

MAGYAR EDZŐ

A Magyar Edzők Társaságának folyóirata – 2024/01



Elnöki üzenet: Mesteredzők klubja

Molnár Zoltán

A nevelés gyönyörűsége közös játék

– 70 esztendő Mocsai Lajos

Fair play: háttér és értelmezések

A 2024. év I. félévi konferenciák terve

Dátum	Továbbképzés megnevezése	Részvétel módja	Kredit pont
Január	10. Doppingellenes konferencia	online	5
	18. Sportszülők Akadémiája (1)	online	0
		személyes	10
	24. Sportetika. A sport megkülönböztetett szerepe az erkölcsi nevelésben	online	10
	31. Az utánpótlás korból a felnőtt korba való átmenet fizikai és mentális problémái, kezelésük	online	10
Február	7. Edzéstervezés és dietetika. A táplálkozás szerepe a regenerációban	online	10
	14. A MET digitális adatbázisának alkalmazása a gyakorlatban- kizárólag belső képzés	online	5
	15. Sportszülők Akadémiája (2)	online	0
		személyes	10
	21. Edzés – tanulás -iskola – sport. Pozitív edzői, pedagógusi gyakorlatok	online	5
	28. A légzés jelentősége a sportban. A légzés az állóképességi sportokban	online	10
Március	6. A sportolói életmód a teljesítmény érdekében. A mikrobiom és a teljesítmény	online	10
	13. Digitalizáció a sportban	online	10
	20. A mentáltréning felépítése a gyakorlatban	online	10
	21. Sportszülők Akadémiája (3)	online	0
		személyes	10
	27. Sport és inklúzió	online	10
Április	3. A mesterséges intelligencia a sportban. Adatelemzés, edzéstervezés	online	10
	10. Generációk a sportban. A XXI. század kihívásai az edzőkkel szemben	online	10
	16. Nők a sportban	online	10
	18. Sportszülők Akadémiája (4)	online	0
		személyes	10
	24. Versenyzés és/vagy versengés. Hierarchia és csoportdinamizmus az edzői stábben	online	10
Május	8. Fizikai képességek (erő, gyorsaság, állóképesség) fejlesztése - elmélet	online	10
	15. Fizikai képességek fejlesztése a gyakorlatban	online	10
	22. Serdülőkorú sportolók közösségi média-használata	online	10
	29. A magyar edzői társadalom aktuális helyzete. Gyermekvédelmi ismeretek	online	10
	30. Sportszülők Akadémiája (5)	online	0
		személyes	10
Június:	5. A mentális erőnlét felépítése, edzése. A kiegészi szindróma tünetei, megelőzése	online	10
	12. Doppingellenes konferencia	online	5

A programterv változtatásának jogát fenntartjuk!

Tartalom

- 2** A 2024. év I. félévi konferenciák terve
- 4** Elnöki üzenet: Mesteredzők klubja
Molnár Zoltán
- 5** Dr. Schmidt Ádám: A sportirányítás továbbra is kiemelten számít az edzőinkre
- 6** Gyulay Zsolt: Az edzők főszerepet játszanak az olimpiai mozgalmában is
- 7** A nevelés gyönyörűsége közös játék – 70 esztendő Mocsai Lajos
- 8** „Jó lenne, ha az előző olimpia eredményeit tudnánk hozni” – interjú Fábián Lászlóval, a Magyar Olimpiai Bizottság főtitkárával
- 10** Nagy Mester Interjú: Volper Laci bácsi
- 13** Edzői életmű díj: Ördögh István
- 16** Paraspont: Az elődök útján ... A nélkülözhetetlen iránytű. Beszélgetés Szalma Lászlóval
- 18** Egy kis sporttörténelem: Mosoly nélkül, a tökéletesség magaslatain
Kocsis L. Mihály
- 22** Az adatok kereskedelmi forgalomba hozatala a sportban: az utánpótlássportolók védelme a kizsákmányolástól
Vanessa Cezarita Cordeiro
- 24** Felnőtt korban is szükség van edzői segítségre. Maraton után tájfutó-versenyen indulna Lévay Viktória színésznő
- 27** Főtitkári beszámoló: Ez történt ...
Köpf Károly
- 28** MET edzőtovábbképzések
- 31** „Az edzői hivatás egy életre szól”. Nem csak sportolókat, embereket nevelnek ...
Kovács Zsófia
- 33** Fair play: háttér és értelmezések
Sigmund Loland
- 37** Szakmai tapasztalatok a 2024-es Férfi Kézilabda Európa-bajnokság első négy helyezett csapat támadójátékának vonatkozásában
Ökrös Csaba
- 42** Milák Kristóf 200 méter pillangóúszásának elemzése 2017-től 2022-ig
Freund Balázs
- 45** Az ómega-3 zsírsavak szerepe a sportban és a sportolók egészségében
Kis Csaba
- 46** „Arra törekszünk, hogy az öttusa megerősítse helyét az olimpiai mozgalmakon belül” – interjú dr. Klaus Schormannnal, a Nemzetközi Öttusa Szövetség elnökével
- 47** Születésnapi beszélgetés dr. Téglás Györggyel
- 49** Mesterfogások:
Sótonyi László: Karakterekből csapatot!
Juhász Zsolt: Így jöttünk fel a víz alól
Sportszülők akadémiaja
Drexler Géza: Az utcagyerek boksztól is lehet orvos
Tursicsné Iván Krisztina: Kulcskérdés a kiválasztás
Bohus Beáta: Pótszülőnek kell lennünk!
Orosz Dávid: A játék legyen a középpontban
Horváth Mária: A gyerekeket el kell varázsolni
Selmeci Attila: A türelem a legfontosabb
Ifj. Tomhauser István: Kezelhetők a különbségek



Molnár Zoltán

Elnöki üzenet

Mesteredzők Klubja



A Mesteredzői Díjat, amely az edzői szakma, hivatás legrangosabb elismerése, a magyar állami sportvezetés 1952-ben alapította állami elismerésként. 2002-től a díjat a Magyar Edzők Társasága adományozza. A díj adományozására a legkiválóbb mesteredzőkből álló Mesteredzői Kollégium tesz javaslatot, ezért a díj az edzők számára a legértékesebb szakmai elismerésnek számít. A mai napig 691 kiváló szakember, edző kapta meg a kitüntető címet. Edzőlegendák százait lehetne sorolni, akiknek a neve, szelleme ma is itt él közöttünk. De olyanokét is, akiknek az emléke méltatlanul feledésbe merült. A Magyar Edzők Társasága megalakulásától kezdve feladatának tekintette a nagy elődök, a kiváló mesterek emlékének megőrzését. Erre, az elmúlt évben megteremtett és azóta is rohamléptekkel bővülő Magyar Virtuális Sportmúzeum kiváló lehetőséget biztosít. Az olimpiai játékokon résztvevő sportolók profiljainak bővítése mellett egyre több egykori és ma is élő mesteredző arcképe és életútja is megtalálható a Múzeum oldalain. A napokban egy, rövidesen a 90. születésnapját ünneplő, a sportágában még ma is tevékenykedő mesteredzővel találkoztam, aki csodálkozással vegyes büszkeséggel fogadta, mikor megmutattam neki a profilját a neten. Szeretnénk, ha idővel minden elhunyt és ma is élő, esetleg még ma is aktív mesteredző bekerülne Virtuális Sportmúzeumba és minél többen megismernék a példaképnek tekinthető szakemberek életútját. A 691 kitüntetettből kétszázötvenen ma is élnek, sokan közülük, idősebbek és fiatalabbak ma is aktívak. A legtöbben nyilván személyesen, vagy az eredményeiken keresztül ismerik egymást. Régebben, a Tatai Edzőtábor fénykorában, több sportág is együtt edzőtáborozott. Ez kiváló lehetőséget nyújtott az edzőknek szakmai megbeszélésekre, egymás munkájának, gondolkodásának megismerésére. Ma már ez kevésbé működik, viszont a média és az internet segítségével jól nyomon lehet követni egymás munkáját, eredményeit. Viszont tény,



hogy a modern idők kommunikációs felületei egyre inkább háttérbe szorítják a személyes kapcsolatokat, találkozásokat, beszélgetéseket. Az elmúlt évben, december 7-én avattuk fel a TF Dr. Koltai Jenő Sportközpontjában a Mesteredzők Falát. Az avatásra meghívtunk minden élő mesteredzőt, akinek az elérhetőségével rendelkezünk. Nagyon sokan eljöttek. Megható volt látni, hogy olyan edzők, akik esetleg évtizedeken keresztül nem találkoztak, milyen örömmel és szeretettel üdvözölték egymást. Páratlan lehetőség volt ez személyes és szakmai információk, emlékek megbeszélésére. Ez a találkozás csak megerősítette a korábbi elképzelésünket, hogy hozzuk létre a Mesteredzők Klubját. A MET elnöksége örömmel fogadta az ötletet és egyhangú határozattal utat engedett a megvalósításnak. Olyan rendszeres fórumot kívánunk teremteni, amely lehetővé teszi, hogy az idős és fiatalabb, aktív és már nem aktív mesterek rendszeresen találkozzanak, tudjanak egymásról, ha még nem ismerik, ismerjék meg egymást. Lehet, hogy a ma még aktív, negyvenes, ötvenes mesteredzők csak hírből ismerik már a nagy elődöket, a nyolcvanadik, de akár kilencvenedik életévüket is betöltött mestereket. Biztos van mondanivalójuk egymásnak életútjukról, sikereikről, ku-

darcaikról. A tervek szerint júniusban tartjuk a Klub alakuló ülését, természetesen az Alma materben, a TF-en. A TF-el együttműködve szeretnénk azt is elérni, hogy helyiséget, ahol a Mesteredzők Fala áll, nevezzék el Mesteredzők Klubjának. A Klub alapító okiratán és működési szabályzatán jelenleg dolgozunk. Javaslataink szerint a Klub első elnökét a MET elnöksége jelöli ki a mesteredzők köréből. A Mesteredzői Kollégium mindenkori elnöke a Mesteredzők Klubjának társelnöke lesz. A MET elnöksége a legutóbbi ülésén arról is döntött, hogy minden évben a befolyó tagdíj 50 %-a Mesteredzők Klubjának működtetését szolgálja.

A Mesteredzők Klubjának rendezvényeit szeretnénk emlékeztető, ünnepi alkalmakká tenni, ugyanakkor szakmai és szórakoztató programokkal is színesíteni. Minden olyan ötletre, javaslatra nyitottak vagyunk, amely a Klub minél eredményesebb és hatékonyabb működését célozza. A Mesteredző Klubjának létrehozásával a célunk az, hogy a nemzet dicsőségéért sokat tett edzők szorosabban kötődjenek hozzánk, példájuk segítsen a fiatal edzőgeneráció nevelésében és a különböző generációkhoz tartozó szakemberek megtalálják egymással a közös hangot.

Molnár Zoltán elnök

A sportirányítás továbbra is kiemelten számít az edzőinkre

A tavalyi esztendő a magyar sportban világbajnoki év volt. Sportolóink ismét kiemelkedő eredményeket értek el a legrangosabb nemzetközi versenyeken, eközben ismét bizonyítottuk, hogy házigazdaként is lehet ránk számítani, hiszen 2023 augusztusában Budapesten hatalmas sikerrel rendeztük meg hazánk történetének legnagyobb sporteseményét, az atlétikai világbajnokságot.

Ha tavaly a világbajnokságok álltak a középpontban, akkor idén nyáron a hazai sportrajongók egészen biztosan a labdarúgó-Európa-bajnokságra, majd pedig Párizsra figyelnek, hogy kik lesznek azok, akik legendáink örökébe lépve tovább írják majd a magyar sport sikertörténetét. A sportirányításban minden támogatást megadunk ahhoz, hogy a sportolók és a velük foglalkozó szakemberek nyugodt körülmények között készülhessenek fel az olimpiai és paralimpiai megmérettetésre.

A Sportért Felelős Államtitkárságon mindeközben valljuk, hogy az élsport mellett a közösségi sport is kiemelt figyelmet érdemel. Ezért indítottuk el tavaly ősszel legnagyobb társadalmi kezdeményezésünket, a Sportoló Nemzet Programot, melynek célja, hogy minden honfitársunk számára elérhetővé tegye a rendszeres sportolás lehetőségét. Az idei évben is számos eseményen megjelenik majd a Program, az egyesületekkel való együttműködés megerősítésével pedig el szeretnénk érni, hogy a sport hívó szava minél többekhez eljusson, és minél többen csatlakozzanak a sportcsaládhoz.

A céljaink tehát 2024-re is adottak. Azonban tudjuk, hogy sikereket csak akkor érhetünk el, ha küldetésünkben a hazai edzők is mellénk állnak. Sportállamtitkári szolgálatom kezdete óta hangsúlyozom, hogy elengedhetetlen, hogy a sportolók mellett ismét középpontba állítsuk a velük foglalkozó szakembereket is. Ők, Önök azok, akik ott vannak az első lépésektől kezdve, akik megszeretik a mozgást a fiatalokkal. És Önök azok is, akik rálelnek a legtehetségesebbekre, akiket sokszor évtizedes munka után elvezetnek a világ legnagyobb sportszínpadaira.

A hazai sportnak, beszéljünk akár az élsportról, akár a közösségi sportról, nincs



jövője a kiváló magyar szakemberek nélkül. Hálásan köszönjük az eddigi odaadó munkájukat és továbbra is számítunk elhivatottságukra és segítő szolgálatukra az élsportolókat és a közösségi sportolókat illetően egyaránt. A sportirányítás részéről mindent megteszünk, hogy növeljük az edzői szakma megtartó erejét és erősítsük szakembereink képviselőit. A gazdasági helyzet adta lehetőségeket szem előtt tartva folytatjuk a Kiemelt Edző Program, a Kiemelt Utánpótlás Edző Program és a tavaly elindított Nevelő Edző Program támogatását, miközben szakmai napokat szervezünk és új elismerést hozunk létre a legfiatalabbakkal foglalkozók számára. A Sporttörvény módosításának köszönhetően pedig a Magyar Edzők Társasága a jövőben köztestületként képviselheti

a szakembereket a sporttal kapcsolatos legfontosabb döntések meghozatalánál.

A hazai edzőtársadalomra továbbra is egyik legfontosabb partnerünként tekintünk a magyar sportért végzett szolgálatunkban. Feladatunk lesz bőven. Ehhez kívánok mindenkinek jó egészséget és eredményes munkát!

*Dr. Schmidt Ádám
sportért felelős államtitkár*

Az edzők főszerepet játszanak az olimpiai mozgalomban is

„A győzelem pillanatai a munka éveiben gyökereznek” – mondta egyszer valaki, én pedig hozzátenném: ennek a munkának a letéteményesei az edzők. Az edzők, akikre talán kevesebb fény vetül a sikerek születésekor, de akik nélkül – és ezt saját tapasztalatból is tudom – egyetlen sportoló sem állhatna éremmel a nyakában a dobogón.

Senki számára sem titok, izgalmas év előtt állunk, megtisztelő és egyben inspiráló feladat, hogy a MOB elnökeként Párizsban első ízben vezethetem nyári olimpián a Magyar Csapatot; emellett pedig számos más fontos dolgunk is van az olimpiai mozgalomban.

Nagyon fontos tény, hogy közgyűlésünk stabilan a magyar sport parlamentjeként működik: a Magyar Edzők Társaságának elismertségét mutatja, hogy az ötkarikás szervezetben az alapszabályunkban is deklaráltan négy neves sportvezető képviseli a szervezetet. A MOB és a MET munkája szervesen összefonódott az elmúlt évtizedekben: ma is kiváló edzők dolgoznak az olimpiai mozgalomban, a MOB közgyűlésében vagy bizottságaiban, sőt, az edzőtársaság regnáló elnöke, Molnár Zoltán korábban a MOB-irodát főtítkárként, a Magyar Olimpiai Csapatot annak vezetőjeként irányította, az egykori MOB-sportigazgató, ma tiszteletbeli tagunk, Köpf Károly pedig a MET főtítkára.

Tavaly év végén ott voltunk a MET 30 éves évfordulóján, méltó helyszíne volt az ünnepségnek az alma mater, a TF, pontosabban annak világszínvonalú, dr. Koltai Jenő Sportközpontja. Szívet melengető, hogy – számomra is nagyon kedves szakembereknek is emléket állítva – átadták a Magyar Sport Mesteredzői Falát. Az edzők a jövő eredményességének letéteményesei – ehhez aligha férhet kétség. A 2023-as év végének margójára írhatjuk – de felkiáltójellel –, hogy van új NOB-tagunk! Miután Schmitt Pál a szervezet tiszteletbeli tagja lett, örömeinkre szolgál, hogy munkáját Fürjes Balázs viszi tovább, aki az egész magyar sport és sportdiplomácia szempontjából fontos pozíciót tölt be tavaly óta. Bízunk benne, a NOB Sportolói Bizottságában is folytatni tudja valaki azt a munkát, amit Rióban kezdett el Gyurta Dániel – az ő mandátuma nyolc év elteltével lejár. A MOB a háromszoros olimpiai bajnok kardvívó Szilágyi Áron kandidálását támogatja,



hisszük, hogy személyében méltó utóda lehet London bajnokának.

Amikor e gondolatokat lejegyzem, alig 130 nappal vagyunk a párizsi olimpia előtt, és több mint 110 kvótát vagy szintet értek el sportolóink. Optimisták vagyunk egyébként a létszámmal kapcsolatban – reményeink szerint túlszárnyalhatjuk a rióit és a tokióit is. Büszkéek vagyunk rá – egyben szép kihívás is –, hogy a Nemzetközi Olimpiai Bizottság Sanghaj mellett Budapestnek ítélte a június végi, sportot és városi kultúrát ötvöző olimpiai kvalifikációs sorozat megrendezését – itt a BMX freestyle, a break, a gördeszka és a sportmászás legjobbjai kapnak lehetőséget arra, hogy párizsi indulási jogot szerezzenek. A közelmúltban teljes gőzzel elindult két zászlóshajónknak tekintett projektünk: a Ket-

töskarrier-program és az Olimpiai Értékek Iskolai Program továbbképzése. Míg előbbi az élsportolókat segíti, utóbbinak a diákok jelentik a célcsoportját. Munkánk során hangsúlyosan lépünk fel nemcsak a fair play, hanem az esélyegyenlőség és a safeguarding mellett is. Mindkettőben számítunk az edzők támogatására is, hiszen nélkülük ezek a programok sem lehetnének sikeresek.

Engedjék meg, hogy eredményes munkát kívánjak a 30 esztendőes Magyar Edzők Társaságának, a szervezeten keresztül minden magyar edzőnek. Szurkoljunk együtt és tegyünk együtt a párizsi sikerekért!

Gyulay Zsolt
a Magyar Olimpiai Bizottság elnöke

Születésnap kiöszöntő

A nevelés gyönyörűszép közös játék – 70 esztendőös Mocsai Lajos

A Testnevelési Egyetemért Alapítvány kuratóriumi elnöke, az Egyetem korábbi rektora, a magyar kézilabdázás történetének legeredményesebb edzője, Mocsai Lajos március 10-én tölti be 70. életévét.

Mocsai Lajos 1954. március 10-én született Szegeden. Alsó és középfokú iskoláit a Tisza-parti városban végezte, majd a Juhász Gyula Tanárképző Főiskola elvégzése után jelentkezett a Testnevelési Főiskolára, ahol előbb testnevelő, majd szakadző diplomát szerzett. Lassan 50 esztendeje az Egyetem hallgatója, oktatója, vezetője, az egyik legrégebbi TF-es. Prof. dr. h. c. Mocsai Lajos 2014 és 2021 között a Testnevelési Egyetem rektora, jelenleg a Nemzeti Kézilabda Akadémia (NEKA) sporttudományos és szakmai főigazgatója, a Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség (MEFS) elnöke, a Magyar Edzők Társaságának alelnöke, a Mesteredzői Kollégium tagja, a Magyar Kézilabda Szövetség tiszteletbeli elnöke és a Magyar Olimpiai Bizottság közgyűlésének tagja. 2021. június 28-tól a Testnevelési Egyetemet fenntartó alapítvány kuratóriumi elnöke és rector emeritus.

Sportolóként a kézilabdával Szegeden ismerkedett meg, 1968-tól a Tisza Volánban NB I-ig jutott, a TF-es évek alatt a TFSE, majd a Vasas és 1981-ig a Spartacus játékosa. 1970 és 1974 között 28-szoros ifjúsági és junior, majd 1982-ig 20-szoros felnőtt válogatott.

1982-ben, 28 évesen edzőként BEK-et nyert a Vasas női csapatával, majd a Bp. Honvéd edzőjeként, 1985–1989 között a férfiválogatott szövetségi kapitányként dolgozott. Vezetésével a férfi nemzeti együttes 1986-ban világbajnoki ezüstérmes, két évvel később olimpiai 4. helyezett lett.

1989–1998 között tíz eredményes esztendőt töltött a világ legerősebb férfi bajnokságában, a német Bundesligában, a Lemgo csapatával KEK-et, a Nettelstedtten két alkalommal City-kupát nyert. Vezetésével 1998–2004 között a magyar női válogatott a világ egyik legeredményesebb csapata volt, 1998-ban Eb-bronzérmes, 2000-ben olimpiai ezüstérmes és Európa-bajnokságot nyert, az együt-



tes 2003-ban világbajnoki döntőt játszott. Mocsai Lajos 2005-ben Gummersbachban, majd 2007-ig két szezonon keresztül újra a Vasas női csapatánál edzősködött.

2007–2012 között az MKB Veszprém trénerként dolgozva KEK-et nyert. 2010-ben a magyar férfiválogatott szakvezetője lett, legnagyobb eredménye a londoni olimpián elért 4. helyezés, ekkor immár negyedik alkalommal vezette szövetségi kapitányként a magyar válogatottat ötkarikás játékokon. Együtteseivel a magyar bajnokságot hétszer, a Magyar Kupát hat alkalommal nyerte meg.

16 évig volt a férfi és női válogatott szövetségi kapitánya. A válogatottakkal 357 hivatalos mérkőzés alapján a szárazföldi csapat labdajátékok közül a legtöbb olimpiai pontot szerezte Magyarországnak. Irányítása alatt a magyar női kézilabda-válogatott az EHF pontrendszere alapján az 1998–2004 közötti időszakban a világ legeredményesebb csapataként lépett elő.

Pályafutását számos díjjal ismerték el. Állami kitüntetései mellett többek közt Mesteredző (1986), Európai Mesteredző (2001), az Európai Kézilabda Szövetség (EHF) életműdíjasa (2002), Kerezi Endre-díjas (2003), az év magyar edzője (2009), MOB Fair Play-díjas (2010), az év magyar szövetségi kapitánya (2012), Bay Béla-díjas (2013), Török Bódog életműdíjas – Magyar Kézilabda Szövetség (2017), MEFS Hajós Alfréd Aranyplakett-díjas (2017), Klebelsberg Kunó-díjas (2021).

Mocsai Lajos és felesége, a szintén TF-es Mocsai Virginia négy gyermeket nevelt, 15 unokájuk van.

Mocsai Lajos egyik legfontosabb mottója így szól:

A nevelés gyönyörűszép közös játék!

Boldog születésnapot kívánunk!

Mezei Dániel

Párizs 2024

„Jó lenne, ha az előző olimpia eredményeit tudnánk hozni” – interjú Fábián Lászlóval, a Magyar Olimpiai Bizottság főtitkárával

– Öt hónappal az olimpia kezdete előtt mi a legfontosabb, időszerű feladata a MOB-nak?

Rengeteg feladatunk van. Meg kell tervezni a sportolók kiutazását az egyéni igények maximális figyelembe vételével. Például van, akinek 5 nap kell a verseny helyszínén edzéslehetőség biztosításával együtt, van aki csak két nappal hamarabb szeretne megérkezni, hogy a leghosszabb ideig a megszokott körülmények között készülhessen. Természetesen a hazautazást is tervezni kell. Fontos logisztikai kérdés, hogyan jutnak ki a helyszínre a különböző sporteszközök, rekreációs eszközök például jégkád, orvosi felszerelések, az ottani iroda működéséhez szükséges eszközök. Az olimpiai faluban az apartmanok berendezése is a feladatunk közé tartozik. Nagyon fontos a sportági sajátosságok és igények maximális figyelembe vétele. Például különböző méretű ágyak biztosítása, más méret kell pl. egy két méter magas vízilabdázónak és más szükséges egy törékeny tornászlánynak. Van olyan sportág, ahol kértek wifi elérhetőséget, és van olyan, amelyek nem kértek, hogy minél jobban koncentrálhassanak a sportolók a legjobb eredmények elérésére. Emellett természetesen szükséges a további helyiségek megfelelő berendezése is, így az iroda, egészségügyi helyiség, szabadidős helyiség a sportolók számára, stúdió, raktár. Fontos az olimpiai falun kívül lakó sportszakemberek szállásának és versenyhelyszínek utazásának biztosítása. Kiemelt feladat a VIP személyek, például a köztársasági elnök, vagy a miniszterelnök, sportminiszter szállásának, közlekedésének megszervezése. Ezeket már legalább másfél éve tervezzük, de most kerülünk a célegyenesbe.

– Számos olimpián adódtak gondok az infrastruktúrával. Hogy áll a párizsi olimpia infrastruktúrája?

A sport infrastruktúrával – úgy tűnik – nincsen baj. Minden időre elkészült, elkészül. Az olimpiai falu is rendben lesz. A közlekedés a nagy kérdés. Új villamos- és metróvonalakat építenek, egy csomó utat széle-



sítenek. Párizsra általában jellemző, hogy a turisták, a helyi, ingázó dolgozók hatalmas forgalmat, zsúfoltságot, dugókat okoznak. Gondoljuk bele, milyen helyzetet alakulhat ki az olimpia idején. Hozzá kell tennem, hogy az előzetes aggodalmak ellenére Rio de Janeiroban és Tokióban is kiválóan megoldották a közlekedést. Reméljük most is így lesz. Kérdéses a közbiztonság állapota is, a szervezők azt ígérték, minden rendben lesz. Érdekes probléma a közlekedés a megnyitó ünnepségre és vissza. Ragyogó koncepció a megnyitó ünnepség, amelyet 6 km hosszan szerveznek a Szajná. A Szajna azonban sokkal keskenyebb, mint például a Duna, körülbelül 50–60 méter széles. A megnyitón, a szűk folyón, körülbelül 500 hajón, több ezer ember fog felvonulóként vagy szereplőként részt venni. A megnyitó ünnepélyre közel 350.000 nézővel számolnak, akik a parton és a hidakon helyezkednek el. Nagy lesz a zsúfoltság. A szervezők maximálisan megnyugtattak mindenkit, hogy minden rendben lesz. Elsősorban a zsúfoltság okozta ka-



osz következtében alakulhat ki fennakadás.

– A nyílt vízi úszóversenyek és a triatlon úszó számai a Szajnában kerülnek megrendezésre...

Ebben a kérdésben valóban felmerültek problémák. Már tavaly nyáron is azt mondták a szervezők, hogy a víz minősége az utóbbi években folyamatosan javul és az olimpia időpontjára a víz tisztasága kiválóan alkalmas lesz úszásra. Ennek ellenére a Nemzetközi Úszó Szövetség és a Nemzetközi Triatlon Szövetség is az aggodalmát fejezte ki. Bízunk benne, hogy a szervezők jó körülményeket biztosítanak a hat napot magában foglaló versenyekhez.

– Már most is sokan a párizsi olimpia várható eredményeit latolgatják. Az érdeklődés közepontjában a leendő eredményességünk áll. Jobban állunk most kvótákkal és esélyekkel, mint Tokió előtt?

Kvótákkal nagyságrend szempontjából hasonlóan állunk, mint Tokióban vagy Rióban. A 170 körüli kvótamennyiség elérése reális cél. Éremszerzés ügyében figyelembe kell ven-

nünk, hogy például 1988-ban, amikor részt vettem az olimpián még „csak” 159 ország vett részt az olimpián és közülük mindössze 52 nemzet nyert érmet. Most Tokióban 206 országból 120 vitt haza érmet. Hatalmas a változás, egyre élesebb a versenyhelyzet, mind több ország száll be a versenybe az érmeért és a jó helyezésekért. Az utóbbi két olimpián Magyarország az első húszba került az érme és ponttáblázatban. Ha ezt meg tudjuk tartani Párizsban is, akkor nagyszerű eredményről beszélhetünk.

– Tokióban 6 arany, 7 ezüst és 7 bronz volt az „éremtermésünk”. 2024-re viszont a Grace note nemzetközi elemző cég előrejelzése szerint csupán 2 arany, 12 ezüst, 4 bronz érme a magyar csapat várható eredménye.

Nagyon bízom benne, hogy ezek az arányok, amelyet ez a nemzetközi intézet előrejelez tévesek. Remélem, hogy kétszer annyi aranyat szerzünk, amelynek az esélye meg is van. Jó lenne, ha az előző olimpia eredményeit tudnánk hozni.

– Sportágak tekintetében mit mondhatunk el a párizsi olimpiai szereplésünkről?

Elsősorban az úszás, vízilabda, kajak-kenu, vívás, öttusa, birkózás, taekwondo, judo teljesítményéből adódhat össze az elvárt eredmény az érme és a ponttáblázaton. Ne felejtjük el, hogy a magyar sport erejét az is jelzi, hogy a közel 40 olimpia műsorában szereplő sportág közül 20–25 sportágban leszünk érdekelték. Olyan sportágakban is indulunk, amelyekben nem, vagy ritkábban szoktuk kiharcolni a részvételt. Várhatóan lesz versenyzőnk ritmikus sportgimnasztikában, lovaglásban, íjászatban, asztaliteniszen is az olimpián. Ugyanakkor a 2028. évi Los Angeles-i programot tekintve van 8–10 sportág, amelyben jelenleg nem látunk esélyt az olimpiai részvételre.

– Hogy állunk azokkal a sportágakkal, amelyek újonnan kerültek az olimpia programjába?

Ezekben a sportágakban nagyon le vagyunk maradva, mindenképpen javulnunk kell. Legalább a kvalifikációs szintet el kellene érünk. Nem állunk jól. A közeljövőben kvalifikációs versenyek lesznek gördeszka, break tánc, falmászás és bmx sportágakban. Ennek az eseménynek lesz budapesti állomása is, és ezeken belül van két olyan sportág, amelyben még a válogató versenyt rendező ország jogán sem tudunk versenyzőt kiállítani.

– A várható eredményeinket nyilván befolyásolja, hogy az oroszok alig néhány sportágban



versenyezhetnek?

Az orosz sport rendkívül magas színvonalú, eltiltásukkal számos riválisnak nőtt meg az esélye jobb eredmények elérésére. A jelenlegi információk szerint kevesebb, mint 30 sportolójuk indul az olimpián.

– Gondolom, átérzi az orosz sportolók családását. 1984-ben ön vezette a világranglistát öttusában, mégsem vehetett részt a Los Angeles-i olimpián.

Teljesen átérzem a helyzetüket, én is megszenvedtem egy bojkottot 40 évvel ezelőtt. Igaz, akkor nem háborús körülmények miatt alakult ki a helyzet. Talán lenne jobb megoldás annál, hogy kizárással büntetjük azokat a sportolókat, akiknek semmi közük sincsen a háborúhoz.

– Hogyan értékeli az utánpótlás sport eredményeit?

A sportágfejlesztési és a TAO-s programok már több mint tíz éve rendkívül fontos támogatást biztosítanak a magyar sport számára. Természetes elvárás, hogy látványos előrelépés valósuljon meg. A sportágfejlesztési programok kezdetén a 10–15 éves

gyermekkel végzett munka egyes sportágakban sikeressé vált, és szép eredmények születtek. Így például vízilabdában, kézilabdában úszásban, birkózásban. Ugyanakkor még több sportágban például küzdősportokban várom az eredmények jelentkezését. Nyilván nem szabad megelégednünk vagy elbizakodnunk. Ugyanakkor hatalmas probléma, hogy nehézségeink vannak a sikeres utánpótlás korú versenyzőink megtartásában, illetve a felnőtt sportba átvezetésben. Ebben mi is próbálunk segíteni a Kettős karrier programmal. Projektünk célja, hogy minél több tehetséges sportolót pályán tudjunk tartani. Azt kívánjuk elősegíteni, hogy a versenyző magas színvonalú sport teljesítménye mellett felkészülhessen arra, hogy sport karriere befejezése után eredményes lehessen munkavállalóként is.

Jády György



Nagy Mester Interjú

Volper Laci bácsi

“... Mindenkiel megtaláltam a megfelelő hangot, a közös nevezőt és ezt nagyon nagy ajándéknak tartom ...”

Vannak az átlagembereknél jóval jobb fizikai alapképességgel rendelkező embertársaink. Olyanok, akik az átlag hetveneseket „félkézzel” felülmúlják. Papíron már kilencven évesek, de sem fejben, sem fizikailag nem látszik rajtuk az előrehaladott koruk.

A legutóbbi hetekben két, ilyen, az anyakönyvüket meghazudtolóan fiatalos férfiembert is fogadhattam szerény lakásomban. Előbb a kilencvenet már hónapokkal korábban megünnepelt kosaras kiválóság, Judik Zoltán látogatásának örülhettem (ő májusban már 91 lesz!), majd a március 27-én a kilencvenet betöltött Volper Laci bácsi tisztelt meg. Vele egyébként már korábban, egy valóban minőségi színvonalat képviselő idősök otthonában beszélgettünk vagy két órát, de ő még néhány fotóval bővíteni szeretne volna a kínálatot. Ezért hát felkerekedett és a hozzánk felvezető 148 lépcsőt is könnyen teljesítve érkezett célba.

Laci bácsi mindjárt a lényegre tért és elmondta, miként ismerte meg Juhos Józsi bácsit, akinek köszönhetően egy életre elkötelezte magát sportága, az asztalitenisz mellett.

Józsi bácsi a csillaghegyi általános iskola igazgató-tanáraként fertőzött meg engem az asztalitenisszel. A tanítás befejezését követően szétnyitottuk a két tantermet elválasztó spanyolfalat, felállítottuk a pingpong-asztalokat, Józsi bácsi pedig csodálatra méltó pedagógiai érzékkel tanított bennünket: türelmesen, lépcsőről lépcsőre. A legjobban annak örültünk, amikor ő játszott egy hozzá hasonló erejű játékossal, mert akkor kivételes technikai felkészültségük révén nagy élményt nyújtó bemutató meccseket láthattunk. Józsi bácsi nagy labdabiztonsággal, és eleganciával játszott, különösen a hosszan kivezetett fonák ütései ragadtak meg. Ezen meccseket látva kedveltem meg a későbbi sportágamat, ekkor köteleztem el magamat a pingpong mellett.

– A következő minőségi ugrást a középiskolában élhette meg.

A második személy, aki a sportág iránti elkötelezettségemet tovább erősítette, az Árpád Gimnáziumban tanító Iglói Mihály – Náci bácsi – volt. Neki az ötvenes évek középtávú atlétái hozták meg – méltán – a világhírnevet, hiszen Iharos Sándor, Rózsa-völgyi István és társaik sorra állították fel a világrekordokat. Ám Náci bácsi nem csak az atlétáit vezette világsikerekre, hanem általában is elkötelezett volt a sportolás iránt. Rajongása mindenkire átragadt, folyamatosan nyitott volt a tehetségek keresésére és kiválogatására. Ez a szándék azonban nem azt jelentette, hogy csak az atlétika érdekelt, ellenkezőleg. A tanár úrtól minden

sport alapjaiba történő sikeres bevezetést remélhattunk. Aki egyszer közel került az ő erőteréhez, az garantáltan egy életre elkötelezte magát a sport valamely területe iránt. A tőle kapott impulzusoknak köszönhetem, hogy a sport és a nevelés élethivatásom lett.

– Ezekben az években kezdődött versenyzői pályafutása.

Az iskola tornatermében tartotta edzéseit a Budapesti Vörös Lobogó szakosztálya, ahol a Vácról naponta bejáró edző, Pálfi Károly vezette a foglalkozásokat. Két év után gondoltam egy merészet, és 1952-ben átjelentkeztem a Budapesti Honvéd szakosztályába, amely a Dózsa György út és Lehel út sarkán lévő általános iskolában tartotta az edzéseit. Ennek a szakosztálynak nem akármilyen vonzása volt. Elég csak felemlítenem a kilencszeres világbajnok asztaliteniszezőt, Sidó Ferencet, aki szintén a Honvédban varázsolta a labdákat. Mellette olyan kiválóságok is a Honvéd versenyzői voltak, mint Gyetvay Elemér, Nagy Ödön és mások. A Honvéd melletti döntésemnek több, előnyös vonzata is volt. Egyrészt az említett kiválóságok mellett rengeteget tanulhattam, fejlődhettem. Másrészt egy kicsit előre is gondolkodtam, amikor őket választottam, mivel 1954-ben számítottam arra, hogy bevonultatnak katonának. Így amennyiben az addig esedékes két év alatt el tudtam magamat fogadtatni a játéktudásom alapján, akkor reményem lehetett arra, hogy a szolgálat ideje alatt is Budapesten maradhatok a sportszázad tagjaként és folyamatosan edzhetek-versenyezhetek.

– Végül be is jött a számítása, hiszen a Honvéd megtartotta játékosai között.

Igyekeztem bizonyítani, hogy megérdemlem a lehetőséget. Az első, figyelemre méltó eredményem egyébként 1955-ben született, amikor a Budapest-bajnokságon bejutottam a legjobb nyolc közé.

– Eredetileg három évre vonult be.

Távírásként szolgálatban voltam 1956 november 4-én, a szovjet bevonulás napján. A Budaörsi úti laktanyából már nem tudtunk eliszkolni, mert az oroszok előbb jöttek és fogságba ejtettek. Nappal a konyhán dolgoz-



tunk, este viszont oroszul beszélve arra hívatkozva, hogy ikreim születtek, kettőnknek sikerült lelépnünk. A rakparton gyalogolva reggelre hazaértünk Csillaghegyre. Előbb visszamentem a Ferencvárosba a munkahelyemre, majd később Újpestre vitt az utam, a Magyar Pamutban vállaltam munkát, ahol több, kiváló szakosztály által működtetett sportkör is volt. 1960-ig ott dolgoztam és az NB II-es csapatban is szerepeltem. Ekkor hívtak a Selyemkikészítő Gyárba, ahol a munkám mellett mindjárt megtettek sportköri elnöknek. Számos szakosztály mellett az asztalitenisz ott nem működött, ezért egy üres gyárrészlegben ezt is elindítottuk.

– Négy évnyi, eredményes munka elég volt ahhoz, hogy felfigyeljenek Önre ...

A Központi Sportiskola szakosztályvezetője, Balatoni Tibor megkeresett és át is vett a KSI állományába. Ez a találkozás alapvetően határozta meg a későbbi életemet, hiszen 1992-ig a KSI alkalmazottja lehettem. Az első nyolc év különösen jól telt, amiben döntő része volt a KSI akkori igazgatójának, Kocsis Miska bácsinak! Öt éven keresztül beosztott edzőként tettem a dolgomat, huszonkét éven keresztül pedig szakágvezető voltam. 1970-ben megjelent a KSI irodájában Berczik Zoltán és felvetette Juhos Józsi bácsinak – aki 1967-től lett a KSI alkalmazottja –, hogy ő szeretné „kikölcsönözni” a Volper Lacit azzal, hogy együtt dolgozhassunk a válogatottnál.

A KSI-ben esedékes munkám ellátása mellett 1970-től 1984-ig együtt dolgozhattam ezzel a kivételes egyéniséggel, a Berczik Zolival. Bercziket legtöbbször egy morcos, összeférhetetlen valakinek tartották, pedig ez nem így volt. Én tizennégy évig tudtam vele teljes egyetértésben szolgálni a válogatottakat. A csapat gerincét adó Jónyer István, Klampár Tibor és Gergely Gábor az elért sikereket jelentős részben Berczik Zoltánnak köszönhetette. Zolinak – az én javaslatomra – sikerült keresztülvinnie például azt is, hogy Gergely a tollszárfogást cserélje le hagyományos ütőfogásra, mely stílus azután meghozta számára is az igazi sikereket. Csodálatos élmények voltak, azok, amikor a magyar férfi asztalitenisz válogatott a világ legelső vonalában csatázott, világ bajnoki címeket szerzett, én pedig ott ülhettem a vezetőedző, Berczik Zoltán mellett a küzdőtér közelében!

– A világbajnokok közül ki állt különösen közel Önhöz emberi és szakmai érényei alapján?

Gergely Gábort szakmai alapon is minősíthetem a sikeres játékosaim közé, ő különösen közel állt hozzám, már csak azért is, mert a számára megújulást hozott ütőváltásban jelentős részem volt. Ő egyébként is egy kiváló embernek számított, minden szempontból, aki valóban minden alkalommal mindent megtett a sikerért. De a legnagyobb sikerek elérői mellett további komoly játékosok is nevelkedtek a KSI-ben. Csak egy példát említenék: 1983-ban a 3. helyezett válogatottban ott lehetett az ugyancsak tehetséges Káposztás Zoltán is. A nőknél is tudok számos nevet felsorolni, akikhez közös szakmai élmények fűznek.

A hatszoros Európa-bajnok Magos Judittal a KSI-ben sokat tudtam foglalkozni. 1978-ban például a serdülő és fíjúsági, fiú és lány válogatottakért feleltem, de Bercziknek besegítettem a felnőtteknél is. Magos felkért, foglalkozzak vele a normál edzéseken túl is, hogy a védekező stílusúakkal szemben eredményesebb tudjon lenni. Fél év múlva már a legjobbakat is képes volt legyőzni, az Európa-bajnokságon pedig megnyerte a női egyéni számot, ráadásul a csapatversenyt is megnyerték. Hasonló jókat tudok mondani annak a korosztálynak a legjobbjairól, így Szabó Gabrielláról, Kisházi Beáról, Oláh Zsuzsáról, Bátorfi Csilláról és Urbán Editről is.

– Az Eb-n történtek után egy érdekes eset kíván említést.

Javában tartom az edzést, amikor megjelent az ajtóban Magos Judit és az édesanyja. Mindketten átöleltek és Jutka nagyon kedvesen megköszönte a külön foglalkozásokat, amelyek eredményeként ismét Európa-bajnok lehetett. Ugyanezt elmondta Berczik Zoltán is, így az elismerésekkel ki lettem stafírozva. Ezek többet értek számomra, mintha kaptam volna még kéthavi plusz fizetést!

– Valószínű, hogy ezek az extra elismerések tartották oly sokáig a fedélzetén ...

Van benne valami, hiszen a sportiskolát 1965-től 1992-ig vihettem, ez huszonhét, szép esztendő volt! A válogatottakat 1969-ben kísérhettem először külföldre, az ausztriai Obertauernbe. A férfi serdülő válogatott második lett az Orlowskival felállt csehszlovákok mögött. A serdülő fiú és leány válogatottat készíthettem fel, mellette 1979-től 1988-ig a női válogatottért feleltem. 1992

után két évig a férfi válogatottal dolgozhattam. 1994-ben már leszálló ágon voltak a legjobb felnőtt férfiak és így is tudtak hozni egy Eb-5. helyet.

– Ekkor már hatvanéves volt, elvileg akár nyugdíjba is mehetett volna.

Ez még egy kicsit odébb történt meg – **válaszolt nevetve Laci bácsi.** – Előbb három éves szerződése volt az izraeli válogatott mellett, majd ugyanennyi ideig Kuvaitban is alkalmaztak. 1998-tól 2004-ig több edzőt is megbíztak a felnőtt magyar válogatott felkészítésével, én is a segítők közé tartoztam. 2004-től én lettem a férfi szakág vezetője, ahonnan 2011-ben búcsúztattak el, tehát 77 éves koromig főállású edzőként tehettem a dolgomat.

– Azóta főállásúként nem dolgozik, de feltehetően továbbra is követi a sportág eseményeit?

Bár élő eseményekre ritkábban látogatok ki, de az asztal mellől igazán nem tudok elszakadni. Ennek egyik jeleként itt, a III. kerületben – ahol tíz nyugdíjas ház működik – sikerült megkedveltetnem az asztaliteniszt. Mindegyik házba tudunk beszereztetni egy-egy pingpongasztalt, amelyen mindenütt sikerült rászoktatni a kortársakat a kaucsuklabda ütögetésére. Ezzel zárult az a nagy ívű sorozat, hogy egykor a 7–8 éves gyerekeket tanígtattam, majd eljutottam odáig, hogy a 90 éves Géza bácsinak igyekeztem megmutatni a pörgetés alapelemeit. A játék mind a mai napig szerves része a napjainknak, amelyeket például a Húsvéti Kupa és a Szent Márton Kupa megrendezése is színesíti. A döntőket az Óbudai Szociális Szolgáltató Intézmény központjában rendezik meg. Jó szervezői munkámat 2018-ban az előző polgármestertől, Bús Balázstól a Hidegkuti Nándor Emlékplakettet vehettem át.

A történet csattójaként március 26-án a Szolgáltató Központban rendezett teadélutánon a Kiskorona utcában emlékeztek meg Laci bácsi 90. születésnapjáról.

Az egész pályafutásomra visszagondolva annak örülök a legjobban, hogy feltehetően jó természetem révén senkivel soha nem veszttem, össze. Mindenkivel megtaláltam a megfelelő hangot, a közös nevezőt és ezt nagyon nagy ajándéknak tartom. Még a sokak által rettegve emlegetett Berczik Zolival is ragyogó volt a kontaktusom. Ezért ugyanezt sikerült a más és más karaktert képviselő Sidó Ferencsel és az Ormai Laci bácsival is kialakítanom.

Jocha Károly





Edzői életmű díj

Ördögh István

“... egyik nagy álmom volt, hogy ebben a sportágban Szeged városából kerüljön ki egyszer valaki az olimpiára ...”

Szeged város élénk és eredményekben ugyan- csak gazdag sportéletének egyik markáns egyénisége Ördög István, akit 2023-ban a Magyar Edzők Társasága Életmű-díjjal tüntettek ki. A Szeged-Felsővárosban, a Tisza Volán egyik irodájában létrejött beszélgetés során hamar kiderült, hogy az ízig-vérig sportember 1961 óta szolgálja városát sportjárt. Elsősorban persze a súlyemelés, amelyben ő maga is sok éven keresztül versenyzett, majd vezetőként dolgozott tovább választott sportágában.

1961-ben tizennégy éves voltam, amikor kapcsolatba kerültem az erős emberek sportjának számító súlyemeléssel – **említette az első, fontos évszámot Ördög István.** – Az országos vidék súlyemelő bajnokságot itt, a Rókusi Sportszarnokban rendezték, ahol az akkori, világszínvonalon teljesítő ikonok szinte valamennyien dobogóra léptek. Elég csak Veres Győző, Tóth Géza és Földi Imre nevét említenem, akik valóban minőséget képviseltek. Már az edzőteremben eluralkodott speciális illat is megtette a hatását, a dobogó közelében pedig szó szerint elvárásoltak a látottak. Az alapadottságaim is alkalmassá tettek, hogy beleszeressek a súlyemelésbe.

– Hol tette meg az első lépéseket a későbbi, felnőtt korban elért sikerei felé.

A Szegedi Építők Spartacusban kezdtem, ahol Bozóky Mihály adta meg az alapokat a sikeres folytatáshoz. Ő egyébként itt, Szegeden szó szerint megmentette a sportágot az elmúlástól. Nekem is akkora lökést adott, hogy az a lendület pontosan húsz évig, 1981-ig a vastárcsák vonzásában tartott. Egyébként „első hullámban” 1972-ig versenyeztem szegedi színekben, s amikor kizártak a szakosztályból, egy évig Kecskeméten folytattam. Bár akkor már testnevelői és edzői diplomám is volt, a „hírös” városban mégsem találtak nekem egy állást. Egyébként én mindig is Szegeden akartam maradni, mert nem tudtam beletörődni abba, hogy ebből a nagy városból kikerülök nemzetközi teljesítményeket ígérő fiatalokat folyamatosan elviszik más városok sportkörei.

– Az első tizenegy év eredményeiről még nem esett szó.

1961-ben, 14 évesen 160 kilót tudtam három fogásból összegyűjteni, mégpedig 50, 45 és 65 kilós tételekből. A legjobb eredményeimet egyébként a II. osztályú országos bajnokságokon és az Egyetemi- és Főiskolai-bajnokságon aratott győzelmeim jelentik. A legjobbak között az országos felnőtt bajnokságban 1975-ben és 1976-ban, a 82,5 kilósok súlycsoportjában megszerzett egy-egy ötödik hely, amit meg kell említenem. A rendkívül erős mezőnyben olyanokkal kellett versenyeznem, mint a

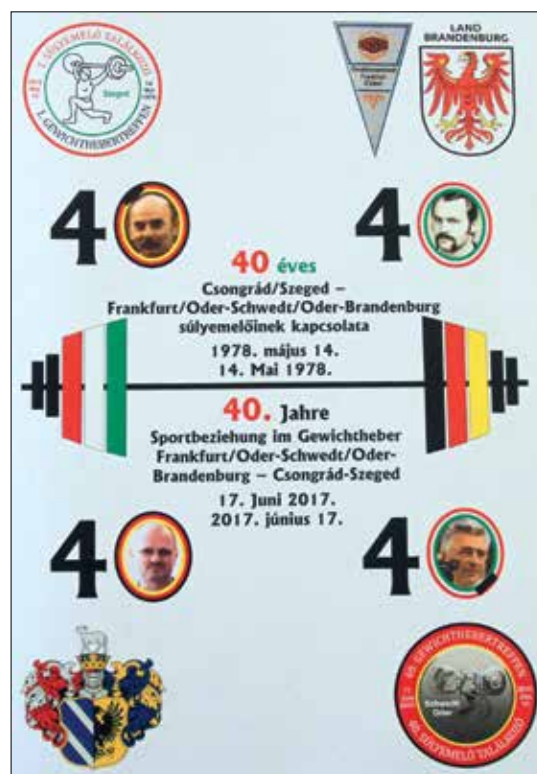
későbbi olimpiai bajnok, Baczkó Péter. Előbb a három fogásos rendszerben, majd a szakításra és lökésre leszűkített versengésben is I. osztályú minősítéssel rendelkeztem. A nyomásban, szakításban és lökésben összesített legjobb eredményem 422,5 kiló volt, a két fogásnemre „leszűkített” programban pedig 285 kilót értem el.

– Az egyéves kecskeméti kitérő egy-fajta mérőföldkő volt a pályafutásában.

Egy napra sem hagytam el Szegedet, csak kecskeméti színekben versenyeztem! 1973-ban legfőbb tevékenységemet a szegedi támogatók utáni járkálás jelentette. Mindössze egy olyan ember adódott – Fekete István, a SZEOL SC módszertani vezetője – aki valóban komolyan mellem állt. Neki köszönhetem, hogy sikerült meggyőznie klubja elnökségét arra, hogy adjanak nekem lehetőséget a bizonyításra. Így végül 1975 január elsejével sikerült életre hívni a SZEOL SC-ben a súlyemelő szakosztályt.

– Minden kezdet nehéz ...

Akkor az Élelmiszeripari Szakközépiskolában tanítottam, a szakosztály pedig az iskolai sportköri szertárában tette meg az első lépéseket. Egy nagyobb szobányi teremből már az első évben országos serdülő bajnokot tudtunk kinevelni ólomsúlyban, az akkor 16 éves Balázs Misi személyében. Persze ő sem véletlenül lett súlyemelő, hiszen folyamatos keresgélés-házalás mellett az összes testnevelő tanárt is rendszeresen bombáztam azzal a kéréssel, ha látnak jó alkatú gyereket, küldjék súlyt emelni. Az Erdészeti Technikum tanára, Bak István irányította Misihez hozzánk a kicsit lusta, de alkatilag kiváló adottságokkal rendelkező srácot. Komolyan győzködtem, hogy egyáltalán jöjjön edzésre, ezért leginkább vittem és hoztam is őt. Szűk egy év elteltével százötven szakított és százharmincötöt lökött, és a szakosztály első magyar bajnoka lett. 1983-ban érte el élete legjobbját, akkor 25 éves volt. Első magyarként teljesítette túl két fogásból a bűvösnek számító 400 kilós határt. Ehhez száznyolcvan kilót kellett szakítani és 222,5 kilót löknie. Sajnos a moszkvai világbajnokságon, 1983-ban, a bemelegítéskor az edzőterem dobogójában megakadt a lába, keresztszalagszakadást szenvedett és az operáció után már nem tudott nemzetközi szintű edzőmunkát végezni, így – sokak bánatára – abba kellett hagynia a súlyemelést. Mivel Balázs Misi azon élsportolók közé tartozott, akik sportpályafutásukkal párhuzamosan gon-



doltak a jövőjükre is, ezért ő jogot végzett és jelenleg saját ügyvédi irodát vezet.

– Balázs Mihály esete nem egyedüli a város sportéletében.

Hasonló karriert futott be Balázsfi Zoltán (Benedek János unokaöcse), aki úgy lett szakításban világbajnok, hogy hármuk teljesítménye és testsúlya is hajszálra megegyezett. Sajnos, Balázsfi sem Szegednek hozta a nemzetközi sikert, pedig én lejártam a lábamat azért, hogy sikerüljön őt megtartania a városnak. Ám esetében sem volt elég nagyvonalú a helyi vezetés, így ő is idő előtt eligazolt Szegedről. Kiemelkedő eredményeket elért kategóriába sorolnám Ocskó Attilát, Bálint Jóska, Illés Jánost, Horváth Attilát, Kocsis András és Gajda Zoltánt is. Ezek a versenyzők serdülőben és junior korcsoportban nemzetközi szintet produkáltak, ám a felnőtt korosztályba történő átmenet nehézségeit csak részben tudták megoldani.

– És akkor még nem említette Oláh Imrét.

Pedig ő egy külön fejezetet képvisel a király kategóriában. Az én edzői pályafutásom kiemelt fejezetét jelenti az a három kiválóság, akik mindhárman ebben a kategóriában, ólomsúlyban versenyeztek és az edzőjük voltam. Előbb Balázs Misi, később Oláh Imre, aki Szegedre hozta Nagy Pétert.

– Ez a szakosztály ugyancsak izgalmas életet élt, amit az is igazol, hogy megalakulása óta 1989-ig hét helyen edzetek versenyzőink.

Ilyen alaplehetőségek mellett olyan szintű nemzetközi kapcsolatrendszerrel rendelkezünk, melyet ebben az országban aligha



mondhat magáénak más egyesület. 1978-tól negyven évig, 2017-ig volt folyamatos kapcsolatunk például német súlyemelő klubokkal. De többek között eljutottunk Odesszába, Turkuba, Nizzába, Phenjanba, Bécsbe és Szabadkára is. A sok felkészülési helyszín után 15 évi szervezés és győzködés meghozta eredményét, mert 1989-ben korszerű edzőtermet kapott szakosztályunk. Természetesen az eredményeinkre is büszke vagyok, hiszen a körülmények ismeretében kisebb csodának számít, hogy Nagy Péter 2011-ben első tudott lenni az Universiadén és első szegedi nehéztárlétaként kijutott a 2012-es, londoni ötkarikás játékokra, ahol a tizedik helyet sikerült megszereznie. Az ő személye révén valósult meg az egyik nagy álmom, hogy ebben a sportágban Szeged városából kerüljön ki egyszer valaki az olimpiára. Nagy Péter Londonban volt olimpiai fellépését Rio de Janeiroban is meg tudta ismételni, hiszen ott is a tizedik helyen végzett. Szakosztályunk versenyzői az én ottlétem alatt a serdülő, junior és felnőtt világbajnokságokon 18 alkalommal

léphettek dobogóra, a kontinensvetélkedőkre pedig harmincszor jutottak ki.

– Ön nem csak a súlyemelésben tette le a nevét Szeged város sportéletében ...

Társaimmal alakítottam egy szabadidő központot, „Izometria Kft.” néven, amely több lábon álló bázisa lett a tömegsportnak. Húsz alkalommal sikerült megrendeznem az Izometria Tenisz Kupa nevet viselt teniszversenyt, amelynek nem csak szervezője, hanem rendszeres indulója is voltam. Az ultrafutóként világszínvonalú eredményeket produkált Sipos István, atléta pályafutásának kezdetekor is segítséget nyújtottam. Sportkörünk sikerlistáját erősíti Ocskó Mihály Attila (Ocskó Attila édesapja), aki a mastersbajnokságok történetében kiugró sikernek számító eredményt ért el harminc, egymást követő bajnoki címe megszerzésével.

– A felsorolás végére ért Ördögh István munkásságát többször is elismerte a Tisza-parti nagyváros vezetése.

1977-ben „Az Ifjúság Szegedért” díjat vehettem át, majd 2003-ban „Szeged város sport

jáért” kitüntetésben részesültem. 2019-ben „Csongrád megye ifjúságáért és sportjáért” elismerést vehettem át és megkaptam a Bay Béla díjat is az EMMI-től. Végül pedig 2023-ban a Magyar Edzők Társasága Életmű-díját is nekem ítelték.

– Ennek az utóbbi elismerésnek érdekes előélete van ...

Évek óta azon járt az eszem, hogy Hanzlik János barátomat fel szeretném terjeszteni az Életmű-díjra. A szövetségben meg is kaptam a jelöléshez szükséges kérdőívet, amelyen kiemelt helyen az volt olvasható, hogy életműdíjat nem kaphat mesteredző. Márpedig Hanzlik már jóval korábban kiérdemelte ezt a kitüntető címet. Ezt követően felajánlották nekem: pályázzak én, hiszen minden feltétellel rendelkezem. Bejelentkeztem és örömmre meg is kaptam ezt a számomra nagyon értékes kitüntetést, amellyel az 56 éven át tartott erőfeszítéseim méltó elismerést nyertek.

Jocha Károly

Parasport. Az év edzője

Az elődök útján ... A nélkülözhetetlen iránytűk. Beszélgetés Szalma Lászlóval

A magyar atlétika egyik legtehetségesebb és legnépszerűbb atlétája, korszakos egyénisége volt, mostanság pedig már edzőként gyarapítja sikereit. Oly annyira, hogy tavaly az Év sportolója szavazáson az ő neve is szerepelt a legjobb tíz edző között, majd a mesteredzői elismerés után őt választották, a parasport „Év edzőjének” is.

Még felsorolni is sok Szalma László sikereit. Kétszer nyert fedett pályás Európa bajnokságot, 74-szer szerepelt a válogatottban, szabadtéren kilencszer, fedett pályán hétszer javított országos csúcsot, hússzor nyert egyéni bajnokságot, három olimpián indult – Moszkvában 4., Szöulban 6. – az 1985-ben ugrott 830 centiméteres szabadtéri rekordját és a '86-ban elért 824 centis fedett pályás csúcsát azóta megközelíteni sem tudták. Nyert világkupát és főiskolai világbajnokságot, e mellett háromszor volt Európa válogatott. Pályafutása után a Testnevelési Egyetemen (ma már Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem) tanáráként és az Atlétikai Tanszék vezetőjeként hasznosította tudását.

Amikor újabb elismeréséhez gratulálok, szerényen csak annyit mond: „Érdekes, nem akartam edző vagy testnevelő tanár lenni. Ám a magyar sport sarkalatos pontja, hogy milyen testnevelők dolgoznak az iskolákban. Szinte minden rajtuk múlik. Nekem szerencsém volt, mert a nagymarosi általános és később a középiskolában, két kiváló szakembertől – Balagó József és Szemerédi Laci bácsitól – sok mindent megtanultunk. Később az egyetemen is a legjobb szakemberekkel dolgozhattam, így ez az elismerés nekik is szól.

Aztán arról beszélgetünk, hogy korábbi teljesítményével még most is a nemzetközi élmezőnyhöz tartozna. Az egykori kiváló távolugró már egyetemi docens, a TFSE edzője, és amilyen fanatikusan készült a versenyekre, ugyanígy oktatja tanítványait, versenyzőit is.

Kitűnő edzőkkel készülhettem versenyzőként, és úgy érzem, a tapasztalataimhoz talán sikerült hozzátennem a pedagógiai érzékemet, elképzeléseimet, amely a közös munkához elengedhetetlen. Sokat segített ebben az a több évtizedes TF-es oktatás,



amely fokozatosan fejlődött. Az egyetemi rendszer úgy alakította, hogy sohasem kellett versenyzők után mennem, szinte mindig az atléták, a hallgatók jelentkeztek, kerestek meg, hogy szeretnék velem dolgozni. Így aztán nemcsak távolugró, hanem magas-, rúd-, hármassugró versenyzőm is nyert magyar bajnokságot. Ez egy olyan szakma, amit tanulni és folyamatosan fejleszteni kell. A jó munkához elengedhetetlen az edzői rutin, amelyet a váratlan helyzetek és a tanítványok sokasága, sokszínűsége és egyéni előképzettsége csiszol. A siker nem jön egyik napról a másikra. Régi igazság, hogy lehetsz

te a világ legjobb edzője, ha nem találkozol olyan versenyzővel, akivel alkotni lehet.

Anélkül, hogy vitatkoznék, azért arra is kíváncsi vagyok, hogy az elmondottak és a tudás mellett van-e valami más titka is, amellyel vonzza a tanítványait.

Szeretünk keményen edzeni, és a fegyelem alapkövetelmény. Ám mindig beiktatunk egy kis hangulatoldó, vagy versenyszituációt, feszültségvezető programot, mert a teljes értékű munkához a lazítás, a fáradtság oldása elengedhetetlen. Ha kell, meghalunk az edzésen, de a vidámság akkor sem hiányozhat, és ezt a versenyzők értékelik.



Gyakran meglátogatnak egykori atlétáim, és elmondják: a kellemes légkör miatt mindig örömmel jöttek edzésre.

Ha már a kemény edzéseket említette, érdekel, mennyivel kell másként bánni, egy parasportolóval, mint egy egészséggel? – hiszen tanítványa, Eklér Luca sikerei példaértékűek.

Luca szerencsére nagyon jó versenyző: kemény, határozott, és kellően akaratos. Mindent meg akar csinálni, még azt is, amire azt mondom, hogy ezt vagy azt a gyakorlatot kihagyhatja. A kezdetekkor elég rossz technikával ugrott. De nagyon céltudatosan, egy téli időszak alatt megtanulta az ollózó technikát, ami egy ép távolugrónak sem egyszerű. Az erősítő edzéseknél, a sérült kezével is elvégzi a legnehezebb súlyozós gyakorlatokat is. Kiemelkedő versenyzői adottságai vannak. Ez nélkülözhetetlen plusz az adottságai között. És ha nem éri az a sajnálatos baleset, ilyen hozzáállással, más versenyszámban, vagy akár más sportágban is kiemelkedő eredményeket érne el.

Ahogy nézem az „Év parasport edzője” díjat – amelyet február 22-én adtak át –, megjegyzem, hogy a ma is élő fedett pályás rekordját 1986. február 22-én ugrotta. Amikor átvette a díjat, vajon eszébe jutott-e ez a dátum?

Nem, nem jutott eszembe, a véletlen hozta így. De szép egybeesés...

Aztán témát váltva azzal folytatjuk, hogy versenyzőként is szerény, visszafogott volt, ám mégis figyelemre méltót alkotott. Edzőként is megmaradt ilyennek?

Nem tartom magamat jobb szakembernek azoknál, mint akik épp úgy dolgoznak a pályákon, mint én. Azt, hogy ide jutottam, azt részben Luca eredményeinek, részben pedig azoknak a kiváló edzőknek, tanárainak köszönhetem, akikkel korábban együtt dolgoztam. Akik fantasztikus atléták voltak, és talán még csodálatosabb edzők lettek. Kivétel nélkül mindegyiküktől tanultam valamit versenyzőként, TF-es hallgatóként. Koltai Jenő bácsitól a töretlen munkakedvet, a hitet, a következetességet, a jobbra és a tökéletesebbre való törekvést, a kutató munka fontosságát és azt is elsajátítottam: milyen fontos az edző és a versenyző bizalmi viszonya. Bácsalmási Péter bácsi az észrevételeivel, technikai felkészültségével, kivételes meglátásaival volt rám nagy hatással. Schulek Ágoston a pedagógiai érzékével, a versenyzőkkel való bánásmódjával kápráztatott el. Vele nemcsak szakmailag, hanem emberileg is egy hullámhosszon voltunk. Zarándi Laci bácsitól a precizitás, a pontosság, az alaposság fontosságát örökölttem. Ezek mind olyan igazságok, nélkülözhetetlen útmutatók, amelyeket egy életre megjegyeztem. De – a teljesség igénye nélkül – említhetném a többi nagy tanszéki tanáromat, kollégámat: Szécsényi Jóska bácsit, Oros Ferit, Molnár Sanyit, Kovács Etele tanár urat. Ők mind hozzátettek valamit az edzői, tanári pályám alakulásához.

Beszélgetésünk zárásaként akarva akaratlanul is szóba kerül: mi a legnehezebb az edzői hivatásban, no és a közelgő párizsi paralimpia is, amelyen Luca címvédőként indul.

Elengedhetetlen a folyamatos képzés, az alkotás, hogy mindig új és újabb ötletekkel tegyük hasznossá a felkészülést, a fejlődést. Az év legnagyobb versenyét pedig mértéktartó optimizmussal várjuk. Luca bitang kemény munkát végzett, a maximumot hozta ki magából. Nemcsak sportolói, emberi tulajdonságai is fantasztikusak. Ha sérülésmentesen teljesítjük, amit elterveztünk, joggal bizakodhatunk. Nagyon jó évünk volt, szép sikereket értünk el. Reméljük, nem szakad meg ez a sorozat ...

Török Ferenc



Egy kis sporttörténelem

Mosoly nélkül, a tökéletesség magaslatain

Kocsis L. Mihály

• Nadia Comăneci és a Károlyi házaspár • A gyötrelmek bugyrai • Ha csak így lehet, akkor nem! – vagy mégis inkább tegyünk ki egy kérdőjelet?

Az értelmezhetetlen 10 pont!

Annyiszor mondjuk (írjuk) le, hogy ez vagy az az esemény, pillanat, eredmény... sporttörténeti pillanat, hogy amikor valami tényleg az, úgy érezzük, más szavakat kellene keresni! De... a szavakkal csínján kell bánni. A legek között könnyen elvesznek a valóban kiemelkedő, megismételhetetlen, egyszer-volt pillanatok (események, sportemberek). Mint amilyen például egy tizennégy éves román kislány, bizonyos Nadia Comăneci szereplése volt a montreali tornaversenyek első napján (kötelező gyakorlatok), 1976. július 18-án, vasárnap, a Fórum-csarnokban, az egyik legnehezebb (férfiasan nehéz!, ahogy mi, férfiak, hajlamosak vagyunk mondani!) szakágában: a felemás korláton. Akik televízió láthattuk, már alig-alig emlékszünk rá, hiszen mindennek két esztendő múltán már fél évszázada lesz. Egy törékeny, apró gyerekest röpköd a korlátok között-felett, de úgy, ahogy korábban még senki. Úgy, mintha számára nem létezne sem gravitáció, sem súrlódás, sem közegellenállás, vagyis a fizikai létezésnek semmiféle szabálya, törvénye, határa, korláta(!), lehetetlensége. A szaltó íve a gyakorlat végén, majd a rezzenéstelen megállás a szőnyegen ... ilyent valóban csak rajzolni lehet! A Fórum küzdő- és nézőterén megállt a levegő. Valami olyasmi történt itt, ami korábban még soha. Mindenki érzi. De! Zavar támad. A bírók, a zsűri, az edzők, az ellenfelek. Mi van?! Mintha kimerevítették volna a leugrás utáni pillanatot. Pedig az imént a szer fölött röpködő kislány már ül, lehajtja a fejét, a tenyerét vizsgálja, felnéz az edzőjére, az eredményjelző táblára. Ám ott nincs semmi. Semmi! Óráknak tűnő percek után aztán megjelenik a szám, a gyakorlat értékelésének eredménye – 1.0. Hirtelen felrobban a tornacsarnok.

Pedig csak annyi történt, hogy az eredményjelző tábla képtelen volt megbirkózni az új feladattal. Azt kellett volna megjelenítenie, hogy Nadia Comăneci gyakorlat 10.00 pontot ért, de az okos gép erre képtelen volt. Erre

nem tanították meg! Tornában ugyanis a 10 pont *nem létezik* – ezzel meglepettözték az elismert világcegg, a Longines mérnökei-tervezői: a sportági szakemberek előzőleg biztosították őket, hogy maximális pontszám a tornasport gyakorlatában nem létezik, ezzel tehát nem kell foglalkozniuk. 1976. július 18-án azonban fordulat következett be: megjelent a maximális 10 pont. És nem egyszer, hanem (összesen) hat alkalommal (csapatverseny, kötelező gyakorlatok, szerenkénti döntők) jelent meg ez az értékelés ennek a román tornász gyermeklánynak az eredménylistáján. Hatszor! Nehéz ezt a pillanatot elmagyarázni annak, aki nem élte meg – aki azóta már, úgymond, hozzászokhatott, a tornában is, a maximális pontszámokhoz.

Azt hiszem, nem véletlen, hogy Lola Lafon francia író (2014) ezzel a „történelmi pillanattal” indítja Comăneciről szóló regényét (*A kis kommunista, aki sohasem mosolygott* – Libri, 2015, magyarra fordította Takács M. József). „Már az őselemek is előkerülnek a beszámolómban – olvashatjuk a könyvben – : ez a lány talán a levegő és a csend óceánjában úszik? Sportról már nem is beszélnek, az túl durva, majdhogynem közönséges ahhoz képest, ami történt, egyre javítgatják, átírják a tudósításokat: nem a térben mozog, ő maga a tér, nem kifejezi az érzelmeiket, ő maga az összes érzelmek. Megjelenik – mint egy angyal –, nézzék az őt körülvevő fénygyűrűt, a hisztérikusan villogó vakok fénycsóvjait, ez a lány felülemelkedik a fizika törvényein, a szabályokon és a bizonyosságokon, olyan, mint egy mindent felülmúló, fenséges gépezet. | Leírják a megjelenését: igen, igaz, az 1972-es Müncheni Olimpiai Játékok Olgája [Olga Korbut – A szerk.] már némiképp előrevetítette Nadiát, de most ez a kislány minden tekintetben tökéletes. Kecesség, pontosság, a mozdulatok kifejezőereje, a kockázatvállalás – és az erő, amit ki sem



A csodálatos Nadia felemáskorláton (Montreal, 1976)

néznének belőle. Azt beszélnek, képes egymás után tizenötször is megcsinálni a gyakorlatát. És a csontozata ... Mintha selyemszálak lennének a csontjai helyén. Más minőség. Felsőbbrendű, rugalmasabb.”

1976-ban valóban korszakváltás következett be a női tornában (igazából már egy évvel korábban, a skieni Európa-bajnokságon, ahol a tizenhárom éves Nadia bemutatkozott, aranyérmekkel!) – nők helyett megjelentek a gyereklányok. Akik „a levegő és a csend óceánjában” úsznak. (A mi Keleti Ágnesünk 31 évesen nyerte első olimpiai aranyérmét, és négy évvel később, 35 évesen, szerzett még további négyet!)

A sportvilág ott tolongott a kis Nadia körül (három arany-, egy-egy ezüst- és bronzérem!), és ott tolongott egy mackós alkatú edző körül is, aki (mondták) Nadiát adta a tornászvilágnak, és aki – úgymond – új távlatokat nyitott meg a női szakágban. (Károlyi Béla.)

Ez a két név a sportvilág egyik, szinte értelmezhetetlenül különleges fejezetének kulcsfigurája, amely azonban ugyanakkor a modern versenysport egyik leginkább visszatérítő történetesorozatát idézi fel sokunk számára (akik valamelyest is közel kerülhettünk ehhez a világhoz).

Károlyiak és a dikta-torna

Amikor az amerikai női tornász-válogatott hihetetlenül sikeres Rio de Janeiro-i olimpiája után a csapat edzője és menedzsere, Károlyi Márta is búcsút mondott az élsportnak (férje,



Az edzőjével és a kanadai kormánytól kapott babával (1976)

Károlyi Béla már korábban megtette), így nyilatkozott: „Remélem, mindenki megérti, hogy Bélával együtt nagyban hozzájárultunk annak az edzési szervezetnek a kialakításához, amely megfelel az Egyesült Államoknak, és egészen más, mint bárhol a világon. És bízom abba, hogy sok év múlva is emlékeznek majd arra, kik voltak azok, akik meggyőzték a tornász közösséget, miként tehető ezzel világszövésé az amerikai tornászsport.” (Forrás: Hvg. hu, 2016. augusztus 17.)

A Károlyi házaspár edzői-menedzseri tevékenységét valóban nem lehet elfelejteni!

Velük valami egészen új kezdődött a női torna világában, amikor a fiatal házaspár megkezdte tanári munkáját a Bákó megyei (Moldva) Onești-ben – magyarul Ónfalva, akkor, 1965 óta, Gherghiu-Dej, a frissen elhunyt pártfőtáskáról elnevezve (rég, román, nevét csak 1996-ban nyerte vissza) –, ahogy Károlyi Béla mondta az Indexnek adott interjújában (amikor 2016-ban a magyar sportújságírók különdíjának átvételére érkezett Budapestre): „Romániában rájöttem, hogy a fiatal gyerekek hajlékonyabbak, mint a már érett nők, a meglett asszonyok, és jobban is terhelhetők.”

Az úgynevezett Károlyi-módszer azonban nem egyszerű generációváltás volt, nem – úgymond – fiatalítás, sokkal inkább dimenzióváltás (az ötödik dimenzió, a mentális szint előtérbe helyezése), még inkább paradigmaváltás. Paradigmaváltásról akkor beszélünk, ha ... túllépés történik a korábbi tényeken, ha eldobjuk korábbi ismereteinket, tudásunkat, beidegződéseinket, illetve, ha azok helyébe valami merőben újat állítunk. Felgyorsult világunkban folyamatosan tanúi vagyunk (szenvetű alanyai?) az efféle paradigmaváltásoknak – társadalmi-politikai, tu-

dományos, gazdasági stb. téren. Szükségsszerű, hogy idővel a sportban is bekövetkezzék! Ezt nevezhetjük fejlődésnek is, habár nem ritkán óriási árat kell fizetni érte.

Károlyiék mindketten 1942-ben születtek (a férfi Kolozsváron, a nő Székelyudvarhelyen – magyarként, s ráadásul akkor, átmenetileg, Magyarországon!), a Testnevelési Főiskolán ismerkedtek meg. Márta tornász volt (nem kiemelkedő versenyző, de a főiskolai csapatba be tudott kerülni), Béla ökölvívóként kezdte, majd kalapácsvetőként próbált sikereket elérni, egyes források szerint be is került a melbourne-i olimpiára kiutazó (román) atlétacsapatba; 1963-ban házasodtak össze, és együtt kezdhették meg tanári (és edzői) pályafutásukat az 1956 óta már városnak számító, alapvetően ipari településen. Márta tornász volt, Béla nem. Mégis az ő nevéhez fűződik a női tornasport forra-

dalmasítása. Ez, különben, a sportban nem egyedi eset. A magyar „úszópápa” (Széchy Tamás) jó, ha nem fulladt bele a medencébe, amikor be kellett mennie a vízbe! A német vívósport egy bizony Emil Becknek, egy eredeti szakmáját tekintve nőifodrásznak köszönheti felvirágzását (Tauberbischofsheim) a 60–70-es évektől. De ha kicsit megértetnénk magunkat, seregnyi más példát is találhatnánk, bizonyosan. Mindez azt bizonyítja, hogy a sportban is ... elsősorban a fejben dölnék el a dolgok. Hát persze! Hol másutt születhetnének új gondolatok, ötletek, ugye. Nem föltétlenül párhuzamként, de idevágó hasonlatként idézhetjük a Nobel-díjas (és nem melleleg elkötelezetten sportbarát!) Szent-Györgyi Albert magyarázatát arról, hogy miben tér el a tudósi *nézőpont* az átlagosétól: a tudós ugyanazt nézi, mint mindenki, de ... mást lát!

Valószínűleg erről volt tehát szó. A sportágon kívülről jövő Károlyi Béla máshogy nézte a tornasportot, máshogy a női versenyzőket, akik ott forogtak-pörögtek (kecskeskedtek!) a talajon, gerendán, felemáskorláton, ugrottan a zsámoly vagy a ló fölött. Szépek, kedvesek, nőiesek. De! Túl sok rajtuk a ... dudor. Túl erőteljesek a formák. Nagy a súly. A többi fizika.

Kislányokat kezdett keresni. Ő majd azokat fogja megismertetni a tornával. Hogy ő sem ismeri? Nem baj. Majd együtt megismerik.

És ezek a picikék szót fogadnak. És bátrak. Azt fogják tenni (zokszó nélkül), amit ő (és Márta) mondanak nekik! Így történt.

Károlyiék 1968-ban költöztek Onești-re (más forrás szerint 1970-ben), Béla a kézilabdát hagyta el, amikor lement a város újonnan épült szép tornatermébe. A kis Nadia Comăneci tornászlete azonban bizonyíthatóan nem Bélával kezdődött, hiszen két edző is foglalkozott már vele, egészen kisgyerekként, de az biztos, hogy a rendszeres munkába ő kapcsolta be. Találkozásukat később kétféleképpen mesélték el (mindketten



Nadia a gerendán

könyvet írtak az életükről, és interjúk sokaságában idézték fel pályafutásuk részleteit). Károlyi edző szerint egy iskolai szünetben pillantott meg egy szőke kislányt cigánykerekét hányni, amikor a tanintézményeket járta, toborzókörútján. De a kislány (a tünemény) hirtelen eltűnt előle, s ő keresni kezdte az épületben, osztályról osztályra járva, s meg is találta. Később mindez egy óvodában történt, kár, hogy Nadia óvodás korában Károlyiék még nem ebben a városban éltek. Ezek persze részletek, különben sem Nadia történetére vagyunk most elsősorban kíváncsiak.

Tavaly, év végén, jelent meg egy lehangelőan „érdekes” könyv a tornasport történetének egyik legnagyobb alakjáról (és a Károlyi-házaspárról) – Stejărel Olaru: *Nadia Comăneci és a Securitate*; Corvina, 296 o., magyarra fordította: Koszta Gabriella –, amely fásztó részletességgel tárja fel ezt a történetet. A maga nyers valóságában mutatva meg azt az elfelejtetni vágyott, rettető világot; azt a világot „hol zsarnokság van, ott zsarnokság van” (Illyés Gyula), ahol valóban „mindenki szem a láncban”, ahol „a honfi honfira vádaskodik”, „testvér testvér, apát fiú elad” (Tompai Mihály) – amelyet mi, magyarok is ismerhetünk, de talán a magánéletünket nem oly mélyen átszövő módon, mint a szocialista Romániában. (Ezzel persze nem akarván elfogadhatóvá enyhíteni a magyar szervek „szorgoskodását”!)

Hogy ki mindenki volt „része” a nagy egésznek? Szinte mindenki – mondhatnánk, és nem is esnénk túlzásba. Hiszen, mint e könyv dokumentumaiból kiderül, még maguk a megfigyelték is ... együttműködtek! És nem csak úgy, hogy kénytelen-kelletlen elfogadták a játékszabályokat. A tizennégy évesen olimpiai bajnoki címeket nyerő kislány, aki megkapja hazája legnagyobb kitüntetését is (a Szocialista Munka Hőse), később a diktátor fiának Nicu Ceaușescunak barátnőjeként tündökölt. A sikeredző Károlyi Béla, aki ugyan nem válik besúgóvá, de (természetesen) elfogadja a kedvezményeket, sőt, harcol értük. Aki együtt vadászik az „elvtársakkal”, sokszor magával az „Elvtárral” is. Akinek Ilie Verdeț miniszterelnök a pártfőgője, s akihez sokszor szalad el Bukarestbe „ügyes-bajos dolgaival”. Azt, hogy Verdeț, Ceaușescu sógora is eltűnik a sülyesztőben, Károlyiék nem várják meg, hiszen egy évvel korábban, 1981-ben Amerikában maradnak. Mellesleg azzal a Pozsár Géza koreográfussal együtt, aki Károlyiék és a tornászcsapat egyik legszorgalmasabb besúgója volt a távozása előtti utolsó pillanatig!

Amit tudtunk, sejtettünk, amit a sportvilág (tornászvilág) suttogott – vagy nem is suttogott, hanem nyíltan tárgyalt! –, mindannak példátlan dokumentumgyűjteménye Olaru könyve, pontosabban az általa hasz-



A Károlyi házaspár másodvirágzása (Amerikában)

nált Securitate-iratok. Károlyi edző (s ebben semmivel sem maradt el tőle, felesége, Márta asszony sem!) sértegeti, megalázza, üti-veri, kényszeríti, sanyargatja, mert éheztet, sérülten is edzeni és versenyezni kényszeríti kis tanítványait, miközben, ugye, a világ élvonalába „segíti” őket. Dickens legádázabb gyermekbántalmazói (ó, irgalom atyja ne hagyj el!) sokat tanulhatnak ebben a Károlyi-líceumban.

Itt, most szakemberek olvassák ezeket a sorokat, akik minderről sokkal többet tudhatnak, mint az átlagos sportrajongók (utóbbiak talán nem is tudnak-tudtak róla, mert amikor „közkinccsé” lett, akkor már érdektelenné is vált az úgynevezett közvélemény szemében, hiszen másra-másokra kellett figyelniük).

Mert szakmán belül minderről *mindenki tudott!* A sportszakmai hivatalosság és a magas politika egyaránt. Ami talán a legszomorúbb: a szülők is! A román diktatúrában azonban hallgattak, s nem csak öns érdekéből, hanem mert tudták, nekik semmibe sincs beleszólásuk, beleértve a saját gyermekeiket is. De a „szabadság hazájában”, Amerikában is, ahol később (a „sikerek érdekében”) a „jól bevált” módszerek is ismétlődtek Károlyiék emigrálása után – és szintén egyfajta egyetértő hallgatás közegében. Az érintettektől tudhatjuk, hogy ha a kislányok otthon (netán) panaszkodni mertek, nem egyszer a szülőktől kapták a (gyakran szintén fizikai) büntetést. Mert itt viszont már a pénz volt az úr, mindenkinek fellett. (Látjuk, hogy mindez végül milyen borzalmakhoz vezetett! Erre visszatérünk.)

Ha azonban valaki azt gondolná, hogy mindez csak a „nagy pénzek hazájában” lehet igaz, Dávid Sándor könyvét kell idéznem, aki a megváltozott női torna világáról szólva megemlíti azt a „botrányos” esetet, amikor a sokféle „tettlegességtől” (pofon, szekrénybe zárás, térdre állva, kézcsókkal bocsánatkérés!) megaláztatott, immár testi

épségüket és józan eszüket (önbecsülésüket) féltve hárman megszöktek az olimpiai táborból, az egyik kislányt otthon ráadásul még jól el is verték. „A szülő mérgét, ha megérteni nem is lehet, de a mozivációját annál inkább. Az általános iskolás gyerek, ha eredményes válogatott, többet keres, mint a papa és a mama együttvéve...” (Figyelem! Ez még a létező szocializmus időszakának Magyarországa!)

Szaltószabadság és Fehér tenyér

Lassan negyedszázada lesz, hogy szerkeszthettem ezt a kitűnő könyvet, Dávid Sándor („Lapaj”) *Szaltószabadság* című kötetét, amely a Sportzsebkönyvek sorozatban jelent meg 1981-ben (Sport Kiadó). A kötet szakmai berkekben óriási vihart kavart, itthon is, külföldön is. Könyve ugyanis foglalkozik a Comăneci-jelenséggel (Károlyi-módszer). „A mai torna a félelem tornája – mondta a szerzőnek a 80-es évek fordulóján Csányi Rajmund (1936–), sokszoros mesterbajnok tornász, kétszeres Eb-ezüstérmes, edző; egy válogatott tornászlány, Erika, édesapja). – És a gyerek elsősorban az edzőjétől fél, ezért megy fel a szerre, századszor is, ha fáj is, ha fél is fönn.” (173. o.) Idézi többek között Hegedűs Sándornak a *Korunkban* megjelent tanulmányát (A *Nadia Comăneci-jelenség*; 1976) is: „Az edzők [itt elsősorban Károlyi Bélára kell gondolnunk!] hamar felismerték, hogy a lányok a versenytornában ügyesebbek a fiúknál, fogékonyabbak, az összetett mozgásokat gyorsabban sajátítják el. Általában nagyobb az érzelmi motiváltságuk, tehát a kitartásuk is. Később a kutatók is igazolták, hogy tornában, úszásban a serdülőkorú lányok behozhatatlan biológiai előnyökkel rendelkeznek, nemcsak a fiúkkal, hanem felnőtt tornásznőkkel szemben is. A Károlyi edzőpár (Comăneci edzői) jól tudta, gyermeklányokkal foglalkozni – látványosabb eredményekkel kecsegtet.”



A történet gyalázatos vége

És szerepel a hivatkozott tanulmányban egy nagyon fontos mondat: „Az élsportolók korai teljesítményromlását (...) a felnőtté válás elhalasztásával próbálják megelőzni.” Mit jelent ez? Gyermeknek kell maradni! Testben, biológiailag, szellemileg. A természetet azonban csak erőszakkal lehet legyőzni, de csakis átmenetileg – ha ugyan. Mert Dávid így veszi át a szót Hegedűstől: „Ezért lettek tehát a kísérleti nyulak a lányok és nem a fiúk. És még valamiért, de ez az én magánvéleményem. A lánygyerek sokkal inkább hajlandó alávetni magát a szülői, illetve az edzői akaratnak, így aztán ezerszer könnyebb visszaélni naív, jóindulatú, alkalmazkodó természetével. | A többi már mechanika. | Meghatározták, hogy az ideális nőtornász 15 éves, 40 kilogramm súlyú és alig magasabb 150 centiméternél. Miután a minta megvolt, csak a megfelelő gyerekeket kellett »legyártani«. A 15 éves Teodóra Ungureanu három év alatt egyetlen centimétert sem nőtt, Nadia Comaneci pedig, aki 1978-ban tíz kilóval volt nehezebb ideális versenysúlyánál (ez 40 kilogramm volt), a kötelezően előírt fogyókúra mélypontján öngyilkosságot kísérelt meg. Egy évvel később 164 centiméter magasan 46 kilogrammos súllyal jelent meg a dobogón (*Der Spiegel*, 8/1980).”

Ez azonban pusztán tényleírás. Hogyan kell azonban mindezt megítélni? Hogyan ítélje meg a pedagógia, a pszichológia, a gyermekvédelem? A társadalom?

Amin Nadia Comănesci és társai akkor, és azóta oly sokan mások is átmentek s mennek át nyilván a mai napig, mindarra a törvénynek, az emberi jóérzésnek egyaránt megvannak a maga (kemény és egyértelmű) szavai ... És tudjuk, hogy mi! Akkor hát?

Vajon a sport kívül és felette áll mindennek?

Ha valaki látta a *Fehér tenyér* című nagyszűrű magyar filmet (rendező Hajdú Szabolcs; 2006) tudja, hogy milyen dilemmáról beszélünk. De sokan mindjárt ellenvethetik, hogy ez nem kizárólag a sport dilemmája. És igazuk van. Elég itt is a *Whiplash* című amerikai film (2014) teljesítményhajszó, gyilkos indulatú zenetanárára gondolni – J. K. Simmons méltán Oscar-díjas alakítása (2015) –, aki bőven az embertelenség (erőszak, elnyomás, lelki terror stb.) tartományába tévedve erőszakolja ki zseniális dobos tanítványából a csúcsteljesítményt. Vagyis: csak így lehet? És ha igen, akkor... így érdemes-e?

Én személy szerint erre bizonyosan más választ adnék, mint Károlyi Béla, aki már fél évszázaddal ezelőtt azt mondta, hogy hat éves gyerekek versenysportba állítását örültségnek tartották, pedig – szerinte! – ez a korhatár két-három évvel még lejjebb is szorítható. Tehát ... akár három-négy éves gyerekek is edzésbe állíthatók! „Az eredményeink bennünket igazolnak” – jelentette ki, elégedetten. (Dávid-könyv, 178. o.)

Mi most nem Nadiáról írunk, pedig mennyi mindent el lehetne mondani róla, vele kapcsolatosan ... a sikeréről.

Siker. Tegyük idézőjelbe? Hiszen gyakorlatilag mindösszesen öt éves nemzetközi pályafutása alatt 25 érmet szerzett olimpián, világ- és Európa-bajnokságon, s ebből 16 volt arany (5–2–9), gyermekként kapta meg hazája legmagasabb kitüntetését (és majd számos más is, köztük az Olimpiai Érdemrendet), volt autója, háza, s nem kellett sorba állnia élelmiszerért, mint honfitársai többségének – de ... visszavonulása után gyakorlatilag fogoly volt saját országában. Nyilván ez ösztönözte aztán arra, hogy (szinte a rendszer utolsó óráiban) 1989. november 27-ről 28-ra virradó éjszaka elszökjön hazájából: Magyarországon keresztül Amerikába távozott.

Különben, el kell mondani, Dávid könyvének híre, benne az öngyilkosságáról szóló sorokkal, hozzá is eljutott, és saját rovatában a *Scânteia Tineretului* hasábjain meglehetősen indulatosan cáfolta, mondván, hogy ő bizony véletlenül(!) ivott meg egy pohár folyékony mosószert, összetévesztve üdítőitalával. (Pedig annyira azért a román üdítők sem lehettek rosszak!) A későbbiekben azonban már „enyhült” e cáfolat háttározottsága, s a hangsúly akkori végtelen elkeseredettségére, elhagyottságára, kilátástalanságára került – ami, ugye, nem éppen egy tizenhat éves kamaszlány általános érzelmvilágának jellemzője.

Azt hiszem, joggal haragudhatunk hát az öt körülvevő felnőttekre, akik mindezt ... nem vették észre!

Szaltószabadság – Nagy Gáspár (1949–2007) írta le ezt a szót egy 1975-ös szép versében: „... csak nézem Olga Korbutot /

SZALTÓSZABADSÁGOT érzek / gyönyörű ez a lány mondom / ahogy tennék a tengerészek / vakító lábai alatt / már minden ott libeg / a csók a taps az éden / mi hiányzik még Istenem.” (*Csak nézem Olga Korbutot ...*) – 2008-ban aztán ezzel a címmel jelent meg válogatott verseinek egy kötete. A tizenhat éves Olgát a müncheni olimpián (1972) csodálhattuk (és valóban csodáltuk!), ahogyan a költő tette. „Gazsi” nagy sportrajongó volt, biztosan nézte a montreali „tíz pontos csitrit” is – nézte, és őt szintén (és őszintén) csodálta. De versre ő már nem ihlette.

Horrorra akadva (végszó?)

Nem túlzást azt gondolni, hogy ez a közeg (szakmai, családi, társadalmi) magyarázza – Istenem, lehet ilyesmire ... magyarázat?! – azt a horrortörténetet, amivel Amerikában végül összeomlott a Károlyi-birodalom.

Károlyi Béla és felesége ugyanis Amerikában is sikerrel vetette meg a lábát, fogadtatta el „módszereit”, és soha nem látott magasságokba emelte az amerikai női tornasport csillagát. Persze, a „dikta-torna” (Móra László 2016-os könyvének címe: *Károlyi Béla – Dikta-torna*) gyakorlata mit sem változott! A legkeményebb terror, megaláztatás, megfélemlítés, éheztetés ... minden úgy ebben a „szabad országban” is, ahogy korábban, egy (elvadult) diktatúrában.

Volt azonban ebben a felállásban, a Károlyi-ranchen, ami igazi horrorba futtatta a történetet. Ugyanis amit évekig próbáltak nem észrevenni, vagy ha észrevettek, a szőnyeg alá söpörni – hogy ezen elfogadott(?) sorozatos gyalázatok mellett egy rafinált és erőszakos pedofil (ráadásul egy orvos – a csapat orvosa, a „jóságos és megértő” Larry Nassar bácsi!) is szedte áldozatait, mondhatni nyilvánosan, felnőtt emberek, edzők, sportvezetők, olykor szülők(!), hm, félrenézése mellett.

Akinek elég erős gyomra van, láthatta a Netflix dokumentumfilmjében ennek hiteles feldolgozását („Az első tornász” – *Athlete A*). Ez amúgy sem tartozik szorosan vett témánkhoz, legfeljebb annyiban, hogy ahol egyszer felborul a természetes értékrend, ahol sérülnek emberi (pedagógiai) alapértékek, ott valóban bármi (bármilyen!) megtörténhet.

Szomorúan írom le ennek a cikknek a végén: a mai modern versenysport vadhajtásain gondolkodunk ...

Utánpótlássport

Az adatok kereskedelmi forgalomba hozatala a sportban: az utánpótlássportolók védelme a kizsákmányolástól

A globális sportipar értéke 2020-ban közel egymilliárd USA-dollárt tett ki, és az előrejelzések szerint ez a szám 2026-ra ötmilliárdra emelkedik (Clifford Chance, 2021). Az iparág központjában álló vállalatok azon dolgoznak, hogy a sport minden aspektusát pénzzé tegyék, és ebbe beletartozik a sport legértékesebb értéke is: a tehetséges fiatal sportolók (Clifford Chance, 2021).

A gyermekek személyes adatainak értéke

A sportiparban működő számtalan vállalat katalizálja a sport digitalizálását és a játékosok adatainak kereskedelmi hasznosítását, ezek közé tartoznak többek között: médiaügynökségek, fogadóirodák, sportfranchise-ok és játékfejlesztők (Westcott, 2020). Ezek a szereplők a legmodernebb gépi tanulási technológiát kihasználva átfogó adatbázisokat hoznak létre a sportolókról és életükről (Westcott, 2020). Ezek az adatok túlnyomórészt két formában jelennek meg: a játékosok teljesítményének elemzése céljából gyűjtött fizikai egészségügyi információk; és a játékosok életével kapcsolatos személyes információk.

A modern fiatal sportolók pénzben kifejezett értéke nem számszerűsíthető, és nem korlátozható annak a pályának, pályának a határára, amelyen szerepelnek. A sportközvetítések folyamatosan növekednek, növelve a nyilvánosságot, a hírnevet és a szponzoráción, a médiaszerződéseken és az árualadásokon keresztül pénzügyi jutalmakat. A közösségi média fellendülése lehetőséget teremtett a vállalatok számára, hogy pénzzé tegyék a fiatal sportolók mindennapi tevékenységét, akiknek a közösségi médiaprofiljai jelentős reklámok platformját jelentik.

Ezen adatok nagy részét a rajongók elkötelezettségének és a feltörekvő szupersztárok iránti érdeklődésnek a felkeltésére használják fel (Westcott, 2020). Ezáltal a látszólag személyesnek tűnő adatok - például egy fiatal sportoló érdeklődési köre, életmódbeli döntései, családi háttere és egyéb jellemzői - értékes



árucikké válnak a kereskedelmi ipar számára. A szövetségek a szurkolói élmények javításán dolgoznak, és e cél elérésének egyik fő módszere a szurkolók és a sportolók közötti kapcsolatok kiépítése, hogy új elköteleződési áramlatokat hozzanak létre (Westcott, 2020). Ezt bizonyítja mind a „kulisszák mögötti” sporttartalmak - mint például a Netflix Drive to Survive és az Amazon Prime All or Nothing sorozata -, mind a sportolók közösségi média fiókjainak pénzzé tétele.

A személyes adatok hatalmas pénzügyi ösztönzőit a globális sportszupersztárok megjelenése is bizonyítja. A tavalyi US Openen aratott győzelmét követően a brit tinédzser teniszszenzáció, Emma Raducanu több millió dollárt keresett, nemcsak a versenyek díjából, hanem a sportágon kívüli márkaszerződésekből is (Timmins & Race, 2021).

Ezt az értéket a piacképességének és különösen olyan személyes tulajdonságainak tulajdonították, mint a „személyisége” és az a mód, ahogyan nyilvános interjúkat adott (Timmins & Race, 2021). Hasonlóképpen, az Egyesült Államokban nemrégiben a nem fizetett diáksportolók is lehetőséget kaptak arra, hogy hasznot húzzanak nevük, képmá-

suk, profiljuk felhasználásából, lehetővé téve számukra a tízmilliárd dolláros „influencer” marketingipar megcsapolását (Planos, 2020).

Adatgyűjtés

A modern korban az adatok attól a pillanattól kezdve keletkeznek, hogy egy gyermek megnyit egy alkalmazást vagy belép az internetre, így a vállalatok munkáját megkönnyíti, hogy nyíltan hozzáférhetnek a nyilvánosan megtekinthető információkhoz, például a közösségi médiaprofilokhoz, a médiában megjelent cikkekhez és a közzétett játékosprofilokhoz, hogy karakteres zabott információk adatbázist építsenek fel.

A könnyen hozzáférhető adatokhoz való hozzáférés mellett a sportcsapatok, a vállalatok és az érdekelt ügynökségek rutinszerűen feldolgozzák és elemzik a viselkedési adatokat, hogy felmérjék egy sportoló piacképességét és sikerének valószínűségét (Andrew, 2022). Ez az adatkezelés magában foglalja többek között a következő beavatkozásokat: adatelemző cégek, amelyek teljesítményadatokat adnak el harmadik feleknek; fogadási cégek, amelyek kiskorúaktól származó adatokat használtak fel a fogadási vonalak meghatározásához; és szerencsejáték-vállalatok,

amelyek személyes adatokat használnak fel a játéktérvezéshez (Andrew, 2021).

Gyermekjogi aggályok

Az ENSZ gyermekjogi egyezményének (UNCRC) 3. cikke kimondja, hogy a gyermek életét érintő minden döntésnél elsődlegesen a „gyermek mindenek felett álló érdekét” kell figyelembe venni (UNCRC, 1989). A közelmúltbeli globális sportesemények azonban arra mutatnak rá, hogy a média veszélyes mértékben foglalkozik a fiatal sportolókkal, és csak korlátozottan veszi figyelembe az adatok helytelen kezelésének kockázatait. A tokiói olimpián már 12 éves érmesek is voltak, a nemzetközi labdarúgócsapatokban következetesen tizenévesek szerepelnek, az amerikai női teniszben pedig 17 és 18 éves sztárok tűntek fel (Andrew, 2022).

A gyermekek fejlődését és jólétét érintő kockázatok bőségesek. Pénzügyi szinten a gyermekadatokat más iparágak és szereplők gazdasági hasznára használják fel, kihasználva a sportolók sikereit anélkül, hogy maguk a sportolók feltétlenül hasznot húznának belőlük. Az anyagi hátrányok mellett a gyermekek adatainak korlátlan feldolgozása nagy kockázatot jelent a mentális egészségre és fejlődésre nézve.

Hiányoznak a kutatások arról, hogy a korai hírnév és a nyilvánosság milyen módon befolyásolja a gyermekek sportban való fejlődését, ugyanakkor egyértelmű, hogy a gyermekek kevésbé képesek felmérni az adataik felhasználásának és feldolgozásának következményeit (ICO). Ha egyszer már megszerzték és feldolgozták az adatokat, nagyon nehéz visszacsinálni ezeket a műveleteket.

Védelmi mechanizmusok

Míg a sportban az adatvédelemmel kapcsolatos konkrét politikák ritkák, a szabályozóknak lehetőségük van arra, hogy a szélesebb körű adatvédelmi rendelkezésekből merítsenek inspirációt. Az Egyesült Királyság általános adatvédelmi rendeletének (38) preambulumbekézése például körvonalazza a gyermekekre vonatkozó adatspecifikus jogszabályok szükségességét, felismerve, hogy a gyermekek kevésbé vannak tisztában az adataik feldolgozásának kockázataival és következményeivel (GDPR, 2016).

Általánosságban a GDPR és más adatvédelmi irányelvek a személyes adatok védelmét szolgálják: azokét, amelyek egy azonosítható személyre vonatkoznak. A rendelet értelmében a gyermekek személyes adatait csak akkor szabad feldolgozni, ha erre jogalap van, és olyan jogos érdekek állnak fenn, amelyek a gyermek alapvető jogaival szemben egyensúlyba hozhatók (GDPR, 2016). A

jogszerűségi megfontolások a sporttal összefüggésben kevésbé jelennek meg, ahol gyakran tévesen feltételezik, hogy minden, ami anyagilag előnyös a gyermeknek és családjának, az a gyermek érdekeit szolgálja.

Egyéb adatvédelmi politikák és szabályozások is léteznek, és több szinten is megfogalmazhatók. Írországban, egy olyan országban, ahol a lakosság negyede gyermeknek számít, az Adatvédelmi Bizottság iránymutatásokat dolgozott ki a gyermekek adatainak feldolgozására vonatkozóan (Data Protection, 2021). Ezek az iránymutatások többek között azt szorgalmazzák, hogy az átláthatóság és a gyermekekkel való kommunikáció kiemelten fontos. Az Egyesült Királyság Nemzetközi Adatvédelmi Biztosának Hivatala (ICO) az adatvédelem érdekében dolgozik, és hasonlóan a „privacy by default” (alapértelmezett adatvédelem) álláspontot szorgalmazza a gyermekadatok feldolgozásával kapcsolatban, nyílt konzultációkat javasolva azokban az esetekben, amikor gyermekadatok feldolgozására kerül sor (ICO).

A sport kontextusában ez a konzultatív és óvatos megközelítés ellentétben áll a kereskedelmi mohósággal. A személyes adatok apró darabkáinak hatalmas pénzügyi súlya van például a szerencsejátékokkal összefüggésben, és ezeknek az iparágaknak a működése a gyors ítéletektől és a proaktív döntéshozattól függ. Bár a GDPR - és más adatvédelmi mechanizmusok - keretet biztosít a sportszervezetek számára, amelyre támaszkodhatnak, nem lehet egyszerre a jogszabályi keret és a végrehajtó szerv, mivel a tagállamoknak kell értelmezniük és végrehajtaniuk a jogszabályokat (Data Guidance, 2019).

Tovább lépési lehetőségek

A gyermekadatokat gyakran „új arany”-nak nevezik, tekintettel potenciális pénzügyi értékükre (Adatvédelem, 2021). Mivel azonban a világ egyre inkább digitalizálódik, fontos, hogy a jogalkotók és a sportot szabályozó szervek a gyermekek védelmén dolgozzanak a digitális világon belül, és azon kívül. Kontraproduktív és irreális a sportoló gyermekeket kizárítani a digitális környezetből, például a közösségi médiából, tekintettel azok mindenütt jelenlétére. Ehelyett a szabályozóknak a következőkre kellene törekedniük:

1. Elemezzék, hogy milyen módon gyűjtenek adatokat a gyermekektől és dolgozzák fel őket a sportágazatban - ez segítene kommunikációs vonalakat és kapcsolatokat kialakítani a látszólag különálló iparágak között, hogy lehetővé váljon az iránymutatások és politikák közös kidolgozása.

2. Megfelelő irányelvek kidolgozása a gyermekek érdekeinek védelmére, valamint az adatgyűjtés és -feldolgozás etikai érvényességének értékelésére vonatkozó megbízás.
3. A gyermekek és az adatfeldolgozók közötti kommunikáció normalizálása és felhatalmazása, tiszteletben tartva a gyermekek autonómiáját és a meghallgatáshoz való jogát a jólétüket érintő kérdésekben.
4. Biztosítani kell a határozott szankciók és jogorvoslatok meglétét a jogsértők megfelelő megbüntetésére (a jelentéktelen pénzbírságok helyett) és a sérelmet szenvedett gyermekek (mind anyagi, mind pszichoszociális támogatással történő) kárpótlása érdekében.

Hivatkozások:

1. Andrew, J. (2022, April 6). “You can't win anything with kids – minors' data in sport – returns and regulations.” Retrieved from Clifford and Chance, accessed on 10 May 2022.
2. Clifford Chance. (2021, June). “Player power v data monetisation- sport's new battleground exploring an increasingly important asset class.” Retrieved from Clifford Chance, accessed 10 May 2022.
3. Data Protection. (2021, December). “Fundamentals for a child-oriented approach to data processing.” Retrieved from Data Protection Commission, accessed 10 May 2022.
4. European Union and Council of Europe. (2016, April 27). “General Data Protection Regulation 2016/679 Directive 95/46/EC”. Retrieved from Journal of the European Union, accessed 10 May 2022.
5. ICO. (n.d). “Children's code; Additional resources.” Retrieved from Information Commissioner's Office, accessed 10 May 2022.
6. ICO. (n.d). “What should our general approach to processing children's personal data be?” Retrieved from Information Commissioner's Office, accessed 10 May 2022.
7. Planos, J. (2020, May 15). “How much money could student-athletes make as social media influencers?” Retrieved from ABC News, accessed 10 May 2022.
8. Timmins, B & Race, M. (2021, September 13). “Emma Raducanu set to earn millions after US Open win.” Retrieved from BBC News, accessed 10 May 2022.
9. UN General Assembly. (1989, November 20). “United Nations Convention on the Rights of the Child, Treaty Series, vol. 1577. Retrieved from UNICEF, accessed 10 May 2022.
10. Westcott, K., & Jarvis, D. (2020, December 7). “The hyperquantified athlete: Technology, measurement and the business of sports.” Retrieved from Deloitte, accessed 10 May 2022.

A cikk Vanessa Cezarita Cordeiro írásának fordítása, az eredeti változat a Humanium oldalon jelent meg 2022-ben. Fordította Haász Péter

Sport és művészet

Felnőtt korban is szükség van edzői segítségre. Maraton után tájfutó-versenyen indulna Lévay Viktória színésznő

A Magyar Tájékoztató Futó Szövetség (MT-FSZ) tavaly decemberben második alkalommal adta át a „Monspart Sarolta-díj a tájfutásért” elismerést a 2021-ben elhunyt világbajnok tájfutó, a Nemzet Sportolója, a népszerű Saci emlékéért őrizve. A kitüntetést Kárai Kázmér atléta mesteredző, többek között a kétszeres világbajnok tájfutó, Oláh Katalin mestere vehette át. Az esemény „meglepetésvendége” Lévay Viktória, a Játékszín művésze volt, aki magával ragadó, megható beszédével és közvetlenségével mindenki szívébe belopta magát.

A Magyar Edzőben még nem készült interjú színművésszel, ám az ünnepség után egyértelmű volt, hogy Lévay Viktória történetét, a sporthoz, a futáshoz és Monspart Sacihoz fűződő kapcsolatát meg kell öröközni.

A sportos édesapa

A díjátadón említettem, hogy nagyon megtisztelőnek tartottam a felkérést, hogy Saciról beszélhetek, ugyanakkor zavarba ejtőnek is, mert nem vagyok sport szaktekintély, csak egy művész ember, aki imád futni. Igaz, mostanában hanyagoltam ezt a szenvedélyemet ... Egy színész be van kényszerítve a jelmezekbe, azok pedig határt szabnak az alakjának, nem lehet állandóan alakítgatni az öltözeteket. Nem szoktam mérlegre állni, a ruhák mindent eláruznak, úgyhogy oda kell figyelni magamra. No meg alapjáraton mindenben van egyfajta hiúság, hogy megfeleljünk magunknak, a társunknak. A színházban fittnek kell lenni, hogy fizikailag bírjuk az előadásokat, és ehhez nagyon hasznos a sport – **kezde a beszélgetést februári találkozásunkkor Lévay Viktória.**

– Mikor lett része az életének a sport?

Mindig is az volt. Apukánk testnevelő tanár volt Fonyódon, sportos ember. Olyan izmos volt, mint egy görög szobor. Sokat bokszolt, mert az volt a szenvedélye. Ő plántálta belénk, gyerekekbe a sport szeretetét, legalábbis belém mindenképp! Mindig szerettem futni, és az volt az álmom, hogy sportoló leszek. Szívfájdalom, hogy nem sikerült. Talán, ha szakértő kezekbe kerülök ...

– Az apukája nem foglalkozott Önnel?

Nem, ez nem volt téma otthon. Gyerekkoromban kaposvári mezeifutó-versenyeken indultam, akkoriban az volt a divat, igaz, nem is nagyon volt atlétikai pálya. A nagyapám a verseny után mindig várt, volt, hogy az utolsó métereket velem futotta, de a sportolásom nem került szóba. Édesapám szeretett minket, foglalkozott is velünk, csak valahogy akkoriban más volt a szülők és a gyerekek viszonya. Most meg az a tapasztalatom, hogy mi állandóan a gyerekekkel foglalkozunk. Ha Apukám nem is segítette a sportolásoimat, a fonyódi gimnázium testnevelő tanára felfigyelt rám, és meghívott a foglalkozásaira. Nagy dicsőség volt ez nekem, általános iskolásnak, hogy a gimisek közt lehetek.

– Milyenek voltak az edzések, tartotta a lépést a nagyokkal?

Valójában nem voltak rendes edzések, nem volt olyan igazi sportolói élet, mint amire vágytam. Elfutottam Fonyódról Fonyódligetre, majd vissza, ez volt a délutáni futóedzés, amihez később plusz motivációt jelentett egy csinos fiú, aki miatt elég sokszor megtettem ezt a távot ... A gimnáziumban belépett az életembe a tájfutás, amit a fizikatanár népszerűsített. Az edzéseken kezdetben csak térképeket nézegettünk a padban ülve, én meg mentem volna ki a szabadba! A tájfutásnak köszönhetően láttam először szarvascsordát, és szerettem meg a természetet. Rájöttem arra, hogy ehhez a sporthoz ész is kell, nem elég csak futni, és az életben később többször hasznát vettem térkép- és tájékoztató ismereteimnek. A második osztály után másik gimibe kerültem, és sajnos abbamaradt a sportolás, mert érettségire készültem, szerelmes voltam, verseket írtam, sok mindennel foglalkoztam, mint általában a tinédzserek.

– Mikor talált rá újból a sportolásra?

Érettségi után Budapestre, az akkori Nemzeti Színház Színiakadémiájára kerültem, ahol egy tanár hívására kezdtem el újból futni. Nekem „kis befektetéssel” is mindig ment a futás, hét-nyolc kilométert gond nélkül bármikor lefutottam. Ez viszont azért baj, mert ha ilyen alkat valaki, hajlamos nem edzeni. A Színművészeti Főiskolán bővült a sportok köre, lovagoltunk,



vívtunk, akrobatikát tanultunk, és én eljártam Pintér Tamás „Oroszlán” kaszkadőrrezéseire is, amit imádtam. Sajnos, ezeket a tapasztalataim még nem kamatoztathattam eddigi szerepeimben. A főiskola elvégzése után egy évvel férjhez mentem, megszülettek a gyerekek, és csak évek múltán beszélt rá a sógorom az újbóli futásra. Azonnal beszippantott az utcai futóversenyek hangulata, mert ilyenkor az is a társad lesz, akit előtte nem ismertél, hiszen ugyanaz a célotok. Nagyon fontosnak, pszichológiai ösztönző erőnek tartom, hogy minden résztvevő kapott érmet, nem csak a dobogósok. Ráadásul nekem, mint említettem, különösebb erőfeszitésembe sem került a távok teljesítése.

– Nem is készült a versenyekre?

Sportemberek között, különösen szaklapba készülő beszélgetésben nem illik ezzel dicsekedni, de tényleg minden felkészülés nélkül, kedvtelésből jártam ezekre a versenyekre, amiket nagyon élveztem, újból és újból futni akartam. Hosszú kihagyás után így kezdtem megint futogatni. A Játékszín futócsapatával minden októberben részt vettünk a „Fut a színház” eseményeken, és ha nem volt meg a létszám, több szakaszt is

teljesítettem. Büszke vagyok rá, hogy egyre több kollégát meg tudtam nyerni az ügynek, versenyekre jártunk, volt, hogy tiszta lánycsapatot is ki tudtunk állítani. Egy idő után elgondolkodtam azon, ha edzés nélkül ilyen jól megy, és bármikor le tudok futni hét-tíz kilométert minden nehézség nélkül, mi lenne, ha komolyabban foglalkoznék a futással? Mivel a munkám és a család kitöltötte az életemet, el is hessegettem a gondolatot. Aztán egyszer csak valahogy 42 éves lettem, és olvastam a Budapest Sportiroda „42 év 42 kilométer” kihívásáról, amit több születésnapos kollégám teljesített, vagy éppen készült rá. Akkor már a Szent Márton Gyermekmentő Szolgálat futónagyköveteként rengeteg versenyen vettem részt. Így lehettem ott 2015 őszén egy rendezvényen, ahol először találkoztam Monspart Saroltával.

Saci

Lenyűgözve hallgattam őt, és mire befejezte a mondandóját, annyira belekesedtem, hogy hirtelen felindulásból odamentem hozzá, bemutatkoztam és megkértem, hogy készítsen fel a maratonra. Szinte biztos voltam benne, hogy valamilyen indokkal elutasít, azt fogja mondani, hogy nem úgy megy az, és hogy felejtsem el ennyi idősen; de legnagyobb meglepetésemre máshogy reagált. Azt válaszolta, hogy rendben, mikor kezdjük? Semmit nem tudott rólam, a képességeimről, az adottságaimról, mégis rögtön azt felelte, hogy vágjunk bele. Le voltam nyűgözve és madarat lehetett volna velem fogatni. Pedig akkor még nem is tudtam, hogy Saci megváltoztatja majd az életemet ... 2016 januárjában megkezdtük a felkészülést. Saci küldte az edzésterveket, nekem pedig hetente írnom kellett, hogy mi hogyan ment. Bevallom, kezdetben féltem, hogy mit fog kezdeni az én lelkizős személyiséggemmel a szikár, ami a szívében az a száján stílusú Saci. Azóta is őrzöm az összes e-mailt, amit neki küldtem és amiket tőle kaptam. Megvan az összes útmutatása, lelkesítése, biztatása, vigasztalása, bölcsessége. Persze, voltak zökkenők, amikor nem tudtam teljesíteni a feladatot, de csodálatos utat jártunk be együtt azalatt a kilenc hónap alatt. Nem tudom, hol nem futottam, mert futottam a somogyi mezőkön, szántásokon, kukoricásban, havas erdőben Galyatetőn, számtalanszor a Balaton partján, a sósúti dombokon, a régi római út maradványain, óceánjáró hajó edzőtermében tengeri kilátással, Tel-Avivban, éjszaka fejlámpával, a Normafánál, két előadás között a Margitszigeten ... Egyszer még a tájfutó múltamnak is hasznát vettem, ugyanis a Kékestetőn a hidegben lefagyott a telefonom, de ahogy egykor tanultam, egy tájékozódási pontot, a kilátót megcélozva visszatálaltam a szállodához. Rengeteg élménnyel és tapasztalattal gazdagodtam, sokat tanultam magamról és a testemről, és hőiesen megküzdöttem a sportolás adta kihívások démonjaival. Saci pedig végig mellettem volt. Sok minden történt ezalatt a csaknem egy esztendő alatt, kezdve azzal, hogy a lányom februárban felvételizett a Magyar Táncművészeti Egyetem balett szakára, ahol bizonyos adottságok miatt azt tanácsolták neki, hogy a nyári pótfelvételin próbálkozzon újra. Mivel neki akkor azt mondtam, hogy ne adja fel, és hogy az álmainkért igenis meg kell dolgozni, elég kínos lett volna, ha én ezek után bármikor is megfutamodom. Így hát futottam, hogy példát mutassak, a futócipő mindig a táskámban volt. Sokszor futott velem a nővérem.

Az első félmaraton

Áprilisban, miközben életem első félmaratonját futottam, a kórházban meghalt az édesapám, és nem tudtam úgy örülni a teljesítményemnek, mint szerettem volna. Úgy volt, hogy jön nekünk drukkolni, és reméltem, hogy büszke lesz majd rám ... Ha másként is, mint ahogy elképzeltem, de végül is velem volt. Ahogy azóta mindig, amikor futok. Májusra a sok hegyre futástól bedurrant a sípcsont melletti izmom, és sokszor kíneservesen, zokogva futottam a napi feladatokat. Noha futás közben nem fáj a lábam, mégis olyannyira lelassultam, hogy teljesen kétségbe estem. De május végén a fiam aranyérmes lett a korosztályos karate Európa-bajnokságon, és miközben ők Szerbiában küzdöttek, én itthon, futás közben arra gondoltam, ha neki sikerült, nekem is menni fog, mennie kell! Júniusban a második félmaratonom Tihanyban már fantasztikusan sikerült, és felülírta az első szomorú élményét.

– Továbbra is fáj a lába?

Saci sokáig figyelte a mozgásomat, hogy rosszul futok-e, de aztán megtaláltuk az okot: nekem nem erősítésre, hanem nyújtásra van szükségem. Egy fantasztikus edző, Bokor



Marcell, és egy szuper eszköz, a Power Plate segítségével már az első hét intenzív nyújtás után húsz másodperccel javultak a kilométereim. Nem is spórolom le azóta sem az alapos nyújtást! Július elején a lányomat felvették a Magyar Táncművészeti Egyetem balett szakára, a nyarat pedig a munka mellett, a futásról szóló sokféle könyv olvasásával töltöttem. Tanultam a Csí futásról, különböző légzéstechnikákról, próbáltam minél tudatosabban megélni minden pillanatot. Megtanultam enni és inni futás közben, szép lassan hozzászokott a testem a terheléshez, és már nem kellemetlen hascsikarásokkal végződött egy-egy lendületesebb futás. Augusztusban, a 30 kilométeres tesztfutáson a Normafánál már elkezdtem hinni, hogy menni fog a 42 kilométer is, ha mindent elkövetek addig, amit csak tudok, a siker érdekében.

Az első maraton

Amikor elkezdtem a maratonra készülni, nem fogtam, hanem híztam, mert olyan nagy étvágyam lett. Kiderült, hogy rossz tempóban futottam, mert az volt a célom, hogy minél tovább bírjam. Szeptemberben Saci azt mondta, ha egy picit fogynék, könnyebben futnék. Fehérje diétával és heti négy futóedzéssel hat hét alatt tizenkét kilót fogtam, pedig csak öt-hat kilót terveztem, és közben jóval energikusabb lettem. Saci tényleg átalakított kívül és belül is! Végül eljött a várva várt nap, és minden perce tökéletes



volt. Mind a 4 óra 39 perc és 26 másodperc! Egyetlen vágyam az volt, hogy minden pillanatát élvezzem, és – hála Saci tökéletes, fokozatosan gyorsuló taktikájának – ez így is történt. Amikor jöttünk vissza Budáról Pestre, mámoros érzés fogott el, és tudtam, hogy most már meglesz! Szinte mindennap áthajtok a Nyugati téri felüljárón, és eszembe jut Saci, aki aznap is ott várt már, a szokott helyén. Boldogan ugrottam a nyakába, megöleltem a férjemet és a gyerekeket is, majd futottam tovább az utolsó hét kilométeren. Elmondhatatlan érzés ráfordulni a célra azal a tudattal, hogy megcsináltam!

Amióta Saci segítségével lefutottam a maratont, másként gondolok az időre és a távolságokra. Ha például a Sós-kút és Pusztázámor közötti úton járok, ahol akkoriban sokat edzettem, pontosan tudom, hol hányadik kilométerénél tartottam az aznapi edzésemnek az országúton. A futás olyannyira a szenvedélyemmé vált azalatt a kilenc hónap alatt, és a futás öröme olyan mélyen bevésszódott a tudatomba és a tudatalattimba, hogy amikor hosszú kihagyás után eljutok egy-egy utcai futóversenyre, és korán reggel odaérek a még üres rajthoz, rendszeresen elsirom magam, mert úgy érzem, hazaértem. És megkönnyezem futás közben Saci tábláját a szigetkör elején; és persze a sportpálya bejáratánál is rendszeresen elérzékenyülök, ahol a kör véget ér ... ez utóbbi amúgy akkor is így volt, amikor még élt ...

Kárai Kázmér

Az első maraton után a folytatás még várat magára ... Az élet sajnos úgy hozta, hogy Saci megbetegedett, és megkérdeztem Kárai Kázmért, Kazit, hogy vállal-e engem. Már korábban ismertük egymást, ám a sport szeretete csak Saci halála után lett kapcsolatunk közöttünk. Ő azt szokta mondani, hogy megörökölt engem Sacitól.

Ez a kapcsolat még nem volt annyira gyümölcsöző, de ez rajtam múlt. Amikor Saci elment, nagyon megviselt, nem volt erőm és kedvem a futáshoz. Régen, amikor az énektanár bácsim halt meg, sokáig nem volt kedvem énekelni ... Tudom, mindenkinek arra van ideje, amire szakít magának, de most megint nehéz időszakot élek. A lányom, Lili érettségi előtt áll és balett szakon képesítő vizsgázik, én elkezdtem angolul tanulni, a színészi elfoglaltságaim mellett pedig rendezni fogok Kecskeméten. Most ezen van a hangsúly az életünkben. Gyakran eszembe jut, hogy Saci mindig azt mondta: neked jó „akarókád” van. Hát most ez az akaróka nem működik ... Felhozhatom, hogy bár mostanában nem futottam, azért nem hiányzott a mozgás az életemből. Az ősz táncatanulással telt, mert a Játékszínben bemutattuk a Hölgyválasz című darabot. Mivel már régen táncoltam, félttem tőle, úgyhogy elmentem Keveházi Gábor Kossuth-díjas balettművészhez, hogy mutasson néhány gyakorlatot, tanítsa meg a helyes tartást. Másfél

hónapon át nap mint nap gyakoroltam, és a rumba kegyetlenül tud fájni! A tánc mellett ott volt a rengeteg lépcsőzés a színházban és otthon is, tehát sportoltam ... De nem kamuzok! Ez meg sem közelíti a futóedzéseket. De most nehéz elszánni magam.

Az edző szerepe

Ilyenkor derül ki, hogy milyen sokat számít egy jó szakember, egy edző, aki tud noszogatni, ösztönözni, tud jókor jó mondatot mondani, segít, ha fáj a lábad vagy éppen gödörben vagy. A felnőtteknek is szükségük van edzőre, mentorra, igénylik az ilyen segítséget. Gyerekként sportolói karrierrel álmodtam, és meggyőződésem, hogy alkalmas lettem volna rá, ha időben felfedeznek, és jó szakember kezébe kerülök. Az elmúlt évek tapasztalatai is azt bizonyítják, hogy kitartó, szívós vagyok. Persze, nem panaszkodom, sokat köszönhetek annak a fonyódi testnevelő tanárnak, Lehel Lászlónak, aki a gimisek közé hívott, és a tájfutást megismertető fizikatanárnak, Németh Lászlónak is.

– Ha még ma is emlékszik a nevükre, tényleg meghatározóak lehettek az életében.

... és ugyanilyen fontos volt Saci, és most Kazi is, akinek még nem sokat tudtam felmutatni, ennek ellenére minden versenyre elkísért az utóbbi időben. Ez a támogatás, a belém vetett bizalom inspiráló és boldogság számomra. Féltve őrzöm Saci leveleit, a Kazitól kapott mondatokat pedig mindig kinyomtatom és beteszem a motivációs naptáramba, hogy erőt adjanak. Amikor a Sacira emlékező ünnepségre készültem, előkerült a tájoló, amit tőle kaptam. A maraton után a tájfutást céloztuk meg. Lehet, hogy hamarosan eljön az ideje, hiszen ezt a sportot bármikor el lehet kezdeni. Saci mindig azt mondta: ne várd az alkalmat, hogy mikor kezdj el valamit, hanem kezd el!

2016-ban Európa-bajnok lett a fiam, és lefutottam a maratont. Az idén érettségizik a lányom, a férjemmel a 25. házassági évfordulónkat ünnepeljük, és áprilisban 50 éves leszek. Ezt az évet is meg kell koronáznom valamivel. Egy családi-baráti csapattal május elején elindulunk az UltraBalatonon, az én feladatom a tini koromból jól ismert és jól bevált 16–17 kilométeres szakasz, a Fonyódliget–Balatonboglár közti távolság a déli parton. Saci tájolóját pedig, és azt, hogy részt vehettem egy tájfutó-ünnepségen, jelnek veszem: itt az ideje egy másik régi álmomat megvalósítani!

Füredi Marianne



Kőpf Károly

Főtitkári beszámoló Ez történt ...



Egyik új projektünk, a múlt évtől működő Magyar Virtuális Sportmúzeum egyre bővülő kínálattal áll az érdeklődők rendelkezésére. Mint arról korábban beszámoltam, első ütemben az oldalra felkerült minden olyan sportoló profilja, akik az újkori olimpiai játékokon – 1896-tól 2020-ig – Magyarország képviselésében éremszerzők voltak. A múlt év második felének egyik kiemelt feladata volt a Mesteredzők Falának létrehozása. Ennek folyamán sikerült valamennyi, 1952-től napjainkig a Díjjal kitüntetett 691 mesteredzőről szóló, még fellelhető dokumentáció beszerzése. Ez adta az ötletet, hogy az olimpiai érmet szerzett sportolók mellett azok a kiváló mesterek is bekerüljenek a Virtuális Sportmúzeumba, akik kovácsai voltak az olimpiai sikereknek. Sorra készültek el a mesteredzői profilok és a mai napig több, mint 350 ilyen profil került fel a hajragyagok.hu oldalra. 2024. a Párizsi Olimpia éve. Ez további ötletet adott az oldal bővítéséhez. Az olimpiai kvalifikáció befejezéséig felkerülnek a Múzeum oldalára azoknak a sportolóknak a profiljai, akik sikeresen kvalifikáltak és a Magyar Olimpiai Csapat tagjai lesznek a Párizsi Olimpián. Lelkes csapat dolgozik azon, hogy a Magyar Virtuális Sportmúzeum látogatói minél több információhoz jussanak a magyar sport múltjáról és jelenéről.

A másik új kezdeményezés, amit az idén indítottunk, a Sportszülők Akadémiája. A sportszülők kérdés- és problémakörével az edzőtovábbképző konferenciáinkon minden évben foglalkoztunk. Ezeket a konferenciákat rendszeres előadónk volt Kovács Krisztina, a TF sportpszichológusa. Kovács Krisztina doktori disszertációját is ebből a témából írta. A doktori értekezés védeke a múlt év novemberében volt és Krisztina invitálására magam is részt vettem az eseményem. A széles kutatómunkán alapuló disszertáció annyira felkeltette az érdeklődésemet, hogy kezdeményeztem a MET-ben egy olyan képzési sorozat elindítását, amely

a sportszülőket célozza meg. Abból indultam ki, hogy a sportolókkal, a sportolók tudásának gyarapításával, felkészítésükkel foglalkoznak az edzők, az edzők szakmai tudásszintjének gyarapításával az edzőtovábbképzésen foglalkozik a MET, de ott van a „*sportháromság*” (Mizsér Attila megfogalmazása) harmadik lába, a sportszülő. A sportszülők eddig legfeljebb autodidakta módon, önképzés keretében gyarapíthatták azokat az ismereteiket, amelyekkel segíteni tudták gyermekeik sportbéli előrehaladását, esetleg az edzők és a sportközösség munkáját. A sportszülők a fiatal sportolók felkészítésének nélkülözhetetlen szereplői, nélkülük nincs utánpótláspont. Ezért gondoltam, hogy a sportszülőket szervezett módon kell olyan ismeretekhez juttatni, amelyekkel hasznosan és eredményesen be tudnak kapcsolódni gyermekük sportfelkészítésének folyamatába. Így jött létre a Sportszülők Akadémiája. A terv szerint januártól május végéig minden hónapban egy foglalkozást tartunk, előben a Magyar Sport Házában, online a MET YouTube csatornáján. Az időpont is alkalmazkodik a szülők munkahelyi és egyéb elfoglaltságához, a rendezvények este hattól nyolcig tartanak. A kezdeményezés élénk érdeklődést váltott ki, a média csatornáinak köszönhetően az információ széles körben elterjedt. A januári első foglalkozás telt ház és nagy internetes érdeklődés mellett zajlott. Eddig három – január, február, március hónapi – rendezvényünk volt és ebben a félévben még további kettő lesz. A foglalkozásokba igyekszünk a sport olyan szereplőit is bevonni, akik ismeretségünkkel, sportolói, vagy edzői múltjuknál fogva hiteles tájékoztatást tudnak adni a szülőknek a gyermeksport követelményeiről, a szülői szerepvállalás ideális mértékéről és módjáról. Így vendégünk volt Dr. Kemény Dénes, Dr. Kiss Gergely, Kökény Beatrix és Imre Géza. Ők sportolóként, edzőként, sportvezetőként és nem utolsósorban sportszülőként is hasznos, hiteles információkat tudnak adni jelenlegi sportszülőknek.

A másik ötlet, ami jelenleg a megvalósítás szakaszánál tart, a Mesteredzők Klubjának a létrehozása. Erről az elnöki üzenet részletes tájékoztatást ad. A Klub létrehozásával szeretnénk szorosabb és gyakoribb kapcsolatot kialakítani kiváló edzőkollégáinkkal.

Az I. félévi edzőtovábbképzési programunk ismét változatos témákat tartalmaz. A program összeállításakor – mint korábban is – figyelembe vettük az edzők javaslatait. Így kerültek be a programba olyan témák, mint az edzőtervezés és a diéta kapcsolata, a digitalizáció és a mesterséges intelligencia a sportban, valamint a mikrobiom és a teljesítmény összefüggése. A konferenciákat változatlanul nagy érdeklődés kíséri. Az átlagos részvételi létszám meghaladja a háromszáz főt.

Kolléganőnk, Horváth Rita, aki elnökségi tagként, majd munkatársként közel tíz évig szolgálta a Magyar Edzők Társaságát február 27-vel megvált tőlünk. Kiváló szakmai munkát végzett a projektjeink lebonyolításában. A nemzetközi kapcsolatok területén továbbra is segíti munkánkat.

A március 7-én megtartott elnökségi ülés elsősorban az évi Rendes Közgyűlés előkészítésével foglalkozott. A MET éves Rendes Közgyűlését 2024. április 11-én 14 órakor tartja a Magyar Sport Házában.

2024. március 21.

Kőpf Károly
főtitkár

MET – Edzőtovábbképzés

Az utánpótláskorból a felnőttkorba való átmenet problémái

Prof. Dr. Géczi Gábor, a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem intézetvezetője volt az első előadó, aki az átmenet fizikai követelményeiről beszélt. Az egyéni fejlődést öröklött tényezők és külső ingerek határozzák meg. Az egyén és a környezete kölcsönhatásban állnak egymással. Az egyén fizikai és neurológiai fejlődésén megy keresztül. A terhelést mindig egyénre kell szabni. Az egyén fejlődési szakaszait a hosszútávú sportolófejlesztési program írja le. Az átmenet az utánpótlás korból a felnőtt korba a 15-16. életév után kezdődik. A test nagy változásai ekkor következnek be, és a sportoló különleges milliőbe kerül át felnőtt sportolóként. A specializáció ebben a korban már bekövetkezett. Az egyéni különbségek a terhelésben és a regenerációban már jelentősek. A felkészülésben megjelenik a periodizáció és egyre több lesz a sportágspecifikus terhelés, edzés. A legjobbak közé csak plusz munkával lehet felérni. Csapatportokban 18-20 éves kortól lehet bekerülni a felnőtt csapatokba. A felnőtt csapatba kerülésnél méri, hogy a játékos eleget tett-e azoknak a fizikai követelményeknek, amelyek a felnőtt korosztály jellemzői. Ehhez a méréshez sportáganként meg vannak a kipróbált tesztek. A felnőtt csapatba bekerülésnél fontos a csapat összetétele is. Sportáganként változik, hogy hány éves korig számítják utánpótlás korúnak a sportolókat, játékosokat. Természetesen ez függ a sportág jellegétől, elsősorban a fizikai követelményeitől. Az átmenet idejére kiegyenlítődnek az akcelerációból és retardációból adódó különbségek. Az utánpótlás korban tehetségesnek ítélt játékosoknak nagyobb az önbizalma, hamarabb be tudnak illeszkedni a felnőttek közé. A játékos saját magáról alkotott véleménye is jelenthet a fejlődése szempontjából pozitív, vagy negatív hatást. Hogy lehet védeni a fiatal sportolókat a lemorzsolódástól? Az un. fiatal szabály nem mindenütt válik be. A fiatal szabályhoz kötött anyagi támogatás sem segíti a fiatalok beépítést a felnőtt csapatba. El kell döntenie, hogy egy adott bajnoki rendszer milyen célokat szolgál. Lehet olyan liga, amelynek feladata az utánpótlás tehetségek felszínre hozása és gondozása. A kluboknak legyen utánpótlás fejlesztési stratégiája. A játékosügynököknek is szerepe lehet a hatékony a tehetségirányításban. Legfontosabb tényező a fiatal sportolók megfelelő fizikai és mentális felkészítése.

Prof. Dr. Tóth László, a Magyar Testnevelési Egyetem egyetemi tanára előadásában az átmenet mentális problémáiról beszélt. Az edzés feladata a túlkompensáció, amely az edzésterhelés és más külső terhelések hatására jön létre. Ezek összessége okozza a belső terhelést. Ha ezt nem jól kezeljük, túledzés következhet be és ennek következménye lehet a lemorzsolódás. A lemorzsolódásnak számtalan oka van. A kiegészítés a sportban is jelen van. A fél éves eltolódás az ugyanabban az évben születetteknél is jelentős fejlettségi eltérést eredményezhet. A fizikai és mentális terhelés is az életkorhoz kell igazítani. A fizikai, a kognitív és az érzelmi fejlődés szakaszai nem esnek egybe és megjelennek az egyéni különbségek is. Ebben tud a pszichológus segíteni az edzőnek validált tesztekkel, kérdőívekkel. Az új felfogás szerint a serdülő kor meghosszabbodott, 10 éves kortól 25 éves korig is tarthat. A serdülőkor új feladatokat hoz a fiatal életében. Ezekből a legfontosabbak: azonosulás a nemi szereppel, érzelmi leválás a szülőktől és a pályaválasztás, a felnőtt szerepkör kialakítása. A serdülők előtt különböző követelmények teljesítése merül fel a felnőttkorba való átmenethez. Ilyen a családtól való elszakadás, az érzelmek átvitele más személyekre. Az identitás újra formálása azt jelenti, hogy a serdülőben kialakuljon, „Ki vagyok én? Mi a mások vélemény rólam?” A sport, a sporteredmények és az edző segítene a serdülőnek az átmenetben. De gyakran nélkülözhetetlen a pszichológus segítsége is. A szülőkről való leválásnak vannak érzelmi és egzisztenciális vonatkozásai is. A leválásnak okozhat krízisjelenségeket. Ebben rejlenek a megújulás lehetőségei is. Az élsportban az új csapatba kerülés jelenthet krízishelyzetet. Ez serdülőkorai kezdődő pszichiátriai zavarokhoz vezethet. Ezek lehetnek érzelmi- és hangulat-zavarok, táplálkozási, életmódbeli, alvási zavarok stb. Figyelni kell a depressziós és a beszűkülési jelekre, zavarokra. Nem szerencsés, ha az edző pszichológusként is viselkedik, kettős szerepet játszik. A sportpszichológus a teljesítményfokozásban játszik szerepet, a pszichés zavarok elhárítása a pszichiáter kompetenciája. Az edző szerepe a szakterületek szakértőinek tájékoztatása, segítség kérése. Az utóbbi időben a sportpszichológusok már nem csak a sportolókkal foglalkoznak, hanem a stábbal és a versenybírókkal is. Alapvetően fontos az edző és sportoló közötti pozitív interakció kialakí-

tása. A tanuláshoz, így a mozgástanuláshoz is nélkülözhetetlen a motiváció. Változatos ingerekkel lehet fenntartani a sportolók motivációját. A motivációs rendszert folyamatosan ellenőrizni kell. Ezzel segíthetjük a mentális erő fejlesztését. Edzőként fontos, hogy a fejlődést helyezzük a középpontba, ne az eredményt. Kihívást jelentő, de teljesíthető célokat kell kitűzni, segíteni kell a sportolók stresszkezelését. Mindig előtérbe kell helyezni az egyéni bánásmódot.

Ifj. Kovács Csaba, a Feha19 Jégkorong Akadémia szakmai igazgatója elmondta, hogy a jégkorong 2021-ben csatlakozott az akadémiai rendszerhez. A Fehérvári Akadémia módszertani központként is működik és felnőtt csapattal is rendelkezik. Céljaik: nemzetközi szintű felkészítés és versenyeztetés, naprakész nemzetközi szakmai tudás, külföldi szakemberek bevonása a szakemberek fejlesztésébe, minél több I. osztályú játékos kinevelése. Ehhez megfelelő környezetet alakítottak ki: versenyeztetés, fizikális felkészítés, mentális felkészítés. Buborékrendszerben dolgoznak: a legtehetségesebbek felfelé léphetnek a korosztályukból. Ezt mentálisan is kezelni kell. Versenyhelyzetet teremtenek, ami elősegíti a játékosok mentális fejlődését is. A versenyeztetés hazai és nemzetközi bajnokságokban történik, a legjobbak a korosztályukban és feljebb is versenyeznek. A magasabb korosztályba való szereplésben nagyon fontos a fizikai felkészültség. A saját korosztályban való szerepeltetés a sikerélmény miatt fontos. A fizikai fejlesztés egészen addig tart, ameddig a sportoló szervezete reagál a fejlesztő ingerekre. Céljuk, hogy ne kelljen választani a sport és az oktatás között. Ez összetett, bonyolult tevékenység. Nemzetközi protokollok alapján kialakították a fizikai felkészítés hazai tesztprotokollját. Nagyon figyelnek a sérülések előfordulására a sportág küzdő jellege miatt. Vegyes rendszerben dolgoznak, a helyi játékosok mellett vannak kollégisták is. A mentális felkészítés szempontjából fontos tudatosítani a játékosokban, hogy merjenek hibázni. Az eredményesség mindig kihívás, de csak bizonyos mértékig. Támogatják a fejlesztő külföldi csapatban való szereplést. Az átmenet időszaka jelenti a fiatal számára a legnagyobb kihívást. A kihívásokra a megoldást a játékosnak kell megtalálni.

Köpf Károly

MET – Edzőtovábbképzés

Edzés, tanulás, iskola, sport. Edzői, pedagógusi gyakorlatok

A konferencia célja az volt, hogy megismertesse az edzőkkel azoknak a köznevelési intézményeknek, a köznevelési típusú sportiskoláknak a körét, amelyek hatékony segítséget tudnak nyújtani a versenyszerűen sportoló gyermekek, főként az élsportolói szintig eljutott fiatalok sporttevékenységének és tanulmányinak összeegyeztetéséhez.

Polgár Anikó, a Csík Ferenc Általános Iskola és Gimnázium igazgatója bemutatta a gazdag sporthagyományokkal rendelkező iskola működését az alsó tagozattól kezdve egészen a gimnáziumi érettségire készülő osztályokig. Az iskola a sport területén nagy hagyományokkal rendelkezik. Több nagy sportegyesület számára is könnyen elérhető, ez teszi vonzóvá a sportoló gyerekek és szüleik részére. Az iskola törekszik az edző – tanár – szülő háromszög jó együttműködésére. Az iskola-fenntartó és a SIOSZ támogatása teszi lehetővé az eredményes munkát. Az alsó tagozatba alkalmassági vizsgálattal lehet bejutni. A testnevelési órákon arra törekednek, hogy a gyermekek minél több mozgásformával, sportággal megismerkedjenek.

A felső tagozatban három párhuzamos osztály van, ebből kettő sportiskolai. Az egyik osztályt az újonnan jelentkező sportoló gyermekekkel töltik fel, edzői megkeresésre, sportegyesületi ajánlással. A jó sporteredménnyel és gyors tanulási képességgel 5. rendelkező gyermekeket veszik fel. Az edzések látogatásának elősegítésére órákedvezményt adnak a tanulóknak, általában az első, vagy utolsó kettő tanórán. A hiányzások miatti lemaradást a tanulásban korrepetálásokkal ellensúlyozzák. Ennek költségét a SIOSZ támogatása fedezi. A sporttal, sportolással kapcsolatos tantárgyakat is oktatnak: tanulásmódszertan, olimpiatörténet, sportegészségügy, sportetika. A gimnáziumba tízszeres túljelentkezés van. A sportosztályt magas, 38-40 fős létszámmal működtetik. A sporttevékenység támogatása mellett az érettségire való felkészítés a cél. Nem támogatják a magántanulást. Mentori rendszert hoztak létre, erre pályázni kell. A mentor szerepe elsősorban a koordinálás az edző és a tanárok között. Jó kapcsolatokat ápolnak a sportegyesületekkel, a SIOSZ-szal, a MOB-bal és a TF-el is.

Fazekas Csaba, a Kölcsey Ferenc Gimnázium igazgatója mutatta be az iskolát. A gimnáziumban nem csak kiváló sportolók, de a sport-

hoz köthető más közszereplők is jártak, pl. Vitray Tamás. Az iskola már a sportosztályok indítása előtt is támogatja a sportoló tanulókat. Sportosztályok 1985-től működnek. 832 tanuló jár az iskolába, ebből 393-an rendelkeznek versenyzési engedéllyel. Négy sportiskolai osztály működik átlag 32 fős létszámmal. Nem tesznek különbséget sportág és sportegyesület között, így közel 40 sportágból vannak tanulók, de túlsúlyban vannak a csapatsportok képviselői. A felvételi alapja a középiskolai felvételi rendszer. Legutóbb minimum 114 pontot kellett teljesíteni a felvételhez. Ezt a kiemelkedő sporteredmény figyelembevétele követi a felvétel eldöntésében. Az oktatás során a kettős karrier elvét követik. Akik a sportolást menetközben abbahagyják, továbbra is maradnak a sportosztályban, másjellegű sportcélkitűzéssel. A tanári kar is rendkívül sportos, elkötelezett a sport iránt. A magántanulást ők sem támogatják, legfeljebb csak a már profi sportolói szerződéssel rendelkező élsportolóknál. Engedélyezett az edzős, verseny miatti távolmaradás, de 50%-ot meghaladó hiányzásnál osztályozó vizsgát kell tenni. A tanulmányi kiesést egyéni, vagy csoportos konzultációval pótolják. A mentor program náluk is működik, ugyanúgy pályázat alapján. Az elbírálásnál első szempont a sporteredmény. A mentor és a mentorált kapcsolatának a fő csatornája a facebook, de vezető szempont a személyes kapcsolat is. A kapcsolat erőssége a bizalomtól függ. Egy tanár legfeljebb két mentoráltat irányít. Feladatuk a koordináció az edzővel, szülővel, sportegyesülettel. Minden év végén állapotfelméréssel vizsgálják a mentorálás eredményességét. A tutor az egyetemi felvételre készíti fel a tanulót.

Tóth József, a SIOSZ irodavezetője a sportiskolák szerepéről beszélt a kettős karrier megvalósításában. 2002-ben az állami sportvezetés kidolgozott egy egységes rendszert az utánpótlás-nevelés működtetésére és támogatására. Ennek lényege az utánpótlásrendszer kibővítése, a tehetségek felkutatása, fejlődésük biztosítása volt a kettős karrier szempontjainak figyelembevételével. 82 köz-



nevelési típusú sportiskola működik Magyarországon. Ezek irányítása 2018-tól a SIOSZ hatáskörébe tartozik. Az állami támogatás a SIOSZ-on keresztül jut el az iskolákhoz. A SIOSZ hét szempontból álló szempontrendszert dolgozott ki az állami támogatások elosztására. Ez a rendszer tartalmazza a tanulólétszámot, a sport- és tanulmányi eredményeket, a sportban is dolgozó testnevelők számát, az igazolt és válogatott kerettag sportolók számát. A támogatás támogatási szerződésen keresztül történik. Az iskolák a szempontok alapján évente kétszer kötelesek adatot szolgáltatni. Az iskolák évente átlagban 4,5 millió Ft. támogatást kapnak. Ennek jelentős részét bérköltségre fordítják. Az iskolák működésében a legfontosabb a tantestület egészének elkötelezettsége.

A köznevelési sportiskolává minősítést a 20/2012 EMMI rendelet alapján kérvényezhetik az iskolák, ha a megfelelő követelményeknek eleget tesznek.

A konferencia a gyakorlatban hasznosítható információkat nyújtott az edzőknek ahhoz, hogy az általuk foglalkoztatott tehetséges fiatalok sportolói pályafutását és tanulmányait összehangolják.

Köpf Károly

MET – Edzőtovábbképzés

Edzéstervezés és dietetika. A táplálkozás szerepe a regenerációban

A konferencia előadója **Kőrösi Éva**, a Magyar Birkózó Szövetség dietetikusa volt, aki egyben a Héraklész Program dietetikai tanácsadója is. Előadása elején hangsúlyozta, hogy gyakorlati szempontból próbálja megvilágítani az edzéstervezés és a dietetika összefüggését. Az edzésmunkához energia kell, amelyet a tápanyaggal viszünk be a szervezetbe. A dietetikusként figyelembe kell venni a terhelés minden összetevőjét, valamint azt is, hogy két terhelés között mennyi idő áll rendelkezésre a regenerációhoz. Figyelembe kell venni az egyéni adottságokat és a sportolót érő egyéb ingereket is. Nem edzőtábori körülmények között a táplálkozást a sportoló anyagi körülményei is befolyásolhatják. Az energiaképzés az edzésélettanból ismert az edzők előtt. Az energiaraktárakat is figyelembe kell venni az edzés és dietetikai programtervezés során. A legfontosabb energiaraktárak a glikogén és a máj. A raktározás nagysága függ az izomtömegtől. Kb. 90 percre elegendő szénhidrátot raktároz a szervezet. A zsírraktár szintén az izomzat. A testszírszázalék nem mehet bizonyos mérték alá. A testfehérjének nem feladata az energiaképzés. Ehhez csak végszükség esetén folyamodik a szervezet. Az előadó ezután átdöntötte az energiaképzés folyamatát: az ATP rendszert, az aerob és anaerob rendszert. A különböző sportágaknál és versenyszámoknál más-más energiarendszerek a dominánsak. A szervezet egy adott időben többféle energiarendszert is használhat. Ez a terhelés időtartamától is függ. A dietetikus számára fontos, hogy tudja: milyen típusú a terhelés, mennyire intenzív, mennyi ideig tart és mi a terhelés célja. Ezek határozzák meg a sportoló étrendjének az alapjait. Ezután az előadó az emésztésről beszélt. A szénhidrátok felszívódása a szájon kezdődik, a gyomorban folytatódik. A vékonybélben mindhárom tápanyag, szénhidrát, fehérje és zsír felszívódik, míg a vastagbélben az ásványi anyagok és a víz. Terhelés alatt megváltozik a vér eloszlása a szervezetben és a vérnyomás is változik. Erős terhelés hatására a vérnyomás emelkedik. A terhelés alatt a vér elsősorban az izomzat ellátását biztosítja, szinte mindenhol oda áramlik. Különösen az emésztőrendszerbe jut kevesebb vér. Ezért nem mindegy, hogy terhelés előtt milyen táplálékot viszünk be. Ilyenkor elhúzódik az emésztés. A kiválasztó rendszer működése is lelassul. A szénhidrátoknál az energiaszolgáltatás szempontjából fontos, hogy milyen gyorsan jut el a vérbe. Ennek alapján vannak magas,

közepes és alacsony glikémiás indexű szénhidrátok. Minél jobban feldolgozott az élelmiszer, annál könnyebben szívódik fel. Az élelmiszer kiegészítőnek ez az előnye. A zsírtartalom csökkenti a glikémiás indexet, az ételeket nehezebben emészthetővé teszi. A rostoktól is alacsonyabb lesz a glikémiás index. Ugyanezt teszik a fehérjék is. Az alacsony glikémiás indexű ételekben gyakran kevés a szénhidrát, pl. dinnye. Amikor a glükóz bekerül a vérbe, megindul az inzulintermelés. Az izom képes inzulin nélkül is felvenni a cukrot, ezáltal az izomműködés vércukorcsökkentő hatást fejt ki. Edzés előtt nagyon fontos a szénhidrátbevitel. Ezek könnyen felszívódók legyenek. A terhelés utáni 2 órában (ablak) gyorsan szívódnak fel a szénhidrátok. 36-48 óra kell a szénhidrát teljes visszatöltéséhez. Ha a terhelés meghaladja a 75-90 percet terhelés közben is szükséges a szénhidrát bevitel, folyadék formájában. Tartós terhelésnél a kulacs az edzésfelszerelés része legyen. 2-3 órás terhelés esetén a malto-dextrin a legalkalmasabb szénhidrát pótló. Az egyszerű szénhidrátok gyorsabban szívódnak fel, mint az összetettek és a rostok. Mindig a folyékonyabb szénhidrátot alkalmazzuk a szilárdabb helyett. A zsírok és fehérjék lassítják a szénhidrát felszívódását.

A táplálkozásnál a személy egyéni jellemzőit is figyelembe kell venni. Az napi edzésterhelés határozza meg az energiabevitelt, a táplálkozást. Az étrendkiegészítőket, ha lehet, csak extrém helyzetekben alkalmazzuk. Figyelembe kell venni a sportágat, a testösszetételt, a testtömeget, a terhelés célját és a sportoló egészségi állapotát.

A regeneráció legeredményesebb fajtája az aktív regeneráció. Ez jelenthet a sportágtól eltérő mozgást, 40-50 perc aktív izommunkát, alacsony, vagy közepes terheléssel. A passzív regeneráció a nyugalom, az alvás, a fizikai aktivitás hiánya. Regenerálódni lehet sérülésből, edzés- vagy versenyterhelésből, betegségből. Sérülés esetén csökken a terhelés, csökken az izomtömeg, romlik az étkezés, romlik a teljesítmény. A visszatérésnél a teljesítménykényszer hatására könnyen túledzés léphet fel. Ez ismételt sérüléshez vezethet. A túledzés és az energiamegsejtés is sérüléshez vezethet. Ez a jelenség a relatív energiahány. Ez főként női sportolóknál káros jelenségeket idézhet elő: anyagcsere és menstruációs zavarok, csontsűrűség csökkenése, az immunrendszer gyöngülése. A zsírmassza testtömegnek megfelelő energiaigényt feltétlenül biztosítani



kell. Az esztétikai és súlycsoportos sportágak a legérzékenyebbek. A táplálkozási zavarok elhárításában orvoshoz, pszichológushoz, vagy a pszichiáterhez kell fordulni. Ez nem a dietetikus feladata. A sérülések rehabilitációjánál a cél a fehérjeszintézis támogatása, az izomtömeg megőrzése, az energiaegyensúly fenntartása. Ajánlott kreatin, kollagén, D vitamin, valamint antioxidánsok bevétele. Kerüljük a gyorséttermi ételeket, az alkoholt és a mértéktelen táplálékbevitelt. Minden esetben személyre szóló táplálkozási programot kell kidolgozni. Betegségek után időt kell hagyni a regenerálódásra. Hosszú utazások növelik a betegség esélyét. Ilyenkor fontos a probiotikumok alkalmazása. A regenerációt segítő megoldások közé sorolható a megfelelő szénhidrát és folyadékbevitel, a masszázs, szauna, krio-szauna, nyújtás, lazítás. A terhelés és teljesítmény szempontjából fontos a hidratációs protokoll betartása. Mind a terhelés előtt, mind alatta, mind pedig utána gondoskodni kell a megfelelő folyadékbevitelről. Az izom- és immunrendszer sérülését antioxidánsok és glutamin bevitelével lehet megakadályozni. Viszont az antioxidánsok túlzott bevétele csökkentheti a teljesítményt. A kortizol segít a szénhidrát raktározásában, de stresszfokozó. A fehérjék újraépítéséhez a megfelelő fehérjék megfelelő mennyiségű bevétele az alap. A fehérje építéséhez viszont a szénhidrát és a folyadék is nélkülözhetetlenek. Az izomzat erejét a szénhidrátok adják. Az edzésperiodizációjához kell alkalmazni a táplálkozás tervezésében. A sportágak ebből a szempontból is eltérőek. Lényegesen különböznek egymástól a súlycsoportos, a csapat és az állóképességi sportok. A periodizációnál is lényeges a hidratációs protokoll betartása.

Köpf Károly

“Az edzői hivatás egy életre szól”

Nem csak sportolókat, embereket nevelnek ...



Bajnokok generációit nevelték fel. A sikerkovácsok, akik a háttérben végzik a feladatukat. A csillogásból, a dicsfényből kevesebb jutott nekik, pedig nélkülük még egyetlen sportoló sem ért fel a csúcsra. Életútjuk, hivatásuk elismeréseként létrejött a Magyar Sport Mesteredzői Fala, ahová a magyar sporttörténelem legkiválóbb szakemberei kerültek fel. A 691 kiváló mester nevét megőrkítő díszfalat a Magyar Edzők Társasága (MET) megalakulásának 30. évfordulóján rendezett eseményen avatták fel a Dr. Koltai Jenő Sportközpontban.

A sportvilág régi nagy adósságát törlesztjük velük szemben, a megbecsülés és a tisztelet jeléül elkészült a Mesteredzők Fala, mondta ünnepi beszédében Molnár Zoltán, a MET elnöke.

A Magyar Edzők Társasága harminc évvel ezelőtt, a magyar sport legsúlyosabb válsága közepette alakult meg, amikor 51 kiváló edző (az akkori) Testnevelési Főiskolán úgy döntött, hogy összefog és egy közösségben egyesíti erőit. A rendszerváltás után sportklubok százai szűntek meg, az edzők többségét elbocsátották, elevenítette fel a kezdeteket Molnár Zoltán.

Az alapítók által megfogalmazott cél időtálló, és ma is ez a legfontosabb kötelezettségünk: tegyünk meg mindent az edzői hivatás, szakma elismeréséért, presztíziséért, nyújtsunk erőnkhez mérten segítséget az eredményes szakmai munkához. Visszatekintve az elmúlt harminc évre azt láthatjuk, hogy álmaink és vágyaink közül, különösen az elmúlt tíz évben, sok minden megvalósult.

A kezdeti 51 fős közösség mára ezerkétszáz tagot számlál. A MET elnöke 30. születésnapjára ajándéknak nevezte, hogy a most benyújtott sporttörvény módosítása lehetővé teszi, a jövőben köztestületként működjenek, amivel lehetőséget kapnak arra, hogy a magyar sportért és az edzői közösségért még többet tegyenek. Molnár Zoltán szerint az edzők is korunk hősei.

A sportsikerek különösen fontosak a magyaroknak, rendkívüli örömet, büszkeséget jelentenek az egész nemzetnek. Az emberek hálásak, bajnokaink méltó elismerést kapnak, ők a nemzet hősei, példaképei. De mi, akik a sportban dolgozunk, tudjuk, hogy a sportsikereknek, a csillogó érmeknek a bajnokok mellett vannak más fontos szereplői is: a mesterek, a bajnokok edzői, az aranykovácsok, akik nélkül még soha senkinek sem sikerült feljutni a csúcsra. Tanítvány és mester közös erőfeszítése eredményezi a sikert, ezért a bajnokaink edzői is korunk hősei. Övék a legszebb, de egyben a legnagyobb felelősséget követelő feladat. Mert mi is lehet nagyobb felelősség annál, mint egy fiatal ember álmainak megvalósításán dolgozni? Edzőik életre szóló elköteleződéssel gyakorolják csodálatos, de sokszor nagy áldozattal járó hivatásukat, száz fokon égvé, átélve siker és kudarc embert próbáló nehézségeit.

Molnár Zoltán hangsúlyozta: a szakemberek példás életútjának, áldozatos munkájának

eredménye, hogy ma sportnemzetként tekintethetünk hazánkra.

Az edzők a sport csodálatos, semmi mással nem pótolható, pedagógiai eszközrendszerével nevelik fiataljainkat olyanná, akik a sportsikereken túl képesek lesznek elviselni az élet nehézségeit. Nevelőmunkájuknak köszönhető a több százezer, sőt millió egészséges, fizikailag, szellemikben és erkölcsiben megerősített fiatal, akik tudják, mi a hazaszeretet, a bátorság, a becsület, a bajtársiasság. Ezek a fiatalok lesznek nemzetünk mindenkori erősségei.

Schmidt Gábor a nevelés igazi mestereinek nevezte az edzőket.

Egy híres írónk egyszer így fogalmazott: a tanítás csak információkat tölt a fejekbe, de a nevelés növel. Nem mennyiséget ad, hanem minőséget.

A sportigazgatási és fejlesztési ügyekért felelős helyettes államtitkár beszédében azt is elmondta, a mesteredzők példát mutatnak abból, mit jelent a magyar sport szolgálat. A világraszóló eredményeket látva kijelenthető, hogy hazánkban valóban minőségi munka folyik, ennek a mesteredzők a legfőbb letéteményesei.

Hosszú évtizedeken keresztül megmaradtak a magyar sport mellett, jóban-rosszban, bőségben és szegénységben. Minden egyes nap lementek a pálya mellé, hogy újabb fiatalokat neveljenek sportolóvá, újabb tehetségeket juttassanak el a csúcsra. A tanítványaik által elért olimpiai bajnoki címek, világcsúcsok mellett legnagyobb sikerük abban áll, hogy generációkkal szeretették meg a sportot és neveltek belőlük sportembereket. A legfontosabb pillanatokban, a legkiélezettebb döntők idején egyként szurkolunk azoknak, akik a világ legnagyobb sportszínpadain a magyar címet viselik; önöknek is köszönhetően büszkén vallhatjuk, hogy magyarok vagyunk.

Követelék, mert tisztellek – *idézte fel egy híres svájci pedagógus szavait Mocsai Lajos. A kézilabda-mesteredző mind a női, mind a férfíválogatottal vb-döntőig jutott, előbbivel olimpiai finálét is játszott. A Testnevelési Egyetemért Alapítvány kuratóriumának elnö-*



ke szerint a mesteredzők nemcsak szakmai, hanem életpálya-programot is adnak a sportolóknak, nemcsak motiválják, hanem megfelelően inspirálják versenyzőiket. Nem csupán egy-egy sportoló neveléséről van szó, hanem évtizedes munkálkodásról, olyan produktumról, amely számos sportember életpályáját végigkísérte. Ezért a mesteredzők a modern kornak megfelelő kiművelt emberfők, legfontosabb ismérvük: a bizalom, a hitelesség, a szakmai hozzáértés és az elfogadottság.

A mesteredzők azért mesteredzők, mert úgy tudtak dolgozni, hogy az érzelmi töltés, az elkötelezettség, a szenvedély a munkavégzés során kiegészítette a szakmai eltökéltséget. Az edzői munkának lépést kell tartania a mindennapok során óriási tempóban haladó sporttudomány fejlődésével, az integrált tudományok ismereteivel, az átalakuló társadalmi folyamatokkal, a társadalmi felelősségvállalással. Az edzői munka része a sport kultúrában elfoglalt helyének erősítése és hagyományaink képviselete.

A Magyar Edzők Társaságának harmincadik évfordulójára készült kiadványban Schmitt Pál úgy fogalmaz: a sportolók jönnek-mennek, de az edzők maradnak és generációkat nevelnek. A nemzet sportolója a színpadon azt is hozzátette: edzőnek lenni küldetés, hivatás, semmivel össze nem hasonlítható. Edző nélkül nincs siker, a tehetség önmagában nem elég. Minden magyar bajnok mögött egy nagyszerű edző áll.

Az edzői elhivatottság egyik alapját a sportolói múlt adhatja, bár előfordul olyan neves edző is, aki nem az élsportban nevelkedett, de meglehetősen ritka – **mondta a Demokratának Bánhidi Ákos. A gyorskorcsolya-szakedző és mesteredzőnek felvetették**

Varga Zsolt vízilabda-szövetségi kapitány azon kijelentését, miszerint nem ilyen típusú nyomás elviselésére születtek az edzők, mint ami a munkájukkal jár. A jeges sportágak szakembere egyetértett Varga Zsolt gondolatával, azzal kiegészítve, hogy aki fiatalon az élsportban élte életét, már ebben a közegben szocializálódik.

A jeges sportágakban azt szoktuk mondani, két világ van: a palánkon innen vagy odabenn. Én ebben a közegben nőttem fel. Amikor belevágunk az edzői munkába, még nem gondolunk rá hivatásként, de idővel azzá válik. Annyira szeretjük a sportágunkat, annyira át vagyunk vele itatva, együtt élünk vele, hogy nem gondolkodunk azon, mekkora lesz a stresszfaktor, mennyi a krízishelyzet, nem foglalkozunk a kockázatokkal. Vannak edzők, akik Zinédine Zidane módra tudnak viselkedni a legnagyobb téthelyzetben, egy Bajnokok Ligája-döntőn sem látszik rajtuk semmi, de belül attól még biztos háború van. Valóban, a nyomás és a stressz elviselésének kockázata nincs kalkulálva, amikor ezt a hivatást választja valaki. A sikertelenség ellenpontja a siker: olyan eufóriát ad, ami kevés szakmában élhető át.

A magyar rövid pályás gyorskorcsolya-válogatott edző-menedzsereként részese volt Magyarország első, történelmi olimpiai aranyérménél (a férfi 5000 méteres váltónál, 2018-ban), majd az első egyéni bajnoki címnél (Liu Shaoyang nyert 500 méteren, 2022-ben). Bánhidi Ákos szerint a siker mindent felülír.

Egy nagy siker egy egész életre elegendő. Beteljesedik minden, amiért dolgoztunk. Szerencsés lehettem, hogy ez megtörtént az életemben, nem is egyszer. Az olimpiai győzelmek kiemelkednek, de megélhettem

világbajnoki és Európa-bajnoki győzelmeket is. Ugyanakkor nem minden edzőnek adatik meg ez a siker. Egy utánpótlásedző szerény körülmények közt tevékenykedik, de komolyan azt gondolom – és ez nem szentimentalizmus részemről –, hogy átélheti egy kisgyerek mosolyában. Én mindkét részt egy szintre helyezem. Mert azok a pillanatok, személyes sikerek is sokat jelentenek nekem, amelyekben még az olimpiai győzelmek előtt lehetett részem, egyiket sem cserélném el a másikra. Minden edzőnek, sikerektől függetlenül, van olyan pillanat az életében, amikor a karrierjét lezárva visszatekint, és azt mondja: azért a pillanatért megérte.

Bánhidi Ákos szerint az edzőség nem munka. Bár a megélhetése érdekében kénytelen volt elhagyni a pályát egy időre, mégis visszatért.

Aki az edzőséget hivatásként és nem munkának választja, annak egy életre szól. Erre én is jellemző példa vagyok, mert Rejtő Jenő nem tudna annyi foglalkozást megírni, amennyit én az edzőség mellett csináltam, hogy megéljünk. Előfordulhat, hogy valaki elhagyja az edző pályát, de aki tényleg elhivatott, visszatér.

Bánhidi Ákos neve is felkerült a Magyar Sport Mesteredzői Falára a 691 kiválóság közé. A 250 élő szakember számára ez a fal nem csak nevek összessége, sokkal többet jelent nekik. Mert nemcsak a sportolók, hanem edzőik is dicsőséget szereztek hazánknak.

Kovács Zsófia írása
a Magyar Demokrata hetilapban jelent meg.

Fair play

Fair play: háttér és értelmezések

Úgy tűnik, hogy a tisztességes és igazságos viselkedés eszméi a versenyjátékokat a kezdetektől fogva követik (Guttmann 1987). Az ókori olimpiai játékokon az esélyegyenlőségre helyezték a hangsúlyt. A maihoz képest a szabályrendszerek kezdetlegesek voltak. A szabályszegésekért kiszabott büntetések azonban szigorúak voltak, jelentős pénzbüntetésekkel, sőt néha nyilvános korbácsolással is jártak (Wischmann 1962; McIntosh 1979). Az igazi győztesnek az agón klasszikus eszményeit kellett kifejeznie; **a győzelemre való törekvés, valamint a méltóság és a becsület klasszikus eszményeit** (Finley és Pleket 1976).

Közvetlenebb történelmi gyökerei az angolszász kultúrában találhatók (McIntosh 1979). A szótári meghatározások a „fair play”-t igazságos és tisztességes bánásmódként, cselekvésként vagy magatartásként említik. A „fairness” a pártatlan, önzetlen és előítéletektől mentes viselkedésre utal.

Etimológiai szempontból a „fair” az óangol faeger szóból származik; rokon az ószász, ófelnémet fagar, óészaki fagr, gót fagrs kifejezésekkel; olyan kifejezések, amelyek arra utalnak, ami vonzó és szép (egy szép nap, egy szép hölgy), valamint arra, amit igazságosnak, becsületesnek és szabályszerűnek tartanak. A „fair” kifejezés az 1200 körüli egyházi prédikációkban fordul elő, amelyek a **pártatlan és igazságos magatartásra** utalnak. A tizenötödik század végén Shakespeare történelmi drámáiban használta a „foul play”-t.

Társadalmi-kulturális szempontból a fair play eszménye a középkori lovagias játék- és harci magatartási kódexekből fejlődött ki, és az évszázadok során a kiváltságos osztályok ethosának részeként maradt fenn. Az olyan angol állami iskolákban, mint az Eton, Harrow és Rugby, a fair play eszméi fontossá váltak a fiatal férfiak nevelésében a brit birodalom jövőbeli fenntartására. A „szabályok szellemének megfelelően”, **becsületesen és igyekezettel játszott játék** az „izmos kereszténység” nevelési ideológiájának fontos eleme volt (McIntosh 1979; Mangan 1981).

A fair playre való hivatkozásokat a felsőbb osztályok kirekesztő mechanizmusként is használták, hogy elkerüljék a „profikat”, azaz a munkásosztályból származó embereket az „ő” sportjukban. Az amatőr szabályokat azzal a nézettel indokolták, hogy a fizikai munka tisztességtelen előnyt jelent, és elrontja a „természetes kecsességet” és tehetséget (Holt

1989). Mások a szerencsejátékok kiterjedt hagyományára mutatnak rá (Elias 1986). A tizen-nyolcadik és tizenkilencedik században a szerencsejáték virágzott Nagy-Britanniában. A szerencsejáték-üzlet egyik sarokköve a méltányosság volt, az esélyegyenlőség értelmében. A tisztességes és kiszámíthatatlan kimenetel garantálása nélkül a szerencsejátékok létjogosultsága megszűnt volna.

Bár a fair play eszményének kialakulása részérdekekhez köthető, úgy tűnik, hogy központi hivatkozási alapját **az esélyegyenlőség és a helyes magatartás alapvető erkölcsi eszményei jelentik**. Ma ez az eszmény a **versenyetika egyik alapköveként** általánosan elfogadott. A legtöbb sportszervezet a Nemzetközi Fair Play Bizottság által javasolt felfogást követi: A fair play egy összetett fogalom, amely számos olyan értéket foglal magában és testesít meg, amelyek nemcsak a sportban, hanem a mindennapi életben is alapvetőek.

A tisztetel, a barátság, a csapatszellem, a tisztességes verseny, a doppingmentes sport, az írott és íratlan szabályok tisztetelben tartása, mint például az egyenlőség, a tisztesség, a szolidaritás, a tolerancia, a gondoskodás, a kiválóság és az öröm, a fair play építőkövei, amelyeket a pályán és azon kívül is meg lehet tapasztalni és meg lehet tanulni.

Ez azonban nem szigorú meghatározás. A megfogalmazások rámutatnak a fontosnak tartott attitűdökre és értékekre, de konkrét dilemmákban csak korlátozott segítséget nyújtanak. Filozófiai szempontból egy sor javaslat született a fair play eszményének jobb megragadására és megértésére.

Keating 1964-es etikai tanulmánya a „**sportszerűségről mint erkölcsi kategóriáról**” üttörő volt ebben a tekintetben. Keating különbséget tett a sport, mint amatőr játék, kellemes és játékos szórakozás, és az atlétika között, amelynek középpontjában a teljesítmény és a verseny áll. Keating számára **a nagylelkűség** volt a sport eszménye. Az atlétikában a sportszerűséget a fair play határozta meg, amelyet az egyenlőség szellemeként és betűjeként értelmeztek.

McIntosh Fair Play: Ethics in Sport and Education (1979) című könyve tartalmazza a fair play értelmezéseinek történeti áttekintését, és tárgyalja a releváns szociálpszichológiai és pedagógiai tanulmányokat. A könyv filozófiai része eklektikusnak tűnik, utilitarista és kantiánus értelmezésekkel egyaránt, de fontos ins-

pirációt nyújtott a későbbi munkák számára. A sportversenyek etikájával foglalkozó első átfogó és szisztematikus filozófiai kötetek között van Warren Fraleigh (1984) Right Actions in Sport: Ethics for Contestants (Etika a versenyzők számára). Fraleigh olyan normatív cselekvési útmutató rendszert dolgoz ki, amely többé-kevésbé explicit módon fejezi ki az igazságos és jó sportversenyek értelmezését. A szabályszegések és szabálytalanságok (különösen a „jó” vagy „taktikai” szabálytalanságok) elemzése különös hatást gyakorolt a szakirodalomra.

Robert L. Simon Fair Play: Sport, Values, and Society (1991) és a Cesar R. Torres-szel és Peter F. Hagerrel közösen írt Fair Play: The Ethics of Sport (2015) című művei esetközpontú szövegek, amelyek a sport normatív előfeltevése alapján íródtak, mint „a kiválóság kölcsönös keresése a sportolói képességeknek a kihívásokkal szemben történő intelligens és irányított alkalmazása során”. Simon a fair play-t úgy értelmezi, mint „az etikailag védhető versenyek eszméje által támogatott elvek iránti elkötelezettséget”.

Loland (2002) Fair Play a sportban: A morális normarendszer a fair play eszményének szisztematikus elmélete, amelyet a **társadalmi szerződéselmélet ihletett**. Különös törekvése, hogy a modern versenysport világára vonatkozó részletes és korszerűsített értelmezést mutasson be.

Lenk (1964, 1993, 2002; Lenk és Pilz 1989) számos cikkében tárgyalta a fairness és a fair play fajtáit. Lenk különbséget tesz a „**formális fair play**” között, amely a verseny formális szabályainak betartását jelzi, és az „**informális fair play**” között, amely a versenyzők közötti hozzáállásra és célokra utal. Butcher és Schneider (1998) összekapcsolja MacIntyre (1984) koncepcióját a gyakorlat belső javairól az autotelikus tevékenységek tapasztalati minőségének empirikus vizsgálataival, és a fair play „a játék iránti tisztetelként” való értelmezését javasolja.

A sportfilozófiáról szóló számos cikk és könyvfejezet többé-kevésbé közvetlenül érinti a fair play kérdéseit. A témák között szerepelnek a szabályszegések és a csalás, a teljesítményfokozó szerek használata, az egyoldalú versenyek és az úgynevezett „**kiütések**” dilemmái, valamint az érdem, a véletlen és a szerencse sportban betöltött szerepéről szóló elmélkedések.

Hogyan lehet a fair play eszményét világosabban értelmezni?

Van-e szerepe az eszménynek a jelenlegi versenysportban, és ha igen, milyen módon? Az alábbiakban a vonatkozó szakirodalom segítségével egy részletesebb értelmezést javaslok.

Tisztesség a sportban

Lenk (1993) megkülönböztetése a formális és informális fair play között hasznos kiindulópontként szolgál. A formális fair play a szabályok betartására vonatkozó kötelezettségre utal. A norma mögött logikai és normatív indoklás is áll.

A **sportszabályok általános értelmezése** az, hogy strukturálják és meghatározzák a versenyt, vagy legalábbis meghatározzák azt a keretet, amelyben a versenyzők cselekednek. Searle (1969) jól ismert megkülönböztetése a **konstitutív és a regulatív szabályok** között informál a vitában. A konstitutív szabályok azok, amelyekről egy sportág logikailag függ, és amelyek nélkül a sportág egyáltalán nem létezne. A labdarúgást a kézhasználatot tiltó szabályok, valamint a gólszerzést meghatározó szabályok határozzák meg. A teniszt többek között az a szabály határozza meg, amely szerint a labda csak egyszer pattanhat az egyes játékosok térfelén, valamint a sajátos pontszámítási rendszer. A szabályozási szabályok viszont olyan tevékenységeket szabályoznak, amelyek nem logikusan a játék részei; a labdarúgó-mérkőzés előtti kézfogásra vonatkozó szabályok, vagy a wimbledoni tornán a túlnyomórészt fehér ruházat viselésére vonatkozó szabályok.

Az általános konstitutív szabályok betartása, vagy amit „formális fair play”-nek nevezhetünk, logikai szükségszerűség ahhoz, hogy egy sportág egyáltalán megvalósulhasson. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a konstitutív szabályokat mindig be kell tartani. A sportban a szabályszegések nehezen elkerülhetőnek tűnnek. A sport gyakorlása legtöbbször kiterjedt testi mozgást foglal magában, amelyet nem lehet teljes mértékben ellenőrizni. Egy futballista akaratlanul is hozzáérhet a labdához a kezével; egy teniszező megbotozhat az adogatásban, és ráléphet a pálya vonalára; a kosárlabdában a testkontaktus tiltott, de nehéz elképzelni egy kosárlabdameccset testkontaktus nélkül. Ezért D'Agostino (1981) szerint **egy sportjátékot nem csak a szabályai, hanem a szabályok általános és társadalmilag elfogadott értelmezése – az ethosz – alapján kell értelmezni.**

Ez a méltányosság normatív logikája felé vezet. **Az önkéntes részvétel egy versenyen úgy tekinthető, mint egyfajta társadalmi szerződés megkötése másokkal a szabályok és a gyakorlat normáinak betartására** (Loland 2002). Elvárjuk másoktól, hogy betartsák

ígereiteket, és mások is ugyanezt várják el tőlünk. Ésszerűtlennek tűnik, hogy elvárjuk másoktól az etika betartását anélkül, hogy mi is kivennénk a részünket a feladatokból. A méltányossági gondolat pontosabban is megfogalmazható. A méltányosság a szabálykövetésre vonatkozó erkölcsi kötelezettség, amely akkor keletkezik, amikor önkéntesen részt veszünk egy szabály által szabályozott gyakorlatban (Rawls 1971). Az előfeltevés neokantiánus: a személyek végtelen értékkel bírnak, és soha nem szabad őket csak eszközként kezelni, hanem mindig öncélként is. Ez a következő méltányossági normával fejezhető ki:

Ha önként vállaltad, kövesd annak a sportágnak az ethoszát, amelyben részt veszel!

A norma intuitívnak és egyszerűnek tűnhet. Ugyanakkor vannak kihívások is. Nem minden sportágnak van csodálatra méltó ethosza. Hogyan kezeljünk egy olyan etoszt, amely jelentősen eltér az alkotó szabályoktól, és lehetővé teszi a csalást, az erőszakot és a droghasználatot?

Rawls (1971) szerint **a méltányosság olyan erkölcsi kötelesség, amely bizonyos előfeltételek mellett keletkezik.** Először is, mint fentebb jeleztük, a résztvevőknek önkéntesen kell részt venniük. Másodsor, a szabályrendszernek vagy az ethosznak meg kell felelnie az igazságossággal kapcsolatos alapvető követelményeknek. Ha a szabályrendszer egésze igazságtalan, akkor a méltányossági norma már nem érvényes, és nincs jó ok a gyakorlatban való részvételre. Pontosabban azt mondhatjuk: **Ha önként vállaltad, kövesd annak a sportágnak az ethoszát, amelyben részt veszel, ha az ethosz igazságos!**

Igazságosság a sportban

Az igazságosság eszméi a sport szabályrendszerét strukturálják. Az igazságosság kérdései gyakran a javak és terhek egyének és csoportok közötti elosztásával – az elosztási igazságossággal – kapcsolatosak. Társadalmi szinten a fő vita a Rawls (1971) által elsődleges javaknak nevezett javak – polgári és politikai jogok, szabadságjogok, jövedelem és vagyon, valamint az önbecsülés társadalmi alapja – elosztásáról szól. A különböző ideológiai álláspontok különböző elosztási sémákat képviselnek. A versenysport kevésbé bonyolult. Az elosztási séma kifejezetten a szabályokban van megadva. A versenyek jellegzetes társadalmi logikája a versenyzők mérése, összehasonlítása és rangsorolása a szabályok által meghatározott teljesítménynormák szerint (Loland 2002). Hogyan lehet ezt igazságos módon megvalósítani?

Arisztotelész klasszikus definíciója a formális igazságosságról közös hivatkozási pontként szolgál. A Nikomachusi etika V. könyvében

(Arisztotelész 1976) a formális igazságosságot a következőképpen határozza meg:

- Az egyenlő eseteket egyenlően kell kezelni.
- Az egyenlőtlen eseteket egyenlőtlenül lehet kezelni.
- Az egyenlőtlen bánásmódnak ésszerű viszonyban kell állnia a szóban forgó tényleges egyenlőtlenségekkel.

Ezek a normák formálisak, mivel a gyakorlatban nem valósíthatók meg minősítés nélkül. Az egyenlőségről, egyenlőtlenségről és egyenlőtlen bánásmódról alkotott elképzelések kultúránként, társadalmanként és társadalmi intézményenként és gyakorlatonként eltérőek. A tizenkilencedik századi angol felsőbb osztály számára csak az úri amatőrök számítottak alkalmasnak a sportolásra. Az 1990-es évek végéig csak a férfiak számítottak alkalmasnak arra, hogy síugrásban versenyezzenek. Bár a sportban való részvételre való jogosultság köre egyre bővül, a határvonal meghúzása még mindig kihívást jelent. **Mi a tisztességes és igazságos, amikor a versenyzők besorolásáról van szó?** Más viták az erőforrásokkal és a technológiával kapcsolatosak. **Mennyire elfogadható a sportolók közötti egyenlőtlenség a háttérforrásokban? Milyen szabályokra van szükség a felszerelés és a technológia szabványosítása tekintetében?**

Az igazságosság formális normáit konkrét elosztási normák formájában kell operacionalizálni (Perelman 1980). Gondoljunk arra, hogy egy bizonyos pénzösszeget kell elosztanunk egy bizonyos számú személy között. Ezt megtehetjük az egyenlő elosztás alapján: minden személy pontosan ugyanannyi pénzt kap. Az elosztás történhet teljesítmény alapján is. A meritokratikus rendszer az, amit általában a sportban találunk. Más kritériumok lehetnek az „erőfeszítés” és a „haladás” (mint az iskolai testnevelésben) és a „szükségletek” (mint a legtöbb civilizált társadalomban, ahol szociális jóléti rendszer működik). Végül a javak és terhek a társadalmi helyzet szerint is eloszthatók. A középkori Európában a nemesség és a papság jogosult volt az alárendelték jövedelmének bizonyos részére. A legtöbb környezetben kombinált elosztási rendszereket találunk. Az iskolai testnevelésben például az osztályzatok a teljesítmény, az erőfeszítés és a haladás kombinációján alapulnak.

A disztributív normák ideális normák. A gyakorlatban különböző eljárásokkal valósulnak meg. Három fajtát különböztethetünk meg: tökéletes, tökéletlen és tiszta eljárásokat (Rawls 1971). A tökéletes eljárási igazságosság teljes mértékben megvalósít egy elosztási normát. Egy egalitárius rendszer 100 euró négy személy közötti elosztásakor fejenként 25 eurót ad. Általában azonban az

elosztási normák megvalósítása bonyolultabb. Valóban ez a helyzet a sportban. A szabadtéri sportokban, mint például a tenisz vagy az alpesi síelés, a szél és a fényviszonyok igen eltérőek lehetnek a résztvevők számára. A lényeg ezekben a helyzetekben az, hogy megtaláljuk a kevésbé tökéletes eljárást a verseny céljának eléréséhez. Végül létezik a tiszta eljárási igazságosság, amelyben nincs követendő elosztási norma. Maga az eljárás garantálja az igazságos eredményt. A szokásos példa erre a lottó. Ha a sorsolást a megfelelő módon hajtják végre, minden sorsjegy egyenlő esélyt ad a nyeresre. A javak és terhek elosztása tiszta véletlen eseményen alapul, és annyi igazságos kimenetel van, ahány lottószelvény.

Egyenlő esély a teljesítményre

A formális igazságszolgáltatási norma első része előírja, hogy az egyenlő eseteket egyenlően kell kezelni. A demokratikus társadalmak arra az elképzelésre épülnek, hogy a személyek egyenlő értékkel és bizonyos jogokkal és szabadságjogokkal rendelkeznek, amelyeket nem lehet megsérteni. A sportpolitikában az egyik elképzelés az, hogy a játék, a játék és a sport jelentős szerepet játszik a jó életben és az emberi boldogulásban. Ez a „*sport mindenkiért*” szakpolitikai alapelv előfeltétele. Mindenkinek joga van a mozgás és a sportolás lehetőségeihez saját preferenciái és képességei szerint.

Az egyenlő bánásmód követelménye azonban nem jelenti azt, hogy mindenkit egyformán kell kezelni. Az egyének különbözőek, és az egyéni egyenlőtlenségek etikai szempontból különböző módon lehetnek relevánsak. A testnevelő tanár a teljesítmény mellett az erőfeszítést és a fejlődést is értékeli, amikor a tanulót osztályozza. A versenysportban tisztán meritokratikus rendszer van érvényben, amelyben a javak és terhek elosztása kizárólag a teljesítmény alapján történik. Versenyszférában az egyenlő bánásmód az esélyegyenlőségre utal: ***Minden versenyzőnek egyenlő esélyt kell adni a teljesítményre!***

Ennek a normának a megvalósításához szükség van egy olyan kritériumra, amely megkülönbözteti a releváns és a nem releváns egyenlőtlenségeket. Beauchamp (2001) az esélyegyenlőség eszményét tárgyalja, és rámutat egy olyan értelmezésre, amely számos etikai elméletben közösnek tűnik. A sportkörnyezetben ez a következőképpen érvényesül:

- Minden versenyzőnek egyenlő esélyt kell biztosítani a teljesítményhez azáltal, hogy kiküszöböljük vagy kompenzáljuk az egyének közötti jelentős egyenlőtlenségeket, amelyeket az egyének nem tudnak ellenőrizni vagy

befolyásolni, és amelyekért az egyének nem tehetők felelőssé.

Első látásra a versenysport e tekintetben igazságosnak tűnik. A futóversenyeken minden versenyző ugyanazt a távot futja ugyanazon a felületen, és azonos időmérő rendszerrel mérik az időt. A labdarúgásban a gólokat a két csapat azonos szempontok alapján ítélik meg, és a csapatok a félidőben pályaoldalt cserélnek, hogy kiküszöböljék az esetleges egyenlőtlenségeket. A gerelyhajítók azonos számú kísérletet kapnak, és szabványos gerelyekkel versenyeznek. Általában azonban az esélyegyenlőségi norma tökéletes eljárássokban valósul meg.

Egyenlőség a külső körülmények között Az első kihívás a külső feltételek egyenlőtlenségeihez kapcsolódik. Egy távolugrónak a háta mögött fújó szél megadhatja a győzelemhez szükséges centimétereket. Hasonló szél csökkentheti a gerelyhajítás hosszát. Ezek az egyenlőtlenségek kívül esnek az egyén ellenőrzésén és befolyásán. Ezért vannak a szélsősebességre vonatkozó korlátok, amikor rekordok felállításáról van szó ezekben a sportágakban. A szabályokat azért hozták, hogy az igazságtalannak tartott egyenlőtlenségek ne gyakorolhassanak jelentős hatást a teljesítményre. A szabályok azonban elfogadják a szél bizonyos mértékű ingadozását. Itt tökéletes eljárási igazságosságról van szó.

Különösen a szabadtéri sportokban a teljes egyenlőség a külső feltételek tekintetében elérhetetlen ideál. A síversenyeken a hóviszonyok változnak. Egy futballcsapat játszhatja az utolsó félidőt alacsonyan álló esti napsütésben. Radikális megoldást jelenthetnek a fedett sportlétesítmények. A korszolázás, a kézilabda és a röplabda például beltéri sportágak.

Mindazonáltal a szabadtéri sportokról szóló vita nem csak az igazságosságra vonatkozik. A sport nem egy tudományos kísérlet a mérések és összehasonlítások érvényességére és megbízhatóságára vonatkozó merev követelményekkel. A szabadtéri sportoknak más tulajdonságai is vannak, amelyek relevánsnak tűnnek. A változó szél, a fényviszonyok és a felszínviszonyok összetettebbé tehetik a képességek kihívásait és az izgalmakat. Mindaddig, amíg ezeket az egyenlőtlenségeket úgy szabályozzák, hogy ne gyakoroljanak jelentős és szisztematikus hatást, és amíg véletlenszerűen oszlanak el, a versenyek még mindig igazságosnak tekinthetők.

Egyenlőség a személyes jellemzőkben

Az esélyegyenlőségre vonatkozó norma nem csak a külső körülményekre vonatkozik. A testsúly jelentős egyenlőtlensége miatt ésszerűtlennek tűnik egy nehézsúlyú

boksolót egy könnyűsúlyúval összemérni. A 100 méteres sprintversenyen versenyző férfiak és nők az egyenlőség eszméjét idézik elő. A norma ismét relevánsnak tűnik, és olyan egyenlőtlenségek kiküszöbölésére vagy kompenzálására mutat, amelyeket az egyének nem tudnak ellenőrizni vagy jelentős mértékben befolyásolni.

A küzdősportokban, például az ökölvívásban és a birkózásban a sportolókat testtömegük alapján osztályozzák. A gyorsaság fejlettségének képessége genetikai adottságokhoz kapcsolódik. Statisztikailag a férfiak nagyobb mértékben rendelkeznek ezzel a hajlammal, mint a nők. Ezért a 100 méteres futásban a biológiai nemek szerint osztályozunk. A gyermek- és ifjúsági sportban az életkor szerint osztályozunk. Más szóval, a nem ellenőrizhető egyenlőtlenségeket vagy az úgynevezett „*biológiai abszolútumokat*”, mint például a testméret, a biológiai nem és az életkor, valamint a biológiai érettségi szint, kompenzáljuk azokban a sportágakban, amelyekben ezek az egyenlőtlenségek jelentős és szisztematikus hatást gyakorolnak a teljesítményre.

A jelenlegi osztályozási rendszerek közelebbi vizsgálata azonban szabálytalanságokat tár fel. Miért vannak súlycsoportok a küzdősportokban, de miért nincsenek magassági osztályok a kosárlabdában és a röplabdában? Nem az a helyzet, hogy ezekben a sportágakban a magasság a teljesítmény kritikus meghatározója? Miért van nemi besorolás az olyan sportágakban, mint a vitorlázás, a lövészet és az íjászat? Nem az a helyzet, hogy ezekben a sportágakban a biológia nem befolyásolja igazán a teljesítményt?

Nyilvánvaló, hogy az osztályozási rendszereknek történelmi gyökereik vannak, és abban a társadalmi-kulturális kontextusban kell értelmezni őket, amelyben kialakultak. Az igazságosság fokozása érdekében az alkalmazott filozófiának szerepe van. A kritikus gondolkodás leleplezheti a diszkriminatív rendszereket, és megteremtheti az esélyegyenlőség eszményének nagyobb mértékű megvalósításának alapját.

Egyenlőség a rendszer erejében

Az egyenlőségi norma harmadik kihívása, elsősorban az élsportban, az egy sportoló vagy egy csapat mögött álló pénzügyi és technológiai erőforrások jelentős egyenlőtlensége. Ez a kihívás a csúcstechnológiás sportokat minden szinten és az élsport minden sportágát érinti. Heinilä (1982) ezt a modern sport totalizációs folyamatának nevezi. Az élsport az emberi, tudományos, pénzügyi és technológiai erőforrások kiterjedt rendszerei közötti verseny. Heinilä aggodalmát a sport „*rejtett érvényességének*” nevezi, és a teljesítménytől való egyéni felelősség csökkenése okozza.

A modern sportból számos példát találunk a rendszerbeli egyenlőtlenségre. A sifutásban és az alpesi síelésben a technológia és a támogató rendszerek jelentős hatást gyakorolnak az eredményre. Nehéz hóviszonyok idején a viaszos szakemberek segítsége kulcsfontosságú. A nemzetközi élvonalbeli labdarúgásban Anglia, Németország, Olaszország és Spanyolország legjobb klubjai szinte verhetetlen csoportot alkotnak, elsősorban azért, mert fölényes gazdasággal rendelkeznek és a legjobb tehetségeket toborozzák (Walsh és Giulianotti 2007). **Ily módon a sport az általános és sokak által igazságtalannak tartott társadalmi egyenlőtlenségeket tükrözi általában véve.**

A rendszerbeli egyenlőtlenségek sértik az esélyegyenlőség elvét. Ezek olyan egyenlőtlenségek, amelyeket az egyének és a csapatok nem tudnak érdemben befolyásolni vagy ellenőrizni, és amelyekért nem szabad őket felelőssé tenni. Természetesen a sportintézményektől nem várható el, hogy megváltoztassák a rendszerbeli egyenlőtlenségeket társadalmi és globális szinten. A sport szerepe azonban az lehet, hogy csökkentse az ilyen egyenlőtlenségek hatását a versenyrendszerükön belül. Számos intézkedést lehet hozni. A síelés például szigorú szabványosítási eljárásokat vezethetne be. Minden versenyzőnek ugyanolyan sícipő-talpához és ugyanolyan kondicionálási szakértelemhez kellene hozzáférnie. Ily módon az lenne a teszt, hogy ki a jobb síelő, és a technológia nem válna „zavaró változóvá”. A nemzetközi csapatjátékokban más megoldások is működhetnek. Például minden szezonban minden futballcsapat kap egy bizonyos összeget, amelyet új játékosokra költethet. A teszt az lenne, hogy ezt a forrást hozzáértő módon használják-e fel, ami egy sportág-specifikus tudást és ítélőképességet igénylő irányítási teszt.

Az ilyen intézkedések végrehajtása valószínűleg nem könnyű feladat. A sílécgyártók kisebb mértékben látják majd a termékeik kereskedelmi promóciójának lehetőségét. Sok labdarúgó, edző és ügynök ellen fog állni minden olyan rendszernek, amely a bevételek csökkenéséhez vezet. Az esélyegyenlőség eszményének eléréséért folytatott küzdelem mégis fontos. Azok a versenyrendszerek, amelyek a társadalom általános és igazságtalan egyenlőtlenségeit tükrözik, sőt erősítik, nem felelnek meg az alapvető sportideáloknak.

Releváns egyenlőtlenség: sportteljesítmény

Az esélyegyenlőség követelményei nem önmagukban vett célok, hanem inkább eszközök a versenyzők egy bizonyos fajta egyenlőtlenség szerinti értékelésének biztosítására: a sportteljesítmény egyenlőtlen-

sége. Az igazságosság formális normájának második része előírja, hogy az egyenlőtlen eseteket egyenlőtlenül lehet kezelni. Hogyan kell ezt a versenysportban értelmezni? A sportteljesítmények összetett emberi fenotípusok, és a fogantatás pillanatától a teljesítés pillanatáig számos genetikai és környezeti hatás eredménye. A normatív elemzés szempontjából hasznos a genetikai és környezeti tényezők közötti analitikus megkülönböztetés.

A genetikai tényezők a sportban nyújtott jó teljesítményhez szükséges fenotípusok kialakulására való hajlamot jelentik (Bray et al. 2009). A jó hajlamú személyt általában „tehetségként” jellemzik. A tehetség ebben az értelemben az úgynevezett „természetes sorsolás” és az öröklés alapján oszlik meg. A sportolók a gén és a környezet kölcsönhatásán keresztül fejlesztik tehetségüket. Az, hogy a tehetség milyen mértékben fokozható edzéssel, maga is genetikai tulajdonság (Bouchard et al. 2001). A gének és a környezet összetett kölcsönhatásban állnak egymással a legelső neveléstől kezdve az általános képességek és készségek fejlődésén keresztül a specifikus edzésig és a sportág sajátos technikáinak és taktikáinak elsajátításáig. Bizonyos mértékig a környezeti hatások a véletlenül és a szerencsén alapulnak (például abban az értelemben, hogy egy futótehetséggel rendelkező személy egy jó edzővel rendelkező atlétikai létesítmény mellett és egy olyan társadalmi és kulturális környezetben születik, amely értékeli a sportteljesítményt). Nagyobb mértékben a környezet hatása a saját erőfeszítések formájában jelentkezik (az illető hosszú évek alatt, kemény edzéssel valószínűsíthetően megteheti).

A kulcskérdés az, hogy a teljesítményhez kapcsolódó mindenféle egyenlőtlenségnek – beleértve például a teljesítményfokozó szerek okozta egyenlőtlenségeket is – van-e jelentősége a sportban, vagy bizonyos egyenlőtlenségeket meg kellene szüntetni vagy kompenzálni kellene.

Az egyenlőséggel foglalkozó részben viták folytak arról, hogy miért és hogyan kellene egyes sportágakban megszüntetni vagy kompenzálni bizonyos biológiai „abszolútumokból” eredő egyenlőtlenségeket, például a testméretet és a biológiai nemet. Az indoklás az esélyegyenlőségi norma volt. Az ilyen osztályozás egyik lehetséges oka az eredmény bizonytalanságára való törekvés.

Általában az egyoldalú versenyek sem a résztvevők, sem a nézők számára nem élvezetesekek. Ez azonban nem lehet az egyetlen indoklás. Ha ez lenne a helyzet, akkor mindenféle versenyfelállást el tudnánk képzelni, például emberek és állatok között, vagy a fogyatékkal élőkhez igazítva nagyon eltérő teljesítményképességű emberek között. Ez a sportban nem található meg. A hasonló korú és hasonló

teljesítményképességű versenyzőket párosítják, hogy megvizsgálják az egyenlőtlenségek egy bizonyos fajtáját. Az osztályozási sémák azt jelzik, hogy ezek olyan egyenlőtlenségek, amelyekért a sportolók felelőssé tehetőek, és amelyek a sportolók sajátos emberi adottságainak művelésén alapulnak.

Ezek az elképzelések közel állnak ahhoz, amit a versenysportban alapvető értékeknek tekinthetünk, vagy amit egyesek „a sport szellemének” neveznek. A filozófusok különböző módon fogalmazzák meg ezeket az értékeket. Egyes értelmezések neoarisztotelészi és kantianus előfeltevésekre építenek. Fraleigh (1984), Loland (2002) és Simon (2015) nyomán a versenyzést az együttműködés fejlett formájának tekintik, amelyben az egyének és a csapatok mindent megtesznek azért, hogy felülmúlják egymást, ugyanakkor kölcsönös tisztelettel és egyenrangú félként kezelik egymást. A méltányossági és igazságossági normák az erkölcsi jellem vagy erény kialakulásában találnak támogatást (Morgan 2006; McNamee 2010). A tehetség kielésére való felkészüléshez akaraterőre, elkötelezettségre és kemény munkára van szükség. A jó versenyzéshez bátorság, koncentráció, a legjobbat nyújtani, valamint őszinteség és méltóság kell győzelem és vereség esetén egyaránt. Murray (2007) a sportot nem akármilyen, hanem a természetes tehetség erényes fejlesztéseként értelmezi az emberi kiválóság felé.

Összefoglalva: a sportteljesítmény a tehetség (a sportban való teljesítmény kialakítására való genetikai hajlam) és a tehetség erényes fejlesztésének kombinációjaként értelmezhető. A tehetségben rejlő egyenlőtlenségek, amelyeket az egyének edzéssel befolyásolni tudnak, relevánsak a sportban. Azokat a tehetségbeli egyenlőtlenségeket, amelyeket az egyének nem tudnak jelentősen befolyásolni vagy ellenőrizni, és amelyek jelentős és szisztematikus hatást gyakorolnak a teljesítményre (biológiai „abszolútumok”, mint például a nem, a testtömeg, az életkor), meg kell szüntetni vagy kompenzálni kell. Ez osztályozással történik. A teljesítménynövelés folyamatában a fejlesztésnek nem elsősorban külső segítségre, szakértelemre vagy orvosbiológiai technológiára, hanem elsősorban a sportolók saját erőfeszítéseire kell épülnie. A fair play magában foglalja, hogy a sportolókat szabad és felelős erkölcsi cselekvőknek tekintsük, akik erényesen töreksenek az emberi kiválóságra.

Részlet Sigmund Loland írásából, ami a Handbook of the Philosophy of Sport-ban jelent meg. Fordította Haász Péter

Edzők írták

Szakmai tapasztalatok a 2024-es Férfi Kézilabda Európa-bajnokság első négy helyezett csapat támadójátékának vonatkozásában

Ökrös Csaba, Módos Barnabás, König-Görögh Dóra
Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem

„... a magyar csapat eredménye bizakodásra ad okot, és ha azt vesszük, hogy az EHF két magyar fiataalt is kiszemelt arra, hogy a „Players for the Future” programjába bevegye, a perspektívák a jövőre nézve is bizakodásra adnak okot ...”

Bevezetés

Mint minden nagy nemzetközi kézilabda eseményt, úgy a 2024. január 10–28 között Németországban megrendezésre kerülő XVI. Férfi Kézilabda Európa-bajnokságot is ismét nagy várakozás előzte meg a sportágot szeretők, nyomon követők és a játék mélyebb szakmai értelmezését végzők körében. A sportágot jól ismerők között nem kérdés, hogy az Európa-bajnokság (továbbiakban Eb) nemcsak a kontinens viadalok között számít a legfajsúlyosabb kézilabda tornának, hanem a világbajnokságok és az olimpiák keretében rendezett kézilabda tornák szempontjából is. Európa legjobb 24 csapata mérte össze erejét a hat kijelölt helyszínen, összesen 65 mérkőzésen. A nyitó mérkőzés egyből egy világrekorddal mutatkozott be, mivel az ideiglenesen átalakított düsseldorfi Merkur Spiel-Aréna labdarúgó-stadionban közel 54 ezer ember tekintette meg a Németország – Svájc nyitómérkőzést, amely nézőcsúcsnak számított a kézilabdázás történetében (1.kép). Két éve Magyarország adott otthont a mérkőzések egy részének, azon a tornán Svédország szerezte meg a trófeát, Spanyolországot legyőzve a döntőben. A most elődöntőbe jutott csapatok közül talán csak a német válogatott jelenléte volt meglepő, bár az alapján ahogyan haladtak előre a verseny során, megérdemelten jutottak be, de valljuk meg azért az is kedvezett az esélyeiknek, hogy az Eb-t hazai környezetben rendezték. A korábbi években, a végső győzelemre is esélyes top csapatok sorából viszont hiányzott a spanyol válogatott, aki a 2024-es Eb talán legnagyobb negatív meglepetését szolgáltatta azzal, hogy a csoportmérkőzések során először kikapott a horvátoktól 10 (!) góllal, majd döntetlent játszott Ausztriával. Ez azt jelentette, hogy kénytelen volt a csoportkörök befejeztével végleg búcsúzni az egész

mezőnytől. A két elődöntő nagy port kavart, különösen a Svédország – Franciaország mérkőzés, ahol a franciák egy időntúli szabaddobás nyomán, szabálytalanul elvégzett és abból szerzett góllal (2. kép) vívták ki esélyüket a tovább játékra a rendes játékidőben (QR1), hogy utána a hosszabításban már kétséget se hagyjanak a svédek feletti dominanciájukról (34–30). Ezzel biztossá vált, hogy Svédország idén nem lesz képes megvédeni Európa-bajnoki címét. A másik elődöntő is felfokozott hangulatot és küzdelmet hozott, hiszen a német válogatott közel 20 ezres nézőközönségtől támogatva a kölni Lanxess Arénában (a kézilabda sportág „Mekkájában”), szó szerint rávetett magát a 2023-as év világbajnokára, Dániára. Agresszív védőjátékuk, nem csak súrolta a sport-szerűtlen, durva játékot, hanem gyakran át is lépte azt (3. kép). Bár a szlovén játékvezetői páros serényen büntette a súlyosabb szabálytalanságokat, a német csapat alapstratégiája ezen az estén kifejezetten az ellenfél megfélemlítése volt (QR2). Ez kezdetben úgy tűnt, hogy sikert hozhat nekik a papírforma szerint jobbnak ítélt dánok ellen, melyet bizonyított Németország vezetése a félidőben (14–12). A skandináv csapat becsületére legyen mondva, hogy az egész mérkőzés tekintetében stabilan ellen



1. kép: A 2024-es Férfi Kézilabda Európa-bajnokság nyitómérkőzése 53 586 néző előtt a düsseldorfi Merkur Spiel-Aréna labdarúgó-stadionban. (Németország – Svájc, 2024. január 10.)



2. kép: E.Prandi hosszabítást érő, szabálytalan időntúli szabaddobása, a Franciaország – Svédország elődöntő mérkőzésen (2024.01.26.)

állt a német csapat erőfeszítéseinek és a végjátékban már minden izgalom nélkül, viszonylag magabiztosan győzték le az erejükkel teljesen elkészülő házigazdákat (26–29).

A 2010-ben Ausztriában rendezett Eb volt az utolsó, ahol az elődöntők és a döntők egymást követő napokon kerültek lebonyolításra. Az Európai Kézilabda Szövetség (European Handball Federation, továbbiakban EHF) szervező bizottsága 2012-ben már beiktatott egy pihenőnapot az elődöntők



3. kép: C. Steinert brutális védekezése, a Németország – Dánia elődöntő mérkőzésen (2024.01.26.)



4. kép: N. Remili átlövése a Franciaország – Svédország elődöntő mérkőzésen (2024.01.26.)

és döntők közé, mely döntés jogosságához semmi kétség nem fér, hiszen ezeken a kiemelt jelentőségű tornákon, az egyre halmozódó fáradtság miatt szemmel láthatóan éppen a döntők színvonala esett a leglátványosabban vissza. A döntésnek köszönhetően megnövekedett a regenerálódásra szánt idő, mely jelen esetben is bizakodásra adott okot. A bronzmérkőzésen a svéd csapat a mérkőzés nagy részében vezetve, végül izgalom nélkül győzött (34–31) a kifejezetten enerválnak tűnő németek ellen. Ezzel szemben a döntő tökéletesen kiegyenlített küzdelmet hozott a Franciaország és Dánia között, hiszen a 14–14-es félidő után, a rendes játékidő leteltével 27–27 állt az eredményjelző táblán. Végül, akárcsak a svédek elleni elődöntő mintájára, ismét a hosszabbítás döntött és kedvezett franciáknak, hiszen 33–31-re tudtak győzni a nagy rivális Dánia ellen, (2006, 2010 és 2014 után) megszerezve így a 4. európai elsőségüket. Ez a mérkőzés egyébként a két kézilabda nagyhatalom összes nagy tornáját (Eb, VB, Olimpia) figyelembe véve, a 6. döntő volt, melyből 4-et a franciák, 2-öt a dán csap-

pat nyert. Magyarország nagy meglepetésünkre és örömünkre az 5. helyen végzett, mely helyezéért Szlovéniát győzte le nagy izgalmak közepette (23–22). Nemzeti csapatainknak ez az eredménye az eddigi legjobb az Eb-k sorában, mivel ezt a listát az 1998-ban elért 6. helyezés vezette.

A vizsgált csapatok támadó karakterisztikája

Ebben az elemzésünkben a verseny elit (1-4 helyezett) csapataival foglalkoztunk részletesebben a támadás bizonyos aspektusaiból. Elemzésünk célja, hogy egy globálisan jellemző képet fessünk a férfi kézilabdázás aktuális törekvéseiről, valamint bemutassuk az érintett csapatok támadási koncepciójára utaló irányultságokat, különbségeket. A számadatokat, melyekből tanulmányunkban megfogalmazott következtetéseinket leszűrjük, az EHF honlapján található

hivatalos adatbázisból emeltük át (www.eurohandball.com).

Rendhagyó módon a rendezett védelem elleni támadások befejezéseit külön elemezzük a rendezetlen – rendeződő védelem elleni gyors akcióktól. Erre a döntésre azért jutottunk, mert a korábban megfogalmazott célunk mellett, kíváncsiak voltunk arra, hogy a gyorsabb akciók vezetése, pontosabban az

ezekből történő kapura lövések (L) száma, az ezekből szerzett gólok (G) és a helyzetek hatékonysága (H%), kapcsolatban áll-e a csapatok végső helyezéseivel. A **rendezett védelem elleni támadójáték** lövéssel történő támadásbefejezései hagyományosan a támadó posztokhoz köthetők (1. táblázat). Így beszélhetünk a védők közé történő betörésről, a védők között elhelyezkedő beálló játékos befejezéséről, a védők között vagy fölött történő átlövésről, a szélső játékosok szélről történő kapuralövéseiről és 7m-es (büntető) lövésről. A **rendezetlen – rendeződő védelem elleni támadójáték** lehetőségei közül az EHF központi statisztikája három területet különített el (2. táblázat). A gyorsindításokhoz azokat az egyéni vagy kis csapatrész akciókat sorolta, amikor az ellenfél támadásbefejezése nem góllal végződött, és a labda birtokba vétele és az új támadás befejezés között csak néhány másodperc telt el, valamint az akcióban résztvevők száma is alacsony volt. Üreskapura támadás az az eset, amikor az ellenfél kapus nélkül támad vagy 7 mezőnyjátékosal, vagy emberhátrányban 6 mezőnyjátékosal. Ilyenkor a labda elvesztésekor a kapu üresen áll, a labdát megszerzőknek néhány másodperc áll rendelkezésre, mert az ellenfél közben az egyik mezőnyjátékosa helyett visszacseréli a kapusát. A megszerzett labdát egyrészt közvetlenül kapura lehet lőni, amely rejt magában rizikót a kaputól való nagy távolság miatt. Másrészt átadásokkal/labdavezetéssel közelebb lehet „vinni” a befejezést az ellenfél kapujához, ami viszont idővesztés, így kockáztatják a támadók azt, hogy esélytel tér vissza a kapujába a kapus. A gyorskőzépkezdést, a gólt követően amilyen gyorsan csak lehet végzi el a gólt kapó csapat a pálya közepén található félkörből, kihasználva azt, hogy a védelem tagjai még visszarendeződés közben vannak, esetleg cserélnek, de semmiképpen nem tudták még elfoglalni a védőpozíciójukat a saját kapujuk előtt.

1. táblázat: A 2024-es Férfi Kézilabda Európa-bajnokság négy legjobb csapatának rendezett védelem elleni támadásban mutatott teljesítménye, a befejezések száma, az abból szerzett gólok száma, valamint a helyzetkihasználások hatékonyságának tekintetében (FRA=Franciaország, DEN=Dánia, SWE= Svédország, GER= Németország, G=Gól, L=lövés, H%=hatékonyság)

	betörés		beálló		átlövés		szélső		7m		összes	
	G/L	H %	G/L	H %	G/L	H %	G/L	H %	G/L	H %	G/L	H %
FRA	23/44	52	91/124	73	80/150	53	40/62	65	24/37	65	258/417	62
DEN	36/48	75	71/97	73	56/115	49	38/58	66	40/45	89	241/363	66
SW E	45/61	67	69/95	73	52/112	46	34/57	60	32/43	74	232/368	63
GER	36/55	65	87/123	71	50/137	36	20/43	47	22/31	71	215/389	55
átlag	35/52	67	80/110	73	60/129	47	33/55	64	30/39	77	238/385	62

A rendezett védelem elleni támadó-játék jellemzői

Amennyiben csak a rendezett védelem elleni befejezési helyzeteket a vizsgáljuk a csapatok által lejátszott 9-9 mérkőzés vonatkozásában (1. táblázat), látható, hogy a legtöbb lövést átlagosan az átlövő pozíciókból hajtották végre a játékosok (129), viszont az ebből szerzett gólok száma igaz jelentős (60), de csak második a gólok rangsorában, mivel elmarad a beállóból lött gólokétól (80). Mindazonáltal, hogy a kapuralövési lehetőségek közül az átlövősek átlagos kihasználása (hatékonysága) a legalacsonyabb (47%), megszokottnak mondható a férfi mezőnyben az elmúlt évek tapasztalatai alapján. (Ökrös és mtsai, 2022; Ökrös és mtsai, 2023) A lövéssel befejezett támadások közül a második legfrekvenciát a beálló volt, átlagban 110 kísérlettel, és az egyik legmagasabb kihasználással (73 %), melyet csak a 7m-esek hatékonysága előzött meg (77%). A betöréses gólok/helyzetek (35/52) és kihasználásuk (67%), valamint a szélről szerzett gólok/lövési kísérletek (33/55) és kihasználásuk (64%) nagyon hasonló teljesítményeket hoztak. A 7m-esek a gólok számában (30) megközelítette ezt a két utóbbi játékhelyzetet, viszont az itt jelentkező lövés kísérletek alacsony száma miatt (39), mint ahogy azt korábban említettük, a lista legjobb kihasználási eredményét érte el.

Az Európa Bajnok francia csapat, mind a kapura lövések össz-számában, mind a belőlük szerzett gólok számában a minta csapatai közül a legtöbbet jegyző csapat, viszont a hatékonyságát átlagosnak mondhatjuk (62 %). A többiekől eltérően a francia csapat, nagy hangsúlyt fektetett az átlövővel történő befejezési módra (150) melyet, ha összevetünk a gólok számával (80), láthatjuk, hogy az átlagosnál és ellenfeleiknél is jobb kihasználást ért el (53 %). Az átlövősi alkalmak ilyen mértékű megemelkedése elsősorban a középen – irányító poszton támadó játékosnak N. Remilinek (aki ráadásul a torna legértékesebb játékosa lett!) volt köszönhető (4. kép), akinek játékelfogásában a távoli zónából történő veszélyeztetés az egyik legkiemelkedőbb feladat. Azonkívül hatékonyságát tovább növelte, hogy egy balkezes játékosról van szó, ami erre a posztra nem igazán jellemző, így a védelem közepének ez egy szokatlan stílus volt (QR3). Esetükben még két játékhelyzetre hívnánk fel a figyelmet, amiben nem csak az átlagos szintet érték el vagy előzték meg, hanem az elithez tartozó riválisaikat

is. Az egyik a beállóból szerzett gólok/lövések, ahol az átlag 80/110 volt, nekik pedig 91/124 állt a nevük mellett. A másik a szélső lövések, ahol az átlag 33/55 volt, ők pedig 40/62-t produkáltak, viszont ezekben a játékhelyzetekben a hatékonyságuk teljesen átlagos volt (beálló 73 %, szélső 65 %). Két másik befejezési helyzetre (betörés, 7m) viszont ugyanezek a kedvező tulajdonságok már nem mondhatók el, mivel hatékonyságban nem csak az átlagtól maradtak el (betörés 67 %; 7m-es 77 %), hanem a vizsgált mintán belül mindenki mástól is.

Az ezüstérmes dán csapat mutatta a hatékonyság szempontjából a legkiegyensúlyozottabb teljesítményt a torna során, mivel minden játékhelyzet hatékonyságában az átlag fölött teljesített, sőt a vizsgálatban szereplő riválisokat a betörés (75 %), szélső (66 %) és különösen a 7m (89 %) lövések tekintetében túl is szárnyalta. A betörések hatékony befejezése és 7m-esek kiharcolása leginkább a jobbátlövő M.Gidsel (5. kép) nevéhez fűződik (QR4), aki a tavalyi Világbajnokság MVP (Most Valuable Player) címe után, ezen az Eb-n gólkirály lett 54 góllal. (Azonos gólszám mellett, megosztott címet kapott a portugál M. Costával.) A dán csapat jellemzőihez tartozik még, hogy a lövés kísérletek számában csak a szélső játékhelyzetben előfordulási átlag fölött tudott teljesíteni valamivel (átlag: 55, dán: 58), illetve még a 7m-esek átlagos számát (39) múlta felül (45). A szerzett gólok közül csak a betörésben (36), a szélről (38) és a 7m-esben (40) tudott az átlagok fölé menni, sőt egyedül csak ez utóbbinál lött több gólt, mint a másik három csapat. Jellemzőve őket tehát a helyzetek kihasználásában múltak fel leginkább ellenfeleiket (pl. a támadó össz-hatékonyságuk 66% volt), vagyis az előfordulás (gyakoriság) szempontjából semmiben nem voltak kimagaslóak, inkább a megbízhatóság jellemezte őket.

A bronzérmes svéd válogatott a betörés játékhelyzetekből történő befejezésekben (61) és az abból szerzett gólokban (45) előzték meg viszonylag jelentősen az átlagot (lövés 52, gól 35) és a minta további tagjait. Minden egyéb változóban az átlag környékén mozogtak, sőt a hatékonyság szem-



5. kép: M.Gidsel betörése a német védők mellett a Dánia – Németország elődöntő mérkőzésen (2024.01.26.)



Prandi idöntúli szabaddobás (QR1)



Német védekezés (QR2)



Remili átlövések (QR3)



Gidsel betörések (QR4)



Francia gyorsközépkedések (QR5)



Svéd gyorsindítások (QR6)

2. táblázat: A 2024-es Férfi Kézilabda Európa-bajnokság négy legjobb csapatának rendezetlen – rendeződő védelem elleni támadásban mutatott teljesítménye, a befejezések száma (L), az abból szerzett gólok száma (G), valamint a helyzetkihasználások hatékonyságának (H%) tekintetében (FRA=Franciaország, DEN=Dánia, SWE=Svédország, GER=Németország, G=Gól, L=lövés, H%=hatékonyság)

	gyorsindítás		üreskapu		gyorsközép		összes	
	G/L	H%	G/L	H%	G/L	H%	G/L	H%
FRA	26/36	78	13/15	87	7/7	100	46/58	79
DEN	31/37	84	6/7	86	3/3	100	40/47	85
SWE	48/55	87	2/3	67	0/0	0	50/58	86
GER	28/35	80	9/11	82	3/4	75	40/50	80
átlag	33/41	80	8/9	89	3/4	75	44/54	81

pontjából az átlövéseknél (46 %), a szélső lövéseknél (60 %) és a 7 m-eseknél (74 %) az átlag alatt végeztek, így a számokban tükröződő teljesítményüket reálisnak értékeltük. Teljesítményüket nagyban meghatározta az, hogy a 2022-es Eb legértékesebb játékosa (MVP) J. Gottfridson, közel sem produkálta azt a fantasztikus teljesítményt, amellyel két éve a csúcsra juttatta válogatottját.

A torna negyedik helyét megszerző német válogatott minden játék helyzet hatékonysági mutatójában az átlag alatt maradt, ez tükröződik az összteljesítményben elért eredményüknél is (55 %), és talán ez okozta elmaradásukat a dobogón végzetekhez képest. Ugyanakkor figyelemre méltó akciódús támadójátékuk (389), de ehhez viszont az említett gyenge kihasználást okozó kevés össz-gólszám párosult (215). Leginkább az átlövések (36 %) és a szélsők kihasználásában (47 %) találtuk a legnagyobb különbséget nem csak az átlagos, de az elit csapatok teljesítményéhez képest is. Az átlövésekre törekvés látványos (137), de az abból szerzett gólok száma (50) lehangozó. Látható, hogy a beálló helyzetbehozása (123) szintén az alap taktikai „motívumai” közé tartozik, de a továbbiakban fejlődésük egyik iránya lehet az abból történő gólok számának növelése, annak ellenére, hogy a mostani teljesítményük (87) is jelentősnek mondható. A betörésből szerzett góljaiknak (36) és alkalmi góljaiknak a száma (55) szintén erőteljes, viszont a szélsők helyzetben hozása (43) és az abból szerzett gólok száma (20) mélyen a kívánt szint alatt található.

A rendezetlen–rendeződő védelem elleni támadójáték jellemzői

A 2. táblázatban megfigyelhető, hogy a rendezetlen – rendeződő védelem elleni támadójátékban a gyorsindítások átlagos száma vezetett (41), csakúgy, mint az abból szerzett gólok átlagos száma (33). Az átlagos előfordulásban ezt követte az üreskapura történő lövések száma (9) melyből a

csapatok 8 gólt értek el átlagban, mellyel a legjobb hatékonyságot produkálták (89 %). A csapatok a gyorsközépkézést alkalmazták legkevesebbszer, átlagosan egy meccsen 4-szer, melyből 3 gólt lőttek, ezzel elérve a 75 %-os kihasználást. Ez egy meglepő eredmény, ugyanis a 2022-ben bevezetett új középkézésre vonatkozó szabály inkább a támadók érdekeit, mint a védőket szolgáltatta, így jogosnak éreztük az elvárásunkat, miszerint ebben a taktikai megoldásban rejlő lehetőségeket a csapatok (különösen az elit) jobban ki fogják használni.

Az össz-aktivitás tekintetében a francia és a svéd csapat járt az élen (58), a svédek gólok tekintetében (50) és a hatékonyságban is (86 %) felülmúlták a franciákat (gól 46, hatékonyság 79 %). Az ellenfelek üreskapuját a franciák veszélyeztették legtöbbször (15), ezt a németek próbálkozásának menynysége követte (11). Mindkét nemzet válogatottja jó hatékonysággal értékesítette így helyzetét, a franciák 87%-al, a németek 82%-al. A svéd és dán csapat mérsékelten élt ezzel a taktikával (7, illetve 3 kísérlet), és mindkét csapat 1–1 hibát vétett a kínálkozó lehetőségekből. A francia csapat végezte el legtöbbször és hiba nélkül a gyorsközépkézést (7/7) (QR5), a dánok és a németek mérsékelt előfordulást produkáltak, érdekes viszont, hogy a svédek egyáltalán nem alkalmazták. Ők kifejezetten csak a gyorsindításokban gondolkodtak (55), jelentősen meghaladva az átlagos előfordulást (41). Az ebből szerzett gólok (48) számában is komoly különbséggel haladtak meg az átlagot (33) és a minta többi tagjának teljesítményét is. A svédek gyorsindításai közül kiemelkedtek az egyéni- és csapatrész indítások (QR6). Megállapítható tehát, hogy a rendeződő–rendezetlen védelem elleni támadójáték alkalmazásában a 4 csapat hasonló arculatot mutatott. A franciák és a svédek valamivel jobban teljesítettek a másik két csapatnál, és ezen felül a franciák játékát mondanánk a legsokoldalúbbnak,

hiszen a 3 alternatíva közül ők nyúltak leginkább mindhárom befejezési lehetőséghez.

Zárogondolatok

Ezen az Eb-n a francia válogatott bizonyult a legjobbnak változatos és akciódús támadó játéknak köszönhetően, míg a dán csapat a tőle megszokott, minden támadó játék helyzetben átlagon felüli kihasználást nyújtó játéka, most csak a második helyhez volt elég. Véleményünk szerint, bármelyikük nyerhetett volna az Eb-n, a „szerencse faktort” ilyen szinten sem szabad lebecsülni. Mindkét csapat egyaránt képviseli a világszínvonalat, azonban játéktípusuk különböző. A francia válogatott belső támadó hármasa a rendezett védelem elleni játékuk előkészítésében, távolabbról indulva, nagyobb lendületet szerezve és fizikai fölényt (test-súly, testmagasság) kihasználva, inkább az átlövésekben és a beálló megjátásában gondolkodtak. Ezzel szemben a dán átlövő és irányítók a védelem közelében (9 m-en!) villámgyors átadásaikkal tartották feszültség alatt a védelmeket szinte a pálya teljes szélességében. Új stílusként jelent meg játékukban, hogy majdnem állóhelyzetből indulva 3 lépésből maximális sebességre gyorsítva testüket (kihasználva ritmus- és irányváltó képességüket), törtek be a védők közé, főként a tiszta gólhelyzetek kihasználásának érdekében, illetve a besegítés kapcsán a beálló megjátását célozva. Az azonban mindkét, sőt mind a négy csapatra jellemző volt, hogy igazából nem a megindított támadó alapjátékok hozták meg a jó kapuralövési helyzeteket, hanem azok a variációk, ahogyan folytatták a támadás elején elindított „taktikai panelt”. Minden csapat játékában a támadásban meghatározó játékosok egyéni kezdeményező készsége, sajátos technikai repertoárja és döntéseiknek a minősége határozta meg a csapat támadó sikerességét, eredményességét. Inkább az volt a jellemző, hogy nem a sokrétű, különféle taktikai alapvariációkat hívták elő az irányítók, hanem csekély számú alapjátékból, más és más játékos vállalt „főszerepet”, mely meghatározta az akció lebonyolításának menetét és befejezését, s mely a változatosságát (kiismerhetetlenségét) adta az adott támadásnak – az adott csapatnak.

A rendezett védelem elleni támadójáték képe alapján megállapíthatjuk, hogy (különösen a bal)szélsők esetében, a saját posztjukon tapasztalható aktivitásuk folyamatos visszaesést mutat. Ezt befutásokkal, illetve a védekezésből történő gyors ellentámadásokban vállalt szerepükkel próbálja a csapattaktika kompenzálni, esetleg 7 m-es lövé-

sekkel, több kevesebb sikerrel. Az sem segíti szerepük erősödését, hogy a védekezés alatt a legtöbb csapat cseréli a cserepadhoz közelebbi szélsőjét, pályán tartva így az irányítót 1-es védő pozícióban, aki arra hivatott, hogy a labdabirtoklás váltásnál (labdaszerzés, ellenfél rontott lövése, esetleg gól utáni gyors középkezdés) a labdát minél gyorsabban az ellenfél kapujának közelébe juttassa. Az, hogy a vizsgált csapatok a rendezetlen – rendeződő védelem elleni játékot erőltették nem vitás és nem is újszerű, abban viszont, hogy ebben a fázisban milyen módon löjjenek gólt, a nemzeti sajátosságok eltérő vonásait észre lehetett venni.

A magyar csapat eredménye bizakodásra ad okot, és ha azt vesszük, hogy az EHF két magyar fiatal is kismelt arra, hogy a „*Players for the Future*” programjába bevegye (Imre Bence és Fazekas Gergő), a perspektívák a jövőre nézve is bizakodásra adnak okot. Chema Rodriguez kapitánnyal a napokban állapodott

meg a Magyar Kézilabda Szövetség, viszonylag hosszú távra (2028. augusztus 31-ig), mely vélhetően nem csak ennek a kiugróan jó eredménynek köszönhető. Számunkra is úgy tűnik, hogy a spanyol szakember belátta és törekszik a spanyol stílus jegyek (játékos kézilabda, 1–1 és 2–2 elleni játékre épülő támadások, a beálló megjátszásának kiemelt szerepe) és a „magyaros” kézilabda (erőteljes átlövési aktivitás akár távoli zónából is, a fizikai paraméterek érvényre juttatása, a rendszerjáték és az improvizációs játék optimális arányának kombinálása) egészséges ötvözetére. Más játékkultúrában nevelkedett, szocializálódott játékosokkal felnőtt korukban egy idegen játékot képtelenség egy válogatottnál úgy elsajátítani, hogy az készség szinten, stresszhelyzetben erős potenciált mutasson. Ezt a közös felkészülési alkalmak mérsékelt száma sem engedi meg, illetve a játékosok más – más csapatokban történő felkészülése is gátolja. Meglátásunk szerint

a magyar csapat támadó játéka folyamatosan fejlődik, azonban további előre lépésének az lesz a záloga, hogy a védekezésben – kapusteljesítményben mennyire tud felnőni a nemzetközi kiválóságok szintjéhez, illetve ezzel összefüggésben, hogyan bírja (főként gyorsasági állóképesség szempontjából) kondicionálisan felvenni a versenyt az elittel.

Hivatkozások

1. Ökrös Csaba; Königh-Görög Dóra; Liebscher László (2022): 2022-ben az európai férfikézilabdázásban észak megtörte az elmúlt évekkel jellemző dél-nyugati hegemoniát. MAGYAR EDZŐ: MÓDSZERTANI ÉS TOVÁBBKÉPZŐ FOLYÓIRAT (1418-6764): 24 2 pp 45-52.
2. Ökrös Csaba, Königh-Görög Dóra, Bakó Diána, Csáki István, Lehocz Zoltán (2023): A nemzetközi férfi kézilabdázás aktuális trendjei a 2023-as világbajnokság szakmai tapasztalatai alapján. MAGYAR EDZŐ: MÓDSZERTANI ÉS TOVÁBBKÉPZŐ FOLYÓIRAT (1418-6764): 25 1 pp 60-63.
3. www.eurohandball.com



A Collagenius termékcsalád összetett fehérje készítményét használok a fokozott fizikai terheléssel járó felkészülésekhez. Élsportolóként szem előtt tartom a minőséget, a Collagenius termékcsalád sportolói vonalra szánt termékeit pedig minden gyártási ciklusban bevizsgáltatják a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem analitikai laborjában. A ProteColl egy összetett, állati és növényi alapú, rendkívüli tisztaságú fehérje készítmény, ami ráadásul kollagén peptideket is tartalmaz a sportolók regenerációjának elősegítése érdekében. Ezidáig egy ilyen összetett készítmény hiánycikk volt a magyar piacon, de végre rátaláltam arra a termékre, ami megfelel az én elvárásaimnak is.

Marosi Ádám - sokszoros világbajnok, olimpiai bronzérmes öttusázó

A Collagenius egy összetett készítmény, amit az inak, szalagok, izmok, ízületek és csontrendszer védelmére fejlesztettünk, elsősorban versenysportolók részére. A ké-

szítmény olyan komponenseket tartalmaz optimális dózisban, amik a tudomány jelen állása szerint kedvező hatást gyakorolnak a mozgásszervi apparátus megfelelő működésének fenntartásában, illetve annak regenerációjában. A termékben felhasznált összetevők kiemelkedően tiszta forrásból származnak. Minden gyártási ciklusra teljes analitikát kérünk, amit a Testnevelési és Sporttudományi Egyetem Sport-táplálkozástudományi Központ Analitikai Laboratóriuma végez el minden alkalommal, a termékhez tartozó legfrissebb analitikai riportot a termék honlapján (a www.collagenius.hu oldalon) lehet megtekinteni, letölteni.

A termék Magyar fejlesztés, a gyártás Magyarországon történik, a fejlesztőcsapat orvosokból áll.

Reklám (x)



Edzők írták

Milák Kristóf 200 méter pillangóúszásának elemzése 2017-től 2022-ig

Freund Balázs- Tóth Ákos- Sós Csaba- Nagy Nikoletta
Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Úszás és Vízi Sportok Tanszék

„... dolgozatunk eredményei alapján elmondható, hogy Milák Kristófnak, a jelenkori legjobb 200 m-es pillangóúszás tulajdonosának vannak még lehetőségei a tovább fejlődésre ...”

Absztrakt

Az utóbbi évek legtehetségesebb magyar úszóversenyzője Milák Kristóf. Dolgozatunkban célul tűztük ki a pillangóúszó tehetség 200m-es pillangóúszásának sportág specifikus elemzését annak érdekében, hogy feltárjuk a versenyszám során megjelenő egyéni sajátosságokat és megkeressük azokat az elemeket, melyek fejlesztésével további sikereket érhet el, dicsőséget szerezve országunknak. Elemzésünk során arra a következtetésre jutottunk, hogy a rajt reakció idejében és a hajrá alatti tempószámban látjuk Kristóf tovább fejlődésének egyik lehetséges útját.

Bevezetés

A magyar úszósport kiemelkedő eredményekkel büszkélkedhet. Több világklasszis úszóról beszélhetünk, akik nemcsak érmekeket nyertek az Olimpiai Játékokon és más nemzetközi versenyeken, hanem világcsúcsot is felállítottak. Az utóbbi években nemcsak a hazai úszósportban, hanem világviszonylatban is ismertté vált Milák Kristóf neve. Tehetségének köszönhetően, 2019-ben Gwangjuban világbajnok lett, ahol 19 évesen megdöntötte Michael Phelps 200m-es pillangóúszásának világrekordját. Három évvel később, a 2022-es budapesti világbajnokságon, 1:50,34-es idővel, új egyéni csúcsot úszott, mellyel szintén a világ legjobb idejét érte el és a mai napig is a legjobb időnek számít. A tavalyi évben Kristóf élete és sportpályafutása hullámvölgybe került és hosszabb időn keresztül nem tudott koncentrálni az úszásra. Az edzéseket nem látogatta, így a 2023. évi Világbajnokságon nem vesz részt. Továbbá az idei dohai vizes Világbajnokságon sem állt rajthoz. Információink szerint, 2024 elején újra edzésbe állt és rendszeresen úszik. Dolgozatunkkal tisztelni szeretnénk eddig elért eredményei előtt, valamint motivációt is kívánunk adni a további sikerek eléréséhez.



Célkitűzések

Kutatásunk során célunk olyan elemeket találni Milák Kristóf 200 méteres pillangóúszásában, amelyek tehetségének megnyilvánulási formájaként egyéni sajátosságok, valamint olyanokat, melyek hozzásegíthetik időeredményének további javulásához.

Elméleti háttér

Dolgozatunk eredményeinek értelmezéséhez szükség van néhány, az úszásban használatos fogalom bemutatására. Ezek a tempószám, a tempóhossz, a tempófrekvencia, és a hajrá.

Az említett fogalmakat Tóth (2008) valamint Sós (2020) munkáinak alapján ismertetjük. A tempószám igen fontos információ forrás az edzői értékeléshez. Szükséges változása a gazdaságos úszás egyik legfontosabb elvének, az egyenletes haladásra való törekvés megsértéséhez vezet. Az edzés, vagy a verseny során, a tempószám növekedése a

fáradás, a teljesítménycsökkenés első jele. A tempóhossz a test által, egy tempóciklus alatt megtett távolságot jelenti ($m \times \text{tempó ciklus}^{-1}$). Vagyis a tempóhossz az a távolság, amelyet az úszó egy mozgásciklus alatt megtesz. A tempószám és a tempóhossz között fordított arányosság van. Az úszó test haladási sebességét két tényező határozza meg: a tempófrekvencia és a tempóhossz. Tempófrekvenciának nevezzük az időegységre eső mozgásciklus számát (Tóth, 2008). A hajrá nem más, mint a versenytáv hosszától és az úszó aktuális állapotától függő hosszúságú, utolsó szakasza a versenynek, amikor az úszó minden maradék energiáját mozgósítja (Sós, 2020).

Fontos szerepet kapnak emellett az úszó teljesítménye szempontjából: a propulziós erő kifejtés nagysága, a reakcióképesség, a finom koordinációs szint, az izomrendszer funkcionális állapota, az izomzat minősége, ellazulási képessége, ízületek mozgás-

1. táblázat: Milák Kristóf 200 méter pillangóúszásának részidejei

Világverseny	50m	100m	150m	200m
2017 Junior EB	24,69	28,55	29,47	31,08
2019 VB Gwangju	24,66	28,22	28,69	29,16
2022 VB Budapest	24,19	27,7	28,62	29,83

2. táblázat Milák Kristóf 200 méter pillangóúszása során teljesített tempószámai

Világverseny	50m	100m	150m	200m
2017 Junior EB	17	19	20	22
2019 VB Gwangju	17	18	20	20
2022 VB Budapest	16	17	18	19

3. táblázat Milák Kristóf 200 méter pillangóúszásának légzésszámai

Világverseny	50m	100m	150m	200m
2017 Junior EB	12	15	20	22
2019 VB Gwangju	10	16	19	19
2022 VB Budapest	8	9	17	18

határai. Ezen képességek és tulajdonságok megléte, valamint fejlesztésük ugyanolyan befolyással rendelkeznek az úszó teljesítményére az edzések és a versenyek során.

Módszerek

Az eredmények feldolgozásához a Microsoft Office programcsomagot használtuk. Összehasonlítottuk Milák Kristóf három 200 méter pillangóúszásban elért világcúcsát (Junior EB Netanya 2017; FINA VB Gwangju 2019; FINA VB Budapest 2022). Ezután összehasonlítást végeztünk Michael Phelps 2009-es Világ bajnokságon (Róma) cápadresszes időszakban megúszott 200 méter pillangóúszásának világcúcsa és Milák Kristóf 2019-ben úszott 1:50,73-as ideje között. A két világklasszis úszásának összehasonlítása után, részletes elemzést folytatunk Milák Kristóf 2019-es és a 2022-es 200 méter pillangóúszása között. Négy szempont szerint hasonlítottuk össze őket:

részidők (split time), tempószám (stroke number), légzésszám (breathing number), rajt reakció ideje (RT=reaction time). Az elemzéshez felhasznált adatokat dokumentum elemzéssel gyűjtöttük Youtube videók-ból, valamint a World Aquatics és a Len-European Aquatics weboldaláról.

Eredmények

Milák Kristóf három 200 méter pillangóúszásának elemzése három szempont szerint történt: részidők, tempószám, légzésszám.

Részidők

A részidőket vizsgálva azt tapasztaltuk (1. táblázat), hogy az első három hosszban (150 méterig) a világversenyek során tizedekkel javította az úszott időket. Az utolsó 50 métereknél fokozatos javulás vagy tudatos úszás nem jellemzi. Az időeredményekből arra következtettünk, hogy ilyenkor a sportoló fizikailag és pszichikailag már kezdett fáradni.

4. táblázat Raktóióidők 200m pillangóúszásban

2017			2019			2022		
Nevek	RT		Names	RT		Names	RT	
Milák Kristóf	0,72	5	Kristóf Milák	0,74	8	Kristóf Milák	0,71	7
Burdisso Federico	0,71	4	Daiya Seto	0,6	1	Leon Marchand	0,68	5
Kesil Denys	0,66	2	Chad Le Clos	0,62	2	Tomoru Honda	0,6	1
Zhikharev Petr	0,65	1	Federico Burdisso	0,71	7	Noe Ponti	0,69	6
Popov Dmitry	0,73	6	Denys Kesil	0,65	4	Luca Urlando	0,71	8
Zenimoto Hvas Tomoe	0,75	7	Zach Hartin	0,65	3	Tamás Kenderesi	0,65	3
Gschwentner Xaver	0,67	3	Leonardo De Deus	0,71	6	Alberto Razzetti	0,66	4
Ponti Noe	0,77	8	Tamás Kenderesi	0,69	5	James Guy	0,63	2

Tempószám

A 2. táblázatban megfigyelhetjük, hogy lényeges tempószám különbségek az utolsó 100 méteren történtek. Az egyenletes haladásra való törekvés elvének megvalósításához az utolsó 100 méter során azonos vagy egy tempószám különbséggel ajánlott úszni. Ez esetben láthatjuk, hogy 2019-ben sikerült megvalósítani az utolsó két darab 50 méternél azonos tempószámú úszást, viszont 2022-ben az utolsó hosszban eggyel több tempóval úszott Kristóf a harmadik hosszhoz képest. Ez azt jelenti, hogy a fáradás mellett, a részidőkkel összefüggésben, hogy Milák Kristóf esetében, egy tempó majdnem 1 másodpercet jelent.

Légzésszám

A légzésszámok esetében nagy javulás történt 2022-re (3. táblázat). Az első 100 méter során kettes levegővel úszott a sportoló, ami azt jelenti, hogy gazdaságosabb és tudatosabb úszásról van szó. A részidőket tekintve is sokat javított, azáltal, hogy nem a megszokott stílusban úszta le az első 100 métert. A második forduló után, az eredeti egyes levegőre váltott át, amivel növelte az oxigénellátottságát, megelőzve az esetleges fáradás bekövetkeztét. Így változás következett be Kristóf 2019-es idejéhez képest. Az első 150 méterig fejben is tudatosan úszott, mivel a részidők csökkenése mellett, az első két hosszban kettes levegőt alkalmazott, ezzel úszása gazdaságosabb, megfontoltabb és egyenletes haladásra való törekvő volt. A 2022-es utolsó hosszának részideje rosszabb volt a Gwangjuban leúszott utolsó 50 méteres részidejéhez képest. Továbbá a tárgyalt úszás többi részidejével összehasonlítva, szintén ugyan ez a helyzet állt elő, valamint az adott versenyszám többi részidejével összevetve is. Úgy gondoljuk, hogy ekkorra az úszó elfáradt, ezáltal a tempószáma megnövekedett. Emellett a magyarokra jellemző hajrára már nem maradt energiája. Az említett támadáspontokban látjuk Kristóf tovább fejlődésének egyik lehetséges útját.

5. táblázat Michael Phelps 2009-es és Milák Kristóf 2019-es világcsúcsának összehasonlítása

	Milák Kristóf	24,66	28,22	28,69	29,16	
Részdők	Michael Phelps	24,76	28,12	29,05	29,58	
Részdők különbsége	Milák Kristóf					
	Michael Phelps	-0,1	0,1	-0,36	-0,42	-0,78
Kumulatív idő	Milák Kristóf	24,66	52,88	01:21,6	01:50,7	
	Michael Phelps	24,76	52,88	01:21,9	01:51,5	
Tempószám	Milák Kristóf	17	18	20	20	
	Michael Phelps	17	18	20	21	
Légzésszám	Milák Kristóf	10	16	19	19	
	Michael Phelps	16	18	20	21	
Rajt-reakcióidő	Milák Kristóf	0,74				
	Michael Phelps	0,63				

Rajt reakció ideje

A vizsgált mezőny átlagos reakcióideje 0,68 mp, míg Milák Kristófé 0,72 mp. Elmondható, hogy az elemzett adatok során, Kristófnak lassabb a reakcióideje a többiekhez képest. Ezért úgy érezzük, hogy a rajt reakcióideje az, ami fejlesztési lehetőségként kínálkozik a jobb időeredmény elérésének érdekében.

A két világklasszis úszásának összehasonlítása

A két világklasszis 200 méter pillangóúszásának összehasonlítása során, a légzésszámok kivételével, nagyon hasonló úszásról beszélhetünk. Első 100 méterig közel azonos részdőket, hasonló tempószámokat figyelhetünk meg. Emellett mindkét versenyző összesített ideje 52,88 mp volt. Milák

Kristóf az első hosszban a légzésszámok tekintetében egyes és kettes levegőt alkalmazott. Ugyan ez gazdaságosabb módszer, de a részdőt tekintve nem történt változás. A második forduló után, néhány tizeddel jobb részdőket úszott. Az utolsó 50 méteren egyetlen különbségről beszélhetünk, még pedig a korábban említett egy darab tempószámról. Phelps 21db, Kristóf pedig 20db pillangó úszó kartempóval úszott, amivel lényegében fél másodpercet jelentett.

Következtetések, összefoglalás

Dolgozatunk eredményei alapján elmondható, hogy Milák Kristófnak, a jelenkori legjobb 200 m-es pillangóúszás tulajdonosának vannak még lehetőségei a tovább fejlődésre. Úgy gondoljuk, hogy a célok elérése megva-

lósítható a fizikai terhelhetőség növelésével, a vizsgált technikai elemek tökéletesítésével (reakció idő, hajrá alatti tempószám) és a tudatosabb úszás fejlesztésével. Bízunk benne, hogy visszatérése után folytathatjuk elemző munkánkat, még több világrekordot érő úszás következtében. Dolgozatunk eredményeit és következtetéseit tisztelettel ajánljuk a magyar válogatott úszókkal foglalkozó szakemberek figyelmébe.

Irodalomjegyzék

- Tóth Ákos, Sós Csaba, Egressy János (2007): Úszás edzésmódszertan. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest. ISBN 978-963-7619-76-2
- Sós Cs.(2020) Úszás Technika Jegyzet. Magyar Úszó Szövetség, ISBN 978-963-06-1716-1.
- Tóth Á. (szerk)(2008)., Az Úszás Tankönyve. Reálszisztema Dabasi Nyomda Zrt., Bp pp 147-189.
- www.len.eu
- www.fina.org/www.worldaquatics.com

I M P R E S S Z U M**MAGYAR EDZŐ / Hungarian Coach**

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

www.magyardzo.hu
www.edzokepezsek.hu

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

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

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

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

Sporttáplálkozás

Az ómega-3 zsírsavak szerepe a sportban és a sportolók egészségében

Az úgynevezett nyugati étrendben teljesen megváltozott a fogyasztott zsírok aránya. Mára általánossá vált, hogy növényi olajokkal főzünk. Növényi olajokat használnak az éttermek, és kizárólag ilyen zsíradékokat használ az élelmiszer-feldolgozó ipar. Mindenütt pálmaolajat, szójaolajat, margarint és napraforgó olajat találunk.

Mindez elvileg azért van így, mert jó 50 évvel ezelőtt azt gondolták, ez megállítja a szív- és érrendszeri betegségek számának emelkedését. Nos, ez nem így történt, azóta is töretlenül emelkednek a szívbetegségek statisztikái.

Ha belegondolunk, az emberi faj mindig is annak az állatnak a telített zsírját fogyasztotta, azzal is főzött, amelyet sikerült levadászni, kihalászni vagy felnevelni. Így ment ez sok ezer éven át, és nem voltunk szívbeteg. Majd egyszer csak a 20. század második felétől a zsír lett a fő bűnös? Azóta tudjuk, hogy nem ez volt a probléma, de ez egy másik írás témája lehet.

Mi is ezzel a probléma? Hát az, hogy a fent említett olajok hatalmas mennyiségű ómega-6 zsírsavat tartalmaznak. Az emberi faj kifejlődésekor az ómega-6 és ómega-3 zsírok hasonló arányban álltak rendelkezésre. Napjainkra ez az arány 15:1 lett az ómega-6 zsírsavak javára. Ez a drámaian megváltozott arány összefüggésben van a civilizációs, jellemzően gyulladásos betegségek kialakulásának kockázatával (Simopoulos, 2002, Biomed Pharmacother).

Tudjuk azt is, hogy ómega-6 zsírsavat (arachidonsav) bont a szervezet, amikor gyulladást akar elindítani, és ómega-3 zsírsavat (EPA, DHA), amikor gyulladás akar csökkenni, gyulladások utáni regeneráció során. Mi történik, ha ez az arány így felborul? A sportoló is ember, aki egészségesen tud edzeni és versenyezni.

A laboratóriumi mérések azt mutatják, ételünkben alig található ómega-3 zsír, viszont tocsog minden az ómega-6 zsírokban (Blasbalg 2011, Am J Clin Nutr). A EFSA, azaz az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság szerint az ómega-3 zsírsavak támogatják a jó agyműködést, a normál szív működést és az immunrendszer optimális működését.



Nézzük a sport vonatkozású kutatásokat:

1. Az anabolikus jelzőmolekulák fokozott expressziója
2. Az izomfehérje szintézis sebessége nő aminosav bevitelnél
3. Gyorsabb oxigén kinetika állóképességi gyakorlatok során
4. A gyulladásos markerek száma csökken ómega-3 zsírsav bevitel után
5. Gyorsítja a „fiziológiai stresszből” való felépülést
6. Javíthat olyan kognitív elemeket, mint a reakcióidő és a memória.

Fontos lehet a sportolók, az edzők edukációja, mert nagyon sok a tévhit és a téves információ arról, melyek a zsírok szerepe a sportban és a sportolók egészségében. Sokan úgy tudják az állatok húsa sok telített zsírsavat tartalmaz, ami a normális lenne. Azonban azoknak az állatoknak, amelyek nem a réten legelnek, nem az erdőben élnek, hanem ketrecekben, és nem természetes ételt esznek, hanem tápok, megváltozott a húskészítményük összetétele. Nagyon sok ómega-6 zsírsav érkezik ebből a forrásból is!

Mi lehet a megoldás? Nyilván a friss, halászott tengeri halak fogyasztása. Ez persze nagyon nehezen megoldható. Maradnak a táplálék kiegészítők, amelyekkel kapcsolatban sok publikáció jelent meg, hogy nem érünk el velük jó eredményt. Ami viszont az áttörést jelentheti, az a mérés. Létezik ugyanis már olyan labormérés, amely megmutatja, hogy milyen arányban vannak bennünk telített zsírsavak, valamint ómega-9, ómega-6 és ómega-3 zsírsavak.

Ezekből az adatokból megállapítható az ómega-3 indexünk, amely az egészségünk fenntartása szempontjából nagyon fontos (Harris and Schacky, 2004, Prev Med).

Megtudhatjuk az ómega-6/ómega-3 arányunkat, valamint az Arachidonsav indexünket, amely a gyulladásos folyamatokkal van összefüggésben (Simopoulos, 2010, OCL).

Jómagam az elmúlt 6 évben több, mint 300 ilyen teszt eredményét láttam, és a probléma jelentős! Magyarországon az ómega-6/ómega-3 arány nem 15:1, hanem 35:1.

Az ómega-3 index, amely 8% felett kellene legyen, Magyarországon 2%! Ha sportolunk, ha sportolókkal foglalkozunk, ez a mérés nagyon fontos, hiszen versenyelőnyt jelent, ha megfelelő az ómega-3 szint: javítja az izomfejlődést, rövidíti a reakcióidőt, gyorsítja a regenerációt két edzés, illetve verseny között. Ha pedig „csak magánemberek” vagyunk, akkor segíti egészségünk megőrzését.

Hivatkozások

- Heilesen JL, Funderburk LK. The effect of fish oil supplementation on the promotion and preservation of lean body mass, strength, and recovery from physiological stress in young, healthy adults: a systematic review. *Nutr Rev.* 2020.
- Lewis NA, Daniels D, Calder PC, Castell LM, Pedlar CR. Are There Benefits from the Use of Fish Oil Supplements in Athletes? A Systematic Review. *Adv Nutr.* 2020;8(1):1-15

Kis Csaba

Öttusa

„Arra törekszünk, hogy az öttusa megerősítse helyét az olimpiai mozgalmakon belül” – interjú dr. Klaus Schormann-nal, a Nemzetközi Öttusa Szövetség elnökével

Az öttusa rendkívül nehéz időszakon van túl. Felmerült, hogy a sportágat leveszik az olimpiai játékok programjáról. A sportág vezetősége javaslatára a lovaglást az akadálypálya versenyévé változtatta az öttusa versenyszámaiban, amely jelentős vitákat eredményezett, azonban végül a nemzeti öttusa szövetségek többsége támogatja a változtatást. Dr. Klaus Schormann-nal, a Nemzetközi Öttusa Szövetség (UIPM) elnökével az öttusa jövőjét meghatározó kérdésekkel kapcsolatosan készítettünk interjút.

– Miért volt szükséges a lovaglást akadálypályára versenyre cserélni?

Életbe vágó volt az öttusa számára, hogy változtasson a versenyprogramján, annak érdekében, hogy a jövőben megfelelő feltételekkel bent maradhasson az olimpia programjában és részt vehessen a 2028. évi Los Angeles-i olimpián.

– Mi lett a csere eredménye? Sikeres volt a változtatás?

Megerősítést nyert, hogy az öttusa bent maradt a 2028. évi olimpia programjában, amely kezdeti fő célunk volt. Mindeközben a 2023. évi korosztályos versenyek – a junior, az U19-es és az U17-es világbajnokságaink, valamint a fiatalabb korosztály számára rendezett, egyéb nemzetközi és nemzeti versenyek – bizonyították, hogy az akadálypálya verseny beillesztése az öttusa versenyszámai közé rendkívül sikeressé vált. Már most látjuk, hogy a sportolók edzőikkel együtt edzéseiket az akadálypálya verseny teljesítményük javítása érdekében alakítják ki, és ez a tendencia a 2024-es a párizsi olimpia után az idősebb versenyzőkre is kiterjed.

– Hogyan fogadták a fiatal öttusázók az akadálypálya versenyt?

A fiatal öttusázók szeretik ezt a kihívást, és az akadálypálya teljesítése után újra és újra meg akarják ismételni a versenyfeladatokat. Mindezt a saját szememmel láttam 2022-ben a Nemzetközi Öttusa Szövetség hivatalos teszt eseményein és a 2023. évi versenyeken. Meggyőződésem, hogy zavar-

talán átmenetet tapasztalunk egy olyan versenyszámban, amely a fiatalok számára természetes mozgásforma.

– A Nemzetközi Öttusa Szövetség már megtalálta az akadálypálya verseny pontos helyét és optimális szabályozását az öttusán belül?

A Nemzetközi Öttusa Szövetség néhány hete indította el az „Akadálypálya versenyre és felszerelésre vonatkozó irányelvek” kiadását, amely frissíti és egyesíti az első alkalommal, 2022 novemberében kiadott irányelveket és akadálykatalógust. Az öttusa világán belül számos, technikai megvalósításért felelős versenybíró alaposan megismerte már a versenyszabályokat és nagy gyakorlatot szerzett a versenyek lebonyolítása során.

– Felmérések szerint az öttusa az utolsó az olimpiai sportágak nézettségének listáján. Mi az oka ennek? Mi a helyzet a nézettséggel?

Számos oka van annak, hogy az öttusa hagyományosan a többi olimpiai sportág mögé került a nézettség tekintetében, de én inkább a sportág átalakulására koncentrálnék, és arra, hogy ez hogyan fogja megváltoztatni a sportágunkat a tévés és online közönség számára. Az öttusa már hosszú évek óta egyre inkább televízióbarát formátum irányába fejlődik. Az akadálypálya verseny – amely világszerte népszerű tévékonceptió – integrálása a legerőteljesebben bizonyítja elkötelezettségünket, hogy az öttusát jobban érthetőbbé, dinamikusabbá és izgalmasabbá tegyük, és végeredményként egy népszerűbb sportággá változtassuk.

– Mit szándékoznak tenni a nézettség növelése érdekében?

Az akadálypálya verseny beillesztése az öttusa versenyszámai közé a televíziónézők és az online közönség szempontjainak figyelembe vételével lett kialakítva. Ez a versenytípus rövid időtartamú, éles versenyhelyzetet alakít ki és rendkívül izgalmas, leköti a nézők figyelmét. A sportolóknak hatalmas sebességgel kell teljesíteniük a versenyt, miközben el kell kerülniük a leesést. Jól tudjuk, hogy a fiatal generációk a

sport programokat online és alkalmanként, nagyon rövid ideig nézik. Az új versenyszámmunk nagy mértékben kapcsolódik ehhez a trendhez, és nemcsak az öttusát teszi vonzóbbá a fiatalabb generációk számára, hanem magát az olimpiai játékokat is.

– Kik a Nemzetközi Öttusa Szövetség fő szponzorai? Melyek a legnagyobb problémák a szponzorok megszerzésében?

A Nemzetközi Öttusa Szövetségnek néhány kiváló nemzetközi szponzora van, nem utolsósorban a New Balance, akik 1994. óta, három évtizede támogatják sportmozgalmunkat. Az akadálypálya verseny beiktatása versenyrendszerünkbe lehetővé teszi számunkra, hogy fenntartsuk és több értéket kínáljunk a hosszú távú szponzoroknak. Az új versenyrendszerünk jó alapot biztosít számunkra új partneri együttműködés létesítésére olyan márkákkal, amelyek kapcsolatot szeretnének teremteni a növekvő létszámú, sokrétű öttusa világunkkal és rajongóinkkal.

– Melyek a fő fejlesztési céljai a Nemzetközi Öttusa Szövetségnek?

A Nemzetközi Öttusa Szövetség magára egy világméretű multisport szövetséggé tekint, amely különböző háttérű emberek számára lehetővé teszi, hogy kimagasló sportolókká váljanak. Ezen belül az öttusát meg kívánjuk erősíteni az olimpiai játékokon belüli helyzetében, a fizikai és szellemi sportteljesítménynek valódi megtestesítőjeként.

– Hány tagszervezete van a Nemzetközi Öttusa Szövetségnek?

A Nemzetközi Öttusa Szövetségnek jelenleg több mint 130 nemzeti öttusa szövetség tagszervezete van. Számos, más ország is kifejezte érdeklődését a mozgalmunkhoz való csatlakozás iránt, amióta tudomást szereztek az akadálypálya versenyre váltásról, amely megszünteti a belépés néhány történelmi nehézségét.

Jády György

Születésnap i köszöntő

Születésnap i beszélgetés dr. Téglásy Györggyel. Színészóriások és legendás sportolók orvosa

Életének több mint felét az Országos Sportegészségügyi Intézet (OSEI) – közismert nevén Sportkórház – falai között töltötte dr. Téglásy György orvosigazgató, belgyógyász főorvos, aki, amikor nincs a rendelőjében, a kosárlabdázók vagy a vívók mellett szolgálja a sportot.

– Vívóversenyeken sokszor találkoztunk, igaz, akkor mindkettőnk végezte a munkáját, ezért csak köszönésre jutott idő. Most viszont fölteszem az engem régóta foglalkoztató kérdést: egy orvos hogyan lesz sportorvos? Gondolom, nem árt, hogy előtte sportoljon valamit. Ön mit sportolt?

Budai gyerek voltam, de akkoriban a Marci-bányi téri és a Villányi úti általános iskolában versenyszerűen nem sportoltam. Utána azonban bekerültem a nagyon kemény József Attila Gimnáziumba, ahol kiváló testnevelő tanárok és edzők irányítása mellett minden sportágat ki lehetett próbálni. Volt a labdajátékok szinte minden ága, jégkorong, kalapácsvetés és gerelyhajítás is.

– És Ön ki is próbálta ezeket...

Igen. Komolyabb szinten a kosárlabdát és labdarúgást űztem. A szertornát nem szerettem, és testnevelésből csak azért voltam mindig jeles, mert aki valamelyik sportág iskolai válogatottjában szerepelt, az automatikusan jelest kapott. Sokat sportoltunk, gyönyörű korszaka volt ez az életnek, örök barátságok, szoros kapcsolatok születtek akkor. A gimnázium a Budai Ciszterci Szent Imre Gimnázium jogutóda volt, és a rendszerváltozás után megint Ciszterci lett. Érdekeség, hogy akkoriban 1500 tanulóval Magyarország legnépesebb iskolája volt, képzelje, nemcsak A, B, C és D osztálya volt, hanem még I is! Nagyon jó szellemű iskola volt, ahova sokféle diák járt, dr. Divinyi Mihály volt az igazgatónk, Palotás János az igazgatóhelyettes. A sport meghatározó szerepet játszott az életünkben, besötétedésig az udvaron sportoltunk. Jó közösség volt, sokakkal később is össze-összefutottunk a nagyvilágban, például fölöttem járt a legendás párbajtőrvívó, Kulcsár Győző és bátyja, Gábor, a kitűnő kosaras.

– Ha ennyire meghatározta Doktor Úr életét a sport, miért nem lett sportoló?

Mert annyira tehetséges nem voltam, hogy válogatott kosaras legyek. *(Itt egy kis kitérőt tettünk a beszélgetésben, mindketten hangsúlyoztuk, hogy nemcsak zsenikre van szükség a sportban, nagyon kellenek azok a versenyzők is, akik segítségével a nagy tehetség eljut a csúcsra. Éppen ezért kell megbecsülni mindenkit, az edzőpartnereket is).*

– Most már értem, hogy miért nem lett sportoló, de miért lett orvos?

Villamosmérnök szerettem volna lenni, tizenkét éves koromtól nyári munkán a Villamosenergiapari Kutatóintézetben dolgoztam segédtechnikusként. Nagyon tetszettek a mérnökök különböző modelljei, amelyekhez távirányítókat készítettek. Ám kiderült, hogy a felvételin nagy szerepe van a matematikának, amivel én hadilábon álltam, ezért más pálya után kellett nézni. A pályaválasztási intézetben az orvosi és a pedagógusi hivatást javasolták. Mivel a családban szinte mindenki pedagógus volt, édesanyám javaslatára az orvoslást választottam. Nem voltak előttem negatív példák a pedagógus pályával kapcsolatban, de érdekesebbnek tűnt az orvos munkája. A gyerekorvosunk, dr. Szénási József segítségével gimnazista koromban mütösfőúnak álltam a Madarász utcai Gyerekkórházban, hogy közelebbről lássam a választott utamat, majd egyetemi éveim alatt is minden nyarat mütösfőúként töltöttem. A sport egyébként a családi barátok révén is beszivárgott az életembe, dr. Szénási József volt ugyanis a balatoni vitorlás élet újraélesztője, és édesapám is vitorlázott a Balatonon. Az egyetemi időszakban Verbényi József tanár úr volt a testnevelő tanárom és a kosárlabdaedzőm, a sportágról alkotott szemléletből és emberiségből is sokat tanultam tőle. De ugyanúgy kiemelhetném Szilágyi Géza tanár urat, a Piarista Gimnázium testnevelő tanárát, aki nemcsak edzette, hanem nevelte is a fiatalokat, később díjat is alapított a legjobb kosárlabdázók elismerésére. De visszatérve az

életemhez, az egyetem elvégzése után, 1979 novemberében a Sportkórházba kerültem.

– Vagyis immár negyvenötödik éve dolgozik itt! Hogyan kezdődött az itteni élete?

Valójában már korábban elkezdődött, mert szigorló orvosként is itt voltam, a rehabilitációs osztályon Tompa Károly főorvos úrnál, a főigazgató akkor dr. Árky Nándor volt. Szerencsém volt, mert lehetőség adódott a Sportkórházban maradni, nem kellett máshol állást keresnem.

– Örök szerelme, a kosárlabda hogyan és mikor társult az orvoslás mellé?

A kosarasok Lángffy György főorvost keresték meg a keretorvosi ajánlattal, de ő elfoglaltságai miatt nem tudta vállalni a feladatot. Így kerültem én az ő felügyelete, útmutatása mellett 1980-ban a férfiak mellé, dr. Hepp Ferenc pedig a női válogatotthoz. Érdekeség, hogy akkoriban dr. Istvánfi Csaba, a TF későbbi rektora volt a kosárlabda szövetség alelnöke, aki munkakapcsolatban állt Lángffy Györggyel. Az edzőbizottság elnöke volt az egyetemi testnevelő tanárom és kosárlabdaedzőm, Verbényi József. Vagyis több oldalról is ismertek, nem véletlenül kerültem a kosarasokhoz, és a mai napig mellettük vagyok. Orvosi, keretorvosi munkámban számított, hasznát vettem annak, hogy a gimnáziumban sok sportot ki tudtunk próbálni. Például, ha látom a sportoló mozgását, már tudom, hogy milyen sérülés következhet belőle.

– A kosárlabdától igencsak eltérő vívás hogyan került a képbe? Az egyik csapatsportág, a másik egyéni ... és nem sorolom tovább a különbségeket.

2004-ben belgyógyászként voltam az athéni olimpiai küldöttség tagja, és a Szabó Ben-ce szövetségi kapitány által vezetett vívók mellé kerültem. Úgy látszik, megfeleltem ebben a sportágban is, mert amikor keretorvost kerestek, megkérdeztek, hogy vállalnám-e a feladatot. Örömmel elvállaltam, bár sok időt elvesz a két sportág, például évek óta nem voltunk nyáron nyaralni. Az is tény, hogy nagy nemzetközi sikereknek a „második

sportágam”, a vívás mellett lehettem részese, kosárlabdában kisebb sikerek jutottak.

– Van valamilyen sportorvosi ars poeticája?

Versenyző- és sportolóbarát magatartás jellemző rám, igyekszem védeni a sportolókat. Tanítómesteremnél, dr. Juhász József főorvos úrnál, akitől sokat tanulhattam, a sportoló volt mindig a középpontban. Persze, ez nem jelenti azt, hogy a sportoló irányítson minket, a népszerűtlen döntéseket is meg kell hozni. Mindig az vezérel engem, hogy a belső erkölcsi iránytűmnek megfeleljek.

– Kicsit tágítsuk a kört! Milyen a magyar sportegészségügy helyzete?

A világversenyekeket járva sokat beszélgetek külföldön dolgozó magyar edzőkkel és sportvezetőkkel, és megállapítjuk: unikum a mi Sportkórházunk. Csak nálunk van olyan intézmény, amely az összes sportág kiszolgálására képes, összefogja az országszerte sok helyen működő sportorvosi hálózatot, melynek feladata a tanácsadás és az engedélyek kiadása. A válogatottak munkáját az orvosok mellett más szakemberek, pszichológusok, dietetikusok, gyógytornászok segítik. Külföldön általában egy sportág mellé épül az ellátórendszer, így alakult ki például Tauberbischofsheimben a német vívócentrum. A Sportkórházban mindent ellátunk, a hatalmas adatbázis mellett a kollégák tapasztalata kifejezhetetlen érték. Közeleg a párizsi olimpia, és az ötkarikás felkészülésben óriási szerepe van a szűrővizsgálatoknak, amelyeket rendszeresen végzünk, valamint a világversenyre kiutazó minden versenyző számára a kiutazás előtti szűrővizsgálatnak.

Az Intézet műszerparkját folyamatosan megújítjuk, így az elmúlt egy évben speciális rehabilitációs eszközöket, regenerációt elősegítő készüléket szereztünk be. Persze, nem elég az eszköz, azokat használni is kell.

– Ezt úgy értem, hogy nem mindenki él a lehetőséggel?

Inkább úgy, hogy akkor lehetne igazán segíteni az előrelépést, ha a következő ciklus tervezésekor az edzők szorosabban együttműködnének velünk, az orvosi szakmával. Képet adnának a lehetőségekről, hogy mikor mit kaphatnak tőlünk. Ha a mindennapos edzésekben nincs is benne nagymértékben a sportegészségügy munkája, el kell fogadtatnunk az edzőkkel, hogy milyen szinten tud segíteni az egészségügy, mit tud hozzátenni az edzőmunkához. Itt intézményi garancia van, megfelelően képzett szakemberek nyújtanak segítséget. 2011 óta működik az egyéni betegút-szervezés, a Call Center, mely szakképzett egészségügyi sze-

méllyzettel minden nap 0–24 órában áll a kiemelt sportolók rendelkezésére, hogy bármilyen felmerülő egészségügyi probléma esetén soron kívüli ellátásukat koordinálja a részt vevő 11 egészségügyi intézményben. Úgy érzem, az utóbbi időben a MOB-bal hatékonyabb lett az együttműködés. Egyébként a centralizált vezetésben hiszek, vagyis több telephelyen is lehet dolgozni, de elegendő szempontok szerint kell a munkát és az értékelést elvégezni.

– Az együttműködés kapcsán hadd tegyek fel egy furcsának tűnő kérdést: a sportoló mindig elmondja, hogy mi a baja? Az esetleges kisebb fájdalmat, betegséget nem titkolja el csak azért, hogy ne kerüljön ki a csapatból, vagy a csapatba kerülésért vívott harcból?

Az őszinteség híve vagyok! Csak akkor tudunk segíteni, ha mindennel tisztában vagyunk. Tudnunk kell, hogy valaki miért kér könnyített edzést. De nem vagyok híve annak, hogy betegen eddzen a sportoló. Az edzésteljesítménye nem lesz jobb, de az egészsége nem jön rendbe, visszaesik.

– Bár az orvoslás, gondolom, bizonyos szabályok szerint, kicsit sarkosan fogalmazva rutinszerűen történik, hiszen a betegség meghatározza az eljárást, a Covid bizonyára Önöket is váratlanul új helyzet elé állította.

Ne is mondja! Ráadásul akkor tört ki a világvjárvány, akkor szereztünk róla tudomást, amikor Budapesten, a Ludovikán éppen párbajtőr Grand Prix-verseny zajlott. Néhány külföldi versenyző nem is utazhatott haza! Utána csak úgynevezett buborékban rendezhettük meg a versenyeket, sokan talán már el is felejtették azt az időszakot, pedig akkor nem kis feladat elé állított minket! Nem volt ilyenben gyakorlatunk, de meg kellett oldani a helyzetet. A sportolóknak az olimpia előtt versenyzésre volt szükségük, és nekünk biztosítani kellett a megfelelő, biztonságos feltételeket. Igaz, nem Covid-szintű feladat volt, de érdekességgé említhetem a 2022-es kairói vívó világbajnokságot, ahol több versenyzőnket utolérte az fáraó átka, vagyis az első napokban hasmenés és egyéb bajok miatt a szállodában kellett kezelnem és kondiban tartanom őket. Mivel az orvos sem védtelen, volt, hogy én is elkaptam a nyavalyát.

– Doktor Úr! A szakma után váltunk egy kicsit könnyedebb, „bulvárosabb” témára! Milyen más sztorijai, emlékezetes esetei adódtak a több mint négy évtized alatt?

A beszélgetés során említette, hogy életem több mint felét a Sportkórházban töltöttem. Nos, elárulom, hogy itt, pontosabban a régi

telephelyen szület meg az édesanyám. Egyszer éjszakai ügyeletben helyettesítettem, bemutatkoztam a nővérnek, és kiderült, hogy a Sportkórházban volt bába. Elmeséltem édesanyámnak, akitől megtudtam, hogy akkoriban két eltérő testalkatú bába dolgozott a szülészeten, és én „beazonosíthatóan” épp azzal ügyeltem, aki a születésemnél segédkezett.

– Ez megható!

Arra is örömmel emlékszem vissza, milyen nagy élmény volt nekem, amikor a színészi próbák jártak hozzánk a régi épületbe. Őze Lajos, Major Tamás, Kálmán György ... és sorolhatnám. De nem csak a színészeket csodáltam. Elmesélem azt is, hogy gyerekként autogramot kértem a focistáktól, aztán, sok-sok évvel később meg a kórházban kezeltem őket. Sőt, több generáció is a betegem volt, a régi játékosok hozzák a gyerekeiket. Például az egykori magasugró, ma sportriporter Fazekas Erzsébet hozza a fiát, Alexet ... Felejthetetlen emlék, hogy Jakab Erzsékével, a sajnos már elhunyt, neves fül-orr-gégész orvossal jártunk az akkori tehetségkutató versenyre, a Ki mit tud-ra orvosi ügyeletet adni. Erzsike volt a női kézilabda-válogatott orvosa, első világbajnoki orvosi szereplésem, az 1982-es budapesti női kézilabda világbajnokságot is neki köszönhetem.

Egész életemet meghatározta a sport, ebbe beleszülettem és belenőttem, ám nem szabad, hogy az érzelmeim túlzottan befolyásoljanak. Nem szabad örjöngeni a pálya vagy a pást mellett, nekem higgadtan kell döntenem a sérültről.

– Nem titok, hogy április végén kerek születésnapot ünnepel, 70 éves lesz. Hogy bírja erővel?

Mint említettem, a sport és az orvoslás az életem, szoros időbeosztást igényel, hogy minden feladatomat el tudjam látni: rendek a Sportkórházban, az orvosigazgatói feladatok más típusú munkát igényelnek, a kosarasok és a vívók melletti keretorvosi munkát a szabadidőm rovására végzem. Nem könnyű csinálni, de szeretem. Közhelynek hangzik, ám igaz, hogy nem tarthatnék itt, ha a drága feleségem nem állna helyt a családi életünkben, és korábban Édesanyám is sokat segített. Feleségem egykor Kiskunhalason kézilabdázott, úgyhogy megérti, elfogadja ezt az életritmust. Bár sportolóként nem lehettem válogatott, nem voltam menő, orvosként eljutottam öt olimpiára, és talán Párizsban is ott lehetek versenyzőink mellett.

Füredi Marianne

Mesterfogások

Sótonyi László: Karakterekből csapatot!

A tavaly nyári, német-görög közös rendezésű junior-világ bajnokságon történelmi sikert ért el az általam vezetett férfi junior kézilabda-válogatott a megszerzett ezüst-éremmel, hiszen a torna történetében legutóbb 1977-ben, az első kiírás alkalmával tudott döntőbe jutni (akkor 6 csapat, a mostani kiírásban pedig a már selejtezőkön túljutott 24 együttes közül lett második). Ez a korosztály a legjobb négy között a mostani vb-t megelőzően 2005-ben szerepelhetett legutóbb, most viszont a srácok hét magabiztos győzelemmel kerültek a döntőbe, és ott a házigazda németektől kaptak ki.

Természetes, hogy a siker összetevői sokakat foglalkoztatnak, és én is hosszasan gondolkodtam, mi vezetett ehhez a nagyszerű eredményhez. Nyilván sokat segített, hogy a mindennapokban a Nemzeti Kézilabda Akadémián a kerettagok több mint felével együtt dolgoztam, vagyis jól ismertem őket, de akadt azért itt más is. Az okok közül most csak egyet emelnék ki: a csapaton belüli hierarchia kialakítását, az egységesség megteremtését.

Az előzményekhez tartozik, hogy ugyanez a generáció korábban az Európa-bajnokságon a kilencedik helyen végzett, majd 2022-ben – már a mi stábunkkal – az ötödik helyen zárt az Eb-n. Éreztem, láttam, tudtam, hogy rendkívül ígéretes játékosok alkotják a keretet, ebből következően meggyőződésemm volt, hogy a fiúk sokkal szebb eredmény elérésére is képesek lehetnek. De kizárólag akkor, ha igazi csapattá tudjuk gyúrni őket, olyanná, amelyben az egyének az együttes érdekei alá rendelik a sajátjaikat.

A kiinduló helyzet – miszerint rendkívül sűrű a véré menetrendje, tizenegy nap alatt kell nyolc meccset megvívni – megkövetelte, hogy olyan játékosokkal vágjunk neki a tornának, akik közül valamennyien bármikor bevethetők, mivel világos volt: egy sorral képtelenség végig játszani egy ilyen eseményt. Ugyanakkor azzal is tisztában voltunk, hogy a magyar kézilabdában meglehetősen szűkös a meritési lehetőség, így azok, akik megfelelnek az általunk támasztott kritériumoknak, jó eséllyel erős egyéniségek; olyanok, akik a klubjaikban alapemberek, adott esetben mérkőzéseket döntenek el. Csakhogy, ha sok ilyen játékos alkot egy csapatot, az óhatatlanul feszültségekhez vezethet, a mérkőzéseken kérdéseket vethet fel. Például miért ennek vagy annak magyar

éppen az edző? Miért ez vagy az a játékos kap szerepet a végjátékban? Miért ő lövi a hétméterest? És még sorolhatnám.

A legnagyobb hibák egyike, amit egy edző szerintem elkövethet, ha azt gondolja, hogy ezek az erős egyéniségek, csak azért, mert felveszik a válogatott mezt, azonnal csapattá is formálódnak.

Hát nem. Nem azért, mert nem akarnak, hanem azért, mert igazi krízishelyzetben az ösztöneinket uralni nem könnyű dolog.

Ezért aztán egyértelmű volt számunkra, hogy a taktikai és a fizikai felkészítés mellett a legfontosabb feladat mentális téren adódik: a jó szereplés érdekében az erős karakterekből összetartó, a krízishelyzetekben is egymásért küzdő együttest kell felépítenünk.

Nem volt rá sok időnk, mert a bajnokság után közvetlenül el kellett kezdeni a felkészülést a két hétre rá kezdődő vérére. Ebben a munkában hatalmas segítséget jelentett a Palencsár Miklós vezette mentorcsoport, amelynek a csapatkohézió kialakításában meghatározóak voltak az érdemei. Ők az eleinte az üzleti életben, de ma már világszerte a sportban is egyre jobban ismert RI-SE-rendszer szerinti négy személyiség-típus – illetve az azokat tovább bontó számtalan variáció – alapján vizsgálták a kerettagokat, és kiderült, közülük ki tartozik az uralkodó, ki az egyénieskedő, ki a csapatközpontú és ki a perfekcionista csoportba. Az eredmény azt mutatta, hogy amúgy a világ kézilabdázásában legsikeresebbnek számító, így számunkra legfontosabb, csapatközpontú játékosból akad a legkevesebb, számunkra mégis az volt a feladat, hogy a „hozott anyagból” a legtöbbet kihozzuk.

A világ bajnokságot megelőzően a fiúk mentális workshopokon vettek részt, és ezeken a foglalkozásokon alaposan megismerték saját magukat, na meg a társaikat is, tisztába kerültek az erősségeikkel, a hiányosságaikkal. Ezért is volt fontos az a rendszer, amely mély egyéni elemzésre képes, de a végén a négy fő kategória segítségével könnyen mérhetővé teszi a játékosok számára saját személyiségüket és a társaikét is, rámutat a buktatópontokra. A roast, vagyis a pörkölésnek hívott technika különösen sikeresnek bizonyult. Ennek az volt a lényege, hogy a játékosok a stábtagnak elmondták a véleményüket a társaikról, a stáb pedig összegzés, illetve szűrés után

a csapatműhelymunkán nyilvánosságra hozta a kritikai megjegyzéseket, de persze úgy, hogy az illető nem tudta meg, személy szerint ki fogalmazott így vagy úgy róla. Ennek rendkívül pozitív hatása lett, hiszen a sportoló tisztába került azzal, hogy a társai szerint mi az, amiben javulnia kellene, mit lenne muszáj másképpen csinálnia a jobb teljesítmény elérése érdekében.

Már a véré idején ugyancsak hasznos volt az úgynevezett „family meeting”, amit minden másnap a csapatkapitány hívott össze, és amelyen kizárólag a játékosok vettek részt. Ezen mindenki őszintén, szabadon elmondhatta a véleményét – hogyan élte meg az adott napot, milyen pozitív és negatív dolgok érték őt, stb. – így a fiúk önmaguk is alakíthatták, erősíthették az együttes egységét, hiszen tisztában voltak azzal kivel, mi történik a „színpad mögött”.

Mivel intelligens fiatalemberekről van szó, hamar megértették: nem megváltozniuk kell – hiszen hiába változnának a nyugalmi időszakban, krízishelyzetben úgyis az igazi személyiségük fog működni –, csupán arra van szükség, hogy bizonyos helyzetekben másoknak is teret adjanak. Kelltek a válogatottba az erős karakterek, de ők is csak akkor működhetek jól, ha közülük mindig más adott lendületet a társaságnak. Így aztán nem egy-két-három emberes csapattal utaztunk el a világ bajnokágra, hanem olyan gárdával, amelynek minden tagja egyformán fontos láncszeme lett a gépezetnek. A végeredmény ismert, nagyszerű ezüst-éremmel zártuk a véré. Pedig a srácok sokszor kerültek nehéz helyzetbe, például, amikor az ellenfél hatgólos hátrányból is felállt, és olyan nemzetek csapatait győztük le, amelyek évtizedek óta már pszichésen is gondok okoztak számunkra. Valamennyi végjátékunk jól sikerült, persze a nálunk egyelőre minden tekintetben erősebb németek elleni döntőt leszámítva.

Számomra az egész történet legfontosabb tanulsága az, hogy a válogatott nagyon tudatosan, mentálisan rendkívül magas szinten játszott a végig a világ bajnokságot. És hogy ez így történhetett abban a leglényegesebb szerepe a nem csak jól kommunikált, hanem valódi csapategységnek volt.

Sótonyi László, a férfi junior kézilabda-válogatott szövetségi edzője

Mesterfogások

Juhász Zsolt: Így jöttünk fel a víz alól

Szeretném előre leszögezni, hogy hasonló helyzetben még sosem voltam, és úgy gondolom, nagyon kevesen éltek át ilyen szituációt.

Tavaly júliusban az U15-ös fiú vízilabda-válogatottal mint szövetségi edző vettem részt a korosztály Montenegró fővárosában, Podgoricában rendezett Európa-bajnokságán. Az Eb-t már az új lebonyolítás szerint rendezték, amely szerint a papíron legjobb nyolc válogatott két kiemelt csoportban kezdett. Innen az első kettő automatikusan továbbjutott a nyolc közé, a harmadik és a negyedik helyezett pedig a nyolcaddöntőben folytatta egy alacsonyabban jegyzett csoportból továbbjutó ellenféllel.

Ez tulajdonképpen azt jelentette, hogy bár ez első három mérkőzést is fontosnak tartottuk, tudtuk, hogy azoknak nincs igazi, komoly tétjük, hiszen a csoportkör után a négyesünkből egyetlen csapat számára sem ér véget az Eb. Figyelembe véve mindezt, a fizikai felkészülésben arra helyeztük a hangsúlyt, hogy ne az első három-négy napban legyünk top formában, hanem a torna végén tudjuk kihozni magunkból a legtöbbet. A lebonyolítási rendszer lehetőséget adott erre az ütemezésre.

Természetesen minden mérkőzésen nyerni szerettünk volna, de számoltunk azzal a forgatókönyvvel is, hogy esetlegesen ez nem sikerül. Viszont azt nem gondoltuk volna, hogy az első három meccsünket elveszítjük.

Az első, montenegróiak elleni vereség után úgy éreztem, hogy sok van még a csapatomban. A második, spanyolok elleni vereség már engem is megviselt, mert úgy gondoltam, őket úgy is le tudjuk győzni, hogy nem járunk még a tökéletes gyorsasági szinten. És miután kikaptunk az olaszoktól is, padlóra kerültünk. A gyerekek nem tudták, hogy mi miért történik velünk, síró, kétségbeesett fiúkat láttam a medence szélén. Ki kellett jönnünk a gödörből, és mindezt úgy próbáltam elérni, hogy felhívtam a fiúk figyelmét: hatalmas lehetőség előtt állunk!

Elmondtam, lehet, most úgy érzik, itt a világ vége, de nagyon keveseknek adatik meg az a lehetőség, hogy ilyen mélypontról indulva mutassák meg: igenis ők a legjobbak! Biztatásként kiemeltem: ahhoz, hogy hatalmasat lépünk felfelé, jó mélyre kellett ereszkednünk, de az fog csak igazán nagyot

szólni, ha innen képesek vagyunk talpra állni. Hangsúlyoztam, egyetlen vereséggel is fantasztikus teljesítmény Eb-t nyerni, de ha mi hárommal is megcsináljuk, arra mindenki felkapja a fejét.

Négy nappal később Európa-bajnokok lettünk.

A vereségek után az egyik legfontosabbnak azt tartottam, hogy megőrizzem a játékosok motivációját, mert ők az elejétől kezdve nyerni akartak, éhesek voltak a sikerre, és nem is játszottak rosszul, viszont a helyzeteink kimaradtak. Az egyik játékosom nagyon jól megfogalmazta a csapat legfőbb célját, miszerint ők Eb-t akartak nyerni, nem pedig mérkőzéseket.

De elkezdtünk az aktuális napi, apró célokra is koncentrálni. Ha szünnap volt, akkor azon csak jól akartuk magunkat érezni, a másnap délelőtti tréningen pedig csak szerettünk volna edzeni egy jót. A hollandok elleni nyolcaddöntőben olyan dolgokat tűztünk ki magunk elé, mint például hogy menjen jól a védekezés, löjünk be a ziccereket.

Ez azért volt fontos, mert az Eb előtt már mindenki az éremről beszélt. A fiúk megértették, hogy a célunk elérése felé lépésről lépésre kell haladnunk, és az vezet eredményre, ha mindig a következő feladatunkra összpontosítunk.

Igyekeztem továbbá helyre tenni az egókat. A játékosoktól egyesével is azt kértem, hogy kezdjék el feszegetni a határaikat. Játsszanak jobban, mint valaha játszottak. Legyenek jobbak, mint az az ellenfél, akivel külön harcot vívnak a vízben. Mert ha összességében eggyel több párharcot nyerünk a medencében, mint a másik a csapat, akkor jó eséllyel a meccset is megnyerjük. Mindezt viszont úgy kellett szorgalmaznom, hogy a játékosok jókedvét, pozitív hangulatát ne vegyem el, mert annak megléte az egyik legfontosabb ebben korban. Természetesen azt is kiemeltem, hogy az egót csak a vízben kell érvényesíteni, a parton nem. Csak az az együttes tud csapatként eredményes lenni, amelynek a játékosai képesek erre. Ha ebből a szempontból a vízben és a parton is egy-



máshoz hasonló szemléletben működünk, az nagyon kártékonyan hat a csapategységre. A szándékom értő fülekre talált, és nem a végeredmény miatt állíthatom ezt örömmel, hanem azért, mert úgy érzem, hogy az Európa-bajnokság végére mindenki jobb játékosná vált.

A negyeddöntőben ki-ki meccsen az addig százszázalékos horvátokat vertük meg, az elődöntőben a szerbeket győztük le öt góllal és remek játékkal, a döntőben pedig szintén kiválóan, koncentráltan pólózva vágtunk vissza a házigazda montenegróiaknak, és 10–8-ra nyertünk, egyúttal Európa-bajnoki címet szereztünk.

Nem titok, hogy a sikertelenség ideje alatt a gyerekekben is nagy volt a feszültség, viszont sikerült mindenfelől felülkerekedniük, és az Eb végén nagyon jóleső érzés volt látni, ahogyan őszintén, felhőtlenül örülnek egymás blokkjainak, góljainak és minden apróbb részsikerének.

Ez az Európa-bajnokság visszaigazolást adott arról, hogy nem szabad kételkedni önmagunkban. Ha elvégeztük a munkát, akkor nincs más feladatunk, mint teljes lelkesedéssel és önbizalommal tenni a dolgunkat.

Nincs lehetetlen, csak végig hinnünk kell önmagunkban.

A három vereséget követően is azt gondoltuk, hogy ennél többet és jobban dolgozni nem lehetett, mint azt tettük a felkészülés során. És ha egy meccset sem tudunk nyerni, akkor is tiszta lelkiismerettel köszönünk el az Eb-től. De az elvégzett munkának végül meglett a gyümölcse, hiszen aranyéremmel, Európa-bajnokként jöttünk haza.

Juhász Zsolt, a 2023-ban Eb-győztes U15-ös fiú vízilabda-válogatott szövetségi edzője

Mesterfogások

Sportszülők akadémiaja: milyen a jó családi háttér, ki a jó utánpótlásedző?

Nagy érdeklődés övezte a Magyar Edzők Társaságának új kezdeményezését, a Sportszülők Akadémiaja című előadássorozat első eseményét, szinte zsúfolásig megtelt a Magyar Sport Háza nagyjából 300 fős konferenciaterme, miközben hozzátéve öt-százán követték a rendezvényt a világhálón, a MET YouTube-csatornáján.

„Régóta foglalkozunk azzal, hogy a szakembereket, az edzőket támogassuk és képezzük, de van egy legalább ennyire, ha nem még fontosabb szereplő a fiatal sportolók életében a szülő. Vele alig, vagy egyáltalán nem szoktak foglalkozni. Köpf Károly főtitkár javaslatára jött létre ez a hiánypótló kezdeményezés, mellyel az a célunk, hogy a lehető legtöbb tudást adjuk át a sportszülőknek” – vezette fel Molnár Zoltán, a Magyar Edzők Társaságának elnöke az első eseményt, amelynek témáit – „milyen sportszülő vagyok?”, illetve „milyen a jó utánpótlásedző?” – Kemény Dénes mesteredző, a háromszoros olimpiai bajnok férfi vízilabdaválogatott szövetségi kapitánya, valamint dr. Kovács Krisztina, a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem sportpszichológusa boncolgatta.

Kovács Krisztina bemutatta a sportszülői lét legfontosabb sajátosságait, példákön keresztül ismertette a különféle magatartásokat, és azt: ezek közül melyek miként segítik vagy éppen hátráltatják a fiatalt (és az edzőjét) abban, hogy a sportolás örömteli, egyben eredményes legyen?

„Sportszülőknek lenni összetett feladat, nagyon nehéz döntéseket kell meghozni, és nem lehet elkerülni, hogy bizonyos esetekben sérül a gyerekek. Aki a tökéletességre törekszik, az előbb-utóbb sportpszichológusnál köt majd ki.”

Hozzátette, szülőként néha a legjobb szándékkal lehet a legnagyobb kárt okozni. A folytatásban aztán beszélt az utánpótlás-sport és a versenysport szembenállásáról is.

„Amíg az előbbiben a fiatalok fejlesztése, utóbbiban a sikeresség kerül előtérbe, és a rendszer sajnos gyakran nem engedi meg a serdülők fizikai kifejlődését, mivel az edzőket az eredményeik alapján minősítik. Az utánpótlás-sportnak egyébként sokkal többről kellene szólnia, mint hogy hányan lesznek olimpiko-



nok, vagy éppen NB I-es futballisták, hiszen a sportolói életmód a későbbiekben megannyi sportszakembert, edzőt is kitermel.”

Kemény Dénes a jó utánpótlásedző ismérveit taglalta előadásában.

„Ahogyan elhangzott, az edzőket általában az eredményeik alapján ítélik meg, de ez elsősorban a felnőtt sportra igaz. Az utánpótlásedzők esetében ennek másképpen kell lennie. Az ő munkájuk értékelésekor az aktuális eredményesség legfeljebb húsz-harminc százalékot számíthat, sokkal fontosabb, hogy – a nevéből is adódóan – utánpótlást biztosítson a felnőttkorosztálynak.”

A klasszis tréner edzői pályafutásának kezdeti időszakából idézett fel tanulságos történeteket: „Amikor Comóban elkezdtem utánpótlásedzőként dolgozni, magam is azt hittem, hogy milyen fontos a győzelem, mert akkor majd nyilván majd jobb lesz a hangulat a csapaton belül. Az első meccsünket meg is nyertük 5–4-re Milánóban, ezután a hazafelé úton boldogan ültem az autóban, amikor a klub elnöke mellettem megjegyezte: most valószínűleg jó néhány gyereknek folyik a könnye a többi kocsiban, mert nem játszatam őket a mérkőzésen. Erre annyit feleltem: ha játszatom őket, kikapunk. Az elnök viszont hangsúlyozta, mindenki fontos, soha nem lehet tudni, kinek mikor indul meg a fejlődése. És ma már tudom, neki van igaza, pedig csak egy függönygyáros üzletember volt.

Én hiába voltam korábban válogatott játékos,

ez a tapasztalatom hiányzott, az utánpótlás-edzői létet a saját bőrömmön kellett megtanulnom.”

Kemény kiemelte: utánpótlásedzőként dolgozni szakmai feladat, de legalább annyira fontos a légkör teremtése. A lényeg, hogy a gyerek másnap is lejöjjön az edzésre.

Aki nem utánpótlásedzőként kezdi a tréneri pályafutását, az nagyon fontos lépcsőfokokat hagy ki. Olyan ez, mintha például a gyereket az óvodából azonnal a gimnáziumban íratnánk be.

A gyerekekkel, a fiatalokkal eltöltött időszak a későbbiekben csak az előnyére válhat minden szakembernek, különösen akkor, amikor később igazán komoly feladattal bízzák meg.

Végül édesapját, a legendás utánpótlás-edzőt, Kemény Ferencet is idézte.

„Fecső egyszer úgy fogalmazott: mi embereket nevelünk, akik mellesleg jól tudnak pólózni.”

Mesterfogások

Drexler Géza: Az utcagyerek bokszolóból is lehet orvos

Fogarasi Mihálynál, a nevelőedzőmnél kezdtem az edzői pályafutásomat; mivel ő a karrierem elején felnőttekkel foglalkozott, én is velük kezdtem el a szakmát, Szerencsére a sikerekből nem volt hiány, azok hatására pedig egyre több fiatal választotta az ökölvívást, és kezdett el az MTK-ba járni. Menet közben alakult ki bennem az a motiváció, hogy az utánpótlással foglalkozzak, arra ugyanis hamar rájöttem, hogy a sporttal meg lehet változtatni a fiatalok életét, a helyes út irányába lehet terelni őket. Azóta is ez az életcélom.

Nehéz helyzetű, az utcán tengődő fiatalokkal évtizedekkel ezelőtt is találkozhattunk a városban, a közelmúltban viszont tovább romlott a helyzet, megjelentek a különböző, könnyedén hozzáférhető szintetikus drogok. A segítségre szoruló gyerekeket korábban is igyekeztünk „begyűjteni”, és a bokszterembe csábítani, a kábítószerrel azonban tovább nehezíti a dolgunkat. De a segítségnyújtás így sem lehetetlen.

Emlékszem, a Kőbánya-Kispest metróállomás mellett béreltünk edzőtermet. Ez köztudottan hírhedt része a fővárosnak, tolongtak az állomáson a drogozó, lecsúszott fiatalok. Akkoriban naponta találkoztam velük az utcán, figyeltem őket, és igyekeztem szóba elegyedni velük. De ezek a srácok nagyon bizalmatlanok, sőt agresszívek, így óvatosan kell közelíteni hozzájuk. Igyekeztem először elfogadtatni az arcomat velük. A megfelelő kommunikáció a lényeg, ami nekem is gyakorlással alakult ki, sokat kellett velük beszélgetni; ők is tanulnak tőlem ilyenkor, de talán én még többet tőlük. Például érdemes képen lenni a mai szleng terén, vagy akár abban, kik a menő előadók, milyen zenét hallgatnak. Szép lassan, de be lehetett épülni köztük, kialakult az ismeretség, az után pedig elkezdtem becsalogatni őket a terembe. Kulcsfontosságú a türelem, azt követően is, mikor már a ringben dolgozunk. Ha elmaradnak az edzésekről, akkor sem engedem el a kezüket, megkeresem őket, és újra beszélek velük.

Ezt követően lehet valakinek igazán megismerni a személyiségét, az érdeklődési körét, amihez mértén tudunk célokat állítani elé. Elsősorban nem a sportpályafutás a lényeg,



az életre igyekszünk felkészíteni ezeket a fiatalokat, illetve abba az irányba terelni őket, ami méltó hozzájuk. Így hasznos tagjai lehetnek a társadalomnak.

És hogy akár a mélyből is fel lehet jutni így a csúcsra, arra jó példa az a tanítványom, akit szintén az utca és a drogok csapdájából sikerült kimenekíteni, hogy aztán a sport mellett tanulni kezdjen. Évekkel később, az orvosi kart befejezve, a diplomaosztás napján felhívott, elsírta magát, és megköszönte a segítségemet.

Ez életem egyik legszebb, felejthetetlen pillanata volt.

De jó példa az a srác is, aki a fiatalokúak börtönéből szabadulva nálunk kötött ki: az erőszakos fiatalból válogatott bokszoló lett, családot alapított, és jelenleg a saját cégét vezeti. A szülői szerepről sem szabad megfeledkezni. Heti kapcsolatban vagyok a tanítványaim családtagjaival, rendszeresen érdeklődöm afelől, mit mesél otthon a gyerek az edzésekről, hogyan teljesít az iskolában, mit csinál a szabadidejében. Elengedhetetlen a munkánkhoz, hogy tudjuk róluk ezeket az információkat, és azok birtokában óvatosan terelgethetjük őket. Felvetődik viszont a kérdés: mi van azokkal, akikről nincs kinél érdeklődni, akiket elhagytak a szüleik, az utcáról érkeznek? Esetükben megpróbálom elérni a hozzájuk legközelebbi felnőttet, lehetőleg olyat, akivel kölcsönös a bizalom, aki előtt meg mernek nyílni, és általában ez

a „helyettesítés” is működik.

Ami érdekes, hogy ha össze kellene hasonlítani az élethelyzeteket, a hátrányos helyzetű fiatalok közül több klasszis került ki tőlünk, mint a rendezett háttérű gyerekekből. Hogy ennek mi lehet az oka, arra a mai napig keresem a választ. Az előbbieknél valószínűleg a sportban találtak igazán magukra, és engedték, hogy motiváljuk, tanítsuk őket, alázatosak voltak. Ezzel azt akarom hangsúlyozni, hogy csak azért, mert valaki drogozik, az utcán lakik, kallódik, nem biztos, hogy buta is. Ugyanúgy értékes ember válhat belőle, és ezt a sport szinte mindig elősegíti. Ugyanakkor azt figyeltem meg, hogy durvul a világ, egyre nehezebb ezekkel a fiatalokkal bánni. Azt is be kell vallanom, nem minden történet zárul pozitívan: egy korábbi tanítványunk – ráadásul Európa-bajnok – sajnos nem tudott elszakadni a rossz közegetől, és a börtönben kötött ki. Ezt óriási csalódásként éltem meg, azóta is nyomja a lelkemet.

De a legfontosabb mégis csak az az, hogy a legtöbbjüknek segíteni tudunk. Bizonyíték erre, hogy a mai napig sokan látogatnak meg közülük, sőt többen már a gyerekeiket is beíratják a szakosztályunkba.

Azt mondják, legyek én a második apjuk. Ennél nagyobb öröm és elismerés nekem nem is kell.

Drexler Géza, az MTK Budapest ökölvívó-szakosztályának vezetőedzője

Mesterfogások

Tursicsné Iván Krisztina: Kulcskérdés a kiválasztás

Mielőtt bármiféle sikerekről és azok feldolgozásáról írnék, szeretném leszögezni, hogy a kiválasztás a kulcskérdés. Ez az alapja mindennek, mert egyáltalán nem mindegy, milyen képességű az alany, akivel elkezdünk foglalkozni, továbbá, hogy miként találjuk meg őt az iskolában. Minden további szakmai elképzelés, ami a gyerekek képzését illeti, csak akkor képes megvalósulni, ha toborzás és jó kiválasztás előzte meg. Gyakran egyébként az iskolákba bejutni a legnehezebb.

Sportnemzetnek szeretnénk magunkat titulálni, eközben az iskolaigazgatók számos esetben nem engedik be a toborozni kívánó egyesületeket, mondván, majd az iskola eldönti, melyik gyerek mit sportoljon. Ez a helyzet így nincs rendjén.

A kosárlabda speciális képességeket igényel, hiszen ez a magas, nyúlánk fiatalok sportja, akik amellett, hogy jó alkatúak, a labdával is jól bánnak. Minden edzőnek, aki elkezdte ezt a pályát, azt javaslom: az elején próbálja ki magát a legkisebbeknél, ugyanis csak akkor kap teljes képet a nevelődőző szakmáról. Ilyenkor lehet ráeszmélni, hogy a tehetséges gyerekek – akik aztán később, ha minden jól alakul, sikeresek is lesznek – nem egyszerűen betoppannak az ajtón, hanem fel kell őket kutatni őket az iskolákban, és meg kell nekik tanítani szó szerint mindent – nemcsak a kosárlabda technikai alapjait, hanem például mindennapi triviális dolgokat is: köszönni, felöltözni, cipőt bekötni.

Nem egyszer hallottam már a pályájuk elején járó edzőtanítványaimtól: Ezt nem nekem, hanem a kenguruedzőnek kellett volna megtanítania. Erre csak azt szoktam nekik felelni: menjenek oda, csinálják végig a kiválasztási folyamatot, és majd akkor szembesülhetnek azzal, hogy mennyire nehéz feladat bizonyos technikai elemeket megtanítani a tehetségeseknek és a tehetségteleneknek egyaránt.

A gyerekek nem buták, partnerként kell kezelni őket, el kell nekik magyarázni, mit és miért csinálunk, ami hosszadalmas folyamat, de nem lehet megspórolni. A nézetem szerint utánpótlásedzőként nem lehet az U18-as vagy az U16-os csapatnál kezdeni a szakmát. Amikor például hat évvel ezelőtt a Lelik Réka – a felnőttválogatott jelenlegi alapembere – fémjelezte korosztály az irányításom alatt

kinőtte az utánpótlást, én is visszatértem az alapokhoz, és teljesen új generációval, a 2010/11-es születésűekkel kezdtem foglalkozni. Az akkor kiválasztott húsz gyerekből az évek alatt mostanra csupán egy morzsolódott le, és az a társaság most nagyon ígéretes, eddig veretlenül álló serdülőcsapatot alkot. Ráadásul a meccseik zömét remek játékkal, nagyon magabiztosan nyeri.

De vajon milyen hozzáállással vágunk neki ezeknek a mérkőzéseknek, ha a sima győzelem a papírforma?

Lehet akármekkora is a különbség, a játék szeretete és élvezete az elsődleges szempont minden alkalommal.

Ezentúl arra is megtanítom őket: minden ellenfelet annyival kell megverni, amennyivel lehetséges, ugyanis éppen ezzel tisztel meg a rivalist. Gyerekkoromban nekem is így tanították, ugyanezt igyekszem továbbadni.

A sorozatos sikereknek köszönhetően csapatunk tagjai mostanra nyilván tisztában vannak azzal, hogy a korosztályukban idehaza ők a legjobbak, de itt nem áll meg az élet.

Tudatosítani kell bennük – bár a többség akár magától is tudja –, hogy ez egy tanulási folyamat.

Ezt szolgálja az is, hogy szerepeltetjük őket a két évvel idősebbek sorozatában, a kadétbajnokságban is, amelyben már más típusú kosárlabdával találkoznak, s amelyben csak ritkán fognak nyerni, viszont elengedhetetlen tapasztalatokat szereznek. Ahogyan meg kell tanulni győzni, muszáj megtanulni veszíteni is. Azonban úgy, hogy tisztában legyenek vele, melyik meccs miért alakult éppen úgy, ahogyan. Alapvetően minden mérkőzés csak állomás az úton, és nem az ellenfélhez kell mérni a játékunkat, hanem a saját képességeinkhez.

A fejlődési folyamat szempontjából szintén rendkívül fontos, hogy a gyerekek előtt legyenek példaképek, méghozzá olyanok, akik számukra is megközelíthetők, akikhez van személyes kötődésük.



Ebben a volt játékosaim, a felnőttválogatottat erősítő Lelik Réka és Horváth Bernadett nagy segítségemre van. Mindketten gyakran visszajárnak a Csataba, beszélgetnek a lányokkal, elmondják a tapasztalataikat, és meg is mutatják a különféle gyakorlatokat. Odaadják a mezüket, és aztán abban szaladgálnak a kicsik. Ez felejtethetetlen, semmivel sem helyettesíthető élmény a gyerekeknek. Óriási motivációt ad a számukra.

Az eredményesség alapján úgy tűnhet, hogy a Csata DSE „versenystálló”. Ez bizonyos szempontból helytálló is, mivel akiket mi kiválasztunk kilenc-tíz évesen, azoknak később szigorú szabályoknak és elvárásoknak kell megfelelniük. Legyen szó a temérdek edzésről, a meccsekről, a nyári edzőtáborokról, s ez a sok elfoglaltság például is azzal jár, hogy augusztusban nem megyünk nyaralni a családdal. Értelemszerűen ezeket a feltételeket már az elején közöljük a szülőkkel is, és aki nem vállalja, azzal nem is kezdünk el együtt dolgozni. Azt szoktam mondani, hogy ha a gyereket felveszik a Fazekas Mihály elitgimnáziumba, ott sem lehet felmentést kérni a matematikaoktatás alól.

Ha a kiválasztásba egyszer-egyszer mégis csak hiba csúszik, és az U12-es korosztályban azt látjuk, hogy valaki lefelé lóg ki a mezőnyből, akkor még időben azt tanácsoljuk a szülőknek, hogy válasszanak inkább más sportágat a gyerekeknek.

Összegezve azt gondolom: nincs titka a sikeres nevelőmunkának, egyszerűen csak elhivatottan kell dolgozni.

Tursicsné Iván Krisztina, a Csata DSE elnöke és utánpótlásedzője

Mesterfogások

Bohus Beáta: Pótszülőnek kell lennünk!

Nevelőedző. Már a hivatás neve is árulkodó: a legnagyobb szükségük a gyerekeknek, az utánpótláskorú sportolóknak van rá, ettől függetlenül szerintem a felnőttek esetében is van feladata.

A serdülőkor nagyon nehéz, kényes időszak. Furcsán hangzik, de billiárdgolyókhoz tudnám hasonlítani az ilyen korú fiatalokat: olyan keretek közé vannak szorítva, mint az iskola, a család meg a magánélet, és akkor még a sportot nem is említettem. A négy oldal, vagyis fal között „*pattognak*”, s ezt a periódust a gyermekkor és a felnőttlet közötti átmeneti, lázadó korszakukban élük meg.

Mindenhol jelen kell lennünk. Kapcsolatban kell lenni a tanárokkal, hiszen az iskola és a sport is kapcsolódik egymáshoz; például könnyen romolhat a pályán nyújtott teljesítmény, ha a suliban gyengébbek a jegyek. Mellettük kell állni, pótszülőként kell foglalkoznunk velük – ez az akadémiákon hatványozódik, mivel ott még több időt töltünk együtt a fiatalokkal, akár az éjszaka közepén is kereshetnek minket a problémájukkal. A családdal is szoros viszonyt kell kialakítani, oda-vissza adunk egymásnak visszajelzéseket. Természetesen nem kutakodni akarok a család magánéletében, de, mondjuk, egy válást vagy halálesetet nagyon nehéz feldolgozni, abban viszont mi is tudunk segíteni.

Ha a gyerek szomorú, megölelem, és elvonnulunk vele beszélgetni, akár az edzés rovására is. Ha pedig az kell, elengedem néhány napra, menjen haza a családhoz, mert akkor erre van igazán szükség.

A magánélet másik része, de hasonlóan fontos eleme az első szerelem megjelenése. Ilyenkor a hegy csúcsán járnak a fiatalok, ahonnan aztán – az esetek nagy részében – jön a zuhanás a szakítással. Ez nagyon erős hatást gyakorol a fiatalok életére. Általában úgy kezdődik a történet, hogy látom, ragyog a lány tekintete: elmeséli a megismerkedés történetét, azt, hogy dűl a szerelem, egy idő után azonban már a lefelé biggyedő száját szűröm ki az edzésen. Erőszakoskodni ilyenkor nem érdemes. Mindig megkérdem, hogy akar-e róla beszélni, és még ha elsőre a „nem” is a válasz, később jót tesz neki, hogy ki tudja önteni a lelkét. Segítek nekik abban is, hogyan lehet feloldani ezt a helyzetet,

miképpen lehet belőle kikecmeregni. Barát-nőkként kezeljük egymást.

Sosem felejttem el: tavaly nyáron ünnepeltük a NEKA tizedik születésnapját, ebből az alkalomból az első évfolyam játékosai is visszajöttek, köztük az első igazi, „*akadémiai szerelmespár*” tagjai, immár házasságként, egy hónappal a gyermekük születése előtt. Megható találkozás volt, mert átértük, átvésztük velük a hullámvölgyeket is.

Előfordulhat sajnos komolyabb probléma is: akadt olyan játékosom, akinek két-három éves kapcsolata ért véget, a szakítás miatt pedig elkezdett fogyni, vagyis a kálvária már nemcsak a pályán nyújtott teljesítményére volt hatással, hanem az egészségére is. Muszáj felismerni, ha túlnő rajtunk a probléma, egyeztetni kell a szülőkkel, és szakember segítségét keresni, legyen az pszichológus vagy coach. A mi felelősségünk, hogy segítsünk neki megoldást találni. Ugyanilyen erős hatást – ahogyan már említettem – egy válás is kiválthat; volt, amikor az anyuka lépett ki a házasságból, és én lettem a pótanya, intéztem a fiatal ügyes-bajos dolgait, mentem vele a kormányablakba, vittem a gyógyszert, ha lebetegedett. A nevelőedzőnek jóban és rosszban is a fiatalok mellett kell állnia.

Az nem működik, ha az utánpótlás-játékos csak az edzésre jár be, másfél óra múlva pedig már el is köszön mindenkitől. Ezt nem teheti meg. A sportoló teljesítménye ugyanis nemcsak attól a kilencven perctől függ majd, hanem sok részletből áll össze.

A legfontosabb a bizalom. Képes kell lenned olyan kapcsolatot kiépíteni a sportolóddal, hogy bármit el merjen mondani, legyen bátorsága tőled kérni – ez utóbbit nagyon nehezen teszik meg a fiatalok. Jó példa erre, amikor az egyik játékosom odaállt elé, hogy tudja, közeledik a mérkőzésünk, de szeretne elkérned, mert rajzversenye lesz. Korábban azt sem tudtam, hogy szeret rajzolni, nemhogy még ilyen komoly szinten, de aztán behozta a munkáit. Bevallom, potyogtak a könnyeim, annyira szépek voltak. Persze, hogy elengedtem...

A tanulság, hogy nyitva kell hagyni a kapukat a gyerekek előtt, mert nem biztos, hogy mindenből élvonalbeli kézilabdázó válik a

későbbiekben. Egy másik játékosom matekból volt zseni, de olyanra is emlékszem, aki testnevelő tanár szeretett volna lenni; neki az edzéseken adtam lehetőséget arra, hogy próbálgassa magát.

Azt érdemes mindehhez hozzátenni, hogy a változásokhoz is muszáj alkalmazkodnunk, jó példa erre a közösségi média megjelenése, amely az utóbbi években óriási hatással van a fiatalokra. Meg kell velük tanítani, hogyan kezeljék az online teret: ha elmegyünk a korosztályos válogatottal világversenyre, megkérem őket, hogy ne olvassák a kommenteket, mert az még a felnőttek teljesítményére is hatással lehet, nemhogy a tizenhat éves gyerekére. Az építő kritikát persze érdemes figyelembe venni, de vigyázni kell az „*arc nélküli*” hozzászólók megjegyzéseivel. Ugyanide tartozik: a győztes meccs után ne az legyen az első, hogy lövöm a szelfit az oldalra, hanem a levezetés, a jeges fürdő, a regeneráció. A legszomorúbb persze az, hogy a közösségi média miatt megszűnőben van a normális kommunikáció a játékosok között, ezért én nem is engedem meg nekik, hogy közös foglalkozások, étkezések alkalmával a telefonjukat nyomkodják.

Számomra a legfontosabb visszajelzés, hogy bár rengeteg fiatallal dolgoztam már együtt az edzői pályafutásom alatt, ha később találkozom velük, a döntő többségük biztosan nem gondolkodik azon, hogy oda-jöjjön-e hozzám, megöleljük-e egymást.

Telefonon is folyamatosan keresnek, legyen szó örömhírről vagy bánatról, ami nagyon jó érzés, mert azt igazolja, hogy a szó szoros értelmében nevelőedzőként végeztem a munkámat.

Az én nevelőedzőm, Tobak Lászlóné, vagyis Magdi néni végigkísérte az életemet, és ha nem is napi szinten, de ma is tartjuk a kapcsolatot. Emlékszem, néhány éve Békéscsabán, az utcán futottunk össze, a nagy nevetések közepette pedig simán számonkért, hogy egy adott pillanatban miért nem cseréltem a legutóbbi meccsemen. Abban bíztam, hogy a jövőben én is megélelem hasonló pillanatokat korábbi tanítványaimmal.

Bohus Beáta, A NEKA U15-ös leány kézilabdacsapatának vezetőedzője, az ifjúsági leányválogatott szövetségi edzője

Mesterfogások

Orosz Dávid: A játék legyen a középpontban

A legkisebbek esetében az elsődleges feladat az, hogy elnyerjük a gyerekek figyelmét. Négy-hat évesek esetében ez természetesen nem könnyű, hiszen a koncentrációs képesség még nincs mindenkinél azon a szinten, hogy megfelelő módon tudjon részt venni az edzésen. Amikor azt tapasztaljuk, hogy más dolgok érdekesebbek a gyerek számára az edzésnél, akkor jelezzük a szülőknek: érdemes lenne még várni fél évet, és megpróbálni újra, hogy valóban be tudjon csatlakozni a játékba.

A gyerekek nagy része viszont már négyévesen is képes arra, hogy az alapvető instrukciókat megértse.

Náluk a kulcs, hogy élvezetes, játékos, izgalmas edzéseket tartunk.

Az is lényeges, hogy az edzésidőt jól választjuk meg, mert 45–60 percnél több még nem igazán képesek figyelni akkor sem, ha jól érzik magukat közben. Igyekezni kell fenntartani a figyelmet, amihez fontos megtalálni az egyensúlyt az új és a visszatérő játékok között: nem szabad beleesni abba a hibába, hogy túl gyakran végeztetjük ugyanazt a feladatot, mert azt sem a gyerekek, sem mi, edzők nem élvezzük, miközben érdemes időről időre elővenni azokat a gyakorlatokat, amelyeket a kicsik a legjobban szeretnek. Egyébként pedig a játéknak kell a középpontban lennie, azon keresztül fogják megszeretni a focit, és lesznek aktívak, motiváltak az edzéseken.

Azt is kiemelném – mert a tapasztalatom szerint jól működik –, hogy ebben a korosztályban még hasznos történetet vagy mesét szőni az egyes játékok köré. Hiszen egy négy-ötéves srácnak nem sok élvezetet nyújt, ha önmagában feladatokat végez például a bójákkal; sokkal jobban átéli, ha számára is felfogható, mesészerű keretbe helyezzük azokat.

A fiatalok esetében az is örök kérdés, hogy mikor kezdjük el a technikai képzést. Azt gondolom, hogy személyre szabottan érdemes belevágni, a legügyesebbeknek már egészen kicsi korban is adhatunk a labdakezelést, a lövést vagy a cselezést fejlesztő gyakorlatokat. Nyilvánvalóan azokra is figyelünk, akik még nem tartanak ezen a szinten, de nem erőltetünk semmit, mivel



ebben a korban tényleg az a lényeg, hogy szeressenek edzésre járni, közösségben lenni. Általánosságban azt mondhatom, hogy nekünk kell alkalmazkodni a gyerekekhez; folyamatosan figyeljük, mennyire fogékonnyak, mennyire gyorsan fejlődnek.

Mivel egészen kis sráccal foglalkozunk, szoros kapcsolatot ápolunk a szülőkkel, folyamatosan kommunikálunk velük. Az első néhány edzésen még megengedjük, hogy ott álljanak a pálya szélén, mert biztonságérzetet ad a gyerekeknek: nem csak idegeket látnak maguk körül. Viszont amikor már látszik, hogy jól érzi magát, kezd otthonosabban mozogni az edzéseken, mert már sem az edzői, sem a társai nem ismeretlenek a számára, megkérjük a szülőket,

hogy valamivel arrébb, a pályától távolabb várakozzanak.

Nekünk pedig azt kell elérni, hogy a kicsik mindig biztonságban érezzék magukat az edzésen. A bizalmat a leginkább azzal tudjuk megteremteni, hogy jó hangulatú, játékos edzéseket csinálunk.

Orosz Dávid, a Vasas Kubala Akadémia U5–U7-es korosztályának edzője

Mesterfogások

Horváth Mária: A gyerekeket el kell varázsolni

A vívásban is az egyik legnagyobb kihívás a sportág megszerettetése a gyerekekkel. Hatvannégy évvel ezelőtt, amikor kilenc esztendősen Szombathelyen bementem a vívóterembe, az a pillanat fogott meg és kápráztatott el, ahogyan Gasztonyi János edző feltolta a fején a sisakot. Még mindig megremeg a lábam, ha visszagondolok rá. Meggyőződése, hogy nem is az első napon, hanem az első pillanatokon múlik minden. A gyerekeket már a legelején el kell varázsolni, és fel kell kelteni az érdeklődésüket a sport iránt. Kérdés, hogy ezt hogyan csináljuk?

Annak idején a TF-en gyakran figyeltem a korábbi úszó szövetségi kapitány, Tóth Ákos munkáját, és nagyon tetszett, ahogyan a gyerekekkel bánt. Akkor fogalmazódott meg bennem, hogy a célunk eléréséhez nekünk is vissza kell mennünk a gyerekek szintjére, ugyanakkor a fegyelmet szükségessé megtartanunk.

Nagyon sokféle gyerek toppan be az ajtón. Van, aki magától jön lelkesen, van, akit a szülő úgy lök be az ajtón. Akad közöttük félszeg, gátlásos, de elbizakodott, sőt még pofátlan is. Nagy kihívást jelent, hogy hogyan kezeljük helyesen őket egyetlen közös csoportban.

Úgy gondolom, hogy mindenekelőtt a sportág iránti vágyódást kell felkelteni a gyerekekben. Ezt pedig beszélgetéssel és játékkal lehet elérni. Már az elején olyan játékokat játszunk, amelyek kötődnek a sportághoz, és koncentrációt, mozdulatgyorsaságot, döntésképeséget tesznek próbára. A hónap első edzése mindig játéknappal. Folyamatosan feljegyzem, ki van ott az edzésen és mennyi karikát gyűjtött, majd ezt összesítem. A karikákat azoknak írom be, akik valamiben kiemelkedően teljesítenek a gyakorlásokon. Előfordul, hogy csak egyvalaki kap ilyen, megesik, hogy mindenki. Mindig megindokolom miért jár az elismerés, a három legtöbb karikát gyűjtő gyerek pedig külön jutalomban részesül: csokoládéval ajándékozom meg.

Az első évi tanítási folyamatnak ünnepi keretet szabok. Akik szeptemberben kezdenek, azok számára az első ünnep a karácsony, vagyis a naptári évzáró. Ez jeles alkalom, hiszen a kezdők ekkor kapják kézbe az első

tört, amit rendszerint olimpiai és világ bajnokok adnak át nekik néhány kedves, biztató szó kíséretében. Legutóbb Nagy Tímea vállalta el ezt a feladatot, de korábban igent mondott a felkérésre Rejtő Ildikó, Szász-Kovács Emese és Siklósi Gergely is. A második kiemelt nap, amikor a gyerekek vívóruhába öltözhetnek. Ilyenkor a szülők is ott lehetnek és fotózhatnak. Egyébként a kiscsoportok edzésére az első évben a szülők is bármikor bejöhetnek. A harmadik ünnep pedig az, amikor elérünk az első év végére: a gyerekek beöltöznek villanyfelszerelésbe, és először vívniak versenyt azokkal, akikkel együtt tanultak. A tanulási folyamat alatt persze ugyanúgy alkalmazkodik játékos praktikákat. Például amikor megfogják a tört, akkor elmagyarázom, hogy melyik ujjukat hová kell tenni. Elmondom, hogy az csinálja jól, akinek a mutató- és a hüvelykujja közé odafér egy Mozart-kugli. És ezt ki is próbáljuk. Jókat nevetek, amikor egy-egy edzés elején megkapom a kérdést: Mara néni, hoztál Mozart-kuglit?

A kezdetekben fontos, hogy elméletet is tanuljanak a gyerekek. Kiteszem az összes fegyvert, markolatot, testvezeték, hegyet, és mindenki megnézhet, megfoghat, megvizsgálhat mindent. Amikor pedig már vívunk is, jönnek a háziversenyek különféle nyereményekért. Legutóbb Kulcstartó-kupát rendeztünk, de előtte Könyv-kupa volt és Plüss-kupa. Ilyenkor minden gyerek hoz egy plüssjátékot vagy éppen egy könyvet, és azokat lehet elnyerni egymástól.

Természetesen mindig mindenkinek jut valamilyen díj, az elsőtől az utolsóig. Az év végén a legszorgalmasabb növendék vívózsákot kap. Ez is nagy dolog, mert elég sok mindent kell megvásárolni a víváshoz, ezért a szülőkkel ezügyben is folyamatosan egyeztetek. Ha mindent egyszerre, újonnan kellene megvenni, akkor az hirtelen jelentős kiadással járna. Először használt nadrágot, plaszttront adok, a szülőkkel pedig megbeszélem, hogy a sisakot ők vegyék meg, vagy, mondjuk, hozza a Jézuska.



Talán nem mindenki képes arra nevelőedzőként, hogy egyszerre legyen szigorú és jó lelkű is. És talán a nők alkalmasabbak erre a szerepkörre.

Az az igazság, hogy én nem szeretem, amit csinállok. Hanem imádom.

Amikor elkezdjük a munkát, mindig az a cél, hogy elérjük a három cs-t. Mindenekelőtt a kezdő gyerekekből alakul egy csoport. Annak a csoportnak egy idő után csapattá kell formálódnia. Aztán, ha ez is megvan, akkor pedig olyanra kell válnunk, mint egy család. Nekem úgy alakult az életem, hogy nem mentem férjhez, nem született gyermekem. De ezt az űrt kitölti a hivatásom, mert a teremben lévő olyanok, mintha a sajátjaim lennének. Mindig így éreztem, és így is kezeltem őket. Amikor a kis tanítvány szaladva jön edzésre, majd a végén azt mondja, hogy hozunk egy ágyat, ne is menjünk haza, akkor valamit jól csinálunk. A vívás iránti rajongást szeretném a gyerekek szívébe ültetni. És nagyon jól eső visszajelzés, ha a korábbi versenyzőm visszahozza hozzám a saját gyerekeit.

Mindezt persze csak úgy lehet csinálni, ha én magam is jól érzem magam, és mindent jókedvvel, szeretettel teszek.

A mottóink minden napra, hogy több legyen, amikor kimész, mint amikor bejöttél.

És jó látni, ahogyan a gyerekek már együtt mennek el, a szülők összeállnak, egymás fiait, lányait viszik haza, netán további közös programot is szerveznek, például még fagyiznak egyet.

Ilyenkor érzem azt, hogy a csoportom, a csapatom, majd a családom tagjai egymásra találtak, és már fontos nekik a vívás. És elégedett vagyok.

Horváth Mária, a Ludovika törvívóedzője

Mesterfogások

Selmeci Attila: A türelem a legfontosabb

A több mint negyvenéves pályafutásom alatt számtalan szupertehetséges gyerekkel találkoztam, természetesen jó néhány olyan is, akivel nem mindig volt egyszerű megtalálni a hangot. A legelején szeretném leszögezni, hogy az élsport minden esetben feszültséggel jár, hiszen az edzéseken az emberfeletti teljesítményre készítjük fel a versenyzőket, a gyakorlatok elvégzéséhez pedig gyakran társul fizikai fájdalom, amit rendkívül nehéz elviselni. Nem csoda, hogy a fiatalokból időről időre kiszakad a stressz, és meggondolatlanul beszélnek vagy viselkednek az edzővel. Az ilyen helyzetek minden esetben egyedi bánásmódot igényelnek. A letehetségesebb srácok között többen is voltak, akiknek a kezeléséhez – személyiségükből adódóan – hatalmas adag türelemre volt szükség.

Ezért az edzői szakma kulcsszava a türelem. Mi történik akkor, amikor a legügyesebb gyerek renitens módon kezd el viselkedni? Elkésik az edzésekről, nem hajtja végre a feladatokat, visszabeszél az edzőnek? Ezek egyrészt kamaszkori sajátosságok, amelyekkel számolni kell, ha az ember utánpótlás-nevelésre adja a fejét, másrészt ezekért a viselkedésformákért a már említett felgyülemlett feszültség is felelős. De mit tehet ilyenkor az edző?

Két lehetősége van. 1. Hagyja, hogy a gyerekek kiadják magából, és az edzőn vezesse le a stresszt, mert a jövőben nagy eredményekre számít tőle. 2. Felvállalja a konfliktust, amely aztán kenyértöréshez is vezethet. Mint a legtöbb élethelyzetben, itt is középben van az igazság. Ha az edző megfelelően rutinos, akkor érzi, hogy mikor kell úgy tennie, mintha nem is hallotta volna, mit mondott a versenyzője, vagy minta észre sem venné, hogy a gyerek nem azt csinálja, amit kért tőle. Viszont azt is érzi, hogy melyik az a pont, amikor jeleznie kell a fiatalnak: ez a viselkedés nincs rendben.

Alapigazságnak tartom, hogy mi, edzők vagyunk a sportolókért, nem pedig fordítva.

Ezt persze jól kell érteni: nem azt jelenti, hogy a gyerekek szolgálai lennének az edzők, hanem a jó együttműködésben az edzőnek kell többet engednie, türelmesebbnek lennie. Éppen ezért abban hiszek, hogy amikor



az edzésen nagyon keményen dolgozunk, el kell engedni a fülünk mellett az át nem gondolt mondatokat, időnként el kell fordítanunk a tekintetünket. De amint jobb passzban lesz a fiatal, le kell ülni vele, és elmondani neki, hogy megbántott, gondolkodjon el a viselkedésén. Ezzel nem azt állítom, hogy az edzőnek mindent el kell tűrnie a tanítványtól, inkább a konfliktusok tisztázásának helyes időzítésére szeretném felhívni a figyelmet.

Amolyan „húzd meg, ereszd meg!” hozzáállással érdemes viszonyulni ezekhez a helyzetekhez.

Arra azért figyelni kell, hogy ne csak a kétségtelenül tehetséges, de renitens gyerekekről szóljon az edzés. Miközben engedünk neki, a csoport több tagja felé azt kell demonstrálnunk, hogy nincs kivételezés, tehát valamilyen módon, okosan szankcionálni kell a nem megfelelő viselkedést.

A jó edzőnek három területen kell kimagaslónak lennie. Először is legyen a csúcson sportszakmailag, hiszen az mindennek az alapja. Ugyanilyen fontos – akár gyerekekkel, akár felnőttekkel foglalkozik –, hogy kitűnő pedagógus legyen, tudjon alkalmazkodni a tanítványhoz, terelgesse, nevelje, illetve mindenkihez a személyiségének megfelelő módon álljon hozzá. A harmadik pedig, hogy jó pszichológus legyen. Az öntörvényű gyerekek esetében éppen az az érdekes, hogy

nagyon sikerorientáltak, viszont rendkívül nehéz őket motiválni a napi munkában. Ha megtaláljuk azt, mivel tarthatjuk ott őket az edzésen, milyen célokat állíthatunk eléjük hétről hétre, akkor az kemény munkára fogja készíteni a sportolókat, s ebből nagyszerű eredmények szülehetnek.

Mindehhez természetesen nagyfokú intelligenciára és türelemre van szükség edzői oldalról.

Az utánpótlás-nevelésben nagyon fontos szerepük van a szülőknek is. A gyerek háttere sok mindent meghatároz, ezért minden esetben igyekezni kell jó kapcsolatot ápolni a szülőkkel, hogy ne helyezzenek extra nyomást a versenyzőre. Időnként találkozom olyan szülőkkel, akikkel ugyanúgy probléma van, mint a gyerekekkel, de hozzájuk is a türelem jelenti a kulcsot. Hiszen amíg csak lehet, az élsport világában kell tartani a tehetséges fiatalokat.

Selmeci Attila, mesteredző, a Magyar Úszó Szövetség szakmai alelnöke

Mesterfogások

Ifj. Tomhauser István: Kezelhetők a különbségek

Részen a helyi adottságok, részben pedig a tudatos elhatározás eredményeként rendre olyan csoportom alakult ki az elmúlt húsz évben, amelyben az atléták között jelentős volt a korkülönbség. Ennek a helyzetnek a kezelése a kezdetekben kihívást jelentett. A speciális tréningek természetesen személyre szabottan, szakmailag szétválasztva történnek, de számos esetben eredményesen edzhetnek együtt a felnőttek és akár a serdülőkorú fiatalok. Az atlétikában, mint egyéni sportágban is elengedhetetlen a jó csapatszellem, a húzóerő. A tapasztalat az, hogy a közeli, hús-vér példaképek nagyobb hatást gyakorolnak a környezetükre, mint a távoli, sokszor elérhetetlen csillagok.

Mondanom sem kell, hogy egy tizennégy éves fiatalnak mekkora motivációt jelent az, hogy ha a felnőttélvonalhoz tartozó „sztár” figyelemmel követi a munkáját, és meg is dicséri őt. Nem mellesleg a felnőttben is ott lappang a gyermeki én, és bizony neki is jól tud esni, amikor a szűkebb környezetében azt érzi, hogy felnéznek rá, mint fontos példaképre.

Azt tanultam, hogy tizenkét éves kortól a kortárs fiatalok legalább akkora hatást gyakorolnak egymásra, mint a szülők, a pedagógusok vagy az edzők. Tapasztalataim szerint ez így is van, és arra törekszem, hogy a pozitív hatásait váltsam ki ennek az „orgonasíp-hatásnak”. Többször kérdezték tőlem, a szakmai munkában nem érződik-e gyakran a negatív hatása annak, hogy korban egymástól ennyire távol álló fiatalokkal foglalkozom? Nos, én úgy gondolom, hogy ebből hosszabb távon sokkal inkább előny származik, mint hátrány. Részint többletmunkával jár, részint viszont úgy működik ez, mint a nagy családban: egyetlen gyerek felnevelése egy egységnyi energiabefektetést igényel, kettőé másfelet, háromé pedig már csak kettőt. Persze, nem kizárólag pozitív hatások érhetik a fiatalabbakat egy-egy csoporton belül.

A problémákról lehet, sőt bizonyos korban kell is beszélni, de megfelelő diszkrécióval. Például, ha egy felnőttversenyző már túl van a zenitjén, előfordulhat, hogy visszavesz a tempóból, lazábban végzi az edzéseket. Ez egy pedagógiai helyzet. A fiataloknak elmagyarázhatjuk, hogy az adott versenyző ko-



rábban hosszú éveken keresztül keményen dolgozott a sikerekért, sokáig áldozatokat hozott, ám ezt nem lehet a végtelenségig a maximumon tartani.

Egy csoportban nemcsak évjáratok közötti differenciák lehetnek, hanem az adott korosztályon belül kialakulhatnak látványos testi és mentális eltérések is. Ezeknek a kezelését úgy igyekszünk megoldani a feladatos rendszerünkben, hogy mire a gyerekek elérnek a serdülőkorba, és hozzám kerülnek, addigra az előttem velük foglalkozó szakemberek már feltérképezik az erősségeiket. A mi szakosztályunkban a rúdugrástól a kalapácsvetésig minden szakág jelen van, és a gyerekeket próbáljuk az adottságaiknak megfelelő irányba terelni.

Ugyanakkor sokszor adott a lehetőség a szakágon belüli váltásra is. Vegyük példaként a sprint- és a gátfutást. Ha valaki nagyon gyors, de kiderül, hogy a gátfutáshoz túl félénk, akkor a síkfutást helyezzük a fókuszba. Ha azt látjuk, hogy valakinek a gyorsasága mellett jó az állóképessége is, akkor érdemes a 400 méterre készülnie. Most éppen van egy tizenhat éves atlétám, aki 400 gátra készül, viszont mivel kiemelkedő az állóképessége, elképzelhető, hogy később 800-as

lesz. Hazai és nemzetközi példa is akad erre. A lényeg, hogy fontos a türelem, és ezt meg kell tudnunk értetni a fiatalokkal, meg a szüleikkel is.

A szülők többsége elsősorban azért hozza sportolni a gyermekét, hogy az egészséges legyen, jó közösségben nőjön fel. Ez jól is van így. De előfordul az is: a szülő terve eleve az, hogy mindenáron bajnokot faragjanak belőle. Ebben az esetben el kell magyarázni, hogy a belső motivációnak magában a sportolásban szükséges kialakulnia az eredményességhez. Szerintem többnyire inkább azok a versenyzők lesznek sikeresek, akik a szülők stabil, de csendes támogatását élvezik a háttérből. Örömteli, hogy az utóbbi időben számos korosztályos rekord született itthon, de ha megnézzük a magas szintre eljutott felnőttatlétákat, akkor azt látjuk, hogy sokan vannak közöttük olyanok, akik az alsóbb utánpótlás-korosztályokban nem halmozták a csúcsokat. Tehát senki nincs elkésve, türelmesnek kell lenni.

Ifj. Tomhauser István, az Ikarus BSE atlétikai szakosztályának vezetőedzője

Fő támogatónk



HONVÉDELMI
MINISZTERIUM

Kiemelt partner szervezetek



Magyar Olimpiai Bizottság



Magyar Testnevelési és
Sporttudományi Egyetem

Partner szervezetek



Nemzeti Versenysport
Szövetség



Magyar Sporttudományi
Társaság



Magyar Antidopping Csoport



Magyar Egyetemi-Főiskolai
Sportszövetség



Magyar Testnevelőtanárok
Országos Egyesülete



Magyar Diáksport Szövetség



Magyar Paralimpiai



Magyar Szabadidősport



Magyar Sportújságírók



Fogyatékosok Országos

További partnereink



Magyar Asztalitenisz
Szövetség



Magyar Atlétikai
Szövetség



Magyar Birkózó
Szövetség



Magyar Judo
Szövetség



Magyar Kajak-Kenu
Sport Szövetség



Magyar Országos
Korfolya Szövetség



Magyar Ökölvívó
Szövetség



Magyar Öttusa
Szövetség



Magyar Úszó
Szövetség



Magyar Tenisz
Szövetség

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

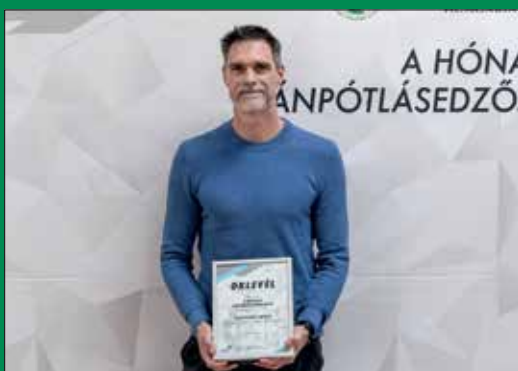
Gratulálunk a Hónap Utánpótlás Edzője díjazottjainak



**November: Szabó László (cselgáncs),
Budapesti Honvéd Sportegyesület**



**December: Nagy Péter (úszás),
BVSC-Zugló**



**Január: Zsivóczy Attila (atlétika),
Budapesti Honvéd Sportegyesület**



**Február: Lakatos Tamás (shorttrack),
Pécsi Sport Nonprofit Zrt.**