

MAGYAR EDZŐ

A Magyar Edzők Társaságának folyóirata – 2024/03



Elnöki üzenet: Edzők dicsérete

Molnár Zoltán

Negy Mester Interjú: Faragó Tamás

Párizs 2024: Sportági értékelések

A 2024. év II. félévi konferenciák terve

Hónap	Nap	Konferencia megnevezése	Jelentkezés módja	Helyszín	részvétel módja	Megszerezhető kreditok száma
Szeptember	10.	Sikeress Edzői Életpálya modellek	Testnevelési Egyetem által megadott regisztrációs linken	Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem	személyes	10 (jelenléti iv aláírásával)
	11.	Vezetői stílusok. Az edző, mint vezető. Az edző, mint sportdiplomata.	www.magyardo.hu	Online platform	online csatlakozás	10
	17.	Sikeress Edzői Életpálya modellek	Testnevelési Egyetem által megadott regisztrációs linken	Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem	személyes	10 (jelenléti iv aláírásával)
	18.	Etika a sportban I. Gyermekvédelmi ismeretek	www.magyardo.hu	Online platform	online csatlakozás	10
	24.	Sikeress Edzői Életpálya modellek	Testnevelési Egyetem által megadott regisztrációs linken	Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem	személyes	10 (jelenléti iv aláírásával)
Október	1.	Sikeress Edzői Életpálya modellek	Testnevelési Egyetem által megadott regisztrációs linken	Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem	személyes	10 (jelenléti iv aláírásával)
	2.	Diétetika – a megengedett teljesítménynövelő módszer. Összintén az étrendkiegészítőkről	www.magyardo.hu	Online platform	online csatlakozás	10
	8.	Sikeress Edzői Életpálya modellek	Testnevelési Egyetem által megadott regisztrációs linken	Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem	személyes	10 (jelenléti iv aláírásával)
	9.	Etika a sportban II.	www.magyardo.hu	Online platform	online csatlakozás	10
	15.	Sikeress Edzői Életpálya modellek	Testnevelési Egyetem által megadott regisztrációs linken	Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem	személyes	10 (jelenléti iv aláírásával)
	16.	A Párizsi Olimpiai és Paralimpiai Játékok értékelése	www.magyardo.hu	Online platform	online csatlakozás	10
	17.	Sportszülők Akadémiája	www.magyardo.hu nincs regisztráció	Magyar Sportok Háza youtube csatorna	személyes online csatlakozás	10 (jelenléti iv aláírásával) Nem jár érte kredit
	22.	Sikeress Edzői Életpálya modellek	Testnevelési Egyetem által megadott regisztrációs linken	Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem	személyes	10 (jelenléti iv aláírásával)
November	5.	Sikeress Edzői Életpálya modellek	Testnevelési Egyetem által megadott regisztrációs linken	Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem	személyes	10 (jelenléti iv aláírásával)
	6.	Az epigenetikai alkalmazkodás és a sport. A sporttehetségek kiválasztásának új útjai	www.magyardo.hu	Online platform	online csatlakozás	10
	12.	Sikeress Edzői Életpálya modellek	Testnevelési Egyetem által megadott regisztrációs linken	Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem	személyes	10 (jelenléti iv aláírásával)
	13.	Tüledzés, kiégés. Az alvás szerepe a sportteljesítményben	www.magyardo.hu	Online platform	online csatlakozás	10
	19.	Sikeress Edzői Életpálya modellek	Testnevelési Egyetem által megadott regisztrációs linken	Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem	személyes	10 (jelenléti iv aláírásával)
	26.	Sikeress Edzői Életpálya modellek	Testnevelési Egyetem által megadott regisztrációs linken	Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem	személyes	10 (jelenléti iv aláírásával)
	27.	A terheléstdiagnosztikai vizsgálatok célja és használata az edzői munkában	www.magyardo.hu	Online platform	online csatlakozás	10
December	3.	Sikeress Edzői Életpálya modellek	Testnevelési Egyetem által megadott regisztrációs linken	Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem	személyes	10 (jelenléti iv aláírásával)
	4.	Szorongás, önbizalomhiány. Stressz- és krízishelyzetkezelés	www.magyardo.hu	Online platform	online csatlakozás	10
	10.	Sikeress Edzői Életpálya modellek	Testnevelési Egyetem által megadott regisztrációs linken	Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem	személyes	10 (jelenléti iv aláírásával)
	11.	Doppingellenes tájékoztató	www.magyardo.hu	Online platform	online csatlakozás	10
	12.	Sportszülők Akadémiája	www.magyardo.hu nincs regisztráció	Magyar Sportok Háza youtube csatorna	személyes online csatlakozás	10 (jelenléti iv aláírásával) Nem jár érte kredit

A programterv változtatásának jogát fenntartjuk!

Tartalom

- 2** A 2024. év II. félévi konferenciák terve
- 4** Elnöki üzenet: Fókuszban az edzők
Molnár Zoltán
- 7** Nagy Mester Interjú: Faragó Tamás
- 10** Tapasztalatok a párizsi olimpiát követően. Interjú Fábián Lászlóval, a MOB főtitkárával
- 12** Párizs 2024: A magyar úszócsapat szereplése
- 16** Helyzetkép a nemzetközi férfi kézilabdázásról a 2024-es Párizsi Olimpia mérkőzései alapján
Ökrös Csaba
- 21** Párizs 2024: Az első komolyabb párizsi elemzés – Selmeci Attilával
- 24** Párizs 2024: 2024 a magyar öttusa éve volt! A versengésnek a versenypályán van a helye – beszélgetés Balogh Gábor elnökkel
- 26** Párizs 2024: A mélyre ásás elnapolva, pedig bajok vannak a magyar birkózásban!
- 27** Párizs 2024: A korszerű sportra jellemző, hogy a sportolók egyre atlétikusabbak – interjú Zala György, erőnléti edzővel
- 29** Születésnap köszöntő: Köszöntjük a 80 éves Pálvölgyi Miklóst
- 32** Sportgondolat: Olimpizmus – a sport filozófiája?
- 35** Az edzők és a siker
Köpf Károly
- 36** Thanks Coach: Rasovszky Kristóf
- 37** Thanks Coach: Ihászné Hajós Mária
- 38** Thanks Coach: Guzi Blanka – Maximálisan megbízom Kállai Ákosban
- 39** Andrásfi Tibor: Sikerült beletanulnunk az apa-edző és gyermek-tanítvány viszonyba
- 40** Thanks Coach: Betlehem Dávid
- 41** A tanítványok nyilatkozatai a hónap utánpótlás edzőjének jelölt mestereikről
- 47** Keresd a nőt!
Kocsis L. Mihály
- 53** Főtitkári beszámoló
Köpf Károly
- 54** Mentális és fizikai felépülés összefüggése a sérülések után
Csípán Csenge Katalin
- 57** Az olimpiák és a magyar sportdiplomácia
Tölgyesi Livia



Molnár Zoltán

Elnöki üzenet

Edzők dicsérete



Még nem halványultak el bennünk a Párizsi Olimpia történései. Büszkén és lelkesen ünnepeltük a hőseket, az olimpiai bajnokokat és érmeseket, a helyezetteket, minden sportolónkat, aki helyt állt a versenyeken, mérkőzéseken. Volt mit ünnepelni! Már az is sikernek számít, hogy a Magyar Olimpiai Csoport 20 sportágban 178 sportolót tudott felvonultatni a játékokon. A 16 érem, köztük a 6 arany és a nemzetek rangsorában az érme tekintetében elért 14. hely pedig kiemondottan dicséretes eredmény. A kiutazott versenyzők több mint fele, 95 fő érmes, vagy pontszerző helyen végzett.

Még egyszer: hála és köszönet az olimpikon sportolóinknak!

A sportban már megszokott, mondhatni természetes módon kevesebb szó esett a médiában és a közvélemény is kevesebb tájékoztatást kapott a háttérrel, azokról, akiknek jelentős szerepük van eredmények elérésében, akiknek ugyanúgy áldozatos és áldozatos munkája van a sikerekben, mint a sportolóknak. Ők a mesterek, az **EDZŐK**. Gondoljunk csak arra, amikor azt számoljuk, a sportoló hány napot töltött edzőtáborban, hány edzésóra van az eredmény mögött, az edző, az edzők is mindig ott vannak, ott voltak velük. Mennyi időt töltött az edző a felkészülési terv kidolgozásával, a várható ellenfelek feltérképezésével, a követendő taktika kidolgozásával? Azt lehet mondani, ezen a szinten a felkészítés, a versenyzés, a sportolóval való törődés napi 24 órában készenlétet követel az edzőtől. De arra is gondoljunk, hogy minden sportolóknak volt egy edzője, aki a sportkarrierjének az első lépéseit segítette. A sportolóval több edző is foglalkozott addig, míg olimpikon, esetleg olimpiai érmes lett. Ők, a **NEVELŐEDZŐK** mind részesei a sikernek.

Még, ha a sikerek kapcsán kevesebb figyelem irányul is az edzőkre, az eredményekért ma az állam döntéseinek köszönhetően már méltó anyagi és erkölcsi elismerésben részesülnek. Az olimpiai eredmények után az állam bőkezűen jutalmazza nem csak a sportolókat, hanem az edzőket is. Nagyon dicséretes kezdeményezés, hogy az állami sportvezetés a nevelőedzőre is gondol, ő is részesül az elismerésből. A Magyar Edzők Társasága is közreműködött abban, hogy az olimpiai érmes eredmények után az edző is részesüljön olimpiai járadékban. A MET kiemelési szabályzata többféle lehetőséget ad az edzői sikerek, az edzői munka eredményességének elismerésére. A nemzetközi szinten eredményes edzők pályázhatnak a **Mesteredzői Díjra**, vagy a sportági szakszövetségük, illetve a munkáltatójuk jelölheti őket az elismerésre. Azok az edzők, akik pályafutásukat az utánpótlás nevelésének

szentelik és ezen a területen alkotnak nagyot, hatvanéves koruk után pályázat vagy jelölés útján részesülhetnek **Edzői Életmű Díjban**. A jelenleg is az utánpótlás sportban dolgozó edzők elismerésére szolgál „**A hónap utánpótlás edzője**” és „**Az év utánpótlás edzője**” díj, amelyet a Magyar Edzők Társasága, az utánpótlássport.hu és a Porsche Hungária alapítottak és gondoznak. Az utánpótlásedzők elismerésére ez évben az állami sportvezetés is alapított díjakat: a **Gerevich György Nevelőedzői Díjat** és a **Kemény „Fecsó” Ferenc-nevelőedzői életműdíjat**. Minden évben születik egy-egy nem várt kiemelkedő nemzetközi eredmény. Az eredmény elérését segítő edzőt a MET az **Ormai László Díjjal** jutalmazza. A legújabb, a Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesületével közös törekvésünk azoknak az edzőknek az elismerése, akik testnevelő tanárként is dolgozva érnek el edzőként kiváló eredményt. Ez a díj, ame-





lyet ebben az évben adunk át először **„Az év testnevelő-edzője díj”**.

A fenti felsorolás is bizonyítja, hogy az egyre népszerűbb edzői hivatás társadalmi elismerésére az állam és a sportvezetés egyre nagyobb gondot fordít. Arról, hogy a MET díjak az arra leghivatottabb edzőkhöz kerüljenek, a Magyar Edzők Társasága Dr. Kemény Dénes által vezetett Mesteredzői Kollégiuma gondoskodik. Az ország legeredményesebb mesteredzőiből álló grémium tesz javaslatot a MET elnökségének a díjak adományozására.

A MET kezdeményezésére a magyar sporttársadalom 2019 óta minden év szeptember 25-én ünnepli a Magyar Edzők Napját. Ehhez kapcsolódóan történik az edzők munkáját elismerő díjak átadása. Az ünnepség és a díjátadás szeptember 27-én lesz a Puskás Arénában a Mesteredzők Klubja megalakulása alkalmából rendezendő gálavacsorán.

Ekkor mondunk köszönetet nem csak a munkájukkal valamelyik díjat kiérdemelt edzőknek, hanem minden magyar edzőnek, akik áldozatos munkájukkal hozzájárulnak a magyar sport sikereihez, a fiatalok testi és

erkölcsi neveléséhez, a nemzet egészségéhez és dicsőségéhez.

Álljon itt – a következő oldalon látható – a dicsőséget szerzett sportolóknak és azoknak az edzőknek a neve (forrás: MOB Csapatkönyv), akik a Párizsi Olimpián c

2024. szeptember

Molnár Zoltán
elnök

IMPRESSZUM

MAGYAR EDZŐ / Hungarian Coach

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

www.magyaredzo.hu
www.edzokepzesek.hu

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

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

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

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

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

Párizs 2024

A Párizsi Olimpián a dicsőséget szerzett sportolóknak és azoknak az edzőknek a neve, akik a kiemelkedő munkájukkal segítették az érmes és helyezett sportolók felkészítését (beleértve nevelőedzőiket is) (forrás: MOB Csapatkönyv)

Sportág:	Sportoló:	Edző(k)	Nevelőedző:
atlétika:	Halász Bence	Németh Zsolt Németh László	Míg György
birkózás:	Iszmail Muszukajev Losonczi Dávid	Gulevszky Konstantyn Kliment László	Seme Semenyev Kruj Iván
judo:	Pupp Réka	Braun Ákos	Keszthelyi László
kajak-kenu:	Adolf Balázs	Pétervári Pál Demeter István	Pétervári Pál
	Csipes Tamara Fojt Sára	Csipes Ferenc Csipes Ferenc Kiss István	Csipes Ferenc Molnár Gábor
	Gazsó Alida Dóra	Csipes Ferenc	Szigeti Viktória Nagy László
	Hajdú Jonatán	Németh Szabolcs Molnár Gergely	Hubik András
	Kiss Ágnes	Fürdők Gábor	Kása Péter Kása Ferenc
	Kopasz Bálint Nagy Bianka	Demeter Irén Kása Péter	Kopasz Péter Kása Péter Kása Ferenc
	Nádas Bence Pupp Noémi	Hüvös Viktor Csipes Ferenc Kiss István	Wohner Krisztina Gutai Dániel Meczker András
	Tótka Sándor Varga Ádám	Hüvös Viktor Matyus Zsolt	Kovács Gábor Nagy László
kerékpár:	Valter Attila	Tim Hemskeerk Valter Tibor	Valter Tibor
kézilabda:	Vas Kata Blanka	Szabó Ádám	Papp Dénes
ökölvívás:	Női válogatott Hátori Luca	Golovin Vladimir Varsányi Áron Gombai János	Varsányi Áron
öttusa	Kovács Richárd Gulyás Michelle Guti Blanka	Nagy Lajos Dr. Tibolya Péter Kállai Ákos	Nagy Lajos Schumacher Ákos Fázold Henrik
sportlövészet:	Major Veronika	Győrik Csaba	Keczel Zoltán
taekwondo:	Márton Viviána	Suvi Mikkonen	Jesus Ramal
úszás:	Betlehem Dávid Ábrahám Minna Késely Anna Kós Hubert	Szokolai László Magyarovits Zoltán Kovács Ottó Bob Bowman	Horváth Csaba Magyarovits Zoltán Majoros Judit Kállai Katalin Perjámosi Katalin
	Milák Kristóf Németh Nándor Pádár Nikolett Ugrai Panna Fábián Bettina Rasovszky Kristóf	Virth Balázs Plagányi Zsolt Gellért Gábor Máté Hunor Kutasi Gergely Szokolai László	Plagányi Zsolt Király Johanna Gellért Gábor Kiss László Balla Péter Epres Imre
vitorlázás:	Vadnai Jonatán	Vadnai Benjámin	Vadnai Péter
vívás:	Andrásfi Tibor Battai Sugár Katinka Gémesi Csanád Koch Máté Márton Anna Muhari Eszter Nagy Dávid Pusztai Liza Rabb Krisztián Siklósi Gergely Szatmári András Szilágyi Áron Szűcs Luca	Andrásfi Tibor Dávid László Navarrete József Boczkó Gábor Gárdos Gábor László István Halla Péter Ravasz Etele Somlai Béla Dancsházy-Nagy Tamás Gárdos Gábor Decsi András Bódy István Bódy Benjámin	Andrásfi Tibor Dávid László Gémesi Csaba Halla Péter Gárdos Gábor László István Halla Péter Bódy István Somlai Béla Szalay Gyöngyi Gerevich György Gerevich György Bódy István Bódy Benjámin
vízilabda:	Férfi válogatott Női válogatott	Varga Zsolt Mihók Attila Cseh Sándor	



Nagy Mester Interjú

Faragó Tamás

**“... Nem büntettem, nem motiváltam,
a szeretetre alapoztam...”**

Faragó Tamás sikerei hosszú felsorolást igényelnek. Vízilabdázóként olimpiai, világ- és Európa-bajnok, edzőként világbajnok együtttest formált a nőkből. Megválasztották az Évszázad játékosává, mesteredző, akit a közelmúltban pedig a legszűkebb elitbe, a Nemzet Sportolójának tizenkét fős klubjába is beválasztottak.

– Ön azon kevesek közé tartozik, aki nem úszóból lett vízilabdázó.

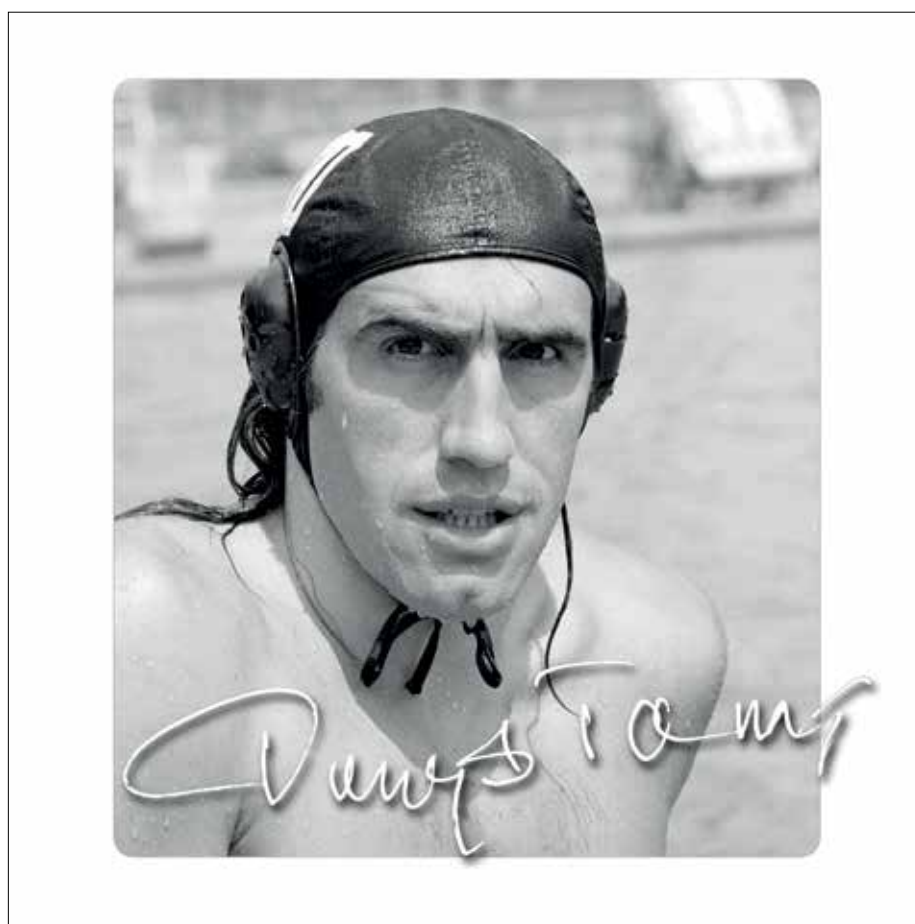
Szemben a legtöbb pólóssal, én tényleg nem az úszósportból érkeztem. Nálam ez úgy történt, hogy a Kazinczy utcai általánosban volt két testnevelőm. Az egyik a ma már 90 éves Faludi Misi, aki a kézilabdázás megszállottjaként a válogatott kapitánya is lett később, a másik a póló iránt elkötelezett Patyi György. Az általánosban még nagyokat lövő kézilabdás is lettem, később mégis a vízilabda mellett döntöttem, bár lehet, hogy a sportág választott engem. Ami a lényeg: megfogott a máshoz nem hasonlítható uszodai közeg, az a speciális hangulat, ami ott uralkodott. Vízilabdában bárki, aki ott megteszi az első lépéseket, az kivétel nélkül olimpiai bajnok akar lenni. Abban az időben az uszodában lenni egy kultúrához való tartozást is jelentett. A kilenc olimpiai bajnoki győzelem, a sportág korábbi fantasztikus egyéniségei, ezek mind vonzerőt képviseltek. Ez egy kulturális közeg is volt, ott mindenki művelt ember, mindenki egyetemista akart lenni. Mindenki a „tetejét” akarta megcélózni, mindenki szégyellte volna, ha őt a buta minősítéssel illetnék.

– Nehéz dolga volt az első időkben?

Nem mondhatnám, hiszen alig 13 évesen kezdtem és két évvel később már a BVSC felnőtt együttesében játszhattam, 16 évesen pedig behívtak a válogatott keretbe. Tehetségesnek tartottak, én pedig ezt komolyan vettem és a világ legjobbja akartam lenni. Márpedig aki Magyarországon a legjobb, az már majdnem a világ legjobbja is egyben. Bár sok-sok címem és kitüntetésem van, azért számomra a szurkolók elismerése jelenti a legtöbbet, meg a játékostársak emlékezése, akár évtizedekkel később is.

– Az említett magasságok „megmászása” önerőből azért nem szokott sikerülni.

– Természetesen ez igaz. Akkor is voltak kiváló edzők, akik segítettek a tehetségeket. Ott volt a felnőttéknél először játékkalkulát adó Kemény Fecsó, azután a Rusorán Peti, a Rajki Bél bácsi, aki büszke volt arra, ha valakit felfedezett és – mint engem is – először betett a válogatottba. Majd később a Gyarmati Dezső és még mások is. Mindenkitől kaptam valami pluszt, amit önmagam igyekeztem maximálisan felhasználni. Ami a sportban és a civil életben egyaránt na-



gyon fontos: a fogékonyság és az igényesség. Két embert külön ki kell emelnem. A Rusorán Peti, akitől játékosként és edzőként is nagyon sokat tanulhattam, a másik a Gyarmati Dezső. Ő felemelt magához, amikor azt mondta: a Faragó legalább olyan jó játékos, mint én. Persze az első a Kárpáti Gyurika lett volna – ha ezt hallja...

– Hogy érzi, talentumait maradéktalanul sikerült kiaknáznia, vagy netán maradt még Önben tartalék is?

Amint mondtam, nagy szerencsém, hogy a vízilabdát választottam, vagy ő engem. Amit kaphattam ettől a sportágtól, azt meg is kaptam, ami bizonyára jó döntéseim sorozatának is köszönhető, amiket az eredményeim is igazoltak.

– Sokat kapott a sikersportágától. Adódik a kérdés: mennyiben tudta az élményeket, a szerzett tapasztalatokat továbbadni a következő generációk felé?

Bár azokat a kategóriákat, hogy csapat, vagy csapatszellem, el tudtam fogadni, de úgy gondolkodtam, a legtöbbet akkor teszem a csapathoz, ha én magam nagyon jól játszom. Edzői időszakomban pedig nagy ajándéknak tartottam, amikor például a Varga-testvérek vagy a Manhercz Krisztián egyszer csak megjelenik és foglalkozhatok velük. Miként az oroszoknak, ha csak a körmét látod, máris pontosan

tudod, hogy milyen példánnyal állsz szemben, így van ez a tehetségekkel is. Számomra egy óriási áldás volt, ha az ilyen „Isten adta” tehetséggel összefuthattam, ha felismerhettem benne a kivételes talentumokat.

– Pályafutása során kik voltak azok a társak, akikkel különösen jól megértették egymást?

Itt hosszas felsorolásra lenne szükség azután, hogy Csapó Gábort külön is megemlítem. Én ugyanis a Vasasban és a válogatottban is igyekeztem mindenkit árgus szemekkel figyelni azért, hogy az illetőtől mit tudnék átvenni, elsajátítani? Én voltam akkora játékos, hogy bárkit megdicsérhetek és ezt igazán csak nagyon kevesek engedhetik meg maguknak. Rám a tehetség tisztelete és szeretete jellemző, másrészt pedig az alkotást is jó szívvel elfogadom és meg is dicsérem.

– Ilyen tanulságokban gazdag időszaknak számítja azt a periódust is, amikor a női válogatottal foglalkozhatott?

Egyértelműen. Először azért, mert azokban az években többször is járhattam Amerikában és Kanadában, ahol nyári táborokat tarthattam és ott észrevettem, milyen népszerű odaát a vízilabda. Miként az is szembeötlő volt, hogy a nők milyen esztétikusan mozognak a vízben. Arra is rájöttem, hogy a női test több zsírszövetet tartalmaz, mint a



férfiaké, ez által könnyebb fajsúlyúak is, ami a mozgásukat befolyásolja. Ráadásul akkor, 2001-ben hármas ikreim születtek és ezért fontosnak tartottam a részdíós munkavállalást, hogy a családra is jusson elég időm. Kitaláltam, mi lenne, ha a női válogatottat irányíthatnám? Erre többen is megjegyezték: ez jó ötlet, hiszen te igazán csak a nőkhöz és a vízilabdához értesz...

– És ez tényleg jó választás volt?

Több okból is úgy érzem, igen. Elsősorban azért, mert én értékelem a nőkben azt, hogy racionálisak, szemben a szentimentális, romantikus férfiakkal. Ha rájönnek a lényegre, akkor azt meg is csinálják, nem okoskodnak. Mindig is mondtam, hogy a játékosok csinálják az edzőt. Nekem pedig szerencsém volt azokkal a játékosokkal, mert értették a rációt, ráadásul jó játékosaim voltak. Én nem voltam erőszakos, csak felajánlottam nekik a nyelés lehetőségét, aminek eléréséhez megvolt a receptem, a tudományom. Szerencsére egymásra találtunk és elég sok mindent meg is nyertünk.

– A csúcsot a 2005-ben kiharcolt világ bajnoki cím jelentette. Előtte mi minden történt. Nyertünk egy Eb-t és egy világkupát is, világ bajnokságon másodikok voltunk. A 2004-es olimpia viszont nem sikerült.

Ekkor megszakadt a köztem és a csajok közti, korábbi felhőtlen kapcsolat, darabokra hullott az állomány, klikek alakultak ki. Másrészt egy pszichológust „akasztottak” a nyakamba – szeretném is nevének nevezni, Budavári Ágotát –, aki segítség helyett tovább fokozta a feszültséget. Talán a hitem abban is megnyilvánult, hogy siránkozás

helyett megpróbáltam megfejteni a kapott üzenetet. Miután megtudtam a tényállást, ismét alakítottam egy csapatot, amellyel a hosszú távon sikerre vezető eszközt, a szeretetet alkalmaztam. Nem motiváltam és büntettem, hanem a szeretetre alapoztam. „Gyerekek, ha akartok nyerni, nyerhetünk” – mondtam nekik és ezt az olimpián nem fogadták el. A korábbi csapatom felét becseréltem ismeretlen fiatalokra, akikkel az új gárda végül 2005-ben megnyerte a világ bajnokságot. Ekkor gondoltam azt, hogy a játszmát megnyertem, ezt a fejezetet most kell lezárni. El is köszöntem a női válogatottól. Elfutottam a vízberántás elől, mert szerintem akkor kellene az edzőt a játékosoknak „bemártaniuk”, ha nem nyer a csapat. Akkor egyértelmű lenne, ki a hunyó.

– Ezután hosszú ideig saját pólósulit vezetett, de már ezt a vonalat is feladta.

Jelenleg szakmai vezető vagyok a Vasas utánpótlásnál, a felnőtteknél mentorként működök, a szövetség megbízásából pedig a fiatal lányoknál szakmai vezető vagyok, a 9–13 év közöttieket felügyelem. Elnökségi tagként hallathatom a hangomat, ha vannak érdemi észrevételeim.

– Mivel sok év óta visszavonult az edzőségtől, így objektív szemüvegen át figyelheti a magyar póló helyzetét.

A magyar vízilabdázást továbbra is sikersportágnak tartom, és itt nem csak a kilenc olimpiai aranyéremre, a világ- és Európa-bajnoki sikerekre apellálok. Azokra a fiatal tehetségekre is gondolok, akik folyamatosan jönnek felfelé és akik révén például a 2023-as évben mindkét nem valamennyi

korosztályos világversenyét megnyertük. Ezek a tények azt erősítik meg bennem, hogy amikor kimegy egy nagy generáció, nem kell siránkozni, hogy jaj, mi lesz, hiszen a következő korosztály legjobbjai legalább olyan tehetségesek lesznek, mint az elődeik. Ugyanúgy nyerni fognak, csak kellő türelemmel kell beléjük sulykolni, ami a magyar vízilabdázás lényege. Ez pedig a briliáns technikai tudás és az utánozhatatlan, követetetlen taktikai repertoár. Aki azt gondolja, hogy fizikai alapokon kell megnyerni egy mérkőzést, akkor úgy gondolom, rossz úton járunk és vissza kell térni az alapokhoz.

– Kikerülhetetlen, hogy a párizsi olimpiát ne hozzuk szóba. Kérem, adjon szakvéleményt a férfi válogatotról, az ott látottakról!

Ha az egészset akarom minősíteni, akkor azt kell mondanom, hogy ez az olimpiai szereplés egy blama volt – **definiált Faragó.** – Az elődöntőben például az amerikaiak sokkal harcosabban voltak, mint a mi játékosaink. A magyar póló technikai tudásából, kivételes taktikai repertoárjából nem sokat láthattunk. Közben játékosain hibákat követtek el és a lövések minősége sem érte el a kívánatos szintet.

– Mit hiányolt leginkább válogatottunknál?

Legjobbaink alulteljesítettek. Ezúttal azt érzékeltém, hogy nincs egy olyan karakter a csapatban, aki vész helyzetben is segítséget tud adni a társainak.

– Ilyen alaphelyzetben mit tehet a szövetségi kapitány?

Nem sokat. Inkább azt emelném ki, hogy az ötmétereseknél neveltünk az olaszokon, az amerikaiak ellen viszont a mieink jelentettek csődöt, hiszen egymás után három kísérletet is elhibáztak játékosaink.

– A vágyott aranyérem helyett ettől elég meszsze került a nemzeti együttes. Mit kell tennünk a jobb eredményekért?

A vízilabdázás tipikusan magyar sportág. Vissza kell térnünk az alapokhoz. A briliáns technika és a kiismerhetetlen taktikai repertoár birtoklása alapvetően fontos kell legyen. Jelenleg az edzések idejének 70–80 százalékában a fizikai felkészítés zajlik, s akkor még hol van a labda? Talán az is megfontolandó, hogy egy kicsit vissza kell vennünk az arcunkból.

– Hogyan látja a férfi szakág jövőjét?

Nem vagyok pesszimista, hiszen a tehetségek felfelé áramlása folyamatos. Azt viszont tudomásul kell vennünk, hogy másoktól is lehet és kell tanulnunk, ha igazán eredményesek akarunk lenni.

Jocha Károly

Párizs 2024

Tapasztalatok a párizsi olimpiát követően. Interjú Fábián Lászlóval, a Magyar Olimpiai Bizottság főtitkárával

– Hat aranyérmet szereztünk az olimpián. Elégedett-e az eredménnyel? Gondolkodás nélkül aláírta volna ezt az eredményt az olimpia előtt?

Erre nem tudok igennel vagy nemmel felelni, ennél bonyolultabb a válasz. Úgy gondolom, hogy a hat aranyéremmel és a további érmeikkel és helyezésekkel előkelő helyen tartjuk magunkat a világ sportjában. Eredményeink tükrében nem estünk vissza, ugyanakkor nem látok fejlődést. A sport többek között arról szól, hogy mindig jobbak és jobbak legyünk. Ez nemcsak hazánkra, de a többi országra is vonatkozik. Az elmúlt 20 évben szinte mindegyik állam kiemelt figyelmet fordít a sportra és eredményeivel igyekszik fejleszteni az ország imázsát. Az előző olimpiákon is hozzávetőlegesen hasonló eredményeket értünk el, 6–8 aranyérmet szereztünk, egyéb érmeik tekintetében és ponttáblázat értékben is hasonlóan szerepeltünk. Nagyon jó helyen állunk, de nem látható fejlődés. Nagyon rossz lenne, ha azt kellene látnunk, hogy a világ elrobog mellettünk, ahogy bennünket. Egyszer csak azt vesszük észre, hogy csak öt, majd négy, három aranyérmünk van.

– Ugyanannyi sportágban szereztünk érmet, mint az előző olimpiákon?

Nagyságrendben körülbelül ugyanannyi sportágban szereztünk érmet vagy pontot. Rióhoz képest egy kicsit többen, Tokióhoz képest egy picivel kevesebben. Nagy öröm, hogy kézilabdában mindkét nemből kijutottunk, női kosárlabdában is közel álltunk a kijutáshoz. A képhez hozzátartozik azonban, hogy van 8–10 sportág, amelyben jóformán még a kvalifikációs versenyekig sem jutunk el, nemhogy esélyünk lenne a kvalifikációra.

– A helyezések pontérték táblázata realitásabban közelíti egy nemzet eredményeit, hiszen az 1–8. helyezések figyelembevételével nem csak az aranyérmek száma határozza meg egy ország teljesítményét. Hogyan teljesítettünk ebben az értékelésben?

Magyarország egy hellyel előrébb került, tehát nagyjából ugyanaz az eredmény jön ki. Az a probléma, hogy bejön öt új sportág, és van még néhány, amelyben még a kvalifikációs versenyekig sem jutunk el. Így előfordulhat, hogy ezekben a sportágakban a versenytársaink annyi érmet vagy pontot szereznek, amivel a jelenlegi helyünket sem tudjuk tartani. Nem lesz elegendő, ha mi csak azokat a sportágakat hozzuk, amelyekben eddig is eredményesek voltunk, közben a világ az új olimpiai sportágakban is kiemelkedő eredményeket érnek el. Ez a probléma mindenképpen egy mély szakmai elemzést igényel.

– Volt elmaradás is az előre elvárt eredményektől. Úgy tűnik, mintha a magyar versenyzők egy része a döntő pillanatokban nem lett volna elég határozott, nem tudott élni a lehetőségekkel.

Erre én kapásból mondok ellenpéldákat. Gondoljunk csak Gulyás Michelle-re vagy Márton Vivianára. Viviana a döntő pillanatban győzte le az ellenfelét. Michelle-nek pedig nem remegett meg a keze a döntő pillanatban ellentétben francia ellenfelével. Igen, valóban voltak olyan esetek, ahol sportolóink elmaradtak a várakozástól, de ezt nem mondanám magyar átoknak.

– Hogyan értékeli a párizsi olimpia szervezését?

Már több olimpiát volt lehetőségem testközelből látni. Azt kell mondanom, hogy minden olimpián vannak kisebb-nagyobb gondok. A sportlétesítményekkel kapcsolatosan nem volt hiba, mivel azoknak pontosan meg kell felelniük az adott sportág követelményeinek, ez alapfeltétel. Párizsban gyönyörű helyszíneken folytak a versenyek. Rióban és Tokióban aggódtunk, hogy milyen lesz a közlekedés, féltelmeink ellenére azt nagyszerűen megszervezték. Párizsban a közlekedés nem volt olyan jól megszervezve. Én még százszázalékos olimpián nem vettem részt,



és szerintem nem is fogok részt venni. Ez rendkívül hatalmas sportesemény, gondoljunk csak bele! 36 sportág, húszezer sportoló és sportszakember, 40.000 önkéntes, sok millió turista. Egy ilyen monumentális, giga eseményt egyszerűen lehetetlen hibátlanul megszervezni. Inkább az a kérdés, hogy az egyes szervezési hibák milyen mértékben maradnak tűréshatáron belül. A párizsi olimpiára ugyanazt kell mondanom, mint a tokióira vagy a rióira. Voltak ugyan hibák, de ezek nagy része belefér a tűréshatárba. Nyilván azoknak, akik elszenvedői voltak ezeknek a hibáknak, más a véleményük.

– Többször felmerült Budapest neve az olimpia szervezésével kapcsolatban. Mi az, ami-ben Budapest előnyös helyzetben van, melyek azok a feltételek, amelyekben fővárosunknak fejlődnie kellene?

Szinte mindegyik nemzeti olimpiai bizottságnak az álma, hogy milyen nagysze-

rú lenne a hazájában olimpiát szervezni. Ugyanakkor ez nyilvánvalóan nem valósítható meg megfelelő gazdasági háttér nélkül. Szakmailag nagyon jól állunk, hiszen sok fajta világbajnokságot szerveztünk Budapesten. Azt gondolom, hogy létesítményekben is viszonylag jól állunk, leginkább egy olimpiai falu kellene majd. Budapest előnye az lehet, hogy itt sokkal emberibb mértékű lehetne az olimpia. Például Párizsban, ha sportlövészetet akartam megnézni, akkor három órát kellett a lőtérré autóznom és három órát kellett visszautaznom. Budapest egy jóval élhetőbb város, mint a hatalmas mega városok, nálunk nincsenek ekkora távolságok. Hasonlóan szép helyeket biztosan találunk, mint a párizsi olimpián. Például a Városliget, a Hősök tere, a vár és megannyi szép helyszín emelné az olimpia versenyek méltóságát és vonzaná a turistákat. A legendás magyar vendégszeretet tovább fokozná a nagyszerű élményeket.

– Miben kellene fejlődünk?

Nagyon fontos lenne a közösségi közlekedés fejlesztése, beleértve a repülőtéri közlekedést és a szállodakapacitás növelését. A jelenlegi állapotok meg sem közelítik a minimális követelményeket egy olimpia megszervezéséhez. Amikor kiderült, hogy 2020-ban nem lehet olimpiát rendezni a Covid miatt Tokióban, mindenki aggódott, hogy a japánok a jelentős költségemelkedés miatt egyáltalán megszervezik-e az olimpiát 2021-ben. Végül megrendezték az olimpiát. Arra hívatkoztak, hogy azokat a fejlesztéseket, amelyeket az olimpia kapcsán meg kellett tenniük, egyébként 2035-re végezték volna el. Előrébb hozták a fejlesztést, amely jelentős költségekkel járt ugyan, de ezek a befektetések meggyorsították a város általános fejlődését. Ugyanebből az elvből kiindulva egy jelentős olimpiai fejlesztés Budapesten az egész ország fejlődését is meggyorsíthatná.

– Az olimpián kellemes meglepetéseknek is örülhettünk, de vitás kérdések is felmerültek. Hogyan értékeli a taekwondo sportágban elért eredményességünket?

Fantasztikus eredmény egy sportág számára olimpiai aranyérmet szerezni. Ez a kiváló eredmény nem előzmény nélküli. Már Tokióban ötödik lett versenyzőnk Salim Omar, Viviana ikertestvére, Márton Luana pedig világbajnokságot nyert. Figyelemmel követtük a sportági eredményesség alakulását, nem ért váratlanul bennünket ez a kiemelkedő teljesítmény. Bízom benne, hogy ezt a magas színvonalat tartani tudják, és még több versenyzőnk jut ki a Los Angeles-i olimpiára.



– Felborzolta a kedélyeket Milák Kristóf ügye.

Az eredmények őt igazolják. Olimpiai arany- és ezüstérmet nyert! Kemény edzések nélkül ez nem megy. Lehet, hogy nem „130%-os intenzitású” edzést végzett, hanem a fantasztikus tehetségéből kifolyólag „csak” 90%-osan edzett, de kemény edzőmunka van a háta mögött. Mi abban a tudatban nőttünk fel, hogy a sikerhez vezető, elvégzett munka akkor jó, ha tudnak róla, hogy a sportoló keményen edzett. Kristófnál csak az volt a kérdés, az vetődött fel néhány érdeklődőben, hogy edz-e egyáltalán, miközben most már látjuk, kizárt dolog, hogy ne edzett volna.

– Vitákat generált Gulyás Michelle beválogatása az olimpiai csapatba. Ön elnökségi tag is az öttusa szövetségben...

Erdős Rita nagyon tehetséges, kitűnő öttusázó. Viszont a három lányt összevetve Gulyás Michelle-nek és Guzi Blankának volt a legnagyobb esélye az olimpiai dobogó elérésére. Felvetődött a kérdés, hogy mi a sportág érdeke. Két éremre esélyes versenyzőt küldjünk ki az olimpiára, vagy a rendkívül tehetséges, még utánpótlás korú öttusázó lányt? A válogatási időszak közepén meghozott, hibás válogatási elvek alapján Gulyás Michelle nem vehetett volna részt az olimpián. Az eredmények bebizonyították, hogy helyes szakmai döntést hoztunk. Erdős Rita versenyzői pályafutását tovább kell támogatni, hogy a jövőben minél fényesebb eredményeket érhesen el.

– Felületes szemlélőnek úgy tűnik, hogy a Magyar Olimpiai Bizottság két évig viszony-

lag nyugodtabb tempóban dolgozhat, mivel legközelebb hozzávetőlegesen két év múlva rendezik meg a következő, téli olimpiát. Mik azok a főbb mérőszámok, amelyek fontosak?

2028-ig, a téli és a nyári olimpián kívül még 9 profi sporteseményt is le kell vezényelnünk. Ugyanakkor mi már réges-rég Los Angelesben is gondolkodunk. Egyre több részlettel kell foglalkoznunk a következő olimpián ellátandó feladatainkkal kapcsolatosan. Már olyan részletes feltételeket is figyelemmel kell kísérnünk, hogy például milyen távolságok lesznek az olimpiai falu és a versenyhelyszínek között, hogyan kell megszervezni a sportlétesítményekhez a közlekedést, szükség lesz-e külső szállodákra és így tovább. De, ami a legeslegfontosabb: a Los Angeles-i csapat, sőt a Brisbane-i csapat jelentős része már itt van közöttünk, részt vesz a versenyeken. Számukra és a sportszövetségek számára – a lehetőségeinkhez képest – a legnagyobb szakmai támogatást kell biztosítanunk.

Jády György

Párizs 2024

A magyar úszócsapat szereplése

Az olimpiai pontok alapján minden idők ötödik legjobb szereplése volt a 2024-es az úszósportban – a párizsi produkciókat tekintve pedig az úszók teljesítettek a legjobban az egész magyar ötkarikás csapatból. Akad azonban még ennél is meghökkentőbb statisztika; és persze egy sor tanulság is, mindenféle szempontból.

Normális időkben már augusztus 20. előtt tűzijátékot rendeztek volna a magyar úszócsapat párizsi szereplése tiszteletére, ám olyan időkben élünk, hogy tűz volt, játék kevésbé – elsősorban a közösségi médiában zúdult ösztűz a szövetségre, már azon oldalról, amely a mindennapok frusztrációját ebben élte ki; nem kevés muníciót nyerve egy-egy ismeretebb bajnok megnyilvánulásából.

Tán jobb, ha ebbe nem gabalyodunk bele, pláne nem ezen lap hasábjain; az értő olvasók többsége alighanem a helyén tudja kezelni a szélsőségesebb véleményeket és az azok által gerjesztett hullámokat.

Legyen elég annyi, hogy az igazi tűzijátékot 20-án este három egyéni olimpiai bajnok nézhette a Karmelita-kolostor mellvédjéről Orbán Viktor miniszterelnök meghívására: Kós Hubert, Milák Kristóf és Rasovszky Kristóf.

Mindezt azért fontos így kontrasztosítani, mert a világ úszósportjában egészen döbbenetes nagy durranás, ha egy országnak három olimpiai aranyérmese van. Ez tényleg nem túlzás, mert ugyan tény, hogy az amerikaiak és az ausztrálok külön kasztot kép-

viselnek ma már, fölényüket pedig már-már fullasztónak is vélhetnénk, elvégre a 111 kiosztott éremből 47-et vittek el. És mégis, ha kizárólag az egyéni olimpiai bajnoki címeket szerző úszókat nézzük, akkor így fest a lista: Egyesült Államok: 4, Ausztrália: 4, Magyarország 3, Olaszország 2, és további tíz náció egy-egy aranyat vagy aranyakat szállító bajnokkal.

Rakjuk vissza az állunkat a döbbenet után, majd vonjuk le a régi-új következtetést: Magyarország továbbra is a zsenik földje, avagy lehet, hogy szűkebb az eredményeket szálító kör, ám a világelitbe tartozóké bámulatosan széles.

Ami a szikár számokat illeti, a medencés és a nyíltvízi úzás összesített éremtábláján az ötödik helyen zárt csapatunk, a megszerzett 39 pont pedig minden idők ötödik legeredményesebb szereplése Barcelona 1992 (59), Helsinki 1952 (50), Szöul 1988 és Rio 2016 (43–43) után. Korántsem melleleg, az úszók lettek a magyar olimpiai csapat legjobbjai a sportágak összevetésében Párizsban – pontok szerint is –, és hát ugye az aranyak felét a három férfifinomén hozta.

Tokióban ketten szereztek érmet: Milák Kristóf ismét egy-egy arany- és ezüstérmet hozott haza, Rasovszky Kristóf pedig ezüstről aranyra javította eredményét 10 km-en 2021-hez képest. Ami pedig az új hullámot illeti, Kós Hubert a tavalyi világbajnoki címe után az

olimpián is révbe ért 200 hátton, mellette pedig Betlehem Dávidot és Németh Nándort kell kiemelni, akik szintén extrát nyújtottak.

De haladjunk sorjában. Kós szerezte az egész magyar küldöttség első aranyérmét – mindezt azok után, hogy a 4x100-as gyorsváltóval sikerült döntőbe jutnia, ami nagy bravúr, hiszen ellentétben Tokióval, amikor négy igazi sprinter alkotta a kvar-tettet (amely ötödik lett), ezúttal Németh és Szabó Szebasztián mellett két, elsősorban hátton remeklő taggal kellett megoldani a fináléba jutást, ami Jászó Ádámnak és Kós-nak köszönhetően sikerült is; ennél merészebb álmokat azonban csak Milák Kristóf szerepvállalása esetén szöhetünk volna, ő azonban jó előre jelezte, ezúttal csak a két egyéni számára koncentrált.

Kós másnap egy parádés országos csúccsal indított 100 hátton, ami mutatta, Bob Bowman profi módon hozta formába; más kérdés, hogy ezt a távot még nem igazán érzi, így nem bánta, hogy végül századokkal ugyan, de lemaradt a döntőről, ahol éremre nem, csupán további izomfárasztásra lett volna esélye, jobban járt azzal, hogy a négy százméteres úszást követően regenerálódhatott.

És kétszázon pont úgy csinált mindent, ahogy azt megtervezték: magabiztosan ment el a fináléig, ahol kizárólag magára koncentrált – utólag elárulta, jobb is, hogy nem látta az általános meglepetésre még 175-nél is vezető görög Apostolos Chris-



tou-t a kettes pályán (öt eddig elsősorban százasként ismertük), mert az esetleges izgulós reakció a szépen összerakott technika rovására ment volna. Így egy klasszikus, az utolsó ötvenre tartogatott hajrával 1,6 másodpercet hozott a görögön s nyert végül ezen a távon biztosnak mondható, 56 századmásodperces előnnyel. Így ő szállította a magyar úszósport 30. olimpiai bajnoki aranyérmét – kétszáz háton pedig az elsőt a MÚSZ-elnök Wladár Sándor 1980-as olimpiai diadala óta.

Mindazonáltal Wladár Sándor nem elsősorban emiatt szerepelt folyamatosan a médiában – bár e tekintetben inkább célzott második lett Sós Csaba szövetségi kapitány mögött –, hanem Milák Kristót teljesítménye kapcsán.

Nem akarnánk felásni a kertet, de tény, hogy 2023 nyarán a magyar úszósport ékköve a MÚSZ-vezetők egyöntetű támogatását élvezve jelentette be, hogy szünetre van szüksége. Szeptemberben jelezte, hogy a terveknek megfelelően készen állt az újrakezdésre, ám a sportágban nagyjából évszázadosnak számító szakmai képlet alapján az őszi-téli időszakban egyáltalán nem tűnt úgy, hogy Kristóf igazából visszaállt volna a munkába. Már legalábbis abban a keretben, ami eladdig Csik Ferentől Székely Éváékon, Egerszegi Krisztinától és Darnyi Tamáson át a jelen nagyságokig (sőt, a legkisebbekig) bezárólag megszokott és elfogadott volt. Hogy egy úszónak van egy edzője, esetleg a klubjának az edzői kollektívája, és velük készül minden egyes nap, héten, hónapban, sőt többi. Tegyük hozzá, 2023 áprilisáig Kristóf is ebbe a kategóriába tartozott.

Csak hogy az edző, akit Milák Kristóf felkészítőjeként ismertünk – Virth Balázs –, egyre nehezebben viselte, hogy úszója bármilyen mérce alapján is minimum rendszertelennek mondható időközönként tűnik fel az általa tartott foglalkozásokon.

Utólag persze sejthető, hogy Milák valaki mással is készült – már Zala Györgyön kívül, akivel a szárazföldi erősítést végezte mindvégig –, elvégre nincs az az edzéselmélet és gyakorlat, amely a párizsi eredményeit alátámasztaná csak azokra az edzésekre alapozva, amit Virth Balázs felügyeletével csinált végig. Az sem volt kevés, négy edzőtábor többek között, ahol amúgy kőkeményen dolgozott, és a tavaszi villanások azért igenis reménykeltőek voltak; bár Wladár Sándor kapcsán mindenki a '23-as októberi "tartozik"-os nyilatkozatra emlékszik (abból is két kiragadott mondatra), az elnök márciustól folyamatosan azt ismételte: van



akkora zseni Kristóf, hogy ilyen előzményekkel is olimpiai bajnok legyen.

Lett is – igaz, nem abban a számban, amiben mindenki gondolta. Kétszázon ugyanis első ízben győzte le valaki felnőtt világversenyen: hét, zsinórban – és óriási fölénnyel – megnyert döntő után a francia géniusz, Leon Marchand az utolsó ötvenen elment mellette. Szigorúan sportszakmai szempontból alighanem egyértelmű: azért ez a rejtélyes felkészülés nem hozott olyan eredményt, mint a korábbi "normál" periódusok, hiszen Kristóf 2019-ben úszott, az egész világot ámulatba ejtő földöntúli rekordja (1:50.73), majd a 2022-es, azt is felülmúló budapesti parádé (1:50.34) bőven jobb, mint a francia győztes ideje. De idevehetjük 2021-et is, amikor csak az emlékeztető utolsó pillanatos gatyaszakadásos mizéria gátolta meg, hogy Tokióban újabb úrídőt ússzon, és 1:51.25-tel így is simán lett olimpiai bajnok; és nem feledhetjük, hogy abban az idényben először az áprilisi ob-n recsentett egy 1:51.40-et (reggel!), a májusi Eb-t pedig 1:51.10-zel húzta be, azaz már Tokió előtt szórta azokat az időket, amelyek közül a kontinensviadalon elért eredménye is jobb, mint amit Marchand tudott kiperéselni magából. Azaz a két, Selmeci Attilával, majd az egy, Virth Balázzsal a hagyományos módon végigdolgozott idényben mindannyiszor úszott jobb időt annál, mint amennyivel a francia ezúttal bajnok lett. Ezt a ténytársítás kedvéért mindenképp illik megjegyezni.

Miképp azt is, hogy a százon aratott győzelme voltaképpen egyáltalán nem meglepetés: 2021-ben csinálta meg először a 100–200 duplát a budapesti Eb-n, aztán ezt megismételte a 2022-es budapesti vi-

lágbajnokságon, a római Eb-n és az idén júniusban a belgrádi Eb-n is. Csupán a tokiói fináléban előzte meg a fénykorát élő Caeleb Dressel, igaz, Kristóf már ott is kőkeményen szorongatta az utolsó métereken; és az idén, mivel érződött, hogy azért az állóképessége nem ugyanaz, mint a 2023-as szünet előtt, az Ob és az Eb is azt sugallta, százon sokkal jobban egyben van. Igazából az volt a nagy bravúr, hogy a 200 csalódását követően összekapta magát, elsőként zilipelt tovább az előfutamból és a középdöntőből is; bár az olimpián nem igazán tartott kapcsolatot senkivel, Virth Balázs azért a középdöntős úszása után jelzett neki két komolyabb hibát a vízalatti munka kapcsán, Kristóf "vette", és persze van akkora klasszis, hogy ezeket kijavítva sima győzelmet arasson a fináléban, az adott körülménye között gyakorlatilag hibátlan úszással.

"Zseni. Jordan. Messi" – foglalta össze tömören Virth mester, mit gondol tanítványa (?) produkciójáról, és ebben igazából minden benne van. (Kós Huberttől reméltünk még valami szépet ezen a távon, ám az Eb-n Milák mögött épphogy lemaradó klasszisunk túlságosan elvarázsolódott attól, hogy 21 évesen valóra váltotta élete álmát: miközben Bowman "missed opportunity"-ként – elszalasztott lehetőség – kezelte azt, hogy Hubi nem jutott 100 pillén a fináléba, aranyérmesünk elárulta: szinte mindenre felkészítette a mester, csak arra nem, miként kell azt megélni, ha valaki életében először olimpiai bajnok lesz, pontosabban arra, hogy a mámor másnapján is ugyanolyan élesen tudjon tempózni ...).

A medencés produkciók kapcsán két negyedik helyet kell még kiemelni, ha nem is egekig magasztalva kiharcolóikat, de

mindenképp aláhúzva igen vastagon: két olyan számban lett kishíján érmes Németh Nándor és Betlehem Dávid, ahol már a döntőbe jutás is szuperbravúr, annyira sűrű a mezőny. Merthogy két klasszikus távról van szó, a 100 gyorsról és az 1500 gyorsról. Előbbiben Németh Tokióban 1964 után lett első magyarként finalista, Betlehem Dávid pedig a leghosszabb távon egy másik Wladár Zoltán 1980-as bravúra után tudott első magyarként újfent a nyolcba kerülni.

Amikor előbb azt írtam, kis híján, az nem igazán adja vissza, mennyi hiányzott Németh-nek a dobogóhoz: a létező legkisebb különbséggel maradt le a bronzéremről, és még egyszer ennyivel az ezüstről. 2019 óta a mezőnyben egyedülként van ott az összes vb-n és olimpián a fináléban (2018 óta négy Eb-n is), az idén ráadásul megvolt az áttörés, hiszen a dohai vb-n meglett az érem (bronz), akárcsak a belgrádi kontinensviadalon (ezüst), és Párizsban 99,5 méternél még ő volt a dobogós, ám akkor tán egy apró, a szakemberek által feleslegesnek vélt fejfördítés alighanem megfosztotta őt az egyébként bőven megérdemelt jutalmától (hiába, az ösztön, az izgalom, hogy mi a helyzet a többiekkel). Száz gyorsan ennyi is elég, hogy 0,01 legyen a különbség közte és a harmadik, illetve 0,02 a második között (hogy a valószínűtlen világrekordot úszó kínai Pan hogy bírt ennyire gyors lenni, egyedülként az egész mezőnyben, már nem csupán a száz gyorsot, hanem a komplett olimpiai viadalt tekintve, hiszen a medence igen lassúnak hatott, arra most ne keressünk magyarázatot).

Németh kapcsán mindenképp fontos kidomborítani, hogy fantasztikusan dolgoztak Plagányi Zsolttal, illetve a mestert több héten át helyettesítő Beliczai Bencével, hiszen 2023-ig a vb-ken és olimpiákon Nándinak folyamatosan gondot okozott az, hogy harmadikra ússza a legjobbját; a fináléba jutáshoz szükséges nagy bravúr mindig jött a középdöntőben, ám aztán rendre megrogyott és bejött nyolcadiknak. 2024-re sikerült túllépni ezen, megerősödött fizikálisan és mentálisan is, azaz abszolút a világelítthez tartozik a király-számban, és ez nagyon nagy szó.

Miként az is, hogy Betlehem Dávid 1500-on már az előfutamban megdöntötte a 2011 óta fennálló országos csúcst, majd a fináléban még rátett egy lapáttal, döbbenetes, 14:40.91-es rekorddal beviharzott negyediknek – hogy aztán napokig azon agyaljon, ha nem a szomszéd pályán elképesztő világcsúcst repesztő Bobby Finke hullámaiban úszik, akkor talán még a bronzra is



odaérhetett volna... Réálisan nem – ám néhány napon belül végül csak jött számára a feloldozás.

Mielőtt erre térnénk, még varrjuk el a medencés szálat. Ha már Dávid kapcsán beszéltünk a csúcsokról, tegyük hozzá, hogy Kós Hubert tudott még rekordot javítani 100 hátton; illetve egyénit Sárkány Zsolt mindhárom távján (400–800–1500, sajnos, a döntőhöz egyik sem volt elég). A többiek hiába próbálták a legjobbjukat nyújtani; időben ez másnak nem sikerült, és a cikkben eddig név szerint említetteket leszámítva mindez a helyezésekben is visszaköszönt.

A férfiaknál másnak, a hölgyeknél pedig egyéni távon senkinek sem sikerült a döntő – ugyanakkor a szokás szerint íhletett állapotban úszó 4x200-as női gyorsváltónak sikerült a hatodik helyig nyomakodnia,

Pádár Nikolett, Ábrahám Minna, Késely Ajna, Ugrai Panna felállásban. Itt annyit érdemes megemlíteni, hogy az európai úszósport női szakága egyre komolyabban szakad le az amerikai-óceániai-ázsiai kontinens mögött. Tokióban egyetlen női bajnok sem volt, most a svéd Sarah Sjöström harmincon túl megcsinálta a sprintduplát (50–100 gyors), avagy ő a nagy európai hölgygenerációk utolsó mohikánja, aki tudja tartani a tempót (ne feledjük, 2021-ben egy februári könyörtörés gátolta meg, hogy hasonló eredményt érjen el) – mellette ugyanakkor egy ezüst és három bronz az európai nők összmerlege, míg az a kevés döntős is többnyire az 5–8. hely környékén ért célba. A férfiaknál ezzel szemben nagyon komoly európai előretérst láthattunk, itt az ausztrál és az amerikaiak mindössze egy-egy egyéni aranyat tudtak összehozni.

És persze ha van abszolút európai műfaj, az a nyíltvízi úszás: hatból öt érmet vittek el az öreg kontinens képviselői, a férfiaknál az első tíz helyezett egyaránt európai lett.

A magyarok pedig minden eddigit felülmúló szereplést produkáltak. Először lehetett ott három úszónk a mezőnyben, és az elmúlt években sikert sikerre halmozó szakág képviselői megkoronázták eddigi teljesítményüket. Már Fábíán Bettina ötödik helye is szenzációs teljesítmény, hisz ne feledjük, ő még csak 20 esztendő – ehhez képest júniusban már Eb-bronzérmes lett 5 km-en, és aranyérmes a váltóval (egyébként még Belgrádban jelentette ki Gellért Gábor kapitány, hogy szerinte mindhárman a hatban végeznek majd Párizsban. Ért hozzá, na.)

Aztán a férfiaknál következett az, ami még nem volt. De tényleg nem. Rasovszky Kristóf és Betlehem Dávid 2022 óta járja rendületlenül a világversenyeket, plusz a Világkupákat és Európa-kupákat. Kristóf az elmúlt négy évben egyaránt nyerte a Vk-összetettet, Dávid pedig egyre többször volt ott a harmadik-negyedik hely környékén, elvégre neki is akadt több kiemelkedő úszása. Mégis, több mint húsz nemzetközi viadalon soha, egyetlenegyszer sem tudták elérni azt, hogy együtt mosolyoghassanak a dobogón (már persze a váltókat leszámítva, elvégre ott a 2021-es Eb óta minden egyes alkalommal érmesek lettek). A nagy riválisok közül a dupla dobogó, sokszor akár az 1–2 simán összejött már az olaszoknak, franciáknak, németeknek, többször is.

Mindezek ismeretében számít egészen különlegesnek, hogy először épp itt, a párizsi olimpián állhatott egymás mellett az eredményhirdetésnél Kristóf és Dávid – no meg annak fényében, hogy a 10 km 2008 óta író-dó ötkarikás históriájában a férfiversenyeken eddig soha nem volt két azonos nemzetbeli érmes (a hölgyeknél is csak egyszer, még Pekingben két brit).

Mindez egy tökéletesen megkomponált fejlődési ív abszolút csúcspontja Rasovszky Kristóf esetében, aki 2018-as berobbanása óta (két arany, egy ezüst a glasgow-i Eb-n) látványosan vette a lépcsőfokokat. Először 5 km-en lett világbajnok 2019-ben, majd a tokiói játékokon jött be ezüstérmesnek, 2023-ban első magyarként állt dobogóra 10 km-en egy világbajnokságon (ezüst), majd az idén februárban immáron első magyarként lett a királykategóriában világbajnok, hogy aztán ellentmondást nem tűrő módon, gyakorlatilag rajt-cél győzelmet aratva érjen fel a csúcsok csúcsára Párizsban.

Mindez a Szokolai László által irányított veszprémi műhely mennybemenetele: a fantasztikus tudású mester keze alatt egy olyan csapat dolgozott együtt az elmúlt négy évben – Rasovszky és Betlehem mellett előbb Kalmár Ákos, majd becsatlakozott Sárkány Zsolt –, amelynek tagjai minden egyes edzésen afféle minivilágbajnokságokon vettek részt. Amikor Kós Hubertet arról kérdezték, mennyiben más az amerikai módszer, ő elsősorban a világklasszis edzőtársakról beszélt, akikkel minden nap élet-halál meccs minden egyes tréning, másodszorban pedig a kökemény követleményeket támasztó versenyrendszerről.

Nos, a hosszabb távokon szereplők mezejét ismerve a Bowman-csapatnál nagyjából egyenértékű a veszprémi egylet: csak ez nem összeválogatott nemzetközi brancs, hanem nagyszerű magyar legények, akik Szokolai maestro értő keze alatt értek meg a világhódításra.

Korántsem melleleg, a szakember nem csupán az úszórészt tartja rendben – nincs az az apróság, amivel ne foglalkozna különös gondossággal. 2021-ben tudható volt, hogy Tokióban hőségben és nagyon meleg vízben kell majd úszni, ezért Rasovszky Kristóffal több szombatot is Hévizen töltöttek: nyáron aztán a Kristóffhoz hasonló, nagyobb termetű vetélytársak többsége *“belefőtt”* a 29 fokos tokiói tengeröblbe; Rasó ugyanakkor gond nélkül tempózta végig a két órát, hiszen megszokta, milyen akár egy 30 fokosnál is melegebb tóban úszni.

2024-ben a Szajnára kellett ráhangolódni – most a vízminőségen lépünk túl; a városi látkép okán kiválasztott helyszín teljesen egyedi, folyóban ugyanis nem szoktak nyíltvízi úszóviadalt rendezni, áramlatokkal csupán néhány tengerparti helyszínen találkoztak eddig a résztvevők. Klasszikus folyami áram-ellenáram kihívással mindenki most szembesült először, az ismert okokból pedig igazán rendes edzést senki sem tudott tartani a versenypályán.

Magán a viadalon pedig kiderült, a magyarokon kívül igazából senki sem vette a fáradságot, hogy behatóbban foglalkozzék azzal, miként is kell egy folyóban úszni. Hol érdemes. Mit kell csinálni a fordulónál. Fábíán Betti a rémesen sikerült első kör után a huszadik helyről jött vissza úgy, hogy a bójáknál körönként két-három riválist előzött meg csak azzal a technikával, amit Százhalombattánál tanultak meg a Dunában. Merthogy Szokolai mester a helyi kajakos ismerősökkel lebeszélte néhány szombati alkalmat, amikor a párizsit modellező pályán

gyakorolt a három induló.

Amellett, hogy mint úszók is tökéletesen felkészültek, egyértelműen a magyarok uralták legjobban a Szajnát. Rasovszky magát a versenyt is: már az magabiztossággal töltötte el, hogy látta fiatal társait a medencében: Zsolt és Dávid öt rajtból öt alkalommal úszott egyéni csúcsot, azaz bizonyosnak tűnt: a formaidőzítés tökéletesen sikerült (ahogy megjegyezte: *“mert hát hozzájuk képest én sem úsztam az ellenkező irányba az edzéseken”*). Adottságait tökéletesen használta ki, amikor lefelé a folyó közepén lovagolta meg az áramlatot, azaz mind a 190 centijét maximális sebességgel vitette a Szajnával, visszafelé pedig épp a természetnek hála vágta át magát mindenki másnál hatékonyabban a folyásiránnyal szemben; a fordulókat ő is magabiztosan vette, azaz mindvégig érezhető volt, ezt más nem nyerheti. Legnagyobb vetélytársait, a német címvédőt, Florian Wellbrockot, az olasz génuszt, Greg Paltrinierit és a franciák világbajnokát, Marc-Antoine Oliviert az utolsó körre teljesen felőrölte a folyóval való hadakozás. Egyedül Oliver Klemet maradt közel Kristóffhoz, ám az már a fukuokai befutónál kiderült – ahol az ezüstért harcoltak –, hogy az ifjú, Rasóhoz képest pillekönnyű német egyszerűen esélytelen vele szemben egy párharcban; igazából meg sem próbálta *“kihívni”* úgymond.

Betlehem Dávid pedig egy utolsó, tökéletes fordulóval bevágott Paltrinieri elé, és így az Európa-bajnok Domenico Acerenzával kellett meccselnie a bronzért. Dávid több, balul sikerült végjáték tapasztalatából tudta, bármennyire is van elérhetőnek tűnő távolságban Kristóf (és a német), felfelé tempózva szinte képtelenség előzni, azaz itt és most csakis Acerenza *“lebontása”* lehet a cél. A párizsi verseny így lett a tökéletes esszenciája a Veszprémben zajló edzéseknek és az elmúlt négy év összes viadalán megtapasztaltaknak. Két győztes párharcot hozott a hajrá – Rasovszky Kristófnak első, Betlehem Dávidnak pedig a harmadik helyet.

És ahogy ott feküdtek a vízben, az olimpiai bajnok és bronzérmes, egymást ölelve, a Pont Alexandre III korlátjának támaszkodva az járt a fejekben: láttunk-e már valaha ennél magával ragadóbb képet a magyar úszósport csodálatos történetében.

Csurka Gergely

Párizs 2024

Helyzetkép a nemzetközi férfi kézilabdázásról a 2024-es Párizsi Olimpia mérkőzései alapján

Dr. Ökrös Csaba, Módos Barnabás

Bevezetés

Mint minden nagy nemzetközi kézilabda tornát, a 2024-es nyári olimpiát is nagy izgalmak és várakozások előzték meg, akár a kézilabdázás szerelmesei részéről, akár sportágban szakmailag aktívan érintettek oldaláról. Az olimpia keretein belül rendezett kézilabda tornákat, korábban nem tartottuk a sportág legnehezebb versenyének, az Európa-bajnokság és a Világbajnokság is szakmailag erősebb megmérettetésnek számított. Ezen az olimpián viszont nagyon kiegyensúlyozott, erős mezőny gyűlt össze, egyedül a pánamerikai játékokról kijutó argentin csapat lógott ki a mezőnyből. Viszont az afrikai Egyiptom különösen, de az Ázsiát képviselő Japán is mint utóbb kiderült, megállta a helyét az európai top csapatok között. Az előbbi csapat teljesítménye Pastor edzőt, az utóbbi Ortega edző munkáját dicséri. A csoportköröket megelőzően mindenki a házigazda olimpiai címvédő és a januárban Európa-bajnoki címet szerző Franciaországot, illetve az aktuális világbajnok Dánia válogatottját tartotta legesélyesebbnek a torna végső győzelmére. Ugyanakkor az idén európai kontinestornát rendező Németország eredményei is figyelemre méltóak voltak, illetve az elmúlt évek nemzetközi eseményein kiválóan teljesítő Svédország is a lista elején szerepelt az előzetes esélylatolgatásoknál. Az összesen 12 csapatból álló olimpiai mezőnyben az említett 7 országon kívül további 5 európai nemzet képviseltette magát, akik három különböző selejtezőcsoportból kvalifikáltak magukat a versenyre. Nevesül Spanyolország, Szlovénia, Horvátország, Norvégia és Magyarország vívta ki ilyen módon a részvételt, de a versenykiírás alapján kifejezetten szűknek mondható mezőnyből kimaradtak viszont olyan, a nemzetközi kézilabdázásban meghatározó válogatottak, mint Portugália és Izland, vagy más kontinensekről Katar és Brazília, de pl. a feltörekvő országok közül a legutóbbi Eb-n berobbanó Ausztria is vélhetően megállta volna a helyét.



A lebonyolításról

A szervezők a résztvevő csapatokat két 6 csapatból álló csoportba rendezték (A és B csoportok), amelyekből a körmérkőzések (alapszakasz) után a 4 legtöbb pontot szerző válogatott jutott tovább az egyenes kieséses szakaszba. Az alapszakaszt követően az „A” csoportban Németország mindössze egy párharcban (a csoportkörből végül kieső Horvátországgal szemben) maradt alul (31–26), viszont Spanyolország és Svédország ellen – igaz kis különbséggel, de sikerült győzelmet aratnia (33–31, 30–27), mely eredmények igazolni látszottak a német csapat az éremesélyét. Ebben a csoportban a második helyen, a torna talán legnagyobb meglepetés csapatának kikiáltott Szlovénia végzett, ugyanis a kialakult pont azonosságánál a gólkülönbségek tekintetében jobbnak bizonyult a spanyol és svéd ellenfelénél. A szlovének a két kieső (Horvátország és Japán) mellett Svédországot győzték le (29–24), de a németekkel szemben hét góllal alulmaradtak (29–36). A Spanyolország, bár nem bírt a svédekkel (26–29), mégis a har-

madik helyen végezve várhatta az ellenfelét a másik oldalról, a Svédok pedig a 4. helyen fordultak az egyenes kieséses szakaszra. A „B” csoport küzdelmei az előző világversenyek döntőjével indult, ahol Dánia ellentmondást nem tűrve „gázolt át” a házigazda Franciaországon (37–29), s ezt követően a csoportban már nem találtak legyőzőre, így az első helyen magabiztosan várták a folytatást. A második helyen Egyiptom végzett, akik a dánoktól elszenvedett vereség mellett (27–30), csupán egyetlen pontot vesztek a franciák ellen (26–26). A norvégok, az Argentína elleni győztes nyitány után (36–31), Magyarországon is sikeresen túljutottak és kerültek be a rájátszásba. Ez a mérkőzés számunkra kifejezetten fájó volt, mivel egy kiegyenlített küzdelemben, végig szoros eredményállású mérkőzésen, az utolsó másodpercben született döntés a győzelmet érő 2 pont sorsáról (26–25). Sokan magyar szempontból ezt a vereséget okolták, hogy végül válogatottunk nem jutott tovább, holott magyar győzelem esetén is, a franciákat meg kellett volna verni az alapszakasz utolsó mérkőzésén, ami

szintén nem sikerült. Ebből a csoportból az argentinok a japánokhoz hasonlóan pont nélkül tértek haza az ötkarikás játékokról. A csoport másik kieső csapatának sorsáról ki – ki mérkőzésen a Magyarország-Franciaország utolsó csoport összecsapás döntött, ahol a magyar csapat alulmaradt a házigazdával szemben (20–24) és ezzel a szebb napokat is látott Karabatic testvérekkel fémjelzett franciák jutottak tovább a kieséses szakaszba, meglepetésre „csak” a csoport 4. helyén. Ekkor még a legtöbben csak legyintettünk, hiszen a francia válogatott korábban is hasonló metódus alapján „botladozott” a csoportkörökben, majd utána meccsről meccsre egyre jobb formába lendülve végül elődöntőbe jutott és végül a torna megnyerését is ünnepelhette.

Az alapszakasz lezárultával, a legjobb 8 csapat keresztmérkőzésekkel folytatta a küzdelmeket. Az „A” csoport első helyezettje a „B” csoport negyedik csapatával (Németország–Franciaország), az „A” csoport másodikja a „B” csoport harmadikjával (Szlovénia–Norvégia), az „A” csoport harmadik helyezettje a „B” csoport másodikkal (Spanyolország–Egyiptom) és végül az „A” csoport negyedik helyezettje a „B” csoport első helyezettjével (Svédország–Dánia) mérkőzött meg, az elődöntőbe jutásért. A párharcokról általában elmondható, hogy nagy küzdelmet hoztak, érdekes módon a verseny előtt erősebbnek vélt „B” csoportból csak Dánia jutott elődöntőbe, a másik három továbbjutó csapat, némi meglepetésre az „A” jelű csoportból került ki (Németország, Szlovénia, Spanyolország). A kézilabda torna talán legnagyobb negatív meglepetése ekkor született, jelesül hogy Franciaország nem jutott be az elődöntőbe.

A felső ág elődöntőjén a németek és a spanyolok mérköztek meg ismételten egymással. A csoportkörhöz hasonlóan egy végletekig kiélezett mérkőzésen az utolsó pillanatokban végül megint a német válogatott bizonyult erősebbnek egy góllal (25–24), így a spanyol „olimpiai átok” tovább folytatódott. A másik elődöntőben az addig veretlen Dánia csapott össze Szlovéniával, ahol a mérkőzés nagy részében a skandinávok uralták a mérkőzést, s bár a szlovénok a végjátékokra visszajöttek a mérkőzésbe, végül a dánok jutottak a döntőbe (30–31). A Spanyolország–Szlovénia bronzmérkőzés megint fej – fej melletti küzdelmet hozott, ami végül szűk spanyol sikerrel ért véget (23–22). Az aranyéremért folytatott küzdelemben Németország–Dániával mérkőzött meg a torna zárómérkőzésén, ahol a jól

szervezett dán válogatott minden várakozást felülmúlva már a 22. percben 10 gólos előnyre tett szert. Ezt pedig a 75 százalékos helyzetkihasználásuknak köszönheték. Ezzel az aranyérem sorsa mondhatni megpecsételődött már az első játékrész végére, s mivel a két csapat közötti különbség a második félidőben sem csökkent, a német csapat asszisztálása mellett, végül Dánia minden kétséget kizáróan ünnepelhette aranyérmét (39–26). A két csapat közötti aznapi különbség nyomasztóan hatott, a dánokat leszámítva, kis túlzással a kézilabdát szerető világ minden tagja sajnálta, hogy ennek a kiemelt eseménynek a színvonala nem hozta a várakozásnak megfelelő.

Váratlan – érdekes játékelemek és újítások az olimpiai kézilabda tornán

Az átlövésből kapuralövések, kis lendületszerzésből történő felugrásból és talajról egyaránt előfordultak, melyet a gyors labda felkészítésből a váratlan lövőmozdulat kísért, amivel a játékosok képesek voltak a kapu mindkét oldalát sikerrel támadni, meglepve ezzel a védőket és a kapust egyaránt. Azok az átlövők, akik komoly veszélyt jelentettek távolról a védelem számára, sikerrel alkalmazták azt a régi / új cselezési technikát, hogy felugorva a levegőben lövésre utaló magatartásukkal a védőket felugorva sáncolásra készítették, majd a lövés helyett labdaleütéssel folytatva az akciót, betörték a szétzilált védőfal üresen hagyott réseibe. De említhetjük azt, amikor a védő szabálytalanságot kiharcoló szándékát a labdás támadó látszólag elfogadta, majd hirtelen a lépés- és labda leütés szabályait megtartva, kiszakította magát a védő „fogságából” és tovább vitte az akciót. A kézilabda támadó játékban mindig is az átadások jelentették a tényleges kapcsolatot a támadók között. A sportág legjobbjai láthatóan tökélyre fejlesztették a közvetlenül gólhelyzetet kialakító átadási módokat. A szélsők helyzetbe hozásánál alkalmazott egyik legraktikusabb lehetőség a testmögötti – pattintott átadás, a másik pedig a távoli területről érkező, pontos, lött passz, mely kihasználja a védők elrendeződéséből fakadó üres területeket. A dán csapat belső három játékosának gólhelyzet kereső és teremtő csapatrész taktikáját egy szokatlan ritmusú és a védőfalhoz képest relatív közeli adogatás előzi meg, melynél a labda sebességét a védők nehezen követik. Továbbra is jelentős indulási, helyzeti és létszám előnyhöz jutnak azok a csapatok, akik nem bánkódnak a kapott gólon, hanem a gyorsközépkézdsébe fektettek energiát. A csapatszintű újítások között egy magyar „ta-

lálmány” is szerepelt, mégpedig tartós emberelőnyben, a magyar csapat kapus helyett mezőnyjátékos szerepeltetéssel alakította ki helyzeteit 7vs5-ben. A gyorsindításoknál a sebesség mutatók gyakran labdaeladást okoztak, amennyiben a védő remek elővételező képességére támaszkodva, a visszarendeződés közben belépett az ellenfelek átadási vonalába és elhalászta a labdát. Az említett labdaszerzési kísérlet M. Gidsel nevéhez fűződik, csak úgy, mint az az extra megoldás, amikor remek felismeréssel és kivitelezéssel a gyorsközépkézds leggyorsabb gólszerzési módját választotta, vagyis a középkörből egyből kapura lőtte a labdát. Szintén váratlan és extra megoldásnak találtuk azt a beállóból szerzett gólt, melyet egy szokatlan kapuralövési móddal hajtott végre a játékos.

A magyar válogatott támadójátékának főbb jellemzői és fejlődésének lehetséges irányai

A magyar csapat mérkőzéseit figyelve, tisztán látszik a fő csapásirány (stratégia), mely Bánhidi vagy Rosta helyzetbehozását, vagyis a labda bejátszását helyezi leginkább előtérbe. Ez az ellenfeleink által is jól ismert tény, s mivel általában erre hatványozottan játszik csapatunk támadásban, az ellenfelünk a védelmi taktikáját többnyire ennek szellemében építi fel. Ez azt jelenti, hogy a belső területen beállóinkat többen és az átlagosnál szorosabban védik, már a bejátszás előtt, de annak pillanatában mindenképpen. A sikeres bejátszás titka a váratlanság, vagyis nehéz a helyzet, hiszen a védők eleve készülnek erre, ráadásul, ha maga a bejátszó játékos nincs igazi gólhelyzetben, vagy nem leplezi a bejátszás előtt a szándékát, az szintén megkönnyíti a védők labdaszerzését.

A belső területeken a gólhelyzetbe kerülés nem könnyű, ennek két alapvető lehetősége ismert: a védők közé történő betörés (az angol „break-through” szakkifejezés után, talán jobb az áttörés elnevezés), vagy a védők fölött, esetleg mellett történő átlövés. Az előbbi találjuk inkább relatív könnyebbnek vélni (és a tiszta gólhelyzet kategóriába sorolni), mert a kapura lövő támadó már csak a kapussal szemben „áll”, míg az átlövésből nehezebb a gólszerzés a távolság és a védők közbeavatkozása miatt. Ezt az elméletet a statisztikák is alátámasztják, ahol az áttörés kihasználása 70–80%-os, míg átlövésből az 50% már jónak számít.

Az eredményes áttörésnek két potenciális lehetősége ismert. Az egyikhez az szüksé-



ges, hogy a labdás támadó a saját védőjén cselezést indítva próbál a védő mellett bejutni a kapuelőtéren belülre, akár mindkét irányba indítva a cselezést. A cselezési készség elsajátításának többek között kondicionális és koordinációs aspektusai vannak, melyek ezekben a szituációkban látványos technikai elemekben fejeződnek ki és hatásfoka általában az alacsony testmagassággal korrelál pozitívan, vagyis az alacsonyabb termet előnynek számít ebben a „műfajban”. A magyar csapatban nemzetközi mércével mérve erre inkább csak az irányító poszton játszó játékosaink Lékai és Fazekas képesek, esetleg Hanusz, szemben más válogatottakkal, ahol az átlövőket is jellemzi ez. Az áttörés másik fajtája igazából csapatrész – csapat taktikai elemekhez (emberfölnényt kialakító húzás, térnyeréses húzás, húzás – kontrahúzás, kontra passz, szabadra játszás kifele/befele) köthető, mivel ezek segítségével alakítható ki helyzet. A „főszereplő” (átlövő) a labda nélküli tevékenységével – elsősorban lábmunkájával, a védők lehetséges közbeavatkozását számításba vevő helyezkedéssel készíti elő a saját gólhelyzetét, amihez természetesen egy pontos, jól időzített átadást (gólpasszt) kap társától, melyet követően a két védő között – labdás csel nélkül(!) – kapura törhet. Erre a lehetőségre támaszkodik legtöbbször a magyar válogatott teljes átlövő sora, több – kevesebb sikerrel. Összehasonlításban ri-

válisainkkal, válogatottunk legjelentősebb átlövőinek (Bodó, Ancsin) az áttörési képessége nem igazán mondható versenyképesnek, mert ehhez a mozgásirányt bármikor megváltoztatni képes, akár több lépéskombinációt is felvonultató, robbanékony kimunkált lábmunka szükséges, mely egyelőre nem jellemzi elsőszámú játékosainkat ezen a poszton. Náluk talán mozgékonyabb és szélesebb tárházzal rendelkezik Szita és Ilics, az ő jövőbeni fajsúlyosabb teljesítményük reménykeltő lehet. E mellett, bármelyik áttörési lehetőségről is beszélünk, amennyiben sikeres az akció és a tiszta gólhelyzet kialakult, gyakran esünk tévhitbe és nyilatkoztatjuk ki: „a játékos a nehezen már túl van, csak be kell lőni a labdát a kapuba!” A kapussal szembeni párharc egy külön fejezetet igényelne, helyszűkében legyen elég csak annyi, hogy ennek a játéksituációnak (ziccernek) a kihasználása legalább annyira múlik a támadó által elsajátított lövés technikák repertoárjának készségszintű alkalmazásán, mint azon a pszichés állapoton, amely az aktuálisan kapuralövő játékost jellemzi. A tiszta gólhelyzet mindig ráhelyez egy speciális „súlyt” a játékosra, hiszen ezt a helyzetet „kötelező” belőni, ebből a szempontból a kapusnak „papíron” kisebb az esélye vele szemben, de éppen ezért így a teher sem nyomja annyira, talán ezért tud gyakran sikeresen védeni.

Sokszor éri az a vád a magyar csapatot,

hogy rendezett védelem elleni játékban nem használja ki a megfelelően a szélsőit. Igaz, de néhány gondolattal szeretnénk alaposabban körbejárni az okokat. Ezen az olimpián is látszott, hogy a jobb védelmek „rájöttek” arra, hogy egy 2vs2 szituációban (átlövő – szélső és a velük szemben védekező 2-es és 1-es védő), a két védő között áttörést végrehajtó átlövő (kiszorítva és az alapvonal irányába terelve, akadályoztatott beugrással és lövéssel, kis lövés szögben) befejezése kevésbé veszélyes, mint amikor a labda kikerül a szélre és a szélső a sarokból indulva, nagy lendülettel mélyen a kapuelőtér fölé ugorva, nagy lövés szögben akadálytalanul tud kapura lőni. Ezért az 1-es védők – bármennyire is furcsa, de előzetes taktikai tervhez kötötten – szándékosan nem segítenek be a 2-es védőnek, maximum akkor, ha támadó hiba (belemelés) kiharcolása a céljuk. Ez utóbbira reális esélye nyílik az 1-es védőknek, hiszen az ellenfél átlövőjének látószögéből kiesik az 1-es védő, míg a kapu felé mozog és a középről (irányítótól) kapott labda átvételével foglalatossá válik. Mondhatjuk tehát azt, hogy átlövőinket a 2-es védők külső oldalán konkrétan, „előre eltervezve hagyják” befejezni ziccerben, mert ott az esélye a kapusuknak nagyobb velük szemben, mint a szélsőinkkel szemben. A ziccer befejezése egyébként is főként a kapuelőtérvonalhoz közelebb játszó (szélsők, beállók) „műfaja”,

előszeretettel támaszkodva finom, gyakran cseles csukló és kar mozdulataikra, amelyek viszont távolabb állnak az átlövőktől. Mivel szélsőink jó szériát zártak az éveleji Eb-n és az Olimpiai Selejtező Tornán, így talán nem meglepetés, hogy az olimpián ellenfeleink már készültek ennek a játékhelyzetnek a lehetőségeit minimálisra szűkíteni.

Ugyanakkor az ellenfelek rendezett védelmének „*kollektív tudata*”, a belső négy védő tekintetében viszont, szinte mindenhol az egymás melletti védők besegítési mechanizmusán alapszik. Ez azt jelenti, hogy belső támadóink áttöréses játékhelyzete a veszélyesnek ítélt területhez legközelebb helyezkedő védőt, a labdás támadóra történő besegítésre készíti, ahol a besegítő védő felvállalja azt, hogy pillanatnyi létszámfölényt alakít ki a számára veszélyes helyen a gól elkerülésének érdekében. Ezzel a döntésével, így sokszor lazít a beállónk „*szorításán*”, lehetőséget teremtve ezzel az ő helyzetbehozására. Ezen felül, a belső posztos játékosainkkal szemben támasztott jogos igény – kiindulva az elit csapatok hasonló posztján szereplők játékának ismeretében – hogy amennyiben a pálya hossz tengelyének irányába (befe) történő betörése/áttörése közben, a védők akár szabálytalan közbeavatkozása mellett is, képesnek kell lenniük az ún. „*faultból*” történő tovább passzolásra (helyzetbe hozó átadásra), hiszen ezzel lehet életben tartani az aktuális támadás menetét és akár tiszta gólhelyzetet kialakítani. Ezt nem lehet másképp elérni, mint hogy a labdát olyan helyzetbe (magasan) tartani, amiből a passzolás folytatható.

Mint ahogy korábban említettük már, az átlövő posztok minden csapatban meghatározóak, amely szerepkörnek a feladatai között nagyon fontos, de csak az egyike a távolról történő átlövés képessége. Amennyiben ennek sikerességét kissé mélyebben értelmezzük, látható, hogy az eredményességét sok összetett, jól kidolgozott és készségi szinten alkalmazott előkészítő játékelem legalább annyira meghatározza, mint a testmagasság – alkat kérdése, vagy a lövőerő. Igaz, hogy átlövés veszélyessége valójában a kaputól való távolságtól is függ, de néhány „*láthatatlan*” motívum is közrejátszik az így történő gólszerzésben. Ilyen például a lövést megelőző lendületszerzés helyes megválasztott iránya, vagy az ide „*beleépített*” cselezések lábbal, de fontos az elterelésként használt átadási- vagy lövő cselek megjelenése is. Fontos ugyanakkor a lendületszerzés dinamikája egyrészt, ha felugrás történik az ahhoz szükséges erő kifejtés miatt,

másképp a helyzetbe jutás sebessége miatt. Figyelve az elit csapatok játékosait, a lendületszerzésnél ma már fontos, hogy kevés labdanélküli(!) lépésszámból történjen, de ugyanilyen fontos a lövés végrehajtásának tényleges pillanatának leplezése, mert akkor váratlan – a védő számára kiismerhetetlen lesz az átlövés. A felugrásos lövés alkalmasságakor, a lövés pillanatának megválasztása is egy érzékeny terület, hiszen az elrugaskodástól egészen a talajra érkezésig van erre mód. Klasszikus értelemben a lövőnek lehetősége nyílik ellőni a labdát az ugrás felszálló ágában, az ugrás felső holtpontján, illetve az ugrás leszálló ágában, de ezek csak idealizált pillanatai a mozgássornak, a határok elmosódnak, újabb lehetőséget biztosítva azoknak, akik ezzel élni tudnak. Az ellőtt labda elhaladhat a védő sáncoló keze(i) fölött, a sánc valamelyik oldalán, illetve a kezek között. Fontos tényező továbbá a labda becsapódásának helye, vagyis a megcélzott kapufelület, hiszen annak ellenére, hogy akár nagyobb távolságból (10–11 m) is érkező lövés, ebben a játékhelyzetben a kapus mindig nagyban támaszkodik a sáncoló védőtársaira. A kapus és a védő(k) közötti taktikai egyezség alapján, a kapu támadható felületének védelme fel van osztva a kapus és a védő(k) között aszerint, hogy a sánchoz képest a labda hol halad el a kapu irányába. Az ún. „*egyenes lövések*” védelme a kapus feladata, a „*visszahúzott lövések*” blokkolása a védő(k) feladata. De említhetjük azt is, hogy az átlövés végrehajtása taktikailag optimális helyre legyen időzítve, mely lehet két védő közötti üres területen, a lövővel szemben lévő védő mellett/fölött vagy talajon alatta, vagy elhagyva a saját posztját – akár az ugrást követően sodródva a levegőben egy másik védő fölött, de akár a saját beálló játékos társ környékén, vagy valamelyik társ elzárását kihasználva. A magyar átlövők és beállókink alkatahoz egyébként ez utóbbi kettő illik leginkább, mert a beálló vagy egy elzáró társ jelenléte, mindig egy „*feszültség keltő*” tényező a védők számára, mely elbizonytalanítja az érintetteket, időkénszer alatt kell dönteniük arról, hogy melyik védő lépjen ki az átlövőre és ki maradjon „*bent*” biztosítani a beállót. Ráadásul mint említettük, meggyőződésünk, hogy Bánhidi és Rosta védelme önmagában is komoly feladat, mely már eleve a védők megelőző helyezkedésével kezdődik. Nincs rá állandó szabály, de a védő állhat a beálló mögött, mellette vagy előtte, de mind egyiknek meg van az előnye és a hátránya is, mondhatni helyzetenként más és más a jó megoldás. Ha a védő a beálló mögött áll, elállja az útját a kapufelé mozgásban és eb-

ben a helyzetben tudja a legnagyobb erővel kifele tolni a beállót, amennyiben labdát kap. Hátránya, hogy a labda átvételben nem tudja megakadályozni őt, másrészt, kapcsolódva az átlövőkhöz, ha nem is bejátszás, hanem átlövés készül ezen a tengelyen mélységben kissé távolabb a kaputól, a védő nem tud időben kilépni és ütközni az átlövővel, mert a beálló elé-állásos elzárásával meggátolja ebben. Számára marad lehetőségként a sáncolás, amely egyrészt eleve bizonytalanabb kísérlet a gól elkerülésére (mintha faultolná az átlóvest megkísérlőt), másrészt a sáncolót a beálló továbbra is folyamatosan gátolja a felugrás ütemének, helyének megválasztásában, tovább csökkentve ennek a védőelemnek a hatását. Ha védő a beálló elé áll, akkor jobban tudja akadályozni a bejátszást közvetlenül és szabadabban tud mélységben előre lépve feltartani a labdás támadót, de ilyenkor a beálló eleve közelebb lesz a kapuhoz, vagyis, ha eljut hozzá a labda (főként oldalról bepattintva), már csak szabálytalanul, hátulról tudja akadályozni a beállót a gólszerzésben. A harmadik lehetőség a védő felállításában, amikor a beálló mellé helyezkedik. Ezzel azonban esélyt ad a beállónak az elzárásra, mely a védő kapuelőterrel párhuzamosan történő szélességi mozgását gátolja, vagyis a védő labdajáratást követő helyezkedése sérül. Ráadásul amennyiben nem a labdafelőli (erős) oldalra helyezkedik az említett védő, a bejátszást és a labdaátvételt szinte képtelenség megakadályozni.

Konklúzió

A magyar csapat 12 év után jutott ki újra az olimpiára, akkor 4. helyen végzett, most a 10. lett, de a válogatott megítélésében a többi, köztes nagy versenyen (Eb, VB) elért helyezést is mindig érdemes figyelembe venni. Az előzetes elvárások alapján a 8 közé (negyeddöntőbe) jutás reális célnak tűnt a magyarok számára, bár a papírforma azt vetítette előre, hogy a mi csoportunk az erősebb a csapatok előzetes eredményei alapján. Erre a feltevésre jócskán rácafélt a helyezések végső alakulása. A csoportunkban Argentínát magunk mögé soroltuk, Egyiptommal közel azonos szintre taksáltuk magunkat – talán egy picit magunk elé, a többi válogatott (Dánia, Franciaország, Norvégia) pedig egyértelműen előttünk jár. A másik oldalon Svédország, Németország és Spanyolország előrébb jegyzett, de Szlovéniával és Horvátországgal egyszintet képviselünk, Japán pedig mögöttünk tartózkodik. A versenyre utólag visszatekintve, biztató és példaértékű lehet számunkra a szlovénok elődöntőbe jutása, tekintettel arra, hogy a



képviselt játékerő szintjében talán hozzájuk állunk a legközelebb, elég ha az idei januári Eb-n ellenük szerzett utolsó győzelmünkre gondolunk. Sőt ambícióinkat erősítheti az a tudat, hogy úgy tűnik időnként egy „kis csapat” is be tud jutni a „nagyok játszóterére”. A végső helyezés és az, hogy egyedül Argentínát tudtuk megverni a tornán nem támasztja alá azt a kijelentésünket, amelyet azért megkockáztattunk: a magyar csapat láthatóan fejlődött. Az 5 mérkőzést egybevetve, egy nagyon rossz első félidőt produkáltunk az első, döntő jelentőségű Egyiptom elleni mérkőzésen, de a többi összecsapáson végig egyenrangú ellenfelei voltunk még a nálunk magasabban jegyzett csapatoknak is. Előzetesen az említett egyiptomi mérkőzésen szándékoztuk továbbjutásunkat biztosítani, az ellenük mutatott játék és Egyiptom a csoportban megszerzett 2. helye alapján, utólag inkább úgy látjuk, hogy a 8 közé jutás a norvég és a francia mérkőzéseken ment el. A keret személyi összetétele erre képes perpillanat reálsan, Chema Rodriguez kapitánysága óta a koncepciót folyamatosan alakította – alakítja a játékosállomány által meghatározott és behatárolt lehetőségekhez. Láthatóan fejlődik a csapat, csoportdinamikai és közösségi kultúra szempontjából mindenképpen, de a mutatott játék alapján láthatóan ott toporgunk az elit nyomában, a következő lépcsőfok a „győzni tudás művészetének” az elsajátítása. A dilemma adott, hiszen Chema

tudja mit játszanak – mivel nyernek az előttünk járó csapatok, és tisztában van csapata képességeivel, ezt a kettőt közelíti egymáshoz lépcsőről lépésre, ami jelenleg ennyire elég. Minden mérkőzésen volt olyan egyéni – csapatrész – csapattaktikai vonatkozása vagy szakasza a játéknak támadásban és védekezésben egyaránt, amely ugyanolyan magas szintet képviselt, mint a top válogatottaké, ezt kell állandósítani, mert ez vagy nem tartott ki végig az adott meccsen, vagy nem egyszerre volt jelen egy-egy meccsen. Sarkalatos pontja ennek a kérdésnek Bodó és Ancsin, akiknek értékeit elismerve megállapítható, hogy alkatuknál, játékfelfogásuknál fogva, inkább igénylik a társak (irányítók, beállók) kiszolgálását ahhoz, hogy helyzetbe tudjanak kerülni, minthogy ők alakítsanak ki helyzetet másnak vagy saját maguknak. Örök optimistaként azt gondoljuk, hogy ha a fejlődésre vágyás és az akarat meg van náluk, akkor ez nem életkor kérdése, hanem a megfelelő technikai – taktikai képzés biztosításáé és az ehhez tartó kondíciói megszerzésé. A védekezésről nem esett szó, mert az egy külön cikket érdemelne, de engedjenek meg néhány fontos megjegyzést a végére, mert a támadójátékkal is összefüggést mutat néhány eleme. Csapatunk állandó támadás-védekezés cserére kényszerül, 1 vagy 2 játékos érintettségével. Ez összességében nem baj, más, előrébb tartó válogatottak is ugyan így alkalmazkák. Viszont ami gond, hogy a magyar csa-

patban jelenleg nincs olyan átlövőnk vagy irányítónk, akit 3-as védőben szerepeltetni lehetne, igaz van két védőspecialistánk, akiknek viszont a támadójátéka nem nemzetközi szintű. Ráadásul az egyik legerősebb felállású védelmünk Bánhidivel történik, de őt a támadójátéka miatt pihentetni és óvni kell, különösen sorozat terhelések és korábbi sérülése miatt. Mivel a védekezésben pályán maradó átlövőinket limitáltan lehet bevonni a gyorsindítások – lerohanások szervezésébe (labda felvitel), ezért csapatunk előszeretettel alkalmazza azt a taktikai megoldást, hogy az irányító a cserepadhoz közelebbi szélre megy le 1-be védekezni, így az egyik állandó cserénk az a szélső, aki közelebb van a cserehelyhez. Ez számunkra aggályos, mert így nyilvánvalóan mindig elveszítjük egyik villám szélsőnket (Imre, Bóka), aki közvetlen indításban, de akár a gól utáni gyorsközépkézdsben is jelentős szerepet vállalhatna. További hiányként könyveljük el, hogy a szélsőink között nincs olyan, aki 2-es pozícióban tudna védekezni, mely szintén orvosolná a támadás-védekezés cserében jelentkező anomáliát.

Párizs 2024

Az első komolyabb párizsi elemzés – Selmeci Attilával

Minden idők ötödik legjobb ötkarikás szereplése, a magyar olimpiai csapat legeredményesebb szakága, három egyéni olimpiai bajnoki cím – mely a magyar aranytermés fele –, több igen értékes döntős helyezés; statisztikai alapon remekül teljesített a magyar úszócsapat. Selmeci Attilát, a MÚSZ szakmai alelnökét kértük arra, hogy ennél azért fúrjunk kicsit mélyebbre.

Egy ilyen összefoglalást a 2021-ben megrendezett tokiói ötkarikás játékok másnapjától kell kezdeni – **kezde értékelését Selmeci Attila.** – Tokió vitán felül Milák Kristóf dominanciájának jegyében zajlott. Az ottani eredményei és a megszerzett arany- és ezüst-érem egyaránt előre vetítették azt, hogy 2024-ben ő lesz a magyar úszósport vezérégyénisége. Annál is inkább egyértelmű volt a helyzet, mert a sportág akkor már közel állt egy aktuális generációváltáshoz, hiszen többen harmincon túl, illetve harminc közelében jártak. Kristóf két érme mellett Rasovszky Kristóf ezüstje is sokat nyomott a latba, ezt hangsúlyoznom kell. Az utolsó másfél év történései viszont nehezítették a sportág vezetőinek helyzetét, amikor arról kellett megnyilvánulniuk, mit is várhatunk versenyzőinktől az olimpián.

– Nehezítették a nem várt események, de tavaszra azért tisztult a kép, nem?

Igen, ami engem illet, abban mindenképpen bíztam, hogy Kristóf két érmmel zárja majd a párizsi szereplését, mellette bíztam Kós Hubiban is. És ott voltak a nyíltvizek is, elsősorban Rasó. Arra gondoltam, hogy nekünk mindenképpen „jár” három érme, a négy már túl szépek tűnt. Az érme színeit viszont nem akartam megjelölni, de egy aranyat azért biztosra vettem. A legszebb reményeimet is túlteljesítő csapatunk a három első-ség mellett egy ezüst és egy bronzsal, továbbá 4., 5. és 6. helyezésekkel zárt. A mélyebb analízis még nem történt meg a szövetségben, amikor majd minden résztvevőnket alaposan kielemezzük, az azonban már most is előre bocsátható, hogy voltak gyengébb teljesítmények is ebben a csomagban.

– Kérem, az egyes emberekről mondjon néhány, személyre szóló megjegyzést.

Milák, Kós, Rasovszky és Betlehem – a négy érmesünk – egyaránt ragyogóan szerepelt.



Külön méltatást érdemel a 25 éves Németh Nándi, aki valóban hajszálnyira volt a bronzéremtől, hiszen 0,01 másodperccel maradt le a dobogóról. Ugyanígy csúszott le a bronzéremről a medencében is kiváló Betlehem Dávid 1500 méteren. A 6. helyen végzett 4x200 méteres női gyorsúszó váltó eredménye azért különösen értékes, mert a négy lány közül kettő még ifjúsági korú, tehát komoly fejlődés előtt állhatnak. A 4x100-as férfi gyorsváltó 8. helye lehetett volna jobb, mert egy jól felkészült Milák Kristóf indulása esetén mindenképpen többre lett volna képes ez a kvartett.

– A sok dicséretet hallatán arra gondolna az ember, hogy talán nincsenek is olyanok, akikről esetleg többet vártak volna?

Azért akadtak ilyen embereink is. Például Szabó Szebitől 50 gyorsan kicsit jobbra gondoltunk, miként pillangón Kapás Boginál is némiképp többel kalkuláltunk. Az is köztudott volt, hogy van egy fiatal lányunk, aki nagyon nagy reményekkel vett részt az olimpián, és ezt a várakozást a média is táplálta. Ez a 16 éves reménység, a tatabányai Jäckl Vivien előtte több versenyen is részt vett, ami valószínűleg neki még sok volt, és a formaidőzítése sem sikerült optimálisan. Ő a korábban úszott 4:34-es idejével simán döntős, sőt, érmes lehetett volna, de Párizsban ettől jóval elmaradt. Ezek nagy tanulsá-

gok, amelyeket fel kell dolgoznunk.

– A fiatalokat egyébként is egészen másként kell felkészíteni, mint azokat, akiknek már megvan az olimpiai rutinjuk...

Sokkal szélsőségesebb reakciók várhatók tőlük, mint rutinosabb társaiktól. Betlehem Dávid példája azt erősíti, hogy vannak, akiket egyenesen „feldob” ez a hatalmas lehetőség és képesek minden várakozást felülmúló eredménnyel mindenkit meglepni. Mások viszont egyenesen megroppannak ettől a semmi máshoz nem hasonlítható atmoszférától, és saját lehetőségeikhez képest szinte lebénultan versenyeznek, messze elmaradva korábbi legjobbjuktól is. Ettől a lemaradástól függetlenül is nagyon bízom abban, hogy Vivien a Duna Arénában úszott idejét a későbbiekben nem csak megismétli, hanem képes lesz meg is haladni.

– Összességében elégedett a párizsi eredményssal?

Dióhéjban azt lehet mondani, hogy nagyon-nagyon jól teljesítettünk, de hátra senki nem dőlhet, hiszen négy év múlva újabb olimpia következik, Los Angelesben. A mérce pedig már nagyon magasra van téve. A bevett gyakorlat szerint ugyanis az előző olimpián elért eredményeket kellene minimum megismételnie a magyar úszócsapatnak. Márpedig három olimpiai első helyet, a további érmeiket és döntős helyezéseket újfent elérni



óriási feladatot és terhet is jelent. Vegyük sorba az induló pozícióinkat. Ha megnézzük a férfi és női szekciót, látható, hogy a férfiak vitték a prímet, hiszen mind a négy érmet ők szerezték, a nők viszont egyéni számokban nem tudtak döntőbe kerülni. Korábban több számban is voltak női esélyeseink, most egyik lehetőséggel sem sikerült élni. A történetek ismeretében egyértelmű, hogy a női vonalat különös igyekezettel kell erősítenünk. Volt olyan versenyzőnk, Jackl mellett Pádár Nikolett, aki a döntő közelében lehetett volna, de balszerencsés rajtja miatt kizárták. A másik, ugyancsak tehetséges lány Ábrahám Minna. Mindketten Amerikában folytatják a felkészülésüket, és koruk, valamint tehetségük alapján eljuthatnak 2028-ban a döntőbe, minimális elvárásként. Azt sem kell különösebben taglalni, milyen óriási lehetőségek vannak Jäckl Vivienben. Azaz a női vonal sem reménytelen, de látni kell, hogy ma a férfiaknál egyértelműen jobban állunk.

– A sportágat ismerve, az olimpiai versenyek színvonalát látva, ezen eredmények mögött óriási mennyiségű és minőségű munkának kell állnia.

Nem lehet eléggé hangsúlyozni, hogy ezek az eredmények nem csak a versenyzők, hanem néhány edző kiemelkedően eredményes munkájának is köszönhetők, akik előtt mély főhajtással kell megemelnünk a kalapunkat. Talán legjobb példa erre a veszp-rémiek mestere, Szokolai László, akiről a versenyzői által elért eredmények alapján kijelenthető, hogy a hosszútávúszásra felkészítő szakemberek között a legjobbak közé emelkedett – világviszonylatban. Nagyon bízom benne, hogy amennyiben az ő műhelye a jövőben is megkap minden tá-

mogatást, akkor továbbra is szállítani fogja a kiemelkedő eredményeket. Németh Nándor edzőjével, Plagányi Zsolttal folytatnám a sort, aki a sprinttávokon nyitott új lapot a sportág történetében, korábban ugyanis ez a terület eléggé fehér foltnak számított. Most ő ismételten bebizonyította, hogy jó sprintereket is lehet Magyarországon nevelni. Nem feledkezhetünk meg arról a két, sikeres évről sem, amelyek során Virth Balázs irányította Milák Kristóf felkészülését. Őszintén sajnálom, hogy ez a kapcsolat most végleg megszakadt. Mindenképpen ide kívánczik Magyarovits Zoltán neve is, aki hosszú évek komoly munkájával igen magas szintre vitte fel Kós Hubertet. És feltétlenül említést érdemel a Fradiból Kutasi Gergő is, aki Fábán Bettinának az edzője. És persze azok a kollégák is jól dolgoztak, akik a váltókba adták az embereiket. Így a már említett Magyarovits Zoltán mellett Gellért Gábor, Kovács Ottó és Máté Hunor.

– Érdekes megközelítést kínálnak az egyes úszásnemek, miként az is szempont lehet, hogy ezeken belül vannak-e lyukasabb számok, ahol esetleg egy-két árnyalattal könnyebb betörni a legjobbak mellé-közé?

Vannak érdekes és elgondolkodtató tények. Például az, hogy nem voltak ott Párizsban az orosz úszók, akiknek ottléte esetén több számban is más lett volna a helyzet, mint így, távollétükben. Ki tudja, mi lesz négy év múlva? Én egyébként inkább magából a magyar úszósportból indulnék ki. Tény, hogy van egy gyenge úszásnemünk, a mellúszás. Sok összetevője lehet annak, hogy hosszú évek mellúszó sikerei után a magyar úszósport immár évek óta sem férfi, sem női vonalon nem tud kinevelni nemzetközi szinten is ütőképes mellúszókat. Erről a témáról

igazándiból csak nagyon hosszan lehet és érdemes beszélni, annyit azonban elmondanék, hogy évtizedekkel korábban a legtöbb klubban a mellúszás oktatásával kezdték az úszás tanítását. Ennek megfelelően sokkal több volt a mellúszó, viszont mára ez a tendencia megváltozott, és kiindulásként a hátúszás került előtérbe.

– Mi minden lehet ennek a szakmai ízlésváltozásnak az oka?

A hát- majd a gyorsúszás előtérbe helyezésében bizonyára szerepe van az amerikai- ausztrál képzési rendszereknek, ott ugyanis ezt a két úszásnemet favorizálják. Mivel a mellúszás alapvetően más oktatást igényel, mint a másik három úszásnem, valahol megértem, hogy az edzők többsége inkább az egymás mellett sokkal könnyebben oktatható három úszásnemre fordítja az energiáit, mint az „egyke” mellúszásra, ahol a gyerekek lassabban úsznak, másféle törődést igényelnek és így tovább. A mostohább feltételek ellenére „előkerülő” mellúszó tehetségeket többször össze kell hoznunk olyan edzőtáborozásokra, ahova a mellúszást korábban sikeresen oktató edzőket is meghívnánk. Amint például Mohácson, Hódmezővásárhelyen vagy éppen Győrben voltak nagyon ígéretes mellúszóink, úgy jelen időben is vannak rejtett tartalékaink, akiket fel kell kutatnunk. Jelenleg az UTE palántái között is készülnek tehetséges mellúszók, akikkel kapcsolatosan korábban az is gond volt, hogy – elsősorban a lányok – ígéretes kezdet után 2–3 évvel később el-elmaradoztak. Talán a túl korai specializáció, talán más oka lehetett – megannyi feladat nekünk, edzőknek ezen kérdések érdemi megválaszolása. Én ezen a téren is optimista vagyok, s bízom benne, hogy megtaláljuk azokat a fiatalokat, akikkel érdemes kiemelteni és koncentráltan a mellúszásra készülnünk.

– A többi úszásnemből sokkal kevesebb a gond?

Mindenképpen, hiszen akár a hosszútávúszást, akár a sprint számokat nézzük, összehasonlíthatatlanul jobb az összkép, mint a mellúszásnál. A hátúszásnál Kós Hubi után egy kis megingással kerültünk szembe, hiszen Telegdy Ádámnak nem sikerült az olimpia, Kovács Benedek sérülés miatt nem tudta magát visszaverekedni a csapatba. Viszont mögöttük ott a rendkívül tehetséges Jászó Ádám, tehát vannak esélyeink. Most, az olimpia után mindenki tiszta lappal indul. A legfontosabb tennivalónk az, hogy reálisan számba vegyük azokat, akikkel négy év távlatában is számolhatunk.

– Ez azt jelenti, hogy maximális erővel és minél előbb fel kell kutatniuk az újabb fiatal tehetségeket?

Mindig azt mondom, hogy ezt a tehetség-gondozást nem most kell elkezdni, mert ha így történne, az már későnek számítana. Nagyon örülök, hogy ezt az utat már Tokió után elkezdtük járni és többek között így bukkant fel a jövő egyik lehetsége, komoly egyénisége, Jackl Vivien személyében. Ezeknek a fiataloknak évente három edzőtábort rendezünk, amelyek igen jó tapasztalatokkal működnek. Az első összetartásra szeptember és december között, a másodikra január-február folyamán, a harmadikra pedig – amennyiben belefér – május végén kerül sor. Ilyenkor iskolai kikérések vannak, a körülmények pedig kifejezetten jók. Általában 50–50 fiatalot hívunk meg ezekre az táborokra, amelyeknek két nagy előnye is van. Az edzők látják egymás munkáját és azt folyamatosan át is beszélik. A másik, hogy akkor lehet igazán eredményes munkát végezni, ha a legjobbak együtt készülnek, látják egymás edzéseit és egymást motiválják, az edzéseken is kökemény csatákat vívnak. Ezekbe a táborokba csak a félévenként frissülő ranglisták első-második helyezettei nyerhetnek meghívást, ami külön motiváló tényező. A lányoknál a 13–14 és 15–16 évesek legjobbjai jönnek, a fiúknál pedig a 14–15 és 16–17 évesek a kedvezményezettek. Ez a tehetséggondozó program csak egy a többi közül. És itt most nem említem az Úszó Nemzet Programot, amelynél a legkisebbek, a 6–8 évesek kerülnek a fókuszba. Összevetve nyugodtan állíthatom, hogy a magyar úszósportban olyan programok működnek, amelyeket kevés ország vállalhat a magáénak. Itt kell megemlítenem a „Jövő bajnokai” programot, amely a 11–13 évesekkel foglalkozik kiemelten. A felsoroltak alapján ki merem jelenteni, hogy ez a többszörös „átfésülés” felszínre kell hozza a valóban legtehetségesebb fiatalokat.

– Az említett korosztályokra bontott programok bizonyára sokba kerülnek.

Szerencsére ezt a szövetség központilag tudja finanszírozni. Felelősséggel állítom: ha ezek a kiemelési lehetőségek nem lennének, akkor nem beszélhetnénk a következő olimpia lehetséges magyar sikereiről. Ezek a ráfordítások olyannyira megtérülnek, hogy akár már Los Angelesbe is eljuthatnak és eredményt is elérhetnek többen, akik most, a következő hónapokban kerülhetnek fókuszba.

– A kivételes eredményesség ellenére is megjelent több olyan újságcikk, amelyek kétségbe vonják a magyar edzők tudását, felkészültségét, rátermettségét.

Ezt saját példámmal is meg tudom cáfolni, hiszen jómagam nyolc évig készítettem fel

Milák Kristófot, aki ez idő alatt az ifjúsági olimpiai bajnoki címtől kezdve a világcsúcsokon át eljutott az olimpiai és világbajnoki győzelmekig. Egy pillanatig sem szabad megállni, folyamatosan nyitott szemmel kell járni és nem szégyen másoktól tanulni! Javasolni fogom Wladár Sándor elnök úrnak és Sós Csaba szövetségi kapitánynak, hogy a fiatal, tehetséges és szorgalmas edzőket küldjük ki egy-két hetes tanulmányútra, hogy testközből lássák a legjobbak felkészülését. Amit az ausztrál és kanadai lányok produkáltak, az egyenesen döbbenetes volt. A tanulás, a folyamatos megújulás alapkövetelmény. Bizony volt idő, amikor mindenki behúzódtott a maga kis birodalmába, és még véletlenül sem láthatták mások, ki hogyan végzi az edzéseit. Ma már más világot élünk, adott a kölcsönös nyitottság, a tapasztalatok cseréje, ami csak jót hozhat mindenki számára. Ez a jövő útja, ezt kell továbbra is csinálnunk, mert ez az egyik legfontosabb eleme a majdani sikeres olimpiai szereplésünknek.

– A párizsi, sikeresnek bizonyult felkészülés elemeiből mit emelne ki mindenképpen?

Azt, hogy különböző szinteket jelöltünk meg a támogatások odaítélésénél. Más elbírálásban részesültek az éremesélyesek, más kategóriát alkottak a döntőbe jutásra esélyesek, és megint mást a fiatalok, akik az „odaérhetnek” csoportba kerültek. Ez a szisztéma nagyon jól működött, ezen a jövőben sem szabad változtatnunk. Aki elég tehetséges és valóban akar is nagy eredményeket elérni, azokat – kis túlzással – akár a Holdra is el kell küldeni. Az egyenlőséget pedig végképp száműzni kell!

– Mit gondol, a korábbi nagy magyar úszókikerek miért születhettek meg? Mi minden volt ezeknek az eredményeknek az előfeltétele?

Mert volt, tisztelet, fegyelem és alázat. Ezt tanultuk a legnagyobb edzőktől, Széchy Tamástól és Kiss Lászlótól, és a legnagyobb versenyzőktől, így Darnyi Tamástól és Egerszegi Krisztinától: ők valóban alázatosak voltak. Nevek nélkül, de egyértelműen kijelentem, mostanában hallani olyan hangokat is, hogy a kevesebb is elég. Ha ez a mentalitás teret nyer, akkor nem lesznek eredményeink. Fontosnak tartom, hogy a jövőben minél több, korábbi világnagyságunk ellátogasson ezekbe a korosztályos táborokba, és saját példájukat felelevenítve mondják el, mekkora küzdelmek árán jutottak fel a csúcsra. Sajnos, a médiában olyan írások is megjelennek, amelyek megzavarják a fiataloknak a gondolkodását. Holott bárhova el lehet menni, Amerikától Ausztráliáig, a sikerekért mindenhol kökeményen meg kell

dolgozni. Ezt csinálta Ledeckytől Titmusig mindenki. Én nem csak hivatalból vagyok optimista, amikor kijelentem: négy év múlva is lesznek eredményeink, négy év múlva is lesz miről beszélgetnünk!

– Miközben látható, a verseny egyre élesebb.

Óriási a küzdelem, az erőviszonyok pedig mind jobban kiegyenlítődnek. Előfordult az, amit korábban senki nem gondolt: a 200 méteres férfi gyorsúszásban az 1–8. helyezettek között csupán tizedmásodpercek döntöttek. Korábban szinte ismeretlen országok képviselői követelnek maguknak helyet a legjobbak között. A nőknél egészen extra dolgok történnek – az önmagában tálny, amit az ausztrálok csinálnak. Viszont azért azt csak elmondanám, hogy még Tokió előtt voltunk edzőtáborozáson Thaiföldön, ahol szinte karnyújtásnyira tőlünk láthattam őket. Azt a munkát, amit szerény körülmények között, egy pályán több úszóval (!) elvégeztek Titmus és társai, az minden elképzelésem felülmúlóan sokkoló volt! Tökéletes alázat és elszántság, maximális igyekezet jellemezte őket. A konditeremben együtt kondíztunk. Az ausztrálok kimentek a párás hőségbe, letették a törülközőjüket, és ott csinálták a sorozatokat felülésből. Mindent meg lehet csinálni, mindent el lehet végezni, csak hozzáállás kérdése az egész! Annak idején, a Széchy-Kiss érában vasárnap reggel is edzettek a legjobbak, és zokszó nélkül végezték az előírtakat. A nőknél az amerikaiak mellett kialakult kanadai-auztrál dominancia is az ilyen hozzáállás gyümölcse. A férfi sprinterek 100 méteren győztese, a kínai Pan Csan-lő 46,40 másodperces eredménye láttán sokan elkezdtek sutyorogni. Én, amíg nincs cáfolat, jóhiszemű vagyok. És arról is szót ejtenék, hogy más úszásnemben – például a pillangózóknál is – robbanásszerű fejlődés várható. A kihívás mindenesetre óriási, azaz már tegnap el kellett kezdeni a felkészülést Los Angelesre.

– Ön 2022 óta tölti be a MÚSZ alelnöki tisztét – jelenleg 66 éves, milyen tervei vannak a jövőt illetően?

Megbízatásom első fokon a 2025 májusi tisztújításig érvényes. Amennyiben az úszó társadalom elfogad engem ebben az általam betöltött feladatkörben, úgy szívesen folytatnám a munkámat.

Jocha Károly

Párizs 2024

2024 a magyar öttusa éve volt! A versengésnek a verseny-pályán van a helye – beszélgetés Balogh Gábor elnökkel

Olimpiai aranyérem, éremeső az ötkarikás játékokat megelőző kínai világbajnokságon és a hazai rendezésű Európa-bajnokságon. Repülőrajtnak nevezhető kezdés Balogh Gábortól, a Magyar Öttusa Szövetség elnöki posztjára tavaly december elején megválasztott sportvezetőtől.

Az egykori klasszis öttusázó a Magyar Edzőkérésére röviden értékelte az eltelt időszakot, a párizsi olimpiát, és nyíltan beszélt a nehézségekről is.

Balogh Gábor nevét 1999-ben, a legendás margitszigeti világbajnokság idején nemcsak a sportbarátok tanulták meg, hanem – túlzás nélkül – az egész ország, hiszen mindenkit lázba hozott a sportág történetébe is bevonult esemény. A többezreket a nézőtérre vonzó versenyen három aranyérmet (egyéni, csapat, váltó) akasztottak az akkor még csak 23 éves sportoló nyakába, aki egy év múlva Sydney-ben olimpiai ezüstérmes lett, majd 2001-ben Millfieldben újabb egyéni világbajnoki címet szerzett. 2006-ban Budakalászon a hiányzó egyéni Európa-bajnoki aranyérem is a gyűjteményébe került.

Versenyzői pályafutása után volt a miniszterelnök sportügyekért felelős tanácsadója, majd 2012 óta a Magyar Diáksport Szövetség (MDSZ), 2023 decembere óta pedig a Magyar Öttusa Szövetség (MÖSZ) elnöke is.

Mivel Balogh Gábor pályafutásának nagy részét újságíróként végig követtem és tudósítottam, ott voltam sok nagy sikerénél, ezért a beszélgetésben is maradtunk a régi tegeződő formánál.

– Bár mérleget vonni általában csak év végén szoktak, mégis arra kérlek, jellemezd eddigi tevékenységed, hiszen az alig kilenc hónap alatt is bőven volt esemény.

Ami az elnöki időszakról elsőként eszembe jut, az az összevisszaság. Igen, ez a szó fejezi ki a legjobban az akkori állapotokat, a szervezeti működést. Ugyanis úgy vettem át a sportág vezetését, hogy az irodában csupán négy ember dolgozott, és az elődeinktől olyan feladatokat örököltünk, mint a hagyományos idénynitő nemzetközi fedett pályás verseny megszervezése, a több évtizedes múltra visszatekintő világkupa, majd az utolsó, lovaglással megrendezett Európa-bajnokság megrendezése. Közben

pedig készülni kellett az év csúcseseményére, az olimpiára! Az 1,4 milliárdos állami támogatásból kellett működnünk, lebonyolítanunk a versenyeket és hatékony kapcsolatot tartani az egyesületekkel, mindössze négy munkatárssal! Az örültek háza volt ez az időszak. Én a Diáksport Szövetségben megszoktam, hogy minden területnek megvan a maga felelőse, csapatként működik a szervezet. Mivel az öttusában egymás után következtek a versenyek, a külföldi világkupák, azokra kellett készülni, így érthetően a szakmai feladatok álltak az előtérben, és kevés idő volt a szervezeti építkezésre, mégis igyekeztem mind a kettőt együtt csinálni. Nem tagadom, nehéz hónapok után jutottunk el az olimpiáig.

– Ha már megemlégted az olimpiát, mi sem kerülhetjük ki a nagy vihart kavart válogatást! Mint közismert, a szövetségi kapitány válogatási terve szerint a Párizsban a magyar öttusának húsz év után aranyérmet szerző Gulyás Michelle nem is utazhatott volna a világ legnagyobb sporteseményére.

Nem szeretnék visszafelé mutogatni, de egy olyan válogatási tervet adott le a kapitány, és fogadott el a korábbi elnökség, amelynek nem az olimpia volt a csúcspontja, hanem a világbajnokság, és az ottani szereplés volt a meghatározó.

– Kínában pedig az érmek mellé olimpiai kvóta is járt. Így szerzett párizsi repülőjegyet az egyébként is kvótás, világbajnok Böhm Csaba mellett az ezüstérmes Szép Balázs, valamint



a nőknél az ezüstérmes Guzi Blanka és a bronzérmes Erdős Rita. A nőknél korábban, a 2023-as Európa Játékokon kvótát szerző Gulyás Michelle kvalifikációját pedig „fölülírta” a világbajnokságon szerzett kvóta.

Pontosan. Az élet azóta bebizonyította, hogy ez nem volt megfelelő terv. Aki a világbajnokságon jól szerepelt, az olimpián nem volt dobogós, sőt, a negyedik helyezett Guzi Blanka kivételével várakozáson alul teljesített. A férfiaknál világcsúccsal olimpiai bajnok egyiptomi Ahmed Elgendi nem vett részt a világbajnokságon, sérülés miatt hiányzott. Visszatérve a válogatáshoz, amely lehetetlen helyzetbe hozta a sportágban évek óta meghatározó szerepet játszó, világbajnoki érmes Michelle-t, aki a kínai világbajnokság nulla pontos lovaglása miatt reménytelen helyzetbe került. Egyetlen lovashiba miatt kapott volna súlyos bün-

tetést, és lemarad az olimpiáról! Ezt nem hagyhattam annyiban! A szakmai bizottság nem tudott döntést hozni, de egyébként is az alapszabály szerint az elnökség jogköre ilyen kérdésben a végső döntést meghozni, természetesen figyelembe véve a szakmai bizottság javaslatát. A grémium 9:2 arányban Gulyás Michelle mellett tette le a voksát. Bár a szavazás titkos volt, én nem titkoltam, hogy Michelle mellett álltam ki, mert tudtam, hogy ő bírja a téthelyzetet, megvan a rutinja is, ami egy olimpiához szükséges. Vállaltam a felelősséget, mert nem „egy székért” jöttem a szövetségbe, hanem azért, mert szeretném jól végezni a munkám. Egy vezető dolga a felelősségvállalás is, és nem csak örömteli döntések léteznek az életben. Számomra egyértelmű volt a helyzet, és Michelle igazolta a döntést. Persze, ez nem Erdős Rita ellen szólt, ő nagy tehetség, amit még bizonyíthat a jövőben.

– A krónika hitelességeért említsük meg, hogy a kínai világ bajnokságon taroltak, három arany-, két ezüst-és egy bronzérmet nyertek a magyar versenyzők, és az olimpiát közvetlenül megelőző, budapesti Európa-bajnokságon, ahol az olimpionok közül csak Guzi Blanka állt rajthoz váltóban, egy arany-, egy ezüst-és két bronzérem került a gyűjteménybe.

A magyar öttusa éve volt 2024, megkoronázva a húsz éve várt olimpiai aranyéremmel!

– A helyszínen követve milyen volt az utolsó „klasszikus”, vagyis lovaglással megrendezett öttusaverseny?

Csodálatos helyszín, lélegzetelállító versengés. Méltó a búcsúhoz. Itt jegyzem meg, hogy az egyik szemem sír, mert siratja a lovaglást. De a döntés már megszületett, nincs mit tenni, nincs visszaút, bármilyen sikeres is volt az egész esemény. Ám nem szabad tovább keseregni, a jövőre kell készülni. Egyébként a „gyorsított” öttusa bevált. Más sportágak képviselői is mondták nekem, hogy nézhető és látványos volt a verseny, és ezt bizonyította a rengeteg néző is a Versailles-i Kastély parkjában.

– Nem akarok vitatkozni, csak emlékeztetlek arra, hogy a „régi” öttusa is tudott ezeket a lelátókra csábítani, például 1999-ben a Margitszigeten, hogy a korábbi budapesti versenyeket ne is említsem, illetve a „gyorsított” öttusa is zajlott már üres, kongó lelátók előtt, ahogy éppen az olimpia előtti kínai világ bajnokságon. A történeti hűség kedvéért ezt azért jegyezzük meg...! A magyar versenyzők szereplését hogyan értékeld?

Gulyás Michelle aranyérme önmagáért beszél. Kiemelném a hozzáállását, ahogy a



világ bajnokság után felépítette magát. Azt hiszem, kellett neki a pofon, ami a világ bajnokságon a nulla pontos lovaglással érte. Utána bizonyítania kellett, és Párizsban minden nap nagyon ott volt fejben, tudatosan versenyzett, ennek lett a jutalma az aranyérem és a világcsúcs. Katartikus élmény volt mindezt nézőként megélni! Utána napokig csak sírtunk... Összességében mind a négy versenyzőnk jól szerepelt. Egyetlen negatívum Böhm Csabi gyenge vívása, ami megpecsételte a sorsát. Ez fájó pont, utána viszont derekasan küzdött és lett tizenharmadik. Szép Balázs tizedik helye nem tükrözi a versenyzését, az első hatban lett volna a helye. Megjegyzem, nagyon erős volt a férfiak mezőnye. Guzi Blanka világ bajnoki ezüstérme után a negyedik helyezése nagyon sokat ér. Ezek után nem lehet mást mondani, mint hogy valóban a magyar öttusa éve volt 2024, és ebben már benne van az új vezetőség munkája is. Beszélgettünk a klubokkal, a versenyzőkkel, igyekeztünk megnyugtatni mindenkit, hogy csak a versenyzéssel kell foglalkoznia, minden mást mi előteremtünk. A szervezeti átalakítást egyébként folytatjuk tovább.

– Ha már szóba került az átalakítás... Martinek János szövetségi kapitány szerződése az év végén lejár. Igaz, még pihennek a versenyzők, de hamarosan elkezdődik az új idény, a felkészülés a versenyekre. Ráadásul a felnőttek számára is már lovaglás nélkül, akadálypályával kell megrendezni a viadalokat. Lassan szükség lesz új kapitányra is.

Az akadálypályával megrendezett versenyekről egyelőre csak annyit mondhatok,

hogy bizakodó vagyok ezzel kapcsolatban is, bár a felnőttek, érthető módon, még nem próbálták ki. A szövetségi kapitány személyéről csak az a biztos, hogy sportágon belülről választunk majd, mert ez szakmai feladat. Olyan valakire van szükség, akit elfogadnak a versenyzők, határozott, profi, jó a szervezőkészsége, éles eszű, jó személyiségű. Csak ilyen szakembert tudok elképzelni a versenyzők mellé. Nem lesz könnyű kiválasztani a megfelelő személyt.

– Beszéltél a mögöttes hagyott nehézségekről és az előtted lévőkről is, aztán majd biztos adódik még valami nem várt feladat is. Soha egy percre sem bántad meg, hogy elvállaltad az elnöki posztot?

Kaptam egy feladatot, hogy az öttusát reformáljam meg. Röviden azt mondom, hogy egy ilyen sikeres év, az aranyéremmel zárult olimpia mindent felülír, és feleltet minden nehézséget. Nem bántam meg, hogy igent mondtam a felkérésre, mert olyan menedzseri és újabb vezetői feladat, kihívás is vár rám, ami hihetetlen motivációt ad. Az a fő cél, hogy a 2028-as olimpiáról érmekeztünk el, emellett be kell fejezni a szervezeti átalakítást. Transzparensen működő, szakmailag sikeres, hatékony sportszervezet legyünk, amely jó partnere az államigazgatásnak. Mindehhez persze elengedhetetlen a jó hangulat, ugyanis azt vallom, hogy a versengésnek a versenypályán van a helye!

Füredi Marianne

Párizs 2024

A mélyre ásás elnapolva, pedig bajok vannak a magyar birkózásban!

Augusztus 16-án, pénteken jelent meg a Nemzeti Sportban a „Bronzmeccsátok ül a birkózókon” című beszélgetés, amelyben Bacsa Péter, a birkózók ügyvezető alelnöke, valamint Bácsi Péter szakmai igazgató értékelte a vártnál szerényebb párizsi szereplést.

Bacsa Péter szerint a földön kell maradni és reálisan kell értékelni. Sajnos, azonban mindkét értékelés megmarad a felszínen, a mélyre ásás pedig továbbra is el van napolva. Bácsi Péter szerint „a magyar birkózás mindig munkaalapú volt, mi ebben hiszünk, dolgozunk tovább és bízunk abban, hogy fiataljaink kitartása, szorgalma és odaadása 2028-ban, Los Angelesben érmekekben is megmutatkozik majd.”

A labda kapufáról most nem befelé pattant – ezt is lehet olvasni Bacsa Pétertől, aki afelelől is megnyugtatót – dicséretes módon – hogy a bíraskodással sem volt semmi gond. Tehát erre sem hivatkozhatunk.

De akkor mégis, mi lehetett az oka a mérsékelt szereplésnek? Szerintem az alapoknál kellene keresni a gubancot és onnan jönni felfelé. A KIMBA léte és működése ugyanis nagyon szépen hangzik, de ennek az utánpótlás nevelő bázisnak nagy ára van. A még működő, kisebb-nagyobb egyesületekből ugyanis rendre elhozzák a legjobbakat Csepelre, a műhelyekben birkózó fiataloknak pedig nem maradnak meg a helyi példaképei. Ahhoz, hogy a KIMBA működése úgy lehessen hatásos, hogy a klubokban folyó munkát ne akadályozza, a jelenleginél sokszorosan több fiatalra lenne szükség, akik közül azután lenne bőven kit kiválogatni.

Márpedig versenyzők felnőtt szinten végképp csak nagyon kevesen vannak. A felnőtt magyar bajnokságokon érdekes lenne összeadni a férfi kötött- és szabadfogásban, valamint a nőknél mérlegre állók összesített létszámát és mellé tenni ugyanezeket a számokat, mondjuk 30 és 50 évről korábban. Azt is olvasom, hogy háromezer igazolt birkózónk van – hát papíron lehetséges, hogy ennyit tartanak nyilván, de azért ez a szám alighanem hízelt a valósághoz képest.

Kiktől is várhattuk volna a most elmaradt sikeket? Mindenképpen Losonczy Dávid neve kívánczik az első helyre, akinek a vállát alaposan „megpakolták” az elvárásokkal a vezetők. Az ugyanis tény, hogy szélteben-hosszában arról lehetett hallani-olvasni, hogy majd a Losonczy Dávid ... A vele szemben támasztott elvárások egyik megnyilvánulásként nagy kivetítőt helyeztek el a XX. kerületi Polgármesteri Hivatal előtt azzal a nem titkolt céllal, hogy a lelkes drukkerok majd ott nézhetik végig Dávid párizsi menetelését – minimum a dobogó egyik fokáig, ha nem a tetejéig. Szegény fiút pedig ezek a „bízgatások” is bizonyára jócskán megzavarták.

A másik, biztosnak vélt ászunk, Iszmail Muszukajev sem tudott a dobogóra állni. Aki látta a saját bevallása szerint „az aranyérmem” Muszukajev birkózását az iráni Amuzadhalili elleni, elődöntőbeli összecsapáson, annak nagy csalódásban volt része. Muszukajev úgy képviselte Magyarországot Párizsban, hogy előtte egyetlen órát sem töltött hazánkban. Azt nem állítom, hogy amennyiben legalább az utolsó néhány héten részt vesz a válogatottak edzőtáborozásán, úgy biztosan többre viszi, azt viszont mindenképpen jobbnak tartottam volna, ha itt van és hoznak neki a „túltermelésben” lévő orosz birkózósportból két edzőpartnert koszt, kvártély plusz zsebpénzért. Akkor legalább láthatta volna Bánkúti Zsolt szakágvezető, hogy pillanatnyilag hol is tart az aranyvárományos! Az idegenből érkezett vendégművészünknek a törülközős legyezésen kívül ugyanis semmi más segítségre nem futotta a mérkőzések szünetében. Az is igaz, mondhatott volna bármit is Bánkúti vagy más Muszukajevnek, az iráni ettől még ugyanúgy eldobálta volna őt az egyértelmű erőfölénye révén.

Ez a „bevásárlásos” magyarosítgatás egyébként is, legfeljebb csak a felszínt takarhatja be, bármely sportág alaphelyzetén jöttányit sem változtathat. Birkózásban volt itt korábban két olyan magyarosított oroszunk is, aiktól ugyancsak sokat vártak a vezetők, elég sokba bele is kerültek, majd a megbukott dopping-

tesztel a zsebükben úgy eltűntek, hogy ma már senki nem tudja még a nevüket sem. És ők is magyar állampolgárok lettek, letették (magyarul?) az állampolgári esküt ... És ez nem csak a birkózóknál történik meg és nem is egyszer, sem kétszer, sem háromszor!

De volt itt több évig svájci importból érkezett szabadfogású kapitány is a baráti körből (Dvorák László), aki nem is a svájci birkózósportból jött, évekig más területen dolgozott, majd jó két év elteltével – eredmények hiányában – szép csendben elköszöntek tőle. Amerikából is importáltunk nagy felvezetéssel egy edzőt, aki a kiemlések oktatása helyett másféle egykaros műveletek gyakori bemutatásával tüntette ki magát. Ez az úr még egy évet sem húzott ki, s máris megkapta a repülőjegyét – a visszafelé útra. Ő sem fillérekebe, hanem súlyos milliókba került.

Nekem személy szerint gondom van a kötöttfogásúak szakvezetőjét illetően is. A Tokióban a párizsinál lényegesen jobban szerepelt szakág élén „szép csendben” eszközölt a vezérkar egy minőségi(?) cseré: Sike András helyére behozták a jóval fiatalabb és sokkal kevesebb tapasztalattal rendelkező Módos Pétert. Most pedig mindkét szakág vezetőjének (Módos, Bánkúti) az állását meghirdették, jöjjenek a jelentkezők. A majdani döntések elé csak annyit: jó lenne, ha a szaktudás és nem egyéb szempontokkapcsolatok döntenének!

Az utolsó kérdés pedig az: ha csupán a pechesnek minősített bronzmeccsek jelentik a gondot a magyar birkózásban, akkor miért kell mindkét szakágvezetőt leváltani?

Jocha Károly

Párizs 2024

A korszerű sportra jellemző, hogy a sportolók egyre atlétikusabbak – interjú Zala György, erőnléti edzővel

– Ön számos olimpikon eredményességéhez járult hozzá. Összeszámolta, hogy hány olimpiai éremben volt szerepe?

Pont az olimpia után összegeztem. 2008-ban az olimpiai bajnok vízilabda válogatott erőnléti edzője voltam, 2012-ben az ezüstérmes Kammerer Zoltán munkáját segítettem, 2016-ban a bronzérmes szerző párbajtőr csapattal és az ezüstérmes Imre Gézával dolgoztam. 2020-ban, a tokiói olimpián az arany- és ezüstérmes Milák Kristóf és a bronzérmes, férfi vízilabda csapat erőnléti edzője voltam.

– Az éremgyártás folytatódott Párizsban is...

Igen, Milák Kristóf most fordított sorrendben egy ezüst és egy aranyérmet szerzett. Az ezüst- és bronzérmes szerző, kajakos Gázsó Dorka munkáját is segítettem. Hozzá kell tennem, hogy én mindegyik rám bízott sportolóval örömmel dolgozom, és nagyra becsülöm őket az elért eredményüktől függetlenül.

– Valójában mivel foglalkozik egy erőnléti edző?

Hatékonyak vagyunk a sportági mozgásanyaghoz kapcsolódó izmok, ízületek erősítésében, az állóképesség, az erőállóképesség és a robbanékonyság fejlesztésében is. Rendkívül fontos feladatunk az optimális bemelegítés kialakítása és a nyújtás verseny előtt, illetve az edzések után. Szorosan együttműködöm a sportági edzőkkel. Figyelembe kell vennem a felkészülés szakaszait, sőt azt is, hogy milyen típusú edzést végzett az adott napon a sportoló, és ehhez nekem maximálisan alkalmazkodnom kell. Természetesen nem hagyhatom figyelmen kívül a napi edzésmunkában a sportoló pillanatnyi állapotát sem.

– Ezek a teendők sportág specifikusak?

Teljesen azok.

– Például egy vívónál milyen feladatai vannak?

Alapvetően minden sportágban fontos a törzs szerepe. A felsőtestet az alsótesttel a törzs kapcsolja össze, ha az a gyenge láncszem, akkor a sportoló nem tud hatékony lenni. Mindig az az első feladat, hogy a törzset megerősítsük, ehhez most már ki-

alakítottunk egy protokollt. Rengeteg erősítő gyakorlatot megtanulunk súlyzóval kettlebellel, trx-szel, saját testsúlyllyal. Az alapok letétele után a vívók állóképessége mellett a gyorsaságukat, robbanékonyságukat is fejleszteni kell. A korszerű sportra jellemző, hogy a sportolók egyre atlétikusabbak mindegyik sportágban. Feladatom a prevenció is, a nyújtás mellett az antagonistá izmokat meg kell erősíteni, hogy elkerüljük a sérülésveszélyt.

– Hatalmas munka egy sportág sajátosságainak figyelembevételével kialakítani az erőnléti programot?

A fő cél, hogy a sportoló minél hatékonyabb legyen a sportágában. Minden egyes sportág anatómiáját és mozgásanyagát fel kell mérnem, ahol dolgozom. Például a vízilabdánál az volt az első feladat, hogy bűvárpipával és bűvárszemüveggel megnéztem három negyedet egy meccsből, hogy felmérjem, pontosan lássam, mi az, amire készülnöm kell. Testrészre lebontva fel kellett mérnem, hogy az alsó test és a felső test aránya milyen mértékben kapcsolódik a munkába. A vízilabdánál szembesültem azzal, hogy milyen hatalmas szerepe van a lábmunkának a vízben. Erős, stabil lábat, dinamikus állóképességet és a testet elleni küzdelemhez erős felsőtestet kell fejleszteni.

– Folyamatosan fejlődnie kell, hiszen különböző sportágak mozgáskultúrájában kell elmélyednie.

Ehhez azért megvannak az alapok. Tudom, hogy hogyan kell fejleszteni a gyorsaságot vagy éppen az állóképességet, az erőállóképességet. Itt tulajdonképpen a sportágspecifikus gyakorlatok megválasztásában van a különbség, illetve abban, hogy a sportág milyen igényeket támaszt. Például egy hosszútávfutónak nem fogok gyors, robbanékon-



izmokat építeni.

– A munkája egy teljes felkészülési- és versenyzőszakot is felölel?

Egy teljes versenyévet magában foglal. Például Milák Kristóf esetében az éves felkészülés kezdetétől számítva – kis túlzással – a közös munkánk egészen addig tartott, amíg elhagyta a medencét a 100 pillangó döntője után. Például a 100-as döntő előtt még egy egész részletekbe menő bemelegítést kellett tartanom a számára. Ez az intenzív együttműködés azt jelenti, ha például 11 hónapot dolgozunk folyamatosan, akkor én 11 hónapot végig az úszókkal vagyok.

– Mennyire együttműködőek a sportolók az erőnléti edzések során? Mindegyik sportoló le van terhelve, fáradtak, ingerlékenyek lehetnek az intenzív edzésprogramjuk következtében. Mennyire tolerálják, hogy a sportáguk erős edzésein kívül még az erőnléti edzéseket is el kell végezniük?

Azt kell mondjam, hogy szerencsém van, az én edzéseimet szeretik. Például, ha vannak egyedi igényei a sportolóknak, azokra is figyelmet fordítunk – természetesen a végső cél a legfontosabb, amit el kell érniük az erőnléti edzésekkel. Nagyon sokat magya-

rázok edzés közben. Volt olyan is, hogy az egyik sportoló, aki egyébként olimpiai bajnok, azt kérte, hogy egy másik gyakorlatot csináljunk, mert ezt már nagyon sokszor ismételtük. Erre azt mondtam, hogy gondolja át, ez a fajta mozgásforma közel áll ahhoz, amit a sportágában alkalmaz. Ha úgy gondolja, hogy ez a gyakorlat nem jó, akkor ehhez hasonló feladatot tudok adni, de én úgy gondolom, hogy ez egy hasznos gyakorlat. A sportoló elfogadta ezt az érvet. Egyáltalán nem győztesként jöttem ki a helyzetből, mert itt az együttműködésen van a hangsúly, de nagyon fontos, hogy sikerült meggyőzőm a sportolót.

– Volt olyan sportoló, akivel nem tudott együtt dolgozni és megszakította az együttműködést?

Már 17 éve dolgozom erőnléti edzőként és mindössze két olyan sportoló volt, akikkel nem jöttem olyan jól ki, mint a többiekkel. Tulajdonképpen semmilyen konfrontációm nem volt senkivel. Szerencsés vagyok, mert azt mondhatom, hogy a sportolók között és köztem működik a kémia. Félreértés ne essék, ez nem azt jeleníti, hogy különösebben pátyolgatom a tanítványaimat.

– A rugalmasságára jellemző, hogy hosszú távon együtt tud dolgozni Milák Kristóffal, akivel – úgy tűnik a hírek alapján – nem olyan egyszerű az edzőknek együttműködniük.

Én nagyon kedvelem őt. Nem érzem, hogy különösen nehéz lenne az együttműködésünk.

– Van-e különbség egy csapatsportág és egy egyéni sportág mentalitásában az edzés munka elvégzésében? Más módon kell-e edzést vezetnie egy csapatnak?

Az egyéni sportolók hozzáállása egy kicsit más, céltudatosabbak. Ugyanakkor a csapat sportágakon belül is meg lehet különböztetni céltudatosabb csapattagokat, akiknek egyéni sportolói mentalitásuk van. Szép számmal vannak olyanok is, akik kifejezetten élvezik a csapatban történő munka hangulatát. Edzésvezetésben nincsen különbség.

– Kajak-kenu edzőként kezdte a pályafutását?

Nem, 2005-től személyi edzőként dolgoztam egy fitnesszteremben. Volt egy-két sportoló, aki kérte a segítségemet, például a világbajnokok győztes és világbajnoki ezüstérmes S Kovács Ádám karate versenyző, és időnként Talmácsi Gáborral is dolgoztam. 2007 őszén keresett meg Klenyán Tamás, a Honvéd és a kajak-kenu válogatott masszőre, hogy a Honvéd keres egy erőnléti edzőt, aki szakmai tapasztalattal, sport múlttal és edzői végzettséggel rendelkezik. Akkor én voltam jóformán az egyetlen, aki ezeknek a követelményeknek megfelelt. Elkezdtem



dolgozni a honvédosokkal. Később visszahallottam, hogy Kokó, a honvédosok vezető edzője nagyon hamar azt mondta Kemény Dénesnek, hogy van itt egy gyerek, aki egész ügyes. Dénes lejött egy pár nappal később, leült és megnézte az edzést. Az edzés után feltette a kérdést, hogy kellene a válogatottnak egy erőnléti edző, és el tudnám-e vállalni a feladatot. Ki az, aki nemet mondott volna Kemény Dénesnek? Természetesen nagy örömmel elvállaltam a munkát. Azóta folyamatosan erőnléti edzőként dolgozom. Később felkértek a BVSC vízilabda csapat erőnléti edzőjének, ahol 11 évig dolgoztam. A vízilabda válogatottnál Kemény Dénes, illetve Márcz Tamás kapitánysága idején veztettem az erőnléti edzéseket. 2020 augusztusa óta dolgozom az úszókkal, többek között Milák Kristóffal és Márton Richárddal.

– Kevesen tudják, hogy Zala György, a kétszeres olimpiai bronzérmes kenus sportolói pályafutása alatt asztmával küzdött

A betegség fokozatosan, lassan alakult ki egy vírusfertőzés következtében. Olyan jellegű, terhelésre jelentkező asztmám van, amely következtében a bemelegítés után, egy időre megszűnnek a tünetek. Amikor már gondot okozott nekem az asztma, mindig alapos bemelegítésre volt szükségem. Mivel a terhelés hatására a hörgőim beszűkülnek, egy spray-t kell használnom. Sportolói pályafutásom vége felé egy 40–50 perces edzés után a szervezetem jelezte, hogy tovább nem megy a terhelés, fáradékonyabbá váltam. Többek között ezért kellett abbahagynom a versenyzői pályafutásomat. A tűz még mindig megvan bennem. Lehet, hogy még 50 évesen is versenyeznék, ha lehetne.

– Nem versenysportoló, de mégis rendkívül kisportolt a külső megjelenése.

Akkor hiteles egy edző, ha nemcsak elmagyarázza, hanem be is mutatja a gyakorlatokat a sportolóknak, ehhez jó fizikai állapot szükséges. 55 éves elmúltam, ha nem mozgok, fáj a derekam. Sokkal jobb érzés, ha reggel izomlázat érzek a mozgástól, mintha fájdalmaim lennének a passzivitástól.

– Milyen tapasztalatokat szerzett a kiemelkedő képességű sportolók felkészítése során?

Nagyon sok különféle sportolóval dolgozom és sajnos, azt látom, hogy sokan félnek a versenytől, holott pont erre készülnek. Találkoztam több olyan sportolóval, aki nem lett sikeres, pedig jóval többet tudott, mint amit a versenyen produkált. Pedig amikor odaérnek a végső megmérettetésre, mindenkinek olyan bátornak kellene lennie, amennyire csak tud. Amit megtanult és begyakorolt, azt igenis, végre kellene hajtania. Ahogy a sportoló a feladatokat elvégzi az edzésen, úgy kellene versenyeznie is. A legvégső feladat a verseny, erre készült hosszú időn keresztül. A sportolónak kizárólag a végrehajtandó versenyfeladatra kellene koncentrálnia, a külső tényezőket és a hatalmas mértékű stresszt kizárva. Úgy gondolom, hogy nagyobb hangsúlyt kellene a mentális felkészítésre fordítani.

Jády György

Születésnap i köszöntő

Köszöntjük a 80 éves Pálvölgyi Miklóst

Augusztus 18-án ünnepelte 80. születésnapját Pálvölgyi Miklós öttusázó, edző, mesteredző, svájci és magyar öttusa szövetségi kapitány. Irányításával a magyar öttusázók 18 felnőtt világbajnoki címet nyertek: három férfi és egy női egyéni aranyérem mellett 14 csapat-és váltósiker született.

Talán nem is lehetne méltóbban köszönteni a sajátos humoráról (is) ismert sportembert, mint a Magyar Edzők Napja alkalmából készült kiadványban.

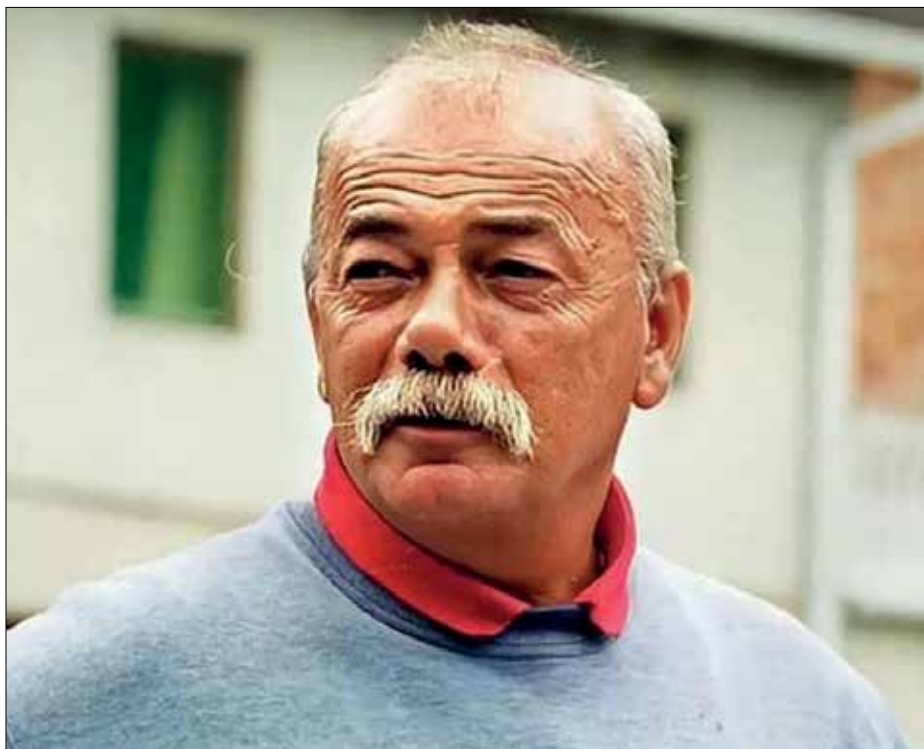
A versenyző

A kis Pálvölgyi Miklós nyolcéves korában kezdett úszóedzésekre járni. Az 1957–1958-as tanévben a Kazinczy utcai általános iskolában tanult, ahol Nyulászi András öttusaedző testnevelést és egészségtant tanított. Egy kerületi úszóverseny után, ahol Pálvölgyi győzött, a Tanár úr megkérdezte tőle, lenne-e kedve öttusázni. Így került a Pedagógus SC öttusázói közé. Később ennek a szakosztálynak a legjobbjai – köztük Pálvölgyi Miklós – élesztették újjá 1962 májusában Nyulászi tanár úr és Mízsér Jenő „öttusapápa” vezetésével az Újpesti Dózsa - korábban Budapesti Dózsa öttusa szakosztályát. Pálvölgyi Miklós 1962 és 1967 között sportolt az Újpesti Dózsában.

1963-ban két sportágban, öttusában és párbajtőrvívásban is országos ifjúsági (ma junior) bajnok lett.

Első világversenyében vívásban indult. 1963-ban az ifi vb-n még helyezetlen volt, de 1964-ben csupán a későbbi győztestől és világbajnoki címvédőtől vereséget szenvedve lett párbajtőrben hatodik.

Egy év múlva, 1965-ben az újpesti öttusázás első világbajnoki résztvevője lett. A lipcsei világbajnokságon együtt rendezték meg a felnőttek, valamint első alkalommal a juniorok versenyét. „A 800 éves város jubileuma egyben az öttusázók nagy ünnepe is volt, szeptember végén a felnőttek mellett a juniorok első világbajnokságára is sor került a német városban (...) 43 felnőtt és 21 junior versenyző részvételével. A junioroknál egyéniben Bodnár János győzött a későbbi olimpiai bajnok svéd Björn Ferm előtt, Pálvölgyi Miklós



volt a bronzérmes. A magyar csapat közel ezer pontos előnnyel nyerte meg az aranyérmet” (Az öttusa története, 1999).

Pálvölgyi a technikai számokban remekelt, ám az úszásban nem tudott fejlődni, ezért Nyulászi András azt javasolta neki, hogy váltson vívásra. 1966-ban az első párbajtőr válogatón – Nemere Zoltánt, Fenyvesi Csabát és a későbbi örök barát Kulcsár Győzöt is megelőzve – harmadik lett, de néhány hét múlva a szíve visszahúzta az öttusához, ismét edzésbe állt.

Pálvölgyi Miklós versenyzői korszakára így emlékszik vissza versenyzőtársa, az 1965-ös junior világbajnok csapat tagja, Bakó Pál:

„1960-ban, 14 évesen vettem részt az első háromtusa versenyemen, melynek egy kilométeres terepfutó számát a Fenyőgyöngyén rendezték. A téglalap alakú pálya egyik hosszabb oldala egy erős 350 méteres lejtő, a másik hosszabb oldala 350 méter kegyetlen meredek emelkedő volt. Miki egy perccel indult utánam, és pár méterrel a cél előtt megelőzött. Nem baj, gondoltam, hiszen két évvel idősebb nálam...

Közös bennünk, hogy mindkettőnket Nyulászi András csábított el öttusázni, bár később nem egy klubban versenyeztünk. Érdekeség, hogy Miki az egyetlen olyan „világcsúcstartó”, akit eddig senki nem tudott utolérni és szerintem nem is fog. Azt hiszem, 1963-ban történt, hogy egy öttusaverseny vívósámát veretlenül nyerte meg. Ma is előttem van a kép, ahogy az utolsó asszójánál vagy húszan álltunk a pást mellett, és természetesen neki drukkoltunk. Nyert!

(Az említett verseny a krónikák szerint az 1961-es Budapest-bajnokság volt, amelyen Pálvölgyi Miklós 22:0-ás mérleggel, 1360 ponttal nyerte meg a vívást – a szerző). Közös nagy sikerünkénél, a lipcsei junior világbajnokságon a vicceivel és a humorával minden helyzetben elfeledtette velünk a lámpalázunkat”.

Az edző és kapitány

Edzői pályafutása 1971-ben kezdődött volt egyesületénél, az Újpesti Dózsa Sportiskolában, ahol 1974-ig tevékenykedett. Közben elvégezte a Testnevelési Főiskola öttusa szakadói képzését. 1974–1976 között Miskolcon a VIMELUX (később Medicor) egyesületnél dolgozott, majd 1977. január elsején

a KSI-hez szerződött, ahol 11 évig maradt. 1988-ban rövid ideig egy kisebb egyesülethez, a MAFC-hoz szerződött, elsősorban azért, mert már tárgyalásban állt a svájci szövetséggel, és az év folyamán többször kellett kiutaznia. Svájcban is 11 sikeres évet töltött el. Újjáélesztette az eredményességben a magyarhoz nem hasonlítható svájci öttusát, legeredményesebb tanítványa a világbajnoki ezüstérmes Peter Steinmann volt. A 2000-es olimpia után hazajött, mert hívták a magyar szövetség akkori vezetői, Császari Attila elnök és Pécsi Gábor technikai igazgató.

Újra itthon

Császari Attila, a Magyar Öttusa Szövetség akkori elnöke így emlékezett vissza Pálvölgyi Miklós hazacsábítására:

„Elnökként pontosan tudtam, hogy az évek óta jól működő felállásunk, amikor is Pécsi Gábor egy személyben látta el a szövetségben a főtitkári és a szövetségi kapitányi pozíciót, hosszútávon nem fenntartható. Nagy volt a kockázata annak, hogy valaki vagy valami sérülni fog. Azt is tudtam, hogy ha Gáboron múlna, a szakmát választanám, így főtitkári keresésbe kezdtünk. Sajnos ez a meglehetősen elhúzódoó keresés semmilyen megnyugtató jelöltet nem eredményezett. Ezek után egy reménytelen, elkeseredett értékelés alatt merült fel, hogy mi lenne, ha mégis egy jó szövetségi kapitány után néznénk? Még ezen a beszélgetésen beugrott az akkoriban svájci szövetségi kapitánnyként tevékenykedő Pálvölgyi Miklós neve. A megkeresésünket Miklós megtisztelőnek érezte, és azonnal igent mondott. A kapitánysága idején született eredmények azt bizonyították, hogy jó választás volt!”

Pálvölgyi Miklós így nyilatkozott a Nemzeti Sport 2001. augusztus 10-i számában:

„A Svájcban elért eredményeim itt értéktelenek, pedig ott óriási siker volt egy vébé-ezüstérem. De ne higgye, hogy el voltam keseredve, mert tudtam, hogy ott más az értékrend. És nem is azért jöttem haza, mert jönnöm kellett, hiszen „életfogytig” tartó szerződésemm volt. Azért jöttem, mert hívtak egy közeget, amelyik fontos volt a számomra. Svájci edzőként is naprakész voltam a magyar öttusából, hiszen kéthetente találkoztunk valamilyen versenyen vagy edzőtáborban, sokat beszélgettünk az itthoni dolgokról. A hívó szó után nem kértem gondolkodási időt, jöttem. És nem bántam meg, hogy így tettem.”

2001-től 16 évet töltött el a MÖSZ szövetségi kapitánnyaként, először csak a férfiak élén, 2008-tól pedig már a női versenyzőket is irányította. Ebben az időszakban a felnőtt me-



zőnyben 18 világbajnoki címet nyertek versenyzői: 3 férfi egyéni (Balogh Gábor, Horváth Viktor, Marosi Ádám), egy női egyéni (Kovács Sarolta), valamint 14 aranyérem csapatban és váltóban. Négy olimpián vett részt szövetségi kapitánnyként: 2004-ben Athénban, 2008-ban Pekingben, 2012-ben Londonban, amikor a három évvel korábban az ő irányításával első világbajnoki címét szerző Marosi Ádám ötkarikás bronzérmet nyert, és 2016-ban Rióban. Utána mondott le tisztségéről. Pálvölgyi Miklós, vagy ahogy sokan ismerik, Stöpszli, 46 évet töltött a pályán edzőként. Kimagasló szaktudás, kiváló humor és elismerésre méltó műveltség jellemzi. Mindig gondot fordított arra is, hogy versenyzői a tanulásban is helytálljanak, és hogy tovább vigye az általa tisztelt elődei, Mizers Jenő és Nyulászi András értékrendjét.

Így látták a tanítványok

Marosi Ádám olimpiai bronzérmes, 2x egyéni világbajnok versenyző:

Ő a nagybetűs szövetségi kapitány

„Miki bá” 80 éves lett az idén, én meg 40. Számomra megtiszteltetés, hogy együtt ünnepelejünk kerek születésnapunkat, hogy feleannyi idős lehetek, mint egykori kapitányom! De félretéve a humort, ami annyira jellemzi őt ... 2001 és 2016 között volt szövetségi kapitány, és az ő irányításával váltam juniorból felnőtt versenyzővé, de már juniorként kaptam tőle versenyzési lehetőséget a felnőttek között. Számomra ő a nagybetűs SZÖVETSÉGI KAPITÁNY, vezérnek teremtette a Jóisten. Jól összefogta, jól kezelte a sokféle fiatal gyereket és a felnőtteket. Az ő kapitánysága idején lettem először egyéni világbajnok és olimpiai bronzérmes. Sajnálom, hogy amikor átadta a stafétabotot, az utódai nem kérték a

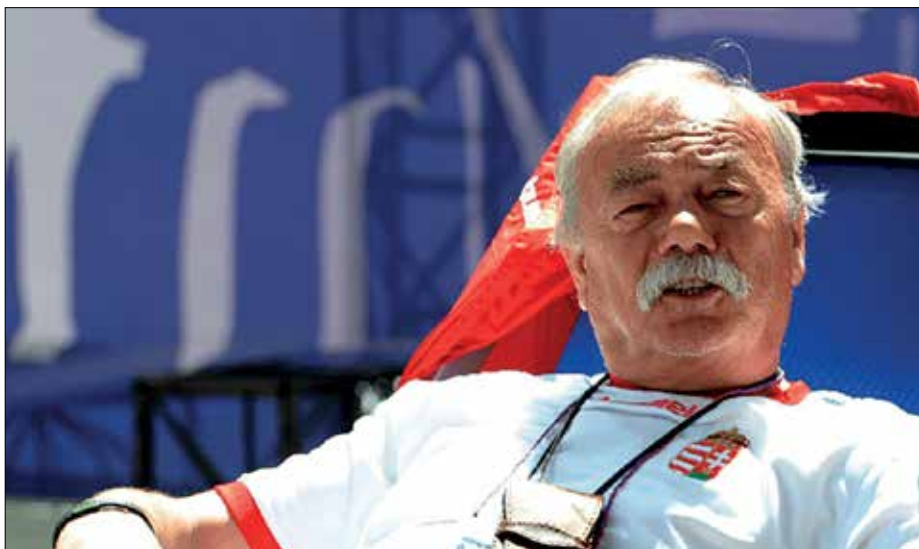




segítségét és a tanácsait. Ha tanácsadóként megmarad a sportág mellett, nem így alakul a magyar öttusázás utóbbi nyolc éve! Szerencsére a versenyzők hozták az eredményeket, de a hangulat megváltozott. Régen egy közösséget alkottunk, létezett az öttusacsalád, voltak közös programok, főzések, az edzőtáborok is hangulatosan teltek. Én 37 évesen lettem másodszor is egyéni világbajnok, olimpiai hatodik helyezett, de az akkori vezetést ez nem érdekelte, nem ünnepeltek meg, mint a mai sikeres versenyzőket...

A mostani öttusa nagyon egyéni sportág lett, ezért is kellenének az olyan emberek, mint Miki bá', aki csapattá kovácsolta az egyéniségeket. Nekem is engedte, hogy a magam útját járjam, mégis egységet teremtett, én is a csapat, a közösség része voltam. Nagyon értett az edzőtáborok megszervezéséhez. Mindenkihez van néhány jó szava, a humora pedig szenzációs! Úgy volt a barátunk, hogy éreztük a határt, mert tekintélye volt, ami máig megmaradt.

Tibolya Péter világbajnok öttusázó, az UTE öttusa szakosztályának vezetője:



Megtanultam tőle, hogy a versenyzőt szeretni kell!

Nehéz megszólalnom, ha Miki bá'-ról kell beszélni, mert ő olyan volt nekem, mint a pótapám. Mindig mondta nekünk, hogy tanulni kell, engem ő beszélt rá a jogi egyetemre, de az élet bármilyen témájával fordulhattunk hozzá. Fantasztikus humora van, ami átsegített minket a nehéz helyzeteken. Az öttusa kemény sportág, a rengeteg edzés elviseléséhez és teljesítéséhez nagy szükség volt a humorára. Diszkrét ember, megőrizte a titkainkat. Ifi versenyzők voltunk, amikor megismert minket, Kasza Robit, Marosi Ádámot és engem, a nagyjából azonos korú három fiatal öttusázót, és fokozatosan épített be minket a válogatottba. Tudta, hogy versenyrutint csak versenyzéssel lehet szerezni, ezért bepakolt minket a kisbuszba, és vitt versenyről versenyre szerte Európában. Ez nagyon összekovácsolt minket, jó kis csapat lettünk. El sem tudom mondani, mennyi mindent kaptam tőle, amit később is hasznosítani tudtam az életben. Ha rá gondolok, az a kép jelenik meg, ahogy a

versenyeken egy bőr szemüvegtok lóg a nyakában. Abban az időben még más volt az eredményközlés, nem léteztek a különböző applikációk, ezért mindig ott volt egy eredményjegyzék ráakasztva a bőr tokra. Egyszer megemlítettem neki, hogy ha majd abbahagyom a versenyzést, adja nekem a szemüvegtokot ... 2016-ban fejeztem be az öttusázást, és búcsúzóul meghívtam őt egy ebédre. Én egy bekeretezett fotóval leptem meg őt, tőle pedig megkaptam a szemüvegtokot. Megható volt, hogy emlékezett a kérésemre! A mai napig tartjuk a kapcsolatot, sokat beszélünk vele. Sok más mellett egy életre megtanultam tőle, hogy a versenyzőt szeretni kell, és szakosztályvezetőként ez a mondat vezérel. Úgy érzem, ennek a tanításnak is az eredménye Gulyás Michelle párizsi olimpiai győzelme.

Kovács Sarolta olimpiai bronzérmes, világbajnok öttusázó:

Tőle kaptam Barackot, a legnagyobb lelki társamat!

Miki bá'-ról legelőször az jut eszembe, hogy éppen tíz éve, augusztus 23-án tőle kaptam a legnagyobb lelki társamat, Barack nevű kutyámat. Az ajándékozás előzménye, hogy a 2014-es székesfehérvári Európa-bajnokságon a lovaglás előtt győzelemre esélyes pozícióban álltam. Mondanom sem kell, hogy fehérvári versenyzőként, duplán hazai pályán mennyire szerettem volna jól szerepelni ... A lovaglásra azonban egy néző elhozta a kutyáját, ami nem illik, mivel a kutyától a ló megvadulhat. Így is történt: a pálya mellett álló személy kutyája megugatott minket, ami megzavarta a lovamat. Emiatt ki kellett hagynom egy ugrást, mert a ló a folyamatos ugatás miatt félt arra menni, így viszont elvesztettem az esélyemet a győzelemre. Szerencsére hamar össze tudtam szedni magam fejben az eset után, és jó versenyzéssel hatodik lettem. Akkor Miki bá', a kapitány azt mondta: büszke rám, hogy ilyen jól tudtam kezelni a helyzetet, nem vesztettem el a lélekjelenléteimet, és megdicsért a kitartásomért és a koncentrálásért. Ezek után lepett meg a mopsz kiskutyával, hogy elfelejtsem a rossz emlékeket. A kutyus két-három hónapos lehetett akkor, amikor hozzám került, és mivel rózsaszín volt, a Barack nevet kapta. Azóta ő a legnagyobb lelki társam, és ha ránézek, Miki bá' jut az eszembe, no meg az a nem mindennapi „baleset”, és egyfajta kárpótlást, megerősítést érzek a nehéz helyzetekben”.

Füredi Marianne

Párizs 2024

Olimpizmus – a sport filozófiája?

Az olimpiai mozgalom alapjául szolgáló filozófiát általában „olimpizmusnak” nevezik, de korántsem egyértelmű, hogy pontosan mi is az olimpizmus, honnan ered, és hová tart. Ennek a cikksorozatnak az a célja, hogy feltárja ezeket a kérdéseket, kezdve azzal a vitával, hogy az olimpizmus jogosan nevezhető-e egyáltalán filozófiának. A második kérdés az, hogy az olimpizmus a sport filozófiája-e, vagy inkább a sport – pontosabban a sportban rejlő, az olimpiai mozgalom nagyobb céljait támogató értékek – által informált filozófia. Az egyik ilyen érték az emberi kiválóság, de nehéz lehet pontosan meghatározni, hogy az olimpizmusnak mi az elképzelése az emberi kiválóságról. Az olimpizmus a sporton keresztül történő nevelés értékét is hirdeti – konkrétan a jó példamutatás nevelő értékét, de világossá kell tenni, hogy mik ezek a példák, és hogyan kell nevelniük. Az igazságosság és a sportszerűség értékei is megerősítést nyernek, de a nemzetközi közösségeken belüli eltérő etikai nézetek kihívást jelentenek számukra. Ez elvezet a világgözcsofésség politikai eszményéhez, és ahhoz a kérdéshez, hogy az olimpia hogyan tudja ezt előmozdítani anélkül, hogy a hegemonia vagy a homogenizáció csapdájába esne. Tekintettel a mozgalom nagy társadalmi és politikai céljaira, az olimpizmus filozófiaként elégtelennek tűnhet. Paradox módon ez az elégtelenség lehet az olimpizmus sikerének titka.

...

A sporton keresztül történő nevelés elmélete

Az olimpizmus harmadik értelmezési módja a sporton keresztül történő nevelés elmélete. Azért mondom, hogy sporton keresztül történő nevelés, nem pedig sportoktatás vagy akár testnevelés, hogy hangsúlyozzam, hogy az olimpizmus célja nem elsősorban az atlétikai készségek vagy a fizikai erő és fittség elsajátítása. A testnevelés már Pierre de Coubertin szemszögéből is eszköz volt nagyobb társadalmi és politikai célok eléréséhez (Chatziefstathiou, 2012). Amint azt az előző részben láttuk, az olimpizmus humanista szemlélete a kiválóság ápolását



célozza, és amint azt az olimpizmus első alapelve kimondja, ezt legalább részben „a jó példa nevelő értéke” révén várja el. Az olimpiai mottó és hitvallás mindeközben a kiválóságra való törekvést (magasabbra, gyorsabbra, erősebbre) sugallja a részvételen keresztül (nem a győzelem a fontos, hanem a részvétel). Felületesen nézve ez a három dolog ellentmondásosnak tűnhet. Vajon az olimpizmus a nevelést a nézettségen, a győzelemre törekvő játékon vagy a pusztán részvételen keresztül segíti elő? A követendő példa egy bajnok, egy kegyes vesztes, vagy talán nem is egy személy, hanem egy bizonyos fajta szellem, amelyet a fair play gesztusai mutatnak?

Az olimpizmus „jó példa” alatt nyilvánvalóan az olimpiai sportolót, és különösen az ő kiválóságát értjük, amelyről azt gondoljuk, hogy nevel azáltal, hogy másokat is kiválóságra ösztönöz. Számtalan történet szól arról, hogy a gyerekek a televízióban látott olimpiai játékok után sportolni kezdtek, és az ötlet aligha új; valójában az ókori görög atléták ugyanezt a nevelő funkciót látták el. Az ókori olimpiai játékok győztesei jogot szereztek arra, hogy szobrot állítsanak magukról az olimpiai szentélyben, és néha olyan költőket is megbíztak, mint Pindar, hogy írjanak győzelmi ódákat, amelyekben dicsőségüket ünnepezték. Az ódák és a szobrok szándékosan idealizálták a sportolók szépségét és teljesítményüket, mert társadalmi funkciójuk az volt, hogy a közösség

közös értékét, az aretē-t ünnepeleik – egy olyan tulajdonságot, amelyről úgy gondolták, hogy közelebb hozza az embereket az isteni tökéletességhez. Az olajkoszorú díjához hasonlóan, amely gyorsan kiszárad és szétesik, az emberi kiválóság múlandó és csupán tükrözi az istenekét – ahogy Pindar (1997) híres megfogalmazása szerint „egy árnyék álma az ember” (Pythain 8). Az olimpiai győztesek még ma is – legalábbis szimbolikusan – olyan globálisan közös értékeket képviselnek, mint a bátorság, az önfegyelm és a tisztelet.

A sportolók példaképként való pedagógiai felhasználása azonban veszélyt rejt magában – ezt már Szókratész is felismerte, aki szerint Athénnek inkább a pedagógiai szolgálatait kellene jutalmaznia őt, mintsem az olimpiai sportolókat a győzelmeikért, mert a győzelmeik miatt csak jobbnak képzelik magukat, míg az ő kérdezősködése valóban jobbá tette őket (Platón, Apológia 36de). A modern olimpiai játékoknak meg kellett küzdeniük azzal a problémával, hogy olyan sportolókkal, akiknek a versenyen tanúsított erényei nem mindig tükröződnek a versenyen kívüli viselkedésükben – Oscar Pistorius, aki ellen gyilkosság miatt indult eljárás, és olyan sportolókkal, akikről kiderült, hogy érmeiket kétes vagy tiltott eszközökkel, például doppingolással szereztek. Marion Jones és Lance Armstrong kiváló példái ennek a problémának. A veszélyt nem csak az jelenti, hogy az egyének néha

úgy érnek el sikereket a sportban, hogy valójában nem rendelkeznek azokkal az értékekkel, amelyeket a győztesnek szimbolizálnia kellene, hanem az a szélesebb körű nevelési üzenet is, hogy a győzelem bármilyen eszközzel, és nem az ahhoz kapcsolódó eredmények számítanak.

Sajnálatos módon számos olimpiai sportágban, sőt egyes nemzeti olimpiai bizottságokban is az etosz egyenesen az eredményekre vagy a magánjuttatásokra összpontosít, és csak érintőlegesen az emberi kiválóságokra, amelyek az érme szimbolikus értékét adják. Az eredményekre való összpontosításról azt gondolhatjuk, hogy az olimpiai mottó „citius, altius, fortius”, amelyet az Olimpiai Charta úgy ír le, mint amely „az olimpiai mozgalom törekvéseit” fejezi ki (Nemzetközi Olimpiai Bizottság, 2011). Ez a kifejezés, ahogy Loland (2001) rámutat, úgy tűnik, a Coubertin korában elterjedt, a haladás rekordjaival kapcsolatos rajongást is tükrözi. A mottót azonban nem kell kizárólag az eredményekre, vagy még általánosabban a mások legyőzésére vagy felülmúlására való összpontosításként értelmezni. Ez utóbbi értelmezés, ahogyan azt több filozófus is megjegyezte, ellentétes lenne az olimpiai hitvallással, amely kimondja:

„Az olimpiai játékokon nem a győzelem, hanem a részvétel a legfontosabb, ahogy az életben sem a diadal, hanem a küzdelem a legfontosabb. A lényeg nem az, hogy győztél, hanem az, hogy jól küzdöttél.”

Ahogyan Cesar Torres sportfilozófus (2006) megjegyzi, az olimpizmus – és maga a sportverseny – felvilágosult megértéséhez szükséges, hogy az olimpiai mottót és hitvallást összeegyeztethetőnek, sőt, egymást kiegészítőnek tekintsük. A sportversenyben való értelmes részvétel magában foglalja a teljesítménnyel és az eredményekkel való törődést, amennyiben ezek magának a versenynek a céljait képviselik. De a versenyben való részvétel folyamata – a részvétel, a küzdelem – az, ami a sportot, sőt magát a győzelmet is értékessé teszi. Az eBay-en lehet olimpiai érmet vásárolni, de annak vásárlási értéke semmi ahhoz az értékhez képest, amit a jó versenyzéssel való tényleges elnyerése jelent. Hasonlóképpen, egy versenyt megnyerhetünk küzdelem nélkül, a jó verseny hiánya miatt, vagy talán csak a szerencse miatt – mint amikor Steven Bradbury a 2002-es olimpián aranyérmet nyert rövidpályás gyorskorcsolyázásban, mert az előtte lévő versenyzők az utolsó kanyarban



egymásnak ütköztek (Baka és Hess, 2002). De az ilyen győzelemnek nincs értéke – sőt, hiányzik belőle a citius, altius, fortius szellemisége – az a sportolói ethosz, hogy folyamatosan fejlődünk és a lehető legjobb teljesítményt nyújtjuk, bármi legyen is az eredmény.

Az olimpizmus nevelési szempontból értékes jó példái tehát nem korlátozódnak a győztesekre vagy akár az egyénekre. A tisztességes versenyen keresztül a kiválóságra való törekvés egész látványa, figyelembe véve a leküzdött akadályokat és a teljesített kihívásokat, nevelési szempontból értékes példának minősül. Az olimpiai játékokra jellemző, hogy azokat a sportolókat ünneplik, akik leküzdnek bizonyos társadalmi és gazdasági akadályokat. Még a nemzetközi normáknál jóval gyengébben teljesítő sportolókat is, mint például Eric „The Eel” Mousambanit, az Egyenlítői-Guinea úszóját, vagy Wojdan Shahrkhani-t, az első szaúd-arábiai női olimpikont, a tömegek éljenzik és a média ünnepli. A világbajnokságokkal és a legtöbb más versennyel ellentétben az olimpiai játékok teret engednek olyan sportolóknak is, akik egyébként teljesítményük alapján nem kvalifikálnák magukat. Ez a gyakorlat azonban azzal jár, hogy egyes potenciális érmesek otthon maradnak (például amikor egy országnak egy adott sportágban három legjobb sportolója van, de közülük csak egyet vagy kettőt küldhet el a játékokra), és erős bizonyítékot szolgáltat azzal a váddal szemben, hogy az olimpia csak a teljesítménnyel törődik. A NOB sokszínűsége és befogadásra helyezett hangsúlya önmagában is fontos oktatási példa. Továbbá a sokszínű részvétel ösztönzése és elősegítése a példaképek széles skáláját hozza létre. Azzal, hogy az olimpizmus nem határozza meg nevelési példáit – még a sportsikerek

szempontjából sem –, lehetővé teszi a kiválóság világszerte érvényes felfogását.

...

Az igazságosság elmélete a sporton keresztül

Ha az olimpizmust – ahogyan azt sok filozófus állítja – az erkölcsi értékek sporton keresztül történő előmozdítására irányuló törekvés jellemzi, akkor legfontosabb nevelési példái nem a sportolók, hanem a cselekedetek lesznek. Bár az első alapelv idézi „az egyetemes etikai alapelvek tiszteletben tartását”, nem határozza meg, hogy mik ezek az elvek, és hogyan kell őket értelmezni. Azok, akik az etikát kulturálisan relatívnak tekintik, tagadnak az egyetemes elvek létezését, és az olimpizmus valóban egyfajta etikai imperializmust kockáztat, ha az angol-európai elveket egyetemesnek tekinti. Az etika multikulturális környezetben való gyakorlása valamilyen közös alapot igényel, és az olimpiai játékokban a sport biztosítja a közös alapot. A sport elsődleges etikai alapelve a fair play, amelyet az olimpizmus negyedik alapelve a kölcsönös megértés, a barátság és a szolidaritás mellett az „olimpiai szellem” alapvető elemeként határoz meg. Ha a fair play az igazságosság sportra alkalmazott etikai elveként értelmezhető, akkor az olimpizmus a sporton keresztül megvalósuló igazságosság elméleteként is értelmezhető.

Az ókori görög filozófiában az igazságosságot általában a közösségeknek megfelelő kiválósággént értelmezik. Erről szól Platon utópisztikus dialógusa, a Köztársaság, és Arisztotelész két könyvében is részletesen tárgyalja: Nikomachus etika és Politika. Bár a fair play fogalma a sportra jellemzőnek vagy legalábbis abból származónak tűnik,

mégis releváns a közösségek kiválóságaként értelmezett igazságosság szempontjából, mivel – amint azt Alisdair MacIntyre (1981) munkája kimutatta – a sport egyfajta közösség. Egyrészt a sportot szabályok szabályozzák, hasonlóan ahhoz, ahogyan a közösségeket törvények szabályozzák, és mind a sport, mind a közösségek számára fontos, hogy ezek a szabályok jól megformáltak, általánosan tiszteletben tartottak és megfelelően érvényesülnek. A demokratikus közösségek úgy tekintik magukat, mintha a törvények irányítanák őket. Minden közösségben a szabályokat és a törvényeket úgy kell kialakítani, hogy a kiválóság ápolható, kifejezhető és megfelelően díjazható legyen. Az olimpizmus egyik elsődleges etikai követelménye, ebből arra következtethetünk, hogy a sport szabályait és előírásait megfelelően kell alkalmazni. Nem tévedés, hogy az olimpiai sportolók és tisztségviselők esküt tesznek, amelyben megfogadják, hogy „tisztetben tartják és betartják a játékokra vonatkozó szabályokat”.

Hiba lenne azonban az olimpizmus igazságosságról vagy fair playről alkotott felfogását pusztán a szabályok betartására redukálni. Végül is a negyedik alapelv a fair play-t inkább „szellemként”, mint elvként jellemzi. Ebben nem áll olyan távol az igazságosság ókori görög elképzeléseitől, mint amilyennek látszik. Különösen Arisztotelész tartotta a szépség (to kalon) fogalmát az etikus társadalmi cselekvés szempontjából alapvető fontosságúnak. Az Eudémiai etikában az igazságosságot mint valami szépet írja le, és azt mondja, hogy a jó és szép ember (kaloszka-gathosz) nem azért tesz igazságos cselekedeteket a közösségben, mert azok valamilyen személyes hasznot hoznak, hanem egyszerűen azért, mert szépek (1249a). Az angol „fair” szó megőrzi ezt az esztétikai kapcsolatot a szépség és az igazságosság között, bár ez gyakran elfeledettnek tűnik a fair playről szóló kortárs vitákban, amelyek inkább a technikai és jogi jellegűek felé hajlanak. Például a 2008-as pekingi játékokon a hidrodinamikus úszódresszek által szerzett előnyt nagyrészt azért fogadták el, mert az nem sértett szabályokat. Nagyobb igazságérzet kellett ahhoz, hogy a Nemzetközi Úszósövetség végül 2009-ben betiltsa a ruhákat, részben Michael Phelps fenyegető bojkottja nyomására, aki vitathatatlanul a ruhák legnagyobb hasznélvezője volt, hiszen nyolc aranyérmet nyert Pekingben. Phelps ellenállása az

öltözekekkel szemben a sportközösségének javát szolgálta, amit Arisztotelész is gyönyörűen igazságosnak ismerhetett el.

Ha egyetemes etikai elvűnek akarunk lenni, akkor az olimpiai közösségben az igazságosság nem függhet egyetlen testület – még egy olyan nemzetközi testület, mint a NOB – jogi tekintélyétől. Az igazságosságnak túl kell lépnie az egyéni és nemzeti érdekeken, hogy a nemzetközi sportközösség közös érdekeit szolgálja. Ezt a leckét az ókori Olimpiában tanulták meg, amely párhellén szentély volt, amely definíció szerint minden hellén tulajdonát képezte, és ezért nem rendelkezett szuverén uralkodó hatósággal – kivéve Zeusz istent, akit minden tisztviselő, sportoló és néző azért volt ott, hogy imádják. A fent említett verseny, amelynek során kiválasztották az áldozati lángot meggyújtó kitüntetettet, méltányos megoldást jelentett az erre a megtiszteltetésre vonatkozó versengő igények problémájára, nem utolsósorban azért, mert a jelenlévők tanúi lehettek a versenynek, és tanúsíthatták annak pártatlanságát és eredményeinek érvényességét. Úgy tűnik, hogy a nyílt és átlátható eljárás egyesítő és békítő hatással volt a rivális törzsekre, amelyek a legtöbb más környezetben erőszakkal oldották volna meg nézeteltéréseiket. Azt is mondhatnánk, hogy az ókori versenyt „a barátság, a szolidaritás és a fair play szellemében”, azaz az olimpiai szellemben folytatták le, amely nem választható el az igazságosság esztétikájától.

Az igazságosság ezen olimpiai esztétikája által megkövetelt átláthatóság megmagyarázza, miért jelentenek olyan nagy veszélyt az olimpiai játékokra az olyan „láthatatlan” problémák, mint a dopping és a korrupció. A versenyen elkövetett szabálytalanságokkal ellentétben a dopping az igazságtalanság olyan formája, amelyet a közönség, de még a hivatalos személyek sem láthatnak kifinomult tudományos vizsgálatok nélkül. Mivel a sportban a doppingolás ellenőrzéséért felelősöknek gyakran anyagi érdekük fűződött az igazságosság illúziójának megőrzéséhez; általában nem az arisztotelészi kaloszka-gathoszhoz hasonlóan, a közösség belső javának megőrzése érdekében cselekedtek, hanem inkább olyan alacsonyabb rendű motivációk alapján, mint a szegény elkerülése és a vagyon felhalmozása. Amikor doppingügyek lelepleződtek – mint például Ben Johnsoné az 1988-as szöuli olimpián a 100 méteres sprintben aratott győzelme után –, az általában egyetlen egyén bátor és néha felségsértő cselekedetének volt köszönhető.

Csak 1999-ben, amikor a doppingprobléma az egész olimpiai mozgalmat fenyegetőnek tűnt, alapították meg a független Nemzetközi Doppingellenes Ügynökséget (WADA). Nagyjából ugyanebben az időben az olimpiai sportolók esküjének szövegét úgy módosították, hogy az tartalmazza a következő mondatot: „elkötelezzük magunkat egy dopping és drogok nélküli sport mellett”. Csak az elmúlt években kezdte el ez a hatalmas doppingellenes erőfeszítés helyreállítani a közvélemény bizalmát az olimpiai versenyek tisztasága iránt. Az átláthatóság fenntartása központi jelentőségűnek tekinthető az olimpiai igazságosság előmozdításának céljában.

Claudia Pawlenka filozófus (2005) szerint a méltányosság mint erkölcsi fogalom valójában a sportból ered. Mivel a sport a multikulturális olimpiai közösség közös nevezője, logikus, hogy az igazságosság sport által inspirált fogalma legyen az elsődleges etikai alapelv. Továbbá, mivel az olimpiai közösségnek egyetlen hatóság hiányában kell működnie, a jogállamiság demokratikus eszméje, amelyet a sportnak a szabályokhoz való szoros kapcsolata példáz, nagyon ígéretes. Az igazságosság olimpiai felfogása azonban, mint említettük, nem szűkíthető le a szabályok betartására. Valójában az olimpizmus, mint szintén megjegyeztük, a fair play-t „szellemként” vagy hozzáállásként jellemzi, amely magában foglalja a kölcsönös megértés, a szolidaritás és a barátság közösségi alapú fogalmait. Ez a jellemzés az igazságosságnak az ókori görög filozófia által hirdetett esztétikai aspektusára utal, amely átláthatóságot és közösségi megfigyelést követel. A 2012-es londoni játékokon az olimpiai igazságosságnak ezt az esztétikai felfogását, mint egyfajta szellemiséget, úgy tűnik, a tollaslabda-játékvezetők alkalmazták, akik nyolc játékost diszkvalifikáltak, mert „nem tettek meg mindent” az előmérkőzéseken, hogy a döntőben előnyös mérkőzéseket nyerjenek (BBC, 2012). Az olimpizmus igazságosság-elmélete valóban a fair play elvéből eredhet, amely magát a sportot is meghatározza, de a koncepció etikailag robusztusnak bizonyul, miközben befogadja a különböző kulturális meggyőződéseket.

Részletek Heather L. Reid (ROUTLEDGE HANDBOOK OF THE PHILOSOPHY OF SPORT; Edited by Mike McNamee and William J. Morgan; 2015) írásából
Fordította Haász Péter

Az edzők és a siker

Sokszor használt mondás: „Minden sikeres sportoló mögött ott áll egy edző.” Lehetne tágitani ennek a mondásnak az érvényességét: minden sportoló mögött ott áll egy edző. De úgy is lehetne folytatni: Minden sikeres sportoló mögött ott áll egy sikeres edző.

A sportban a sportolót az eredmény minősíti. De ugyanez vonatkozik az edzőre is? Az a sikeres edző, aki futószalagon szállítja a jobbnál jobb eredményeket? Vagy az edzői sikerességnek van más mércéje is?

Ezek a kérdések részben a Párizsi Olimpia kapcsán vetődtek fel bennem, részben pedig azért, mert mikor ezeket a sorokat írom, néhány nap választ csak el az idei MET edzői díjak pályázati és jelölési határidejétől. Kíváncsian várom, hogy az olimpiai eredmények fokozzák-e az érdeklődést a díjakra pályázókban, vagy a sportszervezetekben, szövetségekben és sportegyesületekben, hogy a megítélésük és a pályázati feltételek alapján arra érdemes edzőket jelöljék a díjakra. Az olimpia befejeztével a MET munkatársaival rövid értékelést tartottunk, hogy az olimpián kiváló eredményeket elért sportolók edzői mennyire felelnek meg a Mesteredzői Díj pályázati feltételeinek. Ismételten meg kellett állapítanunk, hogy a szakedzőképzésből kieső mintegy másfél évtizedes időszak ma is érezteti a hatását. Olyan edzők, akik az eredményességi feltételeknek megfelelnek, sajnos nem rendelkeznek szakedzői végzettséggel. Nem csak a díj elnyerésének lehetősége miatt, de szakmai érdekek miatt is ajánljuk, hogy azok az edzők, akik ebben érintettek, életkoruktól függetlenül mielőbb iratkozzanak be és szerezzék meg a felsőfokú képesítést. Példaként mindig felhozzuk az Olaszországból hazatérő edzőlegendát, Kulcsár Győzöt, aki hetvenévesen is beült a TF padba és megszerezte a szakedzői diplomát.

Visszatérve az edzői sikeresség mércéjére. Természetesen azoknál az edzőknél, akik egy sportág élvonalában dolgoznak, akár szövetségi kapitányként, vezetőedzőként, válogatott edzőként, vagy klubedzőként egy nemzetközileg is jegyzett klubcsapatot irányítanak, az elsődleges mérce az eredményesség. Tőlük az állami sportvezetés, a MOB, a sportszervezetük és természetesen a sportközvélemény is azt várja, hogy a befektetett anyagi eszközök és munka függvényében minél eredményesebben képviseljük Magyarországot és a sportszervezetüket. Azt is tudomásul kell venni, hogy a mégoly szakmai alapossággal elvégzett felkészülés

sem hozza meg mindig egyenes úton az elvárt, tervezett eredményt. Tudomásul kell venni, hogy a nemzetközi élmezőny szinte minden sportágban kiegyenlítődött, sokszor csak apró nüanszokon múlik, hogy valaki érmes helyezést ér el az olimpián, vagy lecsúszik a dobogóról. Gondoljunk arra, hogy Párizsban a 100 méteres férfi gyorsúszásban Németh Nándor úgy lett negyedik, hogy egy század másodperc választotta el a harmadik, és kétszázad a második helytől. Vagy a két csodálatosan szereplő országúti kerékpárosunknak Vas Kata Blankának és Valtér Attilának centimétereken múltott a bronzérem. Egyre inkább igazzá válik az a mondás, hogy nem csak az olimpiai érmeiket – de vonatkozik ez nem csak az olimpiákra, de a VB-kre és EB-kre is – de a helyezéseket is meg kell becsülni, értékelni kell. Ezek mögött is szakmailag kiválóan dolgozó edzők munkája áll és egy-egy helyezés sokszor a szerencsén is múlik. Az olimpián már a kvalifikáció megszerzése is komoly teljesítmény, egy-egy kvalifikációs hely mögött is ott áll egy sikeres edző.

Ugyanakkor éppen az olimpiai szereplés tükrében nem mehetünk el szó nélkül néhány negatív tény mellett. A küzdősportokban – a taekwondo aranyérmet leszámítva, ami magyar siker, de nem magyar edző érte el – főként birkózásban és judóban messze a várakozás alatt szerepeltünk. Hogy rossz volt-e a nemzetközi mezőny előzetes értékelése, rossz volt-e a formaidőzítés, vagy más okok állnak a sikertelenség mögött. ez alapos szakmai elemzést igényel, amit a szakemberek remélhetőleg el is végeznek. Azt is érdemes alaposan átgondolni, hogy a TAO által támogatott csapatsportokban miért ennyire „hézagos” a részvételünk. A sportvezetés nagyra értékelte, hogy a Párizsi Olimpiára négy csapatunk kvalifikált és az elmúlt olimpiák tükrében ez tényleg előrelépés. De a sportágakba ömlő rengeteg támogatás ellenére miért vagyunk fényévekre labdarúgásban, röplabdában és férfi kosárlabdában az olimpiai részvételtől? A négy kvalifikált csapatunk közül talán a férfi kézilabda válogatott volt, amelyik erőn felül teljesített. A másik három csapatot ismét csak nüanszok választották el a jobb helyezettől, az esetleges dobogótól. De miért?

Kiváló minősítést kell adni azoknak az edzőknek is, akik nem a reflektorfényben voltak, hanem pályaedzőként, kapusedzőként, erőnléti edzőként segítették az olimpiai szereplést. Ezeknek a szakembereknek



a munkáját is jutalmazni kell, erre meg is van a lehetőség.

Térjünk ki egy gondolat erejéig azokra az edzőkre is, akik soha nem voltak az előtérben, legalább is nem voltak olimpiai, VB vagy EB csapat tagjai, de az általuk nevelt sportolók jól szerepeltek, jó eredményeket értek el ezeken a kiemelkedő eseményeken. Az ő munkájuk eredményességének mércéje azoknak a sportolóknak a száma, akiket, mint nevelőedzők, utánpótlásedzők hozzásegítettek a nemzetközi hírnévhez, az olimpiai részvételhez. Ezeknek az eredményeknek az elismerésére szolgál több, a MET és az állam által alapított díj, az **Edzői Életmű Díj**, a **Hónap és az Év Utánpótlás Edzője díj** valamint a **Gerevich György és a Kemény „Fecső” Ferenc Nevelőedzői Díjak**.

A kiemelkedő edzői munkáért járó elismeréseket a MET a Magyar Edzők Napjának megünnepléséhez kapcsolódóan adja át szeptember 27-én. A Magyar Edzők Napja nem csak azoknak az edzőknek az ünnepe, akik aktuálisan elismerésben részesülnek, hanem minden magyar edzőnek, aki a maga területén áldozatkész, kitartó munkát végez. Ne felejtsük: a jó edző legfontosabb tulajdonsága a hitelesség. A hitelességnek az alapja pedig a szakmai tudás.

Köszönetet mondok minden edzőnek az elvégzett munkájáért és biztatok minden edzőt a szakmai tudásának további gyarapítására.

Köpf Károly

Rasovszky Kristóf

Húsz évnyi edzéseken leúszott sok-sokezer kilométer, mellette ugyancsak kőkemény erőnléti edzések vannak a Szajnában gyakorlatilag végig az élen úszó Rasovszky Kristóf olimpiai aranyérmében. A veszprémiek büszkesége az ilyenkor szokásos sajtóinvázió ellenére is szívesen vállalkozott a beszélgetésre. Bátyjával és ikerfivérével együtt szülei elsősorban a mozgásigényük kielégítésére tanították meg őket úszni, meg azért is, hogy versenyezhessenek és szerezhessenek maguknak barátokat.

2004-ben igazoltak le a Balatoni Úszóklub jogelődjéhez, a Füzfői Atlétikai Clubhoz – **emlékezett az első lépésekre Kristóf.** – Az első, köszönettel illelhető edzőm Epres Imre, akinek elsősorban azért tartozom hálával, mert megtanított engem az úzás szeretetére. És persze az alapokat is ő tette le, amelyekre támaszkodva azután a későbbi évek sokkal nehezebb és összetettebb munkáját felépíthettük. Ezt is neki köszönhetem.

– Ez az alapozó időszak meddig tartott és milyen eredményeket ért el?

Tizenhárom-tizennégy évesen eljutottam odáig, hogy korosztályom hátúszó és vegyesúszó versenyein az országos bajnokságon a 4–8. helyek egyikét tudtam megszerezni. Ekkor kerültem Szokolai László – Laci bácsi – kezei alá. Ez a váltás – alighanem természetes módon – számos területen változásokat hozott. No nem valamiféle kegyetlen vasszigorra gondoljon is bárki, de kétségtelen, hogy egy kis szigorodás is megjelent az edző-tanítvány kapcsolatban. Ahogy telt-múlt a közös munkával eltöltött idő, úgy 16 éves koromra már fejben is érett tanítványnak számítottam. Mind több alkalommal kerültek sorra közöttünk olyan szakmai beszélgetések, amelyek során Laci bácsi elmondta, mit miért tervez újítani vagy a korábbi gyakorlaton itt-ott változtatni és ezekről a felvetésekről én is elmondhattam a gondolataimat. A végén azután persze eljutottunk oda, hogy meggyőződött a változtatások szükségességéről, amit én akkor már nem csak kötelességből fogadtam el és végeztem el, hanem már fejben is adaptáltam a lényegét, tudatosan tettem, amit megbeszéltünk.

– Az 1993 óta Veszprémben edzősködő Szokolai László első, nemzetközi mércével mérve

sikeres nyíltvízi úszója Rákos Patrik volt, aki kijutott a 2012-es olimpiára.

Akkor már 15 éves voltam és én is a nyíltvízi versenyekre koncentrálni készültem. Természetesen komoly húzóerőt jelentett számomra az, hogy ő eljutott a nemzetközi szintre. Engem is motivált ez a lehetőség és igyekeztem is mindent elkövetni a siker érdekében.

– Mit gondol, ez az egyre nagyobb teret kapott, kölcsönös együtt gondolkodás mennyiben befolyásolta versenyzői eredményességének javulását?

A mai korban nem minden fiatal „vevő” erre a fajta együttműködésre. Márpedig a kellő alázatosság, céltudatosság, akaraterő nélkül nem lehet komoly eredményt elérni. Nekem ez a munkám, sokat gondolkodom is azért, hogy ebben a rendkívül jól felépített rendszerben minél jobban meg tudjak felelni a követelményeknek. Az én visszajelzéseim is segíthetik Laci bácsit abban, hogy a szükséges finomításokat ki tudja „okoskodni”.

– Mondana konkrét példát is ezen finomítások közül?

Jó példa lehet erre a kérdésre válaszolva a 2021-es év, a tokiói olimpiára történt előkészületek időszaka. A nagy versenyekre természetesen a legkülönbébb információs csatornákon keresztül akár már több évvel előbb is folyik a „feltérképezés”: milyen viszonyok várhatóak, akár a versenyzést, akár az ottani tartózkodás körülményeit illetően? Amikor ismertté vált, hogy a nyíltvízi úszószámok versenyait a megszokotthoz képest jóval melegebb vízben bonyolítják majd le, akkor mi erre „válaszul” a hévízi tóban tartottuk edzéseink jelentős részét. Amikor pedig a párizsi olimpia helyszíneit illetően véglegesen a Szajnát jelölték meg, mint egyetlen lehetséges helyszínt, erre Laci bácsi a százhalombattai Dunaágban jelölt ki egy, az ottanihoz hasonló szakaszt, ahol azután annyit gyakorolhattam a majdani viszonyokat, amennyire szükségem lehetett.

– Naponta órákat tölt el a medencében vagy a nyílt vízben, ahol leginkább némaságra van kárhozható.

Pedig alapvetően szeretek beszélgetni és nem csak a sportról vagy az edzőmunka aktualitásairól. Veszprémben például megkezdhetetlen sport a kézilabda, hiszen a csa-

pat húsz éve a világ élvonalában szerepel. Természetesen én is szurkolok azért, hogy végre egyszer már sikerüljön a Bajnokok Ligáját elhódítania a sztárjátékosokkal megtűzdelt együttesnek.

– Manapság egyre kevesebben házasodnak, Ön viszont a közelmúltban megnősült. Miért döntött a sokak által elavultnak ítélt intézmény mellett?

Több okom is lehetett erre. Ami bizonyosan befolyásolt az az, hogy a környezetemben több, jó példát is láttam, jó házasságokat ismerek, így én is ezt az utat választottam.

– Mint élsportolónak, nem sok ideje maradt a teljes kikapcsolódásra, mindössze ötnapos nyaralásra futotta. Szeptember elsejétől pedig kezdődik a kőkemény munka, hiszen október-november folyamán három világkupa verseny is kínál megméretési lehetőséget. Hogyan tovább, milyen tervei vannak?

Eddigi sikereimben rendkívül fontos tényező volt a társak jelenléte, a közös, egymást húzó edzések. Egyedül ugyanis szerintem ezt nem lehet csinálni. Amikor van kivel egymást hajtania az embernek, az komoly lendítőerőt jelent. 2021-től minőségi partnereim voltak. Kalmár Ákos mellett megjelent Betlehem Dávid és 2023-tól Sárkány Zalán is növelte a konkurenciát. Mivel már huszonhét éves vagyok, ezért óvatosabban kell terveznem az éveket, de annyi bizonyosnak látszik, hogy még két évig mindenképpen szeretnék a nemzetközi élményben csatázni. Ha viszont addig eljutok, jelentkezhet egy újabb csábítás, a 2027-ben Magyarországon esedékes világbajnokság. Onnan pedig megint csak egy esztendőnyire van a következő olimpia. Maradjunk annyiban, hogy két évig biztosan maradok. Ellenfelekben nem lesz hiányom, hiszen Párizsban is 8–9 olyan úszó volt a mezőnyben, akik valamennyien képesek lehettek volna egy dobogós helyezésre. Márpedig ha tovább versenyzek, akkor céljaimat nem adhatom alább egy-egy dobogós helyezésnél. Ha reálisnak és megvalósíthatónak tűnő célt tűzhetek ki magam elé, akkor érdemes dolgoznom. Ahogy ismerem Laci bácsit, rajta nem fog múlni, hiszen eddig is mindig sikerült kitalálnia valami nyerő lépést ...

Jocha Károly

Ihászné Hajós Mária

Egy sportoló életében legtöbbször több edzőnek is szerepe van abban, amíg a tanítvány eljut sportága élvonalába. Az esetek jelentős többségében azért egyvalakinek mindig nagyobb a része tanítványa karrierjének alakulásában, mint a többi edzőtársnak.

Így történt ez a Vasas SC és a válogatott egykori kiváló balszélsőjének, Ihász Gáborné Hajós Máriának az esetében is. A villámgyors szőke játékos – aki ötvenhárom alkalommal léphetett pályára a nemzeti együttesben pályafutása során – életében ez az ember a sokoldalú mesteredző, Fleck Ottó volt, aki egyébként novemberben a 90. születésnapjához érkezhet.

A VII. kerületi Sportiskolában – amely, ha jól emlékszem, a Vörös Meteor nevelő bázisaként működött – Sztancsek Marika nénitől tanultam az alapokat, majd Csenki Szuszi néni is foglalkozott velem. Tőlük emelt ki engem Ottó és vitt magával az angyalföldi piros-kékekhez.

– Ez 1971-ben történt...

„Gyere kis Tutajkám” mondta Ottó, amikor elvitt a Fáy utcába. Így nem csak edzőm lett, hanem egy személyben a keresztapám is, aki a nevemből kiindulva adta nekem a Tutaj becenevet. – Egy adag tehetség biztosan volt bennem, amit ő jó szemmel meglátott és elkezdett velem szisztematikusan foglalkozni. Elsősorban az ő munkájának köszönhettem, hogy egy évvel később már a Vasas kezdő csapatának biztos pontjai közé számítottam és alig egy évvel később, 1972-ben komoly teljesítménnyel járultam hozzá például a Veszprém ellen idegenben megnyert rangadóhoz is, ami azután a bajnoki címünket is megalapozta.

– Ez sportágtörténeti érdekesség volt...

Igen, mert nekünk idegenben legalább egy góllal többet kellett lőnünk, mint a Fradinak. Ottó azóta is többször feleleveníti a történeteket, amikor így rákérdez: „Emlékszel, Tutajkám, kik is lőtték a gólokat?”. Hát a legeredményesebbekre persze, hogy emlékszem. Ottó felesége, a kivételesen jó irányító, a Babos Ági kilenc gólt szerzett, Angyal Éva és én pedig 4–4 góllal járultunk hozzá a végül gólkülönbséggel megnyert bajnoki címhez.

– Mivel érdemelte ki Fleck Ottó azt a meg-

különböztetett tiszteletet és ragaszkodást, amellyel Ön egykori mesteréről mindmáig nagy elismeréssel szól, ha bárhol szóbajön az egykori edző-versenyző kapcsolatuk?

Ottó nekem akkor a tényleg a világ közepe volt. Amit ő mondott, az minden másnál fontosabb volt. Jó érzéssel látta meg bennem a tehetséget, de amit még ennél is fontosabbnak tartok: azt a tüzet, azt a mindent felülmúló elkötelezettséget, aktivitást, amit én mozgósítani tudtam a sportsikerek érdekében.

– Volt rá eset, hogy kedvenc edzője komoly kockázatot is vállalt tanítványáért...

Arra már nem emlékszem, hogy mikor történt meg ez, melyik meccsünkön, de az biztos, hogy BEK-erőpróbához kötődik a történet. Akkor még csak Miskolcon volt a Nemzetközi Kézilabda Szövetség (IHF) által hitelesített pálya Magyarországon. Ebben az időszakban egy „erős ember” egy másik csapattársamat minden áron be akarta tolni a csapatba, az én helyemre. Ottó ezt később mesélte el, hogy ha ott én alul teljesítek, akkor őt felmentették volna az edzői megbízatásából. Tehát végül is az állásával játszott miattam! Szerencsére jól játszottam, őt gólt is sikerült összehoznom, így ez az akció azután szép lassan abbamaradt.

– Túl a szakmai egymásra találáson, mit tart még fontosnak elmondani egykori főnökéről?

Ottó nem csak jó edzéseket vezetett és állandóan törte a fejét újításokon, még a gátfutás gyakoroltatásával is fejleszteni kívánta a sokoldalúságunkat, de jól is meccselt. Ráadásul civilben is igen fontos emberi tulajdonságokkal rendelkezett. Jó pszichológiai érzéssel kezelte a felmerülő problémákat és ami legalább ennyire fontos volt az ő megítélésénél: kitűnő szervező képességgel rendelkezett. Nem volt olyan dolog, amit ne tudott volna elintézni! Ha nekünk edzőtáborra volt szükségünk, akkor már mehettünk is Tatára, vagy bárhova máshova. Ennek a képességének rengetegszer láthattuk a hasznát.

– Hajós Mária ma hogyan él?

Életem nagy szerelmét és az őt ért tragédiát muszáj szóbahoznom. Ihász Gáborral 16 évig éltünk együtt, majd egy több év óta



húzódó, gyógyíthatatlan betegség véget vetett a házasságunknak. Amikor egyedül maradtam a 7–8 éves kisfiammal, bizony kemény éveket kellett megélnem. Senki nem kérdezte, hogy élek, tud-e valaki nekem segíteni. Üzletasszonyként mindenért keményen megküzdöttem, a kézilabdás lányokkal tartom a kapcsolatot, többekkel együtt játszottunk a Török Bódog, Bogyi bácsi által életre hívott Nosztalgia válogatottban, ahol én voltam a legalacsonyabb a magam 163,8 centiméteres magasságával. Ma már persze nem játszunk, csak beszélgetünk egykori sportágunkról, szerencsére van mire visszagondolnunk. Természetesen néztük az olimpiai közvetítéseket is, amelyek láttán kijelenthetem: ügyesek voltak a mi lányaink! Az utóbbi egy évben sokat fejlődött a csapat és végül sokkal jobb helyezést értek el, mint az eredetileg többre taksált férfiak.

Jocha Károly

Guzi Blanka: Maximálisan megbízom Kállai Ákosban

A júniusi kínai világ bajnokságon egyéniben ezüst-, csapatban aranyérmes lett Guzi Blanka. Két hónappal ezt követően a párizsi olimpián a DVTK 25 éves öttusázója a dobogóról nem sokkal lemaradva a negyedik helyen végzett. Sikereit a helyszínen együtt élhette át vezetőedzőjével, Kállai Ákossal.

Ákossal 2017-ben a Gerevich Aladár vívóteremben találkoztam először. Egyedüli vidéki versenyzőként akkoriban ingáztam lakóhelyem, Kistokaj és Budapest között. Vállaltam a rendszeres utazást, és hatalmas táskáimmal vonatoztam azért, hogy részt vehessek a válogatott vívó- és lovasedzésein, és fejlődjek ezekben a számokban. Kállai Ákos szövetségi kapitány és Magyary István vívóedző mindig a vívóteremben volt, én meg félénken járkáltam a pástok között. Ákos kedvesen fogadott, biztatott, hogy szóljak, ha segítségre van szükségem. Jó humorú, derűs embernek ismertem meg őt, olyan volt, mint egy nagy gyerek. Szimpatikus volt, hogy nem a vidéki kislányt látta bennem, hanem észrevette az igyekezetemet és a bennem lévő képességet is.

– Ez a véleményed nem változott meg azzal, hogy az idő haladtával egyre több feladatot, erősebb edzéseket kellett teljesítened?

Arra hamarosan rájöttem, hogy Ákos megosztó ember lehet, mert szigorú, és ugyanakkor következetes. Ez a tulajdonság azonban ismerős volt számomra, egyáltalán nem riasztott, mivel édesanyám általános iskolai tanárként ugyanilyen következetes. Nem kertel, őszintén elmondja a véleményét, azt is, amit az emberek nem szívesen hallanak. Tudom, ez sokaknak nem tetszik, nekem viszont „bejön” az őszinteség és a szigorúság. Szakmailag nagy tudású, logikusan rakja össze a dolgokat. 2018-ban Gulyás Michelle-lel együtt kerültem a válogatottba, Ákos szövetségi kapitányként tudatosan épített be minket a felnőttmezőnybe.

– Hogyan lett a koordináló edző?

Kapitányként ott volt minden versenyen, edzőtáborban és edzéseken, és mivel én egyedül voltam, nem volt ott edzőm, ő volt az, aki a legjobban rálátott a versenyzésem-



re, az elvégzett munkámra. Megéreztem, hogy hasznos lenne a közös munkánk, ezért megkérdeztem, lenne-e a vezetőedzőm, persze úgy, hogy ez ne jelentsen kivételezést. Mivel a szövetségben engedélyezték ezt a felállást, ami más számára is lehetséges lett volna, de rajtam kívül mindenkinek volt koordináló edzője, Ákos a kapitányság mellett ezt a feladatot is ellátta. Persze, amíg szövetségi kapitány volt, nem neveztem a vezetőedzőmnek, mert a versenyeken nem csak velem volt, hiszen a többiekre is figyelnie kellett. Tavaly óta azonban csak velem foglalkozik, az edzőimmel is ő tartja a kapcsolatot. Maximálisan megbízom benne, tudja, mire van szükség a fejlődésemhez, a sikeres versenyzéshez.

– Világ bajnoki ezüstérméd után nem sokkal következett az olimpia. Kállai Ákos versenyzőként részt vett olimpián, így személyes tapasztalataival tudott felkészíteni a nem mindennapi hangulatra.

Sőt, nem csak versenyzőként volt olimpiai résztvevő, hanem 2012-ben Marosi Ádám segítőjeként, 2021-ben pedig szövetségi kapitányként Kovács Saci mellett. Mivel mindketten bronzérmesek lettek, ez jó előjel volt számomra, hogy nekem is sikerülhet az érem ... Persze, felkészített az olimpiai



hangulatra és a teltházra is, de bevallom, nehéz volt elhinni, hogy több ezer néző lesz kíváncsi az öttusaversenyre. Aztán tizenöt-ezren voltak a Versailles-i Kastély parkjában. Úgy éreztem magam, mint a Gladiátor című filmben Maximus, akinek a nevét skandálták. A hangulat nem zavart meg még lövészet közben sem, nagyon élveztem és inkább feldobott.

– Nyolc ponton múlt a bronzérméd. Bevallom, ez engem versenyzőként nagyon dühítene. Átbeszéltétek már a történeteket Ákossal?

Még nem volt idő alapos megbeszélésre, de tudom, hogy nála félig tele van a pohár, és nem félig üres. Ő maradéktalanul boldog és büszke rám. Én, ha nem is vagyok elégedetlen az elért eredménnyel, van bennem egy pici hiányérzet, mert úgy éreztem, hogy sikerülhet az éremszerzés. De ez nem tör le, hanem feltüzel. Már a célba érkezés után a Los Angeles-i olimpiát vártam, hogy mielőbb érmet szerezzek. Örülök, hogy hibátlan lovaglással búcsúztam a hagyományos öttusától, és várom a folytatást. Még nem próbáltam ki az új sportágat, az akadálypályát, de biztos vagyok benne, hogy Ákossal sikeresen járjuk végig ezt az utat is!

Füredi Marianne

Andrásfi Tibor: Sikerült beletanulnunk az apa-edző és gyermek-tanítvány viszonyba

Közismert, hogy egy edző és tanítványa között nagyon szoros, szinte szülő-gyermeki, sőt néha annál is őszintébb a viszony. Az eredményes közös munka érdekében ugyanis a mesternek a tanítvány minden rezdülését ismernie kell. Andrásfi Tibor csapatban olimpiai bajnok, egyéniben negyedik helyezett párbajtőröző esetében mindkét helyzet fennáll, ugyanis edzője az édesapja, id. Andrásfi Tibor. A BVSC 24 éves vívójával erről a speciális helyzetről is beszélgettünk.

Amikor elkezdtem vívni, megegyeztünk apával, hogy a vívóteremben ő az edzőm, ott-hon pedig az apukám. Nagyjából tudtuk is tartani ezt a megállapodást, bár a családi ebédeknel gyakran előjött a vívás, de azért jól tudtuk kezelni a helyzetet, külön tudtuk választani az apa-edző/gyermek-tanítvány kapcsolatot. Az utóbbi időben viszont kifejezetten dolgoztunk azon, hogy jobb legyen az apa-fiú kapcsolat, és ezzel az edző-tanítvány viszony is jobb lett.

– Miért volt szükség a családi kapcsolat erősítésére, és ez mit jelentett a gyakorlatban?

Amíg kisebb voltam, gyerekként minden hétvégén közös családi programjaink voltak, sokszor a nagyszülőkkel is. Ahogy felnöttem és külön költöztem, vagyis már önálló életet élek, óhatatlanul gyengült a családi szál, hiszen a vívóterem kívül kevesebb időt töltöttem együtt. Ezért volt szükség ennek az oldalnak az erősítésére, és erre tudatosan figyeltünk. Igyekeztünk többet beszélgetni, kilépni az edző-tanítvány kapcsolatból. A versenyeken is több időt töltöttem együtt, közősen étkeztünk. Ezek apróságok, de nagyon sokat jelentettek.

– A sok-sok év alatt nem volt köztetek súrlódás a speciális helyzet miatt?

Abból volt csak problémánk, amikor elbeszélünk egymás mellett, ezt kellett helyre tenni. Mindkettőnk ugyanazt akarta, közös volt a cél, csak máshogy gondoltuk a cél elérését. Nekem apa a nevelőedzőm is, kiskorom óta ő foglalkozik velem, ám ez alatt az idő alatt mindketten változtunk, fejlődünk. Neki meg kellett szoknia, hogy már nem vagyok kisfiú, vannak önálló gondolataim, és több teret kell

hagynia nekem. Sikerült beletanulnunk ebbe az állapotba!

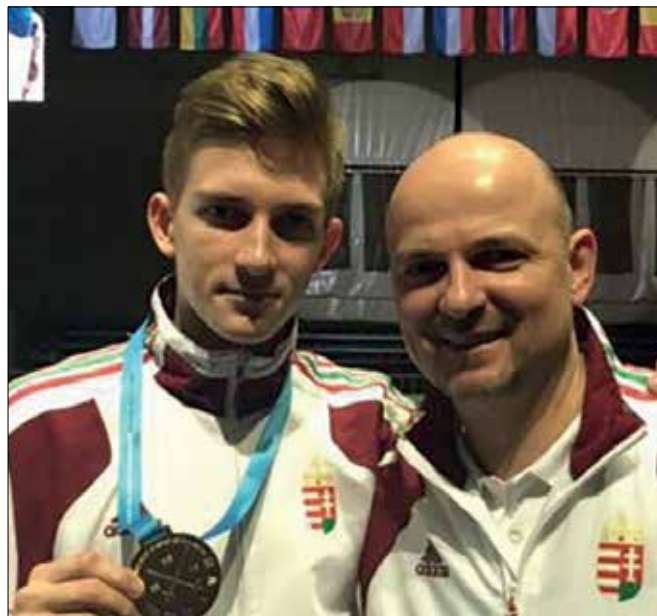
– Ez az idényed kifejezetten jól sikerült, hiszen az olimpia előtt bronzérmes lettél az Európa-bajnokságon, Párizsban pedig nem sok választott el attól, hogy egyéniben is érmes legyél.

Az olimpia hatalmas élmény volt mindkettőnknek, az olimpiai falu, a versenynek otthont adó Grand Palais, a körítés ...! Apa szakmailag a csúcsra jutott, hiszen egy edzőnek nincs annál nagyobb elismerés, mint amikor a nulláról indulva nevel valakiből olimpiai bajnokot. Külön boldogság, hogy mi együtt jártuk végig ezt az utat.

– Volt időtök együtt megünnepelni ezt a sikert?

Párizsban nem, mert a győzelmünk után sok kötelező programunk volt, és mentünk szurkolni más magyar versenyzőknek is. Szerencsére a közös ünneplésekre vihettem apát is, és még sosem láttam őt ilyen boldognak, boldog volt és büszke! Szóval, a verseny után is rohanás volt az életünk, de a hazautazásom előtti estén azért szakítottunk egy kicsit. Nem együtt jöttünk haza, mert ő még Párizsban maradt, mivel megérkeztek az öttusázó tanítványai, Gulyás Michelle és Szép Balázs. Láttam apán, hogy fáradt, de az új cél, az öttusázók újra motiválták őt, ugyanolyan lelkesen dolgozik velük is, mint velem. **(Azóta kiderült, hogy id. Andrásfi Tibor öttusázó tanítványai is jól szerepeltek: Gulyás Michelle aranyérmes, Szép Balázs tizedik lett – a szerző)**

Lehet egy kérés? Írd le légy szíves, hogy „Köszönöm a sok munkát, apa, amit gyerekkorom óta „belém tettél”!



A Magyar Edző 2023/1-es számában id. Andrásfi Tibor így beszélt az edző-apa szerepről:

„Még versenyeztem, amikor már vittem magammal a terembe, mert nagyon apás volt, velem kellett jönnie. Hamar „megfertőzte” őt a sportág, de én igyekeztem visszafogni, nehogy túl korán kezdje és megunja. Végül nyolcévesen kezdett, ő is törrel. Nem erőltettem, hogy vívó legyen, ugyanakkor próbáltam a lelkére beszélni, azt hangsúlyozni, hogy milyen jó lenne, ha vívna, mert akkor sokat lehetnénk együtt, sokfelé utazhatnánk. Bejött a taktikám, itt maradt, és ő is nagyon szereti, amit csinál. (...) Lelkileg nem könnyű edzőként és apaként mellette állni egy versenyen. Minden tanítványomért izgulok, de ez azért más! Igyekszem fejleszteni magam, hogy bírjam a nyomást, de nem egyszerű feladat, hogy nyugodt tudjak maradni. (...) Megfogadtam, hogy otthon apuka vagyok, a teremben pedig edző. Ezt sikerült is betartani, ezért is maradt jó a viszonyunk. Persze, ha akarja és kezdeményezi, a vívóterem kívül is beszélhetünk a vívásról, amikor egyébként „csak” apa vagyok. Az edzői énem a szigorúbb.”

Füredi Marianne

Betlehem Dávid

Néhány évtizeddel korábban elképzelhetetlen volt, amire mostanában elég sok magyar éltsportolónak lehetősége adódik. Az úszóknál például – bizonyos eredmény szint elérését követően – szinte menetrendszerűen adódik egy-egy ösztöndíj valamelyik amerikai egyetemre, ahol az itthoninál koncentráltabb körülmények közepette, komoly riválisokkal együtt készülhetnek és közben egyetemi tanulmányokat folytathatnak. Persze még véletlenül sem arra kell gondolnia bárkinek is, hogy ezek az amerikai lehetőségek valamiféle kellemes wellnesz-pancsolást jelentenek! Éppen ellenkezőleg! Aki ott meg akarja állni a helyét, annak ugyancsak fel kell kötnie a gatyáját.

Aki ismeri Betlehem Dávid eddigi életét, versenyzői pályafutását, annak nem sok kétsége maradhat afelől, hogy ez a 20 éves fiatalember ott is meg fogja állni a helyét. Amit eddig elért, az átlagot meghaladó eltökéltséget és kitartást tapasztalhatott meg Dávid részéről, aki a párizsi olimpián azután a legoptimálisabb várakozásokat is teljesítette. A nyíltvízi úszók tíz kilométeres, közel kétórás csatájában a középmezőnyből óriási munkával küzdött mind feljebb és még feljebb magát, hogy azután a beúszásnál valóban a legkisebb különbséggel megszerezze a bronzérmét. Legalább akkora „dobás” volt az részéről, mint amit a medencés számok leghosszabbikában produkált. Az 1500 méteres gyorsúszásban ugyanis hatalmas magyar rekordot úszva éppen csak lemaradt a bronzérméről.

Az olimpiát követő rövid pihenőidőben ezért nem sikerült utolérnem őt, s már az Amerika irányában tett lépések is veszni látszottak, amikor végül csak megérkeztek a többször feltett kérdésekre kért válaszok. Ezeket elolvassva bizonyára még jobban meg lehet ismerni ennek a fiatal harcosnak az egyáltalán nem átlagos, eddigi életútját.

Zalaegerszegen kezdtem el úszni, ahol Máté János volt az úszóoktatóm. Tőle elég fiatalon felkerültem a már komolyabb úszóedzésekre járó csoportba, akikkel Horváth Tamás foglalkozott. Az ott töltött 4–5 év során már korosztályos bajnoki címekig eljutottam. A következő lépcsőfokot az jelentette, amikor „feladtak” edzőm bátyjához, Horváth Csabához. Ez már egy komolyabb sikerekkel megtűzdelt évtized volt: Ifjúsági Európa-bajnoki címek, ifi vb érmek, EYOF-érem, korosztályos

országos csúcsok követték egymást, tele voltunk figyelemre méltó eredményekkel.

– **Bizonyára ma is szeretettel emlékezik az egerszegi úszóknál töltött évekre!?**

Csak az elismerés hangján, a pozitív pozitívumokat hangsúlyozva tudok erre a klubra viszágon gondolni, rájuk emlékezni, mert tényleg mindent megkaptam, amire abban a korban szükségem volt. Ami pedig talán a legfontosabb volt: kitűnő szakemberek foglalkoztak velem és kísérték az utamon. Utólag is nagyon fontosnak tartom, amilyen hangnemben/stílusban beszéltek az ottani edzők a tanítványaikkal. Zalaegerszegen erre nagyon figyeltek! Tényleg úgy bántak velem, akár egy hímes tojással. Persze ehhez az is kellett, hogy komolyan akarjam teljesíteni az adott feladatokat, ne azon törjem a fejemet, miként lehetne valamit elcsalni az előírtakból.

– **Mikor érezte először, hogy valami komolyabb eredményre is képes lehet egyszer?**

Talán a 2019-es EYOF-on, ahol 1500 méteren egy bődületes országos csúccsal 2. lettem. Ott éreztem, hogy ebből lehet még nagy dolog és hogy ilyen aprócska emberként is harcba szállhatok a legjobbakkal, a medencés számokban is.

– **Milyen fordulathoz kellett bekövetkeznie ahhoz, hogy ezeket a megsejtett esélyeit valóra is válthassa?**

2020-ban a pandémia miatt Zalaegerszegen bezárt az uszoda, ami engem lelkileg nagyon megterhelte. Olyannyira, hogy pánikbetegség kerített hatalmába. Legalább nyolc hónapig nem is gondoltam az úszásra, miközben másfél hétig kórházba is kerültem. Amikor hazakerültem és kezdtem gyógyulni, megfogalmazódott bennem, hogy ha újra szeretnék úszni akkor valami újításra van szükségem. Alapvetően megváltoztatott, új életet akartam kezdeni azért, hogy ne essek vissza ebbe a betegségbe. Ekkor került a képbe Szokolai Laci bácsi, akit az edzőm, Horváth Csaba azzal hívott fel, hogy rákérdezzen: átvenne-e engem. Ezért a lépésért örökre hálás leszek Csabának.

– **Laci bácsival 2021 óta dolgoznak együtt.**

Akkor nála hat-hét, olyan kaliberű úszó készült, mint én. Nekem nulláról kellett kezdenem a felzárkózást, miközben ott volt Rasó (Rasovszky), Ákos (Kalmár) és Ádám (Pintér),

akikkel folyamatosan versenyezni tudtam edzésen, miközben az edzések hosszabbak lettek. A napi 14–15 kilométert felváltották a napi 19–20 kilométeres adagok.

– **A Párizs előtti hónapokra végül Rasóval ketten maradtak.**

A kapcsolatunk pedig nagyon megerősödött. Én mindig is példaképként tekintettem rá, de ez átalakult egy nagyon mély barátsággá. Olyannyira, hogy gyakorlatilag minden gondolatunkat megosztjuk egymással.

– **Családjával milyen a viszonya?**

Extra motiváló tényezőt jelentenek számomra. Szüleim és testvéreim minden versenyemet követik, és ha módjukban áll, el is jönnek a versenyeimre, hogy a helyszínen drukkolhassanak nekem. Rengeteget köszönhetek nekik! Valószínűleg, sosem fogják megtudni mennyit jelent nekem, hogy mindig mellettük vannak és számíthatok rájuk. Emellett ott van Fábian Betti, akivel már több mint 3 éve ápoljuk kapcsolatunkat. Ő a pszichológusom is egy személyben! Ha bármi gondombajom van elmondom neki, edzések után vagy versenyek előtt, vagy utána.

– **Miként minősítené az edzőjével, Szokolai Laci bácsival fennálló kapcsolatát?**

Neki örökre hálás leszek, hiszen a semmiből egy olimpiai érmes úszóvá fejlődtem az ő irányításával. Bár szeptember elején klubot váltottam, a Ferencvárosba igazoltam, de szeretnék Laci bácsival készülni továbbra is, hiszen Ő hosszútávúszásban immár egyértelműen Magyarország legjobb edzője. Ezt a dohai vb és a párizsi olimpia történései egyaránt igazolják.

– **Milyen tervekkel vág neki a következő olimpiai ciklusnak?**

Szeretnék továbbra is a nyílt vízben versenyezni, de mivel a medencében is nagyon szívesen úszom, így mindkét helyen próbálom maximálisan helytállni. Mellettem imádok medencében is versenyezni. Los Angeles előtt a legfontosabb versenyen a hazai világbajnokság lesz, ahol szeretnék nagyon jól szerepelni. Ami pedig a Los Angeles-i olimpiát illeti, onnan két éremmel szeretnék hazajönni.

Jocha Károly

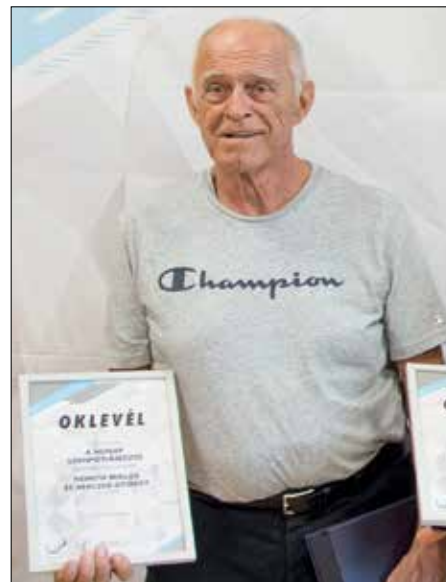
A tanítványok nyilatkozatai a hónap utánpótlás edzőjének jelölt mestereikről

2023. augusztusi győztes

Edző: Németh Miklós, id. Herczeg György

Tanítvány: Ifj. Herczeg György

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



2023. szeptemberi győztes

Edző: Benczur Márton

Tanítvány: Szegedi Panni

Hálával tartozom Marcinak, hogy már egészen fiatal koromban megadta nekem a lehetőséget az UVSE felnőttcsapatában, és olyan klasszisoktól tanulhattam, mint az olimpiai bajnok Maggie Steffens, a világbajnok Vivian Sevenich, valamint a magyar válogatott legjobbjai közül Keszthelyi Rita vagy Szűcs Gabriella. Nekem nagyon fontos, hogy érezzem az edző bizalmát, és azt, hogy számít rám a jövőben is. Marcitól mindent megkapok, ami a fejlődésemet segíti, és bármilyen problémával fordulhatok hozzá. Elképesztő, egyben nagyon motiváló látni azt a szenvedélyt és alázatot, amellyel a munkáját végzi. A korosztályos válogatottunkat egy Eb-hetedik hely után vette át, végül pedig U20-as világbajnokok lettünk együtt. Ha egy szóban akarom megfogalmazni, hogy leginkább mit adott nekünk, akkor azt mondanám: hitet.



A tanítványok nyilatkozatai a hónap utánpótlás edzőjének jelölt mestereikről

2023. októberi győztes

Edző: Peterdi András

Tanítvány: Taivainen Bence

András nagyon motiváló és jó hangulatú edzéseket vezet, amelyek persze kellőképpen intenzívek is. A versenyeken minden szituációra felkészít bennünket, és nem bizonyos sémát követ, hanem igyekszik mindenkit egyénre szabottan formálni. Ha kikapok a versenyen, mindig olyan építő kritikával mond, amelyből sokat tanulhatok, és még egyszer már nem követem el ugyanazokat a hibákat. Ő is versenyző volt, de nemcsak a saját tapasztalatait adja át, hanem azt a felbecsülhetetlen értékű tudást is, amit a kiváló mestereitől kapott.



2023. novemberi győztes

Edző: Szabó Tibor

Tanítvány: Gyertyás Róza

Azért tartom őt jó edzőnek, mert mindent megtesz a tanítványaiért. Nemcsak kiadja a feladatokat, hanem gyakran végig is csinálja velünk azokat, ami, úgy gondolom, példaeértékű és nagyon motiváló.



A tanítványok nyilatkozatai a hónap utánpótlás edzőjének jelölt mestereikről

2023. decemberi győztes

Edző: Nagy Péter

Tanítvány: Magda Boldizsár

Mind szakmailag, mind emberileg nagyon jól megtalálja a közös hangot a versenyzőivel, így értelemszerűen velem is. Igyekszik személyre szabottan kommunikálni a fiatalokkal, és a felkészülés során is figyelembe veszi az egyéni sajátosságokat. Mi egy év alatt nagyon jó kapcsolatba kerültünk, és azt gondolom, hogy ez sokáig ki is tart majd, minde mellett pedig jó munkát tudunk végezni.



2024. januári győztes

Edző: Zsivoczky Attila

Tanítvány: Szűcs Szabina

Amikor Kecskemétre a fővárosba érkezve, 2020 szeptemberében elkezdtük a közös munkát Zsivoczky Attilával, teljesen új közegbe csöppentem, és szükségem volt kis időre, amíg hozzászokom a változásokhoz. Az edzőm igyekezett segíteni ebben, és mára egészen jól összecsiszolódtunk. Felkészült, céltudatos szakembernek tartom. Ugyanakkor a keményebb edzők közé sorolom, mert nála a tréningeket végig kell tolni, nem hagyja, hogy eltunyuljunk, nincs nyafogás. A mentalitása idővel rám is átragadt, és a hasznomra vált. Sokat tanultam tőle kitartásról, hozzáállásról, és úgy érzem, jó úton haladok, hogy fejben is kellően megerősödjek. Emellett persze erőnlétileg és technikában is fejlődtem mellette.



A tanítványok nyilatkozatai a hónap utánpótlás edzőjének jelölt mestereikről

2024. februári győztes

Edző: Lakatos Tamás

Tanítvány: Végi Diána Laura

Nagyon jó edző. A világbajnokságon is végig támogatott minket, főleg mentálisan, hogy minél inkább ott legyünk fejben a kulcspillanatokban. Folyamatosan azért dolgozik, hogy jobbak legyünk, mindig próbál segíteni nekünk.



2024. márciusi győztes

Edző: Árkovics Bálint

Tanítvány: Cseh István

Nagyon nagyra tartom azt a munkát, amit Bálint elvégzett velünk ebben az évadban. Éjt nappallá téve csak azért dolgozott, hogy a csapat játékát jobbá tegye. Rengetegszer éjszakába nyúlóan elemezte a meccseinket, vagyis az elhivatottsága és az alapossága megkérdőjelezhetetlen. Mielőtt tavaly átvette az U20-as csapatot, már egyértelműen láthattuk, hogy milyen kiváló munkát végez, hiszen az U16-os korosztályban jelentős sikereket ért el. Majd a juniorcsapatból is rendkívül összetartó, egységes társaságot kovácsolt. Azt hiszem, az együttes minden tagja érezte az edzői stáb bizalmát. Ami igazán különlegessé teszi őt, hogy folyamatosan ad a játékosok visszajelzéseire is, valódi partnerként kezeli a tanítványait.



A tanítványok nyilatkozatai a hónap utánpótlás edzőjének jelölt mestereikről

2024. áprilisi győztes

Edző: Kocsis Márta

Tanítvány: Jackl Vivien

Nagyon jó edző, kevesen vagyunk a csoportban, úgyhogy az edzések nagyjából rám vannak írva, így tudok egyedül is készülni. Minden versenyre eljön velem, elég szigorú, de hát neki az a dolga, hogy szigorú legyen. Már a múlt év is nehéz volt, de megértte a fáradozást, mindent megnyertem, amit lehetett.



2024. májusi győztes

Edző: Áts Bertalan

Tanítvány: Mácsai Eszter

Berci szakmailag naprakész, remek edző, aki kiváló kapcsolatot ápol a tanítványaival, és mindenben igyekszik segíteni a játékosainak. A személyisége mindenkit motivál, a játékos egyszerűen csak ránéz, és már tudja is a dolgát. Négy éve kerültem Szentendről Budapestre, és csak egyszer nem sikerült megnyernünk a korosztályunk bajnokságát; akkor, amikor Berci Amerikában volt a női válogatottal. Én – és ezt többek nevében is mondhatom – úgy tekintek rá, mint a második apukámra. Az uszodán kívül is nagyszerű ember, akire mindenben lehet számítani. Csak egyetlen példa erre: egyedül élek a fővárosban, és amikor lebetegedtem, ő hozta nekem házhoz a gyógyszert ...



A tanítványok nyilatkozatai a hónap utánpótlás edzőjének jelölt mestereikről

2024. júniusi győztes

Edző: Martinkó Gábor

Tanítvány: Horányi Dóra

„A teljes csapat nevében kijelenthetem, hogy Gábor bá' nekünk a második apukánk, és nem pusztán azért, mert több időt töltünk vele, mint a családukkal. Nemcsak szakmailag, hanem emberileg is támasz a számunkra, szerintem ritka az ilyenfajta edző-tanítvány kapcsolat. Amikor kórházban voltam (Horányit 2022 márciusában elütötte egy autó, aminek következtében mindkét lábszára eltört, hosszú felépülés után tért vissza a vízre – a szerk.), többször meglátogatott, tartotta bennem a lelket, ami nagyon sokat jelentett nekem akkor. Mindig észreveszi, ha valami nyomja a lelkemet, és bármiről tudunk beszélgetni; szerintem úgy az igazi minden kapcsolat, ha az őszinteségen alapul. Szakemberként is maximálisan megbízom benne, az eredményei pedig magukért beszélnek. Nemcsak kenusok vagyunk, hanem emberek is ebben a közösségben.

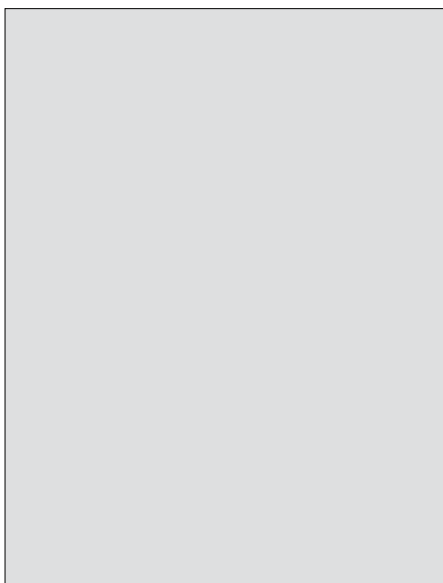


2024. júliusi győztes

Edző: Korényi Balázs

Tanítvány: Haverkamp Bence

Korényi Balázs nemrég hagyta abba a játékos pályafutását, így a mi fejünkkel is tud gondolkodni, és ez sokat segít a csapatnak. Rengeteg hasznos tanácsot kapunk tőle, mindig tudja, hogy mire van szükségünk a vízben és azon kívül is. Nagyon alapos, szakmailag felkészült edző, aki folyamatosan fejleszti magát. Emberileg is példa előttünk, bármivel fordulhatunk hozzá és mindenkivel meg tudja értetni magát. Az edzések nagyon jó hangulatban telnek, sokat poénkodunk, de amikor kell, akkor keményen odatesszük magunkat.



Keresd a nőt!

Nők és az olimpia • Még nézőként se! • Hajszálon függve • Micsoda nő ez a férfi! • Nemek és igenek • Bruce és Caitlyn • Szabályozások és megkötések • Majd az új elnök?

Kocsis L. Mihály

Amikor a hölgyek először jelentek meg az Olimpiai Játékokon, jószerivel még a hajszál hosszúsága is elegendő volt a nemi hovatartozás egyértelmű eldöntésére. Azóta azon-ban nagyot változott a világ, a beatzene és a táncdalfesztiválok korában valami komolyabb próba után kellett nézni: leásni egészen a gyökerekig. A „hajszálgyökerekig”, hiszen Münchenben (1972) például az olimpiai falu laboratóriumában a hajhagyma sejtjein végezték el a mindent eldöntő kromoszómavizsgálatot.

E hagyományosan „kényes kérdés” tehát végérvényesen megoldódott – gondoltuk akkor, megbocsáthatatlan naivsággal! (Ebben a cikkben, bevallottan, a 70+ korosztály személyes emlékeit is megidézzük!)

Azt gondolván különben, hogy e megoldásra nem is annyira amiatt van szükség, mint-ha az olimpiai játékok küzdőterén nőnek álcázott férfiak tömegei harcoltak volna korábban a győzelmekért, hanem mert valóban megért minden fáradságot az a lépés, amellyel ismét közelebb juthattunk a játék tisztaságához. Úgy gondoltuk: nem valamiféle szőrszálhasogatásról van tehát szó, amellyel a nők olimpiai indulását kívánják egyes „pihent agyúak” bonyolultabbá tenni. Éppen ellenkezőleg: a vádaskodások és hát-só gondolatok eleve kizárásával mindezzel a nők hely-zete szilárdult meg (tovább szilárdult!) a sport területén is.

Emlékezhetünk (lásd korábbi zárójeles megjegyzésem!): a mexikóvárosi olimpia (1968) előtt az egyik nemzetközi szövetség tiszteletreméltó, agg elnöke emelte fel szavát a nők védelmében. „Nem engedhetjük – mondta eltökélt hangon –, hogy finom lelkű hölgyeinket ilyen méltóságromboló procedúráknak vessék alá.” S fenyegetően hozzátette: sportágának nőversenyzői inkább visszalépnek a küzdelemtől. Ez volt az ő véleménye. Mert érzékeny lelkű hölgyeinek egyike mosolyogva nyilatkozta az új-

ságíróknak: „Már miért ne mennénk el a vizsgálatra. Elvégre igazán nincs mit szégyellenünk...”

Bizony, bármennyire furcsa lehetett is a kérdéses öregúrnak, a nők nevetségesnek találták lovagias kardoskodását. Talán mert a hamis szeméremtudatot akkor már jó ideje egy másfajta, emberi öntudat váltotta fel, amelynek gyakorlásával az elmúlt évtizedek során – igazolva a sport igazi demokratizmusát – lassanként a gyengébbik nem is kívánta az őt megillető helyet az olimpiai láng fénykoszorúja alatt.

A történelemlékönyvek-ből tudjuk, hogy az ókori olimpiai játékokon a nők még a nézőtereken sem foglalhattak helyet. Akár jelképszerű lehet tehát korunkban, hogy éppen ebben az eredendően férfijátékban valósult meg talán eddig a legtöbb a nemek egyfajta egyenlőségéből.

„A nők feladata az olimpiai játékok alatt ugyanaz, mint az ókorban: a győztes férfiak megkoronázása babérkoszorúval.” Bizony, nem más kiválság mondta ezt annak idején, mint az Újkori Olimpiai Játékok Atyja, Pierre de Coubertin! Mégpedig 1935-ben, egy évvel a berlini olimpia előtt, ahol a nők minden korábbinál nagyobb szerepet vihettek a versenyek során (a magyar küldöttség 10 aranyérméből kettőt is hölgyek szereztek: Elek Ilona és Csák Ibolya!) – habár, mint látni fogjuk, s mint később kiderült, voltak



1. kép: Csak nőiesen! – hölgy a lécfellett, anno



2. kép: Dora Ratjen, aki valójában Heinrich volt (1936)

olyan sportágak, ahol lett volna ok a nemi hovatartozás vizsgálatára.

Ma már durva tekintélyrombolásnak tekinthető (joggal!), ha idézzük a Bátor úrnak a fentírt sokkal markánsabb szavait is a nők olimpiai jelenlétéről: „...egy olimpia nőkkel elképzelhetetlen, érdektelen, visszataszító és nem helyénvaló.” Érdektelen, visszataszító! És elképzelhetetlen. Pedig kezdetben inkább még mintha csak valami óvó félelem vezérelte volna, hiszen azért kardoskodott a nők távoltartása mellett, merthogy *illetlen* volna, ha a nézők ki lennének téve annak,

hogy egy női test megsérül a szemük előtt. (Ó, borzalom!)

Athénban tehát még sikerült is „megóvni” a Játékokat a női résztvevőktől, négy évvel később azonban, Párizsban (Coubertin báró hazájában) – minden idők talán legkaotikusabb rendezésű olimpiáján, ahol csaknem végleg sikerült is megbuktatni ezt a nagyszerű kezdeményezést – a 997 induló között már feltűnt 22 női személy is. (Igaz, a rendezés irányítása teljesen kicsúszott a NOB és a Coubertin báró kezei közül!) Golfban, teniszben, krocketben, lovaglásban és vitorlázásban mérték össze erejüket a hölgyek (többségükben alkalmi résztvevők, de volt közöttük olyan „hivatásos” versenyző is, mint a brit Charlotte Cooper, aki korábban már háromszor elhódította a wimbledoni trófeát. (De például az amerikai Mary és Margaret Abbott – anyja és lánya –, akik az óceánt átszelve vitorlással érkeztek Franciaországba, a helyszínen látták, hogy golfban nők is nevezhetnek, s Margaret meg is nyerte a bajnokságot – a mama 7. lett.) Nem sokat változott a helyzet St. Louisban (1904) sem – és hivatalosan majd csak a következő olimpián (London, 1908) lehetett női versenyzőket delegálni a küzdelmekre.

A 19. század végétől azonban igencsak megélénkült a női jogokért való küzdelem (szüfrazsett mozgalom) – minden területen, nem csak a választójogért. Érthető, hogy a sportra is egyre fokozódó figyelem irányult: 1921-ben megalakították a Nemzetközi Női Sportolói Egyesületet (*Federation Sportive Feminine Internationale – FSFI*), és egy évvel később már meg is rendezték az első úgynevezett Női Olimpiát, s mit tesz isten, a helyszín ezúttal is Párizs volt. Ma már ezeket a versenyeket inkább csak kultúr- és a sporttörténeti érdekességeként tartjuk számon, hiszen a nők fokozatosan az „igazi” olimpiákon is egyre inkább szóhoz juthattak. (Az utolsó női olimpiát 1934-ben, Londonban rendezték meg: a versenyek két napig tartottak – 12 sportágban 18 nemzet indulóival.)

A nők tehát egyértelműen válaszoltak az egykori aggályokra.

„Eredményeik a férfiakéval azonos ütemben, nem egy sportágban gyorsabban, fejlődtek; nem váltak groteszk amazonokká és nem hoztak világra korcs utódokat. Mivel azonban a küzdőtéren mindenkinek fel kell emelnie a fejét, felemelték a fejüket. Mert erő, elszántság, céltudatosság és kemény akarat híján lehetetlen győzelmeket elérni – erőssé, elszánttá, céltudatossá és kemény akaratúvá váltak. Tömegesen hódították meg azokat a férfitulaj-

donságokat, amelyekről így csakhamar kiderült, hogy – emberi tulajdonságok. Az olimpiai láng alkalomról alkalomra asszonyi kézből indul világhódító útjára. 1968-ban pedig először egy szép mexikói atlétalány, Enriqueta Basilio lobbantotta fel az olimpiai stadiont besugárzó, messze látszó fényt – hogy Montrealban aztán már közösen vigyék a fáklyát. Egy férfi és egy nő. Emberpár, az osztatlan emberiség képviselőiben. Vajha beteljesíthető reményt láthatnánk e protokoll-fogásban!?”

Ezeket a „felemelő” szavakat egy régi (több mint 50 évvel ezelőtti cikkemből) idézem.

Ma már nem írnám, nem írhatnám le így! Ilyen egyértelmű egyszerűsítéssel!

Mert, sajnos, a világ, egyre bonyolultabb lett. Minden tekintetben. Miért a sport, az olimpiai mozgalom lehetne kivétel?

A mostani párizsi olimpián így ünnepelte a nemek közötti egyenlőséget a Nemzetközi Olimpiai Bizottság: teljes a nemi egyenlőség a női és férfi sportolók egyenlő számban indulnak a versenyeken. Ha én nő volnék (ja, most akkor az *identitásomról* vagy a *kromoszómáimról* van-e szó?!) durván elröhög-ném magamat, férfiként legfeljebb halkan emlékeztetek rá, hogy ebben a nagy-nagy sportbéli egyenlőségben még mindig milyenek az arányok férfiak és nők tekintetében a nemzeti, a nemzetközi szövetségekben, a Nemzetközi Olimpiai Bizottságban (de esetleg akár a médián belüli arányokra is érdemes volna egy pillantást vetni). Ünneplésre talán kevésbé volna ok! „A sport hagyományosan férfiak uralta ágazat – olvasható a Nemek Közötti Egyenlőség Európai Intézete [EIGE] egyik tanulmányában;



3. kép: A csodaatléta Bruce Jenner (1976)



4. kép: Caitlyn „nagyapapa”

A nemek közötti egyenlőség a sportban) – és ezen a területen a nemek közötti egyenlőség tekintetében történő előrelépést akadályozza a nőiességről és a férfiasságról alkotott társadalmi felfogás, amely a sportot gyakran olyan »férfias« vonásokkal társítja, mint a fizikai erő és tűrőképesség, a gyorsaság, valamint a nagyfokú versenyszellem, sőt időnként konfrontációra való készség. A sporttal foglalkozó nőket adott esetben »férfiasnak« találják, mi-

közben a sport iránt nem érdeklődő férfiakat »férfiatlanoknak« tarthatják. Az uralkodó nemi sztereotípiák nemcsak a nők sportszervezeteiben belüli döntéshozatalban való részvételére vannak hatással, hanem a sporttevékenységekben való részvételükre is.”

„A nők előmozdítása a sport vezetői pozícióiban igazi csapatmunka és mindenkinek, aki ehhez hozzájárult, köszönetet szeretnék mondani a támogatásért, az elkötelezettségért és az ösztönzésért – ünnepelte a testület eredményeit Thomas Bach NOB-elnök. – Mindig lehet többet tenni, csak úgy érhetünk el további előrelépést, ha együtt dolgozunk.” De még azt is hozzátette: „Azzal, hogy a NOB bizottságaiban és a bizottságok elnöki székeiben növeltük a nők jelenlétét, elértük, hogy NOB-ban egyre többet halljuk a nők hangját és mindinkább támogatjuk őket a sport erőteljes eszköztárával a nemek közötti egyenlőség eszméinek hirdetésében.” (Milyen érdekes! Miközben az utóbbi évtizedekben valóban látványosan javult a férfi–nő arány a NOB-ban – vélhetően leginkább a delegáló országoknak köszönhetően! –, mindez korántsem mondható el a tényleges döntéshelyzetben levő végrehajtó bizottságról. Erről azonban, érdekes módon, nem szólt az Elnök úr!)

Igazán remek a kvótarendszer érvényesítése az élet minden területén, beleértve a sportot! Szám szerint mennyi fejőnő, női traktoros és haladó értelmiségi tanító- vagy óvónő a vezetőségben, és a parlamentben – ezek a szebb jövő kulcskérdései!

De persze ... az élet kicsit bonyolultabb.

Mindig elcsodálkozhatunk azon, hogy a női egyenlőség gondolata milyen nehezen és eltérő ütemezéssel nyert teret a világon. Ma már nem igen hihető, hogy egy olyan „európai” országban, mint például Svájc („Európa legrégebb és legsős demokráciája”!), alig több mint ötven éve (1971. február) jutottak el a nők a politikai egyenlőségig azzal, hogy egy országos népszavazásnak köszönhetően végre ők is megszerezték a jogot, hogy a szavazóurnákhoz járulhassanak. (És hogy milyen késhegyre menő harcok után! – elég a 2018-as magyarországi Szemrevaló fesztivál remek svájci filmjére emlékeztetni: „A nőkért”. És nem tudom megállni, hogy ne idézzem a film egyik klasszikussá vált ki- szólását: „Egy tigris van a combom között!”) De azért csak ne dőlünk hátra elégedetten, leánygyermekünk és -unokánk jövőjén töprengve! Ha társadalom-szociológiai alapon tárgyalnánk a témát, szó ami szó: volna mit a (még mindig és meglehetősen) férfi- központú társadalom szemére hányni. De

maradjunk csak a sport- nál! Vessünk egy pillan- tást egy korai olimpia at- létikai pályájára, amelyen már hölgyek is megje- lenhettek és nem csupán nézőként! Ne is a... nem is léc, hanem zsinór magas- ságát nézzük, hanem a versenyző öltözké- tét! Mert hát, ugye, az illem – min- denekelőtt! Mit láthat a férfiszem?! Vagy mit hall- hat a férfifül?! A témába vágó legfrissebb hírek egyike szerint a tálibok uralta Afganisztánban betiltják, hogy a nők megszólaljanak nyilván- os helyeken – ugyanis a hangjuk, hm, „bujá gondolatokat ébreszthetnek”. Óvjuk a férfiné- pet a csáberőtől? (És éppen itt muszáj meg- említeni, hogy milyen fájó képmutatás, ami- kor a körül ünnepelt Menekült Csapatból kizárnak egy afgán sportolónőt, Manizha Talash, azért, mert köpenyén a *Free Afghan Women* felirat olvasható. „Szabad Afgán Nők.” „A Nemzetközi Olimpiai Bizottság mélyen el- kötelezett a nemek közötti egyenlőség ügy-ében.” No, persze: „Az Olimpiai helyszíneken, létesítményekben vagy egyéb területeken tün- tetés vagy politikai, vallási vagy faji hírverés tilos.” – Olimpiai Charta, 50. §. 3.)

Igaz, némely esetben a nők maguk is haj- lanak arra, hogy önkéntesen korlátozzák magukat, úgymond, önmegvalósításukban... a sportpályákon is. Atlétakedvelő tévénezők gyakran találkozhatnak a Gyémánt Liga- versenyeken – de láthattuk a párizsi olim- pián is! – a tunéziai Marwa Bouzayanival (3000 m-es akadályfutás; legjobb eredmé- nye a 2021-es Arab Bajnokság [*Arab Ath- letics Championships*] megnyerése), lábára simuló hosszú fekete nadrágban, haját el- takaró kendővel. Nyilván vallása előírásait követi, és feltehetően önként!

De vajon egykor, régen, az Újkori Olimpiaiák fénykorában gondoltunk-e arra, hogy jön majd idő, amikor nem elsősorban a női test eltakarása (férfiszem előli gondos elrejté- se) lesz majd a versenyrendezők legfőbb gondja?! Habár... A bevezetőben említett korosztályt emlékeztethetem kell arra, hogy a szovjet atlétasport dicsőséges ’60-as éve- inek voltak olyan mindent-nyerő atléta- női, akikről versenyzői berkekben az a hír járta, hogy sohasem voltak hajlandók nőtársai- kkal együtt belépni a zuhanyozóba. A „nő- vérek” aztán hirtelen vissza is vonultak a versenyzéstől, amikor a mexikói olimpián



5. kép: A „három grácia” a 800 m-es síkfutás dobogóján (Rio de Janeiro, 2016) – Niyonsaba, Semenya, Wanbui



6. kép: Akadályfutás... a vallás szigorával (Marwa Bouzayani, 3000 m akadály)

hivatalosan is bevezették – noha még igen- csak kezdetleges szempontok alapján és megkötésekkel – a szexvizsgálatot.

Nem mintha ez, akár jóval korábban is, ne lett volna indokolt!

Hiszen a „nemi bizonytalanságok” már a korai olimpiáktól megjelentek. Az első Los Angeles-i (1932) olimpia 100 méteres fu- tószámának győzteséről például, a lengyel Stanisława Walasiewiczről – akit később Stella Walshként is ismerhetett a sportvi- lág, tekintettel arra, hogy Lengyelországban született, de az Egyesült Államokban nőtt fel; 1947-ben amerikai állampolgárságot is kapott – csak 1980-ban bekövetkezett ha-

lála után derült ki, hogy valójában férfinak született. Érdekességgéppen megemlíthető, hogy egy Avery Brundage nevű, akkoriban még kevésbé ismert, amerikai sportvezető már 1936-ban felvetette a kötelező szexvizsgálat bevezetését az olimpiai versenyeken! Javaslatát harminckét évvel később valósult meg – és tartott egészen az 1999-ig, amikor is a NOB megváltoztatta a szabályait. Azóta, úgymond, csak „indokolt esetben” – gyanú felmerülésekor[?] – kerül sor ilyen vizsgálatokra.)

A „klasszikus” példák között talán a leglátványosabb Dora Ratjen esete, aki női magasugrásban Berlinben (1936) a 4. helyen végzett az olimpián – örömmel emlékeztetek arra, hogy az aranyérmet a magyar Csák Ibolya (Kádár Lajosné) nyerte (és a történelem látványos fricskájaként mindezt zsidó származásúként tette, csakúgy, mint bajnoktársa, a vívó Elek Ilona!). Történetéről csak 1966-ban rántotta le a leplet a *Time* magazin, amikor felidézte egy bizonyos Hermann (Heinrich) néven bemutatkozó „Dora” nevű brémai pincér(nő) könnyes vallomását arról: hogyan kényszerítették őt arra a nácik, hogy férfi létére nők között próbálja megszerezni a Harmadik Birodalom számára az olimpiai győzelmet. (Két évvel később, a bécsi Európa-bajnokságon aztán már sikerült is legyőznie Csák Ibolyát, de egy év múlva kitört a botrány, aminek következtében tőle elvették és a magyar bajnoknőnek adták az aranyérmet!) Tragikus élete filmre kívánczik: aminthogy készült is róla film, 2009-ben (rendezője Kaspar Heidelberg) – *Berlin '36* címmel. (Igaz, a filmben a nevét megváltoztatták, és nem is csak esetleges személyiségjogi aggályok miatt, hanem mert életsorsa csak másodlagos jelentőségű volt a filmmese szempontjából.)

A sport (atlétika) történetében akadnak persze más „zavaros” történetek is az ember kétneműségének kérdéskörében. Ki hitte volna, hogy idővel némi (nemi) bizonytalanság derülhet ki, mondjuk, az atlétikai versenyek talán *legférfiasabbnak* tekinthető versenyszámában, a tízpróbában?! Bruce Jenner (1949) Montrealban nyerte meg a sportok királynőjének „királyságát”, megajvítva saját világcsúcsát (8618 pont) – napjainkban, 2018 óta, a francia Kevin Mayeré a csúcs, 9126 ponttal (kb. 50 év – kb. 50 pont „növekmény”). Jenner három házasságból hat gyermek biológiai édesapja; unokái számát nem ismerem, akiket manapság a 75 éves Caitlyn Jenner látogathat jóságos „nagyapóként”. „Különbözőképpen látnak az

emberek – mondta még 2015-ben egy tévéinterjúban. – *Macsó férfiként tekintenek rám, de a szívem és lelkem, és minden, amit tettem, az a női énemhez tartozik. És ez vagyok én.*” (Az interjú idején még nem döntött arról, hogy vállalja-e a nemváltó műtétet – azóta már vállalta! –, de az kiderült, hogy már a '80-as évektől kapott hormonkezeléseket, és különböző terápiákon is átesett, sőt, az arcán kisebb kozmetikai műtétet végeztetett. (Tíz évvel ezelőtti képeim már egy kedves arcú, korosodó hölgy tekint ránk. Nehéz őt elképzelni mint azt a „Bruce fiút”, aki Montrealban rúddal átugorja a 480 centis magasságot! Különbö, pontosan ennyi volt a rúdugrás világcsúcsa 1960-ban: Don Bragg – a legendás „repülő káplán” [Vaulting Vicar], a kétszeres olimpiai bajnok [1952, 1956] Bob Richards méltó utódja –, maga is olimpiai bajnok [1960], érte el, Palo Altóban.)

„...a szívem, a lelkem, és minden, amit tettem, az a női énemhez tartozik” – mondta „Ms. Caitlyn”. De vajon ringbe szállt volna-e – nőként, nőtársait püfölni? „Történelmietlen” kérdés ez! Vagy mégse?

„A sport területén a nők a férfiaknál kevésbé fogadják el azt az elméletet, hogy a sportteljesítmény az erőfeszítéstől és az edzéstől függ. A sportolók eredményei tehát nem jogosítanak fel senkit arra, hogy általánosítás vagy sztereotípiák által következtessenek sportoló nők vagy férfiak pszichológiai sajátosságaira. Az aktivitás, agresszivitás, önállóság, dominancia, bátorság, erő, akarat, versenyképesség, fizikai fölény férfias tulajdonságok. A pszichológusok és szociálpszichológusok szerint a férfiakra (a férfias férfiakra) ezek a jellemzők, de ha belegondolunk, a sportoló nőkkel és férfakkal egyaránt társíthatóak a felsorolt jelzők. Amíg férfiak és sportolónak lenni egymással harmonizáló szerepkör, addig nőnek és sportolónak lenni nem.” Ezt írja igen érdekes doktori értekezésében (Multidimenziális nemi sztereotípiák a 21. század versenysportjában Magyarországon; 2017) Béki Piroska – fel-



7a. kép: Imane Helif egyhangú pontozással győzi le Hámori Lucát



7b. kép: Egy bajnoknő arca (Imane Helif)

menői között különben olyan sportkiválóságokkal dicsekedhet, mint az ökölvívó Énekes fivérek (István: 1932 olimpiai bajnoka és Európa-bajnok, Vilmos: Európa-bajnok), illetve Bondi Miksa (Európa-bajnoki ezüstérmes) –, többek között azon elgondolkodva (és gondolkodtatva), hogy – „Mivel egyre több sportág válik »kétneművé«, azt a kérdést fogalmazhatjuk meg, hogy vajon a sportágakhoz, vagy azok képviselőihez kapcsolódó sztereotípiák változnak-e meg majd a jövőben.”

Habár... már régen nem elsősorban *elméleti síkon* – nem a sztereotípiák szintjén! – találkozunk a versenysport kétneműségének problémavilágával!

A párizsi olimpiát persze most a „legek” olimpiájaként ünnepeltük, és nézőként-szurkolóként valóban csodálatos pillanatok sokaságát élhettük meg. Ám a „mélyben” – mélyen... illetve nem is olyan mélyen, hanem éppenséggel az orrunk előtt! – ott kavargott a mai élsport, az olimpiai sport látványos gondjainak sokasága, amelyek egy idő után esetleg azzal fenyegetnek, hogy maguk alá temetik az „emberiség szép játékát”. A pénz (a Szent Bevételek hajszojásának) egyre nagyobb uralma – amely különben már az egyes sportágak közé is éket ver (lásd az atlétikai aranyérmesek extra pénz-

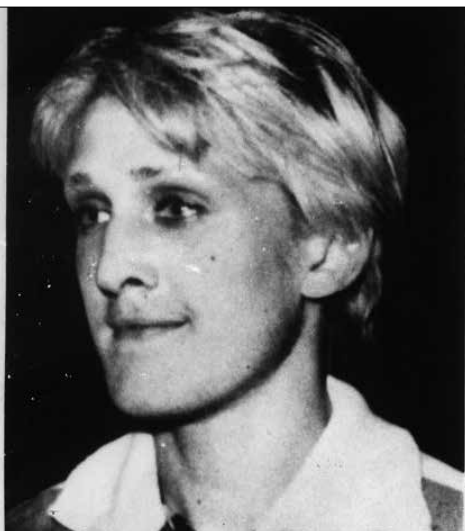
jutalmazása!) –, s amely az irányító testület tevékenységét is mind inkább meghatározza. A sport összekeverése a látványossággal, a sportérték háttérbe szorulása a nézőszámmal szemben („érdeklődés”, televíziós közvetítés!), hogy már nem a sport, a „*nemes küzdelem*” (oh, vagy talán hagyjuk is az ilyen nagy szavakat?!) a lényeg, hanem az, hogy... mit hoz a konyhára. A Nemzetközi Olimpia Bizottság (mondjuk ki!) egyre kevésbé az az erkölcsi testület, aminek néhányan talán még látni és láttatni szeretnék, hanem egyre inkább egy (jól-rosszul vezetett) multinacionális/globális részvénytársaság.

De hát, nem ez a mai témánk, noha (talán) *mindeneknek* itt vannak a gyökerei!

Mert valóban nem többről és nem kevesebbről van szó, mint a *játék* – és a *Játékok* – tisztaságáról! A párizsi olimpia legnagyobb (vagy egyik legnagyobb?) botránykövének tekinthető esemény, a két „*bizonytalan nemű*” ökölvívó szereplése (és diadala) túlmutat „*e mai kocsmán*”. Fájóan szomorú azt tapasztalni, hogy azok, akiknek a sport legbensőbb lényegének megőrzésén kellene munkálkodniuk, ennyire nem értik azt, hogy érdeklenségüknek, engedékenységüknek, hamis presztízsharcaiknak (nem kívánt törlendő, vagy még inkább további minősítésekkel kiegészítendő!) mi lehet a következménye.

Hogy a NOB (IOC) és a Nemzetközi Ökölvívó Szövetség (IBA) közötti háborúban kinek (miben és mennyiben) van igaza, az eltörpül ahhoz képest, hogy a két nevezett sportoló versenyengedélyének megadásával mi ment most... a kukába. Imane Helif és Lin Jü-ting olimpiai bajnok lett, és bár-hogy alakulnak is a dolgok, elképzelhetetlen, hogy a jövőben megfosztanák őket az aranyérmüktől. Noha – ha nyersen őszinték akarunk lenni – mindketten csaltak abban az értelemben, hogy megsértették a sportversenyek leglényegesebb alaptételét, az *egyenlő esélyek* követelményét!

Az egyenlő esélyek a sportban azt jelentik, hogy férfiak férfiak ellen, nők nők ellen versenyeznek (és hagyjuk most a vegyespárosokat-vegyesváltókat, bár persze, a lényegre tekintve, ott is megmaradnak ezek az elvek!), ezért vannak a küzdősportokban súlycsoportok, ezért vannak szabályozva a sportszerek stb. stb. a legaprólékosabban. És ezért vannak például a szigorú doppingelőírások is! Ha egy női versenyző mesterségesen növeli a tesztoszterinszintjét (férfi nemi hormon), akkor doppingvétséget követ el, és kizárják a versenyből – akár örökre is eltilthatják. A két nevezett ökölvívót sport-



8. kép: A vágótázó Ewa Klobukowska – a „férfi”, aki kisfiút szült!

águk hivatalos világbajnokságán eltiltották a részvételtől, mert egyrészt túl magasnak találták a tesztoszterinszintjüket, másrészt a férfiakra jellemző Y kromoszómát találtak a sejtjeikben („*alapjáraton*” a férfiakat az XY, a nőket az XX kromoszómapár jellemzi!). Ezek a tények, s innentől kezdve nincs miről beszélni.

De! Beszélnek, illetve... mellébeszélnek!

Belekeverik az emberi jogokat, a személyiségi jogokat, az önmegvalósítást, a társadalmi nemet és a genderkérdést, a haladást és a maradiságot, a jobboldalt és a baloldalt... mindent és mindennek az ellenkezőjét. Miközben minden a végletekig egyszerű!

Ha egy férfitornász felemáskorlátlan (ne adj isten, gerendán!!) indul nő ellen – semmi baj (legfeljebb kikap). Ha vívótörrel „*párba-jozik*” férfi és nő – és a férfi nem a testi erejével próbál előnyt szerezni –, nincs nagyobb baj. De ha küzdősportban – test test ellen, erő erővel, genetikai adottságok genetikai adottságok ellen – kerülnének szembe, akkor a férfierő óhatatlanul előnynek számít, vagyis a küzdelem nem fair, nem sportszerű. Felrúgja a szabályokat! Nem sport, hanem erőszak!

Minden sportküzdelem alapvetően igazságos – mert ha nem az, akkor nem sport! Cirkuszbán és ókori arénákban nincsenek megkötések. Nincs súlycsoport, azonos „*sport*” eszköz; egyetlen ember ellen küzdhet több is, és vadállat sincs kizárva. Az interszexualitás nem újabb kori „*találmány*”, a sporttörténelem is ismer(t) ilyen eseteket régebben is, de valahogy akkor sikerült „*kereteken belül*” tartani a témát. Amikor 1968-ban (a grenoble-i téli olimpia előtt) a világbajnok Erika Schinegerről kiderült (a szexvizsgálat során), hogy férfi nemi szervei vannak, ter-

mészetesen kizárták az indulók közül. Később átoperáltatta magát, Erik néven boldog férj és családapa lett. Igaz, férfimezőnyben már nem aratott babérokat. Nőként szerzett aranyérmét azonban nem vették elő tőle utólag, de legyőzött vetélytársának, Marielle Goitschel-nek is adtak egyet. Rosszabbul járt a nagyszerű lengyel vágótázó, Ewa Klobukowska, aki tagja volt a tokiói (1964) aranyváltónak (4x100m), majd az 1966-os budapesti Európa-bajnokság egyik hőseként ünnepelhették, de kromoszóma-rendellenesség miatt „*férfinak minősítették*”, megfosztották érmeitől és világcúcsától. Csak azzal vigasztalódhatott, hogy 1968-ban kisfiút szült! (Az élet nagy tréfamester!)

Jól emlékezhetünk Caster Semenya, Francine Niyonsaba és Margarete Wanbui (avagy a „*három grácia*”) önfeladt mosolyára (kacaj) a 800 méteres síkfutás döntője után a riói olimpián (2016), a győzelmi emelvényen. Micsoda futás volt! Miközben „*mindenki*” tudta, hogy itt bizony igencsak sérült az egyenlő esélyek (amúgy persze, gyönyörű!) elve: Semenya és dobogós társainak hormonszintje bármely férfi atlétának becsületére vált volna. Évekig ment a huzavona Semenya (és a többiek) versenyengedélye körül, miközben sorra nyerte a versenyeket. Közben hormonterápiára kötelezték, amit hol teljesített, hol megfellebbezett, ügye megjárta a Nemzetközi Döntőbíróasztalt (CAS) és a Svájci Szövetségi Bíróasztalt – keresetét sorra elutasították, de végül is *érdemben* senki sem döntött. Harmincévesen 2021-ben még elindulhatott volna a tokiói olimpián (hormonkezelés nélkül!), ekkor azonban már nem nevezett. (Időközben megnősült – elvette a barátnőjét.)

Több világhírű inter- vagy transzszex sportolót ismerünk, akik nőként érték el sikere-

iket, történetükből azonban többnyire csak utólag lett szenzáció. Ma már más a helyzet. Minden a *publikum előtt* zajlik, és meglehetősen nagy zajjal. A téma azonban, hm, túl kényes ahhoz, hogy remény legyen valamiféle „közmegegyezéses” megoldásra. Hiszen sokaknak (politikusoknak, társadalmi lobbistáknak, „szembenálló feleknek”) nem más ez, mint... *harci terep!*

Azonban mindennek két oldala van.

Mi legyen a férfiból nővé operált súlyemelő Mary Gregoryval, az eredetileg lányok között induló birkózó Mack Beggs-szel (aki középiskolásként inkább már fiúk között szeretett volna indulni)? Mi legyen a transzgender (nemváltó) pályakerékpáros világbajnok Verinoca Ivy-vel (korábban Rachel McKinnon) aranyérmével?

2022-ben a transzgender Lia Thomas nyerte az 500 yardos gyorsúszást az amerikai egyetemi bajnokságon a női mezőnyben, és egyben bejelentette igényét a párizsi

olimpián történő részvételre is. Időközben azonban a FINA (a nemzetközi szövetség) megszavazta (71%-os többséggel), hogy transznemű versenyzők ne indulhassanak női versenyszámokban. Ugyanakkor a szintén transznemű (nemináris, vagyis se nem nő, se nem férfi) Nikki Hiltz sikerrel kvalifikálta magát az USA olimpiai csapatába 1500 m-es síkfutásban (tavaly amerikai bajnokságot nyert, idén ezüstérmes lett a fedettpályás világbajnokságon). Érthetően boldog volt. („*Felnőttként a sport volt az a hely, ahol úgy éreztem, hogy leginkább önmagam lehetek. A játéktéren nem számított, hogy lány vagy fiú vagyok.*”)

Hol vannak a határok?

Az olimpia után az egyik internetes fórumon (moszkvater.com) e témában közzétett cikkét Jády György a „*férfias karakterű*” egykori teniszcillag, Martina Navratilovát idézve fejezte be: „...Az a cél, hogy megtaláljuk azokat a szabályokat, amelyek a női sportot befoga-

dóvá, mégis igazságossá teszik. Ha mindenkit bevonunk, a női sport a mai értelmében megszűnne létezni. Minden észszerű szabályozásnak megkötésekkel kell rendelkeznie.”

Szabályozás! És megkötésekkel! Világos.

Sokan gondolják azt, hogy a megoldás genderügyben a NOB új elnökétől várható, aki az 2025-ben búcsúzó Thomas Bachot váltja majd.

Vajon férfi lesz-e? Vagy nő? Most a legesélyesebbnek a kétszeres olimpiai bajnok atlétavezért, (Lord) Sebastian Coe-t tartják.

Ő férfi, és tudomásunk szerint ezen nem is kíván változtatni.

Könyvismertető

Táplálkozás a sporthoz, testmozgáshoz és teljesítményhez

Szerkesztő: Adrienne Forsyth; Evangeline Mantzioris; Regina Belski

A „*NUTRITION FOR SPORT, EXERCISE, AND PERFORMANCE*” / Edited by Adrienne Forsyth, Evangeline Mantzioris and Regina Belski. © 2024 Taylor & Francis könyv magyar nyelvű kiadása!

A „Táplálkozás a sporthoz, testmozgáshoz és teljesítményhez” című könyv a táplálkozástudomány és a testmozgástudomány vezető – Ausztrál – szakértőitől származó világos, gyakorlatias és könnyen érthető útmutatót kínál a sport- és testmozgástáplálkozás átfogó megértéséhez. Az edzés vagy verseny előtti, alatti és utáni táplálkozás javíthatja a sportolók komfortérzetét, energiáját és teljesítményét minden szinten, az élsportolóktól a szabadidős sportolókig, valamint hosszú távú egészségügyi előnyöket is biztosíthat. Így a táplálkozás a sportolók egészség- és teljesítménystratégiájának kulcsfontosságú eleme, akár szabadidős, akár élsportolói szinten versenyeznek.

A három részre osztott könyv új, átdolgozott kiadása bizonyítékokon alapuló bevezetést nyújt a sporthoz, testmozgáshoz és teljesítményhez szükséges táplálkozásról. Az I. rész a táplálkozás- és sporttudományra összpontosít, elmagyarázva a sporttáplálkozást megalapozó legfontosabb alapelveket, beleértve az energiarendszereket, az edzésfiziológiát és az anyagcserét, valamint a teljesítményhez nélkülözhetetlen makro- és mikrotápanyagok emésztését és felszívódását, és tárgyalja a táplálékbevitelt befolyásoló tényezőket, az energia rendelkezésre állását és a táplálkozás értékelésének folyamatát. A II. rész az edzéshez szükséges táplálkozásra, az edzés előtti és utáni táplálkozásra, a folyadékbevitelre, az étrendkiegészítőkre, valamint a testösszetétel mérésére és módosítására összpontosít. Az utolsó, III. rész az alkalmazott sporttáplálkozásra összpontosít a különböző sportágak és sportolók esetében. Ez a második kiadás továbbá új betekintést nyújt a női, az utánpótlás, a senior- és a parasportolókkal, a hivatásos állományúakkal és a kortárs sportágak – többek között a sportmászás, a szörfözés, a gördeszkázás és a breaking – sportolóival való munkához.



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

Csak a kiadónál kapható!

Ára 9.000,- Ft/db



Köpf Károly

Főtitkári beszámoló Ez történt ...



Előző számunk a Párizsi Olimpia kezdetekor jelent meg. Természetesen éjjel-nappal nyomon követtük az eseményeket. Mint a magyar edzők szakmai szervezete igyekeztünk az érme és olimpiai pontok háttérét is megvilágítani: azoknak az edzőknek, szakembereknek a munkáját, érdemeit méltatni, akik az eredményes sportolók mögött álltak, akik a sikerek kovácsai voltak.

Ebben az évben nagy gondot fordítottunk a magyar sport kiváló nemzetközi eredményeihez a múltban és a jelenben kötődő mesterek, a mesteredzők munkásságának megismertetésére. A Magyar Virtuális Sportmúzeum új fejlesztéseként ma már közel 500 mesteredző profilja, munkássága, eredményei megtalálhatók az MVS oldalán. A munka jelenleg is folyik és szeretnénk, ha záros határidőn belül minden valamikori és ma is élő mesteredző megjelenne az oldalon. Ezt a tevékenységet sok társadalmi munkás segíti, köszönet és elismerés érte.

A mesteredzők elismerésének másik, rövidesen megvalósuló eseménye a Mesteredzők Klubja megalapítása. Hosszas kutatómunkával sikerült szinte minden, ma is élő mesteredző elérhetőségét megszerezni. A Mesteredzők Klubjának alakuló ülése szeptember 27-én lesz gálavacsora keretében a Puskás Arénában. Az alapító eseményre 236 mesteredzőt hívtunk meg. Az alapításhoz kiváló partnert találtunk az Olimpiai Bajnokok Klubjában, így az alapító gálavacsora közös rendezvény lesz: a sikerek szállítói és az aranykovácsok találkozója.

Szeptember 25-én hagyományosan, 2019 óta immár hatodik alkalommal ünnepeljük meg a Magyar Edzők Napját. Örömkre szolgál, hogy az edzők elismerését szolgáló díjak köre évről évre gyarapodik. A hagyományos MET díjak – Mesteredzői Díj, Edzői Életmű Díj, Ormai László Díj – mellett harmadsorra adjuk át Az Év Utánpótlás Edzője Díjat. Az ünnepség fényét emeli, hogy az állami sportvezetés által ebben az évben szintén az utánpótlásnevelésben dolgozó edzők munkájának el-

ismerésére alapított Kemény „Fecső” Ferenc Nevelőedzői Életműdíj és a Gerevich György Nevelőedzői Díj átadása is ezen az eseményen történik.

Mire ez az újság megjelenik, megtörténik a döntés az idei Mesteredzői Díjak és Edzői Életmű Díjak adományozásáról. A MET kitüntetési rendje szerint a díjakra beérkező pályázatok és jelölések közül a Dr. Kemény Dénes által vezetett Mesteredzői Kollégium tesz javaslatot és a MET elnöksége dönt a díjak adományozásáról. A Mesteredzői Kollégium és a MET elnöksége is szeptember 9-én ülésezik és hozza meg a döntést. Ebben az évben a Mesteredzői Díjra 12 pályázat és 7 jelölés, az Edzői Életmű Díjra 7 pályázat és 4 jelölés érkezett.

A Magyar Edzők Napján történik meg a MET kitüntetések, a MET Aranyjelvénye és a MET Díszoklevele átadása is. Az ünnepség keretében elismerést kap a MET edzőtovábbképzés legtöbb hallgatóját vonzó előadója és a legtöbb kreditpontot gyűjtő edző is.

Szeptember 11-vel indul a II. félévi edzőtovábbképzési program. A szakmai konferenciák köre kibővül a gyermekvédelmi ismeretek oktatását szolgáló programmal. A Sporttörvény ez évi módosításával a 18 éven aluli sportolókkal foglalkozó edzők részére kötelező lesz minden évben részt

venni gyermekvédelmi ismeretterjesztésen. A továbbképzésre kötelezett edzők részére a továbbképzési programban négy óra kötelező foglalkozás lesz. Szeptemberben a gyermekvédelem törvényi háttere és a gyermekvédelemmel összefüggő fogalmak tisztázása lesz a téma. Az októberi gyermekvédelmi konferencia az edzői viselkedésről, az edző, sportoló, szülő kapcsolatáról és kommunikációról szól majd. A négyórás programot teljesítő edzők tanúsítványt kapnak a gyermekvédelmi ismeretek elsajátításáról.

A Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemen együttműködve folytatódik a „Sikeres edzői életpálya modellek” sorozat, amely az I. félévben is sok hallgatót vonzott a TF előadótermébe. A sorozatban ismét megszólalnak a tavasszal legtöbb hallgatót vonzott mesteredzők és mellettük új szakemberek is bekapcsolódnak a programba.

A MET 2025. január 1-től köztestületként működik. Az átalakulás folyamatos háttérmunkát igényel, melynek eredményeként reméljük, a MET a Sporttörvény által meghatározott köztestületi feladatait is eredményesen látja majd el.



Tánc – sport

Mentális és fizikai felépülés összefüggése a sérülések után

Csípán Csenge Katalin Magyar Táncművészeti Egyetem

Dr. Lőrinc Katalin Magyar Táncművészeti Egyetem

Szeifert Noémi Mónika Semmelweis Egyetem Sportorvostan Tanszék

„... A test túlhajszolásával együtt jár a mentális kimerülés. Mikor már sem a testünk, sem az agyunk nem dolgozik azzal a koncentrációval, amit megkövetel a klasszikus balett, a sérülés nagyon könnyen megtörténhet ...”

Bevezetés

A balettnövendékek körében gyakoriak a sérülések, a fájdalom okát hosszú időbe, akár évekbe telhet megtalálni, ami sok frusztrációval és csalódottsággal jár. A gyógyulás olykor lassú folyamat, amely sok tapasztalást és személyes fejlődést is hordozhat magában. A tudatosabb bemelegítés, nyújtás, gyógytorna és speciális erősítések; a regenerációra fordított nagyobb idő és energia, valamint a kitartás, a fegyelem, a tudatosság és a fájdalomtűrő képesség egy életen át kamatoztatható. A gyógyulási folyamatot hatékonyabbá teszi, a megfelelő coping stratégiák (megküzdő mechanizmusok) alkalmazása, ha nem kizárólag a fájdalomra, hanem a gyógyulásra koncentrál az érintett. Egy váratlan sérülés krízisnek tekinthető a balettnövendék életében, mely során fontos a krízisállapot oldása, a pszichés egyensúly helyreállítása. Egy sérülésnek számtalan negatív következménye lehet, adott esetben egy ígéretes pályafutás végét is jelentheti, valamint a rehabilitáció időszaka hosszú hónapokat vehet igénybe, mely lelki szinten megterhelő lehet, valamint a sportsérüléseknek is lehet pszichés háttere.

A balettmesterek nap, mint nap elmondják: *”Legyél ott fejben!”*. Nem véletlenül, hiszen így próbálják a tudatos gyakorlást, a tudatos jelenlét fontosságát hangsúlyozni. A balett-teremben, vagy akár a színpadon sok minden megzavarhatja a koncentrációt: a kulisszában folyó nyüzsgés, a folyosóról behallatszó zaj, vagy akár a saját beszűrődő negatív gondolatok. Ezen zavaró tényezők tudatos kizárása és kezelése a sportpszichológia eszköztárával hatékonyan fejleszthető. A tudomány és a hétköznapi rutin is bizonyítja: a mentális felkészülés éppen olyan fontos, mint a fizikai.



Stressz és megküzdés

Selye János nevét az általa kidolgozott stresszelméletnek köszönhetően ismerhetjük. A stressz nem olyasvalami, amit el tudunk kerülni, vagy kiküszöbölhetünk, de megtanulhatjuk hatékonyan kezelni. A stresszre adott leggyakoribb válasz a szorongás és ennek következményeként fellépő kellemetlen érzések, mint például a félelem, az aggodás, a feszültség és a rossz előérzet, vagy éppen a harag, ami akár agressziót is szülhet. A balett-táncosok, akárcsak az élsportolók számtalan pszichofiziológiai stresszorral találkozhatnak a pályafutásuk során, melyek, ha kezeletlenül maradnak különböző pszichoszomatikus tünetekhez és/vagy sportsérülésekhez vezethetnek.

Azt a folyamatot, melynek során a személy megpróbál szembe szállni a stresszel, megküzdésnek nevezzük, a megküzdési készség és a coping stratégiák pedig azt, hogy az egyén hogyan tud ezzel megbirkózni.

Ilyenkor a sérülést elszenvedőnek – legyen az táncos, vagy sportoló –, érdemes pontos tervet készítenie a rehabilitációs időszakról, így nem egy végtelen, soha véget nem érő betegséggént fogja majd föl az előtte álló heteket. A tervezés által beláthatóvá válik a gyógyulás folyamata és a napi célkitűzés erő, motivációt, értelmes elérendő célokat ad. A tervekben kiemelheti a személy a gyógyulás fázisait, így láthatja a fejlődési görbét, amely motiválni fogja a felépülésben, valamint érdemes keresnie más elfoglaltságot például egy új hobbit vagy bármilyen örömteli tevékenységet.

Gyakori tapasztalat, hogy a lesérült táncos vagy sportoló nem hajlandó sérültként tekinteni magára, nem hajlandó tudomást venni a sérülésről vagy egyenesen titkolja azt a társai és a mestere előtt, nem mer szembenézni a lehetséges negatív következményekkel, így lesz az egyhetes fájdalomtól évekig tartó szenvedés vagy még súlyosabb sérülés.

Kutatási kérdés

Felmerült az a kutatási kérdés, hogy azok a növendékek, akik a rehabilitáció alatt tudatosabban álltak a gyógyuláshoz, és igénybe vettek szakember általi pszichés támogatást, hatékonyabban tudtak-e megküzdeni a gyógyulás fázisaival? Kutatásunkban arra kerestük a választ, hogy milyen eredményeket lehetne elérni a klasszikus balettosoknál egy sérülést követően a fizikai és a pszichés támogatás összekapcsolásával?

Módszer

Kérdőívek, interjúk

A kvalitatív kutatás szakértői kiválasztással zajlott, 10 fő került bevonásra, melyből három sikeres életpályáját záró, a színpadon két évtizedet eltöltött balettművésszel készült interjú, valamint kérdőíves kutatás, amelyben két férfi (49, 42 éves) egy nő (51 éves), két jelenleg is aktív balettművész (nő 20 éves, valamint egy férfi 31 éves), valamint öt pályája kezdetén álló egyetemi hallgató, egy 18 és 19 éves nő, valamint két 19 éves, és egy 18 éves férfi vett részt a Magyar Táncművészeti Egyetemen. A kutatás az intézmény engedélyével zajlott.

A kutatás során a résztvevők ugyanazt a kérdőívet töltötték ki (1. sz. melléklet) és a félig strukturált interjú ugyanazon a kérdőívben szereplő kérdések mentén zajlott négy szemközt. Az adatok feldolgozása a résztvevők írásbeli engedélyével történt a megfelelő tájékoztató és beleegyező nyilatkozat kitöltését követően.

Elsősorban a lesérült művészek motivációira, a külső segítség igényére, a rehabilitáció különböző pontjain adott érzelmi reakciókra, valamint a sérülés hozta lehetséges pozitív attitűdbéli változásokra kerestük a választ. A kérdezettek közül mindössze hárman (30%) fordultak szakemberhez segítségért, de visszagondolva a rehabilitációs időszakukra, úgy ítélték meg, szükségük lett volna külső segítségre.

Eredmények

A kérdőív és a félig strukturált interjúk által bebizonyosodott az az ismert hipotézis, hogy minden ember személyisége és problémamegoldó képessége más és más. Még ha ugyanolyan sérülésen ment is keresztül két táncos, a gyógyulási folyamat nem lesz esetükben megegyező. A sérülés fizikai részén túl számos körülmény közre játszhat abban, hogy a rehabilitáció milyen gyorsan halad előre. Nem mindegy, milyen a támogatói háttér, mennyire fontos része az én-képüknek a

táncos identitás, és hogy mennyire nyitottak minden olyan dologra, ami nem a táncsal kapcsolatos. Bénítóan hat-e a sérülés tudata, vagy inkább megkeresik az okát a bekövetkezett sérülésnek és utánajárnak, miben és hogyan kellene fejleszteni önmagukon.

Összegezve elmondható, hogy a kérdőívet kitöltő táncművészek életében történt több kisebb, és egy súlyosabb sérülés is, amely általánosságban nagy változtatásokra kényszerítette őket. Kisebbségi sérülést, vagyis, hogy az illetőnek nem kellett műtéten vagy egyéb beavatkozáson átesnie, kivétel nélkül átélt az összes kérdezett, 60%-uk azonban több ilyen esetről is beszámolt. Műtétet járó nagyobb sérülést a megkérdezettek 50%-a élt át. Ha több sérülésről is meséltek a kérdezettek, mindig volt egy számukra legmegterhelőbb. Számos pszichológus leírta: a munka a haladás próbaköve, és a mindennapi életben a siker mércéje, tehát elengedhetetlen eleme a kiegyensúlyozott életnek. Vajon mi játszódik le a lélekben, ha az életünk nagy részét kitöltő munka és ezzel együtt az ehhez kapcsolt célok, motiváció, siker, kapcsolatok határozatlan időre eltűnnek? „A sérülés ténye többféle választ válthat ki a sportolóknál: kompetencia megkérdőjelezése, félelem az újra sérüléstől, az identitás megkérdőjelezése”. (Dr. Balogh, ed., 2015) Bár a kérdőíves felmérésben a megkérdezettek erre reakcióként nem meglepő módon a félelmet és a bizonytalanságot említették, jellemző módon kétféleképpen reagáltak: vagy az egész világra haragudtak, passzivitásba húzódtak, vagy már az első pillanattól azt hajtogatták, hogy „muszáj újra táncolni!”. Ez nem azt jelenti, hogy az utóbbi csoport nem érzett semmilyen negatív érzelmet, és nem ijedt meg az előtte álló rehabilitációs folyamattól és annak viszontagságaitól. A különbség inkább abban áll, hogy míg ez a csoport kihívásként fogta fel az előtte álló időszakot, a másik büntetésként, problémaként kezelte azt. A beszámolók többsége arról adott tanúbizonyságot, hogy a kívülről érkezett társas támogatásnak és a gyógyulásba, valamint az önmagába vetett hitnek kulcsfontosságú szerepe van. A hiteles és rendszeres információközlés kontroll érzetet biztosít, ezért is fontos a megfelelő orvos-beteg kommunikáció. A tudat, hogy jó szakemberhez került a sérült táncos, jó alapokat készített elő a rehabilitációhoz. Erről a biztonságérzetről, hogy olyan orvos kezében van a gyógyulásuk, akiben százszázalékosan megbíznak, többen meséltek. Fel sem merült bennük az, hogy kételkedjenek

az orvos vagy a gyógytornász szavaiban, így motiváltan vágtak neki ennek az időszaknak. Azonban nem csak ők lehetnek a kívülről érkezett segítség.

Következtetések

A megkérdezett művészek közül ki előbb, ki később, de ráébredt arra, hogy lehet sikertörténet a sérüléséből, és eljutott arra a felismerésre: olyan elképesztő erőtartalékok rejlenek a lélek legmélyén, amit, ha kell, mozgósíthat. Végsősoron nyertesként hagyták maguk mögött a rehabilitáció időszakát, akár hetekről, akár hónapokról volt szó, és egyetértettek abban, hogy ez az erő próbáló időszak nem csak nehézségeket jelentett számukra, hanem váratlan ajándékokkal is meglepte őket. Volt, aki már a rehabilitáció során rájött a fejlődés lehetőségére, de volt, aki csak visszatekintve értette meg a tanulságot. Azok, akik ismerték a mentális tréninget, akár korábbi tanulmányaikból, akár gyógytornászuk ajánlására, jóval tudatosabban dolgozták végig a rehabilitáció időszakát. A mentális tréning által elért eredményeik miatt úgy érezték, megtesznek mindent a gyógyulás érdekében – és ez már félsiker. Az eredmények és sikerek pedig még több akaraterőt adtak, szerencsés láncolatot indítva el.

A rengeteg felszabadult időt valahogyan ki kellett használniuk a sérülteknek, ami vagy szorongással, érdektelenséggel, vagy inkább a régen vágyott tudás megszerzésének izgalmával töltötte el őket. A kérdezettek 80%-a átélt a szorongást, a „Mi lesz, ha?” kérdés játszódott le bennük a nap minden percében. Nem hagyta őket nyugodni az állapotuk, nem tudtak helyzetükkel megbékélni, inkább menekülni akartak a történetek elől, és minél hamarabb visszatérni a sérülés előtti életükbe. Türelmetlenek voltak a rehabilitáció során, gyors és látványos fejlődést akartak elérni, a lehető legrövidebb idő alatt, ami még inkább visszafogta a felépülést és növelte az újrasérülés rizikóját. Türelmetlenségük miatt korai volt a visszatérés, ami miatt még hosszabbra nyúlt a gyógyulási időszak és emiatt a frusztráltságuk is egyre nőtt. A kutatásban részt vevők közül két, még az egyetemi éveik alatt lesérült férfi arról számolt be, hogy a fásultság miatt még a sérülésből való kiutat jelentő gyógytorna feladatokat sem volt hajlandó elvégezni. Elmondásuk szerint ez nem tudatos dac volt, inkább menekülés a rehabilitáció elől. Gondolatmenetüket követve, ha nem gondolok a sérülésemre, nem csinállok semmi olyasmit, ami arra emlékeztet, hogy

a testem még nem képes táncolni, akkor a problémám eltűnik, addig pedig önsajnálatra ringatom magam, és várom, hogy történjen valami. Ebbe a sémába könnyű belesüppedni, és nehéz belőle kimászni, mert ha nem teszünk semmit annak érdekében, hogy meggyógyuljunk, a rehabilitációs idő beláthatatlan időre nyúlhat, a sérülésünk pedig nem fog eltűnni. A többi válaszadó, bár az előbb említett típushoz hasonlóan vissza akarta kapni a sérülés előtti életét, mégis tudta, hogy a rehabilitációs időszakot nem érdemes siettetni. Ők azok, akik megpróbálták hasznosan kitölteni a hirtelen jött szabadidejüket: olyan tudásra tehettek szert, amiért a mai napig hálásak. Egy táncos nyelvet kezdett tanulni, míg hárman, jellemzően az idősebb korosztály tovább képezte magát, és volt olyan, aki más színházi műfajba is belekóstolt: színjátszó szakörbe kezdett járni. Vagyis felfedeztek magukban olyan érdeklődési köröket, amiket addig nem tudtak kiteljesíteni. A gyógyulás kezdeti stádiumában azonban sokkal nagyobb hangsúlyt kapott a gondolatelterelés, mint az új hobbi tényleges elsajátítása. A céljuk az volt, hogy legyen mivel elfoglalni magukat, ne rágódjanak folyton a sérülésen. Az így eltöltött időre később sem úgy gondoltak vissza, mint felesleges, elpazarolt időszakra, hanem olyan korszaként emlegették, ami a számos nehézség mellett, sok pozitívumot is hozott magával. Az aktív pályájuk során lesérült táncosok az akkor szerzett tudásukat ma is kamatoztatni tudják az oktatásban. Felhívják diákjaik figyelmét a bemelegítés fontosságára, vagy bizonyos mozdulatok biztonságos kivitelezésére nagyobb hangsúlyt fordítanak. Jobban megismerték a testüket, többet foglalkoztak az anatómiával, a helyes testtartással is, amit szintén tovább adnak a következő táncos generációnak. Ha valami miatt félünk, valami miatt aggódunk, valami nyugtalanít bennünket teljesen természetes, hogy foglalkozunk vele. Rosszabb esetben esetben ruminálunk, vagyis rágódunk a történeteken vagy eluralkodik rajtunk a katasztrofizáló gondolkodás, mely negatív érzelmi állapotot eredményez. Az egyik legfontosabb kérdés, hogy mi mit tartunk szem előtt. Ha a problémára koncentrálnak, csak azt fogjuk ismételtetni „miért történt meg a baj pont velem?” Így nem a probléma megoldására helyezzük a hangsúlyt, hanem a múlton rágódunk és az általunk már megváltoztathatatlan körülményeken tündöndünk. Éppen ezért ne úgy éljük meg ezt az időszakot, mint a baleset passzív elszívása, inkább keressük meg magunkban

azokat az erőforrásokat, amik segítségével fel tudunk emelkedni. A probléma helyett a megoldásra fókuszálunk.

Kivétel nélkül, minden kérdőívet kitöltő és interjút adó táncművész elkezdte keresni a sérülése fizikai, valamint lelki okát. A kérdezettek közel 50%-a hivatkozott a túlterheltségre, ezzel kapcsolatban többben megemlézték: nem csak fizikai leterheltségről volt szó. A test túlhasználásával együtt jár a mentális kimerülés. Mikor már sem a testünk, sem az agyunk nem dolgozik azzal a koncentrációval, amit megkövetel a klasszikus balett, a sérülés nagyon könnyen megtörténhet. Pihenés nélkül a test és a psziché képtelen regenerálódni, így a minőségi kikapcsolódás a színvonalas munka elengedhetetlen összetevője. A kérdezettek másik fele arról mesélt, hogy olyan életrészben történt meg a sérülés, amikor az átlagosnál több nehézséget élt át, legyen szó külső, akár belső nyomásról, családi, vagy párkapcsolati konfliktusokról. A közös motívum az volt, hogy a sérülést megelőző időszakban nem tudtak fejben és lélekben ott lenni a próbákon, az előadásokon, mert a magánéleti vagy szakmai gondjaikkal voltak elfoglalva. Ilyenkor, ha csak egy pillanatra is, de nem figyelnek oda egy-egy kritikussabb mozdulatnál, a baj bármikor megtörténhet.

A legtöbb negatív élményt és csalódottságot azok érezték, akiknek a sérülést követően vagy a rehabilitáció után valamilyen bizonytalanságot kellett átélniük. Például az orvosok hosszabb ideig gondolkodtak azon, szüksége van-e a táncosnak a műtétre, vagy esetleg az első operáció után derült ki, hogy egy másodikra is szükség lehet. Akik szinte azonnal megkapták a diagnózist az állapotukról, és szinte azonnal el tudták kezdeni a rehabilitációs munkát a gyógytornással, tudták mire számíthatnak, így nemcsak, hogy előre tervezhettek, de egy biztosabb időszak elé nézhettek, mint azok, akik hosszabb várakozási időre kényszerültek. A kiszámíthatatlanság bizonytalanságot és újabb stresszt, ezáltal szorongást okoz, ami megakadályozza, hogy hatékonyan indulhasson el a rehabilitáció és a gyógyulás időszaka.

A kérdőívet kitöltők 100%-a azt a választ adta, hogy több pozitív vonzata is volt a sérülésüknek. Túllendülve a sérülés okozta krízisen egy idő után elindult a poszttraumás növekedés folyamat és pozitív értelemben tudtak építkezni a sérülés tapasztalataiból. Néhány megkérdezett visszaemlékezéséből az derült ki, hogy balesetük után azonnal megmutatkoztak annak pozitív hozadéakai,

és olyan is volt, aki bár szenvedett a rehabilitációs időszakban, később kiegyensúlyozottabban teljesített a balett-teremben, mint a sérülése előtt. Jobban megbecsülték a színpadi és a balett-termi munkát, és a nehezebb pillanatokban is emlékeztették magukat arra, hogy minden egészségesen eltöltött idő ajándék.

Limitációk

Kutatásunk alacsony elemszámmal készült, így az általunk kapott eredmények tendenciaként értelmezhetők, de az eredeti kérdésfelvetéssel összhangban van az, ami a sportpszichológia szerepét hangsúlyozza nem csak a sportolók, de a táncosok pályafutása során is, mind a felkészülésben, mind a krízisekkel (pl., sérülés) való megküzdésben.

Irodalomjegyzék

- Dr. Balogh, L. (Ed.). (2015). Bevezetés a sportdiagnosztikába. Debrecen. Campus Kiadó.

I. számú melléklet

Kérdőív

1. A fizikai segítségen túl, amit a gyógytornásztól kap, ki segíti, (segítette) a felépülésben?
2. Hallott-e a mentális tréningről, és ha igen, alkalmazta-e a rehabilitációban?
3. Mi ösztönzi, (ösztönözte) arra, hogy újra táncolhasson?
4. Milyen reakciót váltott ki a sérülés? Például kétségbeesést, haragot, csalódottságot, depressziót?
5. Érezt félelmet a sérülést okozó mozdulattól, helyszíntől?
6. Ha okozott félelmet, mennyi idő után sikerült ugyanazzal a lendülettel és bátorsággal véghez vinnie azt a mozdulatot, ami korábban a sérülést okozott?
7. Mi segített legyőzni ezt a félelmet?
8. Betegségként, vagy inkább újabb kihívásként élte meg a sérülés időszakát?
9. A lépésről lépésre történő javulás frusztráltság érzést, vagy sikerélményt adott?
10. Okozott edzésfüggőséget a gyógyulási fázis, hogy minél hamarabb színpadra tudjon állni?
11. Korai volt a visszatérés? Ha igen, ez miben mutatkozott meg?
12. Volt pozitív vonzata a sérülésnek? Tanult a sérülésből?
13. Alkalmazott-e valamilyen újabb rutint? (akár a bemelegítésben, edzés rutinban, vagy a hétköznapiakban)
14. Mennyire sikerült túllépnie a sérülés okozta traumán?
15. Mit csinálna most másképpen a gyógyulási folyamatban? Miért?

Sportdiplomácia

Az olimpiák és a magyar sportdiplomácia

Tölgyesi Livia, Miklósvári Kornél

„... A sportesemények során a politikai különbségek háttérbe szorulhatnak, és lehetőség nyílik a kölcsönös tisztelet és együttműködés erősítésére. ...”

A sportdiplomácia az a különleges terület, ahol a sport és a nemzetközi kapcsolatok találkoznak. A sport, különösen az olyan globális események, mint az olimpiai játékok, nem csupán verseny, hanem lehetőség a nemzetek közötti kapcsolatok erősítésére, a kulturális különbségek áthidalására, a politikai célok előmozdítására, és az országimázs erősítésére is. Az olimpiai játékok keretében a nemzetek közötti békés versengés lehetőséget biztosít arra, hogy a részt vevő országok a sporton keresztül érjék el diplomáciai céljait, legyen szó nemzeti érdekek képviseletéről, presztízs növeléséről vagy akár a globális politikai viszonyok alakításáról. A sportdiplomácia egyik legnagyobb előnye, hogy a sport olyan univerzális nyelvet beszél, amelyet minden nemzet ért. A sportesemények során a politikai különbségek háttérbe szorulhatnak, és lehetőség nyílik a kölcsönös tisztelet és együttműködés erősítésére. Az olimpiai mozgalom alapító eszméje szerint a sporton keresztül lehetőséget kapunk arra, hogy békésen mérjük össze erőnket, és a verseny hevében is elősegítsük a nemzetközi barátságokat és együttműködést.

A sportdiplomácia történelmi gyökerei az ókorig vezethetők vissza. Korán felfedezték, hogy a sport is fontos szerepet játszhat a különböző közösségek és nemzetek közötti kapcsolatok alakításában. Az egyik legismertebb példa erre az ókori Görögországban megrendezett olimpiai játékok közösségerősítő szerepe. Az i.e. 8. században kezdődött versenyek nem csupán atlétikai küzdelmek voltak, hanem vallási és kulturális ünnepek is, amelyek során a görög városállamok közötti háborúk, a sportesemények idejére ideiglenesen felfüggesztésre kerültek. Ezt a jelenséget „*olimpiai békének*” (ekecheiria) nevezték, amely lehetőséget biztosított a városállamok lakóinak, hogy békében és biztonságban vegyenek részt a játékokon. Az olimpiai béke gondolata már az ókorban is rámutatott arra, hogy a sport képes közvetítő szerepet játszani a konfliktusok megoldásá-

ban, és elősegítheti a békés együttélést.

A modern olimpiai játékokat Pierre de Coubertin báró alapította meg 1896-ban azzal a céllal, hogy a sport révén elősegítse a nemzetek közötti megértést és békét. Felhívta a figyelmet arra, hogy a sportdiplomácia és az olimpiai játékok közötti kapcsolat rendkívül szoros és jelentős, kiemelve, hogy az olimpia több, mint egyszerű sportesemény. Az olimpiai játékok helyszínei a világ legkiválóbb sportolóinak nyújtanak lehetőséget a megmérettetésre és egymás megismerésére. Az olimpiai falvak a nemzetközi kapcsolatok egyedülálló színtereivé válnak erre az időszakra, ahol a diplomácia sajátos formában valósul meg. A sportemberek küzdelmeit nézve, a közös szurkolási időszak alkalmas arra, hogy egyéb gazdasági, és együttműködési lehetőségeket is felvessenek, átbeszéljenek a jelenlevő országok képviselői. Ide sorolhatók egyes jövőbeli események szervezési lehetőségei, a technikai fejlesztések megvitatása, az etikai elvek egyeztetése, vagy az egészségügyi kutatások eredményeinek összevetése is, amelyek gazdasági, politikai, kulturális előnyökkel járhatnak.

Az olimpia és a sportdiplomáciai tevékenység összefonódása különösen fontos, mivel a játékok során a sport és a politika határvonalai gyakran elmosódnak, így a nemzetek közötti kapcsolatokra gyakorolt hatásuk messze túlmutatnak a sportpályákon. Erre egy modernkori példa a sportdiplomácia egy másik meghatározó történelmi pillanata, az 1971-es „*pingpongdiplomácia*” volt, amely jelentős szerepet játszott az Egyesült Államok és Kína közötti diplomáciai kapcsolatok normalizálásában. A kínai és amerikai asztalitenisz-válogatottak közötti barátságos mérkőzések segítettek a két ország közötti feszültség enyhítésében, és előkészítették az utat Richard Nixon amerikai elnök 1972-es történelmi pekingi látogatásához. Ez az eset világosan példázza, hogy a sportdiplomácia képes áttörni a politikai korlátokat és előmozdítani a nem-

zetközi kapcsolatok javítását. Ugyanakkor, a politikai nyomásgyakorlás kárt is okozhat a sportolók felkészülésében, versenyzésében, az eredményességben. A globalizálódás hatásai az olimpiai játékokat sem kerülik el. A sportdiplomáciai szakember figyelmét, tudását, kapcsolati tőkéjét olykor próbára teszi a nemzeti érték védelme és a nemzetközi érvényesülés formuláinak egyeztetése között felmerülő érdekkülönbség.

Hazai viszonylatban kijelenthetjük, hogy a magyar sportdiplomácia az elmúlt évtizedekben számos olyan helyzetben bizonyított, ahol a higgadt, intelligens és diplomatikus érdekérvényesítés elengedhetetlen volt. Magyarország, mint egy viszonylag kis ország, de jelentős sportmúlttal és eredményekkel rendelkező nemzet, mindig is nagy figyelmet fordított arra, hogy a sport területén ne csak a pályán, hanem a diplomáciai színtéren is erős pozíciót foglaljon el. Az olimpiai játékok történetében számos olyan esemény volt, ahol Magyarország diplomáciai érzékenységgel és bölcsességgel közelítette meg a kihívásokat. Legyen szó az olimpiai helyszínek kiválasztásáról, a sportági programok alakításáról, vagy a sportolók érdekeinek képviseletéről. A magyar delegáció mindig törekedett arra, hogy hatékonyan érvényesítse nemzeti érdekeit, ugyanakkor megőrizze a nemzetközi együttműködés és barátság szellemét. Egy ilyen példa volt a 2024-es olimpiai pályázat, ahol Budapest is versenybe szállt a rendezési jogért. Bár végül a pályázat visszavonásra került, a magyar követség határozottan és diplomatikusan képviselte az ország érdekeit a Nemzetközi Olimpiai Bizottság előtt; megmutatta, hogy Magyarország képes lehetne a világ legnagyobb sporteseményének megrendezésére is. Jelentős politikai érdek-ellenérdek háttér tevékenységgel kellett a sportdiplomáciának ebben az esetben helytállnia és helyes döntést hoznia. Az ilyen helyzetek rámutatnak arra, hogy a sportdiplomácia nemcsak a sportban elért

eredményeikről szól, hanem arról is, hogyan képviseljük magunkat és értékeinket a nemzetközi porondon. Ezen túlmutatnak a magyar sportdiplomácia jelentős sikerei a Nemzetközi Olimpiai Bizottságban és más nemzetközi sportszervezetekben való aktív részvételével által. Magyar sportdiplomataink több alkalommal is kulcsszerepet játszottak a döntéshozatalban, befolyásolva a globális sportpolitikát és hozzájárulva ahhoz, hogy Magyarország neve továbbra is ismert és elismert legyen a nemzetközi sportvilágban.

Magyarország sportdiplomáciában betöltött szerepe az évtizedek során számos kiemelkedő személyiség munkássága révén vált nemzetközileg is elismertté. Ezen neves képviselők közé tartozik Kemény Ferenc, Csanádi Árpád, Bonn Ottó, Aján Tamás, Schmitt Pál, Kamuti Jenő, Gyulai István és Gyurta Dániel, akik mindannyian jelentős mértékben hozzájárultak ahhoz, hogy Magyarország a nemzetközi sportélet meghatározó szereplője legyen.

Kemény Ferenc (1860–1944) magyar sportdiplomata, a modern olimpiai mozgalom egyik alapító tagjaként, Pierre de Coubertin báró mellett közreműködött az első modern olimpia megszervezésében 1896-ban Athénban. Kemény Ferenc azon dolgozott, hogy Magyarországot is bekapcsolja az újonnan életre hívott olimpiai mozgalomba. Kiemelkedő szerepet vállalt abban, hogy a magyar sportolók az első pillanattól kezdve részt vehettek az újkori olimpiákon.

Csanádi Árpád (1923–1983) a sportdiplomácia másik kiemelkedő alakja, akinek érdemei az olimpiai mozgalom előmozdításában különösen jelentősek. Fiatalon sikerült bizonyítania, hogy nemcsak a pályán, hanem a sportélet szervezésében is kiemelkedő tehetséggel bír. A Testnevelési Főiskolán kezdett tanítani, ahol intelligens, diplomatikus hozzáállása hamar felkeltette iránta a figyelmet. Az olimpiai mozgalom előmozdítását szívügyének tekintette, és szakmai sikerei révén egyre nagyobb szerepet vállalt a sportdiplomáciában. 1958-ban a Magyar Olimpiai Bizottság főtákaraként kezdte meg munkáját, ahol elhivatottságával és munkabíráásával gyorsan bizonyította rátermettségét. 1964-ben a Nemzetközi Olimpiai Bizottság tagjává választották, közel két évtizedre. 1975-ben és 1982-ben a NOB Végrehajtó Bizottságába is beválasztották, majd a Programbizottság vezetésével bízták meg, amely az olimpiai játékok jövőjét formáló legfontosabb testület volt. Csanádi Árpád nem csupán kivételes munkabíráásával tűnt ki, hanem az olimpiai eszme irán-

ti rendkívüli elkötelezettségével is. Juan Antonio Samaranch, a NOB elnöke méltán nevezte őt az olimpiai mozgalom legfontosabb emberének. Munkásságát 1991-ben posztumusz Olimpiai Érdeméremmel díjazták, ezzel is kiemelve a nemzetközi sportéletre gyakorolt hatását.

Bonn Ottó (1926–2020) a kajak-kenu sportág nemzetközi szinten való elismertetésében vállalt jelentős szerepet. Már fiatalon öt nyelvet beszélt, ami nagyban segítette sportdiplomáciai tevékenységét. 1965-ben és 1966-ban a budapesti Universiade és az atlétikai Európa-bajnokság szervezőbizottságának elnökeként tevékenykedett. A kajak-kenu sportban elért hazai és nemzetközi sikerei révén a Nemzetközi Kajak-kenu Szövetség első alelnöke lett, később pedig főtákarai posztot is betöltött, ezzel évtizedeken át meghatározó alakja volt a sportágnak.

Aján Tamás (1939–) a súlyemelés nemzetközi színterén ért el kiemelkedő sikereket, sportdiplomáciai karrierjét pedig több évtizedes munka koronázta meg. 2000 és 2020 között a Nemzetközi Súlyemelő Szövetség (IWF) elnökeként tevékenykedett, és számos reformot vezetett be a sportág tisztaságának megőrzése érdekében. Elnöksége alatt a súlyemelés világszerte elismertté vált, és számos új kezdeményezést indított el, amelyek hosszú távon is befolyásolták a sportág fejlődését.

Kamuti Jenő (1937–) világszerte elismert vívó és sportvezető, jelentős sportdiplomáciai tevékenységet folytatott mind Magyarországon, mind nemzetközi szinten. Olimpiai ezüstérmesként és többszörös világbajnokként a Nemzetközi Vívószövetség (FIE) vezetésében is aktív szerepet vállalt, továbbá 2005 és 2014 között a Nemzetközi Fair Play Bizottság elnökeként működött. Pályafutása során elkötelezetten népszerűsítette a sportszerűséget és a fair play elveit, hozzájárulva a nemzetközi kapcsolatok erősítéséhez. Sportdiplomáciai érdemeiért több rangos elismerésben részesült, és a magyar sportdiplomácia egyik kiemelkedő alakjává vált.

Schmitt Pál (1942–) sportolóként és diplomataként is jelentős eredményeket ért el. Kétszeres olimpiai bajnok vívóként (1968, 1972) ismertté vált, később pedig a Magyar Olimpiai Bizottság elnöke lett. Schmitt Pál a Nemzetközi Olimpiai Bizottságban is komoly szerepet töltött be, 1983-ban tagjává választották, később a NOB alelnökeként tevékenykedett. Munkássága során mindig a sport értékeinek népszerűsítésére és a nemzetközi kapcsolatok erősítésére törekedett.

Gyulai István (1943–2006) életútja és sportdiplomáciai munkássága a magyar sport történetének legmeghatározó fejezete. A

Nemzetközi Atlétikai Szövetség (IAAF) vezetésében betöltött szerepe különösen fontos volt: Primo Nebiolo, az IAAF elnöke kérte fel, hogy főtákaraként segítse a szövetség munkáját, ahol Gyulai István nemzetközi szinten is komoly hírnévre tett szert. Kapcsolata a sportvilág meghatározó vezetőivel – mint Jacques Rogge, Szergej Bubka vagy Juan Antonio Samaranch – rendkívül eredményes volt. A magyar sportügyeket önzetlenül képviselve elérte, hogy Magyarország olyan jelentős sportesemények házigazdája lehessen, mint az 1994-es Mezei Futó Világbajnokság, az 1998-as Atlétikai Európa-bajnokság, a 2001-es IAAF Ifjúsági Világbajnokság, valamint a 2004-es IAAF Fedett Pályás Atlétikai Világbajnokság. Gyulai István egész életében a sport iránti elkötelezettség, a nemzetközi sportkapcsolatok építése és a magyar sport hírnevének öregbítése vezérelte. Munkássága példaértékű minden sportdiplomata számára, és öröksége a mai napig meghatározza a magyar sportdiplomáciát.

Gyurta Dániel (1989–) olimpiai bajnok úszónk, sportkarrierjének lezárása után is aktív szereplő maradt a nemzetközi sportéletben, különös tekintettel a sportdiplomáciára. 2016 óta a Nemzetközi Olimpiai Bizottságban (NOB) dolgozik a sportolók érdekeinek képviseletén, a tisztességes versenyzést és a sportszerűség alapelveit szem előtt tartva. A Magyar Olimpiai Bizottság és a Nemzetközi Úszószövetség munkájában is aktívan részt vesz. Gyurta Dániel diplomatikus megközelítésével és elkötelezett munkájával hatékonyan hozzájárul ahhoz, hogy Magyarország továbbra is elismert szereplő maradjon a nemzetközi sportdiplomáciában.

Források

- Sport Diplomacy: A Review of How Sports Can Be Used to Improve International Relationships (Judit Trunkos, Bob Heere) pages_from_sportdiplomacy-011317-bw20.pdf (fitpublishing.com) (letöltés: 2024.09.01)
- Gyulai István Memorial, <https://gyulai-memorial.hu/> (letöltés: 2024.09.01)
- Kamuti Jenő, Magyar Olimpiai Bizottság - A nemzet sportolója: Dr. Kamuti Jenő (2024.09.01)
- Sportdiplomácia, 2015. (Dr. Marton Gergely, Hideg Gabriella, Dr. Prisztóka Gyöngyvér)
- <https://tamop-sport.ttk.pte.hu/files/tananyagfejlesztes/sportdiplomacia.pdf>

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
Bizottság



Magyar Szabadidősport
Szövetség



Magyar Sportújságírók
Szövetsége



Fogyatékosok Országos
Diák-, Verseny- és Szabadidő
Sport Szövetsége

További partnereink



Magyar Asztalitenisz
Szövetség



Magyar Atlétikai
Szövetség



Magyar Birkózó
Szövetség



Magyar Judo
Szövetség



Magyar Kajak-Kenu
Sport Szövetség



Magyar Országos
Korcsolya Szövetség



Magyar Ökölvívó
Szövetség



Magyar Öttusa
Szövetség



Magyar Röplabda
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.

Párizs 2024
Gratulálunk a győzteseknek,
érmeseknek, helyezetteknek!

