

MAGYAR EDZŐ

A Magyar Edzők Társaságának folyóirata – 2023/különszám



In memoriam

Elhunyt dr. Kotsis Attiláné „Gabi néni” (1928–2023)

Dr. Kotsis Attiláné legnagyobb sikereit a magyar női röplabda-válogatott szövetségi kapitányaként érte el: három olimpiára is kivezette a nemzeti együttest, amely 1976-ban és 1980-ban is a legjobb négy között végzett, 1972-ben pedig 5. lett. Ugyancsak kiemelkedő siker volt edzői pályafutása során az 1975-ös belgrádi Európa-bajnokság, ahol ezüstérmet szerzett irányításával a magyar válogatott, amelyet akkoriban nemcsak a kontinens, hanem a világ legjobbjai között tartottak számon!

Gabi néni életútját végigkísérte a sport, rendkívül sokoldalú volt, hisz a Wekerletelepen focizott a fiúkkal, később aztán az édesapja magasugrássra, súlylökésre, úszásra tanította, az édesanyja pedig teniszezni küldte – utóbbit még 90 éves kora felett is üzte –, majd jött a kosárlabda, végül pedig a röplabda.

Atlétikusan képzett, fizikailag kitűnően felkészült, rendkívül jó akaratú tényezővel rendelkező, szívós, a végsőig küzdő sportembernek tartották, akinek a támadójáték és a horognyitás volt a fő erőssége. Ő volt az első magyar női röplabdázó, akinek a játéka az ötvenes években megütötte a magasabb nemzetközi mércét. 1949 és 1957 között 26 alkalommal játszott a válogatottban.

Edzősködni a Ganz Villanyban kezdett, az utánpótlással foglalkozott. Már a kezdet kezdetén is olyan fiatal játékosok kerültek ki a kezei közül, mint Radó Lúcia, vagy Maklár Ilona, akik később az általa vezetett felnőttválogatottnak is erősségei lettek. Közben nem csak a Testnevelési Főiskolát végezte el, hanem pedagógiából és pszichológiából is diplomát szerzett, szakedző lett, németből és angolból is középfokú nyelvvizsgát tett, s hazánkban ő írta és védte meg először doktori disszertációját röplabdázásból. A felnőtt női válogatott szövetségi kapitányaként pedig – ahogy a fentiekben olvasható – egyedülálló sikereket ért el.

A Mesteredzőt 2010-ben beválasztották az Egyesült Államokban a Hírességek Csarnokába, de Magyarországon is számos kitüntetésben részesült: a Prima Primissima-díj



mellett a Kiváló Edző Ezüst- és Arany Fokozatát, valamint a Magyar Köztársasági Érdemrend Kiskeresztjét is ott tartotta a vitrinjében.

A Magyar Röplabda Szövetség dr. Kotsis Attiláné Kincsesy Gabriellát saját halottjának tekinti, emléket örökre megőrzi, s ápolni fogja, egyúttal őszinte részvétét fejezi ki a gyászoló családnak!

Az Európa-bajnokság előtt álló, és az idei tornán épp ma este bemutatkozó magyar női röplabda-válogatott természetesen Gabi néni emlékéért is játszik!

Drága Gabi néni, nyugodj békében!



(A Magyar Röplabda Szövetség közleménye nyomán)

Tartalom

- 2** In Memoriam: dr. Kotsis Attiláné
- 4** Elnöki üzenet: A magyar sport nagymesterei
Molnár Zoltán
- 6** Fazekas Erzsébet: „Edző és tanítvány kapcsolatában elengedhetetlen a hit és a bizalom”
- 7** Szalma László: „Edző nélkül semmilyen sportsiker nem születhet”
- 8** Vas Kata Blanka: „Pontosan tudom, mit köszönhetek az edzőimnek!”
- 9** Gódorné Nagy Marianna: „Szívvel lélekkel végezzük az edzői munkát!”
- 10** Ignácz Ilona: „Török Bódognál a jó csapat-szellem volt a legfontosabb”
- 11** Esterházy Márton: „A jó edző tanár, szülő és pszichológus is”
- 12** Kelemen Ildikó: „Az edző is legyen kitartó, hinnie kell a közös munkában!”
- 13** Bánhidi Ákos: „A folyamatos többre-jobbra vágyás a legfontosabb edzői erény”
- 14** Ifj. Balzsay Károly: „Apu rengeteg plusz edzést vezényelt nekem!”
- 15** „Ő a második apukám” – mondja Kovács Zsófia Trenka Jánosról
- 16** „Sajnos nem tudok olyan edzővé válni, mint ő volt” – mondja mesteréről, Kiss Lászlóról Güttler Károly
- 17** Virth Balázs úszóedző: „Vannak még álmaim!”
- 18** Decsi András: „Bíztam benne, hogy egyszer itthon dolgozhatok”
- 19** Decsi Tamás és a családi edzők
- 20** „A jó edző szakmailag és emberileg is hibátlan” – állítja Faragó Tamás
- 21** Formabontás...
- 23** In Memoriam: Zarándi László
- 24** A tanítványok nyilatkozatai a hónap utánpótlás edzőjének jelölt mestereikről
Kovács Róbert, vízilabda
Czina László, kajak
Gyimes Nikoletta, judo
Lehmann Tibor, triatlon
Woth Péter, kézilabda
Lakatos Tamás, short track
Galli Zsolt, párbajtőr
Kliment László, birkózás
Laufer Béla, torna
Ács József, ökölvívás
Sótonyi László, kézilabda
Kocsis Márta, úszás
Németh Miklós és id. Herczegh György
- 31** A fej, a test, a szív
– három dolog, amiért az edző felel!
Kocsis L. Mihály



Molnár Zoltán

Elnöki üzenet

A magyar sport nagy mesterei



A Magyar Edzők Társasága ez évben már ötödik alkalommal ünnepli szeptember 25-én a **Magyar Edzők Napját**. Ezen a napon megemlékezünk mindazokról, akik edzői tevékenységükkel elősegítették a magyar sportsikereket és köszöntjük azokat, akik ma is aktívan tevékenykednek a magyar sportban. Különös tisztelettel gondolunk azokra, akik tevékenységükkel méltóvá váltak a **Mesteredzői Díjra**, címre.

A magyar sport évszázados sikereinek kiváncsi az edzők. Sokat hangoztatott szlogenünk „*Minden sikeres sportoló mögött ott áll egy edző*”. Amióta a TF-en 1925-ben elindult az edzőképzés, az Alma Mater edzőlegendák sorát nevelte ki, akik az olimpiai és egyéb nemzetközi sikereik révén halhatatlan szereplőivé váltak a magyar sporttörténelemnek. A történelmi sikereket elért sportolók teljesítményét, emlékét több helyen is márványtáblák, díszes feliratok őrzik, ugyanakkor az edzőknek eddig nem volt ilyen dicsőségtáblája.

Prof. Dr. hc Mocsai Lajos, a Testnevelési Egyetemért Alapítvány elnöke a közelmúltban bejelentette, hogy a Magyar Edzők Társasága

és a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem (TF) rövidesen létrehozza – természetesen helyileg az Alma Materhez, a TF-hez kapcsolódva – a **MESTEREDZŐK FALÁT**. A falon helyek kap mindazoknak az edzőknek a neve, akik a Mesteredzői Díj alapításától napjainkig kiérdemelték a Mesteredzői Díjat, címet. Ebből az alkalomból tekintsük át ennek a kitüntető díjnak a történetét.

A Mesteredzői Díjat az állami sportvezetés 1951-ben alapította a sportágukban kiváló szakmai és szervező munkát végző edzők, szakemberek elismerésére. Az első díjazott Darabos Sándor síugró edző volt, aki 1952-ben kapta meg a díjat. A múlt század ötvenes éveiben, egészen 1960-ig alig néhány edző érdemelte ki a díjat. 1952-ben Rajki Béla és Schlenker Antal vízilabda edzők kaptak díjat, 1960-ban Karaki Zoltán és Pelvássy Ferenc kerékpáredzők lettek mesteredzők. A korai díjazottak korábban sportágukban nemzetközileg is kiváló versenyzők voltak, akik versenyzői pályafutásuk után edzőként is sikeresen működtek.

Miután egy ideig a díj úgyszólván feledésbe merült, 1961-ben fordulat következett a dí-

jak odaítélésében. Csak ebben az évben 152 edzőnek és szakembernek adományozott az állami sportvezetés Mesteredzői Díjat. Ekkor nem csak edzők, de egyéb sportszakemberek, sportvezetők is megkapták a díjat. Ez valószínűleg a díjazottaknak az ötvenes években végzett eredményes edzői, szakirodalmi és sportvezetői tevékenysége elismerését szolgálta. Olyan legendás edzők kapták meg ekkor a díjat, mint Bácsalmási Péter (atlétika), Matura Mihály (birkózás), Granek István (kajak-kenu), Hepp Ferenc (kosárlabda), Baróti Lajos és Sebes Gusztáv (labdarúgás), Adler Zsigmond (ökölvívás), Barcza Gedeon (sakk), Kerezsi Endre és Romák Éva (torna), Rajki Béla és Sárosi Imre (úszás), Bay Béla és Vass Imre (vívás), Lemhényi Dezső és Laky Károly (vízilabda). Ezután elég rendszertelenné vált a mesteredzői díj adományozása. Volt olyan év, amikor tízes nagyságrendben díjaztak egyes sportágakban edzőket, volt olyan év, mikor egyetlen díjat adtak ki (1965: Tátrai Sándor, labdarúgás) és volt olyan sportág, amelyben az első díjazottakat több, mint tíz éves szünet után követték a többiek.





A Mesteredzői Díj kezdetben jelentős állami elismerésnek számított és egyben az edzők jövedelmezésében is megnyilvánult. A mesteredzők a fizetésük mellett havi rendszerességgel mesteredzői pótlékot is kaptak munkáltatójuktól, természetesen állami forrásból. 1991-ben, Gallov Rezső államtitkársága idején, az OTSH szabályozta a díjak átadásának rendjét. A 3/1992. (VIII. 11.) TNM rendelet 5. paragrafusa szerint „A Mesteredzői Díj a nemzetközi eredményekben megmutató kiemelkedő sportedzői tevékenység és eredményes nevelő-oktató munka elismeréseként sportedzőknek adományozható. A díjat – amelynek összege 50.000 Ft/fő – évente tíz személy kaphatja. A kitüntetett adományozást igazoló okiratot és emléklapokot kap, és jogosult a mesteredző megnevezés használatára.” Gallov életre hívta a Mesteredzői Kollégiumot. Ez a grémium tett javaslatot

az állami sportvezetésnek a kitüntetettek személyére. A Mesteredzői Kollégium vezetésével Dr. Ormai Lászlót bízták meg. A Kollégiumot olyan mesteredzők alkották, mint Bay Béla, Koltai Jenő, Baróti Lajos, Rajki Béla, Zsíros Tibor. A díjat a sportot felügyelő miniszter adta át.

2000-ben újabb fordulat következett be a díj történetében. Deutsch Tamás Ifjúsági és Sport Miniszter a Mesteredzői Díj adományozását átruházta a Magyar Edzők Társaságára. Az átalakulás következtében egy év – 2001 – kimaradt a díj történetéből, viszont 2002-ben már a Magyar Edzők Társasága elnöksége által odaítélt díjakat vehették át a díjazottak. A Mesteredzői Kollégium javaslatára a MET elnöksége az évente adományozható díjak számát először hétre, majd ötre csökkentette, miáltal a díj szakmai értéke tovább növekedett. A Mesteredzői Kollégi-

um összetétele elhalálozások, és egyéb okok következtében változott, de mindig a magyar sport legelismertebb mesteredzői kaptak benne helyet. 2013-ban Dr. Ormai László lemondott mind a MET, mind a Mesteredzői Kollégium vezetéséről. A MET-ben az elnöki tisztséget a tagság szavazata alapján Molnár Zoltán vette át, a Mesteredzői Kollégium új elnöke Dr. Kemény Dénes lett. Az évente adományozott díjak száma kettő és öt között volt, de volt olyan év, 2017, amikor a Kollégium egyik pályázót sem javasolta a díj elnyerésére. 2019-ben a MET elnöksége úgy döntött, hogy a pályázat mellett jelölési lehetőség is legyen a Mesteredzői Díjra javasolt edzők személyére. Jelölést a sportegyesületek és az országos sportági szakszövetséget nyújthatnak be. A Mesteredzői Díjat elnyert edzők a Magyar Edzők Társaságától egyszeri, 100.000 Ft-os jutalomban részesültek, amelyet a MET javaslatára a díjazott sportszervezete további összeggel egészíthetett ki. 2023-tól a Mesteredzői Díjjal kitüntetett edző az oklevél és a plakett mellé a MET aranyérmét is megkapja.

A Mesteredzői Díj a mai napig a sportszakmailag legértékesebb díjnak számít. Értékét az adja, hogy az évente pályázó, vagy jelölt edzők közül olyan grémium tesz javaslatot a díjazott edzők személyére, amelyet a magyar sport legkiválóbb, legeredményesebb edzőegyenységei alkotnak. A közeljövőben létrehozandó „**Mesteredzők Fala**” örök emléket állít mindazoknak, akik eddig méltónak bizonyultak, vagy a jövőben méltóak lesznek a kitüntető címre.

2023. szeptember 25.

Molnár Zoltán
elnök



Fazekas Erzsébet: „Edző és tanítvány kapcsolatában elengedhetetlen a hit és a bizalom”

Az élete a sport, pedig véletlenül került szoros kapcsolatba vele. Aztán megismerte a terület számos oldalát – volt versenyző, majd 1999-től három éven át az akkori sportminisztérium sajtóosztályán dolgozott –, ezért is lehet hiteles, amit Fazekas Erzsébet, a Sport Tv műsorvezetője, egykori válogatott atléta a sport világáról és az edzők szerepéről mond.

Mindent a sportnak, a szüleimnek és az edzőimnek köszönhetek, pedig a véletlen múlt, hogy sportos általános iskolába jártam. Veszprémben, ahová hatéves koromban költöztünk, a „sima” általános iskolában már nem volt hely, így kerültem a sporttagozatosba. Fantasztikus emberek vettek körül, Szalai Tamás testnevelő tanár és Kungl József edző, aki szinte pótapám is volt, meghatározó módon terelgették az életemet. Irányításukkal többször nyertem korosztályos bajnokságot magasugrásban és száz méteres síkfutásban. Tizennyolc éves koromig Veszprémben éltem, és addig csupa testnevelő igazgatta a sorsomat, a középiskolában Bábán Ferenc – eleveníti föl a múltat a népszerű Bözsi, vigyázva, hogy senkit se felejtsem ki a felsorolásból.

Felvettek a Testnevelési Főiskolára, ám a sok betegség miatt csak öt hétig voltam az intézmény hallgatója. Váltanom kellett, és Gyetvai György, a szegedi Juhász Gyula Tanárképző Főiskola tanszékvezető tanára átvett a sportszervezés-testnevelés szakra, mellette a sport továbbra is aktívan jelen volt az életemben. A Honvédban sportoltam 2000-ig, pályafutásom során négy fedett pályás és két szabadtéri országos bajnokságot nyertem, ifi világbajnokságon hatodik lettem, részt vettem egy-egy fedett és szabadtéri Európa-bajnokságon, és több mint 170 nemzetközi magasugró versenyen vagy gálán szerepeltem. Az edzők között nem beszéltem még egy speciális kapcsolatról, a férjemről, Gábossy Lajosról, a Honvéd magasugrójáról és edzőjéről, aki előbb a kedvesem volt, majd tíz évig alkottunk edző-tanítvány párost. Ma pedig már a fiunk, Alex edzője.

– Mi a véleményed az edzőkről, a megbecsülésükről? Te most is nagyon ügyeltél arra, hogy mindenkit megemlíts. Riporterként mit tapasztalsz, a mai versenyzők is elismerik a



mesterek munkáját?

Az edzői szakmát sokkal bonyolultabbnak gondolom az edzőségénél. Az edző pedagógus, pszichológus, szülő és barát is egyszerre, akinek tudni kell lavírozni a szerepek között. A nagy eredményeket elérő edzők mind ilyenek. Ugyanakkor külön kell választani az utánpótláskorúakkal és a felnőttekkel, a profikkal foglalkozó edzőket, mert szerintem az utánpótlásnál meghatározóbb az edzők szerepe, hiszen ők teszik le az alapokat. És hogy mi a helyzet a mai fiatalokkal? Itt megint külön kell választani az egyéni és csapatsportok edzőit, és mivel én egyéni sportot képviselek, arról beszélnék. Kicsi korodtól többet vagy az edződdel, mint a szüleiddel, egészen különleges kapcsolat alakul ki köztetek. Említettem már, hogy az edző több szerepet is betölt: szülő, barát, mentor is egyben. Legyen határozott, tudjon hatni a tanítványára. Ami működött egy ilyen kapcsolatot, az a feltétlen bizalom, anélkül nem feszegethetjük saját határainkat. Márpedig az iszonyú edzésmentesség elvégzéséhez az is kell. El kell fogadni, meg kell csinálni, amit az edző mond, és el kell hinni, hogy mire az út végére érünk, elérjük a célunkat. Tapasztalatból mondom, hogy a sportolók értékelik, ha az edzőjük szakmailag magasan képzett, jó pedagógiai képességekkel rendelkező személy. Egy spor-

toló sosem tud olyan felkészült lenni, mint az edzője, mivel ő a másik oldalon áll. Az edzők szabják meg a munka mennyiségét, mentális példát is mutatnak, vagyis ők alakítják ki a kereteket, amin belül mozog a sportoló. A kép és kerete pedig kiegészíti egymást.

– És az eredmény közös? Vagy ha győztem, az az én sikerem, de ha kaptam, akkor az edző szúrta el a felkészítést, vagy mondott rossz taktikát?

Az eredményes sportolók nagy része sokkal intelligensebb annál, mint hogy magának tulajdonítsa a sikert, a kudarcért pedig az edzőt okolja. Intelligensek, hiszen azért is jutottak el ilyen szintre, és tudják, hogy az edzővel együtt alkottak valamit. És erről szívesen is beszélnek. A mai, rohanó és modern világunkban is működik még néhány dolog a figyelmünket elvonó kütyükön kívül. Szerencsére az emberi kapcsolatok sem ürültek ki teljesen, vannak még benne tartalékok. Lehet, hogy nem mindenki és nem mindig tudja szavakkal kimondani az érzéseit, néha elég egy gesztus is. Igen, ki kell mondani, jelezni kell a hálaikat, a köszönetünket azért, hogy elértünk valamit. De nem szabad elfelejteni a szülőket sem, akik előteremtették mindent a sportlásodhoz, és rábízunk egy másik emberre, aki aztán ott áll melletted a sikereknél.

Füredi Marianne

Szalma László: „Edző nélkül semmilyen sportsiker nem születhet”

Rengeteg érvet lehet felhozni az edzők fontosságát illetően. Arról is vég nélküli eszmecserét lehet folytatni, mennyire fontosak a sportolók életében a szakemberek. Meghatározó-e a szerepük a sikerek elérésében, illetve mekkora részük lehet a kialakuló kudarcokban. A felvetődő kérdésekre analitikai mérleg pontosságával soha nem lehet egyértelmű válaszokat adni. Az viszont letagadhatatlan tény, hogy edzők nélkül semmilyen sportsikerek nem születhetnek.

Ezekről az örökzöld témákról is beszélgettünk Szalma László olimpiai 4. helyezett, fedettpályás Európa-bajnok távolugróval, a Testnevelési Egyetem docensével, aki mindkét minőségben évtizedeket töltött el az atlétikában.

Egyáltalán nem mindegy, milyenek az első benyomások – állítja Szalma. – Az első, sporttal, sportmozgással kapcsolatos élmények az általános iskolában érik a gyereket. Nekem szerencsém volt, hiszen Nagymaroson Ballagó József tanár úr szeretettel és kellő ügybuzgalommal vezetett be engem is a sportba, az atlétika alapjaiba, majd fokozatos versenyeztetésben is részem volt, a járási vetélkedőktől egészen az úttörő olimpia döntőjéig.

– Mivel általában az élen végzett, annak rendje, s módja szerint ki is emelték szülőfalujából, Nagymarosról.

Amikor gimnazista lettem, a budapesti Petőfi Gimnáziumba kerültem, ahol Szemerédi Laci bácsi volt a testnevelőm. A Vasasban az országos híré Paulinyi Jenő bácsi lett az edzőm, de akkor még csak heti két, komolyabb edzésünk volt.

– Jenő bácsi váratlanul meghalt, így tulajdonképpen Schulek Ágoston lett a Vasasban az első, igazi edzője.

Vele nagyon jól és eredményesen ment a közös munka, ám ő később elment Kuvaitba edzősködni. Így kerültem át Zarándi Lászlóhoz, aki 1992-ig irányította a felkészülésemet. Ő ekkor egyik napról a másikra nyugdíjba ment. Így hiába fogadkoztam előzőleg, hogy soha nem leszek edző, de Zarán



di tanár úr váratlanul rám hagyta az összes tanítványát, akikkel addig együtt edzettem. Az adott helyzetben nem tudtam kikerülni a sorsomat: edző lettem.

– Egyidejűleg bekerült a TF Atlétikai Tanszékre és 1992 óta tanár és edző egy személyben.

Bejött, amitől a feleségem rettegett: se hétvégek, se komoly nyári szabadságok, helyette a folyamatos elfoglaltság. Mindmáig élénken emlékezem arra a nagyon hasznos tanácsra, amelyet Koltai Jenő bácsitól, az TF egykori rektorától kaptunk Ágostonnal. A nemzetközi szaktekintély annak az időszaknak a túlélését tartotta különösen fontosnak, amikor a versenyzők megpróbálnak beleszólni az edzésvezetésbe, vagy éppen kétségbe vonnák az edző szakmai tudását, programját.

– Idővel rutinos és eredményes edző lett, nem véletlenül választották be a Magyar Edzők Társasága elnökségébe.

Éppen tíz esztendeje, hogy Molnár Zoltán elnök úr megtisztelt az elnökségi tagság lehetőségével. Kellő elkötelezettséggel és aktivitással veszek részt a testület munkájában, ahol igyekszem új témákat is felvetni, másokat véleményezni. Mostanában különösen intenzíven foglalkoztat az a felvetődött lehetőség, mely szerint szakedzőket képeznének át testnevelő tanárokká. Erről a kérdésről is szívesen konzultálnék a MET elnökségi tagjaival. A témát az elnökségi ülés napirendjére kellene tűzni.

Jocha Károly

Vas Kata Blanka: „Pontosan tudom, mit köszönhetek az edzőimnek!”

A magyar kerékpározásra az utóbbi években kétségkívül szép eredményekben gazdag napok járnak. Ennek a változásnak annál is inkább örülnünk kell, mert hosszú évtizedeken keresztül csak nagyon módjával jöttek azok a nagyon várt sikerek. A lehetőségek eleve minimálisak voltak a szocializmus évtizedeiben, hiszen a legjobb országúti kerekeseink számára maximális lehetőségét az évenkénti „Béke verseny”-en való részvétel volt.

A tények ismeretében csak az elismerés hangján lehet méltatni az akkori legjobbakat – Török Győzöt, Juszko Jánost, Megyerdi Antalt és társaikat – akik az akkori zárt lehetőségek világában is napról napra nyeregbe pattantak és igyekeztek jó formában eljutni az év fő (és egyetlen érdemi) erőpróbájára.

Az már soha nem fog kiderülni: vajon az akkori idők legjobbjai mire lennének képesek a jelen időben adott, sokszorosan jobb lehetőségek közepette. Az viszont tény, hogy a mai legjobb kerekeseink a megváltozott viszonyok között ki is használják az adottságokat. A kétezres évek elején még egy „első fecskének” számított Bodrogi László, hogy azután a legutóbbi években egymás után tapsolhassunk a nemzetközi porondra kilépő és ott is helytálló, fiatal tehetségeinknek.

A legújabb kor úttörője kétségkívül Valter Attila, akit Fetter Erik és mások is javuló eredményekkel követnek. Valter Attila már az egyik legnagyobb erőpróbán, az Olasz Körversenyen több napig az összetettben első tudott lenni. Redlís remény van arra, hogy a jövőben ezek a sikerek ismétlődni fognak.

Ami pedig a jelen, 2023 eddigi messze legnagyobb sikerét illeti, az kétségkívül az U23-as korosztályban, Vas Kata Blanka által kiharcolt világbajnoki aranyérem. Az évek óta a nemzetközi élvonalban csatázó, már több mint reménység, a sajtó számára rendkívül ritkán érhető el, ezért meg kellett ragadni a Városli-Getben lévő Millenium Házában, sajtótájékoztató keretében adódott lehetőséget.

Nem kell ebből akkora ügyet csinálni! – hangsúlyozta ismételten a 22 éves kerekeshölgy, aki azért legbelül talán mégis másként gondolta, hiszen ezt is mondta: Nagyon örülök, hogy oly sok más nemzet himnuszát

követően a magyar is elhangzott, amit igyekeztem nagyon élvezni, hiszen ebben a korosztályban ez volt az utolsó alkalom arra, hogy világbajnok lehessenek.

Vas Kata sikerének értékét csak növeli, hogy egy nappal korábban a mountainbike, a „monti” versenyen is elindult és ezért a másnapi, országúti erőpróba előtt egy kicsit tompának, fáradtnak érezte magát.

Kívárva a sort, végre a Magyar Edzők Társasága képviselőjében feltehettem néhány rövid kérdést.

– Mondja Kata, tényleg nem tartja nagy dolognak ezt a világbajnoki címet?

Úgy gondolom, nem kell elájulni, hiszen ez csak egy korosztályos siker, bár azért egy jó eredmény. És az is igaz, hogy ez a cím ad egy visszaigazolást is arra, hogy az eddigi, kemény munkát kell tovább folytatnom. Az is ennek a győzelemnek a hozadéka lehet, hogy megint sok fiatal határozza el, hogy ő is kerékpárversenyző akar lenni.

– Három szakágban is próbára teszi önmagát, fiatal kora ellenére is már sok siker van a háta mögött. Melyiket tartja a legtöbbre?

Hát persze, hogy ezt, mert ez mégis csak egy világbajnokság. Egyébként ötéves korom óta versenyzek és annyi éremem meg díjam van, hogy egy ideje már csak a legkedvesebeket állítom ki a szobámban.

– Azért a sikereit nem saját kútfőből érte el, ezekhez szükség volt a mindenkori edzőkre is. Kiket emelne ki azok közül, akik Önnel foglalkoztak?

Az első, igazi edzőm Papp Dénes volt, előzőleg édesapám viselte gondomat, aki megszerettette velem ezt a sportágat. Elsősorban neki köszönhetem azt, hogy életre szólóan elköteleztem magamat sportágam mellett.

– Hogyan gondol vissza az első edzőjével való kapcsolatára?

Nálunk ez egészen másként működik, mint



a legtöbb sportágban. Kapunk ugyanis egy edzéstervet, amit vagy teljesítünk, vagy nem. Ha igen, akkor az edző örül, hogy olyan tanítványa van, akivel érdemes együtt dolgozni. Ha nem teljesítem, magamnak tehetek szemrehányást. Az én érdekem, hogy a mindenkori edzőm előírt terveit megvalósítsam.

– Ahogy említette, jól tudtak együttműködni Papp Dénessel, tizenhét évesen mégis az edzőváltás mellett döntött.

Meggyőződése, hogy néhány évente mindenkinek szüksége van új impulzusokra. Azt mondta, hogy ami tudott, azt már átadta nekem, tehát ő is elérkezettnek látta az időt a cserére. Azóta Szabó Árpád irányítja a felkészülésemet, kölcsönösen jól megértjük egymást.

– Ön igen gyakran külföldön van, a legtöbb időt Hollandiában tölti, hiszen a holland SD Work versenyzője. Ilyenkor hogyan tartják a kapcsolatot az edzőjével?

Minden nap beszélünk egymással az edzések előtt. Utána pedig egy rövid, írásos beszámolót kell küldenem neki arról, miként ment az edzés, vannak-e bármilyen, nem kalkulált problémáim, mert azok ismeretében tud változtatni az edzésprogramon. A napi adagok 30 és 160 kilométer között változnak.

Vas Kata végül megjegyezte, pontosan tudja, mit köszönhet az edzőinek. Ha kevés szabadidejében valami sportra tud időt szakítani, hát elsősorban a Forma 1-es futamok érdeklik.

Jocha Károly

Gódorné Nagy Marianna: „Szívvel lélekkel végezzük az edzői munkát!”

Mivel az 1965-ben megszerzett, eddig egyetlen felnőtt világbajnoki címet hazahozó női válogatottunk tagjai közül már csak négyen élnek, ráadásul ketten külföldön, így óhatatlan, hogy a következő, sikeres generáció tagjai mindinkább az érdeklődés fókuszába kerülnek. Ők azok a hölgyek, akik az 1976-os montreali bronzérmet kiharcolták, akik közül számosan ott lehettek az azóta sajnálatos módon leégett Budapest Sportcsarnokban, ahol ezüstérem lett a jutalmuk az 1981-es világbajnokságon.

Gódorné Nagy Marianna mindkét, említett magyar siker részese volt. Az övé igazi vilámkarrier, hiszen alig 19 évesen, 1976-ban, Montrealban már olimpiai harmadik helyezteként bronzérmet vehetett át. Öt évvel később pedig pályafutása egyik legnagyobb, csapatbeli sikerének lehetett részvényese. Ehhez a villámgyors felfutáshoz mindenképpen jó edzőkre volt szüksége.

Csornán, az általánosban a kézilabda volt az első számú sportág. Nekem és a többieknek Lipovics Károly „tesitanár” adta meg az alapokat. Egyébként csenevész kislány voltam, ezért is jót tehetett az, hogy eleinte a szertornával is ismerkedtem. Még általános iskolásként értek az első sikerek, az üttörő olimpiákon és az OIK-versenyeken rendre az ország legjobbjai között végeztünk.

– Dreisziger Miklósnál 14–15 évesen már a város felnőtt együttesében játszhatott. Nem is akárhon, hiszen a város csapata jókora meglepetésre a legelső vonalba is feljutott. A csornai kézilabda iskolának érthetően jó híre volt, így a válogatott akkori szövetségi kapitánya, Török Bódog még középiskolás koromban rendszeresen láthatott, megfigyelt, majd behívott a válogatottba. Bogyi bácsi bizalma óriási lendítőerőt jelentett számomra, hiszen már az 1975-ös, kijeji világbajnokságra is kivitt a válogatott tagjaként.

– Milyen embernek ismerte meg Török Bódogot?

Bogyi bácsi az én életemben egy rendkívül fontos személy volt, akinek a szaktudását senki nem vonhatta kétségbe, de tovább mennék, ugyanis azt mondom: Bogyi bá-

csi egy fantasztikus ember volt. Rendkívül nyugodt, kiegyensúlyozott egyénisége a játékosokra is átragadt, jótékony hatást gyakorolt ránk. Ő tényleg csak a legritkább esetben emelte fel a hangját, de akkor ennek meg is volt az oka. Kivételes, a magyar kézilabdázásra nagy hatást gyakorolt szaktekintély volt, akinek a jó hangulat, a kifogástalan közösségi szellem mindenél fontosabbnak számított.

– Az 1976-os montreali olimpiára már úgy jutott ki, hogy a Testnevelési Főiskola diákjának mondhatta magát.

Akkoriban jókora túljelentkezés volt, így valóban rangot jelentett a TF-re bekerülni. Az 1975–1979 közötti négy esztendő abszolút meghatározó volt a fejlődésemet illetően. Ebben az ottani tanáromnak, Kovács Lászlónak elvéülhetetlen érdemei vannak, aki nagy szívvel és szaktudással oktatott bennünket. Jó volt a csapatszellem, mindannyian akartuk a fejlődést és a sikereket, amiért keményen meg is dolgoztunk. Én mindmáig nagy sikernek tartom, hogy az a tiszta amatőr, főiskolásokból álló TF-csapat ki tudta harcolni a 4. helyet az akkori, igen erős NB I-es mezőnyben.

– A TF-es négy év egy extra ajándékot is hozott az Ön számára.

Igen, ott ismerkedtünk meg Gódor Mihállyal, akivel 44 éve tartó házasságunkban együtt küzdöttük végig az élet minden örömet és gondját-baját.

– Ebben a hosszú időszakban majd tíz évet Németországban és Ausztriában töltöttek, majd visszavonulását követően az Őrségben, Szentgyörgyvölgyön telepedtek le.

Hazatérésünk után is minden időnket a kézilabdával való foglalkozás töltötte be, egészen a mai napig. Saját tornatermünkben egyéni képzéssel is foglalkoztunk, ám



a legfontosabb tevékenységemnek a tőlünk 20 kilométernyire lévő Lenti általános iskolájában folyamatosan végzett testnevelő tanári munkámat tartom. Ahol természetesen a kézilabda oktatása és hogy gyerekekkel dolgozhassak nekem különösen fontos, mert ők hálásak, ha valaki szívvel-lélekkel foglalkozik velünk. Lentiben sikerült annyira megszerettetnünk a kézilabdázást, hogy a felnőtt csapat mellett további tíz, korosztályos együttest készítünk fel és szerepeltetjük is őket az évfolyamos bajnokságokban.

– Korábban mesélte, hogy már régen lehetne NB II-es csapatuk, ha lenne saját, méretes csarnokuk. Ma mi a helyzet ezen a téren?

Nagy örömünkre 2022-ben elkészült a sportcsarnokunk, de a korábbi álmainkat az örömdetes tény ellenére is fel kellett adnunk. Lentiben ugyanis nincs semmilyen felsőfokú tanulási lehetőség, így érettségi után sorra veszítjük el a játékosainkat, akik egyetemre vagy főiskolába mennek tanulni. Mi pedig maradunk és a helyiekkel foglalkozunk. Misi a felnőtteket és a legidősebb utánpótláskorúakat edzi és versenyezteti, én pedig a többieket. Nekünk ez jutott, ezt végezzük szívvel-lélekkel.

Jocha Károly

Ignác Ilona: „Török Bódognál a jó csapat-szellem volt a legfontosabb”

Sajnos a magyar sportélet folyamatosan veszteségeket szenved. A II világháború évei idején éppen úgy sokan elhagyták Magyarországot, mint az 1956-os forradalmat követő hónapok során. A tragikus végkifejletű események után közvetlenül lebonyolított Melbourne-i olimpiát követően például a magyar küldöttség egyharmada nem tért haza.

Ami lealább annyira szomorú, hogy ez a folyamat mindmáig változatlanul tart. Ki a jobb munkahelyek reményében, ki házasságkötés révén, megint mások a legkülönbébb okok miatt nem itthon élnek. Sokan például külföldön edzőként kamatoztatják átlagot meghaladó felkészültségüket, ahelyett, hogy a hazai sportéletet erősítenék.

Ehhez a heterogén indíttatású különítményhez tartozik a magyar felnőtt kézilabdázásban egyetlen világbajnok csapat (1965, NSZK, Dortmund) még élő tagjai közül Ignác Ilona, aki házasságkötése révén költözött Belgiumba, ahol évtizedeken keresztül edzősködött, még a holland női válogatottat is több éven át irányította. Ilonka mindmáig szinte benne él a sportágban, mindenre emlékszik, így az edzőkkel kapcsolatos tapasztalatairól is bőven van mondanivalója.

Mi gyermekéveink jelentős részét az utcán töltöttük, ahol alig volt forgalom. A Tímár utcai iskolában mindössze egy röplabda méretű pálya volt, ahol tornaóra ürügyén mindig kidobóst játszottunk. Suli után pedig a Zápor utcában sötétedésig ment a kidobósdí, amiről merem állítani: a kézilabdázásra felkészítésként a lehető legjobb előgyakorlást jelentette.

– Ez az állítása később be is igazolódott

Igen, mert amikor bejött egy ismeretlen ember és hívott mindenkit, aki szeretne kézilabdázni, szinte megrahamoztuk a Goli (Goldberger) pályát, amely a Tímár utca Duna felőli végén helyezkedett el. A toborzó Beregszászi János volt, aki az első edzőm lett és csak jót tudok róla mondani, mert megszerettette velünk a játékot és azt is elfogadtatta, hogy az edzések nem összevissza folydogálnak.

– A következetesen elvégzett gyakorlásoknak meg is lett az eredménye.

Egy év múlva már a Goli ifi csapatában szerepelhettem. Az NB I-es felnőttek edzője, az ismert és méltán népszerű Török Bódog (Bogyi bácsi) pedig nemsokára már elkezdte figyelni a játékomat. Tizenhét éves koromban először hívtak be egy tatai edzőtáborozásra, ahol Szűcs Judittal, Hanus Ágnessel és Urbán Ilonával kerültem össze egy négyágas szobában, ahol abszolút baráti fogadtatásban volt részem. Rájöttem, hogy e mögött a gesztus mögött is Bogyi bácsit kell keresnem, mert ő nagy hangsúlyt helyezett a jó csapatszellemre. Olyannyira így volt ez, hogy válogatott szintű teljesítményre képes játékost csak azért nem hívtak be, mert féltette a csapat egységét.

– Török Bódog 1955 és 1978 között irányította a női válogatottat. Mitől tudott ő ilyen hosszú távon lépést tartani a világgal?

Rendkívül fegyelmezett ember volt, aki kétszer nem tartotta meg ugyanazt az edzést. Az adott kor lehetőségein belül ugyancsak tájékozott volt, kitűnően felkészült és ehhez egészen speciális, jó modor csatlakozott. Senkivel nem haverkodott, még egy félreérthető szavát sem lehetett hallani.

– Bogyi bácsi mellett más edzőket is tudna dicsérni?

Valószínűleg jó emberekkel kerültem össze. A serdülő válogatottat vezető Balogh Endre is ebbe a kategóriába sorolható, miként a TF-en volt tanárom, a nagyon korán eltávozott Varga Jenő is, aki emberileg hihetetlenül értékes valaki volt.

– Ön szokatlanul fiatalon, 26 évesen visszavonult és átkerült a túlsó oldalra.

1969-ben az Építők SC-be hívtak módszer-



tani előadónak, majd évekkel később elnökhelyettes lettem, 1979-ben pedig Belgiumba mentem férjhez.

– Ahol hamarosan elkezdte sikeres edzői pályafutását.

Májusban mentem ki, és novemberben már NB I-es csapatom volt. Ahhoz, hogy ilyen gyorsan elfogadjanak, több tényező összejátszására is szükségem volt. A TF-en megszerzett szakedzői diplomám igen komoly ajánlólevélnek bizonyult. A szükséges angol nyelvismeret mellett igyekeztem mielőbb elsajátítani a legfontosabb szak kifejezéseket. Ráadásul a rábízottakkal hamar megtaláltam a közös hangot. Meggyőződésem szerint az edző-versenyző kapcsolat jó működésének legfőbb előfeltétele a közös gondolkodásra való törekvés kialakítása és annak folyamatos megőrzése.

– Ön végül 10 évig készítette fel holland női élcsapatokat, közben a válogatottjukat két és fél esztendeig irányíthatta. Milyen jellemzői vannak a holland edzők munkájának?

Rengeteget tanultam tőlük. Legfőbb erényük a fegyelem és a nagyfokú koncentráció. Persze ehhez arra is szükség van, hogy akik ott készülhetnek, nagyon fontos legyen számukra az, amit csinálnak. Hogy ez így is van, azt a nők világbajnoki címe mellett a férfiak egyre javuló nemzetközi eredményei is alátámasztják.

Jocha Károly

Esterházy Márton: „A jó edző tanár, szülő és pszichológus is”

Minden edzőtől lehet valamit tanulni, és minél több edzője van valakinek pályafutása során, annál többfélét tanulhat. Esterházy Márton 29-szeres magyar válogatott labdarúgó a múltat felidézve még azoknak is hálás, akiktől nem sok jót kapott, mert erre is szükség volt ahhoz, hogy azzá váljon, aki lett.

Sok edzőm volt, mert sok csapatban játszottam **(a krónikák szerint 8 magyar és 5 külföldi klubban szerepelt – a szerző).** A KSI-ben tornásként kezdtem sportolni Leopold József és Csányi Rajmund irányításával, de merev voltam ehhez a sportághoz, és átkerültem a labdarúgókhoz. Itt a „tornacipősöknél” Tibor Tamás, majd később Köpf Károly, Bacsó Pista bá és Ökrös Sándor volt az edzőm. Ennek a korszaknak ők a meghatározó személyiségei az életemben – eleveníti fel a kezdeteket Esterházy Márton, és azt sem hallgatja el, hogy 16 éves korában abba akarta hagyni a focit, sőt, két évre szögre is akasztotta a focicsukát.

A KSI után a Csillaghegyi MTE-ben bátyjával, a később kitűnő íróként ismertté vált Péterrel rúgta a labdát, majd következett a III. kerületi TTVE, aztán a Budafoke.

Mészöly Kálmán vitt a Budafokehoz, de fél évet ki kellett hagynom, mert a „Kerület” nem engedett el, nem játszhattam, csak edzettem a csapattal. Egy évet töltöttem ott, sok gólt szereztem, NB II-es gólkirály lettem. 1977-ben leigazolt a Fradi, ahol Dalnoki Jenőtől nem sok lehetőséget kaptam. A nyolc hónapos igazolás után bizalmat sem élveztem. Két év után a beleegezésem nélkül elcseréltek a Vasas Izzóba, ahol szenzációs társaim voltak. Egy szerdai barátságos mérkőzésen az én 4 góloommal is 6-4-re megvertük a Honvédot. Felfigyelt rám Tichy Lajos, a Honvéd akkori edzője, de újból elvittek katonának Egerbe, ahol harmadosztályú volt a katonacsapat. 1980 januárjában leigazolt a Honvéd! Tudom, hogy nincs HA a sportban, de HA akkor nem rúgom azokat a gólokat a Honvédnak, én 18 hónapig Egerben focizhattam volna a harmadosztályban, és valószínű, hogy most nem készül ez a cikk velem. Utólag azt mondom, a Fradi a

legjobbat tette velem, mert ha nem mondanak le rólam, sosem kerülök a Honvédba! Tichy Lajos fantasztikus ember volt, sok mindenre megtanított – **állítja Esterházy Márton, majd amikor arra kérem, emelje ki felnőtt korszakának meghatározó edzőit, gondolkodás nélkül válaszol.**

Az első Mészöly Kálmán, aki fölfe-dezett, Budafokra vitt, és nála lettem válogatott 1980 májusában. A másik pedig Mezey György, az ő irányítása alatt játszottam a legjobban a válogatottban. Más karakterek voltak: Mészöly jobban beleélte magát mindenbe, üzte, hajtotta a játékosokat, pont úgy, ahogy Ő is játszott annak idején. Mezeynél a taktika volt az első, ahhoz keresett embereket, és tökélyre fejlesztette a letámadásos taktikát. Mezeynél fájó pont, hogy maig nem beszéltek arról, mi történt az 1986-os világbajnokságon Mexikóban, mintha csak a játékosok bűne lenne a szovjetek elleni 0:6! Pedig a Mezey-féle válogatott az eredmények alapján Európában az első, a világon harmadik volt! Akkor már Görögországban játszottam, onnan jartam haza a válogatott meccsre – **mondja, majd arról is mesél, hogy külföldről „ingázva” máshogy látta a magyar (foci)valóságot.**

Itthon más volt a közeg, a hangulat merevebb, idegesebb. Érdekes, és a korszakra talán jellemző momentum, hogy az összes edzőmmel „rendőrpertu” viszonyban voltam, vagyis ők tegeztek, én magáztam őket. Ha egy külföldi edzőt is kiemelhetek, a lengyel Jacek Gmoch nevét említem meg. Ő sosem szidta a nyilvánosság előtt a játékosait, egyenlő félként, partnerként kezelte, megkérdezte a véleményemet. Fantasztikus stratégia volt! Megint más típus volt Dalnoki Jenő, aki nagyon összetörte a játékosok önbizalmát, már akiét tudta. Nálam sikerült, mert azért imádkoztam a kispadon, nehogy beállítson. Verebes József viszont pont az ellentéte volt, sajátos pszichés felkészítésé-



vel ki tudta hozni játékosaiából a maximumot, elhitette velük, hogy képesek a győzelemre. Sajnos, nekem nem volt az edzőm, mert megsérültem, amikor hívott a válogatottba, viszont a többiek meséltek róla. Mindenesetre az első háromban Mészöly és Mezey mellett ő is benn van, még ha nem is játszottam nála – **árulja el Esterházy Márton, majd tapasztalatai alapján „összerakja” az ideális edző alakját, hozzátéve, hogy manapság hatalmas stáb dolgozik egy edző mellett.**

Elengedhetetlen, hogy szakmailag nagyon fölkészült, jó szakember legyen, emellett tanár, szülő és pszichológus is. A fiatalokkal máshogy kell bánnia, mint a rutinos idősebbekkel. Pszichésen is fel kell készíteni a játékosát, a vereség kezelésére is. Az edzésprogramot és a taktikát úgy állítsa össze, hogy az minden játékosnak megfeleljen. Ahhoz is értenie kell, hogy tűzben tartson mindenkit, ne vegye sértésnek a kispadot az, aki az adott meccsen nincs a kezdőben.

Füredi Marianne

Kelemen Ildikó: „Az edző is legyen kitartó, hinnie kell a közös munkában”

Kelemen Ildikó évtizedekig sportága meghatározó személyisége volt, világversenyeken, olimpiákon szerepelt, Magyarországon tizenegyszer (!) választották meg az Év műugrójának. Pályafutása befejezése után dolgozott a korcsolyaszövetségben és az egykori sportminisztériumban is. A hazai után nemzetközi karriert futott be: a LEN Műugró Technikai Bizottságának tagja, majd alelnöke lett, aztán első magyarként a FINA Műugró Technikai Bizottságába is beválasztották. Ma mindkét szervezet technikai bizottságának tagjaként „él benne” egykori sportágában, közelről látja az edzők és a versenyzők munkáját.

Mi még abban a korban nőttünk föl, amikor minden más volt a sportban és a minket körülvevő világban is. Életem meghatározó időszaka volt a versenysport, és a velem foglalkozó edzők is nagy hatással voltak rám. Sajnos, már egyikük sem él – **mondja Kelemen Ildikó, aki kisgyerekként nagyon szerette a vizet, és vízimádatát látva a szülei elvitték a Vasasba, ahol Ölteczky Vilmos foglalkozott vele. Hamar kiderült azonban, hogy alkata miatt nem lesz belőle jó úszó.**

Ekkor jött Vili bácsi zsenialitása: nem „el-tanácsolt” az úszástól, hanem átirányított az ugrókhoz. Az edzésen ugyanis ugrálgattunk a műugró deszkáról, és én voltam az egyedüli, aki a tíz méteres toronyba is felment. Egyáltalán nem féltem a magasban! Ez négyéves koromban történt, amikor egy bizonyos szint után tovább kellett volna lépni, de alacsony termetem miatt ez nem következtetett be. Vili bácsi nem akarta, hogy elkallódjak az úszók között, ezért „ráállított” az igazi pályámra. Korábban ez nem nagyon volt jellemző, és a rohanó világunkban, az eredménykényszer miatt, azt hiszem, ma sem gyakori, ezért a lemorzsolódó gyerek elveszik a sport számára. Örökké hálás vagyok Vili bácsinak, mert ha nem beszél a sportág legendájával, Zságot Irénnel, nem sportoltam volna tovább – **véli Kelemen Ildikó, aki nyolcévesen az utolsó versenyzői időszakát élte, de már az edzői pályát kóstolgató Felhősi Évához került néhány idősebb társával együtt. Felhősi Éva rajtunk tanulta meg a szakmát.**

Tíz évig, 1970-től a moszkvai olimpia utánig dolgoztunk együtt, sok szép eredményt értem el az irányításával, vele jutottam ki az olimpiára. Kapcsolatunkban voltak buktatók, nehézségek, mégis sikeres időszak volt – **idézi fel Kelemen Ildikó az első versenyzői korszakát, amit még gyerekként élt meg.**

A moszkvai olimpia után Gerlach Istvánhoz kerültem, akivel nyolc évig dolgoztunk együtt. Ez az időszak is sikertörténet, de más-ként éltem meg, hiszen már felnőtt voltam. Azelőtt gyerek voltam, a kapcsolatunkban pedig Éva kezdő edző. István már idősebb, tapasztaltabb edző volt, de olyan szintű versenyzővel még nem dolgozott, mint amilyen én voltam. Ezen a téren „át kellett állítania” magát, sok mindenre menet közben jöttünk rá, de megoldottuk a helyzetet, mert partnerként kezelte, be lettem vonva a munkába – **hasonlíttja össze két korszakát Ildikó, aki ekkor érte el igazi nagy sikereit, világ-és Európa-bajnoki helyezéseit, a Szöuli Olimpia döntőjét.**

Elmeséli, hogy akkoriban olyan kicsi sportág volt a műugrás, hogy még orvosuk sem volt, nem hogy pszichológusuk. Saját magának kialakított egy rendszert, egy mozdulatsort, amihez ragaszkodott a versenyeken, ez nyugtatta meg, ebből merített erőt. Tapasztalatai alapján kidolgozta például, hogy két ugrás között mit kell csinálnia, mikor kell elkezdenie öltözni, melegíteni.

Ha nem úgy csináltam valamit, kizökkentem a ritmusból és elrontottam az ugrást – **árulja el, majd megnevez néhány alapvető edzői tulajdonságot.**

A jó edző tudja, hogyan kell a versenyzőhöz szólni, mikor kell simogatni, erősebben szól-



ni, vagy éppen hallgatni, hogy a cselekedete ne zavarja meg a tanítványt. Fontos az elhivatottság, a kitartás, az edzőnek is hinnie kell a közös munkában. Láttam már olyan edzőt, aki kapkodni kezdett és feladta, mert nem jött a gyors siker. Beszéltem már arról, hogy nekem nem volt pszichológusom, de szerencsére a saját módszeremmel meg tudtam oldani a nehéz helyzeteket. Mivel edzősködtem is, tapasztalatból mondom, hogy sokszor jó lenne, ha nem csak a sportoló, hanem az edző is beszélne a pszichológussal, mert a gyerekek másként csapódnak le a dolgok, máshogy meséli el a szakembernek, sőt, a szülőktől is másként jön vissza ugyanaz az eset. Az edző és a versenyző között elengedhetetlen a bizalmi kapcsolat, hiszen az edzővel tölti a legtöbb időt a gyerek, de az edző-szülő viszonyának is jól kell működnie. Úgy tapasztalom, hogy egyre nehezebb az edzői szakma, mert folyamatosan nő a szülői ráhatás. A szülő ugyanis gyakran a gyerek által akarja megvalósítani saját, el nem ért álmait, vagy ha jó sportoló volt a szülő, a gyereket nyomasztja a példája.

Füredi Marianne

Bánhidi Ákos: „A folyamatos többre-jobbra vágyás a legfontosabb edzői erény”

A legtöbb általános iskolás gyermek a bőség zavarával küzdve jó ideig nem tud végleges döntést hozni arról, hogy életében melyik sportág is legyen az igazi. Így volt ezzel annak idején a mára már világhírű gyorskorcsolya edzővé előlépett Bánhidi Ákos is, aki azokban az években két sportággal is komolyabban ismerkedett.

A műkorcsolya és a gyorskorcsolya egyaránt vonzott – **emlékezett a történetekre Bánhidi Ákos.** – Jurek Antalné, Pusi néni a műkorcsolyázásban igyekezett minél előbbre vinni engem, míg a másik csábítást a gyorskorcsolyázás szakembere, György János képviselte. A „műkört” Jászberényben kezdtem, Nagy Mariann-nál, aki Európa-bajnoki bronzérmes páros műkorcsolyázó volt, ahol annak idején édesapám munkaköri kötelezettségei miatt éltünk. Később mikor visszaköltöztünk Budapestre – ekkor 11 éves voltam – Pusi néni elképesztő javulást ért el nálam úgy, hogy közben szigorúsága mellett meg tudott maradni emberséges nevelőnek.

– Ez a minden szempontból optimálisnak tűnő alaphelyzet egy idő után mégis megváltozott.

Tizenöt éves voltam, amikor olyan mentális és fizikai éresem mentem keresztül, ami változtatásra ösztönözt. Egyszerűen mást akartam csinálni, ezért a gyorskorcsolya lépett előre, amiben igen nagy szerepe volt György János edzőmnek. A következő években versenyem során megéltem sikereket és kudarokat egyaránt, amelyek lereagálása során nagyon értékes tapasztalatokat szereztem.

– Mit tart fontosnak elmondani a két nevelő-edzőjéről?

Túl azon, hogy mindketten kitűnő emberek voltak, sokat lehetett tőlük tanulni, miként azt is megtapasztalhattam náluk, hogy az önképzésben és a szakmai érdeklődésben, a folyamatos többre-jobbra vágyásban is nagyon elöl jártak.

– Kitűnő nevelőedzőik szerepe mennyiben befolyásolta a későbbi pályaválasztását?

Valóban mindkettjüknek nagyon sokat köszönhetek, de utóbb mégis más edzők lettek az ikonjaim. Miként az is tény, hogy csak később aktualizálódott a hivatásválasztá-



som. Amikor azután megszületett a döntés, onnan kezdve már elképzelni sem tudtam volna mást, csak az edzőséget.

– Erről az Önben különösen nagy hatást kiváltó három ikonról mit lehet tudni?

Korábbi tanáromat, (mentoromat), majd kollégámat, Csizmadia Ferencet a short-track alapító edzőjének tartom. Mellette kezdtem el intenzíven foglalkozni a gyorskorcsolya ezen szakágával. Rengeteget köszönhetek neki, ő mutatta meg számomra az utat és azt is, hogy miként kellene rajta járni. A másik egy kanadai-francia sportember (Yves Nadeau), akinek tanítványai olimpiákon és világ bajnokságokon több mint 200 alkalommal állhattak fel a dobogóra. Edzői pályafutását 1970-ben kezdte, 1982 és 1995 között a kanadai nemzeti csapat vezetőedzője volt, de tevékenykedett Franciaországban, Nagy-Britanniában és Hollandiában is. 1992-től a Nemzetközi Korcsolyázó Szövetség (ISU) kötelékében szemináriumokat tartott edzőknek és edzőtáborokat vezetett. Az évek során dolgozott Ausztráliában, Ausztriában, Bulgáriában, Kínában, Csehországban, Franciaországban, Nagy-Britanniában, Hongkongban, Új-Zélandon, Dél-Afrikában, Svédországban és Hollandiában. Ezen kívül a Közép-Kelet-európai fejlesztési program vezető moderá-

tora volt. Büszkén mondhatom, ennek keretei közt vállaltam, együtt dolgoztunk és a leg-nívósabb baráti viszonyba kerültünk. Sajnos idén elhunyt, hatalmas személyes veszteségként élem meg. Az ikonok között mindenképpen meg kell említenem Charles Poliquin-t is. Ő az erőfejlesztés élettani hátterének kutatásával kapcsolatos tevékenységével számomra a legmagasabb szintet képviselte.

– Önnek intenzív kapcsolata van a hazai edzőképzés és továbbképzés motorjának számító Magyar Edzők Társaságával.

Amikor beindult a Kiemelt Edzői Program (KEP), abba én is belekerültem. Ettől kezdve folyamatos az együttműködés a MET-tel, ahol nem csak edző-munkavállalóként, hanem előadóként is megfordultam az évek során. Az utóbbi időben elképesztő mennyiségű információ zúdul az önképzést komolyan vevő edzőkre. Ezért kiemelt feladatot jelent az igazi értékek „kimazsolásása”, mert ezek megfelelő használatával megkönnyíthető az edzők munkája. A tömegesen megjelenő, az edzőtervezéssel, diagnosztikával és egyéb hasznos, aktuális témákkal foglalkozó modulok rendszerezése és monitorozása is igen komoly munkát igényel, amihez a MET is megadja a maga támogatását.

Jocha Károly

Ifj. Balzsay Károly: „Apu rengeteg plusz edzést vezényelt nekem”

Ahhoz, hogy akár a legnagyobb tehetségek komoly sikereket érhesse el, elengedhetetlen egy jó edző irányítása. Erre talán a legjobb példa a magyar ökölvívás történetéből Papp László, akinek kivételes képességei közismertek, mint ahogy az a tény is, amely szerint Adler Zsigmond tanácsaira is szükség volt ahhoz, hogy a világszerte ismert és elismert Papp Laciból az legyen, aki lett: háromszoros olimpiai bajnok.

Vajon az ugyancsak szép sikereket elért ifj. Balzsay Károlynak milyen szerencséje volt az edzőivel, akiknek a kezei alatt felnőtt? A jelenleg a Honvédban edzősködő, két olimpiát is megjárt, egykori kiválóság szívesen vállalkozott egy beszélgetésre.

Nem szabvány történet az enyém – **hangsúlyozta Balzsay**. – Én ugyanis mielőtt a szorítók világával elköteleztem volna öt évig rendszeresen látogattam a paksiak edzéseit. Kifejezetten szerettem kajakozni és természetesen én is szerettem volna eredményes versenyzővé válni.

– És miért hagyta abba a kajakozást?

Makrai Csaba nagyon jó edző volt, ám minden igyekezetem ellenére elérkezett egy olyan periódus, amikor a többiek közül sokan ugárrá szerűen megnőtek, megerősödtek, akikkel szemben nem éreztem, hogy reális esélyeim lennének. Lehet, ha várok még egy-két évet, utolértem, s netán el is hagyom őket. Én viszont inkább a sportágváltásra szavaztam.

– Melyik sportágra váltott és ki lett a következő edzője?

Abban az időben a Paksi SE ökölvívó szakosztályának édesapám volt a vezetőedzője. Természetes és megszokott volt már számomra az a közeg is. Apuval kezdtem edzeni és gyorsan fejlődtem. Igaz, rengeteg plusz edzést is vezényelt nekem, és én mindig igyekeztem neki megfelelni, nagyon szerettem vele edzeni. Jó volt az összhang és ő is bízott bennem és a visszajelzéseimben. Hatalmas türelme és bizalma volt felém! Talán ezért is tudtunk jól együtt dolgozni. Junior koromban költöztünk Budapestre és a KSI edzőtermében a Tájfun Privát Bokszt Klubban folytattam. 18 évesen felnőtt Országos baj-

noki címet nyertem nagyváltósúlyban, majd 7 év ökölvívás után 21 évesen kijutottam Sydneybe az olimpiára.

– Amatőrként két olimpiára is eljutott, de különösebb sikert nem ért el. Vajon miért?

2000-ben, Sydneyben jó volt a sorsolásom, de akkor még nem voltam kiforrott, stabil versenyző. Fiatal voltam és túlzigultam a meccset. Életem egyik legrosszabb ökölvívása volt az. Athénban viszont nagyon jól ment a bunyó. Az első mérkőzést nagyon élveztem és nyertem, de utána a későbbi bronzérmes kubaival boksztoltam, ahol nagy csatában, pontozással kikaptam.

– Ezért is állt a hivatásosok közé?

Már előzőleg volt egy előszerződése a hamburgi Universumhoz, tehát ez már Athén előtt eldöntött kérdés volt. Az is sokat számított, hogy édesapám és a legendás edző, Fritz Sdunek már a megszületésem előtt jól ismerték egymást. Nagyon kemények voltak az első hónapok, mert más ritmusban és más felépítésben zajlottak az edzések, de hihetetlenül élveztem. Sikerült beilleszkednem, ami nagyban köszönhető volt Fritznek, aki mint egy pótnagypapa terelgetett minket és amiben csak tudott segített. Fritz egészen kivételesen jó edző volt. Öt évig irányított engem. Csak azért váltottam át Michael Timmhez, mert Fritz Klicskóval elment Amerikába.

– Fritzet már dicsérte, de vajon Michaelről milyen véleménye alakult az együtt töltött két és fél év alatt?

Ő fiatalos, lendületes, de nagy tapasztalattal rendelkező edző volt. Rengeteget tanultam tőle is és vannak dolgok, amiket a mai napig alkalmazok! Még most is tartjuk a kapcsolatot. Időnként beszélünk telefonon vagy videó üzenetet küldünk egymásnak. Óriási érzés volt, amikor 2016-ban Rióban az olimpiai faluban találkoztunk, mint edzők. Megöleltük egymást és azt mondta, hogy nagyon büszke rám!

– 2012-ben visszavonult, majd 2014-ben súlyosan megbetegedett.

Előbb 9, később 15 hónapig küzdöttem a betegséggel, amelynek legyűréséhez a meglévő fizikai és mentális felkészültségemnél még több segítséget jelentett a sokoldalú szeretet, amellyel engem körülvettek. A feleségem és a családom nélkül nagyon nehezen ment volna.

– 2019 óta tünetmentes, azóta folyamatosan dolgozik, méghozzá edzőként.

Érdekes módon nem ez volt az elsődleges tervem, de így alakultak a dolgok. Sok tapasztalattal a zsebemben vághattam bele az edzői pályába, hiszen édesapámtól, Fritz-től, Michael Timmtől és amatőr korom szövetségi kapitányától, Szántó Ócsi bácsitól is sokat tanultam! A 2014-től kezdődő időszakban Dr. Kovács László is sokat segített, hiszen szövetségi kapitányként maga mellé vett, így először a serdülő, majd a felnőtt válogatottak edzésein mellette pallérozódhattam.

– A Honvédhoz is Dr. Kovács László ajánlására került.

A klub elnöke, Gergely István szívesen fogadott és örült, hogy a Honvédban újra akarjuk építeni az ökölvívást. Lassan öt éve dolgozom, fantasztikusan jó és tehetséges versenyzőkkel. Bízom benne, hogy előbb-utóbb komoly eredményekre is képes felnőtt ökölvívókat is tudunk kinevelni a magyar ökölvívás számára volt KSI-s versenyzőmmel, Zámbo Andrással.

– Saját pályája építése mellett lányaira is figyel, hiszen mindketten komolyan sportolnak.

Talán ez természetes is a mi családjunkban, hiszen feleségem, Reubl Tünde is válogatott tornász volt. A 16 éves Hanna tornászként édesanyját követi, a 13 éves Jázmin pedig az öttusában lépked egyre előbbre. Mi otthon és a munkában is a sportnak élünk. A lányainkat is ebben a rendszerben neveljük mert úgy gondoljuk, hogy a mai világban a sport a leghatásosabb nevelő eszköz, amihez természetesen elengedhetetlen egy kiváló edző!

Jocha Károly

„Ő a második apukám” – mondja Kovács Zsófia Trenka Jánosról

Ritka az olyan versenyző-edző kapcsolat, vagy talán nincs is több, mint amilyen a jelenlegi legeredményesebb magyar tornásznőt, a háromszoros Európa-bajnok Kovács Zsófiát fűzi mesteréhez, Trenka Jánoshoz. A – bulvárosan szólva – dunaújvárosi sztárpáros sikerekkel övezett közös útja ugyanis az óvodában kezdődött, és mára eljutott az Európa-bajnoki dobogó tetejére.

Egy ovis válogatáson választottak ki az edzők, és már az elejétől kezdve Janinál vagyok. Kiskorom óta vele dolgozom, és ennyi év tapasztalata után csak azt mondhatom, hogy mással nem is tudom elképzelni az életemet, a pályafutásomat. Nagyon összeszokott pár vagyunk. A tornateremben töltött első napra, az első edzésre nem emlékszem, de biztos, hogy megtetszett a torna, mert ha rossz lett volna, otthagynom és más sportágat választok. Az első versenyemre viszont emlékszem, az megmaradt bennem – **meséli Kovács Zsófia a múltból és Trenka Jánosról, vagyis arról a személyről, aki a kezdetek óta irányítja a lépéseit.**

Nagyon szeretem őt, megértő, rugalmas. Ha látja, hogy fáradt vagyok, vagy rossz napom van, kicsit engedékenyebb, és változtat az edzésen. És én is szólhatok neki, ha fáj valamim, megbeszéljük, hogy akkor mást csinálunk. Nem engedi el a gyakorlást, csak könnyít rajta. Versenyen, ha látja rajtam, hogy izgulok, próbál nyugtatni, hogy meg tudom csinálni. Persze, az is igaz, hogy jó versenyzőtípus vagyok, ki tudom zárni a külvilágot és csak a gyakorlatra koncentrálok – **magyarázza az áprilisi Európa-bajnokságon pályafutása során másodszer is összetett-ezüstérmet szerző Zsófi.**

Jani a második apukám, szinte többet látom őt, több időt töltök vele, mint apukámmal. Edzések, edzőtáborok, versenyek ... sok-sok együtt töltött óra nehézsége, szenvedése, és persze rengeteg öröme köt össze minket. Általában ő határozza meg, hogy milyen gyakorlatot csináljak, mert ismer engem, tudja, hogy mi a legmegfelelőbb a számomra. Én pedig meg is valósítom az elképzeléseit,



mert maximálisan bízom, megbízom benne. Rutinos, tapasztalt versenyzőként sok új elemet már nem tudok megtanulni (**Kovács Zsófia 23 éves, már két olimpián szerepelt – a szerző**), inkább új kötések találunk ki, amelyek plusz tizedeket jelentenek – árulja el Zsófi, és minden mondatából érezni lehet az edző és tanítvány közötti összhangot. A torna veszélyes sportág is lehet, hiszen a nehéz elemek bemutatása, a gerendán elvégzett szédületes szaltók és egyéb csodák magukban hordozzák a sérülés lehetőségét. Az ilyen gyakorlatok megtanulása, begyakorlása, napi ezerszeri ismétlése nem történhetne meg úgy, ha a versenyző nem bízna meg az edzőjében. És persze néha szükség van az erősebb „biztatásra” is.

Az élsportban kell az ösztönzés. Mert lehet, hogy a versenyző már abbahagyná, de nem szabad feladni. A torna monoton sportág, nehezebb napokon nekem is szükségem van az ösztönzésre, akár arra is, hogy Jani

erősebben szóljon rám, felemelje a hangját. Ez szerintem bőven belefér egy edző és tanítvány kapcsolatába, mert mindketten ugyanazért a célért dolgoznak – **vélekedik Kovács Zsófia, aki a kontinensen már bizonyított, Európa-bajnokságokon minden színű éremből akasztottak már a nyakába.**

Most azért dolgoznak mesterével, Trenka Jánossal, hogy a szeptember 30. és október 8. között sorra kerülő olimpiai kvalifikációs világbajnokságon, Antwerpenben, Zsófi megnyerje első világbajnoki érmét, és vezérletével kvótát szerezzen a párizsi olimpiára a magyar női csapat.

Füredi Marianne

„Sajnos nem tudok olyan edzővé válni, mint ő volt” – mondja mesteréről, Kiss Lászlóról Güttler Károly

Güttler Károly sikeres versenyzői pályafutás – mellúszásban kétszeres olimpiai és világ-bajnoki ezüstérmes, Európa-bajnok – után az edzői hivatást választotta. Úszóiskolát alapított, volt utánpótlás szövetségi kapitány, ma pedig a Kőbánya SC edzője. Hivatásában példaképe az őt a sportág csúcsaira vezető Kiss László, akiben maximálisan megbízott, és akinak kamaszként a kezébe tette az életét.

Hivatalosan 1987. január elsején kerültem Kiss Lászlóhoz, előtte két évig Ölveczky Vilmosnál voltam. Vili bácsi kereste meg Lacit, mondván: „Ez a gyerek ügyesebb, mint amit én ki tudnék hozni belőle”. Akkor már tizenkilencedik évemben jártam, és a Szpariban Orosz Andrea volt a „fő úszó”, de ott volt a még szinte kislány Egerszegi Krisztina is. Én, a mellúszónak kikiáltott versenyző, bekerültem abba a csoportba, ahol csak gyorsúszók voltak. Egy idő után megkérdeztem Lacit, mikor jön a mellúszás? Megnyugtatózott, hogy jön az is, meg is fogom unni. Én pedig megbíztam Laciban. Világot akartam látni, repülőre ülni, ennek tudatában rátettem az életem arra, hogy legyek valaki ebben a sportágban. Irgalmatlan sokat dolgoztunk, nem annyit, mint a maiak, hanem sokkal többet. Látom, hogy sajnos nem fogok tudni olyan edzővé válni, mint Laci volt, pedig nagyon szeretnék, de a mai gyerekek „lekvárok”. Abban az időben a szülők felfogása is más volt, keményebben bántak a gyerekekkel. Feleségem pedagógus, és ő is mondja, hogy egyre gyengébb állóképességűek a generációk, de ez egy másik téma.

Szóval, másfél év múlva jött az olimpia, és bíztam benne, hogy kijutok Szöulba. Biztató volt, hogy fél év múlva az Európa-bajnokságon negyedik lettem. Laci folyamatosan együtt élt az edzéssel, ahol minden precízen meg volt határozva. Mái a fülemben cseng egy szavajárása, a panelszint, ami az egyénre vetített szintidőt jelentette, ezt kellett teljesítenünk. Az edzés olyan volt, mint idegenlégióban a deszantos képzés, mégis



vakon bíztam benne és mindent megcsináltam, mert hittem, hogy jobb leszek. Így is történt. Már túl voltunk a szöuli, ezüstérmes hozó olimpián, amikor 1991 szeptemberében azt mondja nekem Laci, hogy „szerintem világcsúcsot tudsz úszni száz mel- len”. Bár akkor ezt nem nagyon hittem, de bíztam benne, és 1993-ban megdöntöttem a világcsúcsot. Az odáig vezető úton nagyon nehéz pillanatok is voltak, mint egy bányászé, olyan kemény volt az életünk, és ahhoz, hogy ezt elviselhessük, kellett Laci személyisége. Tiszteltük őt, és ez visszafelé is működött, bíztunk bennünk. A szenvedés mellett persze óriási élményekben is részünk volt, például egy hónapig edzőtáborozhattunk Kubában, ahol együtt volt a Kiss- és a Széchy-team. Laci nagyon jó szívű, jó ember, hétvégenként mentünk fagyizni, ilyenkor régi vicces történeteket mesélt. Ám ahogy közeledett az edzés ideje, teljesen megváltozott, áthangolódott, szinte rá sem lehetett ismerni. Amikor érezte, hogy szorítani kell a gyeplőn, képes volt haraggal beszélni, de csak azért, hogy mi jobbak legyünk. A sok év

alatt voltak összeveszések is, de ez minden kapcsolatban benne van. Az uszodán kívüli életünket is számontartotta, segítőkész volt, mindig megkérdezte például, hogy kivel kell beszélnie az iskolában. Turi Györggyel együtt figyeltek ránk. Sok mindenben egyívású a gondolkodásunk, ő is szereti a kutyákat, és pecázni is szeret. Egy olimpia előtti balatonfüzfői edzőtáborban, ha nem volt edzés, mentünk pecázni. Emlékszem, nem tudtam messzire bedobni a zsinórt, és Egér vitte be gumimatraccal a „szerelékét”.

Amikor kapitány volt, sok edzőtáborban kártyáztunk, römisztünk és kanasztáztunk, no meg lábténiszeztünk, egyébként a Szpariban a szülőkkel focizott. Laci mindig nyerni akart, mert győztes típus. Az volt a jó, ha labteniszben a partnere voltál, mert ilyenkor a tíz centivel a pályán kívülre került labda is benn volt szerinte, viszont az ellenfelénél a benti labdát is kívül látta... Nehezen tudta elviselni a vereséget.

Jó érzéssel gondolok rá, nagyon kedves ember, a mai napig tartjuk a kapcsolatot.

Füredi Marianne

Virth Balázs úszóedző: „Vannak még álmaim!”

Mindig edző akart lenni, és a szakmai létra minden fokát „megmászta” Virth Balázs úszóedző. A legendás Széchy Tamás és Széles Sándor mellett töltött tanulmányi időszak után fiatalon élhette át a tanítványaival közösen elért sikereket, és Mesteredző is fiatalon, 35 évesen lett. Részt vett az olimpiai bajnok Gyurta Dániel és Risztov Éva felkészítésében, és vágya, hogy „saját” olimpiai bajnoka legyen.

Húszévesen, 1998-ban kerültem a Komjádi uszodába az „Öreghez”, vagyis Széchy Tamáshoz, Széles Sanyi és Kovácshegyi Feri csoportja mellé, amelyben Gyurta Dani, a két Verrasztó, Evelyn és Dávid, valamint Molnár Ákos úszott. Tízéves koruktól naponta láttam őket, figyeltem a fejlődésüket. Én eleinte ifikkel foglalkoztam, majd következtek a felnőttek, Kapás Boglárkáék. Az első tíz év a tanulmányi időszak volt, az edzők akkori és mai helyzete között ég és föld a különbség. Ez igaz a szakmai lehetőségekre és a megbecsülésre is. Azóta óriásit fejlődött az infrastruktúra, sok uszoda épült, a megbecsülésről pedig elég annyit mondanom, és sokan emékezhettek is még rá, hogy a kilencvenes években előfordult, hogy az edzők hónapokig nem kaptak fizetést. A versenyzők közül csak a legjobbak utazhattak külföldi edzőtáborokba, ma viszont a fiatalok is előbb megkapják a lehetőséget – **eleveníti föl a küzdelmes múltat Virth Balázs, majd arról mesél, hogy edzői felfogásában Széles Sándor példáját követi.**

Egykor az edzők finoman szólva sem kezelték partnerként a tanítványaikat, ám Sanyitól azt láttam, hogy versenyzőit beavatja a munkába, megmagyarázza nekik, hogy mit miért tesznek. Én is ezt az utat járom, tudatosan készítem föl a versenyzőket a feladatokra, elmondom, mi vár rájuk az edzésen. A felnőttekkel pedig egyeztetem felkészülési tervet, mindent megbeszélünk, de természetesen én döntök. Egyébként pedig csapatként működünk, Zala György az erőnléti edző, Balassa Levente a pszichológus, és már a kezdetektől az edzőtársam Kovácshegyi Ferenc. Munkánkban nagy biztonságot



jelent, hogy ha bármire szükségünk van, a Wladár Sándor elnök úr vezette szövetség mindig segít, bátran fordulhatunk hozzájuk – **mondja az UTE edzője, majd arra a kérdésre, hogy elégedett-e a helyzetével, jól döntött-e, amikor az edzői hivatást választotta, határozottan felel.**

Mindig tudtam, hogy ezt akarom csinálni, de minél előbb szerettem volna a sikereket. Végigjártam a szakmai létrát a tanmedencés oktatástól az ifi és serdülő versenyzőkön át a felnőttekig. Ma olyan klasszisok úsznak nálam, mint Kapás Boglárka, Milák Kristóf és Márton Richárd. Örülök, hogy nem kellett idős koromig várnom, és már fiatal edzőként átélhettem nagy eredményeket és sikereket – **mondja Virth Balázs, aki tudja, hogy a sikerekhez nem csak a versenyzőnek, hanem az edzőnek is állandóan fejlődnie kell. Folyamatosan képezi magát, 2018-ban FINA Golden Coach Clinic előadást tartott a nemzetközi úszó szövetség felkérésére. Elárulja, hogy saját fejlődésében új impulzust adott az az időszak, amikor 2019-ben a London Roar, 2020-ban pedig a New York Breakers edzői stábjának tagja volt az ISL úszó ligában.**



Egykor az volt az álomom, hogy olimpiai érmes, világbajnok, olimpiai bajnok versenyzőm legyen. Sok minden már teljesült, de vannak még álmaim – teszi hozzá sokat sejtetően Virth Balázs.

Füredi Marianne

Decsi András: „Bíztam benne, hogy egyszer itthon dolgozhatok”

Sérülés miatt korán megszakadt sikeres kardvívó-pályafutása után – édesapjához, Decsi Istvánhoz hasonlóan – az edzői pályát választotta Decsi András. A 46 éves szakember sokáig külföldön, Hongkongban, Szingapúrban és Kínában volt edző. 2015-ben Szilágyi Áron felkérésére hazajött, és átvette az olimpiai bajnok felkészítését, mellette a Kertvárosi Vívó Sport Egyesület edzője lett. Hazatérte óta két ötkarikás aranyéremnek örülhetett együtt Szilágyi Áronnal. 2017 januárjában kinevezték a magyar válogatott férfi kard szakágának vezetőedzőjévé. Munkásságát 2019-ben Mesteredző-díjjal ismerték el. Irányításával 2023. július 28-án, 16 év szünet után, az olimpiai kvalifikációs milánói világbajnokságon aranyérmes lett a férfi kardválogatott.

Vívócsaládban nevelkedtem, édesapám korán elkezdett edzősködni, mellette még vívott is. Volt olyan verseny, amelyen együtt indultunk, és együtt jutottunk be a döntőbe. Később öcsém, Tomi is kardot ragadott, természetesen mindkettőnk edzője édesapánk volt. Sajnos az én pályafutásomba egy súlyos sérülés beleszólt, de nem akartam elszakadni a sportágtól. A 2000-es évek elején bekapcsolódtam Tomi felkészítésébe, edzőpartnerként segítettem őt. Akkoriban nem volt igazi lehetőségem az edzői munkára, ezért amikor 2005 őszén felkérést kaptam a hongkongi kardvívás fellendítésére, örömmel megragadtam az alkalmat. Az az időszak a mai napig meghatározó az életemben és edzői pályámon. Olyan közegebe kerültem ugyanis, ahol egy zseniális vezetőnek köszönhetően nyitottak voltak az én fiatalos lendületemre, valamint az európai világkép meghonosítására, és magam mellé hozhattam edzőnek Neuhold Sándort, aki most a felnőtt válogatott mellett a segítők. Hongkongban felnőtt, junior és kadett versenyzőkkel is foglalkoztam, és az volt a koncepcióm, hogy a magyar gyökök nagyon fontosak az eredmények eléréséhez. Éppen ezért rendszeresen jöttünk Magyarországra edzőtáborozni, és az európai versenyek előtt is gyakran megfordultunk itthon. Ezáltal rendszeres résztvevője vol-

tam a magyar válogatott felkészülésének, „képben voltam” a magyar kardvívásról. Tomi időközben oszlopos tagja lett a válogatottnak, ezért a versenyzőket is ismertem, köztük a fiatal Szilágyi Áront is. Mivel Hongkongban a felelősségteljes munkát szabad kezet kapva végezhettem, ez jelzés volt számomra, hogy megtaláltam a hangot a versenyzőkkel, és megfelelek az edzői pályán. Akkor már érlelődött bennem a titkos vágy, hogy elképzelesem egyszer Magyarországon is megvalósíthassam. Közben itthon is változott a helyzet, egyre jobban fókuszba került a sport, és nem csak a sportolók támogatása, hanem az edzők megbecsülése is. Vagyis bízhattam abban, hogy egyszer itthon dolgozhatok. Tíz év külföldi tapasztalat után, 2015-ben Áron hívására lehetőségem volt hazatérni, és az ő felkészítésével párhuzamosan az édesapám alapította klubban, a KVSE-ben kezdtem edzősködni. Amellett, hogy a férfi kardvívás egyik klasszisának lettem az edzője, a kicsik, a vívással ismerkedő gyerekek munkájában is részt vettem. Óriási megtiszteltetés volt, amikor 2017-ben a férfiválogatott vezetőedzőjének neveztek ki. Az edzői pálya csúcának tartom, hogy egy vívóklasszis, Áron edzője, és mellette a válogatott vezetője lehetek. Nagyon büszke vagyok arra, hogy a két posztot azóta is ellátom. Az Áronnal és a fiúkkal nyert érmek mutatják, hogy jó úton járunk. A mérhető sikerek mellett munkám visszaigazolása pedig a 2019-es elismerés, a Mesteredző-díj, amire szintén büszke vagyok! A fiúkkal, vagyis Áronnal, Gémesi Csannáddal, Szatmári Andrással és Tomi öcsémmel az idén feljutottunk a csúcsra, 2007 után ismét világbajnok lett a magyar férfi kardcsapat! A csúcson sem feledkezem meg a fiatalokról, a KVSE-ben továbbra is részt



veszek a gyerekek felkészítésében. Sokszor a klubunkban edzenek a „nagyok”, ami nagy élmény, és lendületet ad a kicsiknek. Arra is büszke vagyok, hogy ez a XVI. kerületi klub 15 év alatt kinőtte magát, egyre több sikert mutat föl. Hogy idáig jutottam, az köszönhető annak is, hogy a magyar sportban az edzők számára már adott a lehetőség ahhoz, hogy csak a szakmájukra figyeljenek. A biztos háttér, a sportban megvalósított új rendszer más sportágak edzőit is hozzásegíti ahhoz, hogy versenyzőikből kihozzák a nagyszerű eredményeket. A Magyar Edzők napja jóleső érzés, és fontos ahhoz, hogy a háttérben dolgozó edzők is megkapják az őket megillető figyelmet. Ezen a napon ők kerülnek fókuszba, a mesterek, akik nap mint nap részt vesznek a sportolók munkájában. Külföldről hazatérve azt tapasztalom, hogy egyre jobban elismerik és megbecsülik az edzőket, és ezen a napon a régi tanítványok is megkeresik egykori mestereiket, és köszönetet mondanak nekik áldozatos munkájukért!

Füredi Marianne

Decsi Tamás és a családi edzők

Nem egyedi, de mindenképpen különleges helyzetben van Decsi Tamás csapatban olimpiai bronzérmes, világbajnok kardvívó, ugyanis az életében legfontosabb szerepet játszó két edző egyben közeli rokona is. Édesapja, Decsi István adott kardot a kezébe, és egyengeti az útját ma is, míg a válogatottban a bátyja, András a „főnöke” a szakág vezetőedzőjeként.

Édesapám versenyzői pályafutása sokáig tartott, de ezzel párhuzamosan edzősködött is, és Andrist ő vitte le a terembe. Nekem ilyen háttérrel sem volt kötelező vívnom, olyannyira nem, hogy hattól tízéves koromig tenisz tagozatos általános iskolába jártam. Nagyon szerettem teniszezni, és fel sem vetődött, hogy vívó legyek. Ez köszönhető Koltai Károlynak, azaz Karcsi bácsinak, aki megszerettette velem a sportágat, és mivel öt nap alatt hét edzésünk volt egy héten, a terheléshez is nagyon hamar hozzászoktam. Karcsi bácsi edzői lénye meghatározó volt az életemben, mert a teniszt ma is üzöm kiegészítő sportként. Természetesen a teniszezés mellett gyakran megfordultam a vívóteremben, néztem édesapámat és Andrist, ahogy vívnak. Aztán amikor Andris elkezdte hozni az érmekeket, serlegeket, nagy motivációt éreztem, hogy én is olyan sikeres legyek, mint ő. Az UTE Király utcai vívótermébe kerültem olyan legendák közé, mint Köves Csaba, Abay Péter, Csongrádi Laci, Szabó Bence ... Ebben az időszakban édesapám mellett Gergács László is vezetett nekünk csoportos edzéseket, rá is jó szívvel gondolok vissza.

– Sosem okozott gondot, hogy apukád kettős szerepben volt melletted? Edzésen ő volt a szigorúan követelő személy, otthon pedig a kisfiát féltő-szerető apuka.

Pályafutásom során sokszor láttam, hogy az edzőszülő-gyerektanítvány viszony konfliktusokkal jár. Őszintén mondom, hogy nálunk nem volt ilyen, mindketten kezelni tudtuk a helyzetet. A vívóteremben szigorú volt, követelt, én pedig megtettem mindent, amit kért, már csak azért is, hogy példát mutassak a többieknek. A közös munkánk jól működött és működik ma is, ezt bizonyítja, hogy

még túl a negyvenen is eredményes tudok lenni. Egyébként nem csak velem, a KVSE-ben a fiatal vívókkal is megtalálja a hangot, nagyon jó pedagógiai érzéke van. Nekem sosem volt szükségem pszichológusra, édesapám oldotta meg a mentális felkészülésemet is, mert a rezdüléseimből is tudta, éppen mire van szükségem. A bizalmam és a tiszteletem mindig töretlen volt iránta. Úgy érzem, ideális apa-fiú, edző-tanítvány kapcsolat a miénk, és mivel már az én kisfiam is vív, szeretném továbbadni neki mindazt, amit édesapámtól kaptam. A pedagógiai érzékét és szakmai tudását is irigylem, és igyekszem ellesni tőle a fortélyokat. A róla alkotott valós képhez azért az is hozzátartozik, hogy a diplomáciai érzéke lehetne jobb is.

– Néhány éve apukád mellett a bátyád, Andris is a „főnököd”, mégpedig a válogatottban.

Andris is korán elkezdte az edzői pályát, mert egy súlyos sérülés kettétörte rendkívül eredményes pályafutását. Kilenc évig külföldön, Hongkongban, Szingapúrban és Kínában volt edző. Versenyzőként neki is édesapánk volt a mestere, de a külföldi munka során a szerzett tapasztalatokkal kialakította a saját stílusát is. Rendkívül szoros kapcsolat a miénk, éppen ezért nagyon rossz volt, amíg külföldön dogozott, és ritkábban találkoztunk. Nagyon örültem, amikor 2015-ben Szilágyi Áron felkérésére hazajött edzőnek, és azóta a válogatottban együtt dolgozunk. Bevallom, nem terveztem ilyen hosszúra a pályafutásomat, nem hittem volna, hogy negyven évesen is vívni fogok. Ám összeállt egy olyan csapat, amelyben élvezet vívni, ráadásul sikeresek vagyunk, a világversenyekről rendre érmevel jövünk haza. Kétezerben voltam először felnőttválogatott, azóta sok kitűnő versenyzővel vívtam együtt, de egyik csapat sem volt ilyen ütőképes, mint a mostani. Egyénileg hiába voltunk jók, ha a csapatban valami hiányzott ... és ezt találta meg Andris.



– Mivel tudta csapatát formálni az egyes versenyzőket?

Fiatal edző, korban is közel áll hozzánk, ezért versenyzőközelibb a szemlélete. Szinte ő az ötödik csapattag. Mindig kitalál valamit, amivel feloldja az edzések, edzőtáborok egyhangúságát: teniszezünk, egyérintőzünk, ami a kondinak is jót tesz. Amikor egy évvel elhalasztották a tokiói olimpiát, azt javasolta, hogy hónapokig kerüljük el a vívótermet. Ez nagyon jót tett, mert nem lettünk fásultak, viszont amikor már megvolt a dátum, annak megfelelően tudtunk készülni. A sors ajándékának tartom, hogy két hozzám közel álló személlyel, édesapámmal és a bátyámmal élhetem át a sportbéli sikereket, örömeiket. Szeretném még megemlíteni két edző nevét, akik, ha nem is játszottak ilyen fontos szerepet a pályafutásomban, mégis köszönettel tartozom nekik is. Szepesi László 2008 után a válogatott vezetőedzőjeként új impulzusokkal járult hozzá a felkészüléshez, most pedig Neuhold Sándor segíti a válogatott melletti másodedzőként Andris és az én munkámat is.

Füredi Marianne

„A jó edző szakmailag és emberileg is hibátlan” – állítja Faragó Tamás

Faragó Tamás olimpiai, világ- és Európa-bajnok vízilabdázó, a női válogatott szövetségi kapitányaként csapatával világ és Európa-bajnok, a Nemzet sportolója. Rusorán Péter és Gyarmati Dezső nagy hatással voltak rá és ő is igyekezett átugrani a maga által nagyon magasra tett léceket a sport után trénerként is. Egykori tanítványként és edzőként is faggattam arról, mit gondol a szakma képviselőiről.

A jó edző szakmailag és emberileg is hibátlan. Na jó, de ilyen nem létezik. Én ilyen vagyok, csak most nem magamról akarok beszélni – mondja a tőle megszokott stílusban mosolyogva, majd folytatja:

Nos, először is szakmai fölényt feltételezek egy jó edzőről. Legyen a szakmában jártas és képes a legmagasabb minőségre! Ami pedig az emberi részét illeti, mindenképp fontos, hogy olyan személyiség legyen, akit a sportoló elfogad, megért és szeretni fog, aki hasonlít arra az elképzelt személyre, aki ideaként jelenik meg a fejében.

Vannak edzők, akik nem tartják annyira fontosnak az edző-tanítvány vonatkozásában a szeretetet, elegendőnek gondolják azt, ha a sportoló elvégzi a rá szabott feladatokat.

A Testnevelési Főiskolán azt tanultam, hogy az edző a megfelelő eszközök felhasználásával háromféleképp érhet el jó eredményt. Ebből kettővel gyorsan, a harmadikkal hosszabb idő alatt. Ezek: a motiváció felkeltése, a büntetés és a harmadik, amivel hosszú távon lehet jól teljesíteni, az a szeretet. Nyilván vannak jó edzők, akik az első kettővel dolgoznak és eredményesek bármi áron, de számomra azok az emlékezetes emberek, akik a szereteten keresztül próbálták elérni ezt, mondván: „Hallgass rám fiam és meglátnod, hogy nekem lesz igazam!”.

– Több ilyen is volt a pályafutásod alatt?

Igen, én szerencsés vagyok, mert találkozhattam Rusorán Péterrel, aki egy kiváló vízilabdázó volt és nagyszerű edző. Amikor ő a szakmáról beszélt, akkor mérközésről mérközésre kiderült, hogy hát igen, igaza van. Mindig megpróbálta megértetni a szereteten keresztül, hogy fontos a győzelem, de azért az is fontos, hogy ember maradjál. A válogatottban meg a Gyarmati Dezső volt az a személy, aki ugyan

ezeket az elveket követte. Más típusú emberek voltak ugyan, de mindketten fontos szerepet játszottak az életemben. Egyrészt a játékos pályafutásomban, másrészt a későbbiekben, amikor edző lettem és próbáltam bizonyos dolgokban helytállni, megnyilvánulni, akkor mindig arra gondoltam, hogy mondta volna a Peti vagy a Dezső.

– Mi az, amit megköszönnél nekik, ha tehetné? Amit tőlük és csak tőlük kaphattál?

Képzeld el, most, hogy fölteszed ezt a kérdést, rá kell jönnöm, hogy életemben soha nem gondolkodtam még erről. Péter elsősorban emberi, morális, sportemberi tartásra tanított. A Gyarmatinak pedig azt köszönném meg, hogy tudta hogyan kell klasszis játékosokat egy irányba terelni és bármi áron kompromisszumot kötni, hogy ezek a játékosok teljesítsenek.

– Neked köszönte már meg játékosod azt, amit tőled kapott?

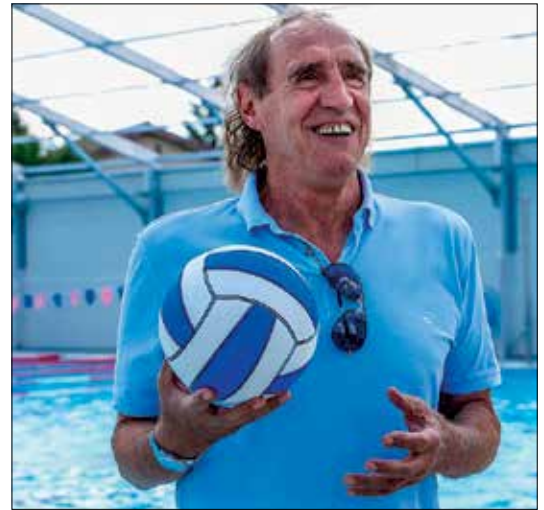
Igen, viszonylag sokan. Elsősorban a vízilabdaiskolán keresztül. Én mindig arra törekedtem, hogy érezzük jól magunkat. Azoknak a játékosoknak, akikkel együtt dolgoztam, fontos volt, hogy később is találkozzunk, mert mindegyiknek volt olyan időszaka, amikor a sportban jól érezhette magát. Fontos az eredmény, de még fontosabb, hogy az adott közösségben jól érezzük magunkat. El kell érni azt a hangulatot, hozzáállást, hogy szívesen jöjjenek edzésre, mert ha rendszeresen lejárnak, abból több kijöhet, mint bármilyen szakmai tudásból kedvetlenséggel vegyítve. Mindig is azt gondoltam, hogy a rendszeresség többet ér, mint a módszeresség.

– Gyarmati Dezső mennyire volt ösztönös edző?

Abszolút. Nekem óriási szerencsém volt, hogy ő úgy ítélte meg az én tehetségemet és egyéniségemet, hogy sokban hasonlítok rá, sőt, sokszor az volt az érzésem, hogy bizonyos tekintetben szeretne olyan lenni, mint én.

– Te mire törekedtél edzőként leginkább?

Arra, hogy mindenkiből kihozzam a maximumot. Az én edzői pályafutásom legfontosabb eleme, amikor fiúkkal dolgoztam az volt,



hogy elsősorban férfiakat neveljek és ha az illető igényelte, megtanítsam vízilabdázni is.

– Amikor a gyerekeidnek választottál edzőt, mi volt a fő szempont?

Az, hogy milyen minőséget képviselnek.

– Mennyire, milyen mélyen tud egy jó edző belenyúlni a játékos személyiségébe, miben tudja alakítani? Ha például valaki semmit nem hoz a családi háttérből, lehet pótolni a hiányosságokat, megtanítani az értékeket?

Igen, mindenképpen. Ugyanakkor ne felejtse el, hogy az eredmény elsősorban a sportolón múlik. Az edzők pedig nagyon sokat segíthetnek, hogy a helyes utat megtalálja. Ami az edző legfontosabb szerepe véleményem szerint, hogy vészhelyzetben hogy nyilvánul meg. Az ilyen helyzetek megoldásának minősége minősíti a szakembert is.

– Mi az, amire a saját edzői pályafutásodban a legbüszkébb vagy?

Talán arra, amikor a vízilabdaiskolából már nem is emlékszem valaki nevére és rám köszön, hogy „Tiszteletem!”. A vízilabdában ugyanis van egy nagyon szép hagyomány, mely szerint, ha valaki vízilabdázott, akkor az uszodában az edzőt mindig ezen a módon köszönti. Amikor így rám köszönnek és látom, hogy egy ilyen nagyon egészséges, szép fiatalember áll előttem, ráadásul szeretettel beszél arról, hogy valamikor hozzájár, az nagyon jó érzés.

Fazekas Erzsébet

Formabontás ...

Mondhatnánk: ők a páratlan páros, de ez túl szokványos lenne. Vagy azt: egymásra találtak, ez pedig túl patetikus. Maradjunk inkább annyiban: két kivételes tudású ember! Pécsi Gábor öttusázóként – versenyzőként, főtítkárként, sportvezetőként, szakkönyvíróként –, Baumgartner Zsolt pedig autóversenyzőként – gokart, Formula Renault, Formula 3, Formula 3000, Forma -1 – alkotott nagyot. Hogy ketten mire jutottak, meséljék el, ők maguk...

A kezdet

Együtt katonáskodtam Zsolt édesapjával, jó barátságban voltunk, és később sem szakadt meg a kapcsolatunk – **meséli Pécsi Gábor (P.G.).** – Egyik találkozásunkkor Baumgartner Öcsi megemlítette, vagy inkább kérte, hogy segítsék felépíteni fia sportolói háttérét. A részleteket is megbeszéltük, mi minden szükséges a fejlődéshez: erőnlét, mentális felkészítés, orvosi háttér stb. Később Zsolt meglátogatott a Csepel sziget déli részén – ahol a faházamat építettem –, és amikor megláttam, megkérdeztem tőle: ki akarja, hogy együtt dolgozzunk? Te vagy a szüleid? Én szeretném – válaszolta. Eleinte kicsit kérttem magam, mert új volt a feladat, de belevágtunk, mert éreztem, Zsolti komolyan gondolja, mindent megtesz azért, hogy kiváló autóversenyző legyen.

Hírből már ismertem Pécsi Gábort, hiszen apu barátja volt. Tudtam, hogy öttusázott, és eredményes edző. A Formula 3-ban már a versenytáv és a fizikai igénybevétel is jelezte: a korábbiánál komolyabb munkára van szükség – **emlékezik Baumgartner Zsolt (B.Zs.).** – Adott volt a lehetőség, hogy Gábor segítségét kérjük, és nem döntöttünk rosszul. Ekkor még nem tudtam, mi vár rám. Gábor profi, sokoldalú edzéstervet készített, és szinte az alapoktól kezdve haladtunk előre. Azt hittem, tudok úszni és futni, de kiderült, tévedtem. A víz alatti úszásokkal sokat kínlódtam, de éreztem, ez is fontos része a felkészülésnek, hiszen ezáltal az állóképességem és a monotonitás-tűrő képességem is javult.



Tennivalók

P.G.: Még mielőtt belevágtunk volna, rengeteg cikket, tanulmányt olvastam, hogy miként csinálják a „nagyok”. Ugyanis jelentős a fizikai, valamint a mentális megterhelés a teszteken, és a versenyeken is. A kecskeméti repülőezred orvosparancsnokával is felvettem a kapcsolatot, hogy a G hatások elviselésére milyen képzésre van szükség. Elkezdtünk dolgozni, de fél év is beletelt, hogy kirajzolódjon, mire is van szükség ebben a sportágban. Az általam összeállított programot Zsolt az öttusa válogatottal együtt végezte, az adottságainak megfelelő tematika szerint. Együttműködő volt, tudta, érezte, hogy szüksége van erre. Mindenekelőtt meg kellett tanítani úszni és futni, hogy terhelhető legyen. Persze korábban is futott és úszott, de azért akadtak stílusbeli hiányosságai. Elkezdődött egy olyan körforgás, aminek se eleje se vége nem volt. Folyamatos kihívások várták nap mint nap, és ezt rendkívül nagy kedvvel, elhivatottsággal végezte. Jó volt látni, honnan indultunk és merre tartunk.

B.Zs.: Gábor nagyon következetes volt. Eleinte inkább arra figyelt, hogy tartsa bennem

a lelket. Csak egy bizonyos idő után váltottunk mennyiségi és minőségi szintet. Egyre inkább értettem és elfogadtam, mit miért csinálunk. Sokat jelentett, hogy az öttusa válogatottal edzettem. Jó összehasonlítási alap volt az ő felkészülésük és eredményeik, így annak is örültem, ha a női- vagy az ifiválogatott tagjaival lépést tudtam tartani. Különleges élmény volt, hogy javuló technikával egyre hosszabb távokat úsztam és futottam. Folyamatosan figyelembe vettük a versenynaptár diktálta lehetőségeket és elvárásokat. Nem titkolom, sokat szenvedtem, de megérte, mert a sport egész más oldalát ismertem így meg.

A csúcson

P.G.: Nem csak eredményei javultak, hanem egyre inkább „sportolói formája” lett. Tény rengeteget tett ezért! A felkészülés színésítéséért óvatosan az öttusa valamennyi szakágának edzéseiben is részt vett, e mellett speciális gyakorlatokkal tovább javítottuk az erőnlétét. Kiváló fizikai állapotban várta az első Forma-1-es versenyét 2003-ban. Édesapja aznap hajnalban aggódva felhívott és azt kérdezte: bírni fogja? Meg-



nyugtattam. Ekkor már minden tekintetben a topon volt. Az pedig, hogy az első Forma-1-es futamán a pálya széléről szurkolhattam neki és láttam mit csinál körről körre, mit tesz meg a sikerért – amíg üzemképes volt az autója –, életem egyik legszebb emléme. És még azt is láthattam, hogy mi zajlik ilyenkor a boksztucában a többi istállóban. Fantasztikus nap volt.

B.Zs.: Ma is örülök annak, hogy egy ilyen

sokoldalú képzést kaptam és megismerhettem más sportolók felkészülését. Persze izgultam az első Forma-1-es versenyem előtt, hiszen a Hungaroringen adatott meg ez a kivételes lehetőség. De nyugodt is voltam, mert tudtam, mindent megtettünk a jó szereplésért. Amit Gáborral csináltunk, azt keretbe foglalta az a mentális tréning, amit Dr. Vura Márta sportpszichológus tartott. Kellett is, mert ami a volán mögött vár a pilótára, az semmihez sem hasonlítható. Ebben az időszakban minden részletre kiterjedő összetett tudással gyarapodtam! Bántott, hogy technikai hiba miatt fel kellett adnom a versenyt, de így is csodálatos emlék marad.

Visszapillantó

P.G.: Amit elkezdtünk és véghezvittünk, az megalapozta Zsolt további lehetőségeit. Azt is, hogy a következő szezonban az amerikai nagydíjon pontszerző helyen végzett! Boldog vagyok, hogy sikerült egy remek sportembert nevelni belőle, és ennek a történelmi tettetnek a részese lehettem. A jóisten ajándéka volt, hogy a sok egyéb munkám mellett még egy olyan tanítványt is kaptam, akivel öröm volt együtt dolgozni.

B.Zs.: Tökéletes volt, amit nekem Gábor kitárgyal, és ennek nemcsak a futamokon vettem hasznát, hanem a Forma-1-es pilóták barátságos vagy jótékonyági focimeccsein is. Társaim gyakran dicsérték a kiváló kondícióm miatt is. Hogy mennyit jelentett nekem ez az „új világ”? Jól mutatja, mert az akkori edzések egy-egy eleme még ma is része a mindennapjaimnak. A sportot nem engedtem el és nem is fogom...

Dr. Vura Márta különleges ikonja a magyar sportnak. Sok-sok sportsiker részese, ugyanis három olimpián, több világbajnokságon volt a sportolók lelki támasza. A technikai sportolók közül nemcsak Baumgartner Zsolt pályafutását egyengette, hanem a motorversenyző Talmácsi Gábor világbajnoki győzelmében is szerepet vállalt.

Két különböző egyéniség Gábor és Zsolt – **mondja a doktornő** –, de mindkét fiúval öröm volt együtt dolgozni. Zsolt talán kicsit zárkózottabb volt. Valamennyi találkozásunk különleges hangulatú, tartalmas munkát hozott. Jó volt tapasztalni azt az elszántságot, céltudatosságot, koncentrációkészséget, ami őt jellemzi. Fantasztikus sportember és ezt be is bizonyította...

Török Ferenc

IMPRESSZUM

MAGYAR EDZŐ / Hungarian Coach

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

www.magyaredzo.hu
www.edzokepezesek.hu

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

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

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

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

In memoriam

Elhunyt Zarándi László (1929–2023)

Elhunyt Zarándi László, a helsinki olimpia 4x100 m bronzérmes váltójának tagja, Európa-bajnok atléta.

1929-ben Kiskunfélegyházán született, sportkarrierjét a Szegedi VSE futballcsapatában kezdte csatárként. Édesapja állatorvosnak szánta, de sikerült elérnie, hogy felvételizhessen a Testnevelési Főiskolára. Gyorsaságát és robbanékonyságát hamar felismerték, így 1949-ben a TF MEFESZ igazolt atlétája lett. Egyetemi és főiskolai országos bajnokságokon indult – elsősorral sikerrel.

1950-ben a férfi 4x100 méteres síkfutó váltó tagja lett: a Zarándi László, Varasdi Géza, Csányi György, Goldoványi Béla kvartett a pozsonyi, Csehszlovákia elleni válogatott találkozón győzelemmel mutatkozott be.

Sikeres nemzetközi premiert követően egyre stabilabb lett ez a négyesfogat, amely későbbi sikereit nem a váltóban szereplők kivételes futógyorsaságának, hanem rendkívül precíz váltásainak köszönthette.

A helsinki olimpián dobogóra állhatott fel a „villámnégyes”. A döntőben az első két váltás olyan jól sikerült, hogy a Szovjetuniót is megelőzve a második helyen haladtak. „A harmadik, utolsó váltásnál Sír „Kaja bácsi” bekiabált Goldoványinak, hogy „Béla, lassíts!” Ha ez a parancsra történt megtorpanás nem jön közbe, akár másodikok is lehetünk volna” – emlékezett vissza korábban egy interjúbán a bronzérmes atléta.

Hogy ez az ötkarikás érem nem a véletlen műve volt, azt bizonyítják a későbbi évek eredményei. A helsinki olimpiát követően Turkuban a villámikrek legyőzték az olimpiai bajnok amerikai váltót is. 1954-ben a svájci Bernben Európa-bajnokok lettek, majd 1955-ben, Budapesten főiskolai világ-bajnoki cím következett.

Ez volt az utolsó, közös sikerük, mert egy izomsérülés miatt Zarándi László kikerült a váltóból.

Pályafutása befejezése után a Testnevelési Főiskolán dolgozott tanárként, egyetemi



docensként, majd az atlétikai tanszék vezetőjeként vonult nyugdíjba. Munkásságát számos szakirányú műve, cikke őrzi.

Edzőként hosszú ideig a kétszeres fedett pályás Európa-bajnok és máig a férfi távolugrás országos csúcstartójának, Szalma Lászlónak a tréneré volt, munkásságát pedig mesteredzői diplomával jutalmazták.

*A Magyar Olimpiai Bizottság
közleménye nyomán*



A tanítványok nyilatkozatai a hónap utánpótlás edzőjének jelölt mestereikről

2022. augusztusi győztes

Edző: Kovács Róbert, vízilabda

Tanítvány: Gaszt Roland az U18-as vb-győztes férfi vízilabda válogatott csapatkapitánya

Amit Robi bá' a múlt évhez képest mentálisan és erőnlétiileg velünk tett, annak lett az eredménye az aranyérem. Amikor elkezdtük a közös munkát, azt mondta, hogy világ-bajnokot akar csinálni belőlünk. Nagyon jó és szavatartó edző, hiszen megcsinálta! Aki tagja volt a csapatnak, mindenki elmondhatja, hogy mennyi segítséget kaptunk tőle a vízilabda összes területén, és hálásak vagyunk neki, hogy kihozta belőlünk a maximumot. Emlékezetes marad, amikor a döntő előtt lejátszott egy általa készített videót arról, hogyan kezdtük el, és jelenleg hol tartunk. Ez is rengeteg plusz motivációt adott. Csak tisztelettel, elismeréssel és szeretettel tudok beszélni róla.



2022. szeptemberi győztes

Edző: Czina László, kajak

**Tanítvány: Hidvégi Hunor
2x-es ifjúsági világbajnok kajakos**

Öt éve dolgozunk együtt Laci bácsival. Mindig naprakész, követi a legfrissebb kajakos híreket, a tudását pedig igyekszik felhasználni az edzéseken. Folyamatosan tanul és fejlődni akar; talán ez a legjobb benne, hogy mindig új módszerekkel áll elő. Ezek részint változtatossá teszik a felkészülést, részint pedig általában be is válnak. Könnyedén alkalmazkodik a tanítványaihoz, mindenkiel megtalálja a közös hangot. Nagyon jó szakember, szeretek vele együtt dolgozni.



A tanítványok nyilatkozatai a hónap utánpótlás edzőjének jelölt mestereikről

2022. októberi győztes

Edző: Gyimes Nikoletta, judo

Tanítvány: Sipőcz Richárd
U23-as judo Európa-bajnok

Amit kér a tanítványaitól, azt utána szigorúan meg is követeli. Rendkívül keménykezü, következetes, ugyanakkor a mi sportágunkban elengedhetetlen ez a hozzáállás, másképpen nem lehetne fejlődni és nagy eredményeket elérni.



2022. novemberi győztes

Edző: Lehmann Tibor, triatlon

Tanítvány: Kiss Gergely
U23-as vb-ezüstérmes triatlonos

Az első szó, ami eszembe jut: profi. Olyan dolgokra is odafigyel, amikre mi versenyzők nem, legyen szó versenyről vagy felkészülésről. Sokat jelentett, hogy ott volt velem Abu-Dzabiban, mert biztonságot ad a jelenléte, hiszen ha bármi baj történik, például elfelejték, elhagyok valamit, ő biztosan megoldja. Szeretek vele dolgozni, mert nem tesz ránk terhet, soha nincs konfliktus közöttünk.



A tanítványok nyilatkozatai a hónap utánpótlás edzőjének jelölt mestereikről

2022. decemberi győztes

Edző: Dr. Woth Péter, kézilabda

Tanítvány: Faragó Lea

a NEKA U19-es leánycsapatának tagja

Nagyon szeretek vele együtt dolgozni, az edzések remekül felépítettek. Mindig tudja, hogyan szóljon hozzánk, és kiszúrja, ha valaki nincs a legjobb passzban; olyankor törekszik a megoldásra. Kellőképpen szigorú, és ezzel kihozza belőlünk a legjobbat. Maximális koncentrációt vár el, ami érthető, ám a jó hangulatra is nagy hangsúlyt fektet.



2023. januári győztes

Edző: Lakatos Tamás, short track

Tanítvány: Major Dominik

short track EYOF aranyéremes

Régóta dolgozunk együtt, már egész kiskoromban hozzákerültem. Jóban rosszban egyaránt segít, ami nagyon sokat jelent. Nyugodt személyiség, akitől rengeteget tanulhatok; nem csak edző, hanem technikus is, így a felszereléssel kapcsolatban is bármikor kereshetem. Bármerre utazunk a versenyek miatt, vigyáz ránk, emellett a szakmai tudása is magas fokú – biztos vagyok benne, hogy nélküle nem értem volna el ezeket az eredményeket. Az edzéseken megfelelő szigorot tart, ám a hangulatra sem lehet panasz, ami szintén nagyon fontos a felkészülésben.



A tanítványok nyilatkozatai a hónap utánpótlás edzőjének jelölt mestereikről

2023. februári győztes

Edző: Galli Zsolt, párbajtőr

Tanítvány: Gachályi Gréta

a kadét Európa-bajnok párbajtőr-csapat tagja

Békéscsabán nagyon szerettem vele dolgozni, és nem csak edzőmunkát, hanem nevelést is kaptam tőle. Mindent meg tudtunk beszélni. A pozitív hozzáállása átragadt rám és a tallinni Eb-n a csapat többi tagjára is. Arra törekedett, hogy a csapatot összefogja, egységesítse, és mint látjuk, meglett az eredménye. Már a felkészülés során is lelkesen irányított minket, és mindenben igyekezett segíteni. Sokat köszönhetek neki!



2023. márciusi győztes

Edző: Kliment László, birkózás

Tanítvány: Losonczy Dávid

U23-as Eb-aranyérmes birkózó

Már több mint tíz éve dolgozunk együtt a mesterrel. Nagyon hamar megtaláltuk a közös hangot, és már a közös munka kezdetétől fogva jöttek a sikerek is. Nem csak a szőnyegen foglalkozik velünk maximális odaadással, hanem azon kívül is. Ha lelki problémáink vagy magánéleti gondjaink akadnak, akkor is nyugodtan fordulhatunk hozzá. Ez a bizalom rendkívül fontos a számomra. Ugyanakkor szakmailag is maximálisan felkészült, mindig kiváló edzőterveket dolgoz ki, és pontosan tisztában van vele, mire lehet szükségem ahhoz, hogy majd a legtöbbet tudjam nyújtani a nagy versenyeken.



A tanítványok nyilatkozatai a hónap utánpótlás edzőjének jelölt mestereikről

2023. áprilisi győztes

Edző: Laufer Béla, torna

Tanítvány: Závory Szilárd
ifjúsági vb-bronzérmes tornász

Már lassan négy éve, 2019 ősze óta dolgozunk együtt a KSI-ben, miután az akkori edzőm, Pisák Tamás Győrben folytatta. Az első pillanattól fogva megtaláltuk a közös hangot, mindent meg lehet vele beszélni. A felkészülési program megtervezésébe szintén be szokott vonni, szóval minden szempontból rugalmas, könnyű vele együtt dolgozni. A kiélezett versenyhelyzetekben is rendre akad egy-egy jó szava, jó tanácsa, és ez sokat segít.



2023. májusi győztes

Edző: Ács József, ökölvívás

Tanítvány: Zsigó Csaba
ifjúsági Eb bronzérmes ökölvívó

Józsi bácsit tökéletes edzőnek tartom. Jó feladatokat talál ki, érti a dolgát, így a versenyeken is kihozza belőlünk a legjobb formát. Edzésen kívül a barátomnak mondhatom, ért a fiatalok nyelvén, jól kijövünk vele. Mindent úgy csinál, ahogyan kell, nagyon jó vele a közös munka. A vicei rendre feldobják a hangulatot a tréningek közben, és ezzel eléri, hogy még keményebben dolgozzunk.



A tanítványok nyilatkozatai a hónap utánpótlás edzőjének jelölt mestereikről

2023. júniusi győztes

Edző: Sótanyi László, kézilabda

**Tanítvány: Palasics Kristóf
vb-ezüstérmes férfi junior (U21) kézilabdaválogatott kapusa, csapatkapitánya**

Kizárólag a legjobbat akarja adni a játékosainak, az a célja, hogy mindenki kihozza a magában rejlő lehetőséget, a maximumot. A kiteljesedésünkhöz nagyban hozzájárul, hiszen nap mint nap látjuk a felkészültségét, a hozzáállását, ami megtanított minket is, hogy profin kezeljük a helyzeteket. Maximalista és kiváló útmutatással tud szolgálni nekünk, fiataloknak, még a legjobb meccsek után is vannak olyan meglátásai, amelyektől fejlődhetünk. Nagyon tiszteljük, isszuk a szavait. Minde mellett olyan ember, akivel őszintén lehet beszélni bármilyen problémánkról. Szerettem ezt a két évet, amit a juniorválogatottban és a NEKA-n töltöttem el vele, hálás vagyok azért, amiket tanultam tőle, nagyban hozzájárult az én személyes előre lépésemhez is.



2023. júliusi győztes

Edző: Kocsis Márta, úszás

**Tanítvány: Jackl Vivien
ifjúsági Európa-bajnok és EYOF-győztes úszó**

Nagyon jó edző, kevesen vagyunk a csoportban, úgyhogy az edzések nagyjából rám vannak írva, így tudok egyedül is készülni. Minden versenyre eljön velem, elég szigorú, de hát neki az a dolga, hogy ilyen legyen. Ez az egész év nehéz volt, de különösen a július volt nagyon sűrű. Megérte azonban a fáradozás, mindent megnyertem, amit lehetett, örülök is neki nagyon. A nagy cél mindenképpen az olimpia.



A tanítványok nyilatkozatai a hónap utánpótlás edzőjének jelölt mestereikről

2023. augusztusi győztesek

Edzők: Németh Miklós és id. Herczegh György

Tanítvány: Ifj. Herczeg György
U20-as Vb aranyérmes gerelyhajító

Németh Miklós segítségével technikailag és mentálisan is sokat fejlődtem. Ő az igazi példakép számomra, rendkívül motiváló a személyisége. Folyamatosan nagy célokat tűz ki eléem, és a bizalma által én is egyre nagyobbakat merek álmodni. Az év elején még nem gondoltam volna, hogy a nyáron a budapesti felnőtt-világbajnokságon indulhatok, miközben Németh Miklós már akkor beírta a versenynaptárámba ezt az eseményt. Édesapám az a személy, akivel mindent meg tudok beszélni, legyen szó éppen a fizikai vagy a lelki állapotomról. A támogatása nagyon sokat jelent a számomra. Nálunk nem kérdés, hogy ketté tudjuk-e választani az apa-fia és az edző-tanítvány viszont, mert soha nem volt ebből problé-



mánk. A hármassunk tökéletesen működik. Mindenki tisztában van vele, hogy nagy

céljaink vannak, és ezek elérése érdekében kinek mi a feladata.

Könyvismertető

SPORTPEDAGÓGIA

– elmélet, módszertan és gyakorlat

Szerkesztő: Bognár József, Prof. Dr.

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

Kinek készült, kinek szól ez a könyv?

Röviden: az edzőkön és testnevelőkön kívül a nem oktatással foglalkozó sportszakemberek (sportvezető, a sportszervező, a

sportmenedzser, a rekreációs szakember, a sportpszichológus stb.) is megtalálhatják a maguk számára releváns sportpedagógiai tudást megalapozó fejezeteket e könyvben. A szerzők hat hazai, sportszakemberképző felsőoktatási intézmény kiváló szakemberei, így a korszerű elmélet, a tudományos megközelítés, valamint az erre épülő problémacentrikus szemlélet mind könnyen értelmezhető és a gyakorlatban jól használhatóvá válik. A sportpedagógia a neveléstudomány és a sporttudomány olyan közös metszéspontján helyezkedik el, mely kifejezetten fejlesztő céllal egyrészt a sportban folyó nevelőmunka elméletét és gyakorlatát vizsgálja, másrészt a sporttevékenységre épülő célokat és erre épülő szisztematikus tevékenységeket foglalja magában.

A könyvet a KONYV@SPORTORVOS.HU e-mail címen SZÁLLÍTÁSI- és SZÁMLÁZÁSI cím valamint egy TELEFONOS elérhetőség megadásával rendelhető meg.

Csak a kiadónál kapható!

Ára 8.000,- Ft/db



Edzői hivatás

A fej, a test, a szív – három dolog, amiért az edző felel!

Kocsis L. Mihály

Mi az edző? Szakember? Családtag? Apafigura? Hajcsár? Valaki, aki megtanít, számonkér, folyamatosan szembesít, aki számára egy másik ember: cél, eszköz, kísérleti terep és... mindennél áradóbb szeretet? Kérdeztem már korábban: edzőnek lenni – foglalkozás vagy hivatás? És akkor John Updike amerikai író Nyúlcipő című könyvében találtam erre vallomáserejű szavakat. Megint idézem: „Az edzőnek az a hivatása, hogy kifejlessze azt a három szerszámot, amellyel az életbe lépünk: a fejet, a testet, a szívet... És a jó edző, kedves kisasszony, mert én az akartam lenni, és egyesek szerint az is voltam, itt találja meg hivatásának igazi célját. Akaratot önteni a fiúkba, hogy jó teljesítményre törekedjenek. Én azt mindig fontosabbnak tartottam, mint a győzni akarást, hiszen a vesztes is nyújthat nagyszerű teljesítményt. Rávenni őket, hogy átérezzék a... igen, azt hiszem, ez a helyes kifejezés... a teljesítmény szentségét, amikor képességeink legjavát nyújtjuk.”

A képességeink legjavát nyújtani... Valójában a sport tényleg erről szól!

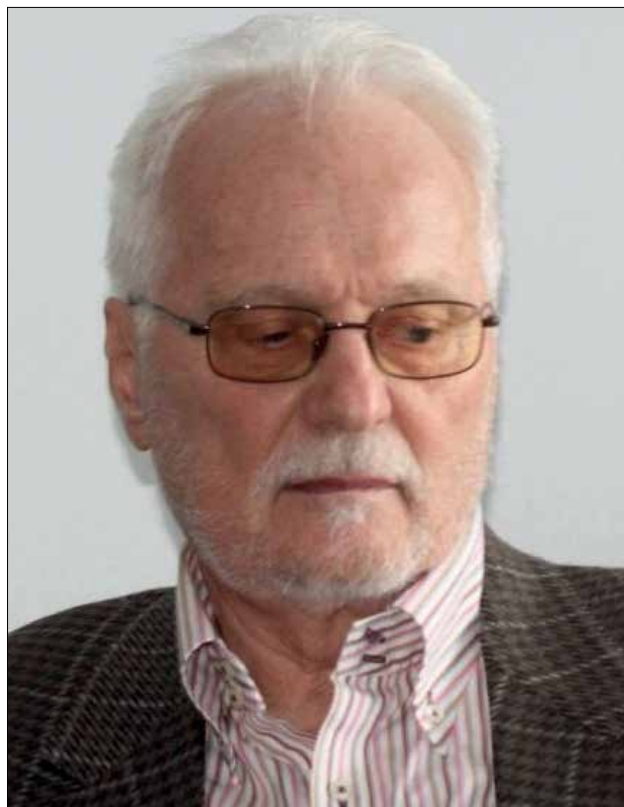
Személyes sorsom úgy alakult, hogy kora gyermekésem-től kezdve testközelből figyelhettem (kis túlzással úgy is mondhatnám, hogy: élhettem át!) ennek a nagyon különös emberi-szakmai kapcsolatnak működését. Igazán talán még nem is érthettem, hogy miről van szó, amikor mint-ha máris tudtam volna(?) a lényegét: valósággal rácsodálkoztam a legtitokzatosabb együttműködés mechanizmusának szerkezetére. Igen, még nem értettem, hogy mi történik, de... láttam. És megéreztem. Mintha tényleg megéreztem volna a lényegét. Később sokat tanultam a priori élményekről, arról, hogy mik is azok a morfogenetikus mezők – hogy valóban lehetséges évmilliók kapcsolati építkezéseinek sejtszintű emlékeinek és tudáselemeinek „megőrzése”. Amikor későbbi életemben hosszabb ideig sportújságíróként napi szinten éltem és lélegeztem együtt a sporttal (élsporttal) ez az eredendő „tudás” segített hozzá, hogy érteni véljem, mi is történik valójában a küzdőtereken, mi van a sikerek mögött, s hogy hova kellene leásni a kudarcok megfejtéséhez. Tudtam, persze hogy tudtam: van a személyiség, van a ké-

pesség, a tudás, a szorgalom, a célorientált monotoniatűrés, de mindenekelőtt és -fölött azt tudtam, hogy van a mester és tanítvány közötti mindent eldöntő kapcsolat. Mert „a szobron ketten dolgoznak”: a szobrász és maga az anyag (Michelangelo) – és elnézést kérek, ha valaki lefokozásnak érzi a sportoló ember amolyan „anyagának” tekintését. Nem az! Hiszen, gondoljunk bele mélyebben, maga az eredeti hasonlat emeli személyiséggé, élő, „lélegző” entitássá a keze alá vett... anyagot! Alkotótársakról van szó.

(Magunk között: Elkövetkező, magyarázó–megvilágító, példaimra az atlétika – azon belül is a közép- és hosszútávfutás – történetében bukantam rá, és nyilván nem is véletlen, hogy éppen ott keresgéltem, hiszen a kézirat elkészülte idején hazánk legnagyobb szabású sporteseménye, az atlétikai világbajnokság – vagyis az atlétika, „a sportok királynője” – már felülírt minden más, sporttal kapcsolatos gondolatot.)

Lydiard: Az, aki megszeretteti a sportot...

„Arra a kérdésre, hogy miért éppen azt a bizonyos sportot kezdték űzni, talán még két sportember sem adná ugyanazt a választ. Tucatsyi tényező – fizikai, szellemi, pszichológiai – befolyásolja a fiatal embert abban, hogy a labdarúgást, a krikettet, az úszást vagy éppen a futást választja. De ha ezeket az indokokat analizáljuk, akkor mindegyikben találunk



egy közös alapelemet – annak a személynek a külső befolyását, aki megszerettette az illetőt a sportot, tehát aki a maga sportszeretetének, lelkesedésének példájával követésre készítetett.”

Ezek Arthur Lydiard (1917–2004) szavai. Az új-zélandi szakember egyike volt a világ valaha élt leghíresebb atlétaedzőinek. Tanítványai szinte



az ismeret-lenség homályából bukkantak elő az 1960-as római olimpián, és irányították a sportvilág figyelmét az akkor negyvenhárom éves edzőre. Mint ismeretes, Halberg 5000 m-en, Snell 800-on aranyérmet szerzett, Magee pedig bronzérmes lett a maratoni futásban. (Snell négy évvel később további két olimpiai arannyal növelte az új-zélandi futók becsületét.) Lydiard a római sikert követően nagyon érdekes könyvben foglalta össze edzői tapasztalatait, megkeresve és felmutatva a csúshoz vezető út törvényszerűségeit (Run to the top – Futás a csúsig, 1962). Nevét ugyan már Rómában megtanulták az atlétika hívei, személyével és módszerével azonban ez a könyv ismertette meg a kíváncsiakat.

Lydiard amolyan self made man volt a sportban, aki nem tekintette fő hivatásának az edzőséget, egyszerűen csak érdekelte a futás, és az a „*rejtély*”, hogy hogyan juthat el az ember az edzettségi állapotnak arra a fokára, amikor élvezni kezdi a futást. Úgy gondolván, hogy ha valaki élvezi a futást, az egyben azt jelenti, hogy bírja is, ha aztán bírja, akkor előbb vagy utóbb jobban bírja, mint a többiek. Ez pedig egyenlő a nagy versenyek győzelmeivel. Ő maga különben tisztviselő volt egy cipőgyárban (előszeretettel mondják róla, hogy suszter volt, ami az ismert szállóige szellemes parafrázisára ad lehetőséget, vagyis hogy – ne minden suszter maradjon a kaptafánál!), és mellesleg éveken keresztül tejkihordással egészítette ki keresetét, hogy el tudja tartani a családját.

Mindezt csak annak illusztrálására, hogy a sportban nem (vagy: a sportban sem!) a mesteredzői diploma a legfőbb garancia az eredményre, illetve, hogy önzetlenül, anyagi előnyök hajszolása nélkül is lehet teljesítményképes életet teremteni. Mindenesetre az új-zélandi sportvezetők felfogását dicséri, hogy az „*outsider*” Lydiard is ott lehetett azon az olimpián, amelyen végül az ő tanítványai aratták a legtöbb babért.

De egyelőre térjünk vissza ahhoz az időhöz, amikor Lydiard még csak egy szaladgáló kisfiú volt. Próbálkozott egyik-másik sportággal, elindultott iskolai futóversenyeken, de – ahogy mondja – talán nem lett volna belőle soha semmi, ha nem jelenik meg az életében Jack Dolan. Dolan jóval idősebb volt nála, és egyszer elhívta magával egy ötmérföldes, úgymond, „*ügetésre*”. „Elvitt magával – írja Lydiard –, azért, mert az volt a legnagyobb öröme, hogy másokat futni lásson, hogy élvezze a futás adta jó közérzetet mások arcán. Sikertült is a fiatal fiút kis híján „*megoln*ie”. Mégis, valami történt ez alatt a futás alatt, és főként utána.

„*Első ízben kezdtem el gondolkodni az igazi állóképességről, és arról, hogy milyen leszek negyvenhét éves koromban, ha úgy folytatom, amilyen állapotban akkortájt voltam.*” Lydiard tehát megkezdte új szemléletű edzéseit, legelőször is azt elhatározza, hogy elkezd örülni a futásnak. „*És itt volt*

az első felfedezésem, ha úgy tetszik, itt kaptam az első sugalmazást. Az első lépés: élvezni a futást – és meggyőződéseim, hogy mindenki élvezni fogja, ha első fokként eléri a teljes állóképességet. Nem arra gondolok, hogy valaki betente egyszer lefusson egy mérföldet anélkül, hogy összecsuplana; állóképességem azt értem, hogy valaki nagy távolságot, egyenletes iramban, könnyedén képes megtenni.”

Persze, hogy végül is ki miért választja éppen a futást, szemben egy sor lényegesen szórakoztatóbb sportággal, abban sok minden közrejátszik. Nincs mindenkinek egy Jack Dolanja. Lehetséges, hogy csupán „*így adódnak*” a dolgok. Rózsavölgyi István, aki három távon volt világcscústartó és a római olimpián bronzérmet nyert, vagyis nem volt kifejezetten rossz futó, annak a véletlennek köszönheti karrierjét, hogy egy ízben el kellett indulnia egy hadseregajajnoságon. Huszonegy éves volt akkor, tehát igencsak kinőtt már abból a korból, amikor a nagy versenyzőpályafutások elindulnak, és mégis... Az első verseny sikere ráirányította egy kitűnő szakember figyelmét, benne pedig felébresztette a kedvet, hogy talán érdemes lesz.

Iharos Sándor viszont tehetségtelen volt a labdajátékokban! És mai fejjel gondolkozva már ő sem volt kimondottan gyerek, amikor jelentkezett a BEAC-ban azzal a szándékkal, hogy futó szeretne lenni. Talán aznap éppen derűsebben süttött a nap, jókedve volt az edzőnek, mindenesetre nem küldte el. Ilyen véletleneken múlik? Olykor bizony. Igen, az a csodálatos az emberi tevékenységben, hogy negatívumból is képes pozitív értékeket kihozni. Iharos „*tehetségtelen*” volt mint labdaért rajongó kisfiú, de „*tehetséges*” volt mint futó.

De hát, mi is az, hogy tehetség? A francia filmrendező, Jacques Tati egyszer azt mondta erre egy interjúban: „*A tehetség: napi tizenkét óra munka. A zseni: a duplája...*” Vajon lehetséges ez? Szó szerinti értelemben nyilván nem, de ha úgy értette, hogy például egy tehetséges filmrendező csak napi tizenkét órán keresztül filmrendező, míg a zseni mindig az, tehát akkor is, amikor sétál, kártyázik, barátokkal beszélget, vagy éppen alszik, szóval ilyen értelemben igen. Így már világos a képlet: a tehetség szorgalom kérdése, a zsenialitás valamivel több: teljes azonosulás egy életcéllal. Nem lehet ez másként a sportban sem.

A Népsport 1974 végén egy interjúsorozatot indított útjára ezzel a címmel: Miért futottam? A magyar atlétika legnagyobb egyéniségeit keresve fel és kérdezve meg, hogy mintát, vonzó példát állítson napjai ifjú atlétanemzedéke és a majdani nemzedékek elé. Arra a kérdésre, hogy mi is az igazán szép a hosszútávutásban, Kovács „*Bütyök*” – olimpiai és Európa-bajnoki ezüstérmes, Zátópek és Kuc Népstadion-beli legyőzője – például így válaszolt:

– Talán az a legszebb benne, hogy tíz-tizenöt ember ott áll a rajtnál, s mindenki nyerhet. Talán az, hogy a verseny tiszta és reális. Sem a társak, nem

a pontozók nem vehetik el tőlem a győzelmet, ha én jobb vagyok.

Ott vagyunk tehát a futás tisztaságánál, de Kovács még tovább vitte a gondolatot. Mert ő nemcsak futott, hanem játszott is:

– Játszottam, hogy le tudom-e győzni önmagamat, a holtponthoz, az időt, a társakat...

A Kossuth-díjas zongoraművész, Kocsis Zoltán mondta egy rádióinterjújában: „*Meg kell tanulni az út örömeit.*” Elgondolkoztató mondat volt, hiszen a rádióriporternek arra a kérdésre válaszolt, hogy szeret-e gyakorolni; pontosabban, azt a róla elterjedt közhiedelmet kívánta tisztázni, hogy nem szereti a gyakorlás rabszolgamunkáját. Ki szereti? – kérdezett vissza valahogy így, de aztán, kis szünetet követően, az előbb idézett módon folytatta. „*Meg kell tanulni az út örömeit.*”

Mert ezt tekinthetjük minden alkotótevékenység próbakövének. Valóban, sőt ennek az alapigazságnak az érvényességi körét nyugodtan bővíthetjük is. Hisz' minden munka, egyáltalán, minden emberi tevékenység feltételezi a célkitűzés és a cél közötti távolságot, vagyis az utat.

Nem téveszthet meg bennünket, hogy többnyire csak a célba érést látjuk. Kocsis Zoltánt a koncertpódiumon, a kanadai Vern Taylort, amint világbajnoki kűrjében a világon először ugorja a tripla Axelt, Balczót állni az olimpiai emelvény tetején, a csatárt, amint berúgja a győztes gólt... Behelyettesíthető nevek, behelyettesíthető események. A lényeg az út, amely addig a pillanatig elvezet.

Az út, amelynek lehet, hogy éppen hosszúsága és, úgymond, göröngyössége, vagyis a legyőzendő nehézség, a megoldandó feladat az örömszerző lényege.

„*Játszottam, hogy le tudom-e győzni önmagamat, a holtponthoz, az időt, a társakat...*” – mondja Kovács József. De a győzelem pillanatában többé már nem játékok! Hanem maga a megélt élet. Az azonosulás tiszta megnyilatkozása.

Lydiard mester szívesen jellemezte úgy saját edzői tevékenységét könyvében, mint „*kísérleteket az emberi kitartás terén*”, hangsúlyozva, hogy sohasem volt célja az azonnali eredményre törés. Az a lényeg, hogy a futó állandó és folyamatos javulást érezzen, ezáltal is hozzásegítve magát, hogy belássa a kemény edzések szükségességét.

Az új-zélandi mester meglehetősen nyersen fogalmaz: „*Tűzzél ki magas célokat!*” Nem érdemes csip-csup dolgokért hajtani, mondd, hogy világszínvonalon első olimpiai bajnok akarsz lenni és dolgozz érte, s amikor eljutottál erőd utolsó tartalékáig, akkor gondold a célra, meglátod: segíteni fog. Miért futnak hát az emberek? Valóban csak az áhított sikerért? Ismertem embereket – mondja Lydiard –, akik nap nap után azzal hagyták abba edzéseiket, hogy na, túlvannak rajta, vagyis abban a kritikus pillanatban, amikor beállt náluk a fáradtság kel-



lemeden érzése, s a csökkenő erőnlét legyőzésére nem tudták elővenni az országúti futócipőjüket. Az igazán fitt emberek komoly önértetet fejlesztenek ki magukban, amelynek segítségével mindig képesek felülmúlni azt a mérsékelt erőfeszítést, amely az állóképességük fenntartásához szükséges. Iskolám nagyon sok futója nem annak reményében fut, hogy nagy versenyeket fog nyerni, és mégis megvan bennük ez a képesség. Egyrészt azért, mert a jó erőnlétre törekszenek, másrészt, mert élvezik azt a társasági légkört, testük és szellemük szabadságát, melyet másokkal együtt, úttalan utakon futva éreznek.

A „miért futok?” lényeges kérdésére adja itt meg a választ Lydiard: „Az atlétika lényege az az öröm, amit az ember ki tud hozni belőle.” („The essence of athletics is the pleasure you can get out of it.”)

Edző és versenyzője: nagy párosok!

Így emlegetjük őket: Cerutty–Elliott, Lydiard–Snell, Petrovskij–Borsov, Snyder–Owens, Gerschler–Harbig, Iglói–Iharos, Simek–Rozsnyói, Híres–Szentgáli... Mintha csak kettős nevek volnának, egy gondolatjellel is alig elválasztva. Beszéljünk egy kicsit róluk! Edzőkről és tanítványokról. Akiknek közös műve (emlékműve?) az eredmény. A „szent örül” Cerutty (1895–1975) mondta: „Engem a sport nem érdek. Engem csak az eredmény érdek.”

Cerutty sok egyéb mellett például azt is kijelentette, hogy őt tulajdonképpen soha nem foglalkoztatta az, hogyan kell edzenie egy sportolónak. Őt a futás és az élet szellemi beállítása, filozófiája érdekli, többek között azért is, mert annak van tékje. Azon érdemes vitatkozni. „A kritika és ellentmondás olyan serkentő erő, amely élesíti a fegyvereket és ébren tart bennünket. A győzelmek csak abhoz vezetnek, hogy elhanyagoljuk éberségünket és féladjuk a harcot. Pedig a harcnak soha nem szabad befejeződnie, szakadatlanul tovább kell dolgoznunk és – harcolnunk. Amit elérhetünk, az csak pillanatnyi fellelegzés lehet. Valahol letáborozni, az káros. A cél: a győzelem az utolsó körben.”

A Cerutty-birodalom, a homokos portsea-i edzőtábor a hatvanas évek körül a közép- és hosszútáv-

futás Mekkája volt, ahová csodálkozni, tanulni és borzadni jártak versenyzők, szakértők, újságírók és egyéb szegénylegények. Az ismert ausztrál szakíró, Joe Galli szintén eltöltött egy-egy hétvégét a „fogolytáborban”. Hallgassuk őt!

„Szombaton délután érkeztem meg, Elliott két barátjával éppen akkor tért vissza egy negyvenöt kilométeres hegyi túráról. Kilenc órát aludtunk Percy egyik fészerében, hajnali ötkor keltünk. Lefutottunk a part-

ra és vagy félórát szaladgáltunk a mély homokban. Reggeli után a futóhomokkal borított domboldalra mentünk. Percy a bozót között egy mérföldes távot jelölt ki, amely két idegőelő emelkedőt is magában foglalt. Büszke voltam, hogy tíz perc alatt egyik végéről a másikra értem. Herb ötször futotta végig, legrosszabb eredménye 6:10 perc volt. Aztán súlyemelés következett, majd ebédeltetett az, akinek még volt ereje ilyesmibe. Délután az edzésről beszélgettünk, aztán kimentünk egy rettenetes, 30 m magas homokhegyre. Egyszer próbáltam felfutni, felúton majdnem belepusztultam. Attól fogva még a gyaloglás is halálosan fárasztott a laza, mély, átkozottul gördülő homokban. Elliott viszont valósággal röpködött ezen az emelkedőn. Rossz volt nézni. Cerutty tanítványai mezítláb közlekednek, egy szál kis nadrág minden öltözköztük. Nem borotválkoznak, a tengerben mosakoznak, iszonyatos mennyiségű nyers kosztot fogyasztanak és dolgoznak, mint az ördögök.”

Cerutty így egyszerűsíti tanácsait: három évig semmi mást ne tegyél, csak erősítsd a tested, hente hármaszszor úgy eddzel, hogy teljesen kimerítsd a tartalékaidat, míg a többi napokon csak könnyedén futkározzál, aztán három év után már az időeredmények felől is kezdhetsz gondolkodni. Egyszóval az öregnek megvolt a véleménye arról, hogyan lehet valakiből jó futó. Mint egy interjúban kifejtette: Zatópek az edzésmennyiséget tekintve elment a végső határig, aki ő utána valami újat akar hozni, annak a minőségre kell figyelnie, és megfelelő képességű tanítványokat kell találnia.

Lám, micsoda ellentmondásokra bukkanunk! A megszállott Cerutty is elismeri tehát a képességet, ha nem is olyan mértékben, mint például az amerikai Larry Snyder, Jesse Owens edzője, aki így felelt a kérdésre: „Az edzői siker titka? Egy olyan tehetség, mint Jesse...” Lydiard viszont éppen ellenkezőleg, azt állítja, hogy közép- és hosszútávon az úgynevezett „tehetség” elhanyagolható tényező, az ő emberei

távolról sem szuperemberek, és mégiscsak vitték valamire. Egyébként is, stílus, jó vicc! Nézz meg valaki Halberg futását, a hibás kezével, és próbáljon neki holmi stílusról papolni.

Bármelyik ismert, híres, sőt sikeres edzőt kérdeznénk is meg, biztos, hogy egy sereg látszólag lényeges kérdésben eltérő álláspontot képviselne. Tehetség, kiválasztás, edzésmódszer..., és mégis. Nurmi? – kérdezte Iglói –, marhaság; és az intervalledzések megújításával sorozatban gyártotta a világcsúcsokat tanítványával. Intervall? – kérdezte Cerutty –, marhaság; és Elliott tönkrefutotta a világot... Ha tehát nem a módszerben, nem is a képességekben van a titok magyarázata, akkor miben?

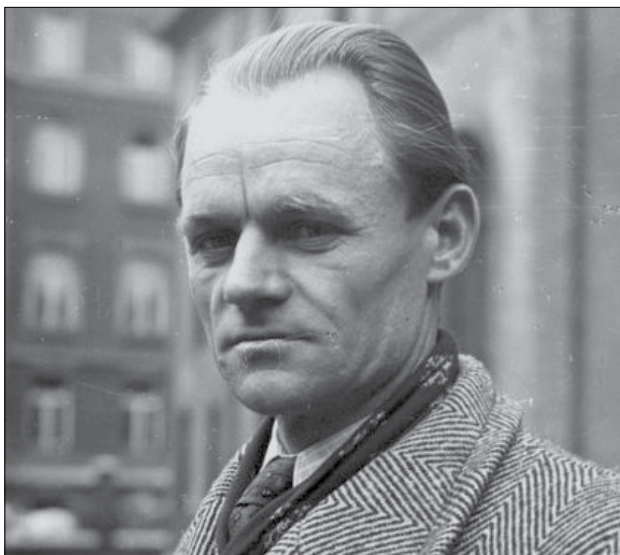
Hát tényleg, miben?

Cerutty 1958. augusztus 28-án reggel úgy döntött, hogy Elliottnak aznap világcsúcsot kell futnia, mert szerinte minden együtt volt a dologhoz. A reggeli edzés után az öreg tehát nekiállt, hogy lefussa „Herb ezerötszázát”. Később elmesélte, olyan erős iramot diktált magának, hogy az utolsó körben már komoly kétségei voltak, vajon végig tudja-e futni a távot. Hatvanegy éves volt ekkor. A „próba” után félholtan leült, és a futás tapasztalatai alapján papírra vetette, milyen beosztással kell majd Elliottnak versenyeznie. A cetlit becsúsztatva Herb ajtaja alatt. Amikor délben az ebédnél találkoztak, a tanítvány szó nélkül visszaadta és bólintott. Az eredmény ismert. Elliott 3:36.01 futott, 2 mp-et javított a világcsúcson.

Nos, közelebb jutottunk vajon a „titokhoz”? Talán igen. Valami nagyon lényegeset igazol ugyanis ez az eset. A kölcsönös és feltétlen bizalmat edző és tanítvány között.

Amikor Lydiard azt mondta Halbergnek és Magee-nek, az edzésterv most azt követeli tőlük, hogy 9:52-es két mérföldet fussanak, igénye irrálisnak látszott, hiszen akkoriban a 10:18-as idő már világklasszis-teljesítmény volt, s Halbergnek is korábban mindössze egyszer sikerült 10 perc alá kerülnie. Lydiard azonban tudta, hogy versenyzői képesek erre a teljesítményre. Halberg és Magee ugyan kételkedett, de futott. Idejük 9:40 volt. Egy hét múlva már mindketten 9:20-at teljesítettek.





Nem arról volt tehát szó ebben az esetben, hogy Halbergék nem voltak képesek 9:40 körüli (vagy még annál is jobb) eredményre, egyszerűen csak nem hitték el, hogy képesek. Edzőjük csupán a bizonyítékhoz segítette hozzá őket!

Bizalom?... Néha látszólag neveléses megnyilatkozások vannak. Híres László egy ízben azt mondta Mecsernek a kényelmes párizsi szállodában, hogy igazi atléta nem alszik puha ágyban, és Lajos szó nélkül lemezleteltette a sodronyt.

„Az edzés elsősorban hit kérdése – véli az Ausztráliába szakadt híres osztrák edző, Franz Stampfl. – Az atlétának hinnie kell abban, hogy azonos mozdulatok állandó ismételtetése révén mozgása könnyedebb, gazdaságosabb lesz. Hinnie kell abban, hogy az edzések során javulnak az eredményei,

és ez a javulás az edzőmunka fokozatos emelésével a végtelenségig tarthat. A kemény munka fanatikusává kell válnia és anyyira odaadóvá, hogy ebben a kemény munkában még örömet is lelje. Mindez csupán addig áldozat, amíg az első eredmény jelentkezik... Ez az eredmény – jutalom, amely a hitet igazolja, de semmiképpen sem maga a cél.”

Hinni egy tevékenységben – szellemi, értelmi megközelítés.

Hinni egy kapcsolatban – érzelmi motiváltság.

FEJ. SZÍV.

És kettő között a TEST. Amelyik elvisel és megnyilatkozik. (A versenyző.)

Maradjunk még Lydiardnál.

„Hosszútávutót edzeni olyan, mint egy mozaikjátékot összerakni. Az összes edző ismeri a különböző módszereket – hosszú, kitartó futás, hosszú lépések, erősítés, ismétlés, vágózás –, mindenkinek a birtokában vannak a kirakójáték darabjai. Sokan nem tudják azonban, hogyan is kell helyesen összerakni, legfőként a gyakorlati ismeretanyag hiányzik. Az edzésvezetés több, mint tudomány. A versenyzőt felkészíteni, a megfelelő napra formába hozni igazi művészet. És csak gondosan megtervezett, programozott edzéssel lehet elérni.”

De néha az is elég, ha az edző... jól bírja a hideget, és megfelelő önuralommal rendelkezik!

Rózsavölgyiek sokat emlegették azt az esetet, amikor egy hideg téli hajnalon a Népligetben Igloi mester így tromfolt a nyavalygásukra: levette bőrkabátját, leterítette az egyik hóbuckára és leült rá. „Ameddig én ülve kibírom, nektek is ki kell bírnotok... futva.” Mindketten bírták. Az edzősterv szerinti ideig.

Ezzel megint visszatértünk a kölcsönösség és a bizalom fogalomköréhez. Nem véletlenül. A futás – és elsősorban a hosszútávú futás, de nyugodtan kiterjeszthetjük érvényességét valamennyi sporttevékenységre! – több egyszerű sportmozgásnál. Jellempróba!

Amikor tehát egy fiatalembert kiválasztanak és megkezdik vele a céltudatos edzéseket, az edzőnek

elsődleges feladatának kell tartania, hogy feltárja a futó (versenyzője) jellemét. Ez a legfontosabb. Az összes többi csak ez után következik.

Nem tekinthetjük pusztán bolondériának Percy Cerutti hármas jelmondatát: „Ébreszd fel magadban a tigrist! Haragudj meg magadra! Úsd agyon magadban a lusta kutyát!”

Akkor hát ilyen egyszerű volna?

Az ötkilós karalábé

Sokan vannak, akik a sportra úgy gondolnak, mint az emberi tevékenység egy olyan területére, ahol elsősorban is arra van szükség, hogy hideg fejjel számolni tudjon valaki. Ennyit edzettem, ennyit tudok; osztás, szorzás, kivonás... Nos, az ő számukra szeretnék egy gondolatot idézni a német Woldemar Gerschler-től – aki szellemi gyermekei között olyan világnagyságokat tarthat számon, mint Harbig, Barthel, Moens, Pirie –, szóval ő mondta, hogy: „A sport nem játék a számokkal, több annál, emberi kifejezésforma. Aki eredményt akar elérni, annak valósággal szerelmesnek kell lennie a sportba, a szerelem pedig nem érz – hanem szív kérdése.”

Igen, szív nélkül nem megy.

Sportembernek lenni: különös emberi adottságok összessége. Ám ezeket mozgósítani kell tudni!

Híres László (1917–2008), a harmincas-negyvenes évek jeles futója, aki edzőként olyan atléták mestere volt, mint Szentgáli, Mecser, Zemen, a romániai Simon, 1978 elején ment nyugdíjba. Születése óta Felsőörsön él, házát kis kert veszi körül. (Feledhetetlen története az a saját vérével írt levél, amiben azt kérte a korabeli sportvezetéstől, hogy hadd kísérhesse el tanítványát, Mecser Lajost a mexikóvárosi olimpiára. Nem kísérhette el!) Ő mesélte, amikor körülvezetett birodalmában:

– Most, hogy ide szorultam, minden energiámat a kerti munkába fektettem. Láttad azt a néhány almafát a kertben? Tizenegy mázsa termett rajtuk. Van olyan szőlőtőkéim, amelyről két mázsa szőlőt szüreteltem. És tudod, mekkora karalábékat termesztek? Gyere velem... Ötkilósak. Tessék, emeld meg!

Valóban, igazi óriáskaralábék sorakoztak a pincegrádicson.

– És legalább szereti Laci bácsi a karalábét? – kérdeztem tőle.

– Dehogy, fiam, utálok; soha életemben nem ettem meg. Csak éppen..., bármit is csinálók, szeretem a lehető legjobban csinálni.

Igazi edző.

A karalábénak egyszerűen muszáj volt „teljesítenie” a keze alatt!

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.

2023. évi MET díjazottak

Mesteredzői díjasok



Hüttner Csaba
kajak-kenu



Plagányi Zsolt
úszás



Szalma László
para atlétika

Edzői Életmű díjasok



Kámán Ferenc
atlétika



Koós Hutás László
atlétika



Struhács György
birkózás



Hubik András
kajak-kenu



Péczely Szabolcs
labdarúgás



Mészáros Györgyné
ritmikus gimnasztika



Ördögh István
súlyemelés



Osztie Géza
torna

Ormai László díjas



Varga Zsolt
vízilabda

Év utánpótlás edzője



Sótónyi László
kézilabda