

MAGYAR EDZŐ

A Magyar Edzők Társaságának folyóirata – 2016/01



Készen állok a 24 órás szolgálatra!

Fábián László

A paralimpia sportesemény és szemléletformálás

Szabó László

Nemzeti sportfejlesztés az alapoktól a csúcsig

Simicskó István

Tartalom

3 Elnöki üzenet: Az edzők felelőssége!

Molnár Zoltán

6 Készen állok a 24 órás szolgálatra!

Fábián László

Régen a tehetség önmagában is sokat jelentett. Amennyiben ebből kevés adatott, nagy-nagy szorgalommal ki lehetett ezt a hiányt egyenlíteni. Ma már ez a két tényező szinte csak a belépéshez elegendő ahhoz, hogy a legjobbak közé kerüljél.



10 Nemzeti sportfejlesztés az alapoktól a csúcsig

Simicskó István

Kormány célja, hogy a stratégiai ágazatnak tekintett sportszféra stabil működéssel és megalapozott fejlesztési programokra támaszkodva láthassa el társadalmi feladatait. A szakmai műhelyek és programok az eddigieknél stabilabb, a gazdasági lehetőségek függvényében növekvő támogatást kaphatnak, úgy az élsport, mint az utánpótlás képzés, a szabadidős sport és iskolai sport területén is.

15 Edzőlegendák: Lemhényi Dezső

16 Rögös út az Eb-döntőbe

Gellei Imre

A sok nehézség ellenére ebben a sorozatban a magyar válogatott katartikus sikert ért el és hosszú évtizedek után visszakerült a labdarúgás európai térképére, újra a világ legerősebb csapatai ellen készülhet.

21 Edzőlegendák: Benedek Ferenc

22 Új irányvonal a Speciális Olimpia Mozgalom tenisz szakágban

Sebestyén Kata

Céлом a Speciális Olimpia Mozgalomban tehát továbbra is a szakmaiság képviselője, ami mellett a sportági toborzás is továbbra is igen fontos momentum, de ehhez még több elszánt tenisz szakedzőt kell meggyőzni arról, hogy speciális olimpikonokkal dolgozni nagyon hálás feladat, hiszen az igazi sportszerű küzdelem az Ó küzdelmük, amit nemcsak a sportági szabályokkal, hanem saját képességekkel vívnak meg nap, mint nap!

24 Mester – Edző – Interjú: Magyari István

Füredi Marianne

Nekem még megadatott, hogy az egykori német öttusa-fellegvár, Warendorf legendás versenyén is ott lehettem a fiúkkal. Ennek a korszaknak a csúcspontja az 1993-as szófiai Európa-bajnokság volt ...”

27 Egy legendás sportvezető emlékére: Arday Andor

28 A paralimpia sportesemény és szemléletformálás

Szabó László

Érezni kell, hogy a paralimpia nem egy “utánfutó”, amit az olimpiához kapcsolnak, hanem óriási kihívás és lehetőség is. A paralimpia megrendezése hazánkban szellemi akadálymentesítés lenne, ugyanis megváltozna a gondolkodásmód. A paralimpia túlmutat saját magán, mert mindent megváltoztat, ami a fogyatékkal élőkkel kapcsolatos.

30 Az edzők védelmében

Csurka Gergely

„Nincs fontosabb az ég alatt, mint az emberek tanítása: ha egy arra méltó személyt tanításban részesítünk, ez sok más emberre is hatást gyakorol; amit egy nemzedék jól megtanul, száz utána jövőnek is tovább adhatja.”

31 Edzőlegendák: Gyimesi János

32 Sportadat-elemzés – az ébredő erő

A sportban az edzéseken, mérkőzéseken, versenyeken keletkező adat ma már a működés motorja, az ezt feldolgozó szoftveres és emberi elemzések pedig a lehetőségek tárházát jelentik a sport szakma számára.

34 Judo az iskolában

Nagy György

„Nincs fontosabb az ég alatt, mint az emberek tanítása: ha egy arra méltó személyt tanításban részesítünk, ez sok más emberre is hatást gyakorol; amit egy nemzedék jól megtanul, száz utána jövőnek is tovább adhatja.”

37 A Kölyökatlétika futószámainak vizsgálata

Czúcz Gréta

A Kölyökatlétika módszertana számos olyan elemet hordoz, mely nem ismeretlen a mozgásfejlesztés itthoni gyakorlatában, de lényegesen kevesebbet alkalmazott és elterjedt. Fontos küldetése a programnak, hogy ezek pedagógiai kultúránkban minél szélesebb körben elterjedjenek.

41 A fogyatékos sportolókkal végzett szakmai munka sajátosságai

Litavec Anna

A fogyatékos sportolók valójában szinte az egész életben jelen voltak, hiszen Wisinger lányként abba nőtem bele, hogy értelmi fogyatékos felnőttek életminőségének meghatározója, ha a sport által hozzáférhetnek olyan lehetőségekhez, melyek által a társadalmi integráció, a közösséghez tartozás megélése és a sikerélmény mindennapjaik részévé válik.



46 RIO 2016 – meteorológiai háttér

Radics Kornélia

Rio de Janeiro és Budapest eltérő éghajlati viszonyainak következtében nagyon különböző a havi átlaghőmérsékletek és csapadékösszegek éves menete. Ennek ellenére az olimpia időszakában mindkét városban 21,8°C a havi átlaghőmérséklet. A csapadék esetében sem tapasztalunk augusztus hónapra jelentős különbséget.

50 FIFA U'20-as Világbajnokságon résztvevő játékosok beválási mutatói

Gyimes Zsolt

A leglényegesebb szakmai kérdés itt az, vajon az utóbbi nemzeteknél a későbbben érő játékosok felnőtt korukban spontán módon felváltják a korosztályos válogatott tagjait, vagy a szövetségek 18–20 éves korban még „pihentetik” az igazán tehetségesnek ítélt játékosokat?

55 Edzőképzés! De hogyan ...?

Mezőszentgyörgyi László

Az edzőképzés színvonalát emelni szükséges még akkor is, ha ahhoz szervezeti és szerkezeti változtatások szükségesek. Eldöntendő, hogy a jelenlegi képzési formáknak hol a helye, mennyit érnek, egyáltalán szükségesek-e?

59 Mester – Edző – Interjú: Rác Lajos

Jocha Károly

Általánosságban merem mondani: a sportéletben nem szabadna senkinek sem 20–25 évet ugyanabban a felelős pozícióban eltölteni! Az idő múlásával ugyanis mindinkább külön világ épül ki az ilyen vezetők körül, akik előbb-utóbb csak azt hallják vissza az őt mind szorosabban körülvevő néhányaktól, amit ő szeretne.

62 A PRS9 kiegészítő edzésmódszer integrálása az élsportba

Csizmadia Zoltán

A módszert két éve alkalmazzuk sikeresen több sportágban. Támogatónak sikerült megnyerni a Magyar Olimpiai Bizottságot. Célunk nem kisebb, mint hozzájárulni a Rio-i Olimpia magyar sikereihez

66 Főtitkári beszámoló: Ez történt!

Köpf Károly

68 Kondicionáló edzés kicsit másképp

Pucsek József Márton

Számos alkalommal a tehetség, a valódi teljesítmény kibontakozásának gátja az eredménykényszer. A fiatal korban nem megfelelően adagolt edzőmunka - túlterheléshez, hosszú távon akár túledzettséghez, sérülékenységhez vezethet.

72 Mióta, miért, mikor és mivel mérjük fiataljaink egészségközpontú fittség szintjét?

F. Mérey Ildikó

Az oktatás területén a primér prevenció fókuszú, élettanilag hatékony egészségfejlesztést ... folyamatosan monitorozható Nemzeti Cselekvési Mozgásprogram keretén belül kell és lehet megoldani.

76 Versenyúszók étrend-kiegészítő fogyasztási szokásai?

Tompa Orsolya

Kardinális jelentőségű a megfelelő prevenció tevékenységeik beiktatása a sportolók étrend-kiegészítő fogyasztásával kapcsolatban, amikhez a szakemberek (orvos és dietetikus) segítségével elengedhetetlen!