgoztunk azon, hogy növeljük a testnevelés órák számát az iskolákban.

– Milyen a szabadidő sport helyzete, mik a fejlesztési elképzelések?

Rá kell ébredni arra, hogy a gyermekek szabadidejének kitöltése fizikai aktivitással rendkívül fontos – többek között a mozgáshiányhoz kapcsolható elhízás és a cukorbetegség veszélye miatt is. Ezért támogattam azt a törvénytervezetet, amely lehetőséget adna minden gyermek számára, hogy havi 60 euró támogatást felhasználhasson arra, hogy részt vehessen a sportkörök és sportegyesületek foglalkozásain, edzésein. Végül ezt a 60 eurós támogatást sikerült beépíteni az ún. „200 eurós családi csomag a gyermek részére” rendeletbe.

– Milyen a fogyatékos sport helyzete, melyek a fejlesztési elképzelések?

Szlovákia büszkélkedhet és példaértékkel szolgálhat a fogyatékossgal élő sportolók támogatása terén. Az utolsó két nyári paralimpiai játékokon Szlovákia a legeredményesebb 30 ország között volt az éremszerzés tekintetében. Fogyatékossgal élő sportolóinknak állandó helye van a legeredményesebb csapatok között, amely a hathatós állami támogatásnak is köszönhető. Napjainkban minden sport infrastruktúrát tartalmazó építési projektnek teljesítenie kell az akadálymentességgel kapcsolatos előírásokat.

– Milyennek értékeli a szlovák-magyar sportkapcsolatokat?

Magyarország számunkra kiváló partner, aki számos esetben egészségesen motivál bennünket. Jó példa erre a tanulók iskolai sportélete. Ihletet kaptunk két nemzetközi konferencián, ahol barátaink Magyarországról bemutatták a sport és testnevelés rendszerének gyakorlatát a magyar iskolákban, ahol heti 5 órában tartanak testnevelés órákat. Minta értékű, hogy egyes nagyobb iskolákban úgy alakították ki a diák sportegyesületeket, hogy a heti 5 órából 2 órán át a gyerekek különböző sportágakkal ismerkedhessenek meg.

– Személyes jellegű kérdés: milyen sportolói múltja van kormánybiztos úrnak, és fontos beosztása mellett jut-e ideje sportolásra?

1993–2005. között igazolt teniszező voltam, a legjobb helyezésem az ATP ranglistán a 6. hely. Később 10 évig a szlovák Davis Kupa csapat edzőjeként dolgoztam, majd 10 évig a Nemzeti Tenisz Központ főedzője voltam. 2020. óta sportért felelős kormánybiztos és egyben parlamenti képviselő is vagyok. Elvértve még teniszezek, szeretek úszni és kedvelem a hosszútávú futást.

Jády György



Vendégszektor

A virtuális sportmúzeum már nem álom, hanem maga a valóság

Kiss József és Soczó András nélkül nem jöhetett volna létre, velük beszélgettünk.

Amikor a szövetségekkel elkezdünk beszélgetni, és kezdünk megismerkedni egy-egy sportág a specifikus versenyszerével, akkor tudatosult bennünk igazán, mennyire szerteágazó az a feladat, aminek a programozási hátterét, webesítését elvállaltuk. Azt az első pillanattól tudtuk, hogy nem egy száraz lexikont, hanem egy nagyszabású adatbázist fogunk építeni, amire az egész magyar sport büszke lehet. Ezekon a háttérinterjúkon ismertük meg igazán, hogyan is épülnek fel a sportágak. Ekkor mondták el a szövetségek a kívánásaikat, milyen prioritásaik vannak, mit szeretnének mindenképp megjeleníteni – **vágott bele a közepébe a String Code Kft.**

vezetője, Kiss József, amikor a Virtuális Sportmúzeumról (VSM) kérdeztük.

Kiss a kajak-kenu versenyeinek a felépítését ismerte a legjobban, már csak azért is, mert ifjúsági válogatottságig vitte. A magasztos cél, illetve a gondolat, hogy ebbe a múzeumba minden olyan sportoló kerüljön be, aki valaha viselte a nemzeti melegítőt, rögtön megfogta. Kiss és társa, Soczó András már rendelkeztek referenciával, a kajak-kenuban elkészítették a sportág múltját ápoló digitális almanachot. Építettek már fel honlapot világkupára, vagy éppen Európa-bajnokságra, amikor az eredményeken volt a hangsúly, de egy ilyen múzeum teljesen más típusú szaktudást igényelt. Nagy különbség, hogy a kajak-kenuban nyolcvan évet kellett feldolgozni, és lényegesen egyszerűbb volt a szereplőket összekapcsolni, a grafikai megjelenítés, még

ha két különböző szakágról is beszélünk. A VSM-ben a kajak-kenu kivül még körülbelül 30 olimpiai sportágnak kellett megágyazni, a sportágak különböző szakágaival, és akkor még nem beszéltem a szellemi olimpiákon eredményesen szereplőkről. Plusz a nem olimpiai sportágokról, amik ettől még a magyar sportkultúra szerves részét jelentették. Ennek a háttérnek a felépítése volt a mi magunk kis olimpiája, hogy ezek a sportágak, de majd egyszer az autó vagy a motorsport közismert szereplői is jól elférjenek egymás mellett, és visszaadják a hazai sport múltbeli gazdaságát és jelenbeli minőségét. Mert hát az is egy fontos kihívás, hogy itt a múlt a jelennek összeér, és jól kiegészítik egymást.

Ezek már Soczó meglátásai, akit több mint 20 éves ismeretség fűz Kisshez, de most először dolgoznak egymás mellett egy cégben. A string jelentése húr, olcsó párhuzam, hogy egy húron pendülnek. (Az is kapcsolódási pont, hogy Kiss gitárszakon végezte az egyetemet Londonban, de a fejlesztésben is használják ezt a szót.) De még nagyon sok hűrt szeretnének megpendíteni a munkájukkal. Soczó versenyszerűen nem sportolt, de gyerekkorától szerette. Akit a tévében látott, most programozási oldalról jelentek meg előtte, és a múlt egy jeles teljesítményét informatikai szemszögből vizsgálta, ahogy ebben az országban talán még senki.

2021 legvégén kezdtek el először beszélgetni a grandiózus projekt összefogását felvállaló Schmitt Pállal. A Magyar Olimpiai Bizottság (MOB) tiszteletbeli elnökének az volt a víziója, ha majd elkészül egy honlap, piros-fehérvörös alapszínekben pompázzon. De azért legyen egy olyan logója, amit majd könnyen lehet azonosítani. Legyen egy jó szlogenje, amiről mindenkinek ugyanaz jut majd az eszébe.

Sok ötletelés előzte meg, mi legyen egyáltalán a honlap neve, mi fejezi ki legjobban a lényegét. Schmitt a büszkeségeinkből indult ki, aztán egyik megbeszélésén kipattant valamelyikük fejéből: „hajrá magyarok!” Azonnal tudták, hogy ez lesz az igazi, egy prezentáció után Schmitt is úgy gondolta ez a nyerő ötlet, mert senkinek sem kellett magyarázni, és mindenkinek ugyanazt jelenti. Amivel viszont az volt a gond, hogy a domain neve foglalt volt. Schmitt előtt ez nem jelentett akadályt, felhívta Illés Boglárkát, a Fidelitas elnökét, nem mellékesen országgyűlési képviselőt, hogy szeretné, ha ezt felajánlanák a magyar sportnak. Egészen pontosan a Magyar Edzők Társaságának (MET), ami az egész projekt felett őrködik. A Fidelitas elnöksége úgy határozott, hogy ilyen nemes cél érdekében átadják ezt a hozzájárulást, mert a magyar sport a magyar kultúra elválaszthatatlan része.

Most már csak a brandet kellett felépíteni. A



csakot azért idézőjelbe tenném. Össze kellett rakni egy olyan a fiataloknak is élvezhető felületet, ahol a képek mellett elérnek a hanganyagok és a videós tartalmak is. Minden ember vizuális típus, ezt nem lehet elégszer kiemelni – **jelölte meg Kiss a legfontosabb célt. Hangsúlyozta, nem egy honlapot, hanem egy komplett terméket hoztak létre, ami közép- és hosszútávon nyer értelmet.**

Lemásolni nem akartunk senkit, nem is tudtunk volna, mert ilyesmi sehol nincs a világban. Vannak kisebb-nagyobb gyűjtések, de olyan, ami az egész sportéletet reprezentálja, abban úttörők vagyunk. Ötleteket gyűjthettünk maximum innen-onnan, de a szintézist magunknak kellett meghozni. A fejünkben kellett, hogy összeálljon a puzzle. És persze úgy kellett összeállnia, hogy az felhasználóbarát legyen, könnyen kezelhető, mert a lényeg a fiatalokon van a hangsúly, csak úgy ér valamit – **vette át a szót Soczó.**

Néhány hónapnyi tervezés után ott voltak egy olyan megbeszélésen, ahol megjelent a teljes magyar sportvezetés, és még inkább érezték, mennyire fontos ez a projekt. A helyettes államtitkár Schmidt Gábort a kajak-kenuból ismerték, de ő csak egy volt az érdeklődők közül. Érezték a dolog súlyát, ami még nagyobb lelkesedést váltott ki belőlük.

A szövetségek munkához láttak, és gyorsan kiderült, hogy nem mindegyik kezeli olyan méltó színvonalon a múlt örökségét, mint a kajak-kenu. Ők sem voltak elutasítók, de időbe telt, amíg megtalálták a megfelelő embereket, akik naprakész információkkal rendelkeznek egy-egy korábbi bajnok legfontosabb, nem könnyen fellelhető adataival. Ily

módon legalább ezek a szövetségek is ösztönzést kaptak a hagyományápolásra.

Sokszor előkerült a meetingeken, ismertetőkön a kifejezés: infotainment. Adatokkal szórakoztatni, talán így lehetne magyarra ültetni. Az adatok fontosak, de nem hiányozhatnak mellőlük a sztorik, vagy az életrajzok sem. Ahogy az edzők nevei sem, mert edző nélkül nincs sportoló, és edző nélkül nincs eredmény sem. Sőt, olykor az edző, az edző szellemisége, az általa megálmodott módszer és a műhely még fontosabb, mint az egyén. Bay Béla, Igloi Mihály, Fábiánné Rozsnyói Katalin, de akár Széchy Tamás is említhető, akik nem egy versenyzővel alkottak maradandót, hanem a közösség vált méltán híressé.

A Magyar Távirati Iroda adott 4000 képet az olimpiai szereplőkről, a kevésbé ismert fotók is bekerültek az adatbázisba, ezek is megtekinthetők, bár egytől-egyig mindet még fel sem tudták dolgozni. Szóval a munka javában zajlott, a határidőt, 2023. február közepét előre kijelölték. Sok hónapnyi tervező munka eljött a pillanat, amikor a projektet már a sportági vezetők, a sajtók, a felhasználók, a szurkolók elé lehetett tární. És most szinte egymás szavába emlékeztetnek arra, ez még mindig csak a nulladik lépés. Mert ahogy a sport, úgy a hajramagyarok.hu is állandó változásban van, hogy napról napra jobb legyen. Abban is egyetértnek, úgy beszívta őket a feladat, hogy utógon-dozásból is szeretnék kivenni a részüket. Záróként pedig ismét közös gondolatok jönnek, amik helyenként ars poeticának is beillenek.

Az eddigi visszajelzések jók voltak. Nem kis kő esett le ezzel a szívünkről. De a legfontosabb, hogy érzékelte, ez egy folyamato-

san fejlődő, minden nap új arcokkal bővülő oldal lesz. Hiszen a teniszező Marozsán Fábián, miután legyőzte a világsőt, azonnal meg kell jelennie az adatbázisban. Mert májusban ő volt a magyar sport topterméke. A jelenlegi állapot a megálmodottnak körülbelül a 40 százaléka. És ez nem baj, mert már tudunk mutatni valamit, és így sokkal könnyebben hozzá lehet gondolni, milyen lehet majd 2–3 év múlva. Az újságíróknak már így is segítséget nyújthat, ha egy-egy olimpiai érmes életrajzához keresnek információkat. Vagy ha épp azt szeretnék megtudni, mi történt egy adott napon, ki, mikor ünnepli a születésnapját. Egerszegi és Balczó András például ugyanazon a napon születtek. Az álmunk, hogy a sportágakon túl külön adatlapja legyen minden egyesületnek, de minden egyes olimpiának vagy éppen világbajnokságnak. Már így is megvan bizonyos komplexitása a honlapnak, de még sok van benne. Mert a végső cél az, hogy a szurkolók egymás közt a hajramagyarok.hu-t nézve kerüljenek kapcsolatba egymással. Akár úgy, hogy egy versenyről küldjenek be videókat, mert éppen ott szurkoltak. Egy másik videó egy másik szemszögből mutatja be majd ugyanazt a gólt, vagy dobást, ugrást, befutót, örömet, ünnepet. Így pedig a sport közösségteremtő ereje általunk, és a gondozó, a MET által kap egy újabb lökést. **A hajramagyarok.hu-n mintegy 4000 sportoló életrajza elérhető, és a kínálat folyamatosan, napról-napra bővül.**

Ághassi Attila

Edzői hivatás

Találkozás Jamesszal (Emlékezés egy régi játékosikonra)

Kocsis L. Mihály

Harmincöt évvel ezelőtt halt meg Németh János (1906–1988), a magyar vízilabdásport első aranyévtizedeinek legendás „Jamesza” – kétszeres olimpiai bajnok (Los Angeles, Berlin), háromszoros Európa-bajnok (1931, 1934, 1938), Európa Kupa-győztes, az Újpest (UTE) verhetetlen bajnoksapatának oszlopos tagja, amely csapatot aztán, 1944-ben, éppen az ő vezérletével taszított le bajnoki trónjáról a Ferencváros (FTC). (Összesen tizenegyszeres magyar bajnok!) 1948-ban az ő kapitánysága alatt szerzett ezüstérmet a magyar vízilabda-válogatott a londoni olimpián (amelyet azonban sem ő, sem a csapat nem érzett igazi sikernek). 1956 után külföldre távozott, a spanyol úszóválogatott állami edzőjeként dolgozott. 1969-ben az Úszó Hírességek Csarnoka tagjává választották. A nyolcvanas évektől gyakran járt haza. E cikk szerzője 1981-ben találkozott vele, s az ismeretségből levelező barátság alakult ki közöttük. Németh János egyike azon sportembereknek, akik előtt méltán hajtjuk meg a tisztelő emlékezés zászlaját. Egyike a magyar sport sosem halványuló legendáinak!

Ez a délelőtt valahogy más, mint a többi. Izgatottság van a levegőben. Az Astoria fiatal pincére már jó előre összetolta az asztalokat, ugye, kedd van, a baráti társaság... Azt azonban nem tudhatta, hogy milyen nagy nap ez a mai. Mert eljön Jamesz. Tibi bácsi rendezkedik. „Majd ideül melléd Jamesz, és akkor tudok beszélgetni...” Elhárítom. Csak éppen bemutatkozom neki, és megbeszélünk egy későbbi randevút. Nem akarom megzavarni a vizionlátást. Biztosan annyi emlék... Emlék – bólint Tibi bácsi –, bizony, mennyi emlék. Ez a Kléber Gábor-asztaltársaság, évtizedek óta minden kedd délelőtt az Astoriában. Délben itt van a „Ki nyer ma?”; ezek a kedd délelőttök: ki nyert tegnap, tegnapelőtt, régen, az idők ködében, a múltban. Valahai gólok, centi-méterek és másodpercek, az emlékezet folyamatos vizsgái. Ó, ezek a délelőttök! Fradi és foci, illetve foci és Fradi. Ez a gerinc. Kivel mi? Mikor? Mennyit? („Te Géza, és a Bologna ellen az a négy-egy...”)

De ezen a júliusi kedden mégis elsősorban – Jameszra várva. Mindenki Jameszról beszél. Micso-

da csuklója volt neki! „Akkor is ellőtte a labdát, ha ketten kapaszkodtak a karjába...”

Jamesz: UTE, Komjádi-féle aranycsapat, Los Angeles, Berlin, Fradi, bajnokságok... aztán Spanyolország. „Tudjátok, hogy a Jamesz írt egy könyvet? – kérdezi Nagy Barna. – Nekem megvan – büszkélkedik –, nem adnám oda semmi kincsért.”

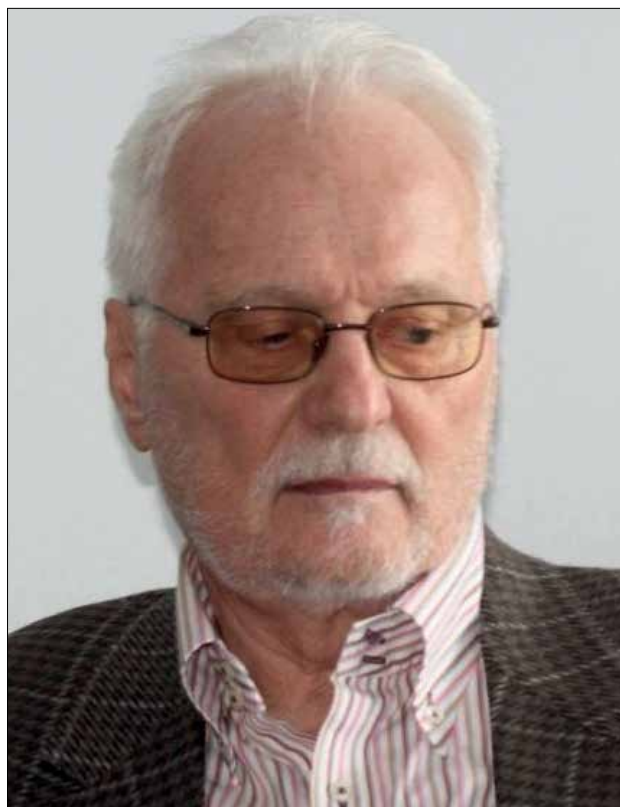
Aztán végre – Jamesz! Mesziről mosolyog. Kezében akartáska. Sántít. Húzza az egyik lábát. Megjött! Az öregek felugráltnak. „Jameszkám...”

Kinek nyerte az olimpiát?

Németh János hetvenöt éves. Minden idők egyik legnagyobb egyénisége a vízilabdázásban. Kétszeres olimpiai, háromszoros Európa-bajnok, az UTE bajnoksapatának oszlopa, aki 1944-ben a Fradiból is bajnoksapatot csinált. Volt szövetségi kapitány a londoni olimpián. Volt megbántott ember...

Említett könyvét (Komjádi aranycsapata. A magyar vízilabda útja a kezdettől a világlétsőségig – Cleveland, Ohio, 1981) egy ilyen emlékekkel fejezi be. „A Népstadiont avatták 1953-ban. Ekkor a magyar sportélet legfelsőbb hatósága, az Országos Testnevelési és Sport Bizottság egy rendeletet tett közzé, amelyben az olimpiai bajnokok részére minden sportrendezvényre szabad belépőt adott ki. Mindenki megkapta ezt, így Vértessy József és Sárkány Miklós is, csak dr. Ivády Sándor és Németh János nem.” Felment „az OTSB palotájába”, Hegyi Gyula elnököt kereste, de csak a titkárnőjéig jutott. Tőke tudta meg, hogy „A szabadjegyek kiadását Sebes Gusztáv alelnök úr intézi”. De ott is csak a titkárnőig jutott. Kérdésére a válasz így hangzott: „Sebes Gusztáv alelnök elvtárs nem engedélyezte az ön részére a szabadjegy kiadását, mert ön az olimpiai bajnokságot Horthy Miklósnak szerezte.”

Talán akkor fogalmazódott meg benne, hogy bár



a nagyvilágon e kívül nincsen számára helye, de... talán mégis keresnie kellene? Ki tudja. Pedig könyvében ezt írja: „(...) mi, amikor 1932-ben Los Angelesben a németek ellen vízbe szálltunk, nem gondoltunk arra, hogy most Horthy Miklós dicsőítéséért fogunk küzdeni, nem gondoltunk erre még a berlini olimpián, 1936-ban sem. Amikor 1948-ban, mint a vízipóló szövetségi kapitánya nap mint nap beszálltam a vízbe, hogy a játékosaimnak megmutassam, mint kell játszani és löni, egy pillanatra sem gondoltam, hogy most Rákosi Mátyásért teszem mindezt. Nem, sohasem egyénekre gondoltunk küzdelmeink során, sohasem a politika élenjáró vezetőiért versenyeztünk. (...) Tudtuk, éreztük, hogy minden egyes győzelmünkkel elismerést szerzünk népünknek, igazoljuk az élethez való jogunkat stb. Tudtuk, hogy győzelmeket vár tőlünk a magyar nép apraja-nagyja...”

Magyarként magyarokért!

– Vannak ellenségei, Jamesz bácsi? – (Istenem, ez a bácsi a Jamesz mellett; mennyire nem illik ide!)

– Nincsenek ellenségeim – harsogja. – Nem ha-



Németh „Jamesz”: az magyar vízilabdasport első fél évszázadának egyik ikonikus alakja

ragyszom senkire. Akire haragudnom kellene, kihúzom ismerőseim sorából. Van egy arab közmondás: „Ha ellenséged van, ülj az ajtódba, és várd ki, amíg a halottaskocsi elviszi a házad előtt ...” Hát, előbb-utóbb elvisz mindenkit. Barátot, ellenséget. Míg csak rád nem kerül a sor. Ez a sorsunk.

– Sebes Gusztávra sem haragszik, amiért annak idején lehagyta a protokoll-listáról?

– Nem, dehogy. Mielőtt a könyvem megjelent volna, elküldtem neki a zárószót kéziratban. Mikor ötvenhatban elmentem, visszahallottam, hogy valakit állítólag pisztollyal fenyegettem. Most becsengettem az illetőhöz, megálltam az ajtajában: ha akar, beenged, ha fél tőlem, elmegyek. „Jöjjön be, Jameszkám, jöjjön be” – mondta. „Hogy is volt azzal a pisztollyal?” – kérdeztem aztán bent. „Ugyan, Jamesz, hagyja már ezeket a régi dolgokat!”

– Azt mondják, Jamesz bátyám ... kemény legény volt. Olyan ember, aki nem szerette, ha packáznak vele. Sokan talán féltek is ezért. Öntől, magától ...

– Én nem hunyázkodtam meg soha senki előtt. Arra törekedtem, hogy legyen tartásom. Komjádi sem szeretett, sokáig be sem vett a csapatba. Csak hitegetett, az amszterdami olimpiára sem vitt ki. Csak utána változott némileg a helyzet. Az 1929-es Európa Kupa után azt mondta nekem: „Fiam, légy jó fiú, és ígérem, hogy mindent jóvá teszek.” Hát ezt az ígéretét megtartotta, ő volt az, akitől hátralevő éveiben talán a legtöbbet kaptam.

Megint egy hosszabb idézet a könyvből, a Komjádi-portré utószava:

„1944. március 1-ét irtunk. Feketlen gyűlölet tombolt az egész világon. Már nem volt bocsánat a harcolóknak. Ölték a magukat megadókat a harctereken, de mögötte, kímélet nélkül, a polgári lakosságot is.

Ebben a légkörben keresett fel Boross Ödön, a régi klubom, az NSC úszószakosztályának elnöke,

Stampfer Sándorral, az Úszó Szövetség volt elnökségi tagjával, és megkérdezte, hogy vállalom-e 5-én Komjádi Béla sirjánál az emlékezés megrendezését. Készséggel vállalkoztam rá, és ez megjelent a sajtó hasábjain is.

Március 4-én tartotta az FTC úszószakosztálya évzáró vacsoráját. Azon váratlanul megjelent a Magyar Úszó Szövetség ügyvezető elnöke, Lengvári Ákos, néhány más elnökségi tag kíséretében. Azonnal hozzám jöttek és kérdezték: »Igaz-e, hogy holnap egy zsidó sirjánál fogsz beszélni?« »Nem – feleltem –, én nem beszélek egy zsidó sirjánál, hanem Komjádi Béla sirjánál.« »Vedd tudomásul, hogy ennek súlyos következményei lesznek« – mondta Lengvári. »Vállalom a következményeket« – fejeztem be a beszélgetést. (...)

És 1944. március 5-én megtartottuk Komjádi Béla sirjánál a szokásos emlékezést. Elmondtam a beszédemet – és ezért kizártak az Úszó Szövetség tisztikarából.”

Hogy vajon miért nem látta meg időben a zseniális érzékű Komjádi Béla a fiatal Németh Jánosban a később százszázalékosan igazolt tehetséget, erre ma már nehéz felelni. Tény, hogy nem látta meg, s ezzel életre szóló sebeket ejtett. De az is tény, hogy amikor végre bizalmat szavazott neki, ez a bizalom életfogytig szólt. Jamesz nem maradt adós ezért már Komjádi életében sem, s mintha ezzel a dokumentumkönyvvel még mindig valami adósságot törlesztene. Nem személyes adósságot, de a sport adósságát, egykori játékosok, csapattársak adósságát. „Amint vittük Komjádi Béla nehéz tölgyfakoporsóját a sírjához, nem léptünk egyszerre, és úgy tűnt, mintha a rázkódó koporsóból Komi bácsi kopogtatott volna figyelmeztetőleg: »Fiaim, lépjetek egyszerre és haladjatok mindig együtt!« Mintha szólt volna hozzánk!”

– Huszonkilencben voltam először a válogatottal külföldön. Indulás előtt, ahogy ez szokás, az újoncokat le akarták húzni. „Frisz hús, friss hús!”, ... De én azt mondtam: fiúk, két vagy három évvel ezelőtt még hagytam volna magamat, talán még egy évvel ezelőtt is, de most már késő. „Ne legyen olyan nagy szád” – mondta erre Komi bácsi, és éreztem, hogy a légkör megfagyott körülöttem. Nem tehetek róla, úgy éreztem, huszonhárom éves koromban, annyi csalódás után már nem illett hozzám ez a kedélyesség.

– Nem ismerte a tréfát, János bácsi?

– Tréfája válogatja. Már Spanyolországban történt meg, amikor a válogatott szövetségi kapitánya voltam, hogy a versenyzőim tréfából meglátították a sőtartó tetejét, s amikor meg akartam sózni a rántottát, ráomlott az egész. Felkaptam a rántottát és hozzájuk vágtam, „Nem vagyok a játszótársatok ...” Többször nem fordult elő ilyen.

A vezetőnek legyen tekintélye! Kisebb baj, ha nem szeretik, mintha nincs tekintélye. Komjádi Béla is azt mondta: „A csapat olyan, mint egy szekér, amelyiknek négy kereke van, de rúdja csak egy lehet ...” Ez a lényeg. A rúd.

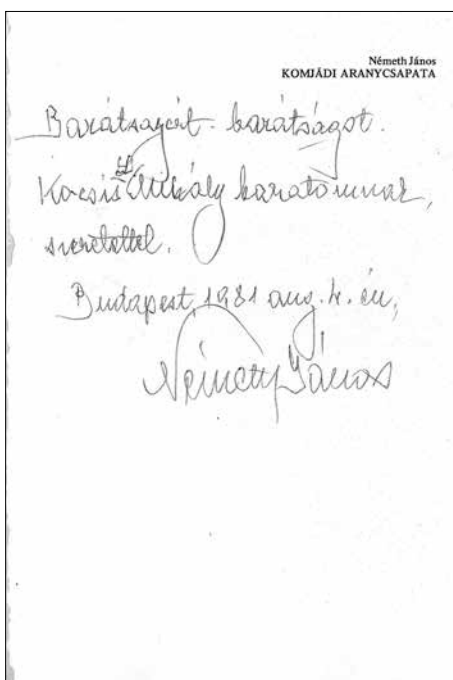
„Hopp auf, Jamesz!”

– Rettenetesen nagy focirajongó voltam – mesélte abban a régi interjúban –, és Zsák-imádó, kisgyermekként elkísértem a Harihármat minden mérkőzésére. Villamossal mentek, és egy idő után feltűnt, hogy én mindig Zsák Károly mellé ülök. A játékosársai meg is kérdezték tőle: „Skaja, ez a te rokonod, hogy mindig veled van?” A 24-es villamos vitt ki a pályára ... Aztán mégis úszni kezdtem. A Csasziba és a Rudasba jártam, de ott is a labdát lestem folyton, a vízipólókat, ha félrement egy labda, utána úsztam és visszadobtam. Így aztán lassanként felfigyeltek rám az NSC-ben, de elég konzervatív csapat volt, nem akartak fiatalítani, hiába lőttem már első meccsemen az ifiben öt gólt, nem volt esélyem, hogy a nagyok közé bekerüljek. Amikor aztán az NSC feloszlott, átmentem az UTE-ba. Én az Egyesült Izzóban voltam műszerész, a gyár az UTE-t patronálta, hát szinte természetes volt, hogy odamegyek. Amikor én ezt a játékot kezdtem, Fazekas Tibor és Wenk János volt a két nagy öreg, ők mentették át a magyar vízilabdasportot 1914-ből, ők indították el az új nemzedéket a fölfelé vezető úton. Ők voltak azok, akik még a háború előtt csuklóból kezdték dobálni a labdát, s a húszas évek közepén már kinevezték azt, aki nyújtott karral lőtte el a labdát. Persze, a felemelkedéshez más is kellett. Elsősorban a klubok, a vezetők sportszeretete. A gyatra edzéslehetőségben megalálták a legjobb módszert. Meghívtak más csapatokat az edzésükre, és azok visszahívással viszonzták. Így minden csapat többletedzéshez jutott. Tudod, mit jelentett akkor az egyesület támogatása? Az NSC heitenként és fejenként négy uszodai belépőt adott a legjobb versenyzőinek. Négyet! Ha többször akartál menni, vehetted a saját pénzedből. Akkor, mikor még villamosra sem tellett. Gyalog jártunk ki a Csasziba, meg vissza. De mentünk, olyanok voltunk Fazekas és Wenk körül, mint a kiscsibék.

Szóval éltük a mi világunkat, együtt, élvezve a szegénység romantikáját. Mert nem volt másunk, csak romantikánk és az ebből fakadó lelkesedés. Minden klubnak megvolt a maga csatakiáltása, és a saját dala is. Az FTC például külön nótaköltővel rendelkezett. Woggenhuber Oszkár gyártotta a Fradi-dalokat. Az 1925. évi bajnokságot eldöntő 2:1-es győzelmet megénekelték úgy, hogy azt az egyik körüti kabaré heteken keresztül a műsorán tartotta. „Kaptam én, kaptam én egy potyajegyet, – Úgysem láttam még vízipólomeccset ...” És így tovább. De gúnyversek születtek az egyes játékosokról is. Engem például így piszkáltak önző játékomért: „A Dunában úszik a Németh, – Hogy



Könyvét 1981 nyarán dedikálta a szerzőnek



öt a fene enné meg, – Megkapja a labdát, várakja a markát, – hollári, hollári, hó!” Szép volt, bizony szép volt ... Emlékszem, amikor az első NSC-tréningről hazaértem, örömmel újságot kaptam édesanyámnak, hogy komoly sportember lettem. Közben hazaérkezett Pali bátyám is, aki tizenöt éves korától, édesapám halála óta volt a családfő. „Mit szólsz hozzá, öcséd úszó akar lenni” – mondta neki édesanyám. „Sportember? – kérdezett vissza. – A sportemberek mind zuhannak, ő is el fog zuhanni ...” Nem lett igaza.

– Milyen fiúkból állt az akkori vízilabdasport?

– Heterogén társaság voltunk nagyon. Voltak közöttünk jó társaságból, gazdag nemesi és polgárcsaládból származó fiúk is, de a többségünk csóró volt. Egy nagyivádi Ivády Sándor mellett a Molnár utcaiak, a Keserű fiúk meg Vértessy-Vrábel Jóska, magam pedig a munkapad mellől jártam naponta az edzésekre. (Igaz, később én is kistisztviselőségig, egészen a kórházgondnokságig „vittem”). Amikor kialakult a Komjádi-féle nagycsapat, a vízben többnyire megvolt az egység, és míg Komi bácsi élt, azt is el tudta érni, hogy a vízparton se legyen túl sok súrlódás, de azért ... különböztünk, erősen különböztünk. Csapaton belül Homonnai kivételezett helyzetet élvezett Komjádi Béla révén, neki ő volt a legnagyobb játékos, a kedvéért még a mérkőzések tényeit is hajlandó volt meghamisítani, amikor a Nemzeti Sportot tudósította. Érdekes volt, hogy a dzsentrí Ivádynak éppen Sárkány volt a legjobb barátja ..., nem a származásuk, a magatartásuk hozta őket össze. Ivádyról nekem sincsenek jó emlékeim. Az ő szövetségi kapitánysága alatt fordítottam hátat a válogatottnak. Emlékszem, egy külföldi túrán azt fejtegette a vonatkupéban, hogy a magyar pa-

rasztal csak a bot nyelvével lehet beszélni. És ezt nekem, a magyar munkásfiúnak végig kellett hallgatnom. Vagy itt volt például Halassy Oli, akivel a legjobb barátok voltunk az UTE-ban. Mielőtt kiment volna az amszterdami olimpiára, sírva búcsúzott tőlem: neked is köztünk lenne a helyed – mondta. Aztán amikor visszajött, fokozatosan megváltozott, dirigálni akart, amikor csak tehettem, belém kötött; rendre kellett utasítanom. Aztán negyvenben, amikor az UTE elvesztette a bajnokságot, Oli mindenkinek azt mondta, hogy miattam történt, nekem pedig azt vágta a szemembe az öltözőben: „Jobb, ha többet nem zavarogsz közöttünk!” Hát, nem is zavarogtam, akkor mentem el az FTC-be. Évek múlva – amikor már régen az FTC játékos voltam, és ott ismét a bajnokság közepcsatára –, 1945-ben az igazoló tárgyalása után felkeresett. „Jamesz – mondta –, bocsásd meg azt a sok rosszat, amit elkövettem ellened, és ha lesz rá mód, akkor én neked mindig csak segíteni fogok.” Ezután élete végéig jó viszony volt közöttünk. Sajnos, nem élt Sokáig, 1947-ben, máig tisztázatlan körülmények között, halt meg. Egy rablótámadás során megölték ... Tudod, kit szerettem a csapatból legjobban? A Keserű Lalót. Ő volt az egyetlen, akiben sohasem csalódtam. Amikor bekerültem a válogatottba, azt mondta nekem: „Jamesz, neked nem kell kiabálnod, te csak tedd fel a kezedet, ha kell a labda, és én majd odateszem ...” Tényleg, csak fel kellett tennem a kezem.

– Jamesz ... Honnan jött ez a név? Mikor ragadt János bácsira? Mert ráragadt. Még ma is jobban odatartozik, mint ez a másik, ez a „János bácsi” ...

– Ugye?! 1924-ben az edzőm adta ezt a nevet, és nemcsak, hogy rám ragadt, de 1930-tól már mindenki Jamesz lett, aki centercsatárt játszott

vízilabdában. 1924 őszén volt az NSC-nek egy nemzetközi mérkőzése Bécsben a Vienna ellen, azt mondják: jól játszottam. „Hopp auf, Jamesz!” – ezt kiabálta a közönség minden megmozdulás után.

– A szép emlékek előjönnek ...

– Említettem már első válogatottságomat a német túrán. Berlinben első mérkőzésünket a nagyon erős városi válogatott ellen játszottuk. A meccset 8:2-re nyertük, én öt gólt lőttem. Volt egy gólim, amelyet utána sem sikerült megismételnem, pedig összesen volt vagy kétezer ... Ivády dobott előre egy hosszú, ívelt labdát. A leadás egy kissé rövidre sikerült, s azt a hátamra feküdve, lábbal a kapura lőttem. A labda a felső kapufán csattant, onnan visszapattanva a kezemre érkezett. Megállás nélkül a levegőből az ellenkező sarokba lőttem. A német kapus még a másik sarokban feltartott kezekkel homorított, amikor a lövésem már a hálóban ült. A mérkőzést hosszú percekig nem lehetett folytatni, úgy tombolt a hatezer néző.

– Megnyerte volna a válogatott a negyvenes olimpiát, ha megrendezik?

– Nem tudom. A Komjádi-féle csapat akkorra már széthullott. Ivády mesterségesen szembeállította a fiatal és az idősebb játékosokat. Harmincnyolcban még megnyertük az Európa-bajnokságot, de már nem voltunk a régiiek. Fokozatosan kiszálltak a nagycsapat tagjai; én húztam a legtovább. Utána már csak azt akartam, hogy új csapatomban, a Fradiban is bizonyítsak. Sikerült. Átigazolásom után egy évvel már veretlenül végeztünk, és aztán 1944-ben megnyertük a bajnokságot. Pedig azok az ostoba, gonosz idők! A legjobb játékosaimtól megfosztottak, Bródy, Karinty Cini, Török Gabi ...

„Egy este a Gülbabában”

– Olvasta azt a szép Karinty-novellát, a Ferencvárosi szívet? Az a sorsdöntő presztízmérkőzés az UTE ellen, amelyen sikerült megőrizni a veretlenséget egy 1:1-es döntetlennel...

– Persze hogy olvastam! Mi van most Cinivei?

– Hatvanéves lett.

– És még mindig olyan ... mókás?

– Hát, tetszik tudni, ő a Cini. Milyen ötlet lenne dedikálni neki a saját könyvét?

– A régi idők emlékére, ugye? ... Tudod, amikor az az affér volt az UTE-ban, nem akartak elengedni, ami nagy disznóság lett volna, és akkor hozta a szövetség a Lex Jameszt, mely szerint minden harmincévesnél idősebb játékos rögtön átigazolhat egy másik csapatba. Negyvenégyben aztán ismét az UTE-val játszottuk a döntő meccset, nekünk a döntetlen is elég lett volna a bajnoksághoz, de Kislégyi Kálmán azt mondta nekem: örüljünk, ha csak egy hatost kapunk tőlük. Erre a meccs előtt elmentem a Megyeri csárdába és megrendeltem az egész csapatnak a vacsorát, szalonnával tűzdelt csirke satöbbi, és azt mondtam a játékosaimnak: „Le-



Komi bácsi és fiai (korabeli újságrajz)



A Los Angeles-ben győztes csapat (középen Németh János, a jobb szélén a másik újpésti legenda, Halassy Olivér)

het, hogy hat gólt kapunk, fiúk, de elkeseredett arcot akkor sem akarok látni. Ha kikapunk is, eszünk, iszunk, jót mulatunk ...” Feledhetetlen egy meccs volt, nekem legalábbis! A negyedik percben már 2:0-ra vezettünk, aztán a félidő 2:1-gyel végződött. A második félidőben egyenlített az Újpest, aztán már 3:2-re ők vezettek, és csak egy perc volt hátra a mérkőzésből. Tátos Nándi készülődött, hogy kiússzon a labdára, én meg magyaráztam a többieknek, mit csináljanak, ha Nándi megszerezte a labdát. Visszaadni nekem, közben Nándi lopja magát előre, s akkor majd tőlem megkapja a labdát. „Be kell lőnöd, Nándi” – mondtam neki, mire Puljer Fülöp, a Puci, odaszólt Nándinak: „Nándikám, ha belövöd, kapsz tőlem egy húszkoronást.” Meghallotta a parton Nagy Barna, ő is bekiahlalt: „Tőlem is egy húszast.” Erre a szakosztályelnökünk is: „Tőlem is, Nándi.” Mit tesz isten, bevágta. Megvolt a bajnokság. Következhetett a vacsora. A szomszéd szobában az UTE-játékosok értek. Az étkezés végén Puci fogott egy hatalmas szivart és átsétált hozzánk, megállt az ajtóban, és kevélyen megszólalt: „A bajnok kér tüzet!” Többen felugrottak, tüzet adtak neki. „A bajnok meg van elégedve” – harsogta Puci. Együtt neveltünk, győzők és legyőzöttek. Hát, ez volt szép az akkori sportban.

– És a mai sportban?

– A mai sport más. Pénz, pénz, pénz mindenütt. Mi a Los Angeles-i olimpiára napi ötven cent zsebpénzt kaptunk, ihattunk érte kétszer huszonegy centért limonádét az utcai automatából. Amikor Komi bácsi megtudta, hogy Szepes Béla, a gerelyvető hetvenöt centet kap, kiverte a huppot ... Nem is tudom, persze nem a pénz számít. Önmagában a pénz jó dolog. Hogy a sportolónak van lehetőségük, egzisztenciájuk. De a másik oldalon ott van az is, hogy a sok pénzért sokat is kell nyújtani, s nem csak a sportpályán. De ott is. Néha az élet sem kevés, lásd profi bokszt, autóversenyzés: szegény Petterson. A nagy tét nem mindig serkenti az embert. Los Angelesben a németek elleni meccs előtt odajött a MAC kint levő vezetője,

és felolvasta nekünk az úszószövetség elnökének táviratát. Az egyetemes magyar sport függ tőletek ... – ilyenek voltak a táviratban. Ettől olyan ideges lettem, hogy a nadrágom madzagját alig tudtam megkötni. Komjádi biztos nem engedte volna felolvasni ezt a táviratot, de ő akkor is rohagált a dolga után, minden az ő nyakában volt, negyvenhat ember mellett volt az egy szem vezető. Pedig ő is azt tartotta, hogy a játékosnak és vezetőnek önbizalmat kell sugároznia. Az amszterdami olimpia előtt például azt nyilatkozta: „Ha nem győzünk, lefogjuk negyven kilóra ...” Igaz, utána hogy vesztettek, élete végéig tartott a német csapattól. Los Angelesben valósággal reszketett, még nekem kellett nyugtatnom: „Komi bácsi, ma négy gólt fogok lőni és ez elég lesz a győzelemhez.” „Jól van, Jameszkám, csak lódd is be őket!” Három-null után kikiabáltam neki a partra: „Még két góllal jövök!” Aztán meglett a négy, nem kellett csalódnia. Ennek azóta is örülök.

– Úgy tudom, Jamesz bácsi még az ötvenes években is játszott.

– Negyvenkilencben még a válogatottba is meghívtak egy hatos tornára. Persze nem mentem. Az FTC-ben azonban még ötvenháromban is játszottam. Negyvenkét éves fejjel. De a sok vilányfényes meccs miatt nagyon kezdett romlani a szemem, alig láttam már a labdát ...

– Nehéz volt a búcsú?

– Nem ez a búcsú volt nehéz. 1942-ben felvittem a padlásra a futballcsukámat, akkor még sírtam is. Egy időben harmadosztályú szinten fociztam. Egész életemben jobban szerettem focizni, mint vízilabdázni. Azt szerettem a legjobban.

Dedikáció egy novella élén: „Karinthy Cini játékostársamnak. A régi időkre visszaemlékezésül, szeretettel: Budapest, 1981. júl. 15. – Németh Jamesz.”

Egy levelezőlap:

„Kedves Barátom,

köszönöm a levelet, a fotókópiát. Németh Jamesz

nekem is nagyon kedves emlékem, s feledhetetlen az együtt töltött idő, életem egyik fontos mestere, tanítója volt, amint ezt meg is írtam... Érdekes, izgalmas és persze ellentmondásos egyéniség, de a sportban életben egyaránt hallatlanul szuggesztív, erőteljes. Nem is tudtam a könyvéről, de szívesen olvasnám! Nagyon örültem a dedikált könyvnek is, megőrzöm! – Karinthy Cini.”

Egy este a Gül babában

(írta: Karinthy Ferenc – részlet)

„...És este újra együtt ültünk a Gül Babában, mind, az egész csapat. Fáradtak voltunk, izmainkban éreztük a mérkőzést, rólam nem is beszélve – de a jókedv magasan szállt: hiszen elértük, amit magunk elé tűztünk, a bajnokcsapat nem bírt velünk, megőriztük veretlenségünket. Voltak ugyan, akik most már azon spekuláltak, hátha győzni is lehetett volna – de Jamesz leintette őket: örüljünk most a döntetlennek, majd eljön az is, lesz még bajnok a Fradi, csak így tovább, mindig előre! Ott voltak a lányok is, kedvesen, elpirulva, sőt ittunk, énekelünk, kezüket kerestük az asztal alatt. Malvin az emlékeiből mesélt, régi óbudai beugratásokról. Németh kivételesen némi hosszabbítást is engedélyezett; amíg a Nemzeti Sport megjelenik. Egymás kezéből kapkodtuk ki, mert annál nincs nagyobb gyönyörűség, mint amikor az ember saját nevét olvassa az újságban. Benne volt, benne a dicsőségünk, az első lapon az én nevem is, kiemelve, dicsérlettel. Égette a zsebem, míg a lányokat hazakisértük, otthon is kiterítettem, újra meg újra elolvastam, milyen »sikeres fegyvertényt hajtott végre a fiatal hátvéd, mikor az ellenfél legveszélyesebb játékosát kivitte a vízből, ezzel is tanúbizonyságot adva áldozatkészségének és igazi ferencvárosi küzdőszellemének.”

*

Áldozatkészség, küzdőszellem!

„Micsoda útjaim ... voltak nekem ...” Ezt aztán majd Cseh Tamás éneklí. És mindannyian értjük.

Micsoda utak, micsoda esték, micsoda meccsek!

Paralimpia

Vágják a centit a parasportolók – kevesebb, mint 500 nap múlva kezdetét veszi a párizsi paralimpia

Szabó Bence – Magyar Paralimpiai Bizottság

A francia fővárosban 2024. augusztus 28. és szeptember 8. között rendezik meg a fogadtatós sportmozgalom legnagyobb eseményét, a paralimpiai játékokat, amelyen 22 sportágban 4.400 versenyző vesz részt, akiket közel ugyanennyi edző, sportszakember, segítő és bíró kísér el a játékokra. A Magyar Paralimpiai Csoport megkezdte a kvótaszerezést és időarányosan kiválóan áll.

A legutóbbi paralimpián, amelyet 2021-ben, Tokióban rendeztek meg, hazánkat 38 sportoló képviselte. A csapat minden idők második legsikeresebb szereplése után – 7 arany, 5 ezüst és 4 bronz, 18. hely a nemzetek éremtáblázatán – készül a kevesebb, mint 500 nap múlva megkezdődő párizsi játékokra.

Hazánk parasportolói ezidáig három országkvótát szereztek: egyet kerékpárban, kettőt pedig sportlövészetben. A legtöbb parasportoló számára ebben az esztendőben nyílik lehetőség kiharcolni a paralimpiai részvételt a nemzetközi viadalokon nyújtott sikeres szereplésekkel. A Magyar Paralimpiai Bizottság (MPB) – a sportági szövetségek vezetőivel és szakembereivel egyetértésben – 17 egyéni sportág versenyzői esetében tartja lehetségesnek a paralimpiai részvételt. **Az előzetes felmérések alapján hazánk delegációjának létszáma meghaladhatja az 50 sportolót, amely minden idők legnagyobb Magyar Paralimpiai Csapata lehetne.**

A következő hónapokban a magyar parasportolók világversenyek tucatjain vesznek részt annak érdekében, hogy biztosítsák helyüket a párizsi paralimpián, a Magyar Paralimpiai Csoportban.

A nyári világ bajnokság-dömping első felvonására júliusban kerül sor, amikor a sok magyar versenyző között **újra szoríthatunk az egyre nagyobb klasszisokká váló két paralimpiai bajnok úszónak, Konkoly Zsófiának és Pap Biankának; a távolugrásban világcsúcs tartó, paralimpiai bajnok Ekler Lucának; valamint a parajászok világranglistájának**

negyedik helyén álló Gáspár Tamásnak is.

Augusztusban sem lesz hiány a vb-izgalomból: a paralimpikon kerékpáros Wermeser Zsombor ezúttal is nyeregbe száll, ismét több száz kilométer megmozdítására készül a paralimpiai hatodik erőemelő Sedric Roussel, míg újfent drukkolhatunk a hajóba szálló paralimpiai bronzérmes kajakos Varga Katalinnak is.

A világ legjobb paraúszói idény nyáron Manchester felé veszik az irányt, ahol 70 ország több mint 600 sportolója veszi birtokba a medencét. A július 31. és augusztus 6. közötti globális viadalon hazánkat nyolc sportoló fogja képviselni. **A tavalyi vb-n a mieink négy arany-, három ezüst- és két bronzérmét nyertek, ebben az esztendőben is hasonlóan impozáns eredményekben reménykedhetünk.**

Az egyaránt paralimpiai bajnok Pap Bianka (Vasas SC) és Konkoly Zsófia (PSN Zrt.) újabb címeket érhet el. **Szabó Álmos tanítványa, Bianka az S10-es kategóriában, 400 méteres gyorsúszásban és 100 méteres hátúszásban, míg Jancsik Árpád versenyzője, Zsófi az S9-es kategóriában, 100 méteres pillangóúszásban, valamint 200 méteres vegyesúszásban védheti meg bajnoki címét.** Ezen versenyszámak mellett előreláthatólag további három-három versenyszámban szoríthatunk nekik.

A magyar paraúszó válogatottnak fiatal és rutinos versenyzők egyaránt erősíthetik majd Manchesterben. A világ bajnokságon újra bizonyíthat Szabó Álmos világ bajnoki bronzérmes tanítványa Száraz Evelin (Vasas SC) és Karsai Péter növendéke, Hotz Csenge (Pécsi VM), valamint az **Európa-bajnoki ezüstérmes, a TV2 Dancing with the Stars műsorában országos népszerűsége szert tett Iván Bence (PSN Zrt.) is,** aki Jancsik Árpád edzővel dolgozik közösen. A magyar színeket több,



mint 15 éve szép eredményekkel képviselő Adámi Zsanett (UTE) Magyarovits Zoltánnal folytatott eltökélt munkájának köszönhetően ismét felveszi a versenyt a világ elitjével. Továbbá 100 méteres mellúszás SB8-as kategóriában szoríthatunk Szabó Álmos növendékének, a fiatal Tar Rékának (Vasas SC) is.

Közel egy évvel a párizsi paralimpia előtt utazhatnak paraatlétáink a francia fővárosba, ahol július 8. és 17. között rendezik meg a világ bajnokságot. A szervezők összesen 171 versenyszámot – 77 női, 93 férfi és egy vegyes – bonyolítanak majd le a Sébastien-Charléty Stadionban. Paraatlétikában utoljára 2019-ben, Dubaiban rendeztek világ bajnokságot, ezt követően a járvány folyamatos halasztásra és újratervezésre kényszerítette a szervezőket. A magyar válogatott az előző vb-ről egy arany-, két ezüst- és egy bronzérmel tért haza, ezzel régen nem látott sikereket elérve.

Legeredményesebb paraatlétánk Ekler Luca (TFSE), aki 2019-ben világ bajnoki csúccsal nyerte meg a T38-as kategória távolugró versenyt, majd 100 méteres és 200 méteres síkfutásban is ezüstérmét szerzett. Szalma László – a kétszeres fedettpályás Európa-



bajnok távolugró – tanítványának célja nem más, mint megvédeni bajnoki címét, amelyre jó esélyei is vannak, miután **ő tartja a távolugrásban a világrekordot 5.98 méteres ugrásával.**

Ugyancsak rajthoz állnak – a T20-as kategóriában – **a Biacsi ikrek, Ilona és Bernadett, akik már hosszú évek óta szállítják a szebbnél szebb eredményeket a magyar parasportnak.** Az SZVSE versenyzői, a sokszoros paralimpikonok számos nemzetközi versenyen érték már el rangos sikert, a 2019-es világbajnokságon pedig Ilona világbajnoki bronzérmes, testvére pedig negyedik helyezett lett. Az azóta eltelt időszakban új edző, a korábbi fedettpályás Európa-bajnoki bronzérmes középtávfutó Zemen János irányítja a felkészülésüket, biztató esélyekkel néznek a lányok a párizsi vb elé.

A paraatléta válogatott tagjai között szerepel majd az Európa-bajnoki ezüstérmes Keresztes Erika (Váci Reménység SE), aki a Biacsi ikrekhez hasonlóan T20-as kategóriában, középtávfutó számokban remekelhet

és szintén Zemen Jánossal készül a vb-re. A dobók közül Magyar Zoltán paralimpiai hatodik helyezett sportolója, Szöllősi István (Váci Reménység SE), az F20-as, míg Jancsik László tanítványa, Nagy Ambrus (Váci Reménység SE), az F33-as kategóriában ragad súlygolyót. A fiatal, mindössze 20 éves Takács Adél (Szegedi RSC) Szabó Erzsébet edző segítségével készül élete első világbajnokságára, ahol T20-as kategóriában távolugrásban jeleskedhet. A rutinos versenyzők mellett **új magyar paraatléták is debütálnak a vb-n. Luterán Petra T47-es kategória 100, 200, valamint 400 méteres síkfutás versenyszámában és távolugrásban állhat rajthoz, míg Besenyei Zoltán az F52-es diszkoszvetők között remekelhet.**

A tavalyi mozgalmas évet követően idén sem tétlenkednek a paraíjászok, számukra július 17. és 23. között rendeznek világbajnokságot Plzenben. A cseh városban nem ez lesz az első alkalom, hogy a sportág számára nemzetközi versenyt rendeznek, legutóbb, 2018-ban kontinensviadalon vehettek részt ott Európa legjobbjai.

Magyarországot a paralimpiai ötödik helyezett Gáspár Tamás (MESE) egyedüli versenyzőként képviseli. Az Angliában élő és ott készülő sportoló a W1-es kategóriában a

2022-es Európa-kupán már bizonyított, amikor is szoros csatában végzett az ezüstérmes jelentő helyen. Tamásnak tavaly az Ek mellett további lehetősége is volt bizonyítani nemzetközi porondon, a 2022-es Európa-bajnokság W1-es kategóriájában nyolcadik,

míg ugyanezen kategória világbajnokságán kilencedik helyen zárt. A magyar versenyző új felkészülési módszert követ edzőjével, Merry Natalie Victoriával, akinek segítségével szeretné elérni eddigi legjobb világbajnoki szereplését.

Ebben az esztendőben kerékpárosok lépik el Glasgow-t augusztus 3. és 13. között, miután a városban rendezik meg a sportág világbajnokságát. A szervezők számos versenyszámban várják az ép és a parasportolókat is, hazánk természetesen képviselteti magát az eseményen. Az előző évben Wermeser Zsombor (Team Novák) derekasan helytállt a kanadai Baie-Comeauban, ahol a C5-ös sérültségi kategória országúti időfutamában a tizenegyedik, míg a mezőnyversenyben a tizenharmadik helyen végzett.

A magyar paralimpikon újfent bizonyíthatja rátermettségét, miután a skóciai **vb-delegációnak eddigi egyedüli tagjaként szállhat nyeregbe. Wermeser Zsombor révén a párizsi Magyar Paralimpiai Csapat februárban szerezte meg újabb, harmadik országkuvótáját.** Így dr. Pancel Lóránt sportolója számára fontos, hogy rajthoz álljon Glasgowba, ezzel is megtartva pozícióját a világranglistán. A 25 éves bringás ez alkalommal az országúti versenyszámok mellett pályakerékpárban is remekelhet.

A Közel-Keleten is szoríthatunk fogyaté-kossággal élő sportolóknak, hiszen idén a para-erőemelők világbajnokságát Dubajban rendezik. Az augusztus 22. és 30. közötti sporteseményen a felnőtt versenyzők mellett a junior korcsoportba tartozók is megmutathatják erejüket. A magyar csapat a tavalyi georgiai kontinensviadal sikereit követően bizonyíthat újra, akkor három magyar felnőtt sportolónak is közel volt a dobogós helyezés megszerzése: Tunkel Nándor (49 kg), Sedric Roussel (88 kg) és Sztanó György (59 kg) egyaránt a negyedik





helyen végzett súlycsoportjukban. Míg a válogatott két fiatal sportolója, Fejes Richárd (80 kg) és Szebenyi Gergő (54 kg) ifjúsági Európa-bajnoki címet szereztek.

A magyar erőemelők hét fővel fogják képviselni hazánkat az Egyesült Arab Emírségekben. A kerettel többek között a paralimpiai bronzérmes, Darázs Ádámmal készülő **Tunkel Nándor (Power Ozi)** utazhat, aki ismételten szeretne bravúrt elérni a világ legjobbjaival szemben. Szalay Bence sportolója, Sedric Roussel (Erőtér SE) sem hagyja magát, a lehető legjobb eredményre készül, hogy közelebb kerüljön a párizsi paralimpiai kvóta megszerzéséhez. Hazánk válogatottjának jelenleg egyetlen hölgy tagja van, Mezei Katalin (Power Ozi) személyében, aki a tavalyi Európa-bajnokságon szoros küzdelemben zárt a nyolcadik helyen, azonban Darázs Ádámmal ebben az esztendőben is eltökélten készülnek egy újabb kiemelkedő eredmény elérésért. Junior korcsoportban ezúttal Belme Péter tanítványa, Szebenyi Gergő (Belme Erőemelő SE) öltheti magára a címeres mezt, hogy megismételje az előző évben nyújtott sikerét. Faragó Péter tanítványa, a tavalyi Eb negyedik helyezett Sztanó György (Wolf SE) is eltökélten készül a világbajnokságra. Míg a válogatottba visszatér a többszörös Európa-bajnok ezüst- és bronzérmes Sas Sándor (FTC), aki Lombosi Melinda segítségével készül a rangos megmérettetésre. A 2022-es kontinensviadaltól megbetegedés miatt távol maradt Stadler Tamás (Power Ozi) is erősíteni fogja hazánk küldöttségét Dubajban.

A párizsi paralimpia előtti véghajrához közeledve a kajak-kenusok számára sincs idő

a pihenésre. A németországi Duisburg városára augusztus 23-tól 26-ig várja a sportág legjobbjait a világbajnokságon. A már jól megszokott módon, az ép és parasportolók integrált rendszerben, egy időben és egy helyszínen versenyeznek. A tavalyi vb-sikereket követően a magyar delegáció ezúttal sem maradhat le az éremtáblázat élmezőnyétől.

A magyar parakajak-kenu csapat számára a hazai válogató versenyen kell bizonyítaniuk felkészültségüket. A kategóriák legjobbjai ezeken biztosíthatják kerettagságukat a világbajnokságra. Izgalmas párharcokra számíthatunk: VL2-ben Pruzsina István tanítványa, az **Európa-bajnok Juhász Tamás (BHSE)** és Szabó Krisztián sportolója, a **paralimpiai ezüstérmes Suba Róbert (MVM Szegedi VSE)** küzd meg egymással. A hölgyeknél a **paralimpiai bronzérmes Varga Katalin Eszter (MVM Szegedi VSE)** KL2 kategóriában Karnok Marcell segítségével készül a minél fényesebb medál megszerzésére. **Kiss Péter Pál paralimpiai bajnok (BHSE) felkészülése mellett tanulmányaira is különösen nagy figyelmet fordít, miután ebben az esztendőben érettségizik. A Pruzsina István kezei alatt felnevelkedő sportoló idén is törekszik a tőle telhető legjobb teljesítményt nyújtani és ismételten bajnoki címet szerezni KL1 kategóriában.** Rozbora András (INTER-ÉPFÜ AVSE) szemei előtt is az elkövetkezendő versenyidőszak lebeg, hiszen nem titkolt célja kijutni Párizsba, a harmadik paralimpiájára. Gombos Dániel sportolója KL2 – 200 méteren villogtathatja meg tudását és tovább szaporíthatja eddigi sikereinek számát. A magyar para kajak-kenu válogatott teljes létszáma és névsora a hazai

válogatókat követően válik véglegessé.

A világbajnokságok kiemelkedően fontosak hazánk parasportolói számára, hiszen megkezdődött a 2024-es párizsi paralimpiára való kvótaszerzés. A vb-ken nyújtott teljesítményükkel biztosíthatják maguk számára, hogy jövőre a francia fővárosban képviseljék Magyarországot.

Szabó László, a Magyar Paralimpiai Bizottság elnöke elmondta: „Az utolsó tizenkét hónapjában lépett a kvótaszerzési időszak, 500 napnál is kevesebb van hátra a párizsi paralimpiáig. Minden feltételt igyekszünk biztosítani a sportolóknak és felkészítőiknek. Minden korábbinál kiélezett versenyekre számítunk a nyáron, mert a parasport folyamatos fejlődésben van, egyre több ország egyre több versenyzője kapcsolódik be magas szinten a versenyekbe. A paralimpia minden tekintetben hamarosan utoléri az olimpiai mozgalmat és ebben a versenyben mi helyt akarunk állni.” A szervezet vezetője azt is hozzátette, hogy igen népes létszám képviselheti hazánkat a párizsi játékokon: „A feladat egyértelmű, minden idők legnagyobb csapatával minden idők legjobb eredményét szeretnénk elérni a jövő évi paralimpián. Köszönet illeti Magyarország Kormányát, a Honvédelmi Minisztérium sportállamtitkárságát, amely biztosítja a felkészüléshez a forrásokat. Köszönöm a sportági szövetségek és a sportegyesületek vezetőinek, munkatársainak, hogy közösen dolgozhatunk velük a magyar parasport sikereiért. Elhivatott edzőink, sportszakembereink vannak és sikerre éhes sportolóink, a legszebb reményeket fogalmazhatjuk meg. És azt is köszönöm, hogy a magyarok, honfitársaink egyre nagyobb szeretettel, megbecsüléssel és figyelemmel fordulnak a fogyatékos sportolók felé. Kérem, ne adják fel ezt a jó szokásukat, ezek a srácok és lányok igazán megérdemlik!”



Utánpótlássport

Nevelünk, vagy gépeket gyártunk? Értékátadás az utánpótlásedzőknél

Tóth Dávid Zoltán, egyetemi tanársegéd; ELTE PPK Sporttudományi Intézet

Mi is egy utánpótlásedző feladata, merül fel a kérdés szinte minden szakmai továbbképzőn. Rövid vagy hosszú távú sikert kell elérni, illetve mi számít sikernek ebben a szakmában?

Rövid, kétéves edzői „pályafutásom” során fogalmazódott meg bennem ez a kérdés. Véleményem szerint ezt nem lehet sportáganként különválasztani, ugyanaz a célja egy kosárlabdában és egy atlétikában dolgozó utánpótlásedzőnek. Éltsportolókat nevelni. Az előbb említett dilemmán kívül felmerül még egy kérdéskör ebben a szakmában, mégpedig az élsport és egészség kérdése. Utánpótlásedzőként sikereket akarunk elérni. De mit tekinthetünk sikernek?

2010-ben 230 ezer, 2014-ben 330 ezer utánpótláskorú sportoló volt hazánkban, és Simicskó (2014-es) előadása alapján 2018-ra országszerte félmilliószámú tömegbázis kialakítása volt a cél. Hazánk utánpótlássportja elérte a kívánt „tömegbázis növelést” – jelentette ki Dr. Szabó Tünde (2017), melynek egyik oka a TAO intézmény bevezetése, hisz így a sportba áramló támogatás legnagyobb részét az utánpótlássport kapta meg, így jobb körülményeket képes nyújtani, mint korábban. Minél nagyobb bázissal rendelkezik az adott klub, annál könnyebben tud profi játékos termelni, hisz a sportban is él a „nagy számok törvényének” elve.

Kinek a feladata „bevonítani” a fiatalokat a csapatokhoz, majd kihozni belőlük a maximumot? Több stratégiát is lehet látni: toborzás, nyílt napok tartása, szórólapos megkeresés, nyílt edzések megtekintése. Roberts & Treasure (1992), Kasuba (2018) tanulmányait olvasva bátran jelentem ki, hogy nekünk, edzőknek az egyik legfontosabb feladatunk a sportolók megszerzése és megtartása, hisz a fiatalok még nem kapnak fizetést, így a felnőtt élsportolókkal ellentétben ez nem lehet motiváció számukra. A következő kérdés, hogy a gyermeket vagy a szülőt kell meggyőzni, 10–12 éves sportolók esetében még nagy a szülői ráhatás a gyermekekre. Ráadásul az utánpótlássport-



tot övező közeg még inkább kidomborítja ezt.

„Hivatásos sportoló az a versenyző, aki jövedelemszerzési céllal foglalkozásszerűen folytat sporttevékenységet. Minden más versenyző amatőr sportolónak minősül.” A fent olvasható definíció a 2004-es sporttörvényből való, és jól mutatja meg, hogy milyen teljesítményorientált környezetben kell dolgoznia egy utánpótlásedzőnek. Az ő feladata, hogy felkészítse sportolóit a hivatásos sportoló életére, illetve szakmailag is ki kell hoznia játékosaikból a maximumot. Sokan sportolatos gyermekkorotokban, így ti is tudjátok, hogy nem a mozgás szeretetért kezdünk el edzésre járni. Bizony a következő Michael Jordanek, LeBron Jamesek, Cristiano Ronaldók akartunk lenni. A játékosok részéről is érkezik a nyomás az edzők vállára, sőt több esetben szülői oldalról is jelentkezik ez a fajta „kényszer”, miszerint a gyermekből legyen professzionális sportoló. Ez a teljesítményorientált közeg nagyon megnehezíti az edzők munkáját, hisz gyors, rövid távú eredményeket várnak el tőlük!

Világszerte ez jól látható jelenség, egy jó

edző attól válik még jobbá, ha ezeket a helyzeteket jól tudja kezelni. Ám hazánkban a TAO intézménye rengeteg lehetőséget, eszközöket ad az utánpótlássportnak, viszont újabb terhet rak a szakmában dolgozók vállára. Szabó Tünde, az Emberi Erőforrások Minisztériumának sportért felelős államtitkára így értékeli a Társasági Adót: „Az államtitkár szerint a jelenlegi TAO-támogatás a magyar sportfejlesztés egyik sikertörténete. Bevezetése óta a látvány-csapatsportágakban 260 ezerrel 350 ezerre emelkedett az igazolt versenyzők száma, a növekedés elsősorban az utánpótláskorúaknál jelentős. Továbbá háromszáz új sportingatlan épült, és csaknem ötszáz megújult. Emelkedett a sportszervezeteknél és az ágazatban dolgozó szakemberek száma.” A Társasági Adó támogatás megváltoztatta a magyar sportéletet és, hogy pontos képet adjak, miért hat ki az edzők tevékenységére be kell, mutassam azt: „A TAO-támogatással a társasági adót fizető cégek bizonyos szervezeteket, vagy célok megvalósulását támogatják úgy, hogy közben még anyagi előnyük is keletkezik a támogatás nyújtásából. Leegyszerűsítve: a cégek kevesebb társasági adót fizetnek az államnak, amely összeg így a támo-

gatott szervezetekhez kerül, amely azt bizonyos célok megvalósulása érdekében felhasználja.”

A cégek a fent említett támogatásokat kiemelt sportágakban tevékenykedő sport-szervezeteknek is felajánlhatják. Mire lehet felhasználni ezeket a milliós felajánlásokat? Az MLSZ (2018-as) szabályzata szerint:

- Utánpótlás-nevelési feladatokra;
- A személyi jellegű ráfordításokra (ide nem értve a sportolók támogatását);
- Tárgyi eszköz beruházásra, felújításra;
- A sportrendezvények biztonságáról szóló külön jogszabályban meghatározott biztonsági követelmények teljesülését szolgáló infrastruktúra-fejlesztésre;
- Képzéssel összefüggő feladatokra

A tételek megvizsgálása során kiderül, hogy a legtöbb „támogatást” az utánpótlásjátékosok, -edzők kapják. A másik – csapatonként, akadémiánként változó – kérdés, hogy milyen értékelési rendszer alapján kapják meg az edzők a fent említett lehetőségeket. Az utánpótlásbajnoki címek, vagy a kinevelt élsportolók, esetleg a sportolni vágyó egészséges életmódra nevelt sportfogasztók száma alapján? A legtöbb esetben sajnos a legelső eset áll fent, ami azzal jár, hogy az edzők rövid távon gondolkodnak, így nagyon keveset foglalkoznak a játékosaik nevelésével, lelki-világával. Kasuba (2018) pont erre hívta fel a figyelmet, hogy a „a jó edző-sportoló kapcsolat a legfontosabb része a sikernek”.

Előny – Hátrány

- Jobb körülmények – „TAO-függés”
- Tisztább szerződések – Nincs üzleti alapú működésre való törekvés
- Fejlődő adminisztráció – Létesítményberek növekedése
- Fejlődő jogalkalmazás – Szponzorációcsökkenés
- UP-tömegesítés – Még nagyobb nyomás az edzőkön
- UP-edzők fejlesztése – Mi számít sikernek az UP-ban?

Vajon hogy lehet kialakítani egy ilyen teljesítményorientált közegben egy jó edző-sportoló kapcsolatot? Milyen eszközei lehetnek az edzőknek? A cikk írása során több – a közelmúlt edző-játékos kapcsolattal foglalkozó Varga (2018) és Kasuba (2018) – tudományos cikket olvastam, amik némileg ellentmondanak egymásnak. Előbbi tanulmány populációja azt sugallja, hogy az edzők már nem is tartják fontosnak, hogy a sportolók kedveljék őket. Véleményük szerint nem ettől válnak jobb sportolóvá. Hadd reflektáljak erre a gondoltra. Véleményem szerint, amit már a fentiekben is kifejtettem, az edzőknek nagyon fontos feladatuk



van a sportolók „megtartásában” és a sport megszerettetésében. Varga (2018) vizsgálatában részt vevő edzők egy jó példáját mutatják, hogy miért veszélyes a TAO miatti, állandó eredménykényszer. Hamar a kiégés (burn out) jelei figyelhetők meg náluk, ami nagyon veszélyes lehet az utánpótlás-sportolók fejlődésére. **Ha nem foglalkoznak azzal, hogy a sportoló – esetükben gyakran 10–12 éves gyerek – kedveli-e Őket, akkor pedagógiaiilag sem jól állnak a gyermekhez, ami komoly törést okozhat a sporthoz való hozzáállásában.**

Az edző feladatát, feladatait a 2004-es sporttörvény nagyon pontosan fogalmazza meg: „A sportszakember – a 77. § p) pontjára figyelemmel – az a természetes személy, aki a sportoló felkészítésével és versenyeztetésével, vagy egyébként a sportoló sporttevékenysége gyakorlásának biztosításával kapcsolatban – közvetlenül vagy közvetett módon – munkaviszony vagy munkavégzésre irányuló egyéb jogviszony alapján sportszakmai tevékenységet végez.” Az utánpótlásedző is beletartozik a fent definiált sportszakember „csoportha”, hisz közvetlen úton segíti a sportoló versenyeztetését. Globálisan nem, viszont hazánkban elég komoly probléma, hogy a versenyre való felkészítésben csak a sportszakmai elvek kapnak szerepet és nagyon kevés figyelmet kap a mentális felkészítés, aminek egyik szegmense a nevelés lenne. Balogh (2013-as) cikke konkrétan a legfontosabb feladatok között említi meg a nevelést és a sportoló-edző kapcsolatot. 20 – utánpótlásedzőknek nélkülözhetetlen – „tanácsot” jegyzett fel:

- Alakíts ki jó kapcsolatot a játékosaidal, érdeklődj irántuk, de ne legyél a „haverjuk”. Tartsd meg a kellő távolsá-

got, de ismerd meg őket. Legyél elérhető számukra, ne féljenek megkeresni téged, ha problémájuk van.

- Tanúsíts érdeklődést a tanítványaidat érdeklő dolgok iránt, még ha azok távol is állnak tőled.
- Időnként kérdezd meg a csapat véleményét, fontos információkhoz juthatsz az igényeikről.
- Tarts kapcsolatot a szülőkkel, és rendszeresen informáld őket a csapat programjáról és céljairól. Ne felejtse el, a szülő a legjobbat akarja a gyermekének, ezért többnyire elfogult, de ha tisztában vannak az elképzeléseiddel, könnyebben tudsz együttműködni velük. Hasznos lehet, ha év elején a szülőkkel együtt kidolgoztok egy rájuk vonatkozó „etikai és viselkedési szabályzatot”, amit vállalnak, hogy betartják.
- Tiszteld játékosaidat, viselkedj baráti kollégáiddal, ne veszekedj a játékvezetőkkel. Legyél tisztában azzal, hogy a csapatod és a szurkolók a te viselkedésedet fogják másolni.
- Mutass példát! A fiatalok számára te egy követendő példakép vagy, felnéznek rád, elhiszik, amit mondasz. A személyiségük még formálható, ezért mindennek, amit teszel, vagy mondasz, súlya van. A felállított szabályokat neked is be kell tartanod!
- ...
- Mindig naprakész edzésterved legyen!

Érdekes, egyben elgondolkodtató, hogy a 20 tanács között alig találunk edzéselméleti, terhelésselátani fogalmakat, úgy gondolom, a XXI. században sokkal nagyobb szerepet kell kapnia az edzőnek mint pedagógusnak!

Hatással van az edző általi nevelés, érték-



rend átadása a sportolók teljesítményére? A válaszom Gombocz (2004), Kasuba (2018) tanulmányait és saját tapasztalataimat figyelembe véve, egyértelmű igen. Utóbbi kutatás eredményei – Eredményesség (játékos vélemény): <átlag 5-ből $\pm$ szórás>

- „A szüleim/családom támogatásának köszönhetem az eredményeimet”: $4,17 \pm 0,71$
- „A hozzáállásomnak köszönhetem az eredményeimet”: $4,11 \pm 0,58$
- „A kitartásomnak köszönhetem az eredményeimet”: $4,11 \pm 0,76$

megmutatják, hogy a játékosok eredményességüket leginkább a fentikben találják meg, és „csak” negyedik helyen szerepel a tudás mint eredményességi faktor. Az edző szerepe, nevelői tevékenysége mindhárom tényezőre kihat(hat). A bevezetésben említettem, hogy főleg a fiatalabb korosztályokban az edzőknek több feladata van a szülőkkel, mint játékosaival. Egy jó edző odafigyel a játékosát körülvevő közegre, és próbál pozitívan hatni rá. Úgy gondolom, hogy a hozzáállást és a kitartást is képes „változtatni” az edző személye, hozzáállása. Szintén Kasuba (2018) felméréséből derül ki, hogy az edző példaképe is a játékosának, tehát értékeket képes közvetíteni a sportoló számára.

Saját tapasztalataim szerint néha egy utánpótlásedzőnek nagyobb „ereje” van, mint a szülőknek. Egyrészt napi 2–3 órát is eltölthet „face-to-face” a gyermekkel, aki – mivel szereti a sportágat (jó esetben az edzőt is) – sokkal jobban figyel rá, mint szüleine. Több kutatás – Roberts & Treasure, (1992),

Bíróné (2004) Balogh (2012, 2013), Szabó (2016) – is kimutatta, hogy számos olyan értéket képes átadni a sport, ami az utánpótlás-sportolót fejleszti, és az aktív karrier után segítheti a sportolót a civil életbe való visszatérésbe:

- Érzelmek felismerése;
- Érzelmek kezelése;
- Önmotiválás;
- Empátia;
- Kapcsolatkezelés;
- Időbeosztás;
- Monotóniaturés;
- Sportági jellemzők csapatsportoknál;
- Csapatban való gondolkodás;
- Alkalmazkodó képesség.

Az edző-sportoló kapcsolata ennek fényében ismét kiemelkedik, és ki kell térnünk az edzői értékátadásra is. A fent felsorolt pozitív érzések nem 1–2 edzés után alakulnak ki, tehát több, utánpótlássportban eltöltött év kell, ami csak akkor valósulhat meg, ha az edző képes megtartani a játékost a sportágnak. Másik szempontból viszont bármennyi edzésen, mérkőzésen részt vehet a gyermek, ha nem kapja meg az értékeket, nem látja a példát maga előtt, akkor az edző ismét vétett.

Az edzői szakma épp ezért szép, nem elég szakmailag a csúcson lenni, ismerni minden edzésmódszert, pedagógiai ismeretekkel is rendelkezni kell. Az edzőnek mint vezetőnek a személyisége nagyon fontos a sportoló fejlődésében. Véleményem szerint egy jó edző – legyen szó utánpótlás- vagy felnőttedzőről – szakmailag felkészült, és remek vezetői képességekkel megáldott

természetes személy. Egy 10–16 évesekkel foglalkozó edzőnek nagyon nehéz megtalálni a jó irányt az autokrata és túl szoros „pajti” (laissez faire) vezetői stílus között. Gyakorló edzőként a véleményem, hogy a gyerekeknek nem szabad félni az edzőtől, persze kell egy alá-fölé rendeltség, de mind nevelésben, mind szakmai fejlesztésben sikeresebb lehet, ha a játékosai felnéznek rá, és örömmel járnak edzésre. Egy jól felkészült edzőnek erre több eszköze is van, ám a leghatékonyabbak – Bartha (2018), Kasuba (2018), Varga (2018) – a példamutatás, következetesség és kommunikáció.

Írásomat egy összehasonlítással zárnám, ahol az edző és testnevelő tanár szakmát vizsgálom az alábbi szempontok alapján.

A két szakma nagyban hasonlít. A célok, a belső értékrendszer, a kommunikáció és a közvetítendő értékek maximum kis mértékben, vagy el sem térnek egymástól. A nagy különbség, ami egyben írásom címét is ihlette, hogy a magyarországi helyzet azt mutatja, gépeket gyártunk, nem pedig egészséges, munkaképes felnőtteket nevelünk. Az edzői példák azt mutatják, hogy a közvetítendő értékeket a célok alá rendelik, és azért nevelnek egészséges életmódra, küzdeni tudásra, hogy jobb eredményt érjenek el, nem pedig azért, hogy egy egészséges, jó értékrenddel rendelkező felnőtt adjanak ki a kezük közül. Ennek egyik oka világszerte a nagy eredménykényszer, hogy sikeres sportolók kerüljenek ki a pódiumra. Hazánkban ezt a kényszert erősíti a TAO intézménye, ami nagyon megnehezíti az edzők munkáját. Véleményem szerint elmondható, hogy ez az állami kezdeményezés nagyon sokat lendített a magyar sport helyzetén, és ennek a legnagyobb kedvezményezettje az utánpótlássport lett. Átgondolt, egységesített értékelési rendszerrel még hatékonyabbá lehetne tenni, ami hatalmas terheket venne le az edzőkről, és újra hosszú távú célokat lehetne felállítani. Magyar, világszinten is eredményes sportolók példája mutatja, ha nem gépeket akarunk gyártani, hanem foglalkozunk és nevelünk az utánpótlássportban, akkor a sikerek megérkeznek, mert a szakmai tudása meg van a magyar sportszakembereknek is. Tárgyi, anyagi feltételek adóttak, úgyhogy neveljünk, ne gyártunk!

Az írás a www.elteonline.hu valamint a www.sportorvos.hu oldalon jelent meg.

Sporttudomány

A súlyemeléshez szükséges alapvető képességek egyszerű mérésének validitása

Pólya Márton, Laki Ádám, H. Ekler Judit

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet-Szombathely

Összefoglaló

Minden sportágban, ahogy a súlyemelésben is a legjobb mérce és visszajelzés az edzés eredményességéről maga a verseny, vagy a mérkőzés. Azonban ma már kihagyhatatlan a különféle mérőműszerek és tesztek alkalmazása a sportolók képességeinek, fejlődésének monitorozására. Kutatásunk elsődleges célja egy egyszerű, speciális mérőműszereket nem igénylő mérőcsomag és mérési protokoll összeállítása, speciálisan a súlyemelő sportág számára. További cél annak igazolása, hogy ezek a mérőeszközök ki tudják váltani a drága, nem minden egyesület számára elérhető mérőműszereket, így validan alkalmasak a súlyemelők mérésére bármelyik egyesületben. A mintát a Haladás VSE súlyemelő szakosztályának utánpótláskorú és felnőtt kiemelt versenyzői alkották ($n=10$). A méréseket két tesztcsoportban végeztük el: 1, az instrumentál, magas műszerigényű tesztek; 2, a non-instrumentál, műszer nélküli tesztek. A sportolói eredményességet mutató Sinclair-pontszámot, a testösszetéti adatokat, illetve az instrumentál és a non-instrumentál tesztek eredményeit különböző párokba állítva vizsgáltuk kapcsolatukat. Az eredmények, az erő és az izomtömeg kiemelt szerepe mellett a bokaízület mobilitásának jelentőségét bizonyítják a súlyemelésben. Igazoltuk a non-instrumentális és instrumentális tesztek megfeleltethetőségét is. Ez megmutatta, hogy a súlyemelő eredményességben legfontosabb paramétereket egyszerű, műszert nem igénylő tesztekkel is jól lehet mérni, tehát a mérés lehetősége a kevésbé felszerelt egyesületeknek is elérhető akár sportágra jellemző képességek vizsgálatára, akár a kiválasztáskor is.

Kulcsszavak: súlyemelés, motoros képességek, Sinclair-pontszám, instrumentál tesztek, non-instrumentál tesztek

Bevezetés

Hanzlik János és Szabó S. András 2019-ben megjelent „A súlyemelés alapjai” című könyvükben leírják, hogy nem állnak rendelkezésre megfelelő teszt módszerek a súlyemelők számára. Fehér Tamás (2015) „A súlyemelés” című könyvében már említ tesztek az utánpótlás korú versenyzők mérésére. Azonban ezekhez a tesztekhez semmilyen mérési protokoll, tesztelési és értékelési rendszer sem tartozik. Mindegyik előbb leírt szakkönyv említi a „jó edzői szemet”, ami ugyan szerintünk is fontos, de nem elegendő. A súlyemelés sportágban is elengedhetetlen egy valid tesztrendszer kialakítása, amely alkalmas lehet a fiatal versenyzők kiválasztására, valamint az utánpótlás korú és felnőtt versenyzők fejlődésének nyomon követésére is. A mérési eredményekre építve alakítható ki a súlyemelő versenyzők számára egy célzott, erősségeiket fejlesztő és hiányosságait korrigáló edzésterv is.

A tesztrendszer kialakítását célzó kutatásunkban három hipotézist állítottunk fel:

- **Hipotézis 1:** Feltételeztük, hogy az erőplátón mért eredmények (felugrás magassága, felugrás sebessége, a láb maximális relatív ereje) erőteljesebb mutatói a sportolói eredményességnek, mint az ízületi mozgékonyosság eredményei.
- **Hipotézis 2:** Feltételeztük, hogy a nagyobb ízületi mozgékonyosság (boka, csípő, váll) pozitívan hat a sportolói eredményességre.
- **Hipotézis 3:** Feltételeztük, hogy az instrumentális és non-instrumentális mérések eredményei, mind a hajlékonyságot, mind az erőt mérő tesztekben korrelációt mutatnak.

Módszerek

A kutatást a 2021/508 kutatásaitikai engedély birtokában kezdtük meg 2021 novemberében. A beleegyező nyilatkozatokat kitöltőkkel a mérések két időpontban 2022. március elején zajlottak közvetlen a Savaria Kupa-Tóth Géza Emlékverseny előtt. A méréseknek az Eötvös Loránd Tudományegyetem Savaria Egyetemi Központ Testnevelés és Sporttudományi Intézet Terhelésélettani Laborja, illetve a Haladás Sportkomplexum súlyemelő terme adott otthont.

A Haladás VSE súlyemelő szakosztályának $n=10$ utánpótláskorú és felnőtt kiemelt – a Magyar Súlyemelő Szövetség (2022) által rendezett versenyen legalább 3. osztályú minősítési szintet teljesített – versenyzője vett részt a kutatásban (4 nő és 6 férfi). A sportolók heti edzés száma 5–7, az edzések terjedelme 2 óra. A mintára vonatkozó alkati és életkori adatok az 1. táblázatban, versenyzői jellemzőik a 2. táblázatban szerepelnek.

Az adatgyűjtés eszközei

Az adatgyűjtéskor kiszámítottuk a sportolói eredményességet (Sinclair-pontszám), illetve a méréseket két tesztcsoportban végeztük el: 1, az instrumentál, tehát magas műszerigényű tesztek; 2, a non-instrumentál, tehát műszer nélküli tesztek.

1. táblázat A minta adatai			
	Minta összes, $n=10$	Minta nő, $n=4$	Minta férfi, $n=6$
testtömeg (kg) átlag	$M=88,92$ kg	$M=84,92$ kg (57-128,5kg)	$M=91,58$ kg (81,8-110,9kg)
testtömeg (kg) szórás	$SD=19,34$	$SD=26,97$	$SD=11,00$
testmagasság (cm) átlag	$M=173,5$ cm	$M=164$ cm (161-168cm)	$M=179,83$ cm (169-187cm)
testmagasság (cm) szórás	$SD=9,11$	$SD=2,54$	$SD=5,81$
életkor átlag	$M=20,8$	$M=18,25$ (14-23)	$M=22,5$ (15-32)
életkor szórás	$SD=5,81$	$SD=3,49$	$SD=6,39$

2. táblázat A versenyzők sportolói jellemzői					
Nem	Verseny életkor	Korosztály	Összetett eredmény (kg)	Minősítési szint	Sinclair rangsor
Nő	8év	junior	206kg	1. osztály	1.
Nő	12év	ifjúsági	185kg	1. osztály	2.
Nő	4.5év	ifjúsági	129kg	1. osztály	3.
Nő	4.5év	ifjúsági	117kg	1. osztály	4.
Férfi	4év	ifjúsági	205kg	3. osztály	5.
Férfi	9év	ifjúsági	206kg	3. osztály	4.
Férfi	3év	junior	245kg	2. osztály	1.
Férfi	4év	ifjúsági	241kg	1. osztály	3.
Férfi	8év	ifjúsági	189kg	1. osztály	6.
Férfi	5év	ifjúsági	218kg	3. osztály	2.

A kutatás fontos viszonyító adata a súlyemelő eredményességet reprezentáló Sinclair-pontszám. A sportolói eredményesség értékét a szakítás (snatch) fogásnemenben elért legnagyobb súly (kg), a felvétel és lökés (clean and jerk) fogásnemenben elért legnagyobb súly (kg), illetve ezek összege, tehát az összetett eredmény (total) (kg) adja. A fogásnemenként elért legnagyobb súlyt 1RM-ként jegyezzük fel. Az eltérő nemű és testsúlyú versenyzőknél a Sinclair-pontszámot alkalmaztuk. A Sinclair-szorító, egy testsúlytól függő szorzószám, amit a versenyzők által teljesített összetett eredménnyel kell megszorozni, így a különböző testsúlyú elért eredmények összehasonlíthatók lesznek (mssz.hu; Huebner et al., 2021). A Sinclair-formula Magyarországon (Aján, 1998) és nemzetközileg is elfogadott a súlyemelő teljesítmény összehasonlítására (Stone et al., 2005).

Sinclair-pontszám = Testtömeghez rendelt szorzószám x összetett eredmény.

Példa: 1.0998 (férfi 102,3 kg-s testtömeghez rendelt szorzószám) x 245 (összetett eredmény a szakítás, valamint a felvétel és lökés összege) = 269,451 (Sinclair-pontszám)

Instrumentál mérőeszközök

1. Functional Movement Screen (FMS). Hét gyakorlatból álló, alapvető mozgásmintákat szűrő program. Három gyakorlat elsősorban a mobilitást méri, négy pedig a stabilitást (Cook, 2010). Úgy gondoljuk, mindkettő fontos mutatója lehet a súlyemelő mozgásának.

2. PJS-4P60S típusú erőplató. Az eszközön egy CMJ-t típusú ugrást végeztek el a sportolók, alsó végtagjaik erejének megállapítása céljából (Vácz, 2015). Azért ezt a tesztet mértük, mert ez a pliometriai mozgás hasonlóan a súlyemelő mozgásokra, pl.: a rogyasztás, (ki) lökés. A felugrásokból három adatot jegyeztünk fel: felugrás magassága (mm), felugrás sebessége (m/s), a láb relatív maximális ereje. Az erőplató számos kutatásban (García-Valverd, et al., 2021; Car-

lock, et al., 2004; Pálkás, et al., 2020, 2022a,b) alkalmazták a súlyemelő legfontosabb képességeinek vizsgálatára.

3. Inbody 720-as non-invazív, klinikai pontosságú testösszetétel mérő műszer. A kapott adatokból a láb, a kar és a törzs sovány izomtömegét (kg) a láb zsírtömegét (kg) és eloszlásukat, a SMM-t (kg) és ezek relatív értékét (%), valamint a testsúlyt (kg) vizsgáltuk. A Bio Impedancia

Analízis (BIA) alapú testösszetétel mérő műszert is több kutató (Ebada, 2013; Ince & Ulupinar, 2020; Szabó & Ádámfi, 2018a,b) alkalmazta a súlyemelő sportolók testösszetételének felmérésekor.

Non-instrumentál mérőeszközök/ tesztek

Hat féle non-instrumentál tesztet is leértékeltük a sportolókat. Ezt a hat valid tesztet úgy választottuk ki, hogy funkciójukban azonosak legyenek a korábban bemutatott műszeres mérésekkel. A felhasznált tesztek is alkalmasak a súlyemelő sportág eredményességében jelentős izületek mozgékony-ságának (a boka, a csípő és a váll mobilitása), illetve az izmok erejének (a láb gyors ereje) mérésére.

1. Felugrásteszt/súlypontemelkedés – CMJ típusú (Tékus et al., 2014);
2. Helyből távolugrás (Tékus et al., 2014);
3. Törzshajlítás előre zártállásban/ Maligen-teszt (Tékus et al., 2014);
4. Kézkezelésselentétes irányból a hátton/ Back scratch test (Tékus et al., 2014);
5. Thomas-teszt (Kaj et al., 2019);
6. Wall test (Horschig et al., 2019).

A kutatás menete

Az Inbody 720-as mérőműszerrel a testösszetétel mérést főétkezés után kb. 3-4 órával végeztük el, miután a műszerbe bevittük a sportolók adatait. A mozgásos teszteket 10 perc irányított közös bemelegítéssel kezdték meg a versenyzők. A bemelegítés tartalmazott futó és ugróiskolai, valamint dinamikus nyújtó gyakorlatokat is. Az erőplató mérésével kezdődött, majd folytatódott a gyorsere, valamint az izületi mozgékony-ság vonatkozó felmérő tesztekkel (non-instrumental és instrumental). Az erőplató a sportolók két próbaugrást végeztek el a mért ugrás előtt. A CMJ-t karlendítéssel végezték. A Haladás VSE súlyemelő termében a következő edzésnapon vettük fel az

FMS teszteket. A Sinclair-értéket a 2022. márciusi Savaria Kupa – Tóth Géza Emlékversenyen teljesített eredményük alapján számítottuk. Ez a verseny a sportolók számára a tavaszi fő verseny, közvetlenül a mérés után rendezték 3/4 nappal.

Az adatfeldolgozás módja

A kapott eredményekből alapstatisztikát számoltunk. A Sinclair-pontszámot, a testösszetételi adatokat, illetve az instrumentál és a non-instrumentál teszt eredményeket különböző párokba állítva vizsgáltuk kapcsolatukat (Pearson-féle korreláció). Az adatelemzést Microsoft Excel, valamint a Cogstat 2.3 statisztikai programokkal végeztük.

Eredmények

Testösszetételi adatok összefüggése a Sinclair szerint megállapított súlyemelő eredményességgel (1. ábra).

A Pearson-féle korrelációs együttható értékei szerint akár a kar ($r=0,749; 0,774; 0,763$),

Testösszetételi adatok	Sinclair pontszám
jobb kar s.i.t (kg)	0,749620686
jobb kar relatív (%)	0,828912372
bal kar s.i.t (kg)	0,774197574
bal kar relatív (%)	0,7969378
kar s.i.t átlag (kg)	0,763587248
kar átlag relatív (%)	0,815390897
törzs s.i.t (kg)	0,753214175
törzs relatív (%)	0,584812934
jobb láb s.i.t (kg)	0,707838338
jobb láb relatív (%)	0,333617223
bal láb s.i.t (kg)	0,711324188
bal láb relatív (%)	0,33915425
láb s.i.t átlag (kg)	0,735834364
láb átlag relatív (%)	0,341613535
SMM (kg)	0,807513762
SMM relatív (%)	0,584570185
jobb láb zs.t (kg)	-0,355916338
bal láb zs.t (kg)	-0,35581345
láb zs.t átlag (kg)	-0,355868185

1. ábra
A testösszetételi adatok összefüggése a Sinclair pontszámmal

a törzs ($r=0,753$), vagy a láb ($r=0,707; 0,711; 0,735$) sovány izomtömegét nézzük, azok hasonlóan erős pozitív összefüggést mutatnak az eredményességet jelző Sinclair-pontszámmal. Viszont a relatív izomtömeg korrelációs értékeit vizsgálva csak a kar ($r=0,828; 0,796; 0,815$) mutat erős pozitív kapcsolatot a Sinclair-pontszámmal. Az is megfigyelhető, hogy a láb zsírtömeg értékei ($r=-0,355$) közepes negatív kapcsolatot mutatnak a súlyemelő eredményességgel.

További tesztek amelyekkel összefüggés mutatható ki a Sinclair szerint megállapított súlyemelő eredményességben (2. ábra).

sinclair pontszám	sinclair p.	felugrás m. (mm)	felugrás s. (m/s)	láb r.e. (%)	felugrás t. (cm)	helyből t. (cm)	wall teszt t. (cm)	wall teszt b. (cm)	wall teszt á. (cm)
felugrás magasság (mm)	0,5940294	1							
felugrás sebesség (m/s)	0,6396198	0,980842951	1						
láb relatív ereje (%)	0,6724097	0,98067065	0,985291918	1					
felugrás teszt (cm)	0,7337672	0,91494936	0,955819845	0,9641581	1				
helyből távolugrás (cm)	0,9086032	0,957080377	0,943348961	0,9199163	0,902984095	1			
wall teszt jobb (cm)	0,5243209	0,625964599	0,704760811	0,6654401	0,762516033	0,707326578	1		
wall teszt bal (cm)	0,7480097	0,68605453	0,725955796	0,6963628	0,788237134	0,800351735	0,903804655	1	
wall teszt átlag (cm)	0,6594538	0,674318323	0,73383902	0,6988519	0,795499835	0,775681038	0,972328496	0,978770668	1

2. ábra
Az elvégzett tesztek összefüggése a Sinclair pontszámmal - korrelációs mátrix

A láb robbanékony erejére vonatkozó erőplaton mérte adatok, mint a felugrás magassága ($r=0,594$), a felugrás sebessége ($r=0,639$), a láb relatív ereje ($r=0,672$) közepes pozitív összefüggést mutatnak az eredményességgel. A wall teszt által mért boka mobilitás ($r=0,524$; $0,748$; $0,659$) szintén közepes pozitív kapcsolatot mutat a sportolói eredményességgel. Az eredmények, az erő és az izomtömeg kiemelt szerepe mellett a bokaízület mobilitásának jelentőségét bizonyítják a súlyemelésben.

A súlyemelő eredményesség szempontjából releváns képességek műszeres és nem műszeres méréseinek megfeleltethetősége (3.; 4.; 5.táblázat).

Az erőplaton mérte eredmények (felugrás magassága, felugrás sebessége, a láb relatív maximális ereje) erős pozitív korrelációt mutatnak a felugrás tesztel ($r=0,914$; $0,955$; $0,964$) (3. táblázat) és a helyből távolugrással ($r=0,957$; $0,943$; $0,919$) (4. táblázat). Míg a boka mobilitást vizsgáló wall teszt és az FMS melyguggolás tesztje között (5. táblázat) közepes pozitív kapcsolat ($r=0,436$; $0,463$) figyelhető meg.

Megbeszélés

A testösszetéti adatokat és a további tesztek a Sinclair-pontszámmal vizsgálva, javaslatot tudunk tenni mely képességeket kell, illetve érdemes mérni a súlyemelőknél. Az Inbody 720-as műszer segítségével javasolt, egy komplex testösszetéti vizsgálat, hiszen kutatásunk is bebizonyította, hogy nemcsak a láb és a törzs, de a kar sovány izomtömege is erős pozitív kapcsolatban áll a súlyemeléssel (lásd 1. ábra). Ezek alapján elmondható, hogy a súlyemelő felkészülésben a kar izomtömegének és erejének fejlesztésére is nagyobb hangsúlyt kell fektetni, a láb izomzatának eredményes fejlesztése mellett. Javasolt a testösszetéti méréseket bizonyos időközönként, akár évente többször (negyedévente, vagy a kiemelt versenyekhez igazítva) is megismételni, hogy a sportolók testi fejlődését a felkészülés különböző szakaszaiban nyomon tudjuk követni. Adott esetben hiányosságaik szerinti fejlesztést végezni a következő fő versenyig. Erre célzott edzéstervet és táplálkozási tervet javasolt készíteni.

Az erő szinte minden sportágban kitüntetett szereppel bír és a teljesítmény meghatározó tényezője, illetve direkt, valamint indirekt módon befolyásolja a többi kondicionális képesség szintjét (Fehér, 2015). Az edzők elsődleges célja a sportolók erő-sebesség profiljának fejlesztése, erre kiválóan alkalmasak a sportági súlyemelő gyakorlatok, hiszen mind az erőt és a sebességet fejlesztik (Turner & Comfort, 2022). A súlyemelésben a maximális erő mellett, a gyorsaság és a gyorsító dominánsan megjelenik, ahogy ezt az erőplatos mérési eredmények is mutatták. Mindezek mellett a műszer nélküli láb gyors erejére vonatkozó tesztek – az erőplatóhoz hasonlóan – pozitív közepes kapcsolatot mutattak

az eredményességgel (lásd 2. ábra). Mivel a tesztek pilometrikus mozgásai visszaköszönnek a súlyemelésben is [pl.: rogyasztás, (ki) lökés] érdemes, javasolt ezeket a teszteket a súlyemelő versenyzőknél időről-időre alkalmazni, lemérni.

Ahogy minden sportágban, úgy a súlyemelésben is nagyon fontos motoros képesség az izületi mozgékonyaság, hajlékonyság. Nem csoda, hiszen a sportmozgások technikájának kialakításához elengedhetetlen e képesség megfelelő foka. Hanzlik és Szabó (2019) is arról ír, hogy a hajlékonyság, lazaság nem feltétlenül határozza meg a teljesítményt, de befolyásolja azt. Kutatásunk rávilágított a bokaízület mobilitása és az eredményesség közepes pozitív kapcsolatára (lásd 2. ábra). A boka limitált mozgástartományát fejleszteni kell, erre alkalmasak a nyújtó és mobilizáló gyakorlatok. A megfelelő bokaízületi mozgékonyaság egyértelműen befolyásolja a súlyemelő technikát, főleg a beüléssel felvétel és szakítás eredményességét.

Fehér Tamás (2015) szerint a következő izomcsoportok a döntő jelentőségűek a súlyemelés eredményessége szempontjából. A négyfejű combizom (m. quadriceps femoris), tehát a láb izomzata, a nagy farizom (m. gluteus maximus) és a gerincfeszítő izom (m. erector spinae), tehát a törzs izomzata. Több kutatóval (Khaled, 2013; Ince & Ulupinar 2020, Bíróné et al., 2022) megegyezően a munkánk során is azt találtuk, hogy az izomtömeg, mind a kar, láb és törzs esetében döntő jelentőségű az erősportokban, mint a súlyemelés, erőemelés. Viszont kutatásunk arra is rávilágított, hogy a kar relatív izomtömege is eredményesség előrejelző. Ez magyarázható azzal, hogy a súlyemelő mozgásoknál a kar (hajlító) izomzata (m. biceps brachii) a húzás második fázisában, a kar (feszítő) izomzata (m. triceps brachii) a szakításban és a lökésben, a súly fej feletti megtartásakor, rögzítésekor kiemelten fontos. Szabó és Ádámfi (2018a,b) leírják, hogy a súlyemelő teljesítményszintek közötti különbségeket az izomarány befolyásolja, természetesen minél magasabb az izom arány annál eredményesebb egy sportoló. Kutatásunk azt a tényt is bebizonyította, hogy a zsírtömeg és az eredményesség között viszont közepes negatív kapcsolat fedezhető fel (lásd 1. ábra).

Kutatási célunkat elértük. A non-instrumentális és instrumentális tesztek megfeleltethetősége megmutatta, hogy a súlyemelő eredményességben legfontosabb paramétereket egyszerű, műszert nem igénylő tesztekkel is jól lehet mérni, tehát a mérés lehetősége a kevésbé felszerelt egyesületeknek is elérhető.

3. táblázat Erőplaton mérte adatok Láb gyors erejét mérő tesztek megfeleltethetősége 1.	
	Felugrás teszt (cm)
Felugrás magasság (mm)	$r = 0,91494936$
Felugrás sebesség (m/s)	$r = 0,955819845$
Láb relatív ereje (%)	$r = 0,964158055$

4. táblázat Erőplaton mérte adatok Láb gyors erejét mérő tesztek megfeleltethetősége 2.	
	Helyből távolugrás (cm)
Felugrás magasság (mm)	$r = 0,957080377$
Felugrás sebesség (m/s)	$r = 0,943348961$
Láb relatív ereje (%)	$r = 0,919916304$

5. táblázat A boka mobilitását mérő tesztek megfeleltethetősége	
	wall teszt (cm)
FMS melyguggolás teszt	$r = 0,436845741813901$
FMS összes érték	$r = 0,463819265725647$

Az első hipotézisünk a korrelációs kapcsolatok nagyságát mutató eredmények (2. ábra) alapján beigazolódott. Hiszen a láb erejére és gyorsaságára vonatkozó erőplátón mért három adat is közepes pozitív korrelációt mutatott az eredményességgel ($r=0,594$; $0,639$; $0,672$). Míg az ízületi mozgékonyaság mérései közül csak egy, a wall teszt mutatott közepes pozitív kapcsolatot ($r=0,524$; $0,748$; $0,659$) az eredményességgel.

Második hipotézisünk részben igazolódott be, mert ugyan az ízületi mozgékonyaságot mérő tesztek közül többet is lemértünk, csak a wall teszt által megállapított nagyobb bokamobilitás mutatott közepes pozitív kapcsolatot ($r=0,524$; $0,748$; $0,659$) a súlyemelő eredményességgel.

A harmadik hipotézisünk beigazolódott. A láb gyors erejét mérő tesztek esetében a két tesztcsoporthal mért eredmények erős pozitív kapcsolatot ($r=0,914$; $0,955$; $0,964$) és ($r=0,957$; $0,943$; $0,919$) (3. és 4. táblázat), míg a boka mobilitást mérő tesztek közepes pozitív kapcsolatot ($r=0,436$; $0,463$) mutattak (5. táblázat).

Következtetések

A kutatási eredményeink alapján is elmondható, hogy az erő és sovány izomtömeg fontossága egyértelmű a súlyemelésben. Az Inbody által mért testösszetétel vizsgálat szerint bebizonyosodott, hogy általában a nagyobb izomtömeg (a kar esetében a relatív izomtömeg is) mutat erős pozitív összefüggést a súlyemelők versenyeredményeivel, így erre érdemes hangsúlyosan koncentrálni. Beleértve a felsőbb súlycsoportokat is, ahol a nagyobb izomtömeg mellett nagyobb zsírtömeg is jellemző. Cél ezekben a súlycsoportokban is, hogy a nagyobb testtömeg, nagyobb izomtömeget foglaljon magában.

Ahogy a súlyemeléssel foglalkozó edzők és a sportszakemberek nagy része is gondolja, a kutatásunk is rávilágított arra, hogy láb erejének kiemelt fontossága van a súlyemelőknél. Új kutatási eredmény a bokaízület mozgékonyasága, mint eredményességi mutató. A bokaízület mozgékonyaságának, főleg a technikai kialakításánál van jelentősége, ami természetesen befolyásolja az elérhető teljesítményt (Szakály, 2015; Hanzlik & Szabó, 2019).

A jelenleg elérhető súlyemelők kiválasztási protokolljához méréseink alapján érdemes a testösszetételi méréseket (figyelembe véve az éréssel és növekedéssel járó változásokat is), valamint az eredményességgel bizonyítottan kapcsolatot mutató tesztelemeket hozzátenni.

A karra vonatkozó eredményeink ismeretében, a jövőben szükséges lehet egy teszt kiválasztása a kar erejének mérésére. Limitáló tényezője kutatásunknak az alacsony elemszám, így jövőbeli tervként tűznénk ki egy hasonló kutatás alkalmával a minta bővítését, hogy még átfogóbb képet kaphassunk a súlyemelőkről.

Irodalomjegyzék

1. Aján, T. (1998): IWF handbook, The Sinclair formula. Budapest, IWF, 155.
2. Biróné Ilcs, K., Nagyvárad, K. & Bárszóny, D. (2022): Erőemelő testalkati paramétereinek vizsgálata a sportági kiválasztás tükrében. Magyar Sporttudományi Szemle. 23. évfolyam 96. szám 2022/2. 35. o.
3. Carlock, J.M., Smith, S.L., Hartman, M.J., Morris, R.T., Ciroslan, D.A., Pierce, K.C., Newton, R.U., Harman, E.A., Sands, W.A. & Stone, M.H. (2004): The relationship between vertical jump power estimates and weightlifting ability: A field-test approach. J. Strength Cond. Res. 18(3):534–539. 2004.
4. Cook, G. (2010): Functional Movement Systems—Screening, Assessment, Corrective Strategies.
5. Ebada, K. (2013): Anthropometric measurements, somatotypes and physical abilities as a function to predict the selection of talents junior weightlifters. Science, Movement and Health, Vol. XIII, ISSUE 2 supplement, 2013 September 2013, 13 (2), 166-172
6. Fehér, T. (2015): A súlyemelés könyve, E-book by Feher Sport Performance UK.
7. García-Valverde, A., Manresa-Rocamora, A., Hernández-Davó, J.L. & Sabido, R. (2021): Effect of weightlifting training on jumping ability, sprinting performance and squat strength: A systematic review and meta-analysis.
8. Hanzlik, J. & Szabó, S. A. (2019): A súlyemelés alapjai, Urbis könyvkiadó, Szentendre.
9. Horschig, A., Sonthana, H. & Neff, T. (2019): A guggolás bibliája - Útmutató a guggolás tökélyre fejlesztéséhez és az igazi erő felfedezéséhez, Publio Kiadó Kft.
10. Huebner, M., Meltzer, D.E. & Perperoglou, A. (2021): Strength in numbers: women in Olympic style weightlifting. Significance Magazine 2021; 18(2): 20-25.
11. Ince, İ. & Ulupinar, S. (2020): Prediction of competition performance via selected strength-power tests in junior weightlifters. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 01 Feb 2020, 60(2):236-243.

12. Kaj, M., Kälbli, K., Király, A., Karsai, I., Marton, O. & Csányi, T. (2019): Kézikönyv a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) alkalmazásához. Második, bővített kiadás. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.
13. Magyar Súlyemelő Szövetség (2022): Súlyemelés szabálykönyv, 10 p., Budapest.
14. Pálincás, G., Béres, B., Utczás, K., Tróznai, Z., & Petridis, L. (2022): Erő – sebesség profil változása erőedzés hatására súlyemelő és CrossFit sportolóknál. Magyar Sporttudományi Szemle, 23(2 (96)), 76–76.
15. Pálincás, G., Béres, B., Utczás, K., Tróznai, Z., & Petridis, L. (2020a): A rezisztencia edzés szükségességének megnyilvánulása a hazai sportoló nők erő-sebesség profiljában. Magyar Sporttudományi Szemle, 21(5 (87)), 30–30.
16. Pálincás, G., Szabó, T., Béres, B., Utczás, K., Tróznai, Z., & Petridis, L. (2020b): erő – sebesség profil elemzése súlyemelő sportolóknál. Magyar Sporttudományi Szemle 21 : 85 (3) pp. 77-78. , 2 p.
17. Stone, M. H., Sands, W. A., Pierce, K. C., Carlock, J., Cardinale, M. & Newton, R. U. (2005): Relationship of Maximum Strength to Weightlifting Performance. Med. Sci. Sports Exerc., Vol. 37, No. 6, pp. 1037–1043.
18. Szabó S. A. & Ádámfi A. (2018a): A súlyemelő relatív teljesítményét befolyásoló tényezők vizsgálata II. rész Testösszetételi és alkatbiológiai szempontok vizsgálata. Magyar Sporttudományi Szemle, 19. évfolyam 76. szám, 2018/4.
19. Szabó S. A. & Ádámfi A. (2018b): A súlyemelő relatív teljesítményét befolyásoló tényezők vizsgálata III. rész Energetikai, technikai és testtömeg eloszlási szempontok vizsgálata. Magyar Sporttudományi Szemle, 19. évfolyam 77. szám, 2018/5.
20. Szakály, Zs. (2014): Sportedzés, elmélet és gyakorlat, Arrabona Print, Print Invest Magyarország-H Zrt., Győr
21. Tékus, É., Meszler, B. & Váczi, M. (2014): Motorikus képességek mérése. Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs.
22. Turner, N. A. & Comfort, P. (2022): Erőnléti edzés a bizonyítékokon alapuló gyakorlat, Krea-Fitt Kft.
23. Váczi, M. (2015): A vázizom működésének neuromechanikai alapjai. Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs.

Edző és tanítvány

Fanni kiteljesedik a tornában! – Edző és tanítvány a második olimpiáért

„... Fanni nagyon szorgalmas, még edzés után is csinálja a gyakorlatokat. Ez nem áldozat tőle, jó látni, hogy örömet ad neki a torna, kiteljesedik benne ...”

Tokiói szereplésével sporttörténelmet írt Pigniczki Fanni, mivel személyében 21 év szünet után vett részt magyar ritmikus gimnasztikázó olimpián. Az MTK 23 éves versenyzője sikeres Európa-bajnokság után a kvalifikáló világbajnokságra készül, mert célba vette a párizsi ötkarikás játékokat is.

A sportág szépségeiről és nehézségeiről, valamint a jelenlegi legjobb versenyző életútjáról edzőjével, Gelle Noémivel beszélgettünk.

Gyakorlatilag egy véletlennek köszönhetem, hogy a sportágban vagyok, ugyanis én nem a versenyzői pályafutásom után maradtam itt edzőként – **mondja Gelle Noémi.** – Négyéves koromtól klasszikus balettel foglalkoztam az Állami Balettintézetben, majd új nevén a Táncművészeti Egyetemen tanultam, és sok kiváló mesterem volt az idők során. Már felnőttként, véletlenül „talált rám” az rg, ugyanis a párom jégkorongozó, és ugyancsak hokis volt a kolléganőm párja is, aki egykor mesélt nekem a sportágról. Vagyis 2004-ben a jégkorongnak köszönhetően ismerkedtem meg az rg-vel, és Erika felkért, hogy foglalkozzak gyerekekkel, hozzuk be a felkészítésükbe a klasszikus balettet. Bevallom, kicsit tartottam tőle, de 2005-ben belevágtam.

– Rg-s múlt nélkül?

Igen, csak balettés előképzettségem volt. Végül is a mozgás ugyanaz, csak az egyik szerek nélküli, a másikban pedig vannak kéziszerrek. Abszolút kicsikkel kezdtem, a legkisebb gyermek hároméves volt.

– Legnevesebb tanítványa, Pigniczki Fanni is az első csoportjába járt?

Nem, Fanni nem nálam kezdett, versenyeken találkoztunk. Ügyes volt, de a tanítványaim legyőzték őt. 2011-ben több egyesületből összeraktunk egy kéziszer csapatot a korosztályos Európa-bajnokságra, abban benne volt Fanni is. A következő évi egyéni kontinensbajnokságra mindenki a saját egyesületében készült, Fanni is, és a tanítványom, Kiss Alexandra ezúttal is jobb volt nála. Az újabb válo-



gatott csapatba, amely labdával szerepelt az Európa-bajnokságon, megint bekerült Fanni, és akkor, 2014-ben eldöntötte, hogy átigazol az MTK-ba. Azóta dolgozunk együtt, és úgy alakult, hogy az azóta felnőtté vált korosztály tagjai közül ő maradt meg a sportágban.

– Közös munkájuk eredményességét mutatja, hogy Fanni májusban már a tizedik Európa-bajnokságán szerepelt, és Bakuban méltatták, különdíjjal ismerték el ezt a nem mindennapi sorozatot. A közvetítés után ugorjunk még vissza az időben a nagy tettehez, az olimpiai kvalifikáció megszerzéséhez!

Nem volt könnyű az odáig vezető út! A 2019-es minszki Európa Játékokat mérföldkönek nevezem kettőnk kapcsolatában, ugyanis az a multisport esemény volt az első közösen megélt nagy verseny az életünkben. Olyan volt, mint egy olimpia, és nagy hatással volt ránk, mindkettőnk megérintett. Büszkeség volt, hogy Fanni kvalifikálta magát erre a versenyre, és boldogság volt minden ott töltött nap. Ráadásul jól is szerepelt, majd az azt követő világbajnokságon is bejutott az összetett döntőbe, vagyis az élmezőnybe. Ezzel felcsillant a remény, hogy olimpiai kvótát szerezhet ...

– ... de jött a világbajnokság, a Covid.

Igen, és leállt az élet. Szerencsére az MTK-ban olyan körülményeket biztosítottak számunkra, hogy Fanni tudott készülni. Nem sok helyen tudták ezt megtenni a versenyzők! Fanni viszont végig edzhetett, és hatalmasat fejlődött ez alatt az év alatt. Az első világkupán magas pontszámot kapott, majd menelt tovább állomásról állomásra. Már csak a negyedik világkupát kellett volna teljesítenie, de addigra elfáradt, és az már nem sikerült.

– Egy verseny lenullázta az addigi eredményeket?

Olyan kegyetlen volt a kiírás, hogy gyakorlatilag igen. Egy esély maradt, az Európa-bajnokság. Rövid idő alatt kellett összeszednünk magunkat fizikailag és lelkileg is, de sikerült! Összetettben tizedik lett Fanni 97.250-es eredménnyel, ezzel olimpiai kvótát szerzett, amit ott helyben ki is hirdettek. Idegileg is fásasztó út volt, de megérte, mert elértük a célunkat, 21 év után lett ismét olimpiai résztvevője Magyarországnak! Igaz, Tokióban nem jutott be a döntőbe, de az is nagy tett volt, hogy ott lehetett a legnagyobb versenyen. Ősszel visszatértünk Japánba, ahol a világbajnokságon szépen szerepelt, 14. lett, és úgy döntött, hogy folytatja, dolgozunk tovább.

– Jövőre, a párizsi olimpia évében még csak 24 éves lesz. Igaz, tornászoknál ez már tekintélyes kornak számít. Megint egy kis kitérőt téve: miért nem maradnak tovább a lányok a sportágban?

Valóban jó volna, ha maradnának, mert most általában az a jellemző, hogy amire fejben „megérnek”, fizikailag kiégnek, „elhasználódnak” a rengeteg edzéstől. Persze, ismerünk ellenpéldát is, a mexikóiaknál és a spanyoloknál is van idősebb, harminchoz közeli versenyző. Szerintem ahogy felnőnek a kislányok, kinyílik előttük a világ, sok minden elvonja őket a tornától, például a szerelem is. A sportpályafutásukat végigkísérő önfegyelmet már nem is emlitem.

– Arra gondol, hogy például míg egy kézilabdázónál nem olyan zavaró egy-két felszaladt kiló, a tornászoknál már néhány deka is az? Vagyis nagyon oda kell figyelniük a versenysúlyukra, és ezt nem mindenki viseli el hosszú távon.

Igen, arra ...

– Köszönöm! Ott tartottunk, hogy Fanni megcélozza a jövő évi olimpiát. Nagyon sikeres Európa-bajnokságon van túl, mivel Bakuban két szerez is döntőbe jutott, karikával ötödik, labdával pedig hetedik lett, az egyéni összetett fináléban a 16. helyet szerezte meg. Hogyan tovább, milyen versenyeken keresztül vezet az út Párizsba?

Az első kvalifikáló verseny az augusztus végi, spanyolországi világbajnokság lesz, ám előtte Fanni még részt vesz a csengtui universiadén július végén-augusztus elején. Ahhoz, hogy már a világbajnokságon kvótát szerezzen, a legjobb tizennégy között kell végeznie, ami nem elképzelhetetlen. Aztán a következő lehetőség a jövő évi, magyarországi Európa-bajnokság lesz.

– Talán elárulhatom, hogy amikor időpontot kerestünk a beszélgetésre, nehezen találtunk mindkettőnknek megfelelőt, mert alig értek haza az Európa-bajnokságról, kis pihenő után megkezdték a felkészülést a kvótaszerező világbajnokságra. Ilyen zsúfolt Fanni élete?

Edzés, versenyzés és tanulás tölti ki a napjait. Az edzői és szakedzői végzettség után most a Károli Gáspár Egyetemen szerzi meg a harmadik diplomáját. Kevesen tudják, de Fanni nem csak a magyar bajnokságokon indul, hanem külföldön is szerepel, június végén például a spanyoloknál lép szőnyegre. A sportágban ugyanis megszokott, hogy a jókat meghívják egy-egy csapat erősítésére, Fanni az olasz, a spanyol és a német bajnokságban szokott szerepelni. Hívták őt a franciák is, de az már nem fért bele a nap-tárába. Egyébként Fannit nagyon szeretik, mert amellett, hogy jó versenyző, alázatos,



szerény. Neki is jó lehetőség a versenyzésre, állapotának felmérésére, a rutinszerzésre, a gyakorlatok bemutatására egy-egy ilyen külföldi bajnokság. Ráadásul barátokat szerez, kapcsolatokat épít ilyenkor.

– Versenyekre készülve, hogyan néz ki egy átlagos napjuk?

Nyolctól fél tízig klasszikus balettel kezdünk, utána lazítás, gimnasztikai tréning következik bordásfalon vagy gumiszalaggal, bosu labdán egyensúlyoznak a lányok, gyakorolják a forgásokat, ugrásokat, technikai sorozatokat. Utána az aznapra rendelt szerrel gyakorolnak úgy, hogy szétszedjük a gyakorlatokat, és bizonyos részeket mutatnak be. Az edzés délután négy-öt óráig tart, ebédszünettel. Versenyek előtt a hangsúly a gyakorlatok stabilizálásán van, és én döntöttem el, hogy ez zenével vagy zene nélkül történjen.

– Tanítványai, akiknek egyike Fanni, beszélhetnek az edzés menetéről?

Inkább úgy fogalmaznék, hogy a felnőttekkel megbeszélék mindent, kérem is, hogy kommunikáljunk. Ők már jól ismerik a testüket, szólnak, ha valami történt, vagy hogy mit éreznek, mire van szükségük. Az előzetes terveket mindig felülírhatja fizikai vagy mentális probléma. Arra pedig figyelek, hogy oldjam az egyhangúságot, megszakítsam az edzések monotonitását, más dolgokkal is foglalkozunk. A serdülő országos bajnokság hétvégéjén például a „nagykot” bíztam meg azzal, hogy a kicsikkel legyenek, kísérik őket, mintha az edzőik lennének. A piciknek is hasznos volt, mert látták a példaképeiket, de a felnőttek is várták ezt az alkalmat, mert más szempontból élhettek át egy versenyt, máshogy figyelték a gyakorlatokat.

– Egyértelmű, hogy most Fanni a sportág hazai „arca”, olimpiai reménysége. Az rg-ben milyen háttér kell ahhoz, hogy eredményes legyen egy ilyen szintű versenyző felkészülése?

Az MTK-ban adott a szakmai stáb, amely segíti őt, van gyógytornász, masszőr, lábfej-specialista, mindenre figyelünk. Fanni nagyon szorgalmas, még edzés után is csinálja a gyakorlatokat. Ez nem áldozat tőle, jó látni, hogy örömet ad neki a torna, kiteljesedik benne.

Füredi Marianne

Egy kis sportágtörténet

A ritmikus gimnasztika azon kevés sportágak közé tartozik, amelyet kizárólag nők űznek. Versenysporttá szervezése művészi torna néven a (volt) Szovjetunióban kezdődött meg 1936-ban. A magyar versenyzők legnagyobb sikerét 1956-ban, a melbourne-i olimpián érte el a kéziszer csapat: aranyérmes lett a Bodó Andrea, Keleti Ágnes, Kertész Alice, Korondi Margit, Köteles Erzsébet, Tass Olga összetételű együttes az akkor még a szertorna keretein belül megrendezett versenyen.

A művészi torna után a ritmikus sportgimnasztika (RSG) elnevezést az 1973-as rotterdami világbajnokság után kapta a sportág. Olimpián 1984-ben mutatkozott be egyéni küzdelmekkel, majd 1996-tól az együttes kéziszer csapatok versenye is ötkarikás programba került. 1998-tól ritmikus gimnasztika (RG) néven szerepel az öt különböző kézi szert – buzogány, karika, kötél, labda, szalag – alkalmazó sportág.

Az eddigi magyar egyéni olimpiai résztvevők: Sinkó Andrea (1988), Fráter Viktória, Szalay Andrea (1996), Fráter Viktória (2000), Pigniczki Fanni (2021)

Edzők írták

A férfi torna helyzete Párizs előtt

dr. Karácsony István
a FIG örökös tiszteletbeli tagja

„... az utolsó EB óta több egyéni világversenyen vettek részt tornászaink és kiválóan szerepeltek. Ez is adhat reményt – 1992-óta először – csapatként részt venni a párizsi olimpián ...”

A magyar sport teljesítményének értékelésében az olimpiai versenyeken elért sikernek vagy kudarcnak (az érmek száma és színe) meghatározó szerepe van. S mivel négy évenként történik a vizsga, így Párizs előtt is a fókuszban már most elkezdődött a visszaszámlálás. Kvalifikál-e a csapat, hány tornásznak van érem esélye és milyen szeren? E tanulmányunkban kísérletet teszünk az előbbi kérdések megválaszolására.

Mennyire határozta meg a hazai és a nemzetközi történések a sportág jelenlegi helyzetét?

Ahhoz, hogy az előbbieken felvetett kérdésre hiteles választ tudjunk adni, röviden át kell tekintenünk az elmúlt évek torna sporttal kapcsolatos történéseit. A magyar férfi torna aranykorának tekinthető az 1976–2012-es évek olimpiája. Mégis meghatározó különbség volt a rendszerváltás előtti és utáni időszakban. 1992-es barcelonai olimpiáig férfi csapatunk minden olimpián a legjobb hat csapat között végzett és rendre szállította az aranyérmes helyezéseket. (Magyar, Borkai) Domináns volt az erős csapat, amelyből törvényszerűen kiemelkedtek a szerspecialistáink. Ezután egy hullámvölgy következett.

A változást a 90-es évek hozták, amelyben a hazai és a nemzetközi körülmények is meghatározóak voltak:

1. A magyar sport (így a torna szakág is) fokozatosan kisebb költségvetésből dolgozott, csökkent az állami támogatás. Az un. szponzori támogatás majdnem egyenlő volt a nullával. Ennek egyik következménye, hogy a anyagi megszorítások eredményeként minimálisra zsugorodott a központi edzések száma, de anyagi lehetőség is csak kevesebb edzőtáborra volt. Az edzők szakmai és anyagi kilátástalanságának eredményeként sokan végleg elhagyták a pályát vagy külföldön vállaltak edzői munkát. Új fiatal edzők csak elvétve kapcsolódtak be a versenysportba. Fokozatosan zártak be tornatermek,

de a tovább működő szakosztályok szer felszereltsége sem érte el a kívánt nemzetközi színvonalat.

2. A korábbi szocialista országok szétesése következtében a nemzetközi erőviszonyok a versenysportban is hatással voltak. „Oszródott” a nemzetközileg erős nemzetek száma, ami további nehezítette a legjobbakhoz történő felzárkózást. Az egykor sikeres szovjet tornászok száma is megsokszorozódott az új tagállamok létrejöttével. Az orosz tornászok mellett helyet kértek a legjobbak között az ukránok, beloruszok, kazahok stb. Az egykori Jugoszlávia felbomlása után Horvátország és Szlovénia most már külön-külön több világ bajnokot, olimpiai érmest adott a világnak. Egyszer csak berobbant a „semmiből” Törökország, Izrael, Brazília, Egyiptom stb.
3. Végül a Nemzetközi Torna Szövetség (FIG) megszüntette az előírt gyakorlatokat, ami a magyar tornászoknak az egyik erős oldala volt. 1996-ban, az atlantai olimpia programjában szerepelt utoljára előírt gyakorlat.

Összességében az előbbieket következmenye volt, hogy a hazai versenyeken induló csapatok létszáma és színvonala erősen lecsökkent, szűkebb lett a sportág merítési lehetősége. Az 1992-es barcelonai olimpiára kvalifikált utoljára magyar férfi csapat, de már csak a 9. helyen tudott végezni. Úgy tűnt, hogy rövidtávon csak egy-egy tehetséges tornász felkészítésére és menedzselésére maradt anyagi és edzői lehetőség. Ennek korszaknak volt kiemelkedő tehetsége az olimpia ezüst és aranyérmes Csollány Szilveszter, az aranyérmes Berki Krisztián, valamint az olimpia nyolcas fináléba kerülő Gál Róbert, Supola Zoltán és Hidvégi Vid.

Valami elindult a feltételek terén...

Az utóbbi évtizedben nagy lendületet kapott a sportág. Ismét megnyíltak a tornatermek új és korszerű szerekkel, a szövetség kiemelten támogatta a válogatott versenyzőket nevelő klubokat és edzőket. Meghívta Magyaror-

szágra a világ legjobb szakembereit egy-egy előadásra. Lehetővé tette, hogy a legjobbak rendszeresen részt vegyenek a világkupákon, a jelentősebb nemzetközi versenyeken. A MATSZ minden évben megrendezi Szombathelyen az un. FIG Challenge világ kupa versenyt. Ezen a versenyen rendre elindulnak a sportág legjobbjai ezzel is lehetőséget ad tornászaink tudásának felmérésére.

Kialakult egy nagyon erős új szakmai bázis Győrben, ahol optimális feltételek mellett tudnak edzeni tornászaink. A klub rendelkezik – a legújabb tornaszerek mellett – az un. kiegészítő szerekkel is, ami ma már tornász felkészítésének elengedhetetlen része. Színvonalas munkát végző edzői stáb alakult, akik a válogatott meghatározó tornászait készítik fel.

Az FTC népligeti torna bázisa is mindent feltétellel rendelkezik a nemzetközi szintű munkához. Ebben a klubban is a néhány tapasztalt edző mellett egy fiatal edzőgeneráció is bekapcsolódott az versenyzők felkészítésébe. A nagyszerű szervező munka eredménye, hogy a fiatalok, a szakosztály korábbi tornászaiból verbuválódott. Így erős szakmai közösség alakult. Jelenleg ez a szakosztály adja a legtöbb utánpótlás tornászt a válogatott keretnek is.

Végül a KSI és a Honvéd szakosztálya is szakmailag megerősödött, letisztultak a célok. Mindkét szakosztály válogatott versenyzőket ad a felnőtt és az ifjúsági válogatottaknak.

Az eredmények sem maradtak el...

A sportágba áramló anyagi támogatás, az edzésfeltételek látványos javulása, több fiatal edző bekapcsolódása a versenysportba meghozta lassan az eredményeket. Először az utánpótlás versenyzői jelentkeztek be a nemzetközi versenyeken. 2010-ben, az első ízben megrendezett ifjúsági olimpián Wágner Levente a löngés döntőjébe mutatta meg magát, majd Kardos Botond 2014-ben korláton ezüstérmet nyert és az összetett versenyben a negyedik lett. Majd egy ifjú tehetség Balázs Krisztián 2018-ban ezüstérmet nyert talajon, majd ezüstérmes nyújtón. Balázs Krisztián



							csapat eredmény
2022 EB kvalifikáció	40.832	39.332	39.999	42.233	41.865	40.666	244.927 8. hely
2022 EB döntő	41.699	40.599	39.999	41.965	41.599	37.666	243.527 6. hely
2022. VB. Liverpool	41.565	38.865	39.666	39.799	42.999	39.833	242.661 12. hely
2023. EB Antalya	40.065	38.099	39.799	42.100	40.499	40.732	241.294 10. hely

a győri 2019-es ifjúsági világbajnokságon nyújtón lett ezüstérmes. A juniorok első komoly megmérettetése 2022-ben a müncheni Európa bajnokságon történt. Európa bajnokságok történetében a junioroknál Molnár Botond személyében először nyerte magyar tornász az összetett versenyt. Ez a figyelemre méltó teljesítmény, ami bizakodásra ad okot majd a csapatversenyek jó eredményére is. Ezek a fiatalok később a felnőtt válogatott csapat meghatározó tagjai lettek.

A felnőtt csapat (Mészáros Krisztofer, Balázs Krisztián, Tomcsányi Benedek, Kardos Botond,

Kiss Balázs) szintén kellemes meglepetést okozott teljesítményével. A képen a liverpooli VB csapat jobbról: Kovács István szöv. kapitány, Szűcs Róbert edző, Mészáros Krisztofer, Tomcsányi Benedek, Kardos Botond, Kiss Balázs, Balázs Krisztián, Nagy Zoltán edző láthatóak. A táblázatban áttekinthetjük át az elmúlt év és az idei EB eredményeit.

Milyen következtetést lehet levonni ezekből az eredményekből? Az értékelésénél figyelembe kell venni, hogy az idei Európa bajnokságon meghatározó két csapattag Tomcsányi és Kardos sérülés miatt nem tudott

részt venni. Ez azt jelentette, hogy a csapat teljesítménye minimum 2,5–3,0 ponttal kevesebb lett. A fent bemutatott négy verseny eredményéből arra lehet következtetni, hogy talajon, ugrásban, korláton képes ez a csapat egyenletes jó teljesítményt nyújtani. Stabílan gyenge a lólengés és a gyűrű eredménye. A tornászaink lólengés gyakorlatának erőssége nem rossz, de a szer legéből fakadóan a szerbiztonság még nem megfelelő. A gyűrűn egyenletesen gyenge a magyar csapat. Ezen a szeren kicsi a rontási lehetőség, ezért is versenyenként nagyjából azonos pontszámot ér el csapat. A rendszeres erőfejlesztéssel van esélye tornászainknak előre lépni. A nyújtó változó pontszáma – bizonyos értelemben – fakad a szer jellegéből. A nagy rizikóval járó ún. repülő elemek sikeres vagy rossz végrehajtásából fakadhat ez a nagy szóródás. Természetesen ez nem jó. A jó mentális felkészülés sokat segíthet a stabil jó teljesítményhez.

Van esélyünk a kvalifikációra!

Az olimpiai kvalifikációs szabály szerint 12 csapatnak van lehetősége kvalifikálnia magát az olimpiára. A 2022-es liverpooli VB-n Kína, Japán és Nagy Britannia szerezte már meg az olimpiai indulás jogát. Megítélésem szerint a fennmaradó kilenc helyért a lentebb táblázatban szereplő nemzeteknek van esélye.

Európából egyenletesen jó teljesítményt nyújtott Olaszország, Németország, Törökország és Svájc. Vetélytársunk lehet Spanyolország és Franciaország is. A többi kontinensről USA, Brazília és Korea jöhet szóba. Matematikailag az előbbi kilenc országnak, plusz Magyarországnak van esélye kvalifikálnia. Nyilván egy jó fizikai és mentális felkészülés, majd versenyzés a világbajnokságon döntheti el a végső sorrendet. Az utolsó EB óta több egyéni világversenyen vettek részt tornászaink és kiválóan szerepeltek. Ez is adhat reményt – 1992-óta először – csapatként részt venni a párizsi olimpián.

Feltétlen részt venni kell az egyéni reményeinkről. Mészáros Krisztofernek és Balázs Krisztiánnak jó esélye van Párizsra. Egyrészt ha a magyar csapat 13–15. helyen végez az októberi világbajnokságon, akkor a MATSZ automatikusan kap egy kvótát. Ezenkívül Mészárosnak akár egyéni szinten is van esélye kiharcolnia a kvótát az olimpiára egy 81,5–82,00 összetett eredménnyel. Ha a magyar csapat – valami oknál fogva – még sem jut ki az olimpiára, akkor optimális esetben két egyéni versenyzőnknek még jó esélye lehet.

	2022 EB München	2022 VB Liverpool	2023 EB Antalya
USA		252. 743	
Olaszország	248. 494	247. 661	249. 526
Spanyolország	252. 129	245. 594	243. 629
Brazília		245. 394	
Korea		244. 093	
Németország	245. 659	243. 292	244. 529
Kanada		242. 962	
Törökország	252. 862	242. 828	248. 262
Hollandia	240. 894	242. 060	240. 595
Franciaország	246. 893	240. 047	243. 329
Belgium	240. 727	237. 228	243. 128
Románia	241. 829	236. 561	241. 128
Svájc	245. 960	236. 495	246. 329
Ukrajna	243. 461	232. 428	242. 095

Időskorúak sportja

Az aktív időskorért

Dr. Nagy Sándornak (+) a Magyar Edzők Társasága 2018. március 19-i „Sport egy életen át” konferenciáján elhangzott előadása alapján írta Köpf Károly

Hazánk az öregedő társadalmak közé sorolható. Ennek hátterében az időskorúak számának és számarányának növekedése áll, ami egyrészt a születések számának csökkenésével, másrészt a várható élettartam növekedésével magyarázható, így a társadalom egyre nagyobb része szorul gondozásra, ami óriási költségekkel jár.

Magyarországon a lakosság 1/3-a 50 év feletti, közel ¼ része túl van a 60-on (2/3 része nő), illetve közel 1/5-öd része 65 év felett van. 2021-ben már közel 2 millió 65 év feletti ember élt.

A WHO megfogalmazása szerint: Cél az „aktív időskor”, amelyben az idősebb generáció a társadalom és a munkaerőpiac részese marad, emellett élete végéig egészséges és aktív életet él.

„Egy idősödő társadalomban az idős emberekre erőforrásként és nem teherként kell tekinteni” – hangsúlyozta Novák Katalin még család- és ifjúságügyért felelős miniszterként. „A sport a minőségi élet kulcsa, egy olyan életé, amiben nem túléljük, hanem megéljük a mindennapokat. Különösen fontos időskorban sportolni, hiszen a mozgással javítjuk egészségünk állapotát, és számos betegséget is megelőzhetünk.” Ezt Navracsics Tibor az Európai Unió kulturális, oktatási, ifjúságpolitikai és sportügyi biztosaként mondta.

Súlyosan romlott a felnőtt magyar lakosság egészségi állapota, derül ki a KSH Nők és férfiak Magyarországon 2015 című kiadványából. Az összesítésből kiderül többek között, hogy 2005–2015 között, tízezer lakosra számítva:

- Mintegy ötven százalékkal nőtt a magasvérnyomástól szenvedő felnőtt nők, közel hatvan százalékkal a férfiak száma.
- Közel hetven százalékkal több lett a szívbeteg nő, több mint hatvan százalékkal gyarapodott a tízezer lakosra jutó szívbeteg férfiak száma.
- Mind a daganatos nők, mind a daganatos férfiak száma kilencven százalékkal nőtt.
- Közel 80 százalékkal több a cukorbeteg nő, a cukorbeteg férfiak száma pedig



kilencven százalékkal emelkedett.

- Az asztmások száma a nők körében csaknem háromszorosára duzzadt, a férfiaknál is több mint kétszeres a növekedés.
- Több mint kétszeresére nőtt az idült légúti betegségtől szenvedő nők száma, a férfiak száma kevesebb, mint a kétszeresére emelkedett.
- Két és félszeresére nőtt az agyérbetegséggel küzdő nők száma, a férfiaké pedig lényegében megduplázódott.
- Európában az öngyilkosságok számában Magyarország a 2. helyen áll.

A várható élettartam és az egészségben eltöltött évek tekintetében is az utolsók között vagyunk Európában.

- Magyarországon a várható élettartam tíz évvel magasabb, mint a várható egészséges élettartam. Ez 3 évvel marad el az EU-s átlagtól.
- Hazánkban 2015-ben a nők születéskor várható élettartama 78,6, míg a férfiak

ké 72,1 év volt, ez 5,5 évvel elmarad az EU-s átlagtól, ami nőknél 83,1, a férfiaknál 77,6.

A várható élettartam kitolódott, de az időskorú életkilátások ezzel párhuzamosan nem javultak. Európában átlagban hosszabb ideig élnek az emberek és nagyobb arányban (férfiak 6 %, nők 7,2 %) élnek egészségben, mint hazánkban.

Időskor a 65 év feletti időszak Az életkor előrehaladtával 80 %-ra nő a túlsúlyosak és az elhízottak aránya, emiatt is, a hazánkban élő 65 év felettieknek 80 %-a krónikus beteg.

Mozgásszegény életmód

Az emberiség történetében a mai generáció az első, amely a fizikai aktivitásban, mozgásban a biológiailag ajánlott szükségletek minimumát sem teljesíti. Ebben benne van lényegében minden bajunk-gondunk. Az öregedés fokozott „lustasággal” jár együtt, egyre nehezebb magunkat rávenni a mozgásra, sportolásra.

Az idősebb korosztály alig 6–8%-a mozog rendszeresen. A 65 év felettieknek mindössze 3,8%-a, aki a hét minden napján végez a WHO által ajánlott testmozgást.

Az egyedül élő idősokorúak száma rendkívül magas itthon: a 60 és 69 éves kor közötti emberek 24,4 százaléka özvegy, ami 47 százalékra ugrik 70 és 79 éves kor között. Az elmagányosodás az időskori depresszió egyik kulcs tényezője. A depresszió a fő oka a megbetegedéseknek, a rossz életminőségnek.

Az egészségünk megőrzésének igazán fontos része, hogy szellemileg is fittekk maradjunk. Az életkor előrehaladtával, és az agysejtek pusztulásával azonban egyre nagyobb a demencia és a Parkinson kór kialakulásának a valószínűsége. Az életkor előrehaladtával a demencia előfordulása egyre gyakoribb: 65–74 évesek 5%-a míg a 85 éven felüliek 47%-a érintett.

Az Alaptörvény szerint: „Mindenkinek joga van a testi és lelki egészséghez. E jog érvényesülését Magyarország az egészségügyi ellátás megszervezésével, a sportolás és a rendszeres testedzés támogatásával, valamint a környezet védelmének biztosításával segíti elő.”

A rendszeres fizikai aktivitás, testedzés, sport ellensúlyozza a szervezet képességeinek romlását, csökkenti a betegségek kockázatát, illetve már kialakult betegségben segít a jobb életminőség elérésében, segít fenntartani az önálló életvitelhez szükséges fizikai és szellemi teljesítőképességet. A testedzés, sport kedvező hatásai minden életkorban érvényesülnek, azonban 60 év feletti életkorban különösen fontos a hanyatló



képességek szinten tartása, az életminőség romlásának megelőzése. Ugyan az öregedés nem állítható meg, de hatásai testmozgással enyhíthetők, és a folyamat bizonyos mértékig lassítható. Fontos kiemelni, hogy az öregedés nem egyenlő az elhízással. Ha ez igaz lenne, akkor tulajdonképpen minden öregnek elhízottnak kellene lennie. Bármennyire is különös, de a 60 év felettiek körében jóval több előnnyel jár a rendszeres sportolás, mint a fiataloknál.

A mozgás jótékony hatásai időskorban

1. Erősödik az immunrendszer.

2. **Javítja az agyműködést.** A fizikai tevékenység jó hatással van az idegsejtek állapotára, javítja az agyi vérkeringést, csökkenti a szellemi leépülés veszélyét. A rendszeres mozgás segítségével karban tartható a szív-

és az érrendszer, így az Alzheimer kór korai stádiumában lassítja az agy leépülésének folyamatát. A kóros agyi öregedés és az Alzheimer kór prevenciójában jelenleg a rendszeres mozgás szerepel az első helyen.

3. **Jótékony hatást fejt ki a csontsűrűsége,** csökken a csontritkulás kialakulásának veszélye, vagy a csontritkulás mértéke, illetve a csonttörések kialakulásának rizikója. A táplálékkal a szervezetbe jutott kalcium beépülését a csontokba, a gravitációval szembeni mozgás elősegíti, ez által növeli a csontok szilárdságát.

4. **Erősödnek az izmok.** A fizikailag aktívak kevesebbszer esnek el, javul a testről alkotott kép és az izomkoordináció, javul a testtartás.

5. **Csökken az ízületek mozgásterjedelmének beszűkülése.** A gerinc és az ízületek porckopása javítható, karbantartható.

6. **Csökken az időskorral együtt járó depresszió,** az elmagányosodástól való félelem.

7. **A stressz ellen az egyik leghatékonyabb fegyver** a rendszeres testedzés. A már közepes fizikai aktivitás is 50%-kal egészségesebbé teszi a lelkünket. A mozgás jótékony hatásai időskorban.

8. **Csökken a testtömeg.** A mozgás – a vérkeringés és az anyagcsere karbantartásával közvetetten visszatart minket a „túlevéstől”. A mozgás akkor is pozitív hatással van a szervezetünkre, ha nem fogyunk tőle. „Elhízás ellen mit szedjek? A lábaidat!”

9. **A mozgás elősegíti az inzulintermelést,** ez pedig segít a vércukorszint mérséklésében, így pedig csökken a cukorbetegség kialakulásának kockázata is.

10. **Tizenhárom ráktípus esetében kimutatható az edzés egyértelmű pozitív hatása.** A mellrák, mint a nők leggyakoribb rosszindulatú betegsége gyakorisága nő. A fizikai aktivitás véd a mellrákban elhalálozás ellen, 10–50%-os hatásossággal.





11. Javítja a szív teljesítményét. A szívfrekvencia egy 65 évesnél a $220 - 65 \text{ év} = 155$ helyett, akár 170/perc is lehet. Csökken a nyugalmi pulzusszám, és ez által több tartalék lesz terheléskor. A rendszeres sportolást, testedzést végzők esetében a szív teljesítőképessége csak 4% (8% helyett) csökken évtizedenként. Ezért láthatunk szenior versenyeken kitűnően teljesítő 80 éves sportolókat is. 12. Növeli az erek rugalmasságát, csökken a magas vérnyomás kialakulásának rizikója, ill. a magas vérnyomás mértéke. A könnyű fizikai aktivitás az akut szív- és érrendszeri események elszerve-

désének a kockázatát több mint 30 százalékkal csökkenti, és az emiatt bekövetkező halálozás kockázatát pedig több mint 50 százalékkal. A fokozott fizikai aktivitás még magasabb kockázatcsökkenést okoz.

13. Hatékonyabbá teszi az oxigénfelvételt. A légző izmok ereje, a mellhártya rugalmassága megmarad, ezáltal a tüdő gázcseré felülete oxigénfelvételének hatékonysága csökkenését ellensúlyozza.

Javasolt mozgásformák

- **Gyaloglás, túrázás** (5–6 km/h): csökkenti a koleszterinszintet, a magas vérnyomást

és a diabétesz kialakulásának kockázatát. Edzi a szív és érrendszert, javítja a tüdő kapacitását, erősíti a csontrendszert.

- **Kocogás** (8 km/óra) futás (10 km/óra): Az egész testet átmozgatja, megmozgatja. Ez a mozgásforma befolyásolja a legkedvezőbbben a keringési rendszert.
- **Nordic walking:** a felső végtag is tevékeny, ennek köszönhetően nagyobb az oxigénfelvétel és 25–30 %-kal nagyobb a kalória felhasználás, mint a gyaloglásnál, tehermentesíti az ízületeket.
- **Úszás:** megmozgatja a test összes izmát, rendben tartja a gerinc stabil állását, nyújtja az izmokat, megnövekszik a tüdő kapacitása, leveszi az ízületekről a gravitáció terhet, súlytalanul tudjuk mozgatni magunkat.
- **Kerékpározás** (16 km/óra): kiválóan edzi a szív- és vérkeringési rendszert, az ízületekhez kíméletes, jóval kisebb terhet ró az azokra, mint a kocogás vagy a futás.
- **Aerobik:** nagy izomkötegeket mozgat meg, a rendszeres aerobik edzés javítja az erőnléti szintet. Erősítő edzés: kis súlyokkal nagy gyakorisággal végzett gyakorlatok célja az izomtömeg megtartása, erősödnek a csontok, az ízületek stabilabbá válnak.
- **Csapat sportok:** alapelemük a futás, szórakoztatóak, a közösségi szellemet, az emberi kapcsolatokat erősítik.
- **Tánc:** az egész testet megmozgatja, így alakformálás és hangulatjavítás szempontjából is jó választás.
- **Nyújtás:** a hajlékonyság fenntartása vagy fejlesztése érdekében. Nyújtani a testmozgás előtt és után is szükséges.

Az egészségi állapotot meghatározó tényezők közül az életmód (mozgás, egészséges táplálkozás, a stresszmentes élet, a káros szenvedélyek mellőzése) 43 %-ban, az egészségügyi ellátás 11 %-ban befolyásolja. Ennek ellenére, a megelőzésre, az egészséges életmódra, a tömegsportra, a versenysporthoz viszonyítva a Kormányok indokolatlanul alacsony támogatást biztosítottak. Az EU átfogó értékelése alapján az egészséges életmóddal a halálozások 12 %-a elkerülhető lett volna.

**„Az élet mindenkinek halállal végződik, legyünk közben vidámak, éljük meg jól, amit az élettől kapunk”
(Sokratesz)**



Edzők írták

Az Olimpiai WT Taekwondo (tekvondo)

Patakfalvy Miklós mesteredző

„... A Taekwondo kifejezés három szóképből áll: a „tae” rúgást, a lábtechnikák összességét jelenti, a „kwon” a kéztechnikák összefoglaló neve, a „do” jelentése út, művészet. A Taekwondo szabadon fordítva: a lábbal és kézzel küzdés művészete. ...”

A Taekwondo több mint 2000 éves múltra visszatekintő koreai eredetű harcművészet, mely napjainkra az egyik legismertebb és legnépszerűbb modern, amatőr, olimpiai küzdősporttá fejlődött, és amely őrzi a harcművészetek legnemesebb hagyományait, a harci tudományok szellemét, és gondoskodik ezek életben tartásáról. Ősei a Taekkyon (tekion), a Subak (szubak) és a Sirum (szirum). A Taekwondo kifejezés három szóképből áll: a „tae” rúgást, a lábtechnikák összességét jelenti, a „kwon” a kéztechnikák összefoglaló neve, a „do” jelentése út, művészet. A Taekwondo szabadon fordítva: a lábbal és kézzel küzdés művészete. Ez az elnevezés több szempontból is jó választásnak bizonyult. Egyrészt hasonlít az ősi taekkyon elnevezéshez, így bizonyos szempontból folytonosságot jelez a régi és az új stílus között, másrészt, pedig híven fejezi ki a sportág jellemzőit.

A Taekwondo azonban nem csak egyszerűen ütés és rúgás, nemcsak önvédelmi rendszer vagy küzdősport, hanem ennél sokkal több. A koreaiak megközelítésében életút, életforma, mely célja, hogy a Taekwondo gyakorlása révén harmonikusan fejlődjék a szellem, a lélek és a test.



A Taekwondo tevékenységi köre, hasonlóan más harcművészetekhez, alapvetően a védekezésre épül, ugyanis a Taekwondo az ellenség támadásainak elhárítása céljából fejlődött ki. Természetesen rendszeres gyakorlásának más, fontos előnyei is voltak, hiszen a korabeli időkben az emberek keveset

törődtek fizikai állapotukkal, nehezen találták meg azt a testedzési formát, mellyel megőrizhették egészségüket, fittségüket, így testük viszonylag korán elöregedett. A Taekwondo segítségével, jó szellemi és fizikai kondíciót, egészséges és kiegyensúlyozott életritmust alakíthattak ki. Így válhatott a Taekwondo, illetve annak ősei, a fizikai képzés és az egészségmegőrzés hatékony eszközévé.

Manapság, a WT Taekwondo (World Taekwondo) az egyik legelterjedtebb, legnépszerűbb küzdősport. 213+1 (menekültek) tagországában közel 100 millióan üzik!

A WT elődje a WTF (World Taekwondo Federation) 1973-ban Szöulban, 19 ország részvételével alakult meg. Elnökének dr. KIM Un Yongot választották.

Közvetlenül a megalakulás előtt rendezték meg az első WTF világbajnokságot.

A WTF-et 1975-ben felvették az AGFIS-GAISF tagjai közé és 1980-ban elismerte a Nemzetközi Olimpiai Bizottság is. Az elismerő dokumentum érdekessége, hogy azt a NOB korabeli főtitkára, Csanádi Árpád jegyezte.

1988-ban Szöulban bemutató sportágként szerepelt a programban, majd 4 évvel később, Barcelonában, ismét bemutató sportágként lehetett jelen. Ez utóbbi eseménynek bizonyos értelemben volt magyar vonatkozása is, ugyanis a Dániában élő és versenyző Salim József és testvére Gergely (édessanyjuk magyar) indult az eseményen, sőt, Salim Gegely – 50 kg-ban – Olimpiai bajnoki címet szerzett.

1994. szeptemberében, a NOB úgy döntött, hogy a WTF Taekwondo hivatalos Olimpiai sportágként kerül a 2000. évi Sydney Olimpiai programjába.



Dr. Kim Un Yong WTF alapító elnöke



Salim Omar Gergely (piros) akcióban



Márton Luana (kék) akcióban

Ennek feltétele volt, hogy a 8–8 női és férfi súlycsoportot megfelezték, és az olimpiai programba csak 4–4 került be. Limitálták az indulók létszámát is, Sydneyben még csak 100 sportoló küzdhetett az érmekért, de azóta minden kategóriában 16 versenyző szerezhethet indulási jogot, azaz összesen 128 versenyző szállhat harcba az Olimpiai bajnoki címért, az Olimpiai érmekért. Olimpiai indulási jogot jelenleg két úton szerezhhetnek a sportolók. Az egyik, az ún. Olimpiai világranglista helyezésektől függ, azaz, aki az Olimpiai súlycsoportoknak megfelelően kialakított világranglistán az első 5 között van, az a sportoló ún. direkt kvótát szerez. Ezt a sportoló saját magának

szerez, nem országának. Egy országból, egy súlycsoportban csak egy sportoló szerezhethet indulási jogot.

A másik lehetőség az Olimpiai kontinens kvalifikációs versenyről történő kvótaszerzés. Ezen a válogató versenyen Európából, Ázsiából, Afrikából és Pán-Amerikából súlycsoportonként 2 versenyző, az első két helyezett juthat ki, míg Óceániából csak az első helyezettek. A rendező ország 4 versenyzőt (2–2 női és férfi) indíthat, és ezen kívül 4 szabadkártya áll még rendelkezésre, melyről a NOB, a rendezők és a nemzetközi szövetség által alkotott testület tagjai döntenek. Az utóbbi két olimpián ilyen szabad kvótát a „menekült” versenyzők kaphattak!

A kvalifikációs versenyen szerzett kvótát, az versenyzőt nevező ország kapja!

Legfontosabb versenyszabályok

Versenyszabályainak kialakítása során a Taekwondo, a kezdetektől fogva figyelembe vette az Olimpiai Charta elvárásait, miszerint a versenyzők egészsége, testi épsége a legfontosabb! Ennek megfelelően döntöttek a védőfelszerelések alkalmazásáról is!

A versenyzők minden WT Taekwondo versenyen a következő védőfelszereléseket kell viseljenek:

- mellkasvédő;
- fejvédő;
- sípcsont- és alkarvédő;
- lágyékvédő;
- fogvédő;
- kesztyű;
- lábfejevédő.

A mérkőzéseken, a pontozás és a jól megkülönböztethetőség érdekében piros és kékszínű védőfelszerelést (fejvédő és mellkasvédő) viselnek a versenyzők.

Csak a WT által elfogadott és hitelesített védőfelszerelés és ruha viselhető a hivatalos versenyeken!

A Londoni Olimpia előtt vezették be az ún. PSS (Protector and Scoring System) rendszert, amely a pontozás lehető legobjektívabb megoldását célozza. A PSS az elektronikus védőfelszereléseket és pontozást jelöli. A mellkasvédőben és a fejevédőben szenzorok vannak, míg a lábfejevédőben chippek találhatók. Amennyiben a lábfejevédő érintkezik a fejevédő, illetve a mellkasvédő aktív szenzorozóival és eléri a súlycsoportonként változó ún. becsapódási erőszintet (hitlevel), akkor automatikusan küldi a jelet (pontot-pontokat) a computernek, illetve az eredményjelző táblára.

Az ütések a bírók ítélik meg, a technikai pontot is a pontozók adják.

A fejet csak lábtechnikával lehet támadni, a testet kéz- és lábtechnikával egyaránt. Öv alá semmilyen akció nem engedélyezett!

A szabályrendszer full-contact, azaz teljes erővel kell bevinni a találatokat az érvényes felületre. A fej támadható a fejevédő által fedett felületeken és az arcon, a test pedig a mellkasvédő által borított felületen.

A versenyeredmények pontozással alakulnak ki a következők szerint:

- lábtechnika testre: 2 pont
- lábtechnika fejre: 3 pont
- ütés testre: 1 pont
- 180° vagy annál nagyobb fordulattal végrehajtott lábtechnika esetén + 2 technikai pont.

A mérkőzéseken egy vezetőbíró és két pontozó bíró működik közre.

A még igazságosabb versenyeredményeket videószűri segíti.

A mérkőzések oktagon alakú, 8 m x 8 m-es küzdőpáston folynak.

A versenyeken a WT által hitelesített programmal sorsolnak. A kiemelések a világranglista helyezéseknek megfelelően történnek.

A versenyeket egyenes kiesés rendszerben rendezik.

Mérkőzésidő 3 x 2 perc, 1 perc pihenővel, de a mérkőzés 2 nyert menet után véget ér („best of three” system). Egy menet idő előtt fejeződik be 12 pontos különbség, illetve 5 mínusz pont elérése esetén.

A WT Taekwondo versenyeket a felnőtt korosztály mellett junior és kadet korosztályban rendezik meg, korosztályonként eltérő súlycsoportokban, illetve a kadet korosztálynál a súly mellett a testmagasság szerint alakulnak ki a kategóriák.

Olimpiai súlycsoportok

Nők: -49 kg, -57 kg, -67 kg, +67 kg;

Férfiak: -58 kg, -68 kg, -80 kg, +80 kg.

Ifjúsági Olimpiai súlycsoportok

Lányok: -44 kg, -49 kg, -55 kg, -63 kg, +63 kg;

Fiúk: -48 kg, -55 kg, -63 kg, -73 kg, +73 kg.

Világ bajnokságokat 2 évente, minden páratlan számra végződő évben rendeznek, a közbeeső években a kontinens bajnokságokat (Európa-bajnokság, Afrika Bajnokság, Ázsia Bajnokság, Pán-Amerika Bajnokság és Óceánia Bajnokság) tartják.

Az ifjúsági világ bajnokságot szintén két évente, a páros számra végződő években szerveznek, a kadet világ bajnokság a felnőtt VB-vel azonos esztendőben kerül sorra.

A junior és kadet korosztálynál évente rendeznek kontinens bajnokságokat.

Kiemelt eseménynek számít a Grand Prix, melyből évente három rendeznek és a Grand Prix Final, amelyik minden év decemberében kerül megrendezésre.

Fontos verseny a Grand Slam, melyre eredmények alapján, illetve selejtezők alapján lehet indulási jogot szerezni.

A világranglista pontszerző versenyek (un. G-s versenyek) erősségüknek megfelelően különböző kategóriákat alkotnak. A verseny besorolásának függvényében változik a megszerezhető pontok száma. Az 1. helyezett versenyző 10 pontot kap. A 2. helyezett versenyző az 1. helyezett versenyző pontjainak 60 %-át kapja (azaz 6 pontot). A 3. helyezett versenyző a 2. helyezett versenyző pontjainak 60 %-át kapja (azaz 3,6 pontot). Az 5.



Patakfalvy Luca (szemben) akcióban

helyezett versenyző a 4. helyezett versenyző pontjainak 60 %-át kapja (azaz 1,512 pontot). Ezt követően minden versenyző az előtte álló versenyző pontjainak 70 %-át kapja.

A pontok megállapítása két tizedes jegyre kerekítve történik (pl. 94,235 pont 94,24 pontként kerül rögzítésre)

A versenyzők a rangsorlási pontokat a következő módon kapják:

- G-1 és G-2: A versenyzőnek minimum egy meccset kell nyernie ahhoz, hogy rangsorlási pontot kapjon. A mérkőzés nélküli továbbjutás, vagy a diszkvalifikálás miatt elmaradt küzdelem nem számít győzelemnek.
- G-1, G-2, G-4, G-8, G-12, G-20: A rangsorlási pontok szintek szerint összehangolt adatait az 1. táblázat mutatja.

Fontos megemlíteni, hogy a WT Taekwondo szerepel a Paralimpiai programban is, ahol felsővégtag sérült versenyzők 3-3 női és férfi súlycsoportban mérkőznek az érmeért.

A küzdelem mellett a WT Taekwondóban formagyakorlat versenyeket is rendeznek. Hasonlóan a küzdelemhez, itt is 2 évente (páros számra végződő években) kerül sor világ bajnokságra, a közbeeső években pedig a kontinensviadalokra.

A WT Taekwondo szinte valamennyi multisportesemény programjában jelen van, így szerepel az Olimpia, az Ifjúsági Olimpia, az Universiade, a Gymnasiade, az Európa Játékok, az Afrika Játékok, az Ázsia Játékok, a Pán-Amerika Játékok, az Óceánia Játékok, Európai Egyetemi Játékok, a World Beach Games, a Városi világjátékok, a Maccabi Játékok, a Francophon Játékok és még több rendezvény műsorában.

Hazai történet

Magyarországon, 1977-ben, a Svédországból hazatérő Harmat László indította el az első Taekwondo (ITF) klubot.

A WTF elnöke, dr. KIM többször próbálkozott a WTF magyarországi elindítására, ám politikai



Kotsis Edina (57 kg) világbajnoki bronzérmes 2015. Cseljabinszk

okokból (Dél-Koreát nem ismerték el a kommunista országok) ez nem volt lehetséges.

Így, hazánkban, a rendszerváltást követően, 1989-ben alakult meg az első WTF klub az MTK-ban.

1989 őszén 2 versenyző (Engrich Marianna és Paplogó Attila) indult a szöuli világbajnokságon.

A VB-t megelőző WTF Közgyűlésen Magyarországot felvették a WTF hivatalos tagjai közé. Miután az ITF és a WTF szabályrendszere jelentősen eltért egymástól, hosszabb idő telt addig, hogy nemzetközi szinten is kiemelkedő eredményt tudjunk elérni. Erre, 1992-ben, a Valenciában rendezett Európa-bajnokságon került sor, ahol az ITF-ban kétszeres világbajnok, Európa-bajnok Engrich Marianna szerzett bronzérmet, és mellette elnyerte az EB legjobb női versenyzőjének járó különdíjat.

1994-ben az addig dán válogatottban sikert-sikerre halmozó Salim testvérek úgy döntöttek, hogy a továbbiakban Magyarországra színeiben versenyeznek.

Versenyzőink folyamatosan hozták a jobbnál jobb eredményeket, mind a felnőtteknél, mind az utánpótlásnál. Sajnos, szövetségünk anyagi lehetőségei nagyon korlátozottak voltak, így a felkészülési- és versenylehetőségeink is szűkre szabottak voltak.

Az utóbbi 2–3 évben azonban komoly áttörést sikerült elérnünk. A Covid időszakot követően felgyorsultak az események, egyre jobb és jobb eredményeknek örülhettünk. 2021-ben, a szófiai Európa-bajnokságon Salim Omar Gergely 54 kg-ban megszerezte első felnőtt Európa-bajnoki aranyérmünket, Patakfalvy Luca pedig bronzérmes lett a női 53 kg-os mezőnyben.

Ugyancsak ebben az esztendőben, Salim Omar Gergely Olimpiai kvalifikációs ver-

senyen kivívta a Tokiói Olimpiai Játékokon való indulás jogát az 58 kg-os Olimpiai súlycsoportban. Ez annál is nagyobb bravúr volt, mert néhány héttel korábban, 54 kg-ban lett Európa-bajnok.

Omar Tokióban 5. helyen végzett.

A sikerszéria 2022-ben folytatódott, amikor is Salim Omar Gergely a Covid miatt elhalasztott és Kína helyett a mexikói Guadalajaraban rendezett világbajnokságon súlycsoportjában aranyérmes lett, ezzel megszerezte első felnőtt világbajnoki címünket.

Ebben az esztendőben folytatódott a kiemelkedő eredmények sora, május végén Bakuban a tavaly U21-es korosztályos Európa-bajnok, még csak 17 éves Márton Luana révén megszereztük az első női világbajnoki aranyérmünket.

Eredményeink – a teljesség igénye nélkül Olimpiai Játékok

1999 őszén, Stockholmban, az Olimpiai kvalifikációs versenyen Salim József kivívta a Sydneyi Olimpiai részvétel jogát és Sydneyben, magyszerű teljesítménnyel az értékes 5. helyezést szerezte meg úgy, hogy a bronzmérkőzésen kézközcsonk törést szenvedett.

2021-ben a 2020-as Tokiói Olimpián, una-kaöccse Salim Omar Gergely 58 kg-ban szintén Olimpiai 5. helyezést ért el.

Világbajnokság

1993-ban, a New Yorki Madison Square Gardenben rendezett világbajnokságon Urbán Balázs szerzett értékes ötödik helyezést.

1995-ben a manilai világbajnokságon Salim Gergely bronzérmet szerzett az 54 kg-os kategóriában, Marosits Tünde 5. helyen végzett.

Pekingben, 2007-ben, Tóth Balázs világbajnoki bronzérmet nyert.

Kotsis Edina 2015-ben, Cseljabinszkban szintén világbajnoki harmadik helyezést ért el. 2022-ben Guadalajara (Mexikó) Salim Omar Gergely az 54 kg-os kategóriában világbajnoki címet szerzett.

2023-ban Bakuban, Márton Luana ugyancsak világbajnoki aranyérmet nyert az 57 kg-os súlycsoportban.

Európa-bajnokság

Számos remek Európa-bajnoki sikernek is örülhettünk.

1992-ben Engrich Marianna 55 kg-ban Valenciában bronzérmes volt.

1998-ban, Eindhovenben Hórvölgyi Eszter (47 kg) ezüstérmes lett.

2000-ben, még az Olimpiai Játékok előtt Salim József (58 kg) a görögországi Európa-bajnokságon a dobogó harmadik fokára állhatott fel.

Kotsis Edina 2012-ben Manchesterben, 57 kg-ban szerzett EB ezüstérmet, majd két évvel később a lausanne-i Európa-bajnokságon Gonda Ivett (49 kg) állhatott a dobogó harmadik fokára.

2019-ben az Bariban, az Extra Európa-bajnokságon, a 63 kg-os kategóriában Józsa Levente a dobogó harmadik fokára állhatott.

2021-ben, a szófiai kontinensviadalon Salim Omar Gergely 54 kg-ban Európa-bajnoki címet, Patakfalvy Luca 53 kg-ban EB bronzérmet nyert.

2022-ben Salim Omar Gergely a manchesteri Európa-bajnokságon megvédte bajnoki címét.

Universiade

2011. Shenzhen, Kotsis Edina (62 kg) és Tóth Balázs (87 kg) is bronzérmet nyert.

Utánpótlás korú versenyzőink is sok szép eredménnyel büszkélkedhetnek. Néhány eredmény, a teljesség igénye nélkül:

U21 Európa-bajnokság

Kotsis Edina 2010-ben az U21 Európa-bajnokságon aranyérmes lett.

2016-ban Patakfalvy Luca ezüstérmet, Füredi Rebeka bronzérmet szerzett.

2022-ben, Tiranában, Márton Luana aranyérmes lett.

Junior korosztály

2021-ben Márton Viviana arany, ikertestvére Luana ezüstérmet szerzett a szarajevói junior Európa-bajnokságon.

Kadet korosztály

2015. Starssbourg, Berei Béla (57 kg) Európa-bajnok.

2017. Budapest, Európa-bajnokság, Molnár Viktor Bendegúz (33 kg) aranyérmes, Halász Dóra bronzérmet szerzett.

2021. Tallin, Salim Kamilah (29 kg) Európa-bajnok.

2022. Pembroke, Salim Kamilah (33 kg) Európa-bajnok.

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 Sporttűsgárók



Fogyatékosok Országos

További partnereink



Magyar Asztalitenisz
Szövetség



Magyar Atlétikai
Szövetség



Magyar Birkózó
Szövetség



Magyar Judo
Szövetség



Magyar Kajak-Kenu
Sport Szövetség



Magyar Országos
Korfolya Szövetség



Magyar Ökölvívó
Szövetség



Magyar Öttusa
Szövetség



Magyar Úszó
Szövetség



Magyar Tenisz
Szövetség

Ez a folyóirat a szakmai együttműködő partnereink és támogatóink segítségével jött létre.
Köszönjük a támogatást és kérjük, a jövőben is segítsék céljaink megvalósítását.

Gratulálunk a Hónap Utánpótlás Edzője díjazottjainak



Március: Kliment László
az ESMTK és az U20 kötöttfogású birkózó válogatott edzője



Április: Laufer Béla
a KSI férfi torna szakosztályvezetője



Május: Ács József
a Madárfészek Ökölvívó Akadémia edzője