MAGYAR EDZŐ

A Magyar Edzők Társaságának folyóirata – 2015/01

MAGYAR EDZŐK TÁRSASÁGA
HUNGARIAN COACHING ASSOCIATION

Az igazi edző a siker garanciája
Schmitt Pál

A kapufa is a jobb pólósokat segíti!
Dr. Kemény Dénes

A napra kész tudás elengedhetetlen
Mocsai Lajos

Olimpia Budapesten ?!
Borkai Zsolt

Szakmai együttműködő partnereink:

Emberi Erőforrások Minisztériuma

Magyar Olimpiai Bizottság

Testnevelési Egyetem

Molnár Zoltán

Elnöki köszöntő

Megújulva ...

Tisztelt Tagtársunk!
Tisztelt Előfizetőnk!

Örömmel jelentkezünk újra a Magyar Edző folyóiratunkkal. Sokan hiányolták és reklamálták az elmúlt évben az újságot, amely – dicsekvés nélkül állíthatjuk – talán az egyetlen, az edzőkhöz, az ő nyelvükön szóló, általános (nem sportági) kiadvány ma a sportszakmában. Ezt a feladatot több, mint két évtizeden át betöltötte és reméljük, a jövőben is betölti.

Hogy miért maradt ki egy év? Ennek nagyobb részben pénzügyi, kisebb részben személyi okai voltak. A Magyar Edzők Társasága szerény mértékű állami támogatásból és saját bevételeiből működik. Saját bevételeink zömét a MOB és a Sportért Felelős Államtitkárság megbízásából rendezett konferenciák megbízási díjai jelentik és költségvetésünkben sajnos nem számottevő a tagdíjakból származó bevétel. Egyéb kötelezettségeink és feladataink mellett az elmúlt évben már nem maradt pénz a lap kiadására.

Hiába van „papíron" ezer főt meghaladó tagságunk, sajnos csak töredékük támogatja tagdíjfizetéssel működésünket. Elsősorban színvonalas szakmai rendezvényeinkkel igyekszünk szolgáltatást nyújtani tagjainknak és reméljük, hogy az újra elindult Magyar Edzőt is kedvezően fogadják.

Az egy éves kimaradásnak kisebb részben az is oka volt, hogy Gallov Rezső, aki hosszú-hosszú évekig lelkes főszerkesztője – és jelentős terjedelemben szerzője is – volt az újságnak, 2013 végén, egyéb elfoglaltságai miatt elköszönt a laptól és pótlása nem volt egyszerű. Eddigi munkájáért őszinte köszönettel és hálával tartozunk. Ugyanígy köszönet jár tiszteletbeli elnökünknek, Dr. Ormai Lászlónak, aki aktív elnök korában sokszor saját pénzével segítette a Magyar Edző kiadását.

Ez évben kedvezőbbre fordult a Társaság anyagi helyzete. Így lehetőségünk nyílott a Magyar Edző újbóli megjelentetésére, köszönhető ez elsősorban Schmitt Pál úr, NOB tag és MOB tiszteletbeli elnöke kiemelkedő támogatásának, melyet célzottan az újság megjelentetésére adott. A személyi változás okán az újság külső megjelenésén és stílusán is változtattunk: igyekeztünk látványosabbá, szórakoztatóbbá, olvasmányosabbá tenni, úgy, hogy tartalmi értékei változatlanok maradjanak. Szeretnénk a lapban folyamatosan bemutatni azokat az edzőket, akik a magyar sport világraszóló eredményeinek a kovácsai, azokat a támogatóinkat, akik anyagi vagy erkölcsi lehetőségeikkel segítik a munkánkat és természetesen teret adunk az edzőknek, sportszakembereknek, a sporthoz kapcsolódó tudományterületek képviselőinek, akiknek mondanivalójuk van az edzők számára. Külön rovatot biztosítunk a Magyar Olimpiai Bizottságnak és a Testnevelési Egyetemnek, akikkel szoros napi munkakapcsolatban állunk.

Örömmel tájékoztatom a Tisztelt Olvasót arról is, hogy a Magyar Edzők Társaságának honlapja szintén megújult. Naponta olvashatók friss információk a szakmai programjainkról, rendezvényeinkről, a Társaság életének eseményeiről, évfordulójukat ünneplő jeles edzőkről, sportolókról.

Tisztelt Tagtársunk, tisztelt Előfizetőnk!

Kérem, hogy akinek a Magyar Edző olvasásán túl mondanivalója, véleménye, javaslata van akár a folyóirattal, akár a Társaság működésével kapcsolatban, vagy szeretné sportszakmai tanulmányát, írását a folyóiratban megjelentetni, forduljon bizalommal a szerkesztőséghez.

Jó olvasást kívánok és kérem Önöket, hogy aktív közreműködésükkel segítsék megőrizni és gyarapítani a Magyar Edző értékeit.

2015. június

Üdvözlettel: **Molnár Zoltán**

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

Előfizethető a szerkesztőségnél.
Éves előfizetési díj: 4.000.- Ft

Főszerkesztő: Köpf Károly
Felelős szerkesztő: Haász Péter
Szerkesztő kollégium:
Győrfi János
Füredi Mariann
Jocha Károly
Pécsi Gábor
Medvegy Iván
Vad Dezső
Tanácsadó: Csurka Gergely

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

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

Tartalom

4 A kapufa is a jobb pólósokat segíti!

Dr. Kemény Dénes

Számára mindig az volt a legfontosabb, hogy bármit tesz az életben, azt csak és kizárólag profi módon tegye. Hangsúlyozta, véleménye szerint még a kapufa is igazságos. Ez úgy értendő - mondta Kemény -, hogy annak a lövése megy befelé a kapufa éléről, aki hét közben többet tett meg a győzelemért ...

7 Edzőlegendák: Jekelfalussy Piller György

8 Amit egy edzőtől tanulhat egy tanár

Déri Diána

Az edző-sportoló kapcsolatban kiemelt szerepe van a pedagógiának. A sportsiker meghatározó tényezője az egymásra utalt edzői és sportolói személyiség viszonya, valamint a sportoló és edző együttműködésének minősége.

12 Edzőóriások: dr. Vigh László

Jocha Károly

A magyar sportéletben gyakran hangzanak el erős túlkapások, amikor valakit minősíteni kell. Különösen igaz ez a pozitív esetekben. Szerencsére adottak olyan személyiségek is, akikkel szemben a legnagyobb fokozások sem kérdőjelezhetők meg. Őket, a legnagyobbakat joggal hívjuk edzőórásoknak.

15 Edzőlegendák: Harry Hopman

16 A magyar futballkultúra feltámasztása

Köpf Károly

Először is azt kéne tisztázni, mit akarunk a focival? Hova akarunk eljutni? Világbajnokok akarunk lenni, vagy legalább is Európa legjobbjai? Klubcsapataink sikert sikerre halmozzanak a Bajnokok Ligájában?

20 Kovács Pétert itthon kinyírták, külföldön szaktekintélynek számít!

Jocha Károly

A „Magyar Edző" Szerkesztősége arra próbált választ kapni a Kovács Péterrel folytatott beszélgetés során, hogy a legelső kurzuson, 2000-ben a szakedzői minősítés (1984) megszerzését követően „Európai Mesteredző" címet is kiérdemelt szakember mennyire elégedett a sorsával?

23 Edzőlegendák: Urányi János

24 Az én edzőm: Egy versenyző, több edző

Földldházi Zsófia

Emlékszem, milyen mérges volt Mizsér Jenő, az öttusa mindentudója, számos könyv és tanulmány szerzője, a sajnos több mint tíz éve körünkből eltávozott mesteredző, amikor egy-egy újságíró azt kérdezte valamelyik öttusázótól, hogy ki az edzője

25 Ez történt a MET-ben

Köpf Károly

A Magyar Edzők Társasága eseménydús félévet zárt. Januárban összegeztük az elmúlt év történéseit és elkészítettük a 2015. év szakmai programját, valamint az addigi információk birtokában megterveztük a Társaság költségvetését.

30 A napra kész tudás elengedhetetlen

Mocsai Lajos

„Állítom, hogy az élet adta lehetőségeket fontolgatás nélkül el kell fogadni, halogatásnak nincs helye” – célzott arra, amikor 28 évesen felajánlották neki a többszörös BEK-döntős Vasas női kézilabdázóinak edzőségét, amit azonnal el is vállalt ...

32 A kézilabdázás általános iskolai oktatásának hatása a fiú tanulók kondicionális és koordinációs képességeire

Lehőcz Zoltán

Három tatabányai tanintézményben készült egy egységes felmérés az ott tanuló 8. osztályos fiúk kondicionális és koordinációs képességeiről. Két iskolában nem szerepelt a kézilabdázás az oktatott sportjátékok között, míg a harmadikban előtérbe helyezték a sportágat ...

38 Rió felé félúton a magyar női torna

Barsiné Dizmatsek Ibolya, Hamar Pál

A magyar női tornasport hagyományai dicső múltat fémjeleznek, az eredmények megkérdőjelezhetetlenek. De mit mutat a jelen, s még inkább, mi várható a jövőben?

43 Edzőlegendák: Dr. Kárpáti György

44 Edzőképzés

Adjudani Pezsman

A mai edzőképzés legégetőbb problémája kétségtelenül az, hogy a sportoktató képzésbe érettségi nélkül is be lehet kerülni.

46 Edzőképzés: az eredményes magyar sport alapja

Köpf Károly

A magyar sport nemzetközi és főként olimpiai eredményességének záloga a sport „szürkeállománya”, az edzők magas szintű szakmai képzettsége, kreativitása. A magyar edzőképzés valamikor világszínvonalú volt. ...

49 Mit várnak el az edzőtől az edzők és a versenyzők?

Szabó S. András

A felmérés során különböző sportágak képviseletében több, mint 200 edző és több, mint 700 versenyző véleménye alapján került kiválasztásra az edzői munka jellemzésére a legfontosabbnak ítélt 3 paraméter ...

52 Hollandia-Argentína mérkőzés: beindult az alibi gépezet mechanizmusa

Jády György

A Hollandia - Argentína labdarúgó VB mérkőzésen már a holland csapat összeállítása sem ígért támadó jellegű futballt. Mindkét együttes vezető elve: ne kockáztassunk, ne kapjunk gólt, aztán majd csak lesz valahogy.

54 Hitvallás

Pecsics Zsuzsanna

Engedjétek meg, hogy a teljesség igénye nélkül meséljek az én edzővé válásomról, kik segítettek ezen a hosszú úton, mik voltak azok a tanítások, amelyek meghatározták illetve befolyásolták az én edzői munkámat.

57 Az ómega-3 zsírsavak szerepe a sportolók táplálkozásában

Szabó S. András

A sorozat jelen része folytatja a zsíranyagcsere, zsírbevitel, zsírégetés, zsírhasznosulás kérdéskört, s az un. ómega-3 zsírsavak élettani szerepét ill. ezek jelentőségét a sportolói táplálkozásban ismerteti.

60 Az igazi edző a siker garanciája!

Schmitt Pál

Schmitt Pál úr, korábbi köztársasági elnök, a Magyar Olimpiai Bizottság örökös tiszteletbeli elnöke mindmáig rajta tartja a kezét a magyar sport ütőerein. Ez esetben a Magyar Edzők Társaságát tartotta érdemesnek arra, hogy annak munkáját támogassa a „Magyar Edző” című, időszakos folyóirat újbóli megjelentetésével ...

Mester – Edző – Interjú

Dr. Kemény Dénes

Számára mindig az volt a legfontosabb, hogy bármit tesz az életben, azt csak és kizárólag profi módon tegye. Hangsúlyozta, véleménye szerint még a kapufa is igazságos. Ez úgy értendő – mondta Kemény –, hogy annak a lövése megy befelé a kapufa éléről, aki hét közben többet tett meg a győzelemért. Tehát a köznyelvben alkalmazott szerencse is leginkább a jobban felkészült csapat oldalán jelenik meg.

A Magyar Edző című szakfolyóirat megújuló kiadásának legújabb számában többek között a magyar sport legkiemelkedőbb edzőiről indít sorozatot „Mester – Edző – Interjú" címmel. Elsőként a magyar férfi vízilabda válogatottat három olimpiai bajnoki címig vezető dr. Kemény Dénest kérte fel a lap egy mélyebb beszélgetésre. Mivel az edzői munka lényegéről, az egyes mesterek munkájának titkairól szeretnénk minél többet megtudni és továbbadni a Magyar Edző olvasói felé, ezért a beszélgetés mindjárt a lényeggel kezdődött. Kemény Dénes szívesen beszélt edzői hitvallásáról.

Amint elmondta, számára mindig az volt a legfontosabb, hogy bármit tesz az életben, azt csak és kizárólag profi módon tegye. Hangsúlyozta, véleménye szerint még a kapufa is igazságos. Ez úgy értendő – mondta Kemény –, hogy annak a lövése megy befelé a kapufa éléről, aki hét közben többet tett meg a győzelemért. Tehát a köznyelvben alkalmazott szerencse is leginkább a jobban felkészült csapat oldalán jelenik meg.

– Hogyan jelentkezett az említett „kizárólagos profi mód" az Ön pályafutásában?

„Amikor a hazai vizeken valaki eléri a harmincat, általában (csapatsportokban legalábbis) már kiöregedőben lévőnek tartják. Én is elérkeztem 31 éves koromra, s ha akkor nem kapok egyéves játéklehetőséget Ausztráliában, engem is bizonyára visszavonultattak volna. Nem nyaralásnak fogtam fel az ötödik földrészre tett kirándulást, hanem keményen és megelégedésre dolgoztam. Csak így történhetett meg, hogy onnan sikerült átkerülnöm Olaszországba, Comóba. Igen feszes napirendem volt, hiszen a két edzés mellett utánpótláskorúaknak tartottam foglalkozást és néhány órát állatorvosként egy klinikán is eltöltöttem."

– A feszített tempójú munka megérte, hiszen újabb gyümölcsöt hozott.

„Amikor a négyévi comói játékot követően elérkezett a búcsúmeccsem, az elnök pedig a kezében tartotta az ajándékot, átfutott rajtam a gondolat: most megköszönik az eddigi játékomat és elköszönnek tőlem. Meglepetésemre az ilyenkor szokásos mondatokat követően a klub első embere szép szavak közepette felajánlotta: legyek a felnőtt csapat edzője."

– Vajon mi minden kerülhetett a mérleg serpenyőjébe pluszként, amelyek megérlelhették a Como vezetőiben azt, hogy Ön mellett dönsenek?

„Rendkívül hasznos előtanulmányt jelentett a gyerekekkel való foglalkozás, amelynek során alapvető szemléletbeli különbségekhez is kellett igazodnom. Ott ugyanis nem a győzelem az elsődleges szempont, hanem az, hogy minden gyerek másnap is jöjjön edzésre. Tehát nem elsődlegesen elitképzés folyt, hanem mindenkivel úgy kellett törődnöm, hogy az illető a maga helyén és tehetségével hasznosnak érezze magát. Így amikor a felnőtteket átvehettem, már volt ebben a szisztémában kellő gyakorlatom. Ott sem az volt a legfontosabb, hogy a csapat 3–4–5 legjobb játékosával megkülönböztető módon bánjak, éppen ellenkezőleg! A medencébe csak ritkán bekerülő, s ott kevés időt eltöltő játékosokat is úgy kellett pátyolgatnom, hogy fontosnak tudják magukat. Akivel így foglalkoznak, az kiegészítőként is be tud tölteni fontos részfeladatokat, amelyek megoldása viszont a mérkőzés végeredményét is jelentősen befolyásolhatja."

– Pedig Ön is abban nevelkedett, hogy a győzelem a legfontosabb …

„Comóban ezzel a mentalitással egyedül maradtam. Amikor az első felnőtt bajnokit a Nervi ellen 9–8-ra elvesztettük, csak én szomorkodtam, a játékosaim viszont a San Remo-i dalfesztivál döntőjét hallgatták felszabadultan. Nem vitték tovább magukban a balsikert, hanem néhány óra alatt képesek voltak túllépni a vereség tényén és már a következő bajnoki forduló járt a fejükben."

– Sok-sok tapasztattal, új benyomással, a hazaitól eltérő szakmai élménnyel a tarsolyában érte a szavazás eredménye: legyen 1997 januárjától a magyar felnőtt vízilabda válogatott kapitánya.

„Kétség kívül igen jó játékosállományt vehettem át, akikkel elkezdhettem dolgozni. Így is sokkal nehezebb volt bizonyos rendszereket kialakítani, mint egy klubban, ahol 9–10 hónapot együtt készül a társaság. Az szerencsésebb helyzet, ha minél több játékos jön egy helyről, mert onnan sok pozitívumot hozhatnak magukkal. Természetesen az idő is rengeteget számít, így 2000-re már egy eléggé összeszokott társaságot irányíthattam. „Visszaköszönt" az a sok előtanulmány is, amelyeket már a comói gyerekek oktatásával párhuzamosan megkezdtem. Az ottani játékos éveim során a nyári szünetek idején igyekeztem önerőből minél több, felnőtt világversenyre eljutni, hogy folyamatosan képben legyek a rohamosan változó sportág legfőbb tendenciáit és mindenkori legjobb csapatainak játékát illetően."

– Bizonyára sok tényezőből állt össze a magyar válogatottal kiharcolt három olimpiai győzelem. Említene olyasmit, amit különösen fontosnak tart a siker felé vezető úton?

„Mindent el kell követni azért, hogy egy olimpiára úgy jussunk ki, hogy esélyesnek tartsanak bennünket. Ez a vélemény számos dologból adódhat össze a riválisokban. 2000-ben, Sydney előtt például Brisbaneben közös edzőtáborozást szerveztünk a szerbekkel és az olaszokkal. Ennek rendkívül pozitív visszhangja volt. Az olimpiai faluba csak az utolsó pillanatban mentünk be, s igyekeztünk mindig csapatként mozogni, hogy minimálisra csökkentsük a figyelmet megosztó eseményeket. Ehhez persze az is kellett, hogy az együttes tagjaiban működjön egy módszeresen kifejlesztett és folyamatosan erősített belső kohézió is."

– Sydney, Athén és Peking diadalmenete után London nem úgy sikerült, ahogy szerette volna. Ma másként állítaná össze az akkori tizenhármas keretét?

„Amikor kihirdettem a névsort, teljesen biztos voltam abban, hogy az adott pillanatban a legjobb tizenhármat jelöltem meg. Más kérdés, hogy ott, a helyszínen ebből a keretből néhányan nem tudták tudásuk optimumát nyújtani. E tény ismeretében is azt mondom: akkor őket kellett utaztatni. Ebben megerősített segítőm – a jelenlegi kapitány – Benedek Tibor, aki azon a napon este azt mondta: ő is az általam benevezetteket küldené ki a londoni olimpiára."

– Ha már szó esett a válogatásról, melyek voltak a legfontosabb elvek, amelyek mentén meghozta döntéseit?

„A csapat érdeke mindenekelőtt! Csak olyan játékosokra számítottam, akik az egyéni képességeiket maradéktalanul a közösség szolgálatába tudták és akarták állítani! Volt olyan tehetséges jelölt, akit három nap, hat edzés után gond nélkül elfelejtettem – soha többet nem hívtam be a keretbe. Egyébként sem voltam szívbajos: olimpiai bajnokot bármikor képes voltam akár „pucolt csirkére" is lecserélni …"

– Egyáltalán, milyen alapfeltételei vannak annak, hogy valaki jó, végső soron pedig eredményes edző lehessen?

„Bizonyos anatómiai és élettani ismeretekkel feltétlenül rendelkezni kell. Ezen a téren az orvosok, állatorvosok és gyógyszerészek mindenképpen előnyben vannak. A többiek is levizsgáznak ezekből a szaktárgyakból az edzőképzés során, de ők kevésbé fogják érezni ezeket a dolgokat. Alapkövetelmény, hogy az illető érdemi játékos pályafutással rendelkezzen. Ennek hiányában kizárt, hogy bárki sikeres szakvezető legyen. Ugyancsak fontos: minden tapasztalatot folyamatosan gyűjteni és feldolgozni kell. Nekem például 21 edzőm volt, mindegyiktől tanultam valamit. A legtöbbet pedig apámtól, Kemény Ferenctől, aki 25 éves korában elvált, én pe-

dig hároméves koromban vele maradtam. Az évek során rengeteget beszélgettünk, szinte belenőttem a pólóba. Általában elfogadtam tanácsait. Ő óvott meg például attól, hogy a Fazekas Mihály Gimnáziumba jelentkezzek, mert úgy gondolta: túl korán elkötelezném magamat a reál tantárgyak felé. Végül állatorvos lettem és sokáig játszhattam. Úgy is szoktam mondani: én a Fecsó produktuma vagyok!"

– Voltak példaképei?

„Soha nem akartam senkire hasonlítani, viszont mindenre nyitott voltam. Rettenetesen imponált nekem például a teniszező Jimmy Connors, aki egészen kivételes küzdőképességgel rendelkezett. Még jóval harminc fölött is minden áron a győzelmeket kergette azért, mert el akarta kerülni a vereséget. Egyszerűen utált veszteni, és ezért mindent megtett, hogy inkább ő nyerjen. A mi esetünkben is nyomon követhető ez a hozzáállás. Amikor elkezdtünk nyerni, majd jöttek a sikerek, a győzelmek azért voltak fontosak számunkra, hogy ne más nyerjen. Ha mégis vesztettünk, rendkívül csalódott voltam – ennél rosszabb érzést el sem tudok képzelni."

– A sportág szabályváltozások előtt áll. Ön mit vár az újításoktól?

„Kisebb lesz a játéktér, az eddigi 13 nevezhető helyett 11 név kerülhet a jegyzőkönyvbe, míg a medencében hét helyett csak hatan alkothatnak egy csapatot. Kevesebb játékos küzdelmében a technikásabbak biztosan jobban érvényesülhetnek majd. Nagyon kíváncsian várom a fejleményeket!"

– Immár harmadik éve Ön a Magyar Vízilabda Szövetség elnöke, a váltóbotot pedig korábbi tanítványa, Benedek Tibor vehette át. Amikor beszélgetnek, szakmai tanácsokat is ad utódjának?

„Másfél évtizede vagyunk együtt, kapcsolatunk is egyértelműen jó, így természetesen gyakran szót váltunk egymással. Tanácsot pedig még véletlenül sem adok, hiszen azt – annak összes ódiumával együtt – a mindenkori szakvezetőnek kell meghoznia."

– Kemény Dénesről, a magánemberről elég keveset tudunk. Mi az, amit szívesen elmondana magáról?

„Azt azért elég sokan tudják, hogy nagyon szeretek vadászni. Ez egy kemény, férfias igénybevétellel járó időtöltés. A kikapcsolódásomat nagyon segíti például a vízisízés is, hogy csak a két, legfontosabb passziómról szóljak – fejezte be a beszélgetést dr. Kemény Dénes."

„A csapat érdeke mindenekelőtt! Csak olyan játékosokra számítottam, akik az egyéni képességeiket maradéktalanul a közösség szolgálatába tudták és akarták állítani! Volt olyan tehetséges jelölt, akit három nap, hat edzés után gond nélkül elfelejtettem – soha többet nem hívtam be a keretbe. Egyébként sem voltam szívbajos: olimpiai bajnokot bármikor képes voltam akár „pucolt csirkére" is lecserélni …"

Edzőlegendák

Jekelfalussy Piller György

(1899. június 19. – 1960. szeptember 6.)

Jól megtermett szép szál, olyan ember volt, akikről a magyar népi hagyományok azt állították, hogy az Isten is jó kedvében teremtette. Egerben született, ahol ragyogó pályafutására emlékezve emléktáblát állítottak egykori lakóháza homlokzatán. Miskolcon teljesített katonai szolgálata idején már megfordult Gerevich Aladár édesapja vívótermében, de az atlétika dobószámai jobban érdekelték. A Ludovika Akadémia elvégzés után a Fővárosba került és a SPOTIBA, a Honvéd Tiszti Vívó és Sporttanári Intézetbe vezényelték, ahol többek között Borsodi László, a magyar kardvívás stratégiájának egyik megteremtője, a tempó és taktika professzora vette szárnyai alá. Kezdetben tőrvívásban is jeleskedett, de Los Angelesben már a kardcsapat vezéregyénisége volt. A csapatmérkőzések során egyetlen csörtét sem vesztett, az egyéniben Gudinitől szenvedett egyedül vereséget. A nagy vetélytárs olasz a következő időszakban már azt állította, hogy Piller a világ legjobb kardvívója, aki Borsodi tanítványaként úgyszólván minden csörtéjében valami új megoldással lepte meg ellenfeleit. Mások véleménye szerint termetével, határozottságával valósággal demoralizálta ellenfeleit a páston. Még négy Európa-bajnokságon villogtatta képességeit, majd a varsói EB-n (1935) búcsúzott. Ekkor már Horthy kormányzó testőrségének alezredese volt.

A második világháború után osztályidegenként megaláztatás, kitelepítés várt rá. De Pillerre szüksége volt a magyar sportnak, a magyar vívásnak. Végül mesterként beállt a sorba, vállalta és becsülettel szolgálta hazáját. Négy olimpián kapitányként vezette a magyar válogatottat, taktikai tanácsaival, segítette utódait. Melbourne-ben is ott volt, majd egykori sikerei színhelyén, Kaliforniában telepedett le, San Franciscóban edzősködött. „Több ízben is találkoztunk a versenyeken és én is meglátogattam” újságolta a minap a Melbourne-i győzelem után ugyancsak az Államokban, New Orleansban letelepedett Hámori Jenő biológus professzor. Akinek egyébként azt is köszönhetjük, hogy a tisztelt kapitány díjait hazahozta és a Hadtörténeti Múzeumnak adományozta. Piller Gyuri bátyánk szervezetét sajnos gyilkos kor támadta meg. Halálát szeretett lánya tragikus elvesztése is gyorsította és végül pontosan azon a napon 1960 szeptember 6-án távozott az élők sorából, amikor egyik utóda, Kárpáti Rudolf olimpiai bajnok lett Rómában...

Vad Dezső

Edzők írták

Amit egy edzőtől tanulhat egy tanár ...

Déri Diána
ELTE Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest

A publikáció egy negyven évvel ezelőtt készült tanulmány eredményeit vizsgálja az eltelt évek során szerzett új tapasztalatok fényében. Az eredeti írás az amerikai egyetemi kosárlabda edző, John Wooden tanítási gyakorlatát és elméletét elemezte, különálló egységekre bontva tevékenységét, mint például az utasítás, a sürgetés, a dicséret, a helytelenítés stb. Az akkori eredmények egyrészt megerősítésre kerültek, ugyanakkor kiegészítésre is.

Bevezetés

A publikáció egy negyven évvel ezelőtt készült tanulmány eredményeit vizsgálja az eltelt évek során szerzett új tapasztalatok fényében. Az eredeti írás az amerikai egyetemi kosárlabda edző, John Wooden tanítási gyakorlatát és elméletét elemezte, különálló egységekre bontva tevékenységét, mint például az utasítás, a sürgetés, a dicséret, a helytelenítés stb. Az akkori eredmények egyrészt megerősítésre kerültek, ugyanakkor kiegészítésre is.

De ki is volt John Wooden? A kosárlabda legendás amerikai alakja, akinek elsőként sikerült bekerülnie a Kosárlabda Hírességek Csarnokába (Naismith Memorial Basketball Hall of Fame) játékosként (1960) és edzőként (1973) egyaránt. (Később is csak két további játékos – Bill Sharman és Lenny Wilkens – érte el ezt a hatalmas sikert.) A „Head Coach Emeritus" („vezetőedző emeritus") címet is megkapta, köszönhetően annak, hogy 12 év alatt 10-szer volt bajnok a Los Angeles-i California Egyetem (a továbbiakban: UCLA) csapatával. „Westwood Varázslójaként" is emlegették fantasztikus eredményei miatt (a UCLA kampusza Westwood területén helyezkedik el). Az edzőről szóló tanulmány kiválasztásának szomorú apropóját adja, hogy a kosárlabda koronázatlan királya 5 évvel ezelőtt, 2010. június 4-én hunyt el 100. életévében.

A publikáció szerzői mindketten amerikai egyetemi tanárok. Ronald Gallimore a UCLA Pszichiátriai Tanszékének Professor Emeritusa. Egyetemi tanulmányokat folytatott mind pedagógia, mind pedig pszichológia szakon. Számos neveléstudományi és pszichológiai témájú könyv és publikáció szerzője. Roland Tharp 2004-ig a Santa Cruz-i California Egyetem (UCSC) Neveléstudományi Tanszékének munkatársa volt, a pedagógia és a pszichológia Professor Emeritusa. Munkássága rendkívül szerteágazó, elismert kutató, pszichológus, költő és filmkészítő. Főbb kutatási területei: pszichoterápia, neveléstudomány, kultúra, antropológia és alkalmazott nyelvészet.

Az 1974–75-ös eredeti tanulmány

A UCLA Westwood-i kampuszán belül csak egy utca választotta el egymástól az egyetemi épületeket és a sportpályákat, mégis 1975-ben az egyetemi tanárok kizárólag szurkolóként mentek át az út túloldalára, professzorként szinte soha. Akkor még elképzelhetetlen volt, hogy keresztezze egymás útját a sport és a tudomány. 25 évvel később, egy új évszázadban már teljesen

elfogadott ez a találkozás (Gilbert, 2002). Az edzői tevékenység iránt megmutatkozó – immár – nagy érdeklődésre való tekintettel vették elő a szerzők korábbi tanulmányukat.

Az esettanulmányok legkritikusabb pontja mindig az, hogy a kutató megtalálja azt a személyt, akinek az elismertsége garancia a megfelelő példaállításra. John Wooden edző kiválasztását nem volt nehéz megindokolni, pályafutása magáért beszélt: kosárlabda csapata az Amerikai Egyetemi Sportszövetség (NCAA) kilencszeres bajnoka volt, ebből hét bajnokságot sorozatban nyertek meg. Olykor igazán tehetséges, olykor kevésbé jeles játékosokkal vezette győzelemre csapatát. A tanulmány egy szezont ölelt fel, talán a legsikeresebb idényt, az 1974–75-öst, amikor megnyerték 10. bajnoki címüket is. Woodent 1975-ös nyugdíjba vonulásakor minden idők legkiválóbb kosárlabda oktatójának tartották.

A szerzők a kutatás során megfigyelték és rögzítették a 15:29 és 17:29 között tartott délutáni edzéseket. Az egyéni gyakorlás 15 órakor kezdődött. Az időpontok kötöttek voltak és soha sem változtak. A kutatók különböző kategóriákba rendezték az edző megnyilatkozásait, amelyek rövidek voltak, mentesek a kiselőadásoktól, dagályos szónoklatoktól. Ritkán beszélt 20 másodpercnél hosszabban. Megjegyzései annyira jól elkülönültek, hogy önálló egységként lehetett őket regisztrálni. A kutatók 15 edzés alapján ki tudták alakítani 10 elemes kódrendszerüket (utasítás, sürgetés, pozitív példaadás, negatív példaadás, dicséret, helytelenítés, nem verbális jutalmazás, nem verbális büntetés, „Wooden"-jelenség – helytelenítés és útmutatás kombinációja, nem kódolható elemek). Mindösszesen 30 óra gyakorlást rögzítettek és 2.326 különálló elemet kódoltak. Az eredmények alapján elmondható, hogy Wooden kifejezéseinek 75 %-a információt (útmutatást) tartalmazott, amelyek nagy része ismétlődött. Kevés volt részéről ugyanakkor a dicséret és a helytelenítés.

Jól látható, hogy az 1974-es kódrendszer az akkori tudományos érdeklődésnek megfelelően került kialakításra. Például a dicséret és a helytelenítés is a kódrendszer része volt, az akkori domináns behaviorista megközelítésnek megfelelően, amely által a tanulásban a pozitív megerősítés hatása került a fókuszba. 1974–75-ben a jutalmazás a tantermi kutatások egyik legnépszerűbb témája volt (Tharp és Wetzel, 1969). Ezért is lepte meg a szerzőket, hogy Wooden milyen kevéssé használta ezt a módszert (6 %-ot tett ki).

A jutalmazás és büntetés kérdésköre ma is az iskolai nevelés és értékelés egyik kulcsproblémája. Mikor, mivel, hogyan jutalmazzunk? Kit, mikor, hogyan büntessünk? Mikor milyen hatása lesz az adott gyermekre, gyermekcsoportra értékelésünknek? A jutalmazás és a büntetés, mint nevelési módszer a közvetlen szokásformálás módszerei közé tartozik (Bábosik, 2003). Funkciója értékközvetítés, magatartás és tevékenységformálás. Jelentős személyiségformáló hatása is van, többek között a gyermek énképét, önértékelését, belső motivációját, viselkedését befolyásolja.

Az eredmények újragondolása

Bár nem képezte a kódrendszerük részét, a szerzők lejegyzetelték az edző tanításának más jellemzőit is. Az edzések kiváló szervezéssel, óramű pontossággal zajlottak. Folyamatos foglalkoztatással, gyakorlatról gyakorlatra, gördülékenyen folytak az edzések. Wooden edzései rendkívül intenzívek voltak. Olyannyira, hogy évekkel később Bill Walton, a vizsgált szezon legjobb játékosa azt mondta: a mérkőzések alatt úgy érezte, mintha lassabb sebességi fokozatban történnének az események, mint az edzéseken (Wooden, 1997). Wooden azt akarta elérni, hogy a dolgok automatikusan történjenek, ehhez kellett az ismétlés és a fokozott sebesség. A gyakorlások intenzitása és sebessége a kódrendszerben a „sürgetés" kategóriában jelent meg. Ez a viselkedési forma a korábbi kutatásokban és a szakirodalomban addig nem jelent meg.

Egy másik kategóriájuknak a „Wooden-jelenségnek" szintén nem volt előzménye a neveléstudomány szakirodalmában. Ez a kód egyesítette a helytelenítést és az útmutatást, a példaadást. Pl.: „Hányszor kell még elmondanom, hogy fel a kezekkel a lepattanónál?" Az edző maga ezt „szendvics megközelítésnek" nevezte. Ilyen esetekben megmutatta a helyes módját az adott tevékenységnek, majd imitálta a játékos helytelen cselekedetét, végül ismét bemutatta a helyes mintát.

A szerzőkben több kérdés is felmerült a különböző viselkedési formák alkalmazásának tudatosságát illetően, azonban kezdő kutatóként nem volt bátorságuk feltenni ezeket a kérdéseket. Bár bizonyos mértékig az edzők megfigyelésének ugyanazok a korlátai, mint a tanárokénak: a tanári viselkedés nagyobb hangsúlyt kap a megfigyelés során, mint a tartalom vagy a tervezés.

John Woodennel és egy korábbi UCLA játékosával készített interjúk alapján azóta világossá vált, hogy a kvantitatív mellett kvalitatív kutatási metodológiát is alkalmazva sokkal árnyaltabb képet kaphattak volna a jelenségről. Ily módon a gyakorlatai összefüggéseket és a kvantitatív adatokat is jobban ki lehetett volna aknázni.

Az újabb vizsgálat során a szerzők arra a következtetésre jutottak, hogy gondos tervezés húzódott meg a nagy információ áradat mögött. Wooden viselkedése egyáltalán nem volt ad-hoc jellegű, pontosan megtervezett volt mind csapat, mind pedig egyéni szintre bontva is. Wooden tapasztalatait középiskolai angoltanárként szerezte, amely során megtanulta, mennyire fontos az aprólékos tervezés. Számos vélekedés szerint a hatékony tanítás kulcsa az általa használt rendkívül precíz óravázlat (Stigler & Hiebert, 1999).

Woodent a legtöbb kritika amiatt érte, hogy kevéssé élt az elismerés eszközével. Pedig ő se vetette el a jutalmazást, mint motivációs módszert. Csak az ő megközelítésében inkább azon játékosoknak volt szüksége megerősítésre, akik gyengébb teljesítményt nyújtottak, ezért a külvilág részéről kevesebb dicséretben részesültek. A dicsérettel szemben az útmutatás fontosságát hangsúlyozta. 2003-ban készített interjújában utalt is rá, hogy van mit bánnia. Azt sajnálja, amit nem tett meg, és nem azt, amit megtett.

Wooden pedagógiai gondolkodásmódja

Wooden jól ismerte minden egyes játékosát, előre látta, mit tudnak, és mit nem tudnak megcsinálni, és azonnal kész volt az iránymutatásra. „Jobban ismert, mint én saját magamat" – nyilatkozta Swen Nater, volt UCLA játékos 2002-ben. Ehhez az kellett, hogy az edző valamennyi játékost külön elemezzen. Vallotta, hogy minden az egyénen múlik, ugyanaz a dolog nem működik minden csapatnál.

Wooden többre értékelte a tanítást, az edzéseket, mint magukat a mérkőzéseket, a győzelmeket. Saját maga is tanult. Kutatási projektekben vett részt, felméréseket és interjúkat készített sikeres edzőkkel és játékosokkal. Évről-évre jobb tanár lett. Vallotta, hogy kis lépésekkel kell előrehaladni és egy idő után észrevétlenül nagy eredménye lesz ennek a módszernek.

„Azt gondolom, mindenki tanár. Mindenki! Lehet az egy gyermek, egy szomszéd, de így vagy úgy a cselekedeteinkkel mindig tanítunk valakit." Az idézet egy 2002. február 12-én, Woodennel készített interjúban hangzott el. Véleményével, miszerint „mindenki tanár" utalt a felsőoktatási intézmények oktatóira is, egyáltalán nem osztotta azt az álláspontot, hogy a felsőoktatásban csak a tananyagot kell szétosztani és a diákok ebből leszűrik, amire szükségük van.

Tekintettel arra, hogy mindenkinek volt ré-

sze oktatásban, mindenkinek van is véleménye róla. Az egyik oldal a gyakorlás fontosságára helyezi a hangsúlyt, míg a másik párt szerint a túl sok gyakorlás „megöli" a tanulók érdeklődését. Wooden egyértelműen a gyakorlás fontossága mellett tette le a voksát. Az ismétlés vagy gyakorlás egyike a tanulással kapcsolatos négy törvényének, melyek a következőek: magyarázat, bemutatás, utánozás és ismétlés. Célja egy olyan beidegződés kialakítása, amely később nagy nyomás alatt is ösztönösen produkálható. Ugyanakkor kiemelte, hogy a gyakorlás eszköz a végcél eléréséhez, de nem maga a végcél. Nála a gyakorlás egy olyan alap, amely megnyitja az utat a kreativitás és a kezdeményezőkészség előtt. Napjainkban sokan megkérdőjelezik e módszer elsődlegességét és inkább a megértésre helyezik a hangsúlyt. Wooden mégis kitartott álláspontja mellett és Bloom (1986) aspektusával értett egyet. Wooden tehát a tanár szerepét abban látta, hogy a tanulóban automatizálja a cselekvést gondolkodás nélkül.

Bloom taxonómiájában az értelmi folyamatok hierarchikus egymásra épülésének lépcsőfokait írta le. A tudás nem más, mint a korábban megtanult anyagra emlékezés. A kognitív területen belül ez jelenti a legalacsonyabb szintet. A megértés az anyag lényegének megragadása. Ez megmutatható az anyag egyik formából a másikba való áthelyezésével, az anyag értelmezésével. Ez már túlmutat az egyszerű emlékezésen. Az applikáció arra a képességre utal, amely segítségével a megtanult ismereteket új és konkrét helyzetekben alkalmazzuk. Ez magában foglalhatja a szabályok, módszerek, fogalmak, elvek, törvények, elméletek alkalmazását. Az analízis képességével az anyagot összetevőire bontjuk, így szerkezetének felépítése érthetővé válik. Ez magában foglalja a részek meghatározását, a részek közötti kapcsolat elemzését, a szerkezeti elvek felismerését. A szintézis a részekből való új egység alkotásának a képessége. Tartalmazhatja műveletek tervezését, absztrakt kapcsolatok felállítását. Itt már a kreativitásnak is van jelentősége. Az értékeléshez szükséges az a képesség, amellyel egy megadott cél szempontjából bírálni tudjuk az anyagot. A bírálatnak meghatározott kritériumokon kell alapulnia. Az ezen a területen elért tanulási eredmények állnak a kognitív hierarchia legmagasabb fokán.

Ezek a szintek a mindennapi tanítási gyakorlatunkban tükörként állhatnak előttünk, feltéve a kérdést: milyen szintre tudjuk eljuttatni a ránk bízott tanulókat az ismeretfeldolgozás során? Vajon gyakran nem a megfelelő módszer alkalmazásának hiánya eredményezi a sikertelenséget a tanítási-tanulási folyamatban?

Az edző, mint pedagógus

A pedagógus mellett az edző is kiemelkedő szerepet kap a biológiai alapokra, adottságra épített sokoldalú fejlesztés feltételeinek megteremtésében (Istvánfi 2005). A sportban ismert, hogy a tehetség kibontakoztatásához az edzés feltételei és a sporttudományos szolgáltatások mellett szükség van a versenyző összetett és tudatos pedagógiai felkészítésére. A siker nem valósulhat meg az edző alapos pedagógiai tudása nélkül (Gombocz 2004). Az edző-sportoló kapcsolatban tehát kiemelt szerepe van a pedagógiának. A sportsiker meghatározó tényezője az egymásra utalt edzői és sportolói személyiség viszonya, valamint a sportoló és edző együttműködésének minősége. A folyamatban többek között meghatározóak az edző személyiségjegyei, a viselkedés- és magatartásformák, a kommunikációs képességek és a fellépés is. Gombocz szerint az edzővel szemben támasztott követelmények közül kiemelkedik a szakmai felkészültség, az erkölcs, az általános műveltség és a pedagógiai rátermettség. Ez utóbbin belül különbséget kell tenni az elméleti és a gyakorlatban alkalmazott pedagógiai képzettség között. Nem elégséges elméleti ismeretekkel rendelkezni, azokat megfelelően kell tudni alkalmazni a felkészülés során.

Révész, Bognár és Géczi (2007) eredményeik alapján egyetértettek Ranschburg Jenővel (2004), aki szerint a tehetséges gyerekek az iskolai programon túlmenően differenciált oktatási tematikát és módszereket igényelnek annak érdekében, hogy képességeiket megfelelően kibontakoztathassák. Vagyis kimagasló szerepe van az edzőnek az egyes gyerekek megismerésében és útjának tervezésében, illetve annak sikeres végrehajtásában. A pedagógiai tervezés, kommunikáció, kiválasztás és tehetséggondozás együttes szerepét hangsúlyozták.

A sportágra való kiválasztás és a tehetséggondozás nem választható el egymástól. Nem elég felismerni a kiemelkedő képességű gyerekeket és a sportág felé csábítani őket, a tehetséggondozás ennél lényegesen nehézkesebb és hosszabb feladat. Nemcsak edzéselméleti, élettani szempontból kell figyelemmel kísérni az eredmények alakulását, legalább ennyire fontos a gyerekek nevelése is. A nevelő és a nevelt között olyan állandó viszony áll fenn, mely akkor sem szakad meg, amikor nincsenek együtt. Azt is mondhatjuk, hogy a nevelők valamilyen módon végigkísérik mindenki életét.

A sportszakember munkája sport- és eredménycéloknak rendelődik alá, a pedagógiai eszközök, módszerek és célok meghatározása, kijelölése és tervezése azonban mindenkor szükséges a sportcélok megvalósítása érdekében (Kis, 2003). A célok eléréséért figyelembe kell venni a sportoló gyerek érzelmi, affektív és szociális tulajdonságait, igényeit is. Ennek megfelelően az edzőnek nemcsak személyre szabott edzéstervet, hanem szinte személyre szabott pedagógiai kommunikációt kell alkalmaznia.

Izgalmas kérdés, hogyan és milyen hatásfokkal valósul meg az egyén nevelése a sport által, illetve a sportág közegében. Minden sportág rejt magában valamilyen specifikumot, amely sajátságos nevelési szituációkat teremt a nevelt és a nevelő, jelen esetben sportoló és edző között. A nevelés és a sport kapcsolatáról a következőképpen vélekedik Volkamer (1993): „*Nem utasítom el a sport pedagógiai célokkal való összekötését, de súlyt helyezek arra a megállapításra, hogy ezek a pedagógiai célok a nevelő (értsd itt: edző) felelősségén nyugszanak, és az ő sportbeli tevékenységével érhetők el, nem pedig a sport által … Meggyőződésem szerint a sport általában, az iskolai sport pedig minden esetben alkalom a pedagógiai célok megvalósítására, méghozzá kitűnő alkalom.*" Véleménye szerint nem a sporttevékenység által nevelődünk, hanem a tevékenység során fellépő nevelési szituációkban, helyzetekben, amelynek egyik legfőbb irányítója lehet az edző vagy a testnevelő tanár. Az ilyen spontán szituációk felismerésében és irányításában fontos szerepe van az edzőnek, a nevelőnek. Ezt csak akkor tekinthetjük nevelő hatásúnak, ha a személyiségben is kialakulnak értékes szokások, személyiségjegyek, és a jellem is fejlődik általa.

Gombocz (1994) vizsgálata szerint ugyanakkor a nevelés egyes részfeladatainak sikeres megoldása tekintetében szignifikáns különbség mutatható ki az egyes sportágak edzői között, tehát a sportolók nevelésében erősen érvényesülnek a sportági jellegzetességek.

Véleményem szerint a sport műhelyei a nevelési folyamatnak olyan színterei lehetnek, ahol a személyiségfejlesztés, és ezekkel egységben a magatartás- és tevékenységformálás jelentős mértékben megvalósulhat. Bábosik (1993) szerint csak olyan akciókat tekinthetünk a nevelési folyamat funkcionális részeinek, tehát tényleges nevelési akcióknak, amelyek a magatartás- és a tevékenység formálását szolgálják. Az olyan akciók, amelyek ennek a kritériumnak nem felelnek meg, a pedagógiai tevékenység üresjáratú, funkciótlan elemei, amelyek éppen ezért

akadályai is a hatékony nevelőmunkának. A nevelés intézményeiben (lehet az akár egy edzőteremben) folyó nevelőmunka tehát akkor tekinthető a nevelési folyamat funkcionális részének, ha a kognitív és affektív szféra, s mindenekelőtt a jellem is fejlődik, s ezáltal értékes szokások alakulnak ki.

Az egyén aktivitását a személyiség egymással szoros kölcsönhatásban álló két fő funkcionális komponense szabályozza: az ösztönző-reguláló sajátosságcsoport és a szervező-végrehajtó sajátosságcsoport. Az ösztönző-reguláló sajátosságcsoport foglalja magába a motivációs-, szükségleti képződményeket. Tehát a magatartást és a tevékenységet, amely a személyiségfejlesztéssel kölcsönhatásban formálódik, a motivációs készlet nagymértékben befolyásolja. Ezért is indokolt, hogy a sporttevékenységek színtereit, az ott folyó pedagógiai munkát, a nevelés hatékonyságát kutassák.

Összegzés

Összegzésként elmondható, hogy az eredeti tanulmány főbb megállapításai közel négy évtized elteltével is érdeklődésre tarthatnak számot. Beigazolódott, hogy egy személy példája megbízható eredményeket szolgáltathat. Természetesen minden kutatás az adott kor szellemét tükrözi.

Wooden (2002) szerint mindenki tanár. Egy bizonyos, legalábbis kutatásokkal alátámasztott: mivel az edző folyamatos és szakszerű fejlesztéssel-neveléssel foglalkozik, komoly pedagógiai funkciót is betölt az edzések és versenyek során. Tudatosan és célirányosan irányítja a gyerekek tevékenységét, így munkájának jellege és célja alapján pedagógusnak kell őt tekintenünk. (Révész, Bognár és Géczi, 2007)

A pedagógiai elvek megjelenése, alkalmazása a versenysportban speciálisnak mondható. Ezt figyelembe veszi az edző a versenysporthoz kapcsolódó pedagógiai céljai között. Az eredmények tükrözik a nevelés és a kommunikáció fontosságát nemcsak a versenyeken, hanem a felkészítés, felkészülés, kiválasztás és tehetséggondozás során is.

Végül Wooden szavait idézem: „*Sem írott szó, sem könyörgés nem mozgatja az ifjakat a jóra, és a könyvek sem, a poros polcokon – csak maga a tanítók példája az, ami vonz.*”

Felhasznált irodalom

- Bábosik István (1993): A nevelés folyamata és módszerei. Leopárd Könyvkiadó, Budapest.
- Bábosik István (2003): Alkalmazott neveléselmélet. OKKER, Budapest.
- Bloom, B. S. (1986): Taxonomy of Educational Objectives. Longman, London.
- Gallimore, R. és Tharp, R. (2004): What a Coach Can Teach a Teacher, 1975–2004: Reflections and Reanalysis of John Wooden's Teaching Practices. The Sport Psychologist, 18. sz. 119–137.
- Gilbert, W. D. (2002): An annotated bibliography and analysis of coaching science: 1970–2001. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance, Washington, DC.
- Gombocz János (1994): Sportedzők nevelő munkája Magyarországon a szakirodalom és egy empirikus vizsgálat tükrében. Kandidátusi Értekezés. Kézirat. Budapest.
- Gombocz János (2004): A testnevelő tanár és az edző pedagógiai szerepe. In Bíróné Nagy Edit (szerk.): Sportpedagógia. Dialog Campus Kiadó, Budapest–Pécs.
- Istvánfi Csaba (2005): Nevelés, testnevelés, sport. Kalokagathia, 43, 1–2. sz. 15–26.
- Kis Jenő (2003): A testnevelés és sporttudomány pedagógiai alapjai. Fitness Akadémia Kiadó, Budapest.
- Ranschburg, J. (2004): Gepárdkölykök. Urbis Könyvkiadó, Budapest.
- Révész László, Bognár, József és Géczi Gábor (2007): Kiválasztás, tehetség és pedagógiai értékek az úszásban. Új Pedagógiai Szemle, 6. sz.
- Stigler, J. W., és Hiebert, J. (1999): The teaching gap: Best ideas from the world's teachers for improving education in the classroom. Free Press, New York.
- Tharp, R. G. és Wetzel, R. (1969): Behavior modification in the natural environment. Academic Press, New York.
- Volkamer, M. (1993): Zweck oder Wirkung? Zur pädagogischen Instrumentalisierung des Sports. Sportwissenschaft, 4. sz. 425.
- Wooden, J. R. (with Steve Jamison) (1997): Wooden: A lifetime of observations and reflections on and off the court. Contemporary Books, Lincolnwood, IL.

Mester – Edző – Interjú

dr. Vigh László

Mindenképpen a legszűkebb élbolyba kívánkozik dr. Vigh László neve, aki a tornasportban alkotott egészen kiváló dolgokat. Nem csak felnevelte és két olimpiai győzelemig vezette dr. Magyar Zoltánt, de az általa kitalált és továbbfejlesztett elemek mindmáig kötelezően szerepelnek a nemzetközi versenyeken bemutatásra kerülő lólengés gyakorlatokban is.

A magyar sportéletben gyakran hangzanak el erős túlkapások, amikor valakit minősíteni kell. Különösen igaz ez a pozitív esetekben. Szerencsére adottak olyan személyiségek is, akikkel szemben a legnagyobb fokozások sem kérdőjelezhetők meg. Őket, a legnagyobbakat joggal hívjuk edzőórásoknak.

Ha ezen kiválóságokat számba vesszük, mindenképpen a legszűkebb élbolyba kívánkozik dr. Vigh László neve, aki a tornasportban alkotott egészen kiváló dolgokat. Nem csak felnevelte és két olimpiai győzelemig vezette dr. Magyar Zoltánt, de az általa kitalált és továbbfejlesztett elemek mindmáig kötelezően szerepelnek a nemzetközi versenyeken bemutatásra kerülő lólengés gyakorlatokban is.

Mindenképpen érdekes és tanulságos, közérdeklődésre számot tartó az az út, amelyet Vigh László közel félévszázados edzői pályája során megfutott. A 74. születésnapjához közeledő mesteredző – akit a magyar Károlyi Bélaként is szoktak emlegetni – nem szabványosítható, abszolút egyedi utat járt be edzői pályafutása során. A Káptalanfüreden élő mestert otthonában kereste fel a Magyar Edző Szerkesztősége.

„Emlékszem, már 14 éves koromban kritikus szemmel figyeltem a klubomban zajló edzések és a riválisok, a Honvéd és az Újpest szakosztályaiban végzett munka közötti különbségeket – így a Tanár. Feltűnt ugyanis, hogy ott sokkal erősebb testalkatú versenyzők gyakorolnak, mint nálunk. Az ellenpéldát a kivételes mozgáskészséggel megáldott Csányi Rajmund képviselte, de nála is érzékelhető volt, hogy ő sem elég erős. Már akkoriban megfogalmazódott bennem, hogy megfelelő erőállapot nélkül komolyabb eredményt elérni nagyon nehéz. Hogy az eredményes tornához elsősorban erőre és állóképességre van szükség."

– Ezzel a formálódó és egyre erősödő nézetével máris szembekerült az edzőkollégák jelentős többségével. Pedig saját példája is igazolta ezt a tézist.

„Jómagam a torna előtt, később pedig mellette is rengeteget futottam. Amikor pedig már főiskolás koromban például rájöttem, hogy Lukács Jóska barátom mennyivel erősebb, intenzív súlyemelésbe is kezdtem. Elsősorban ezeknek a plusz tevékenységeknek köszönhettem, hogy szerényebb tehetségem ellenére egyáltalán eljuthattam az élvonal közelébe. A csúcsot az jelentette, amikor az 1964-es, tokiói olimpiát megelőző felkészülési időszakban meghívottként együtt lehettem az olimpiai kerettagokkal, így egészen közelről is megfigyelhettem az

ő munkájukat. Ebben az időszakban végképp megerősödött bennem az átlagosnál sokkal keményebb fizikai igénybevétel alkalmazásának szükségessége. Amíg Csányi művészeket nevelt, addig én előbb a jó iparosok képzését tartottam elengedhetetlenül fontosnak."

– Ez az elképzelés hogyan nyert visszaigazolást az edzői munkásságában?

„Az 1964-es esztendő mindenképpen mérföldkövet jelentett. Még az olimpiát megelőzően Magyarországon edzőtáboroztak a legjobb kínaiak, akiket látván meggyőződhettem arról, hogy az alap-erőállapot milyen fontos és hogy többet és többet kell gyakorolni, miközben párhuzamosan új utakat is kell keresni."

– Egyáltalán, miként lett edző Vigh Lászlóból és melyek voltak pályafutása első állomásai?

„Tanulmányaim során mindvégig dolgoznom kellett, mert pénzre volt szükségem. A legelső lépést egy magánlakásban tettem meg, ahol vívópalántákat oktattam, ami egyáltalán nem kötött le. Még ugyancsak TF-es koromban beajánlott Békési Sándor tanár úr a II. kerületi Sportiskolához is, ahol 1949-es születésű lányokkal foglalkozhattam. Ők szépen fejlődtek, Békési 1966-ban el is vitte a legjobbakat a Vasas SC-be. A diploma 1964-ben volt, megszerzését követően elkerültem Alsónémedibe, az ottani általánosba, ahonnan két év múlva kiemeltek a Központi Sportiskolába. Addigra már eléggé letisztult az edzői filozófiám, amelyre nagy hatást tett „A Nagy Caruso" című film. Ebben láthattam, hogy a világhírű tenorista már fiatal éveiben, az első perctől kezdve arra készült, hogy a világ legjobb tenoristája legyen. Az ő története arra figyelmeztetett, hogy ha már nekem olyan tehetséges tanítványaim vannak, mint az 1963-tól nálam tornászó Magyar Zoli, akkor rám is ugyanilyen teljes elkötelezettség hárul. Ezért viszont sok egyéb, fontos dolog kimaradt az életemből. Nekem a torna volt a legfontosabb. Ezért dolgoztam az 1964/65-ös tanévben a Ferencvárosban egyetlen fillér fizetség nélkül is, miközben a diákversenyeken folyamatos támadásoknak voltam ki-

téve. Egyszer nyilvánosan is leteremtettek, mondván: mit akarok én csinálni, forradalmat? Talán bizony olimpiai bajnokokat akarok nevelni – mondták – és éveken keresztül a japánok ferde szemeit mutogatták, ha beléptem egy versenyre."

– Ön pedig összeszorított fogakkal, kettőzött elkötelezettséggel folytatta, amit elkezdett.

„Megszállottként dolgoztam, közben folyamatosan csatáznom kellett az egyre jobb eredményeket elérő Magyarral. Más kluboknál a gyerekek mondták meg, mi legyen, nálam viszont központi irányítás volt, mindent én határoztam meg. Szerencsémre mindig voltak olyan kevésbé tehetséges tanítványaim, akiket rá tudtam venni a kőkemény munkára, ami ellen a legjobbak – élükön Magyar Zolival – állandóan tiltakoztak."

– Nem csak a kollégák, a tornasport akkori vezetői is igyekeztek megnehezíteni a dolgát, pedig 1969-ben már a nemzetközi versenyeken is látható volt, hogy első számú tanítványa, Magyar Zoltán komoly perspektívák előtt állhat.

„Ezt a felvetést konkrét esetek sorával tudnám igazolni. 1969-ben például, amikor úgy láttam jónak, hogy Zoli ne menjen a tatai edzőtáborba, azonnal szankcionáltak. Büntetésből nem vitték ki a szakmailag fontos moszkvai versenyre, nekem pedig Kabos Gábor beígérte, hogy soha nem fognak utaztatni. Ezt számos alkalommal be is tartotta. Például 1970-ben is alig kaptam meg az útlevelet, hogy civilben kimehessek a ljubljanai világbajnokságra, ahol pedig óriási szakmai élménysorozatban volt részem, mivel Röck Samu barátom jó kapcsolatai révén közelről figyelhettem meg a japánok edzésmunkáját. Vagy 1972-ben, amikor nem lehettem az olimpiai csapat tagja, így meghívóleveles alapon, önerőből vásárolt jegyekkel jutottam ki a tornaversenyek öt napjára, hogy élőben láthassam tanítványom ötkarikás bemutatkozását. 1972 őszén ugyan felmondtam Magyarnak, de utóbb mindenki elismerte, hogy az 1973-as Európa-bajnoki aranyérme kizárólag az én munkám gyümölcse volt. Grenoble-ban is csak maszek alapon lehettem jelen. A montreali győzelmet követően várakoznunk kellett az aranygépre, közben másfél napra meglátogattam a közelben élő nagybátyámat. Ennek a fegyelmi vétségnek a büntetéseként számos utazásról itthon maradtak."

– Magyar Zoltánnal 1963-ban kezdett el foglalkozni. Köztudottan végigháborúzták az együtt töltött éveket. Mivel sikerült mindig túljutniuk a jelentkező holtpontokon?

„Zoli amint elkezdtünk egy kicsit keményebben dolgozni, folyamatosan háborgott. Mindennek elmondott engem, kitöréseiben a „gyilkos" leginkább csak kötőszó volt velem kapcsolatosan. Az első, komolyabb eredmények idején történt nála jelentős változás, amikor egy alkalommal lenyilatkozta, hogy elismeri: vele csak így lehet eredményeket elérni, ahogyan én próbálom. Nagyon sokat számított az is, hogy a hetvenes években egyre sikerorientáltabb lett, motiválták őt az elérhető sikerek. Ráadásul Sivadó János személyében éveken keresztül olyan edzőpartnere volt, akinek jelenléte számottevően fokozta a harci kedvét."

– Ön végül is kivételes eredményeket produkált. Anyagilag illően honorálták az évek során?

„Erről hosszan lehetne beszélni. Amikor 1964/65-ben egy évig ingyen dolgoztam a Ferencvárosnál, miután tudták, hogy nem dohányzok, az évzárón átvehettem egy dohányzó készletet, amin rajta volt az ára: 56 forint. A müncheni olimpiát követően például Sárkány Pista bácsi tízezret kapott, engem ezerre taksáltak. A legnagyobb sztori megint a Ferencvároshoz kötődik. Montreal előtt mindenkivel aláírattak egy ívet azzal a konkrét kérdéssel, hogy mit vállal az olimpián és annak mi lesz a jutalma, ha teljesül az ígérete. Először nem akartam ezt semmilyen formában szignálni, de végül az indulás előtt, a repülőtér kifutóján addig erőszakoskodott Vitencz Géza, hogy megtettem a tétjeimet. Ami összejött, annak az ő táblázata szerint 653 ezer forint lett volna a jutalma. Ezzel szemben átvehettem 21 ezret, majd Hargitai Károly, az FTC akkori elnökhelyettese rákérdezett azzal, hogy reméli, elégedett vagyok. Ugyanis állítólag én kaptam a legnagyobb prémiumot az egész Ferencvárosban. Azért annyit megjegyeztem, az ígéretekhez képest nem különösebben."

Dr. Vigh László 1990-ben kényszerült elhagyni a Ferencvárost és a Testnevelési Főiskolára tette át működése székhelyét. 2006-ban vonult nyugdíjba. Tíz éve él Káptalanfüreden, ahol a hatalmas kertjében mindig talál elfoglaltságot. Mások által javíthatatlan tornaszerek javításával is foglalkozik. Sportágával való kapcsolatát az utánpótlás versenyeken való pontozói gyakorlata biztosítja. Kivételesen eredményes munkásságát az utóbbi évtizedben számos kitüntetéssel is elismerték.

Jocha Károly

Edzőlegendák

Dr. Kárpáti György

(1935. június 23.)

Egyesek ironikus megállapítása szerint zöld-fehér vér folyik ereiben. Az FTC szakosztályában tanult meg úszni és később versenyeken is megállta helyét, bár hamarosan a pólóhoz pártolt. Kiválóan úszott, a 100 métert az akkori idők álomhatárának tartott 1 percen belül úszta, gyorsaságát és szemfülességét kihasználva már 17 évesen helyet kapott a válogatottban. A Helsinkiben győztes magyar válogatottban legfiatalabbja volt majd, Melbourne-ben és Tokióban is játszott a győztes magyar válogatottban. Rómában csak bronzot szerzett a csapat, de azután Torinóban, Budapesten majd Lipcsében, már meghatározó, biztos játékosa volt az Európa-bajnokságot nyert magyar válogatottnak. A zöld-fehérekhez a club sűrű névváltozásai ellenére hű maradt, több alkalommal segítette a bajnokság megnyeréséhez, a szívéhez oly közel álló Fradit. A válogatottban 1062 alkalommal kapott helyet. Visszavonulása után is pólós maradt. A magyar válogatott újbóli előretörése idején, 1976-ban elválaszthatatlan jó barátja, a kapitány Gyarmati Dezső mellett dolgozott. Vidám természetével igazi mókamesterként elsősorban lélektanilag segítette az uszodák világát. Gyurika az egyik legnépszerűbb magyar sportember volt és maradt a mai napig. Sportemberi értékei elismeréseként számtalan kitüntetésben részesült A rendszerváltozás utáni első szabad választáson egy ciklusra a MOB elnökségének tagja lett. Helyet kapott az úszó hírességek csarnokában. Budapest díszpolgára, a Fradi örökös bajnoka, a Magyar Örökség Díj kitüntetettje, a Nemzet Sportolója. Elnöke a legjobb magyar sportolók egyesületének.

Vad Dezső

Szakmázzunk

A magyar futballkultúra feltámasztása

Köpf Károly

Vitán felül áll, hogy a jelenlegi kormányzat hatalmas erőfeszítéseket tesz a magyar labdarúgás felemeléséért (megmentéséért?). Ömlik a TAO pénz a fociba, épülnek a stadionok és szerencsére az emberi léptékű edzőpályák is, a közszolgálati média mindent megtesz azért, hogy eladja az eladhatatlant. Mégis úgy látszik, az elért eredmény nem áll arányban a ráfordítással. Mi lehet ennek az oka? Jól, megfelelő stratégia mentén kezdtük el a labdarúgás újraépítését, vagy már az indulás is elhibázott volt?

Először is azt kéne tisztázni, mit akarunk a focival? Hova akarunk eljutni? Világbajnokok akarunk lenni, vagy legalább is Európa legjobbjai? Klubcsapataink sikert sikerre halmozzanak a Bajnokok Ligájában? Vagy az a cél, hogy minél többen játsszák itthon is a világ legnépszerűbb játékát? Legyen élvezhető színvonalú hazai bajnokság és az új stadionokat zsúfolásig töltsék meg a nézők?

Vitán felül áll, hogy a jelenlegi kormányzat hatalmas erőfeszítéseket tesz a magyar labdarúgás felemeléséért. Mégis úgy látszik, az elért eredmény nem áll arányban a ráfordítással. Mi lehet ennek az oka?

Hatodrangú légiósok szerepeljenek a hazai bajnokságban, vagy tehetséges hazai fiatalok? Legyen rangja a labdarúgásnak, legyen dicsőség focistának lenni, legyen ismét tömegek – családok – szórakoztatása és szórakozása a foci?

Ezek mind-mind megválaszolásra váró kérdések. Kellene egy hosszú távú – inkább húsz, mint tíz évre szóló – stratégia, amely köré sok türelemmel, anyagi és szellemi ráfordítással felépíthetnénk a magyar labdarúgó kultúrát. És ez itt a lényeg: ha valóban azt szeretnénk, hogy a foci ismét a társadalmi érdeklődés homlokterébe kerüljön, a futballkultúrát kell újraépítenünk.

Először is ki kell jelölnünk – vagy inkább tudomásul vennünk – helyünket Európa és a világ labdarúgásában. Az újkori labdarúgás közel 150 éves múltra tekint vissza, a nemzetközi labdarúgás pedig 120 éve létezik. A XIX. század utolsó és a XX. század első éveiben zajlottak le az első nemzetközi, válogatott és klubmérkőzések. A magyar labdarúgás csírái is erre az időszakra tehetők. Az első nemzetközi mérkőzést a BTC csapata játszotta 1897-ben, az MLSZ 1901-ben alakult. A közel 120 év alatt a magyar labdarúgás hozzávetőleg húsz éven keresztül volt meghatározó a nemzetközi labdarúgásban. Az első sikerkorszak a múlt század harmincas éveinek második fele volt. Ennek csúcspontja az 1938. évi VB ezüstérem volt. A második sikerkorszaknak az 1950-től 1966-ig tartó valamivel több, mint másfél évtized tekinthető, benne az Aranycsapat tündöklésével, az 1954-es világbajnoki ezüsttel, a három olimpiai arannyal (1952; 1964; 1968) és néhány klubsikerrel (Vasas, Honvéd, FTC, MTK). A további száz évben mellékszereplők voltunk, számottevő siker nélkül. Volt egy két fellángolás, mind válogatott (az 1986-os VB-t megelőző időszak), mind klubszinten (FTC, Videoton), de ezek szalmalángnak bizonyultak. Azt is látni kell, hogy mindkét sikerkorszak hátterében erős politikai indít-

tatás állt. A két világháború között a „csonka Magyarország" életképességét és a környező országokkal szembeni fölényünket voltak hivatva bizonyítani a sport- és labdarúgó sikerek. Sok pozitívuma is volt ennek: az iskolai testnevelés fejlesztése, a labdarúgó edzőképzés megteremtése, stb. Az ötvenes években pedig a szocialista rendszer fölényét kellett bebizonyítanunk. Az is előnyt jelentett, hogy míg a nyugati rivális országok a gazdaság újrateremtésére, a polgári jólét kialakítására koncentráltak, nálunk a sport központi politikai kérdéssé vált.

A futballkultúra a polgári kultúra részeként jött létre és fejlődött. Nálunk a két világháború közti időszak kedvezett a kialakulásának. Ezért valamikor nálunk is létezett. A labdarúgásban meghatározó klubok kialakulása tükrözi az ország polgárosodásának jellemző vonásait. Az MTK jellemzően a polgári középosztály, az FTC a IX. kerületi kispolgárság és proletárréteg, a Vasas az angyalföldi kispolgárok és proletárok csapata volt. Mindegyik – a magyar labdarúgás részeként – sajátos futballkultúrát képviselt. Erős közösségi kötődés volt jellemző a klub és a szurkolótábor viszonyára. Az 1948–49-es fordulat, a futball „államosítása", a politikai erőszak szétrombolta az addig felépített és ápolt klubviszonyokat és futballkultúrát és azt a rendszerváltozás után sem sikerült felélesztení.

Tudomásul kell vennünk, hogy nem vagyunk – és rövid időszakokat kivéve – nem voltunk futball nagyhatalmak. A céljainkat ennek megfelelően kell meghatároznunk. Ne kergessünk ábrándokat, maradjunk a földön! Reális cél lehet, hogy az európai futball középmezőnyébe felzárkózzunk, esetleg később az élmezőny közelébe kerüljünk.

Hogy ezt a célt elérjük, a mai magyar labdarúgás siralmas színvonalát tekintve, valóban újra kell azt építeni. Mint említettem, az alap a magyar labdarúgó kultúra megteremtése. Az angolszász országokban nem ismeretlen ez a fogalom. Angliában a futball a kezdetektől mint a tömegkultúra meghatározó eleme jelent meg, terjedt el és erősödött. Ott az ötödosztályú focistától kezdve a sztáredzőig, a szertárostól kezdve a masszőrig és a nézőkig mindenki tisztában van vele és büszke rá, hogy az Angol Labdarúgó-szövetség (FA) égisze alatt, annak szabályai szerint tevékenykedik, annak szellemét őrzi. Németországban a futballkultúra (Die Fussballkultur) fogalmat kissé szűkített értelemben használják. A futballt művészeti formában megjelenítő témák: szokások, rituálék, szurkolói rigmusok és klubdalok, festmények, fotók, irodalom megjelölésére használják. 2004 óta létezik a Német Futballkultúra Akadémia (Deutsche Akademie für Fussball-Kultur), amelynek célja az ilyen értelemben vett futballkultúra ápolása és terjesztése. Rendszeresen tartanak összejöveteleket, kurzusokat, kiállításokat és kiadják a Futballkultúra Díjat. Hasonló szerveződés Svájcban is létezik.

Az én értelmezésemben a labdarúgó kultúra fogalma szélesebb ennél. Felöleli mindazokat a materiális és szellemi javakat, tárgyakat, személyeket, aktivitást, amelyek a labdarúgással kapcsolatosak. Ide tartoznak tehát a stadionok és pályák, a játékosok, a vezetők és mindazok a személyek és azok szellemi szintje, akik valamilyen formában (ki)szolgálják a labdarúgást, a klubok, a nézők, a bajnoki rendszer, a média. Ezek összessége és kölcsönhatása jelenti a futballkultúrát, amely jellemzi egy-egy (nemzeti, vagy klub) közösség viszonyát a labdarúgáshoz.

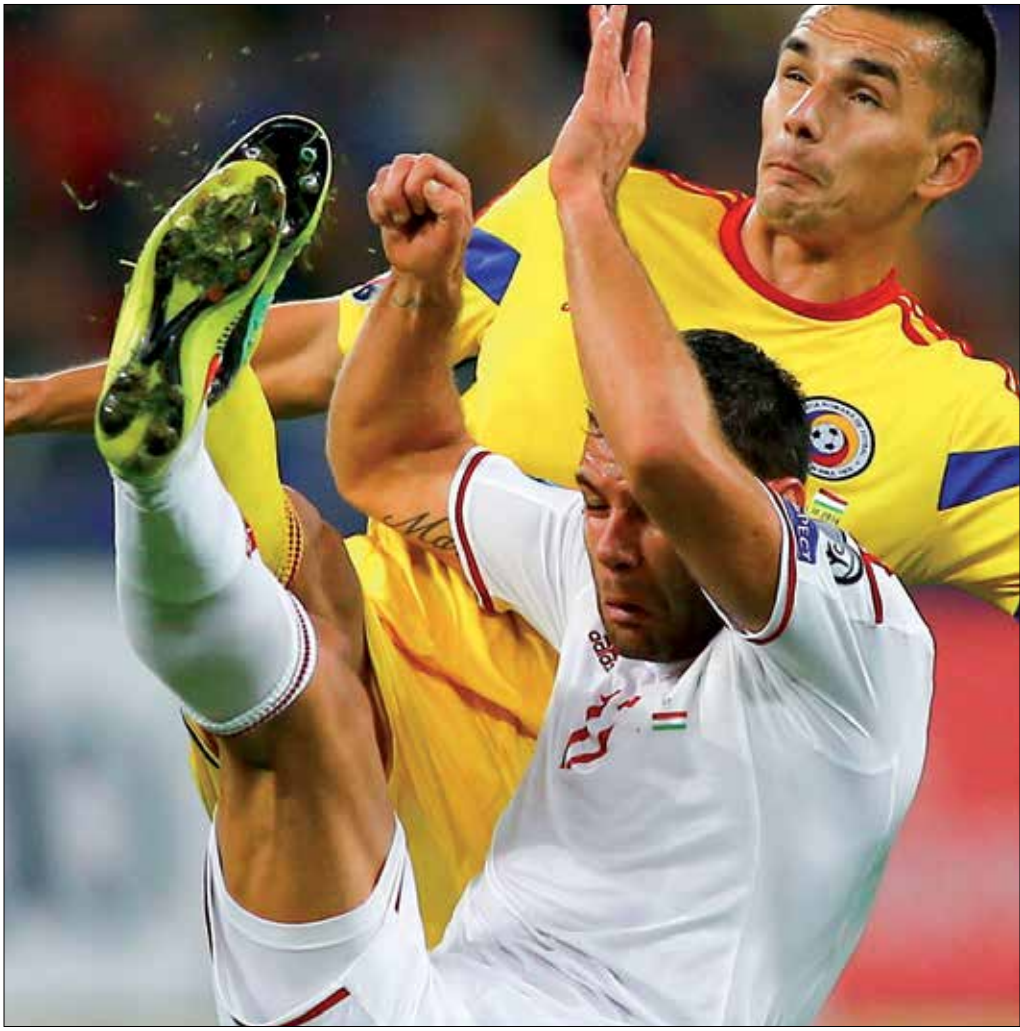
Ahhoz, hogy megjavítsuk a labdarúgásunkat, nem lehet egy-egy elemet kiragadni és arra fordítani rengeteg pénzt és energiát, hanem a kultúra minden elemét és ezáltal egészét kell fejleszteni. Az előző kormányzati ciklus alatt és utána is az infrastruktúra sokat fejlődött. Az új stadionok mellet több százra tehető az újonnan létesült műfüves, vagy műanyag borítású, télen-nyáron használható kis- és nagypályák száma. A gyerekek sokkal kulturáltabb körülmények között focizhatnak, mint korábban. Ideje lenne most már többet foglalkozni a labdarúgás szellemi (humán) hátterével.

Legelőször az edzőképzés területén kellene rendet tenni. Kis túlzással, fordítva ülünk a lovon. Míg az NB I-ben szigorú követelmény, hogy a vezetőedzőnek pro licence legyen, a gyerekekkel bárki foglalkozhat, néhány hetes kiképzéssel, akár érettségi nélkül is. Pedig az élvonalbeli csapat eredményességét nem elsősorban az dönti el, hogy a vezetőedző milyen képesítéssel rendelkezik. Sokkal inkább a klub (tulajdonos) pénztárcájának vastagsága, a politikához való viszonyulás, valamint a vezetőedző mögött álló szakmai stáb – klubvezető, tulajdonos, pályaedző, kapusedző, erőnléti edző, csapatorvos, gyúró, pszichológus, stb. – kvalitása.

Ha viszont a gyerekekkel műveletlen, képzetlen edző foglalkozik, a kezdeteknél jóvátehetetlen károkat okozhat. Néhány milliárd forintot – akár a TAO pénzekből is – fordítani lehetne az edzők képzésére, továbbképzésére. Tisztességesen meg kell fizetni az utánpótlás-edzőket. Ha valaki ingyen, vagy 20–30 ezer forintért foglalkozik a gyerekekkel, könnyen előfordulhat, hogy nem a tehetség és játéktudás, hanem a szülők pénztárcája dönti el a csapatösszeállítást. Ennyi pénzért komolyabb szakmai követelményeket sem lehet támasztani az edzőkkel szemben. Legyen magasabb a fiatalokkal foglalkozó edzők fizetése és ezzel párhuzamosan növekedjenek a követelmények is.

Nagy szellemi erőt kellene mozgósítani – elsősorban a közmédián keresztül – a társadalom labdarúgással kapcsolatos, ma rendkívül negatív hozzáállásának megváltoztatására. Ehhez őszintén kellene beszélni a magyar fociról, feltárni annak a hibáit, felvázolni és megértetni a kilábalás útját. Ehhez hiteles embereket kellene megszólaltatni. Nem elriasztani kellene az embereket a focitól – ezt az NB I-es meccsek közvetítése egyébként megteszi –, hanem bevonni őket a hibák őszinte feltárásába és együtt keresni a megoldásokat. Érezzék az „emberek", hogy valamit ők is hozzá tudnak tenni a magyar foci megjavításához. Nyilvános szurkolói vitafórumokat kellene rendezni – esetleg média jelenléttel is –, ahol rutinos, elismert és elfogulatlan vitavezetők lehetőséget adnának a focihoz értőknek és kevésbé értőknek nézeteik, javaslataik kifejtésére, megvitatására. Talán így az emberek kezdenék saját ügyüknek is érezni a focit.

A heti öt testnevelési óra bevezetése lehetővé teszi, hogy – ahol a feltételek adottak – az alsóbb osztályokban (10–12 éves korig), az ötből egy, vagy két óra – ha nem is kötelezően, de fakultatív alapon – focióra legyen. Fiúknak és lányoknak is. Nem hiszem, hogy ez jelentős hátrányt okozna más sportágak testnevelés órán való megjelenésének. A focin keresztül a gyerekek elsajátítanák az együttjátszás alapvető szabályait, amelyeket más csapatsportokban is hasznosítani tudnának. Nem is szólva a csapatjátékok közösségfejlesztő erejéről. De ne csak gyakorlati fociórák legyenek, hanem elméleti futballkultúra foglalkozások is. Tanulják meg a gyerekek a világ legnépszerűbb játékának szabályait, a sportszerű, kulturált viselkedés követelményeit a pályán és a nézőtéren, ismerjék meg a „dicső múltat", a fejlettebb focikultúrák hatásának pozitív példáit. Ebbe a tevékenységbe be lehetne vonni a szülőket is. A foci iránt érdeklődő, esetleg komolyabb játékos múlttal



rendelkező szülőket fel lehetne kérni, hogy mondják el a focival kapcsolatos pozitív élményeiket, esetleg milyen kedvező hatással volt későbbi életükre a játékos pályafutásuk. A kisebb településeken a helyi focihagyományokat felkutató és bemutató kis csoportokat lehetne szervezni. Ez hozzájárulhatna a településen a foci népszerűsítéséhez. Jó lenne az MLSZ-ben életre hívni egy bizottságot – profi és elhívatott szakemberekből – amelynek feladata olyan társadalmi klubhálózat kialakítása lenne, amely a magyar futballkultúra feltámasztását, ápolását, terjesztését és népszerűsítését tűzné ki zászlajára. Társadalmi összefogás szervezése egy vonzó közösségi cél eléréséhez.

Tudom, hogy ez hosszú és kitartó munkát, rengeteg energiát igényel és – ami ma nálunk nem divatos – társadalmi munkások tömeges bevonására lenne szükség valamilyen eredmény eléréséhez. Talán lasssanlassan a társadalom, a szülők megítélése a fociról megváltozna: szívesebben engednék a gyerekeket versenyszerűen focizni, edzésre járni. Különösen akkor, ha látják, hogy a pályákon, a nézőtéren megváltozik a hangulat. a meccsre járás újra családi ünnep lehetne.

Persze, a labdarúgás népszerűsítéséhez elengedhetetlen, hogy eredményesebb legyen a magyar foci, mind klub, mind válogatott szinten. De ezek a dolgok összefüggenek. Ha jobb a foci, a foci nevelő hatása jobban érvényesül, több gyerek fog focizni. A több gyerekben több a tehetség, a több tehetségből több jó – esetleg nemzetközi szinten is helytálló – játékos lesz. Ha több a jó játékos, jobbak lesznek a meccsek, ha jobbak lesznek a meccsek több lesz a néző.

Talán a fiatalabb generáció megéli, hogy újra lesz magyar foci, magyar focikultúra.

Ez elsősorban rajtuk is múlik.

A könyvespolcra ajánljuk

„Párbajtőr Paganini" – ezzel a címmel jelentette meg legújabb kötetét az elismert író, Kő András, a Magyar Nemzet főmunkatársa. Rendhagyó módon anekdotákkal igyekszik bemutatni a Nemzet sportolóját, a négyszeres olimpiai bajnokot,akit a világhírű hegedűművész Paganinihez hasonlít.

Ami pedig az anekdotákat illeti, Karinthy Ferencet idézi, aki szerint az anekdota, mint történet nem is fontos, hogy igaz legyen …

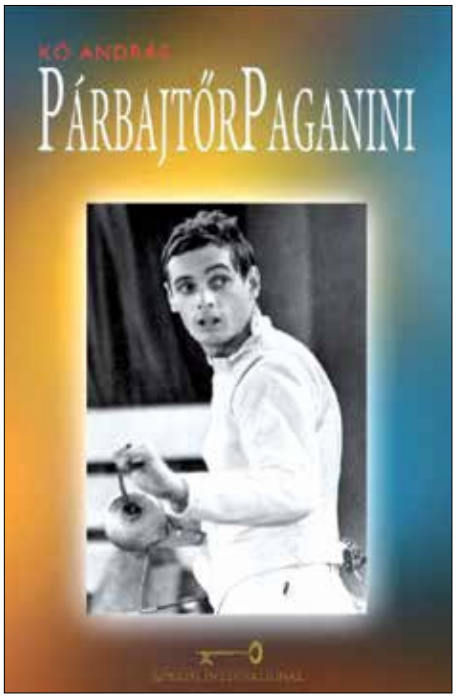
Pályafutásának, életútjának összefoglalása azonban színtiszta igazság tényeken alapszik.

Idézzük hát:

Négyszeres olimpiai, háromszoros világbajnok és sok külföldi és hazai viadal győztese. Sokszoros magyar bajnok. Pengeművész, a Nemzet sportolója, a Príma Primissima díj tulajdonosa. A legeredményesebb élő vívó, az egyik legsikeresebb magyar vívó edző. Vívásáról legendák keringenek. Úgy játszott ellenfeleivel, mint macska szokott az egérrel. „Csomóra is csomót kötöttem"- hangoztatta számtalanszor. Sokak számára a párbajtőrvívásban ő volt a tökély, ő volt az etalon. Páratlan tehetség, elegáns, vonzó jelenség a páston.

Bravúros technikai tudása, kreativitása – a játékosság mellett- könnyedséggel is párosult. Kedves,mókás,bohém világfi, mindig vidám, szókimondó ember, aki a sportot – az eredményesség mellett – szórakozásnak is tekintette. Ugyanakkor tekintélyt parancsolt a jelenléte. Jelenség volt és jelenség is maradt. Csillogó gyémánt. Eredménylistája és pályafutása elgondolkodtató lehet mindannyiunk számára, ha hiszünk a tehetség mindenek fölötti átütő erejében, amennyiben – ahogy kulcsár Győző esetében is – nagy szorgalommal és hihetetlen fegyelemmel párosul.

De ez már maga a zsenialitás….



A MET 2015. évi szakmai programjai

Konferenciák

- Paralimpiai felkészítő edzők konferenciája I.; Időpont: 2015. március 31.; Helyszín: Magyar Sport Háza
- A heti öt testnevelésóra és a sportágak tömegesítése, sportági kiválasztás; Időpont: 2015. április 9.; Helyszín: Magyar Sport Háza
- Szabadidősport kezdőknek és haladóknak; Időpont: 2015. május 7.; Helyszín: Magyar Sport Háza
- Sport és környezetvédelem. Mit tehetnek az edzők a környezetvédelemre nevelésben.; Időpont: 2015. május 15.; Helyszín: Magyar Sport Háza
- Paralimpiai felkészítő edzők konferenciája II.; Időpont: 2015. május 21.; Helyszín: Magyar Sport Háza
- Téli sportok Magyarországon.; Időpont: 2015. június 11.; Helyszín: Magyar Sport Háza
- Paralimpiai felkészítő edzők konferenciája III.; Időpont: 2015. október 15.; Helyszín: Magyar Sport Háza
- A sporttudomány és az edzői gyakorlat; Időpont: 2015. november 19.; Helyszín: Testnevelési Egyetem
- Budapest Sportja.; Időpont: 2015. december; Helyszín: később kijelölendő

Gyakorlati bemutatók

- Sportsérülések és azonnali ellátásuk; Időpont: 2015. szeptember 17.; Helyszín: Magyar Sport Háza
- Fizikai képességfejlesztés a testnevelésórán.; Időpont: 2015. október 22.; Helyszín: később kijelölendő
- Esések iskolája.; Időpont: 2015. november 12.; Helyszín: később kijelölendő

Találkozások edzőlegendákkal

- Storcz Botond; Időpont: 2015. október 22.; Helyszín: Magyar Sport Háza
- Kiss László; Időpont: 2015. december 3.; Helyszín: Magyar Sport Háza

MAGYAR EDZŐK TÁRSASÁGA
HUNGARIAN COACHING ASSOCIATION

A fenti felsorolás még bővülhet a Sportért Felelős Államtitkársággal és a MOB-bal való együttműködés alapján rendezendő továbbképzésekkel, konferenciákkal, programokkal.

Kovács Pétert itthon mellőzték, külföldön szaktekintélynek számít!

Parkolópályán

A „Magyar Edző" Szerkesztősége arra próbált választ kapni a Kovács Péterrel folytatott beszélgetés során, hogy a legelső kurzuson, 2000-ben a szakedzői minősítés (1984) megszerzését követően „Európai Mesteredző" címet is kiérdemelt szakember mennyire elégedett a sorsával?

Érdekes az összkép, ha végigtekintünk a hazánkban is űzött olimpiai sportágak edzőinek névsorán. Természetesen a legtöbb kuriózumot az érdeklődés homlokterében álló sportágak szállítják. Az, hogy gyeplabdában vagy éppen amerikai fociban bejön egy-egy váratlan edzőcsere, vagy éppen valakit okkal, ok nélkül leváltanak, nem okoz palotaforradalmat.

Egész más a helyzet a legnépszerűbb sportágakban, amelyek között a kézilabda vitán felül a legelsők egyike. Egy kicsit konkrétabban: Maradjunk Kovács Péter személyénél, aki kivételes egyénisége volt a magyar kézilabdázásnak, amit az „Évszázad játékosa" cím odaítélésével is elismertek a szakemberek.

Kovács Péter edzőnek sem akárki volt, bár a közhangulat formálói mindent elkövettek – és elkövetnek mind a mai napig – azért, hogy az egykori 323-szoros válogatottat – akit négyszer a hivatalos világválogatottba is behívtak, és aki ma már elképzelhetetlen módon egyetlen klubban, a Budapesti Honvédban szerepelt 15 éves magyarországi pályafutása során – bagatellizálják, befeketítsék. A „Magyar Edző" Szerkesztősége arra próbált választt kapni a Kovács Péterrel folytatott beszélgetés során, hogy a legelső kurzuson, 2000-ben a szakedzői minősítés

"... senkit nem érdekelt, hogy a legjobb játékosok is képzetlenül érkeztek klubjaikból a válogatott keretbe, hogy beképzeltek és nagyképűek voltak, hogy a jégmamákhoz hasonló szülők jelentek meg a mi sportágunkban is, és így tovább ..."

(1984) megszerzését követően „Európai Mesteredző" címet is kiérdemelt szakember mennyire elégedett a sorsával? Mi minden befolyásolta abban, hogy 60 éves korában, ereje teljében, parkoló pályán végezzen felkészültségénél sokkal szerényebb igénybevételt kívánó munkát.

„A sporttal való kapcsolatomról csak annyit, hogy szülői parancsra négy évig úszóedzéseken vettem részt a Budapesti Honvédban, amihez sem kedvem, sem tehetségem nem volt. 1969-ben, tizennégy évesen végre sikerült átváltanom a kézilabdázásra. A lakásunk ablakából láttam a Honvéd edzéseit és bajnoki mérkőzéseit, később a kerítésen átmászva közelről is láthattam Fenyő Andrást, Kovács Lászlót és a többi világklasszist. Természetesnek tűnt, hogy ott jelentkeztem játékra."

– Másfél évtizedet töltött el a Honvédban. Edzőire hogyan emlékezik vissza?

„Simon Csaba és Sipos Dénes után jött Fazekas László, akit már kiemelten kell méltatnom. 1973 tavaszán Faludi Mihály hozott fel az ifiből a felnőttek közé, s éppen a 18. születésnapomon játszatott először az NB I-ben. Máig sem felejtem el, hogy győztes meccsen egyszer én is betaláltam az Elektromos kapujába."

– Fazekas és Faludi mellett kikre emlékezik hasonlóan, köszönettel?

„Az év őszén Faludi lett a válogatott kapitánya, s oda is azonnal behívott: bíztatott és bízott bennem, ami nagyon jólesett. A legtöbbet Kovács Lászlónak köszönhetek, aki rengeteg munkával BEK-győzelemig kormányozta együttesünket 1982-ben."

– Előbb Kovács László ment el 1983-ban a válogatotthoz, majd 1984-ben Ön is váltott: a nyugatnémet OSC Thier Dortmundhoz szerződött. Tagja volt az 1986-ban világbajnoki ezüstérmes nemzeti együttesnek is, majd 1988-ben Grosswallstadtba került, ahol egy év múlva bajnoki címnek is örülhetett.

„Igyekeztem előre gondolkodni, ezért már 1988-ban elkezdtem serdülő gyerekekkel foglalkozni, Grosswallstadtban pedig a „Handball Leistungs Zentrum" 14–16 éves növendékeit edzettem. A Bundesligában szereplő Hamelnhez már edzőként mentem, de játékosedző lett belőlem, mivel Gyurka János megsérült. Később egy évig a III. osztályú Bad Salzuflenben ugyancsak játékos-edző voltam, majd úgy döntöttünk a feleségemmel, hogy a fiaink az iskoláikat már magyarul kezdjék el. Ezért Klagenfurton keresztül megindultunk hazafelé."

– Egy pillanatig sem gondolt arra, hogy Németországban maradjon?

„Ma már tudom, hogy ez volt a kritikus pont az életemben! Az ugyancsak élvonalbeli Gummersbachtól konkrét ajánlatot kaptam, mégis délnek vettük az irányt. El sem tudtam képzelni ugyanis, hogy az én játékos múltammal és edzői ambícióimmal itthon, Magyarországon nem találom meg a helyemet, a számításaimat. Így lettem a klagenfurti levezetés után a Gummersbach helyett a kiesőjelölt Százhalombatta trénere."

– Bár már addig is többször odaígérték Önnek a férfiválogatottat, az ismételt kézfogások ellenére sem lett kapitány. Viszont 40 évesen rábeszélték, álljon vissza a meggyengült válogatottba és játsszon az izlandi Vb-n.

„Na, ez megint egy nagy tévedésem volt. Ebben a kérésben ugyanis kihívást láttam, meg arra is gondoltam: segítenem kell a magyar kézilabdázást. A csapat velem együtt leégett, s amikor hazajöttünk, a fejemhez vágták: mit képzelsz, hogy lehetnél a kapitánya azoknak, akikkel tegnap még együtt játszottál?"

– Citrompótló gyanánt megkínálták egy szépen hangzó címmel; Ön lett a Magyar Kézilabda Szövetség szakmai igazgatója.

„Nyolc, vegyes évet töltöttem el a szövetségben. Ami pozitívum: 1998 és 2003 között én lehettem a női junior válogatott kapitánya. Ez idő alatt Vb-4., Vb-2. és Eb-2. helyet szereztünk. Közben a szövetségi munkával kapcsolatos reményeim elszálltak, s mindinkább egy díszpintynek éreztem ott magamat. Ekkor hívott a Szeged és én azonnal elfogadtam ezt a lehetőséget."

„... az EHF-ben a módszertani bizottság oktatási felelőseként az edzőképzésben dolgozom. Én osztom ki a témákat az előadóknak, miként jómagam is gyakran tartok önálló kurzusokat ..."

– Az ott töltött három esztendő a legszebbek közé tartozik ...

„Nagyon jó csapatot sikerült felépíteni a harmadik évre, amellyel a bajnoki második hely mellett a kupát is elnyertük. Végül a „duruzsolók" nyertek, nekem pedig nem hosszabbítottak. Még januárban azt közölték velem, hogy csak akkor maradhatok, ha a bajnokságot és a kupát is megnyerjük a

Veszprém előtt, amit józan ésszel nem ígérhettem meg. Így eljöttem a Dunaújváros női csapatához, ahol érkezésem előtt öt játékos intett búcsút a klubnak – velük 300 gól távozott. Keményen dolgozva, nagy meglepetésre harmadikok lettünk, ennek ellenére egy év után felbontották a hároméves szerződésemet. Megint azok nyertek, akik nem akartak sokat és keményen edzeni."

– Ezt követően vette az irányt Törökország felé.

„Ahol szakmai igazgatóként nagyon jól éreztem magamat. Előbb a férfi és női felnőtt, junior és ifi csapatokat is én edzettem, majd később csak a nők maradtak nálam. 2008-ban a Mediterrán-bajnokságon Montenegro, Franciaország, Spanyolország, Szerbia és mások között a döntőben csak egy góllal kaptunk ki a franciáktól. Az újabb, ötéves szerződésajánlat ellenére sem akartam tovább nyaralni Törökországban, így elköszöntem."

– Inkább egy szerencsétlen húzással a romániai élcsapat, a Valcea vezetőedzője lett ...

„Hét hónap után el kellett jönnöm, mert megütköztem legjobbjukkal, Neaguval, aki szerződése hosszabbítása előfeltételeként az én eltávolításomat kötötte ki. Erkölcsi vigasz, hogy egy későbbi alkalommal Ion Gavrilescu, a klub akkori elnöke bevallotta: én voltam a klub történetének legjobb edzője, de Neagut muszáj volt szerződtetniük... Kényszerpályán voltam, el kellett fogadnom a gödörben és komolyabb játékosok nélkül kiesésre állt Békéscsaba nők ajánlatát, ahol a bennmaradás mellett a Magyar Kupa 2. helyét is megszereztük."

– A teljes mélypontot 2013-ban kellett megélnie ...

„A férfi junior és ifjúsági válogatott szakágvezetőjeként irányítottam az ifjúsági válogatottat a hazai rendezésű, korosztályos világbajnokságon, Érden és Budaörsön. A 10. hely természetesen elfogadhatatlannak tűnő eredmény, ám az még kevésbé elfogadható, hogy mindent egy személyben az én nyakamba varrtak. Senkit nem érdekelt, hogy a legjobb játékosok is képzetlenül érkeztek klubjaikból a válogatott keretbe, hogy beképzeltek és nagyképűek voltak, hogy a jégmamákhoz hasonló szülők jelentek meg a mi sportágunkban is, és így tovább. A kézilabdához bevallottan nem értő Vetési Iván ex-elnök azonnali hatállyal eltiltott mindenféle edzői munkától. Igen kevesen álltak ki mellettem, s ha nincs Mocsai Lajos diplomáciai érzéke, ma talán valahol munkanélküli lennék."

– Ez év elején ugyanazzal a korosztállyal, amely miatt Önt Vetési Iván „eltüntette a sportágból" Csoknyai István már a selejtezőben elbukott, s így ki sem jutott a világbajnokságra.

„Egyetlen percig sem kívántam, hogy „Csokit" is rúgják ki. Az viszont elégtétellel tölt el, hogy bebizonyosodott: nem csak én voltam hibás! Egyszerűen ilyen vékony a korosztály, azzal az anyaggal nem lehetett komolyabb eredményt elérni."

– A dolog pikantériája, hogy miközben itthon Vetési Iván Önt gyakorlatilag kivégezte, a Nemzetközi Kézilabda Szövetségben (IHF) és az Európai Kézilabda Szövetségben (EHF) egyaránt felelősségteljes megbízatásokat tölt be. Ráadásul nem valami perifériküs területen, hanem éppen az edzőképzés vonalán.

„Az EHF-ben a módszertani bizottság oktatási felelőseként az edzőképzésben dolgozom. Én osztom ki a témákat az előadóknak, miként jómagam is gyakran tartok önálló kurzusokat. Amikor 2011 augusztusában, egy bizonyos pénteki napon Vetési Iván megígérte, hogy ajánlatot tesz nekem a női kapitányi pozícióra, nyugodtan ültem fel a Zimbabwéba tartó repülőre. Az ajánlatot mindmáig várom ... Ugyanő a következő kedden bemutatta az addigra már ki is nevezett norvég Karl-Erik Böhnt, az MKSZ elnökeként megtartott első sajtótájékoztatóján. Gondolom, eseménydús volt az a bizonyos hétvége ...

Jocha Károly

Vendégszektor

Borkai Zsolt: Olimpia Budapesten !?

A Magyar Olimpiai Bizottság eltökélt szándéka, hogy Magyarország és Budapest pályázzon a 2024-es olimpia megrendezésére, ugyanakkor már a folyamat elején leszögeztük: csak akkor kandidálunk, ha a magyar emberek is támogatják a magyarországi olimpia ügyét ...

Örömmel fogadtam el a Magyar Edzők Társaságának felkérését, hogy számoljak be a Magyar Olimpiai Bizottsággal kapcsolatos pozitív fejleményekről – a nemzetközi mércével is kiemelkedő tudású hazai edzői karnak ugyanis elévülhetetlen érdemei vannak abban, hogy Magyarország töretlenül őrzi sportnagyhatalmi státuszát. A MOB ennek megfelelően fontosnak tartja, hogy minden rendelkezésére álló eszközzel – legyen az Gerevich-ösztöndíj, Kiemelt Edző Program vagy egy szakmai konferencia anyagi támogatása – segítse a szakemberek munkáját, és legjobbjaink hosszabb távon is idehaza képzeljék el jövőjüket.

Hazánk sportnagyhatalmi státuszára bizonyíték többek közt az első alkalommal megrendezett Európa Játékok. E sorok írásakor még csak négy napja zajlik a multisportesemény, ám Magyarország már tizenhárom érmet nyert, ebből hét aranyat. Ennek köszönhetően harmadik az éremtáblázaton, olyan sportnemzeteket megelőzve, mint a német, a spanyol vagy a brit. Az azeri fővárosban személyesen is volt alkalmam újfent meggyőződni arról, micsoda potenciál rejlik a magyar sportban, a bakui infrastruktúrát látva pedig azt mondtam magamban: de jó lenne egy még ennél is nagyobb sporteseményt Magyarországra hozni!

Nem titok, a Magyar Olimpiai Bizottság eltökélt szándéka, hogy Magyarország és Budapest pályázzon a 2024-es olimpia megrendezésére, ugyanakkor már a folyamat elején leszögeztük: csak akkor kandidálunk, ha a magyar emberek is támogatják a magyarországi olimpia ügyét. A közelmúltban végzett közvélemény-kutatás szerint a magyarok kétharmada a pályázat mögé állna, és a jelenleg is folyó társadalmi párbeszéd, az ország különböző pontjain megtartott szakmai konferenciák és családi napok, a média és a politikai pártok pozitív attitűdje alighanem csak tovább növelte, növeli a játékok hazai megrendezésének támogatottságát. Emellett a MOB júniusi közgyűlésén ismertté váltak a megvalósíthatósági tanulmány főbb megállapításai, tényekkel, számításokkal alátámasztva, hogy Magyarországnak gazdaságilag is megérné olimpiát rendezni, és arra – nem kis részben a Nemzetközi Olimpiai Bizottság tavaly decemberben elfogadott reformjainak, az Agenda 2020-nak köszönhetően – eséllyel pályáznánk. A pénzügyi számítások mellett persze érzelmi érvek is szólnak amellett, hogy Magyarország olimpiát rendezzen: hazánk az egy főre jutó olimpiai aranyérmek számában második; az olimpiai éremtáblázat első tíz országa közül már csak mi nem voltunk házigazdák; a NOB alapítói közül – Csehország mellett – csupán Magyarország nem rendezett ötkarikás játékokat; ahogyan még Közép-Európa sem adhatott otthont a világ legnagyobb sporteseményének. A sort hosszasan lehetne folytatni, de ezekből a tényekből is kiviláglik: Magyarország és Budapest rászolgált arra, hogy kiérdemelje a NOB, illetve annak tagjai bizalmát.

Addig persze nem feledkezünk meg arról, hogy ahány multisportesemény csak részt vesz Magyarország, komoly elvárásoknak kell megfelelnie. Az Európa Játékok után egy hónappal a tbiliszi EYOF-on szerepelnek legjobb fiataljaink (az azt követőt 2017-ben Győr rendezi), februárban Lillehammer ad otthont a téli ifjúsági olimpiának, a legnagyobb figyelem azonban már most a jövő nyári riói olimpiára összpontosul. Itt a MOB-ban is tisztában vagyunk azzal, a magyar sport elsődleges értékmérője, hogy hogyan teljesítünk a nyári olimpiákon. Bő egy évvel Rio előtt megállapíthatom, a Magyar Kormány támogatásának is köszönhetően sportolóinknak valóban csak a szakmai feladatokra kell összpontosítaniuk, és a különböző világversenyeken felmutatott eredmények arról tanúskodnak, jó úton haladnak. Az európai versenyzők ugyanakkor rendre visszafogottabban teljesítenek a földrészt elhagyva, és Brazíliában számos tényező, így az időjárás is hátráltatja őket – komoly hangsúlyt fektetünk arra, hogy ezekre a kihívásokra felkészítsük őket.

Ehhez a munkához is kérem a magyar edzők segítségét – a magyar sport további sikereihez az ő tapasztalatukra, tudásukra óriási szükség van!

Az én edzőm

Földházi Zsófia – egy versenyző, több edző

„Éreztem az elvárást, hogy nekem itt nyernem kell, és persze én magam is győzni akartam. Ezt nehéz volt kezelni, a vívásban még nem is tudtam kilépni ebből a helyzetből"

Emlékszem, milyen mérges volt Mizsér Jenő, az öttusa mindentudója, számos könyv és tanulmány szerzője, a sajnos több mint tíz éve körünkből eltávozott mesteredző, amikor egy-egy újságíró azt kérdezte valamelyik öttusázótól, hogy ki az edzője. Jenő bácsi azonnal közbeszólt: "*Egy öttusázónak nem egy edzője van, hanem több. Általában öt.*" Ezek után én sem egy edzőről kérdeztem Földházi Zsófiát, aki sok öttusázóhoz hasonló utat járt be: az úszás mellett/után választotta az összetett sportágat.

Érdekesség, hogy rövid öttusa-múlttal a háta mögött előbb ért el jelentős felnőtt-sikereket, mint korosztályos győzelmeket. Éppen 20. születésnapján, 2013. június 9.-én lett egyéni országos bajnok, majd Európa-bajnok, aztán ugyanabban az évben szinte kötelezően „hozta" a székesfehérvári junior-világbajnokság aranyérmét.

„*Éreztem az elvárást, hogy nekem itt nyernem kell, és persze én magam is győzni akartam. Ezt nehéz volt kezelni, a vívásban még nem is tudtam kilépni ebből a helyzetből*" – ismerte el akkor, nem sokkal az eredményhirdetés után.

A húszéves „*kislány*" 2013-ban megjárta a mennyet, aztán tavaly a poklot is: a 2014-es esztendő gyakorlatilag nagy verseny nélkül telt el az életében. A májusi junior-világbajnokságon még megvédte címét, ám aztán elkezdődött a kálváriája. Az orvosok mononukleózist állapítottak meg nála, de szerencsére még az elején sikerült elkapni a betegséget. Két hónap kiesett az életéből, nem tudott edzeni, a székesfehérvári Európa-bajnokságon civilben szurkolt a társainak – „*Nem volt jó érzés kívülről figyelni a versenyt. Tehetetlen voltam.*" –, de bízott abban, hogy az őszi világbajnokságon elindulhat. Egy hónapos felkészüléssel állt rajthoz, bejutott a döntőbe, ám a víváson elszakadt a térdében a keresztszalag. Az újabb megpróbáltatásokat nem részletezem …

2015-ben egy új Földházi Zsófia tért vissza az öttusába egy világkupa-ezüstéremmel, majd hazai közönség előtti győzelemmel. "*Jó, hogy már versenyezni tudtam. Így gondolkodtunk az edzőimmel, és nem helyezésekben*

fogalmaztuk meg a verseny előtt a célt. Nagyon vártam a visszatérést". Végzősként a vizsgáit teljesíti a Budapesti Gazdasági Főiskolán, ám az államvizsgát az olimpia utánra halasztja.

Mielőtt – a témának megfelelően – az edzőiről kezdene mesélni, elmondja, hogy a betegsége idején minden mestere mellette volt a bajban, folyamatosan érdeklődtek az állapotáról, látogatták őt, amikor járni sem tudott. „*Nem volt olyan nap, hogy ne láttam volna őket*".

Mint már volt róla szó, Földházi Zsófia úszóként kezdte sportolói pályáját, ezért először az úszóedzőjéről, **Kovács Gábor**ról mesélt – illetve mégsem …

„*Négyévesen a BVSC-ben kezdtem úszni Nagy Péternél, ám amikor bejött az életembe az öttusa, pontosabban még csak a többtusák, elküldött. Nem támogatta, hogy az úszás mellett mást is csinálok. Hogy az öttusával hogyan ismerkedtem meg? A nővérem öttusázott, és nálunk családi hagyomány, hogy ha valaki kipróbál valamit, a másik is követi. A nővérem aztán hamar abbahagyta, mi viszont a húgommal szép eredményeket értünk el, háromtusában bajnok is lett a két Földházi. Szóval, a honvédos Kovács Gábornál folytattam az úszást, akit a versenyekről már ismertem. Ő támogatta az öttusát … Amikor hozzá kerültem, teljes váltás történt az életemben: akkor mentem gimnáziumba, új csapattársaim lettek, igaz, néhányukat úszóversenyekről ismertem. Jó volt a csapat és a hangulat, hamar megszoktam és megszerettem az új helyen. Gábor megbecsült, felnőtt válogatott is lettem az irányításával. Amit lehetett, elértem nála. Párhuzamosan úsztam és többtusáztam, és ő ezt támogatta. A döntő pont, a vízválasztó a szingapúri ifjúsági olimpia volt a pályafutásomban, az ottani ezüstérmem eldöntötte, hogy az öttusáé lesz a jövő. Gábor külföldre ment, ám a londoni olimpia után visszahívták, és azóta ismét egymásra találtunk. Nem tagadom, amikor már a speciális számokat is csináltam, vagyis öttusáztam, az furcsa volt neki, hiszen ő úszóedző, ami más felkészülést igényel, de rugalmas volt, megértett. Maximálisan megbízom benne, minden rezdülésemet ismeri, igaz, így volt ez akkor is, amikor még „csak" úszó voltam nála. Sokat számít, hogy alkalmazkodni tud a többi számhoz és edzőhöz. No meg hozzám is, mert nem tagadom, nem vagyok egyszerű eset. Ő higgadt, és ha én stresszes vagyok, vele beszélem meg a bajomat. Nincs titkolni valóm előtte.*"

A legelső sportág, az úszás után következzen az ellentét, a legkésőbb megismert lovaglás – ami öttusává teszi a négytusát.

Hogy az öttusával hogyan ismerkedtem meg? A nővérem öttusázott, és nálunk családi hagyomány, hogy ha valaki kipróbál valamit, a másik is követi. A nővérem aztán hamar abbahagyta, mi viszont a húgommal szép eredményeket értünk el …

„*Gáborhoz képest a lovasedzőm,* ***Balaska Zsolt*** *keményebb, nyersebb. Szinte az utolsó pillanatban kezdtem el a lovaglást, és nem tagadom, kezdetben voltak is összezördüléseink Zsolttal. Nagyon mélyről indultam, és hiába lettem három- és négytusában Európa- és világbajnok, nála ez nem számított, a saját elképzeléseit akarta megvalósítani. Folyamatosan estem-keltem az edzéseken, a nálam négy évvel fiatalabbakkal együtt kezdtem a sportágat. Nem hittem, hogy ennyire összetett, bonyolult a lovaglás. Egy zsákbamacska. Persze, a lovason is sok múlik, de előfordult már, hogy egy jó lovas is rosszul szerepelt. Bár csak 2010 végén kezdtem lovagolni, féléves lovastudással már junior-világbajnokságon szerepeltem, és megálltam a helyem. Érzem, hogy nagy a lemaradásom, bőven van pótolni valóm, de ma már megtalálom a szépségét ennek a számnak, és Zsolttal is megtaláltuk a közös hangot.*"

Az öttusa kulcsszáma a vívás, amelynek edzője egyben a KSI szakosztályvezetője, **Takács Péter**.

„*A Mesit már akkor ismertem, amikor még nem foglalkozott velem, amikor még nem vívtam, hiszen ő a KSI szakosztályvezetője. Ő távolságtartóbb ember, de időközben a bizalmába*

fogadott, olyan kapcsolat alakult ki közöttünk, hogy kölcsönösen tiszteljük egymást. A közös munka során mindketten sokat változtunk, „beletanultunk" egymásba. A vívásban nagyon fontos, hogy a külső támogatást úgy kapjam meg a Mestertől, ahogy nekem jó. Van, hogy nem szakmai kifejezések, tanácsok kellenek, hanem csak azt kérem, nyugalmat árasszon felém, vagy csak beszélgetésre van szükségem, és ő ezt megteszi. Például a római világkupán nagyon gyenge vívással kezdtem, a 30–32. helyen végeztem, így indult a nap. Összetörtem a vívás után, ám akkor Mesi odajött hozzám és azt mondta: örüljek, hogy itt vagyok, hogy idáig jutottam, élvezzem a versenyt. Ez megnyugtatott, valami megváltozott bennem, és végül második lettem".

Az úszás mellett a futás jelentette a kéttusát, és az egykori beszámolók szerint Földházi Zsófia az úszásban óriási fölénnyel kezdett, a hihetetlen erőnlét eredményeként az akkor futni még nem tudó lány erőből felvette a versenyt, és szállította a szebbnél szebb eredményeket.

Futóedzőjéről, **Schumacher Ákos**ról alkotott véleményét tömören fogalmazza meg: "*egy hullámhosszon vagyunk, élvezzük a közös munkát*". Egyszer volt nehezebb időszak a kapcsolatukban, amikor sokat bajlódott a lábával, el is tört, de aztán megtalálták a helyes utat, és azon járnak, illetve futnak.

"***Karácsony Gyula**, vagyis Kari volt az első öttusaedzőm, hiszen a speciális számok közül a lövészet az első, az jön az úszás és futás után. Azt hittem, Kari laza ember, és mégis nagyon komoly. Szeretem, ha ott van az öttusa-versenyeken, mert ő az, aki mindig tudja, hogy mi a dolga. Van, hogy hozzám se szól, csak látom, hogy ott van. Megkönnyíti a számok összehangolását, a lövészet előtt már a lőállásban vár, és tudja, mire van szükségem, mit kell tennie. Megbízható edző, nagyon szeretem őt.*"

Írásomat Mizsér Jenő idézettel kezdtem, a végén a sportág egy másik nagy alakját, a már szintén az "*égi pályán öttusázó*" Hegedűs Frigyest kell megemlíteni. Frici bácsi volt a Balczó András-Móna István-Török Ferenc összetételű legendás aranycsapat szövetségi kapitánya, és az ő nevéhez fűződik a korszerű felkészítés kidolgozása. Újítása abban állt, hogy koordinálta a versenyzőket az öttusa egyes számaira felkészítő szakedzők munkáját.

Füredi Marianne

Földházi Zsófia

Született: 1993. június 9.

Sportága: öttusa

Egyesülete: KSI

Edzői: Takács Péter (vívás, a KSI szakosztályvezetője), Kovács Gábor (úszás), Balaska Zsolt (lovaglás), Karácsony Gyula (lövészet), Schumacher Ákos (futás)

Legjobb eredményei. Felnőttként: egyéni Európa-bajnok (2013), csapatban világbajnoki 2. (2013), Világkupa-verseny győztes (2015. május, Kecskemét), Világkupa-verseny 2. (2015. április, Róma), országos bajnok (2013. június 9.). Korosztályos versenyeken: ifjúsági olimpián 2. (2010, Szingapúr), 2x junior világbajnok (2013, 2014).

Schumacher Ákos (futás)

Takács Péter (vívás)

Kovács Gábor (úszás)

Balaska Zsolt (lovaglás)

Karácsony Gyula (lövészet)

Köpf Károly

Főtitkári beszámoló

Ez történt ...

A Magyar Edzők Társasága eseménydús félévet zárt.

Januárban összegeztük az elmúlt év történéseit és elkészítettük a 2015. év szakmai programját (honlapunkon olvasható!), valamint az addigi információk birtokában megterveztük a Társaság költségvetését.

Februárban kiírtuk a Mesteredzői Díj és az Edzői Életmű Díj pályázatát. Ebben az évben először, a Mesteredzői Kollégium javaslatára, a két díjat különválasztottuk. Ebben a hónapban terveztük a szabadidősport konferenciánkat, de szerencsétlen időpontválasztás miatt – a tervezett időpont után két nappal volt a Magyar Szabadidősport Szövetség országos konferenciája – gyér volt az érdeklődés. Ezért a rendezvényt új időpontra, májusra halasztottuk. Szerződést kötöttünk a Paralimpiai Bizottsággal egy négy rendezvényből álló konferencia sorozat megszervezésére. A konferencia sorozat azoknak az edzőknek a továbbképzését szolgálja, akik a paralimpiai sportolókat készítik fel a Riói Paralimpiai Játékokra.

Március 31-én volt a paralimpiai konferencia sorozat első rendezvénye. Ennek fókuszában a terhelés, pihenés, regeneráció, rehabilitáció, valamint a teljesítményfokozó sporttáplálkozás témája állt. Előadást tartott Dr. Somogyi Péter, az OSEI rehabilitációs osztályának vezetője, Dr. Berkes István a TF tudományos egyetemi tanára, Boros Edit, az Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet vezető dietetikusa és Tihanyi András, a Teljesítményfokozó Team dietetikusa.

A MET elnöksége április 1-i ülésén elfogadta a Társaság 2015. évi szakmai programját és költségvetését, az Alapszabály tervezett módosítását. A módosításra a törvényi változások miatt volt szükség. A módosított Alapszabály szerint megszűnik a Társaság közhasznú minősítése. (Az új Közhasznúsági Törvény szerint számunkra megvalósíthatatlan követelményeket kellene teljesíteni, ugyanakkor a közhasznú státusz szinte semmi előnnyel nem járna.) Az elnökség elfogadta a MET új Szervezeti és Működési Szabályzatát, amely igazodik az Alapszabály változásaihoz. Meghatározta a Mesteredzői Díj és az Edzői Életmű Díj odaítélésének rendjét és időpontját, valamint május 20-ra tűzte ki a Társaság éves rendes közgyűlését. Elfogadta Dr. Kemény Dénes, a Mesteredzői Kollégium elnökének javaslatát, hogy a MET kezdeményezze a Kormánynál a Nemzet Edzője cím létrehozását.

Április 9.-én tartottuk meg „A Heti öt testnevelés óra és a sportágak tömegesítése" konferenciánkat. A mindennapos testnevelés bevezetésének jelentőségét Kiss Norbert, a Sportért Felelős Államtitkárság helyettesállamtitkára méltatta. Szalay Ferenc, a Magyar Kosárlabda Szövetség elnöke, Szolnok polgármestere ismertette, hogy Szolnokon már 2001-től sikerrel működik az általános iskolákban a mindennapos testnevelés rendszere. A kosárlabdasport nyertese lehet a heti öt testnevelés órának, mert az iskolai körülmények jó feltételeket biztosítanak a sportágnak és sok a szakképzett testnevelő is. A Magyar Atlétikai Szövetség Kölyökatlétikai Programját Scheidler Géza, a Program vezetője mutatta be. Juhász István, a Magyar Kézilabda Szövetség szakmai igazgatója ismertette, hogy tették érdekeltté az iskolákat és a testnevelő tanárokat az iskolai kézilabda programban. Hajdú Imre, csepeli testnevelő tanár, birkózó szakedző pedig kiemelte, hogy a testnevelő tanárok képzésében nagyobb teret kellene szentelni a küzdősportok megismertetésének. Végül Puskás Jenő, a Magyar Torna Szövetség utánpótlás kapitánya elmondta, hogy a heti öt testnevelés óra bevezetése óta jelentősen megnőtt a szülők és gyerekek érdeklődése a tornasport iránt és ez elősegíti a sportág tömegesítését, a megszűnt tornacentrumok újraindítását.

A hónapot április 30-án a „Találkozás edzőlegendákkal" rendezvénysorozat keretében a Dr. Kemény Dénessel való találkozás zárta

le. Az érdeklődő edzők betekinthettek a sikeres szövetségi kapitánynak nem csak az edzői, de az életfilozófiájába is.

Május 7-én rendeztük meg a Szabadidősport konferenciát. Az egészséges életmód, a szabadidős sportolás társadalmi jelentőségét Czene Attila MOB alelnök, a MOB Szabadidősport Tagozatának elnöke taglalta. Nagy János, a Sportágválasztó Könyv szerzője azt ismertette, hogy milyen sportolási lehetőségek állnak a gyerekek rendelkezésére. Boronyai Zoltán, a Magyar Diáksport Szövetség iskolai testnevelési osztályának vezetője arról beszélt, hogy a MDSZ hogyan használja ki a mindennapos testnevelés lehetőségeit a szervezett diáksport előnyére. Rendkívül érdekes és meggyőző előadást tartott Katus Tamás, a TF tanára az életmódváltásról, Balassa Levente életmód pszichológus pedig arról, hogy mit tehetünk testi-lelki egyensúlyunk megteremtéséért, megőrzéséért, fejlesztéséért.

Május 14-én volt a paralimpiai konferencia sorozat második állomása. Dr. Radák Zsolt, a TF Kutató Intézetének vezetője a terhelésről és alkalmazkodásról tartott, gazdag ismeretanyaggal és szórakoztató humorral átszőtt előadása megragadta a hallgatóit. Az ezt követő sportpszichológiai blokkban Berczik Krisztina, az ELTE Pszichológiai Intézetének munkatársa a kognitív módszerek alkalmazásáról, Dr. Lénárt Ágota, a TF tanszékvezetője a mentális hibajavítás gyakorlatáról beszélt. A nap programját Dr. Szabó Tamás az NSI Sporttudományi és Diagnosztikai Központ igazgatójának előadása zárta. Bemutatta, hogy milyen lehetőségek vannak a paralimpiai sportolók terheléses vizsgálataira és hogy kell kiértékelni ezeknek a vizsgálatoknak az eredményeit.

Május 15-én egy rendkívül aktuális kérdésről a sport és környezetvédelem kapcsolatáról rendeztünk konferenciát. Dr. Kiss Ferenc, a Nyíregyházi Főiskola Környezetvédelmi intézetének munkatársa drámai előadásban mutatta be, hogy az emberiség hogy pusztítja természeti környezetét, életterét. Dr. Schmitt Pál NOB tag, aki létrehozta és hosszú évekig vezette a NOB Környezetvédelmi Bizottságát, rendkívül nagy tapasztalattal rendelkezik ebben a kérdésben. Ismertette a sport és a környezetvédelem összefonódásának kialakulását és azt, hogy mit tett a NOB a környezetvédelem népszerűsítéséért a sport világában. Dr. Dosek Ágoston, a TF egyetemi docense bemutatta azt az elméleti és gyakorlati ismeretanyagot, amit a TF hallgatók a tanulmányik során a környezetvédelemről elsajátítanak. Schmidt Gábor, a Magyar Kajak-kenu Szövetség főtitkára

ismertette a Szövetség „Lapátos vízi megállóhelyek" védjegyét, amely a különböző természeti jármódok összekapcsolásának lehetőségét teremti meg. Végül Kovács Gábor, a Magyar Tájékozódási Futó Szövetség tisztségviselője gyakorlati példán keresztül mutatta be, hogy egy természeti körülmények között rendezett tömegsport versenyen mit kell a Szövetségnek és rendezőnek tenni a természet megóvása érdekében.

Május 20-a programokkal zsúfolt nap volt a Társaság életében. A délelőtt folyamán először a Mesteredzői Kollégium ülésezett és javaslatot tett az elnökségnek a Mesteredzői Díj és az Edzői életmű Díj díjazottjaira. A Mesteredzői Díjra 19, az Edzői Életmű díjra 22 pályázat érkezettbe. A Kollégium a Mesteredzői Díjra érdemesnek találta Györe Lajost (vízilabda), Pongrátzné Vasvári Erzsébetet (sportlövészet), Sántics Bélát (úszás) és Takács Pétert (öttusa). Edzői Életmű Díjra javasolta Antalovits Ferencet (súlyemelés), Czigány Károlyt (vízilabda) és Giczy Csabát (kajak-kenu).

A következő program a Társaság éves rendes közgyűlése volt. A közgyűlés elfogadta a múlt évet lezáró dokumentumokat és az ez évi programot és költségvetést. Személyi kérdésekre is sor került. A közgyűlés új Felügyelő Bizottságot választott. Ennek elnöke Timné Gulyás Éva, tagjai Bencsik Andrásné és Garamvölgyi Mátyás. Az év elején elhunyt Leyrer Richárd helyett Dr. Mészáros János MOB alelnököt, a Magyar Karate Szövetség elnökét választotta az elnökség tagjává.

A sűrű programot az elnökség ülése zárta, amely jóváhagyta a Mesteredzői Kollégium javaslatát a Mesteredzői Díjra és az edzői Életmű díjra.

Június folyamán még két rendezvényt tartunk. Június 9-én folytatódik a „Találkozás edzőlegendákkal" sorozat. Vendégünk Mocsai Lajos lesz, a férfi és női kézilabda válogatott korábbi sikeres kapitánya, jelenleg a Testnevelési Egyetem rektora. Június 11-én pedig a téli sportok szakmai kérdései lesznek terítéken, a félévet záró konferenciánkon.

Vendégszektor

Schmitt Pál: Az igazi edző a siker garanciája!

Schmitt Pál úr, korábbi köztársasági elnök, a Magyar Olimpiai Bizottság örökös tiszteletbeli elnöke mindmáig rajta tartja a kezét a magyar sport ütőerein. Ez esetben a Magyar Edzők Társaságát tartotta érdemesnek arra, hogy annak munkáját támogassa a „Magyar Edző" című, időszakos folyóirat újbóli megjelentetésével ...

– Elnök Úrral ennek apropóján az edzők szerepéről, feladataik fontosságáról kezdtük a beszélgetést.

„Az én életemben is, meg általában is, mint sportvezetőnek az igazi edző a siker garanciája. Az igazi edző ugyanis nem csak méri, levezeti, végrehajtatja a napi edzésadagot, hanem félig szülő, orvos, pszichológus, testvér és félig még marketinges is. A jó edző egyszerűen nélkülözhetetlen. Azt kell mondjam, ők az aranytojást tojó tyúkok, mert kétségtelenül szükség van tehetséges versenyzőkre, de jó edző nélkül sosem jutnak el oda, ahova kellene. Ráadásul az ő kezük alól akár több, sikeres generáció is kikerülhet egymást követően."

– Ha Önt megkérdezik, ki volt az életében a „jó edző", kit említene elsőként?

„Nagyon örülök, hogy olyan mester kezei alá kerültem, mint Szőcs Bertalan, aki maga is vívó volt, ráadásul élt-halt a szakmájáért. Nála jutottam el a válogatottság szintjére és az ő irányítása alatt értem el az eredményeimet is. Ő az összes, fontos funkciót betöltötte, ugyanakkor a munkát, annak fizikai és technikai részét könyörtelenül megkövetelte. Klasszikus, a sportolóhoz közel álló, az-

zal együtt dolgozó és alkotó mesterem volt."

– Hogy ítéli meg a mai magyar edzői társadalom helyzetét, szerepét és lehetőségeit?

„Szerencsések vagyunk abban, hogy Magyarországon nem csak az eredményes sportoló generációk váltották egymást, hanem a nagyszerű edzők sora is, akik átadták tudásukat a következő edzőgenerációnak. Ez a folyamat csaknem minden sportágban fellelhető, s ezen kiváló szakemberek sokaságának köszönhetők a nagy magyar sportsikerek. Legjobb tudomásom szerint valamelyest javult az edzők erkölcsi, szociális és anyagi megbecsülése. Az edzői pálya mindinkább kiszámítható és biztos szociális hátországot is biztosít, és nem csak a felnőtt, hanem a legjobb utánpótlás nevelőknek is. Az állam ugyanis stratégiai ágazatnak tekinti a sportot és ennek megfelelően komoly kedvezményeket biztosít részére."

– A megbecsülés dolgában – ha egyelőre még csak bizonyos réteg számára – egyértelmű előrelépés történik. De vajon a másik oldal, az edzők társadalma miként válaszol a javuló megbecsülésre?

„Mindenkinek tisztában kell lennie azzal a ténnyel, hogy minden tudás folyamatosan amortizálódik, tehát az edzőknek is karban kell tartaniuk az ismereteiket, ráadásul lépést kell tartaniuk az élet minden területén érzékelhető fejlődéssel is. Ezért fontosnak tartanám, hogy az edzők – legyen szó bármilyen sportágról is – rendszeres, kötelező továbbképzésen vennének részt annak érdekében, hogy a versenyképességüket megtartsák."

– Milyen fórumokon tartja ezt elképzelhetőnek? Sokan ugyanis esküsznek a TF-en folyó edzőképzés és továbbképzés elsődleges voltára, míg mások másként vélekednek.

„Számosan legyintenek, amikor szóba kerül az OKJ-s képzés témája. Én úgy gondolom, ennek a rendszernek is megvolt a maga ideje. Konkrétan a rendszerváltást követő éveket említeném, amikor edzők sokasága hagyta el a pályát az anyagi bizonytalanság vagy éppen ellehetetlenülés miatt és váltott más területre, illetve külföldön folytatta. Ezért ezek a bizonyos „gyorstalpalók" is szükségesek voltak a maguk idejében. Ezekben az években az volt az elsődleges szándék, hogy minél többen szerezzenek bizonyos alapismereteket, ami természetesen nem mérhető össze a TF-en szerzett tudással. Az ott folyó, valóban minőségi szakemberképzésnek mára már több mint 90 éves hagyományai vannak, amely képzések a TF-et méltán tették világhírűvé."

– Jelen időben milyen az edzők megítélése, képzésük lehetőségei?

„Az állam eltökélt szándéka annak támogatása, hogy minél többen sportoljanak. Ehhez azonban minél több létesítményre és minél több szakmailag jól felkészült edzőre van szükség. Szerény számításom szerint, ha százezerrel nő az igazolt versenyzők száma, ahhoz legkevesebb kétezer új edzőre van szükség. Ezt a létszámot nem lehet egyik napról a másikra előteremteni. Ebből következik, hogy a testnevelő tanár- és az edzőképzés egy igen komoly feladat, amennyiben úgy szeretnénk növelni a sportban részvevők számát, hogy egyidejűleg az edzők száma és minősége is növekedjen. Ha csak a TF-ről kikerülő edzőkre és tanárokra számíthatnánk, akkor minimum tíz-tizenöt évre lenne szükség a minimálisan szükséges létszám eléréséhez is. S akkor még nem említettem, hogy nem minden testnevelő is edző egyben, másrészt óhatatlan, hogy némelyek el ne hagyják a pályát. Ezért a szakemberképzés minden, egyéb módját is ki kell használnunk, például az internetes formában adódó lehetőségeket is. A kormány látja, hogy melyek a nehézségek, amelyek például az egész Európában egyedülálló, heti öt testnevelési óra bevezetésével is jelentkeznek, hiszen ez a terület is óriási szakemberhiányt indukál. Egyidejűleg épülnek pályák, uszodák és tornatermek is szerte az országban, ezzel a tendenciával párhuzamosan a szakemberképzést is ilyen dinamikusan kell fejleszteni."

– Nyílt titok, hogy Ön komoly anyagi támogatással állítja talpra a Magyar Edző időszakos folyóiratot. Erre a lépésre ennek a folyamatnak a támogatása céljával szánta el magát?

„Nagyon örültem, hogy a Magyar Edzők Társasága élén két évtizeden át kiváló munkát végzett dr. Ormai László visszavonulását követően fiatalabb, dinamikus sportemberek követték őt. Elnökként Molnár Zoltán, alelnökként pedig dr. Kemény Dénes kellő dinamizmussal látott munkához. Az ő személyük garancia arra, hogy jó kezekben van a Magyar Edzők Társasága. Óhatatlanul fontos a jó kommunikáció is. Részben az edzők közötti tájékoztatást, részben az edzőket érintő általános információkat illetően van szükség erre. Magyarországon legjobb tudomásom szerint a különböző felkészültségű edzők száma tízezer fölött van, akiket el kell tudni látni napra kész információkkal, a tudomány új felfedezéseinek tényeivel, technikai és módszertani újdonságokkal. Ezért van szükség például egy nagyszerűen működő, naprakész és megjelenésében is vonzó honlapra, Ugyanezen okok miatt kell működnie a Magyar Edző című, időszakos szakfolyóiratnak is. Fontos a jó kommuniká-

ció, fontos a jó honlap és fontos a tízezres edzőtársadalom számára a megfelelő tájékoztatás is. Ezért döntöttem úgy, hogy ezt az immár komoly tradíciókkal rendelkező kiadványt a magam eszközeivel is támogatom."

– Mindenféle fejlődéshez, előrelépéshez mindig két oldal szükségeltetik...

„Az egyik oldalon vannak, akik nagyszerű, színvonalas szemináriumokat szerveznek, akik hangsúlyt fektetnek a jó szakmai kapcsolatokra, a fogadó oldalról – az edzők részéről – viszont egy kicsit több aktivitásra lenne szükség. A közelmúltban például előadást tartottam – ugyancsak a MET szervezésében – a sport és a környezetvédelem kapcsolatáról. Ugyanott a nyíregyházi egyetem rektorhelyettese szenzációs prezentációjában osztotta meg a témában több földrészen szerzett ismeretanyagát. Sajnálattal láttam, hogy ezt a rendkívül érdekes és tartalmas beszédet legfeljebb húszan hallgatták meg! Jobb lenne, ha a fogadók, az edzők oldaláról nagyobb eltökéltség, elszántság, nyitottság és érdeklődés nyilvánulna meg az őket informálni, végső soron pedig az ő fejlődésüket elősegíteni kívánó oldal, a Magyar Edzők Társasága irányában. Azok felé pedig, akiket az állam kiemelt támogatásban részesít, kötelezővé is tehetné bizonyos előadásokon, illetve továbbképzéseken való részvételt, az ő jól felfogott érdekükben! Ahogyan ez az élet más területein teljesen bevett gyakorlatként meg is jelenik. Kemény Dénes megszerzéséért például magasan kvalifikált, nemzetközi cégek komoly erőfeszítéseket tesznek azért, hogy az ő speciális vezetői-, élmény- és ismeretanyagát a munkatársaikkal megosztathassák. A Magyar Edzők Társasága elérte, hogy az ugyancsak elfoglalt és külföldről is folyamatosan meghívásokkal bombázott szakember edzőtársainak előadást tartson, amelyen mindössze tizenkilencen jelentek meg. Ezeket a ritka alkalmakat sokkal jobban ki kellene használni."

– Mit gondol, egy ilyen civil szervezet, mint a Magyar Edzők társasága, más országokban miként működik? Például Németországban?

„Nincs rálátásom, csak feltételezéseim lehetnek. Úgy gondolom, ők is saját „szakszervezetükként" vagy érdekvédelmi képviseletükként felléphetnek. Biztosra veszem, hogy amennyiben Magyarországon tízezer edző van, úgy Németországban minimum 100–150 ezer kollégájuk dolgozik az ország sportéletének hatékonyságáért. Meggyőződésem, hogy számukra a közös érdekképviselet éppen úgy fontos, mint egy közös szakmai- és tudományos fórum folyamatos működtetése."

– Az Ön konkrét anyagi támogatásával jelenik meg ez a lapszám és néhány hónap múlva a következő is. Milyen hatás remél Elnök Úr az újjáélesztett szakfolyóirat példányaitól?

„Lehet, hogy a hasonlat egy kicsit sántít, mégis elmondom. Egy rádióadó úgy működik, hogy nem tudják, mennyien hallgatják. A rádióadónak az a dolga, hogy sugározzon. Úgy látom, hogy a Magyar Edzők Társasága részéről adott a szándék arra, hogy sugározzanak, hogy adjanak. Most már csak a vevőkön, az adást fogadókon van a sor. Be kell kapcsolniuk a rádiót. Rá kell állni erre a hullámhosszra. Amennyiben ez a folyóirat segít ebben, ha legalább egy-két cikk olyan tudományos hozzájárulás az illetők szakmai életútjához, amit hasznosíthatnak, akkor már megérte! Az újság egy szolgáltatás. Azon szolgáltatások egyike, amit a Magyar Edzők Társasága nyújt a magyar edzőknek. Minél többeknek ki kellene ezt a lehetőséget használniuk!"

Jocha Károly

Vendégszektor

Mocsai Lajos: A napra kész tudás elengedhetetlen!

„Állítom, hogy az élet adta lehetőségeket fontolgatás nélkül el kell fogadni, halogatásnak nincs helye" – célzott arra, amikor 28 évesen felajánlották neki a többszörös BEK-döntős Vasas női kézilabdázóinak edzőségét, amit azonnal el is vállalt ...

A Magyar Edzők Társasága által meghirdetett, „Edzőóriások" nevet viselő sorozatban dr. Kemény Dénes után Mocsai Lajost, a Testnevelési Főiskola rektorát hallgathatták meg az érdeklődő szakemberek a Sportok Háza földszinti nagytermében.

A Szegedről indult kézilabdás mesteredző – a büszke címet legfiatalabbként, 32 éves korában érdemelte ki – bevezetésként röviden vázolta eddigi életútját. Fontosnak tartotta megjegyezni édesapja nagy sportszeretetét. Ő maga 14 és félévesen került be a Csongrád megyei ifjúsági válogatottba, majd lépkedve felfelé, eljutott egészen a felnőtt válogatottságig. A Szegedi Tanárképzőt hamar otthagyta és a TF-en folytatta felsőfokú tanulmányait, ahol az NB I/B-s csapatban játszott, 1978-ban pedig lediplomázott.

A diplomamunkája a felugrásos lövés biomechanikai elemzését taglalta – a sikeres dolgozatnak is része volt abban, hogy azonnal benn maradt a TF tanári karában. Közben játszott az NB I-es Vasasban majd a Spartacusban, edzette a TF férfi, majd női kézilabda csapatait is.

„Állítom, hogy az élet adta lehetőségeket fontolgatás nélkül el kell fogadni, halogatásnak

nincs helye" – célzott arra, amikor 28 évesen felajánlották neki a többszörös BEK-döntős Vasas női kézilabdázóinak edzőségét, amit azonnal el is vállalt. „*Alapvetően új dolgokat hoztam be, így például a hetenként kétszeri súlyemelést, amit bizony sokan nem akartak elfogadni. Döntött a nálam idősebb világklasszis-csapatkapitány, Sterbinszky Amália mellettem volt kiállása. A Vasassal pedig abban az évben, 1982-ben megnyertük a Bajnokcsapatok Európa Kupáját.*"

Mocsai külön hangsúlyozta a súlyemelés szerepét, amit a nagy dobóatléta professzorral, Koltai Jenővel, az TF egykori rektorával, Németh Angéla, majd Németh Miklós olimpiai bajnokok edzőjével is hosszan elemeztek. Közben a Vasas nőktől elengedték, majd a férfi válogatott élére távozott Kovács László utóda lett a Budapesti Honvédnál. A nemzeti együttest 1985 őszén vette át a Kuvaitba utazó Kovács László helyére lépve, amelynek élén 1986 februárjában világbajnoki ezüstérmet szereztek. Azt is elmondta, bár azóta sem nézte vissza a 2000-es olimpiai döntőt, az nagyon sokszor foglalkoztatja.

Sok minden érdekesség mellett arról is szó esett, hogy a fiúk és lányok terhelhetősége között 13–14 éves korban van a legkisebb különbség. Ő egyébként nagyságrendileg 17 éven keresztül irányította a magyar férfi-, illetve női felnőtt kézilabda válogatottakat, amelyek kispadján összesítve 357 alkalommal ülhetett, ami országos csúcs.

A hozzá intézett kérdésekre is több, érdeklődésre számot tartó választ adott Mocsai Lajos. A nőknél a korábban volt skandináv divatnak, a „*mosolygós játéknak*" végérvényesen vége. A férfiaknál pedig válaszút előtt áll a sportág, amire legjobb példa a német Bundesliga küzdelemsorozata, ahol az utóbbi 1–2 évben drasztikusan visszaesőben van a nézőszám. A világ negyedik, legnépszerűbb labdajátékában feltehetően a taktikus játék jobban előtérbe kell kerüljön. A nagy klubok egyre erősödő „étvágya" a bevásárlások terén pedig elkerülhetetlenné teszi a magyar fiatalok fokozott játékba hozását, aminek előfeltétele a külföldiek túltengésének visszább szorítása.

„*Bíztató jelek is vannak, így például a Gyurka János vezette fiú ifjúsági válogatott második helyezései a nagy versenyeken. Ez a korosztály néhány éven belül érdemi változásokat is hozhat. A hazai tehetségek felszínre hozatalában a Nemzeti Kézilabda Akadémia mellett sokat tehet az egyetemi sportélet felerősítése, miként rendkívül fontosnak tartanám, ha egy elsősorban magyarokból építkező, élvonalbeli budapesti klub is létrejönne. Jó jel az NB I/B-ben szereplő junior női válogatott, amely két éven belül az élvonalban is helyet követel majd magának.*"

A spanyol edzők inváziójáról a TF rektora elmondta, annak idején a spanyolok kategorikusan kizárták a külföldi edzőket és belterjes módon kitermeltek egy világszínvonalú szakembergárdát. A magyar edzők hasonló törekvés helyett leginkább csak kishitűséggel és visszavonulással válaszoltak erre a tendenciára, kellő önbizalom hiányában.

Azt is megkérdezték tőle, mi kell ahhoz, hogy valaki világszínvonalú edző lehessen? Erre így válaszolt a nemzetközi szaktekintély:

„*Legalább hét olyan képességre van szükség, mint a karizmatikus személyiség, a jó kommunikációs képesség, a motivációs készség és még sorolhatnám. A legfontosabb viszont a napra kész szakmai tudás, amely elengedhetetlen előfeltétele a nemzetközi szintű munkavégzésnek!*"

Edzők írták

A kézilabdázás általános iskolai oktatásának hatása a fiú tanulók kondicionális és koordinációs képességeire

Lehőcz Zoltán
Testnevelési Egyetem

A kézilabdázás az egyik legdinamikusabban fejlődő sportág, amelyet világszerte egyre többen követnek figyelemmel, és amely ennek megfelelően egyre nagyobb utánpótlásbázissal rendelkezik. A kiváló hazai eredményeknek hála, jelenleg Magyarországon a második legnépszerűbb labdajáték a labdarúgás mögött.

Összefoglaló

A kézilabdázás a hazai sikereknek és a sportág fejlődésének következtében egyre népszerűbbé válik Magyarországon. Természetesen az iskolai tantervekben is szerepet kap, ugyanakkor csak mint választható sportjáték, tehát oktatása nem kötelező. Bár széleskörű képességfejlesztést biztosít és a diákok is érdeklődnek iránta, sok intézményben más labdajátékokat részesítenek előnyben. Ennek okai a megfelelő létesítmények hiánya, a a kezdők számára túl bonyolult szabályok illetve az, hogy az élvezhető játék kialakulásához bizonyos szintű előképzettség szükséges. Ennek ellenére felvetődik a kérdés, hogy a kézilabdázás oktatása menynyire nélkülözhető a testnevelésben.

Három tatabányai tanintézményben készült egy egységes felmérés az ott tanuló 8. osztályos fiúk kondicionális és koordinációs képességeiről. Két iskolában nem szerepelt a kézilabdázás az oktatott sportjátékok között, míg a harmadikban előtérbe helyezték a sportágat. A diákok hat különböző próbát teljesítettek. A vizsgálat célja a különböző tanulói csoportok összehasonlítása volt.

A felmérés eredményei kimutatták, hogy azok a tanulók, akik nem sportolnak, de testnevelésórán kézilabdáznak, jobb eredményeket értek el a különböző motoros próbákban, mint azok a nem sportolók, akik más labdajátékokat tanulnak. Szintén jobban teljesítettek azok a gyerekek, akik délután szabadidejükben edzések keretében kézilabdáznak, mint azok, akik más sportágakat űznek. A vizsgálat eredményei emellett megmutatják, mekkora a különbség az iskolán kívül sportoló és nem sportoló diákok között, melyek azok a sportágak, melyek szintén jelentősen javítják a kondicionális és koordinációs képességeket, illetve hogy egyes motoros képességek milyen mértékben fejleszthetők a kézilabdázás által.

A felmérés tapasztalatai alapján tehát kijelenthető, hogy a kézilabdázás oktatása jelentős hatással van a motoros képességek fejlődésére és mivel emellett a tantervekben általánosan megfogalmazott fejlesztési célok is sokoldalúan jelennek meg a sportág oktatási folyamatában, így érdemes volna megfontolni a kézilabdázás előtérbe helyezését az iskolai testnevelésben.

A kézilabdázás helye a magyar sportban és a testnevelésben

A kézilabdázás az egyik legdinamikusabban fejlődő sportág, amelyet világszerte egyre többen követnek figyelemmel, és amely ennek megfelelően egyre nagyobb utánpótlásbázissal rendelkezik. A kiváló hazai eredményeknek hála, jelenleg Magyarországon a második legnépszerűbb labdajáték a labdarúgás mögött.

Az Olimpiai játékokon a magyar nemzeti válogatottak többször is kimagaslóan teljesítettek. A férfi válogatott legjobb eredménye a 4. hely, amelyet többször is sikerült elérni (1936, 1980, 1988, 2004, 2012). A női válogatott legjobb eredménye a 2000-ben Sidney-ben megszerzett ezüstérem. Hazánk nemzeti csapatai a kétévente megrendezett Európa- és Világbajnokságokon is rendszerint képviseltethe-

tik magukat. A férfiak kiemelkedő eredménye az 1986-os világbajnokságon elért 2. helyezés, míg női csapatunk 1949-ben nagypályás, 1965-ben kispályás világbajnokságot nyert. A hölgyek 2000-ben Európa-bajnokságot nyertek és többször is dobogóra állhattak a világversenyeken. Klubszinten a legnagyobb sikert a férfiaknál a Budapest Honvéd érte el a Bajnokcsapatok Európa Kupájában aratott győzelmével (1982). A női mezőny első számú nemzetközi sorozatát több magyar csapat is megnyerte: Vasas (1982), Dunaferr (1999), Győri ETO (2013, 2014). Manapság válogatottjaink jellemzően a középmezőny első felében végeznek a világversenyeken. Klubszinten a férfiaknál a Veszprém és a Szeged szállítja a nemzetközi sikereket, míg a hölgyeknél a Győr és a Ferencváros is meghatározó tényező Európában. Összességében elmondható, hogy a magyar kézilabdázás a világ elitjéhez tartozik, ami kedvezően hat a sportág népszerűségének növekedésére és az utánpótlásbázis gyarapodására.

A NAT jelenlegi formájában a testnevelés kiemelt szerepet kap, mivel a nemzeti köznevelésről szóló törvény értelmében az iskolák a mindennapos testnevelést heti öt testnevelés óra keretében kötelesek megszervezni. A pontos óraszámot és annak tematikai eloszlását a kerettantervek és a helyi tantervek iskolatípusnak és korosztálynak megfelelően szabályozzák. Ettől függetlenül általánosságban elmondható, hogy a heti öt testnevelés óra kb. 170–180 tanórányi testkulturális ismeretet biztosít évente a tanulók számára. A kézilabdázás a sportjátékok körében oktatható az iskolákban. A sportjátékok általában a legnagyobb arányban részesülnek a kerettantervek testnevelés óraszámainak felosztásakor a többi sportághoz képest. Ugyanakkor minden iskolában elég legalább kétféle sportjátékot tanítani. A leírtakból kiderül, hogy a kézilabdázás oktatása nem kötelező, viszont a négy legkedveltebb sportjáték közé tartozik (kézilabdázás, labdarúgás, kosárlabda, röplabda), így sok helyen szerepel a helyi tantervekben és a tanmenetekben.

A sportág kiválasztását segíti, hogy egyre népszerűbb hazánkban, illetve hogy rendkívül komplex képességfejlesztést biztosít. Ennek ellenére mégis sok helyen más labdajátékokat helyeznek előtérbe, aminek fő oka, hogy az iskolák többsége nem rendelkezik megfelelő méretű sportlétesítménnyel. További hátránya a kézilabdázásnak, hogy a többi sportághoz képest meglehetősen bonyolultak a szabályai a kezdők számára (lépés és labdavezetés kötelezettségei, kapuelőtér, ütközések) illetve ahhoz, hogy a tanulók élvezzék a játékot bizonyos szintű előképzettség mindenképp szükséges.

A sportjátékok és így a kézilabdázás oktatásának is elsősorban azért jut ilyen kiemelt szerep a testnevelésben, mivel az általánosan megfogalmazott fejlesztési célok sokoldalúan jelennek meg az oktatási folyamatban. Nem csak a sportági mozgáskészség kialakítását szolgálja ez a terület, hanem személyiség alakító hatása is van. A motoros képességek sokrétű kiaknázása mellett a kognitív és affektív szférát is jelentősen igénybe veszi, s pozitív hatással van rá. Az említett előnyökön túl jelentős szerepe van a szociális nevelésben, a szabálykövetésben és a sport élvezetének kialakításában is.

A kézilabdázás testnevelésben betöltött szerepének vizsgálatakor figyelembe kell venni, hogy a magyar sikerek a sportág fokozatos elterjedését és népszerűségének növekedését eredményezték. Ennek megfelelően egyre több gyermek nyit a kézilabdázás irányába, márpedig a testnevelésnek kötelessége kielégíteni a gyermekek érdeklődését, illetve fontos szerepe van a preferált sportágak utánpótlásbázisának növelésében és ezáltal a kiválasztásban is. Egy másik fontos tényező, hogy a motoros képességek komplex fejlesztésére az egyik legalkalmasabb sportág a kézilabdázás. A játék űzéséhez a személyiség és így a fizikai képességek teljes szinkronizációja szükséges. A kondicionális képességek közül kiemelten fejleszti az általános és maximális erőt (ütközések) illetve a gyors- és robbanékony erőt (lövések, ugrások, sprintek). Gyorsaság szempontjából egyaránt igényli a lokomotorikus és mozdulatgyorsaságot (lövések, ugrások, sprintek, cselek), a gyorsulási és lassulási képességet (irányváltoztatások), a reakcióidőt és a helyzetgyorsaságot (állandóan változó körülmények közötti döntések). Állóképességi vetületben javítja a gyorsasági- és erő-állóképességet (gyors és nagy erőkifejtések szinten tartása a fáradással szemben) emellett fokozza az ízületi mozgékonyságot (vállízület). A koordinációs képességek közül jelentős szerepet kap a téri tájékozódás (saját test, ellenfél, labda érzékelése és ehhez történő alkalmazkodás) és a reagálási képesség (állandóan változó körülmények észlelése, ehhez történő alkalmazkodás). A technikai elemek megtanulásában és kivitelezésében fontos a magas fokú kinesztézis, a ritmusképesség és a dinamikus egyensúlyozási képesség. Magasabb szinten megjelenik a differenciáló irányítóképesség is. A felsoroltakból is látszik, hogy a kézilabdázás szinte az összes motoros képesség összehangolt működését követeli meg.

A felmérés leírása (a kézilabdázás általános iskolai oktatásának hatása, a fiú tanulók kondicionális és koordinációs képességeire)

Három tatabányai tanintézményben készült egy kondicionális és koordinációs próbákra épülő felmérés. A vizsgálatban összesen 102 tanuló vett részt. Az iskolák közül a Kodály Zoltán Ének-zene Tagozatos Általános Iskolában a kézilabdázás a preferált labdajáték a testnevelés órákon. Emellett délutánonként heti négy alkalommal kézilabdaedzést tart az iskola testnevelője. A kutatásban közreműködő két másik kontrolliskola a Bárdos László Gimnázium, mely 8 osztályos képzést is indít, illetve az Óvárosi Általános Iskola. Ezekben az oktatott sportjátékok között nem szerepel a kézilabdázás. A felmérésben csak nyolcadikos fiú diákok szerepeltek, biztosítván ezzel a minta korosztály homogén összetételét. Szintén fontos, hogy mindhárom helyen heti három testnevelésóra található a tantervben. Azért esett erre a korosztályra a választásom, mert leginkább náluk tükröződik a szisztematikus, fokozatosan felépített tanári munka hatása, hiszen a diák-pedagógus kapcsolat legalább négy éves múltra tekint vissza.

A Kodály Zoltán Általános Iskola fiú csapatai évtizedek óta kiválóan szerepelnek kézilabda sportágban a különböző gyermekbajnokságokban és rendre az országos diákolimpiai döntők résztvevői, sőt többször meg is nyerték az iskolák közti legrangosabb versenyt. Emellett az NB1-es Tatabánya Grundfos Kézilabda Club bázisiskolájának tekinthető. Ettől függetlenül az iskola nincs sportiskolai besorolásban, hiszen tanulói normál óraszámban látogatják a testnevelésórákat és más kiemelt sportág sincs az iskolában ***(1. táblázat)***.

1. táblázat Vizsgált populáció eloszlása

Csoportok	Mérésben résztvevők száma
Nem sportolók, akik testnevelés órán kézilabdáznak	21
Nem sportolók, akik testnevelés órán nem kézilabdáznak	27
Kézilabdázók	12
Egyéb sportolók, akik testnevelés órán kézilabdáznak	12
Egyéb sportolók, akik testnevelés órán nem kézilabdáznak	30

A diákoknak 6 különböző próbát kellett teljesíteniük. Az eredmények iskolánként, felmérőlapokon táblázatban kerültek rögzítésre. A tanulóknak nyilatkozni kellett születési idejükről, sportágukról és a heti edzésszámukról is, ezen adatok szintén szerepeltek a felmérőlapokon.

Az első próba a helyből távolugrás, melynek célja a gyors- és robbanékony (explozív) erő felmérése, illetve a tanulók dinamikus láberejének vizsgálata. A megfelelő lendítés, talajfogás és a helyes erőközlés szükségessége koordinációs vetületet is ad a gyakorlatnak.

A második próba fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás, ami a tanulók kifulladásáig, illetve hibás technikai végrehajtásig mérendő. Minden diáknak egy kisméretű nehézlabda fölött kell végezni a feladatot és minden ismétlés során mellkassal érintenie kell a labdát. A gyakorlat célja, hogy képet kapjunk a gyerekek törzs-, váll-, mell- és kar izmainak erő-állóképességéről. (Előnye, hogy a feladat közben a törzs, a váll, a mellkas és a kar izmai is dolgoznak.)

A harmadik próba a hajítás dobóterpeszből, mely során a tanulók egy kisméretű, 1 kg súlyú nehézlabdával távolságra hajítanak. A próba célja, hogy felmérje a diákok hajítóerejét, a törzs, a váll, a kar és a kéz izmainak dinamikus, gyorserejét. A feladat eredményes végrehajtásához szükség van a hajítás koordinációs láncának ismeretére és a megfelelő erőközlésre, ugyanakkor a dobások az ember természetes mozgásai közé tartoznak.

A negyedik próba 20 méter síkfutás, állórajttal hangjelzésre. A felmérés célja a lokomotorikus gyorsaság és az egyszerű reakcióidő vizsgálata. Az eredményekben emellett szerepe van a futókoordinációnak és a dinamikus láberőnek.

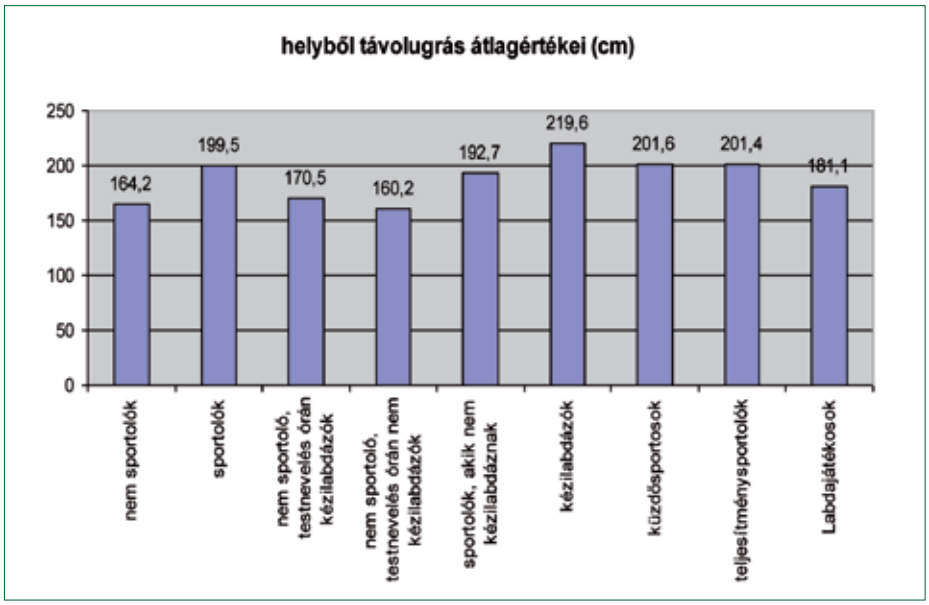
Az ötödik próba egy összetett akadálypálya, melynek több szakasza van. Az első szakasz szlalom futás gyors irányváltoztatásokkal bóják között. Célja a gyorsulási és lassulási képesség, illetve az irányváltoztatások gazdaságos koordinációjának próbára tétele. A második szakaszban egy tetejére fordított torna padon kell végigfutni, majd váltott szökkenésekkel kell továbbhaladni, egymástól egyenlő távolságra lévő zsámolyokon (3 db). Célja az egyensúlyozási képesség mérése és a váltott lábú szökdelések koordinációjának feltérképezése. Ezt követi egy gurulás a test hosszanti tengelye körül, egy keresztben elhelyezett, két zsámoly által megemelt pad alatt. A szakasz célja a vesztibuláris rendszer működésének és a dinamikus egyensúlyozási képességnek a tanulmányozása. Az utolsó szakaszban egy keresztbe állított öt részes svédszekrényen kell átmászni (mindkét kézzel és lábbal érinteni kell), majd futva érnek célba a tanulók. A szakasz a relatív erő és a mászás, mint természetes mozgás, koordinációjának a felmérésére szolgál. A felsorolt képességek mellett összességében fokozott szerepe van a mozdulatgyorsaságnak, a mozgékonyságnak, a gyorsasági koordinációnak, illetve a tér- és tárgyérzékelésnek. A tanulók teljesítményét időeredményük határozza meg.

A hatodik próbában a tanulóknak három különböző színű bóját a megadott sorrendbe kell megérinteniük hangjelzésre. A sorrend ismertetése után a tanulók becsukják szemeiket. Ezután a bójákat össze kell keverni. A hangjelzésre a diák kinyithatja szemét, és minél gyorsabban kell megérintenie a bójákat az egyik kezével, a helyes sorrendben. A mérés célja a választásos reagálási képesség és a mozdulatgyorsaság feltérképezése.

A felmérés eredményei

A feltérképezett populáció 52,9 %-a, tehát 54 diák sportol valamit szabadidejében rendszeresen, edzés keretében. A teljes mintát figyelembe véve elmondható, hogy a sportoló diákok átlagosan jóval jobb teljesítményt nyújtottak, mint a nem sportolók. Ez a számok tükrében azt jelenti, hogy az edzésben lévők átlagosan helyből 199,5 cm-t ugrottak, fekvőtámaszban 24,5 karhajlítás-nyújtást végeztek, 17,6 m-t hajítottak, 3,5 mp és 9,3 mp alatt teljesítették a 20 m-es futást illetve az akadálypályát, és 0,98 mp-es reakcióidőt produkáltak. A délutánokat nem mozgással töltő gyerekek mind a hat próbában jelentősen gyengébb eredményeket értek el. Ők átlagosan 164, 2 cm-t ugrottak, 12,3 karhajlítás-nyújtást hajtottak végre, 13 m-t hajítottak, 4,1 mp és 11,1 mp alatt teljesítették a 20 m-es futást illetve az akadálypályát, és 1,26 mp-es reakcióidőt értek el. **Összességében a sportolók átlagosan 34,8%-kal jobban teljesítettek, mint a passzív életmódot élők.** Legnagyobb a különbség a fekvőtámasz gyakorlatban volt (99,2 %), míg legkisebb a 20 m-es sprintben (14,6 %).

A felmérés egyik legfontosabb kérdése, hogy az iskolán kívül nem sportoló diákokra hatással van-e, hogy az iskolájukban a kézilabdázás a választott labdajáték Az eredmények alapján elmondható, hogy mind a hat próbában a kézilabdázást tanulók zártak jobban. Az ő eredményeik átlagosan helyből távolugrásban 170,5 cm, fekvőtámasz gyakorlatban 14 ismétlés, hajításban 14,9 m, 20 m-es futásban 3,9 mp, akadálypályán 10,9 mp, reakcióidő terén pedig 1,16 mp. A kontrollcsoport tagjai átlagban 160,2 cm-t ugrottak, 11,3 karhajlítás-nyújtást végeztek, 11,7 m-t hajítottak, 4,2 mp-t és 11,1 mp-t értek el 20 m-en és az akadálypályán, és 1,36 mp-t produkáltak a reakcióteszten. Ha a különböző próbákat egyesével hasonlítjuk össze, megállapíthatjuk, hogy a legnagyobb különbség hajításban (27,4 %) és fekvőtámasz gyakorlatban (23,8 %) volt. Kisebb a differencia reakcióértékben (14,7 %), sprintfutásban (7,1 %), és helyből távolugrásban (6,4 %). A legalacsonyabb eltérés az akadálypályán elért eredmények között tapasztalható (1,8 %). **Összességében átlagosan 13,5 %-kal nyújtottak jobb teljesítményt azok a nem sportoló tanulók, akik kézilabdázást is tanulnak a tanórákon, mint azok, akik nem.**



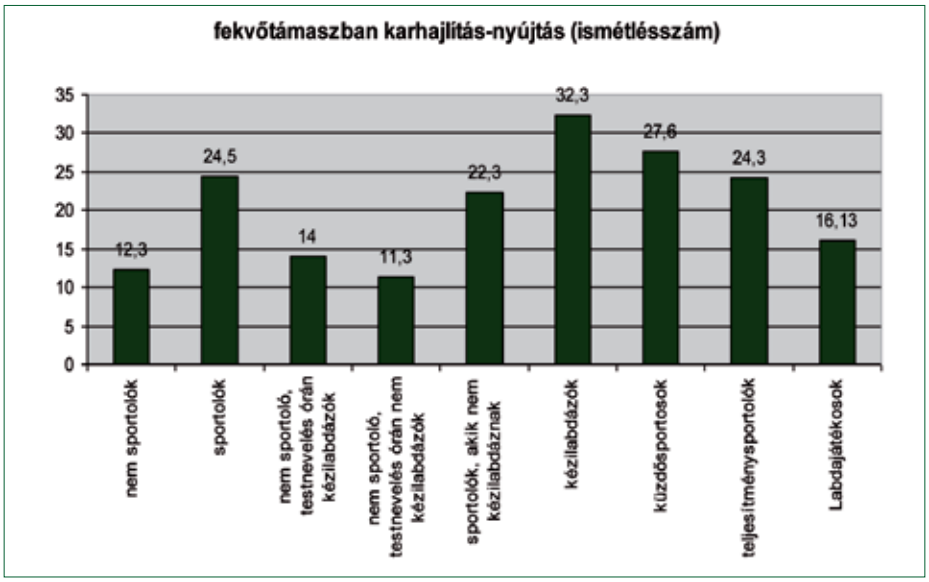
1. ábra Helyből távolugrás átlagértékei a különböző vizsgálati csoportokban

A kézilabdázók és az egyéb sportolók összehasonlítása során is megállapítható, hogy mind a hat próbában a kézilabdázásban jártas tanulók végeztek jobb mutatókkal. A kézilabdázó diákok kimagasló eredményekkel zártak. Átlagosan 219,6 cm-t ugrottak, 32,3 karhajlítás-nyújtást végeztek, 24,9 m-t hajítottak, 3,2 mp alatt futották le a 20 m-t, 8,6 mp alatt teljesítették az akadálypályát és 0,94-es reakcióértéket értek el. A többi tanulóhoz képest szintén jelentősen magasabb nívón szerepeltek a más sportágakban vitézkedő gyerekek. Ők átlagosan helyből távolugrásban 193,7 cm-t abszolváltak, 22,3 fekvőtámasz gyakorlatot hajtottak végre, 15,5 m-ig jutottak hajításban, 3,6 mp és 9,5 mp alatt teljesítették a 20 m-es sprintet illetve az akadálypályát és 0,99-es reakcióidőt produkáltak. A próbák közül legnagyobb különbség hajításban (60 %) és fekvőtámasz gyakorlatban (44,8 %) jelentkezett, ezt követi a helyből távolugrás (13,4 %) és a sprintfutás (11,1 %). Legkisebb eltérés reakcióidő (5,1 %) terén és az akadálypálya (10,4 %) teljesítésénél tapasztalható. **Összességében a kézilabdázók átlagosan 24,1 %-kal teljesítettek jobban, mint a többi sportoló.** A különböző sportági csoportok is összehasonlításra kerültek, ez alapján a kézilabdázók után a küzdősportosok (Judo, Birkózás, Kempo, Thai-boksz, Aikido, Karate) szerepeltek a legjobban, őket követik a teljesítménysportok (Atlétika, Úszás, Kerékpár, Görkorcsolya) képviselői, végül a sor végén a többi labdajátékos (kosárlabda, röplabda, labdarúgás, asztalitenisz, floorball) áll.

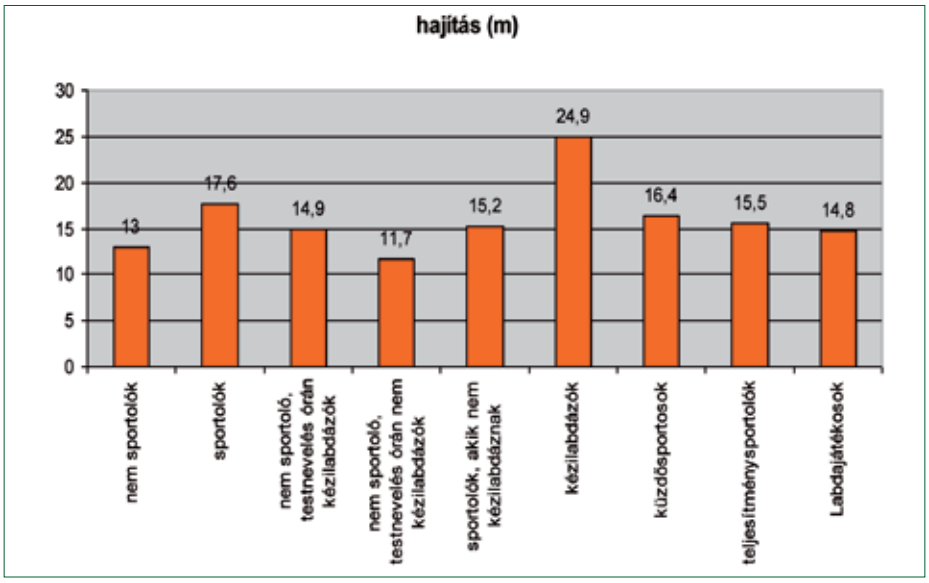
A felmérés tanulságai

Bár sztereotípiaként él a mai emberekben, hogy korunk ifjúsága a mozgásszegény életmódot kedveli, ennek ellenére a megvizsgált populáció 52,9 %-a rendszeresen, délutáni edzéseken vesz részt. Ez igen magas arány, főleg ha a felnőtt lakosság aktivitását veszszük alapul (Az Európai Unió adatai szerint a magyar felnőtt lakosság 7–9%-a sportol rendszeresen). Emeli az eredmény értékét, hogy abszolút nem sportiskolákról van szó, sőt létesítményt és rendelkezésre álló eszközöket tekintve átlagos magyar tanintézményekről beszélhetünk. Ez a statisztika azt mutatja, hogy az általános iskolás időszakban még könnyű a gyermekeket mozgásra bírni, és hogy a sport bázisa valamikor a későbbi időszakban épül le rohamosan.

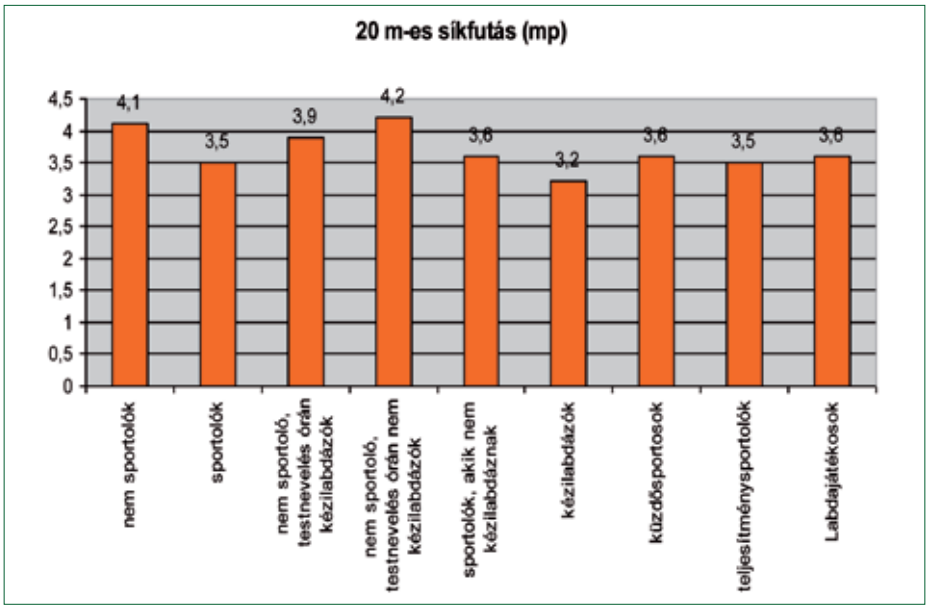
Az, hogy a rendszeresen sportolók jobb eredményeket értek el, mint az inaktív tanulók természetes. A 34,8 %-os jelentős különbség tükrözi, hogy az edzések amellett, hogy többlet alkalmat adnak a sportolásra, a



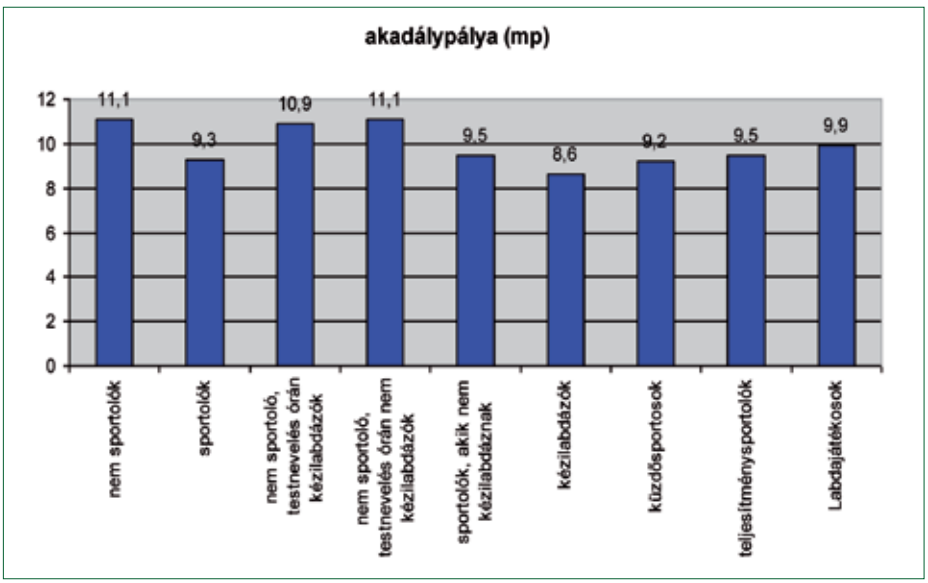
2. ábra Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás átlagértékei a különböző vizsgálati csoportokban



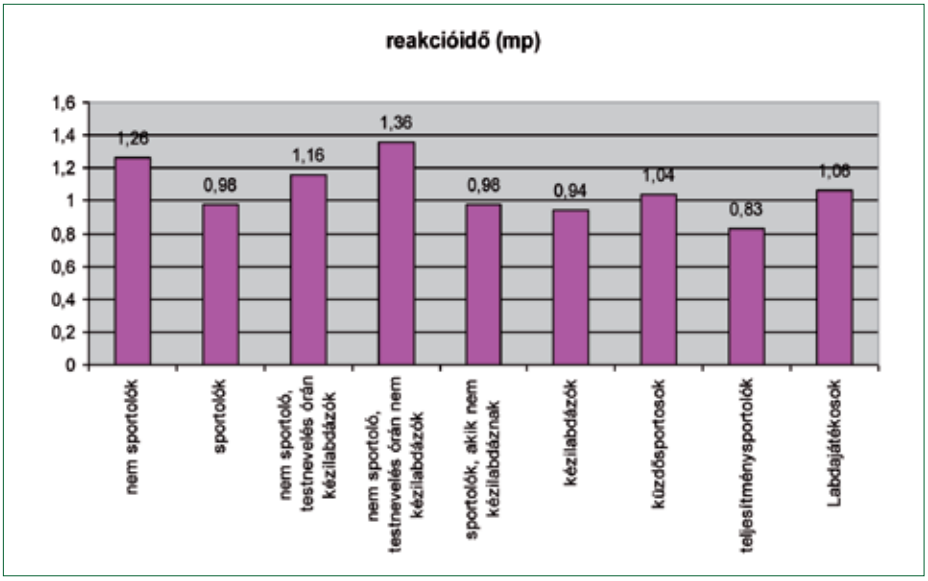
3. ábra Hajítás átlagértékei a különböző vizsgálati csoportokban



4. ábra 20 m-es síkfutás átlagértékei a különböző vizsgálati csoportokban



5. ábra Akadálypályán elért átlagértékek a különböző vizsgálati csoportokban



6. ábra Reakcióidő átlagértékei a különböző vizsgálati csoportokban

rendszeresség, a tudatosság és a magasabb terhelés elvei mentén jóval szélesebb tartományban biztosítják a motoros képességek fejlődését. Várhatóan a későbbi korosztályokban a két csoport közötti „olló" tovább nyílik, hiszen a kondicionális képességek leginkább szenzitív időszaka a serdülő korra, 8. osztály utánra tehető. A differencia arra is rámutat, hogy heti három testnevelés órával csodát nem lehet tenni, és hogy talán a heti öt alkalom bevezetésével csökkenteni lehet a passzív gyerekek lemaradását.

Az, hogy a nem sportolók között a kézilabdás csoport mind a hat próbában jobban teljesített, egyértelműen azt mutatja, hogy ezek a tanulók jobb kondicionális állapotban vannak. Összességében átlagosan 13,5 %-kal értek el jobb eredményt, ami jelentősnek mondható. Természetesen a testnevelői munka hatékonysága is szerepet játszhat az eltérések kialakulásában, ugyanakkor nem lehet csak ennek tulajdonítani a kialakult tendenciát. Az eredmény hátterében az állhat, hogy a labdajátékok közül a kézilabdázás váltja ki a legsokoldalúbb fejlődést. A labdarúgáshoz képest előnye, hogy a felsőtestet és a felső végtagokat sokkal jobban foglalkoztatja. A röplabdázásban ugyan a teljes test hangsúlyosan részt vesz, azonban ezen a szinten és ebben a korosztályban rengeteget álldogálnak a diákok, és a dinamikus mozdulatok (felugrások, ütések) sem jellemzőek. Talán a kosárlabdázás áll komplexitásában leginkább közel a kézilabdázáshoz, azonban a felsőtest és a felső végtagok ereje itt sem olyan hangsúlyos, mivel védekezésben a test–test elleni küzdelem lehetőségei elmaradnak a kézilabdázáshoz képest. Emellett kisebb a pálya mérete is, amely kevesebb mozgást tesz lehetővé. Az eredmények alapján a kézilabda sportág komplexitása komolyan hat a kondicionális és koordinációs képességekre a testnevelési órák keretében is.

Az iskolán kívül is sportoló diákok összehasonlításának eredményei megerősítik az előző fejezetben leírtakat. A kézilabdázók 24,1 %-kal teljesítettek jobban, mint a többi sportág képviselői. Az, hogy a két sportoló csoport közötti különbség nagyobb, mint a nem sportolók közötti, azt mutatja, hogy a több alkalom hatására tovább nő a differencia. A kialakult eredményeket hangsúlyosabbá teszi az a tény, hogy ebben a korosztályban még nem dominálnak az egyoldalúan képességfejlesztő edzések. Az erő-fejlesztés, az anaerob állóképesség, illetve a hosszú távú állóképesség (15 perc fölött) fejlesztése inkább a serdülőkor feladata, különösen a labdajátékokban. Sokkal inkább jellemzőek a technikai gyakorlatok és a játékos feladatok. Ez azt jelenti, hogy a sportág jellegéből fakadóan önmagában is elég a motorikus képességek edzéséhez. A gyors futások, megindulások-megállások, az oldalirányú védekező mozgások, a felugrások, a dinamikus dobómozdulatok, az ütközések és az ezzel járó társas küzdelmek mind-mind fejlesztő hatásúak.

A mintán belül, a sportolókat négy különböző csoportba különítettem el, a sportági profilok alapján: kézilabdázók, egyéb labdajátékosok, küzdősportosok és teljesítmény orientált sportágak képviselői. Ez a felmérés is a kézilabdázók sikerét hozta, csupán a reakcióidő próbájában maradtak alul a teljesítmény sportosokkal szemben. Ennek oka talán az lehet, hogy az atléták, úszók, korcsolyások több hangjelzésre történő rajtgyakorlatot végeznek, mint a kézilabdázók. Összességében a kézilabdázók mögött a küzdősportosok és a teljesítménysportolók közel azonos eredményeket értek el, ugyanakkor az egyéb labdajátékosok jobban lemaradtak. Ez a tény szintén arra utal, hogy a kézilabdázás a motoros képességek terén fejlesztőbb hatású a többi sportjátéknál.

A próbák összehasonlítása során hajításban és a fekvőtámasz gyakorlatban tapasztalható a legnagyobb különbség. A hajítás fölénye egyértelmű, hiszen sportágspecifikus mozdulatsorról van szó. A dobómozdulat rengeteg gyakorlásának következtében javul a dobás koordinációja, ami az eredményességet jelentősen befolyásolja. Az eredmények alapján látszik, hogy az erő-állóképesség, illetve a relatív erő az egyik leginkább fej-

leszthető terület, különösen ebben a korban. Emellett a kézilabdázók esetében a felsőtest és felső végtag erejének kiemelt szerepe okozza a jelentős különbséget. A 20 méteres futás során jóval kisebb eltérések mutatkoznak. A gyorsaság és az egyszerű reakcióidő fejlesztése jóval nehezebb feladat az előbb említetteknél, genetikus kódoltságánál fogva. A legkisebb differencia a nem sportoló tanulók csoportjai között volt, ahol még kevesebb idő jut ennek a területnek a fejlesztésére. A helyből távolugrás terén jellemzően középértéket mutatott az átlagos eltérés a többi próbához viszonyítva. Kevert képességről van szó, hiszen elsősorban gyorserő szükséges a feladathoz. Sokaknál ugyanakkor koordinációs deficit is mutatkozott. Ennek köszönhetően közepesen fejleszthető terület. A reakcióidő mérésénél vegyes képet kaptunk. A nem sportolók és sportolók, illetve az iskolán kívül nem sportoló csoportok összevetésénél viszonylag jelentősebb eltérések rögzíthetők. Ez azt mutatja, hogy a sport és a kézilabdázás nem csak az izomzatot, hanem az idegrendszeri működés gyorsaságát is javítja. Jóval kisebb eltérés tapasztalható a sportoló csoportok között, melynek az lehet az oka, hogy szinte minden sportágban jelentős szerepet kap ez a terület. Küzdősportokban és labdajátékokban egy adott szituációban kell minél gyorsabban reagálni, és a körülményekhez alkalmazkodni, míg a teljesítménysportágaknál a rajt során egy adott jelre kell gyors választ adni. A leginkább meglepő eredmény, hogy az akadálypálya teljesítésében alakultak ki (a 20 méteres futás mellett) a legkisebb különbségek. Az eredmény alapján azt gondolhatnánk, hogy a koordináció nehezen fejleszthető, illetve hogy a kézilabdázás a koordinációs képességeket kevésbé fejleszti. Ugyanakkor ennek a próbának az eredménye félrevezető lehet, mivel a gyakorlat túlságosan sok gyorsasághoz köthető képességet igényelt, míg a koordinációs feladatok túl egyszerűek voltak (annak érdekében, hogy mindenki végre tudja hajtani). Talán egy specifikusabb koordinációs próbában nagyobb eltérések rajzolódnának ki.

Összefoglalás

Az eredmények alapján kijelenthető, hogy a kézilabdázás komplexitásából, jellegéből és intenzitásából fakadóan kiemelkedően pozitív irányba befolyásolja a kondicionális és koordinációs képességek fejlődését. Természetesen ahhoz, hogy teljes bizonyossággal kijelentsük, hogy a kézilabdázás a leginkább megfelelő labdajáték a fizikális képességek fejlesztésére, nagyobb országos mintára lenne szükség és esetlegesen még több próbára. Azt azonban biztosan állíthatjuk, hogy megfelelő szakmai munka mellett, a kézilabdázás önmagában is sokoldalúan javítja a gyermekek erőnlétét, kondícióját és mozgáskoordinációját. Sokoldalúságánál fogva más sportágak űzéséhez is kiválóan kapcsolódik kiegészítő sportként.

Az utánpótláskorú versenysport szintjén is kimagaslóan teljesítenek a kézilabdázást űző gyerekek, ami szintén jó érv amellett, hogy az iskolákban is minél több helyen tanítsák. Ez még inkább növelhetné a sportág utánpótlásbázisát, ami rendkívül fontos volna, hogy Magyarország továbbra is a nemzetközi elit tagja maradjon a felnőtt világversenyeken és a kézilabdázás népszerűsége fokozódjon hazánkban.

Legfontosabb tanulságként kijelenthetjük, hogy a kézilabdázás oktatásának szükségessége megkérdőjelezhetetlen, még akkor is, ha a tanulók az alapokat nehezen sajátítják el, és emiatt kezdetben csak akadozik a játék. Természetesen a sportágakat nem lehet sorrendbe rakni hasznosságuk szerint, az azonban tisztán látszik, hogy a kézilabdázás komplex mozgásrendszerének köszönhetően a szervezet sokrétű alkalmazkodását fejti ki. Márpedig az iskolai testnevelés egyik legfontosabb feladata a széleskörű fejlesztőmunka. Szintén mellette szól, hogy jelenleg hazánkban eredményességet, népszerűséget és tömegbázist tekintve is az első két helyen áll a sportjátékok között. A felsorolt érvek alapján érdemes lenne kezdeményezni a sportág nagyobb szerephez jutását a tantervekben.

Irodalomjegyzék

Könyvek, jegyzetek

- Nádori László (1991), Az edzés elmélete és módszertana, Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest
- Fekete Béla (2007), A kézilabdázás technikája, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- Dubecz József (2009), Általános edzéselmélet és módszertan, Rectus Kft
- Juhász István, Kovács László, Papp Görgy, Zsiga Gyula (2013), Kézilabda, Magyar Kézilabda Szövetség
- Horváth Tihamér, Kézikönyv testnevelés 7–8. osztályosok részére, Apáczai Kiadó
- Zsiga Gyula (2011), A kézilabdázás oktatása kisiskoláskorban,

DVD

- Magyar Kézilabda Szövetség (2013), Motoros képességek fejlesztése

Internetes dokumentumok

- Kerettanterv a köznevelési típusú sportiskola neveléséhez-oktatásához, http://www.sipkay.hu/dokumentumok/2013_2014/segedlet_kerettantervhez/51_2012_7.4_melleklet-vegleges.pdf
- Nemzeti Alaptanterv, Magyar Közlöny 2012. 66. szám http://www.ofi.hu/sites/default/files/attachments/mk_nat_20121.pdf

Edzők írták

Rió felé félúton a magyar női torna
Tornász Világbajnokság 2014, Nanning (Kína)

Barsiné Dizmatsek Ibolya, Hamar Pál
Testnevelési Egyetem (TF), Torna, RG, Tánc és Aerobik Tanszék

A magyar női tornasport hagyományai dicső múltat fémjeleznek, az eredmények megkérdőjelezhetetlenek. De mit mutat a jelen, s még inkább, mi várható a jövőben? Erre keressük a választ a 2014. október 3–12. között zajlott nanningi (Kína) 45. Tornász Világbajnokság női torna versenyeredményeinek elemzésével. A számok, pontszámok tükrében igyekszünk objektív képet adni napjaink magyar női tornájának helyzetéről. Ami örömteli, hogy a magyar női csapat a 20. helyen végzett, így jogot szerzett a 2015-ös glasgow-i kvalifikációs világbajnokságon való indulásra. Ami viszont fájó realitás, nem került női versenyzőnk sem az egyéni összetett, sem pedig a szerenkénti döntők versenyébe.
Kulcsszavak: női torna, világbajnokság, felnőtt verseny

Bevezetés

Kína második alkalommal lett házigazdája a FIG (Fédération Internationale de Gymnastique) versenynaptár legnagyobb sportseseményének, a tornász világbajnokságnak. Az 1999-ben Tiencsinben megrendezett tornász VB után 15 évvel tért vissza Kínába a tornászvilág, oda, ahol a tornasportnak nagy hagyománya és kultúrája van. A 45. Tornász Világbajnokság 2014. október 3–12. között zajlott a kínai Nanningban, egy 2012-ben épült, 9250 ülőhelyes sportkomplexumban. A hét millió lakosú várost – a gazdag növényzetének köszönhetően – a „zöld városnak" is nevezik. Ebben a (Guangxi) régióban született és nevelkedett Li Ning háromszoros olimpiai bajnok tornász, akit a torna hercegének is hívnak.

A tornászok számára a nanningi VB-n – félúton London (2012) és Rió (2016) között – kezdődött el a 2016-os olimpiai játékokra a kvalifikáció folyamata. Ez a világbajnokság egyfajta elő-kvalifikációs verseny volt. A legjobb 24 csapat juthatott tovább a 2015-ös glasgow-i kvalifikációs világbajnokságra, ahol majd olimpiai kvótát is lehet szerezni. A skóciai városból a legjobb nyolc csapat automatikusan továbbjut Rióba, a 9–16. helyen végzett csapatok pedig részt vehetnek egy 2016-os, Rio de Janeiróban megrendezésre kerülő tesztversenyen. Innen az első négy csapat jut tovább az olimpiai játékokra. A glasgow-i világbajnokság 13–16. helyen végzett csapatainak biztosan lesz egy kvótájuk az országuk számára. Akik 2015-ben nem kerülnek be a legjobb 16 csapat közé, azok két egyéni versenyzőt indíthatnak az egyéni összetettben a tesztversenyen, közülük egy szerezhet név szerinti kvalifikációt Rióba.

A nanningi világbajnokság női versenyeiről általában

A világbajnokságra maximum hatfős csapatot lehetett nevezni a minősítő, kvalifikációs (C-I) versenyre. A hat versenyzőből nemzetenként minden szeren öt tornász mutathatta be gyakorlatát, ebből a legjobb négy

eredmény számított a csapat összpontszámába. A kvalifikációs versenyből (C-I) jutott tovább a legjobb nyolc csapat a csapatdöntőbe (C-IV), illetve a legjobb 24 tornász (nemzetenként maximum kettő) az egyéni összetett versenybe (C-II). Emellett minden szeren a legjobb nyolc tornász kerülhetett be a szerenkénti finálába (C-III).

Az a női torna megítélése szempontjából mindenképpen örömteli, hogy a regisztrált versenyzők átlagéletkora 19,1 év volt, ami az 1987-ig visszanyúló statisztikai adatok alapján a legmagasabbak közé tartozik. A FIG Technikai Bizottságának tizenkét új elemet jelentettek be (egyet ugrásban, hármat felemáskorláton, négyet-négyet gerendán és talajon). Ezek közül nem mindegyik került bemutatásra, a versenyen például nem láthattuk a Jurcsenkó-ugrást 1080º-os fordulattal. Az orosz tornásznő, Alija Musztafina fogott lábas tripla fordulatát viszont mindenki megcsodálhatta. Ezen adatok is egyfajta progressziót mutatnak, hiszen ezek mögött mindig megjelenik az edzői kreativitás és/vagy a versenyzői kvalitás.

A női selejtező versenyen két napon át, tizenkét fordulóban, 38 ország csapata és 21 nemzet egyéni indulója mérte össze tudását (250 tornásznőnek volt regisztrált eredménye). A Böczögő Dorina, Csillag Tünde, Divéky Luca, Horváth Enikő, Makra Noémi, Romhányi Eszter (tartalékként kiutazott még Al-Salty Dália is) összeállítású magyar női csapat – 207,278 ponttal – a 20. helyen végzett, így jogot szerzett a 2015-ös glasgow-i kvalifikációs világbajnokságon való indulásra. Nem került női versenyzőnk sem az egyéni összetett, sem pedig a szerenkénti döntők versenyébe. A csapat legeredményesebb versenyzője Makra Noémi lett, aki az egyéni összetett selejtező versenyében 53,115 ponttal a 36. helyet végzett. Böczögő Dorina 58. (51,799 pont), Csillag Tünde 69. (51,099 pont), Divéky Luca pedig 78. (50,665 pont) helyezést érte el. Csak összehasonlításképpen: 155 tornásznő indult mind a négy szeren.

1. táblázat A kvalifikációs verseny „D" és „E" pontszámainak átlagai országonként

Csapat helyezés és név	Ugrás		Felemáskorlát		Gerenda		Talaj	
	D	E	D	E	D	E	D	E
1. USA	6,07	9,32	6,15	8,37	5,95	8,42	6,00	8,46
2. CHN	5,60	9, 01	6,72	8,49	6,15	8,50	5,67	7,56
3. RUS	5,95	8,89	6,17	8,73	5,85	7,76	5,62	8,06
4. GBR	5,60	9,05	5,92	8,18	5,65	8,09	5,52	8,19
5. ITA	5,60	8,89	5,60	7,95	5,60	7,92	5,77	8,26
6. JPN	5,37	8,94	5,50	8,32	5,60	8,26	5,32	8,00
7. ROU	5,60	9,06	4,92	7,44	5,85	7,98	5,70	8,36
8. AUS	5,00	8,95	5,70	8,29	5,57	7,94	5,42	7,76
9. GER	5,20	9,04	6,07	7,69	5,45	7,90	5,12	7,76
10. NED	4,87	8,89	5,37	7,97	5,37	7,96	5,27	7,94
11. BEL	4,90	8,88	5,32	7,97	5,50	7,54	5,17	8,29
12. CAN	5,25	8,89	5,47	7,99	5,8	7,06	5,47	7,69
13. FRA	5,00	8,64	5,20	8,09	5,25	8,02	4,92	8,09
14. MEX	5,37	9,00	5,50	7,77	5,37	7,66	5,32	7,29
15. ESP	5,20	8,91	5,45	7,34	5,27	7,23	5,32	8,19
16. BRA	5,15	9,07	5,07	7,69	5,37	7,72	5,35	7,54
17. POL	5,00	8,94	5,35	8,05	5,32	7,21	5,17	7,62
18. KOR	5,00	8,84	5,35	7,47	5,42	7,42	5,17	7,45
19. SUI	5,20	8,92	5,12	7,29	5,37	7,38	5,35	7,42
20. HUN	4,90	8,95	4,92	8,00	4,72	7,41	5,15	7,76
21. SWE	5,00	8,49	5,50	7,47	5,12	8,08	4,87	7,34
22. AUT	4,90	8,83	4,75	7,91	5,02	7,76	4,77	7,69
23. PRK	5,52	8,96	5,30	6,84	5,42	7,13	5,30	7,04
24. GRE	4,65	8,79	5,35	6,75	5,17	7,66	4,90	8,14

Pontozás a tornasportban 2014

Az athéni Olimpiai Játékokat követően gyökeres szabálymódosítás zajlott a tornasportban. Számos változtatás, pontosítás után jelenleg a következő módon történik a tornagyakorlatok értékelése: egy gyakorlat érvényes pontszáma a „D" (Difficulty – nehézség) és az „E" (Execution – végrehajtás) pontszám összeadásából alakul ki. Emellett, ha szükséges, levonásra kerülnek az úgynevezett semleges büntetőpontok. Minden szeren a gyakorlat tartalmára vonatkozóan két „D" bíró állapítja meg a „D" pontszámot, illetve a kivitel és a művészi hatás alapján – a VB-n – öt „E" bíró az „E" pontszámot.

Ugrásban a „D" pontszám megfelel az ugrás-táblázatban meghatározott nehézségi értéknek. Felemáskorláton, gerendán és talajon a nyolc legmagasabb értékű elem (beleértve a leugrást is), a kompozíciós kötelezettségek és az elemkapcsolatok pontértékének összeadásából áll össze a „D" pontszám. Az egyes elemek nehézségi értékéről (NÉ) a szabálykönyv (Női torna értékelési előírások, 2013) elemtáblázata rendelkezik. Valamennyi szeren öt, a szabálykönyvben előre meghatározott kompozíciós kötelezettséget (KK-t) kell teljesíteni ahhoz, hogy az erre adható maximális 2,50 pontot (5x0,50 pontot) megkapja a tornásznő. Kapcsolati értéket (KÉ-t) egyedi és nagyon nehéz elemek összekötéséből lehet szerezni.

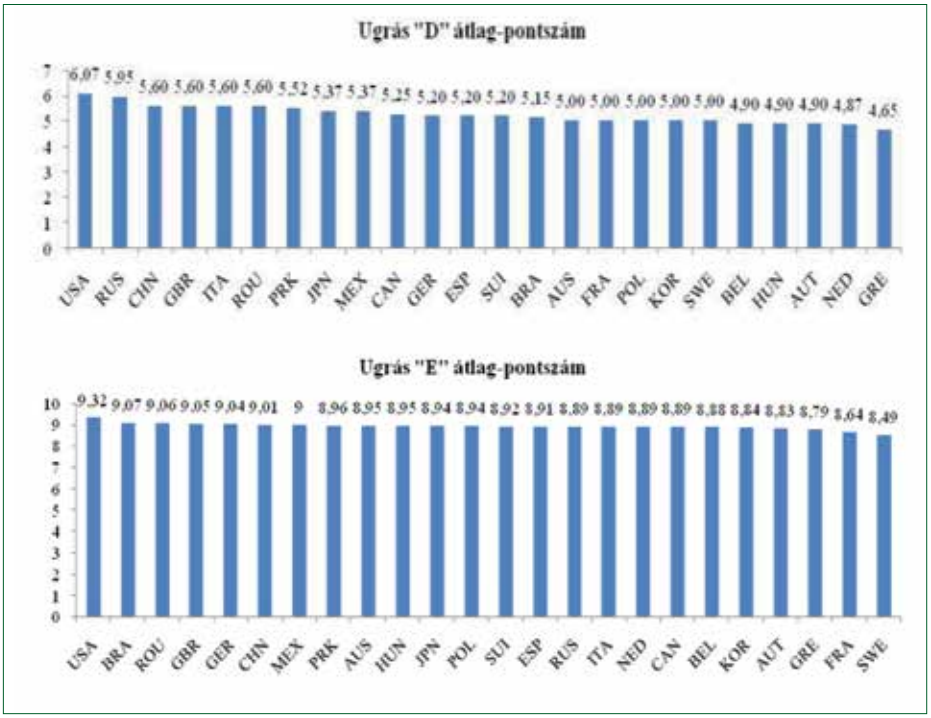
Az „E" zsűri tagjai, a tökéletes kivitelhez viszonyítva, a maximálisan adható 10,00 pontból vonják le a végrehajtási, összeállítási és művészi érték hibáit.

Eredmények pontszámról-pontszámra

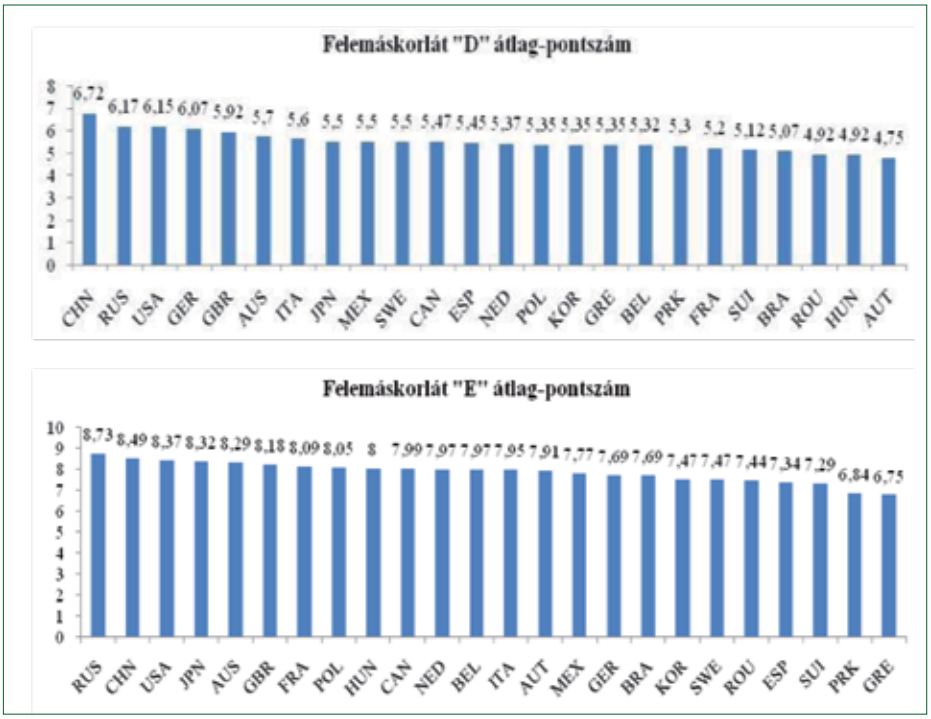
Az adatok feldolgozása során csak a legjobb (továbbjutó) 24 csapat eredményeit vettük figyelembe, hiszen a glasgow-i világbajnokságon is ezen nemzet csapatai lesznek az ellenfeleink. Először minden csapatnál, minden szeren a bennmaradó „D" és „E" pontszámokból átlagokat számoltunk ***(lásd 1. táblázat)***. Ezt követően a négy szerre külön-külön lebontva elemeztük a csapatok és a magyar tornásznők pontszámait, melyeket grafikonon ábrázoltunk.

Az ugrás versenyekről

Az ugrás versenyében az amerikai válogatott, mind a nehézségi érték, mind pedig a kiviteli pontszám tekintetében kimagaslott a mezőnyből, ami annak köszönhető, hogy a versenyzőik fizikai (motoros) képességei lényegesen jobbak, mint a többi nemzet



1. ábra Az ugrás verseny „D” és „E” pontszámainak átlagai országonként



2. ábra A felemáskorlát verseny „D” és „E” pontszámainak átlagai országonként

tornászaié ***(1. ábra)***. A kimagasló technikai szint mellett félelmetes dinamikával ugrottak az USA tornásznői.

Az egyéni összetett verseny során ezen a szeren a kiviteli bíró Zsilinszki Tünde volt. Az összetett finálában a „D” pontszámok 5,00 és 6,30 között mozogtak, ebből a legtöbb – számszerűen 12 db ugrás (dominánsan a Rundel flick-flack-szaltó hátra nyújtott testhelyzetben, 2/1 /720°/ fordulattal a 2. ívben) – 5,80 pontot ért. Az „E” pontszámok átlaga ezen a versenyen 8,915 lett. Az ugrás szerenkénti döntőjében tornázott versenyzők ugrásainak „D” pontszámai 5,00 és 6,40 között alakultak (az 1. ugrás átlaga: 6,175, a 2. ugrás átlaga: 5,80). 6,40-es „D” pontszámú ugrást hárman mutattak be a finálában, mégpedig az V. ugráscsoportból a Rundel flick-flack ½ (180°) fordulattal az 1. ívben – szaltó előre nyújtott testhelyzetben, 1½ (540°) fordulattal a 2. ívben-t. Az „E” pontszámok mindkét ugrás tekintetében átlagosan 9,00 pont fölött mozogtak. Összességében ezen a szeren születtek a legmagasabb „E” pontszámok.

Az ugrás versenyében a magyar csapat a 38 csapatból a 19. helyen végzett. Ezen a szeren esélye sem volt magyar versenyzőnek a szerenkénti döntőbe kerülni, hiszen egyetlen tornásznőnk sem ugrott kettőt a selejtező (csapatverseny) során. Érdekesség lehet, hogy az egész mezőnyből mindössze 27 tornásznő próbálkozott két ugrás bemutatásával. Az 1. számú ábráról leolvasható, hogy a magyar tornásznők alacsonyabb „D” pontszámú ugrásaikat jó technikával hajtották végre, így tudtak a legjobb húsz csapat közé kerülni. Az ugrásaink kiviteli („E”) pontszáma önmagában véve kiválónak mondható, hiszen a 9–10. helyet szereztük meg, a csapat finálába is továbbjutó ausztrál csapattal holtversenyben. Az ugrások nehézségi fokán („D” pontszámán) azonban van mit javítani, hiszen itt csak a 20–22. helyezést sikerült elérni. Az előttünk végzett csapatoknál a leggyakrabban előforduló és magasabb „D” pontszámmal rendelkező ugrások, a Jurcsenko típusú ugrások közül, a szaltó hátra nyújtott testtel és 720°-os vagy akár 900°-os fordulattal a második ívben voltak.

A felemáskorlát versenyekről

Felemáskorláton, ahogy már hosszú évek óta, most is a kínai tornásznők gyakorlatai emelkedtek ki a mezőnyből, mind az összeállítás (nehézségi érték), mind pedig a technikai végrehajtás (kivitel) tekintetében ***(2. ábra)***. A legnehezebb „singes” variációk sokaságát mutatták be gyakorlataikban. A kínai csapat összesített felemáskorlát pontszáma magasan a világ felett alakult (átlagban 15,399, csapatfinálén 15,579). A világbajnokság női versenyének legmagasabb „D” pontszáma is ehhez a szerhez és egy kínai tornásznőhöz köthető, még pedig Yao Jinnan-hoz (6,90). A felemáskorlát tornában a másik vezető iránynak a világbajnoki bronzérmes orosz tornásznők technikai végrehajtás színvonala tekinthető („E” átlagpontszám 8,73, csapatfinálén 8,655). Az egyéni összetett versenyben a „D” pontszámok 5,00 és 6,90 között alakultak (az egy darab 4,30-as pontszám kilóg a mezőnyből). A finálék tekintetében a felemáskorlát szer döntőn voltak a legmagasabbak a „D” pontszámok: 6,487 (6,10–6,90).

Felemáskorláton a magyar csapat, 51,732 ponttal, az egész mezőnyt figyelembe véve, a 16. helyen végzett. Sajnos ezen a szeren is a „D” pontszám alacsony szintje (22–23. hely) dominált. Érdekesség, hogy ezt az

eredményt, a csapatfinálába is bejutó és ott világbajnoki negyedik helyezést szerző, román csapattal holtversenyben értük el. Az „E” pontszámok tekintetében elért 9. hely a pontos kivitelnek és a mindössze egy rontásnak – amely pontszám a végső elszámolásnál ki is esett – köszönhető. Felemáskorláton szerezte a magyar tornásznők legjobb szerenkénti eredményét Makra Noémi, aki a kvalifikáció során, a 213 gyakorlatból, 13,866 (5,70+8,166) ponttal 31. lett.

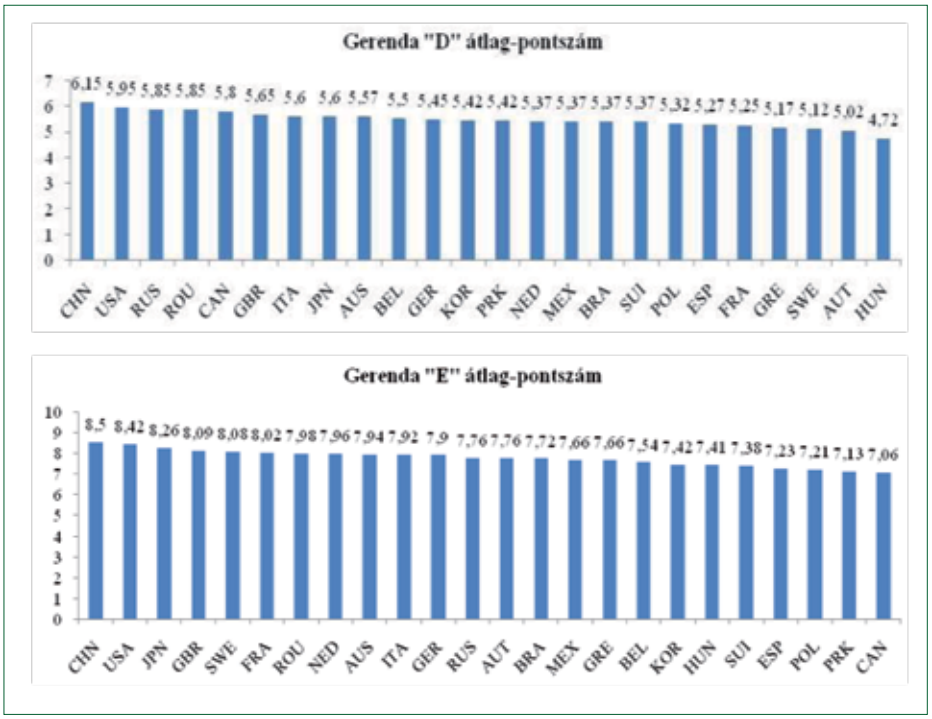
A gerenda versenyekről

Habár nem ugyanolyan mértékben, mint a felemáskorláton, de gerendán is a kínai fölény volt a jellemző ***(3. ábra)***. Az élmezőny gerenda gyakorlataiban egyre gyakrabban fordul elő a szaltó hátra 360º-os fordulattal, ami a legnehezebb elemek közé tartozik. Ez az elem zsugorhelyzetben „F” (0,60 pont), nyújtott testtel pedig „G” (0,70 pont) értékű. Egyre többen kapnak bónusz tizedet három akrobatikus elem összekötéséért. Nagyon népszerűek lettek az úgynevezett „fejérintős” gimnasztikus ugrások (például: gyűrűugrás), amelyek ezt magas elemértéküknek köszönhetik. A gimnasztikus elemek közül, a kompozíciós követelmények között is szereplő fordulatokat egyre több tornász választja magas nehézségi értékkel. Sajnálatos, hogy az említett elemek a magyar tornásznők gerenda gyakorlataiban nem, vagy csak egy-egy próbálkozás erejéig találhatók meg. Az egyéni összetett verseny során a „D” pontszámok 5,20 és 6,50 között alakultak (egy darab 4,00-t kivéve). Az „E” pontszámok azt tükrözik, hogy kevesebb volt a rontás, a leesés. A szerenkénti döntőket tekintve a tornásznők gerendán érték el a legalacsonyabb „D” és „E” pontszámokat (5,937, illetve 8,237).

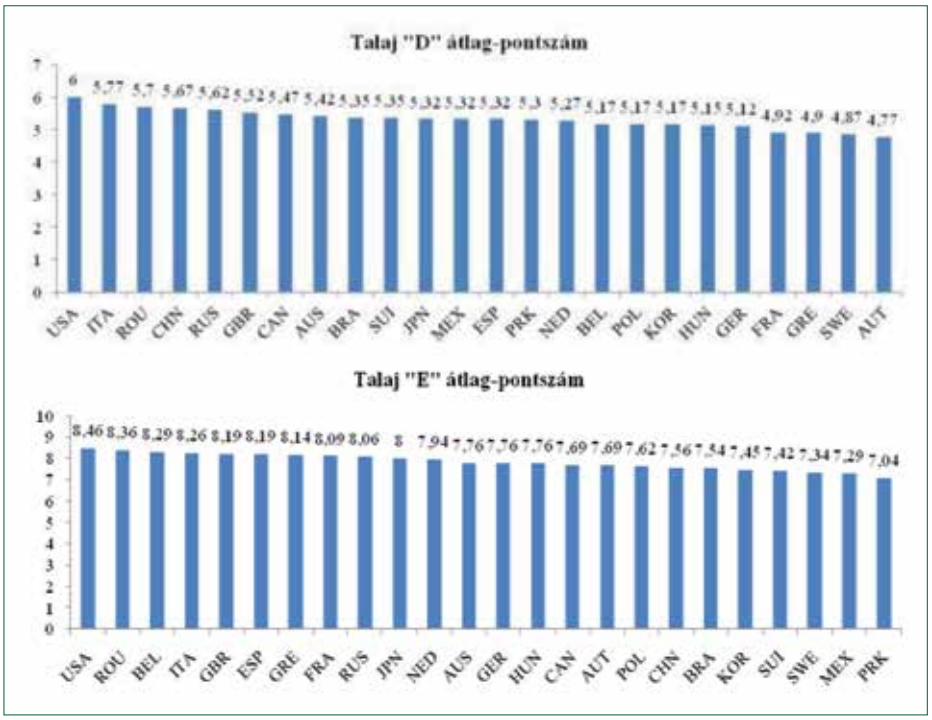
Sajnos, hosszú idő óta, a gerenda tekinthető a magyar csapat leggyengébb szerének. 38 csapat eredményét figyelembe véve gerendán mindössze a 28. helyen végeztünk. A kvalifikációs verseny során 216 gerenda gyakorlatot láthattunk. A magyar tornásznők gerenda gyakorlatai a mezőny második felében találhatók. A jövő évi kvalifikációs világbajnokságra továbbjutó 24 csapat között messze, 0,30 ponttal lemaradva, a leggyengébb a gerenda gyakorlataink nehézségi értéke. Ezek az alacsony „D” pontszámok a hiányos kompozíciós követelményeknek köszönhetők – lásd akrobatikus kötés hiánya mínusz 0,50 pont; a leugrások egy része „C” értékű, ami csak 0,30 pontot ér; a nem megadható (nem létező) elemkapcsolatok hiányzó plusz tizedei. Az „E” pontszámok csapatátlagát tekintve, a sok (négy darab) leesés, megingás és bizonytalanság ellenére is a 19. helyet szereztük meg. Ez annak tudható be, hogy több olyan ország tornásznői is sokat hibáztak, akik egyébként a végelszámolásnál előttünk végeztek. Gondolhatunk itt a kanadai, a spanyol, a svájci vagy a lengyel csapatra.

A talaj versenyekről

Érdekességként említhető, hogy a FIG Technikai Bizottság számára beadott négy új talajelem mindegyike gimnasztikus elem. Személyes megjegyzés, hogy kiviteli bíróként, a csapat finálában ezen a szeren pontoztam (Barsiné D. I.). Az élmezőnyt figyelve megállapítható, hogy egyre többen ugranak dupla szaltót hátra, 720º-os fordulattal, illetve dupla szaltót hátra nyújtott testtel és 360º-os fordulattal (mindkettő „H” elem, 0,80 pontértékkel). A gimnasztikus elemekre – a gerendához hasonlóan – a magas nehézségi értékkel rendelkező fordulatok és a



3. ábra A gerenda verseny „D” és „E” pontszámainak átlagai országonként



4. ábra A talaj verseny „D” és „E” pontszámainak átlagai országonként

„fejérintős” ugrások a jellemzőek. Az egyéni összetett versenyben a „D” pontszámok 4,40 és 6,50 között alakultak. A szerenkénti döntőben a „D” pontszámok átlaga 6,15, míg az „E” pontszámoké 8,32 volt.

A magyar csapat talajon, az egész mezőnyt figyelembe véve – a felemáskorláthoz hasonlóan – a 16. helyen végzett. Az „E” pontszámok rangsorában megszerzett 12–14. hely arra utal, hogy tornászaink a kevésbé nehéz gyakorlataikat jó, szép kivitellel hajtották végre ***(4. ábra)***. A magyar tornásznők talajgyakorlatainak „D” pontszámait vizsgálva megállapíthatjuk, hogy ezen a szeren sem a magas nehézségi érték a jellemző, ezért (is) végezhettünk a 19. helyen. Ez legfőképpen a pontatlan végrehajtás miatt leértékelt gimnasztikus elemeknek, illetve egy becsúszott hibának köszönhető, nevezetesen: a magyar csapat legjobb versenyzője gyakorlatából kihagyott egy KK-t, különböző irányú szaltója nem volt, ami mínusz 0,50 pont.

Összefoglalás

A nanningi világbajnokság legnagyobb jelentőségét az adta, hogy a következő glasgow-i kvalifikációs világbajnokságon csak az az ország vehet részt, amelyiknek a csapata az első 24 helyezett közé került. Az elmúlt évekhez képest a nemzetközi mezőnyben – mind a csapatok, mind pedig az egyéni versenyzők sorrendjében – nem volt különösebb meglepetés. Az azonban mindenképpen elgondolkodtató, hogy az ukrán, az üzbég, az azeri és az előretörő latin-amerikai országok közül a kolumbiai, a venezuelai, az argentin csapat nem jutott tovább. Az amerikai tornásznők továbbra is nagy anyagerővel és biztonsággal versenyeztek. A selejtező verseny során a „D” pontszámok széles skálán mozogtak, mind a négy szert figyelembe véve, 2,20-tól 6,90-ig. (Kivétel ez alól a gerenda, ahol sérülés miatt az alsó érték 1,80.) A kiviteli pontszámok is széles skálájúak, itt a gerenda és a talaj versenybírói voltak a legszigorúbbak. A női tornában kialakuló trendnek tűnik, hogy ezen a két szeren versenyről-versenyre egyre nagyobb hangsúlyt kap a művészi hatás.

A magyar női tornászválogatott sikeresen teljesítette a minimális előzetes célkitűzést és 20. helyezésével kivívta a jogot a 2015-ös kvalifikációs VB-n való indulásra. A magyar tornásznők nanningi szereplésének értékelésekor megállapíthatjuk, hogy a gyakorlataik nehézségi értéke („D” pontszáma) egyes szereken továbbra is elmarad, nemhogy a világ élmezőnyétől, de még a középmezőnyétől is. A legnagyobb lemaradásunk felemáskorláton és gerendán jelentkezik, kisebb a távolság ugráson és talajon. A kiviteli pontszámokon („E” pontszámokon) legfőképpen gerendán kell javítani. Emellett jövőbeni feladat, hogy versenyzőink gyakorlataikat képesek legyenek versenyszituációban is hibátlanul bemutatni.

Azt, hogy a női tornászválogatott jövő évi kvalifikációs VB eredményét és a magyar női torna előrelépését mennyire meghatározhatja a gerendán történő fejlődés, mi sem bizonyítja jobban, mint Draskóczy Imre szövetségi kapitány nanningi VB-t értékelő záró sorai, azaz: Egy biztos, minden nemzetnek megvan a saját gerenda melegítése és az egyensúlyi helyzetek megalapozása. Egyben azonban mindegyik különbözik tőlünk, az pedig a gerendán eltöltött idő és mennyiség! (Draskóczy, 2014)

Irodalom

- Draskóczy Imre (2014): Világbajnokság beszámoló. Kína – Nanning, 2014. október 03–12. www.matsz.hu
- Hamar Pál (1996): Hogyan tovább tornasport? Mester-edző, 3. 7–12.
- Hamar Pál, Kalmár Zsuzsa (2005): A magyar női torna helyzete a 2004. évi Amszterdami Európa-bajnokság eredményeinek tükrében. Magyar edző, 1. 14–17.
- Kalmár Zsuzsa, Hamar Pál (2002): Egy sportpályafutást döntően befolyásoló tornaelem. Magyar-edző, 2. 29–32.
- Női torna értékelési előírások 2013. (FIG Code de Pointage 2013–2016 Gimnastique artistique feminine) Fordította: Machalikné Hlavács Irén. www.asp01.ex-lh.hu

Edzők írták

Edzőképzés

Adjudani Pezsman kosárlebdaedző

Ma Magyarországon a sport megítélése társadalmi szinten nem jó, az igazolt sportolók létszámának háromszorosát teszi ki a regisztrált alkoholisták száma. Ezzel együtt minden olyan emberre, aki a napot edzéssel fejezi be, 4 olyan lakos jut, aki az estéit a deviáns magatartásformákat propagáló televíziós „celebekkel" tölti. Ezek után nem is csoda, ha a közegészségügyi mutatókat tekintve egyre több ember számára maga a „sportoló nemzet" kifejezés is kérdőjeles.

Társadalmi helyzet

Ma Magyarországon a sport megítélése társadalmi szinten nem jó, az igazolt sportolók létszámának háromszorosát teszi ki a regisztrált alkoholisták száma. Ezzel együtt minden olyan emberre, aki a napot edzéssel fejezi be, 4 olyan lakos jut, aki az estéit a deviáns magatartásformákat propagáló televíziós „celebekkel" tölti. Ezek után nem is csoda, ha a közegészségügyi mutatókat tekintve egyre több ember számára maga a „sportoló nemzet" kifejezés is kérdőjeles. Ebben az áldatlan helyzetben kell kialakítani azt a rendszert, amely nem csak a versenysportot hozza „jobb formába", hanem a lakosság egészére is jó hatással lehet a szabadidősport fontosságát tekintve. Egyértelmű, hogy ebből az állapotból a sportolók és edzőik tudják kivezetni a társadalmat, a sport megítélését csak ők tudják a helyére emelni.

Edzői képesítések aránya, anyagi kérdések, „láthatatlan edzők"

A kosárlabda sportágnál maradva négy budapesti kerületet tekintettem át, a négy kerületben összesen 9 utánpótlás nevelőegyesület működik. A 9 egyesületben összesen 29 edző dolgozik az alábbi képesítésekkel:

- szakedzői képesítés: 8 fő
- sportedzői képesítés (jelenleg OKJ-s rendszerben megszerezhető): 19 fő
- sportoktatói képesítés (2004 előtt segédedzői képesítés volt, érettségi nem kell hozzá, OKJ-s rendszerben szerezhető meg): 2 fő

A fenti arány nem tekinthető országos szinten reprezentatívnak, de hozzávetőleges képet ad. Van olyan egyesület, ahol sportoktató foglalkozik egy személyben az összes sportolóval, s olyan települések is vannak szép számmal Magyarországon, ahol a teljes sportági képzést sportedzők és sportoktatók végzik. Az edzői végzettségeket tekintve a kosárlabda jó helyen áll, hiszen sok sportágban még mindig előfordul a képesítés nélküli oktatás (törvénytelen), elsősorban tanfolyami rendszerben.

Feltűnő, hogy a pedagógus életpályamodell bevezetésével és a TAO támogatás elterjedésével csökkent azon edzők száma, akik e tevékenységük mellett aktívan dolgoznak testnevelő tanárként. Elmondások alapján ennek oka az, hogy a testnevelők általában reggel 8 órától munkában vannak, s nem kívánnak késő estig edzéseket tartani, majd hétvégén versenyekre járni, anyagi érdek sem mindig fűződik hozzá, hiszen egyre magasabbak a fizetések, ez fordítva is igaz.

Más a helyzet a nem kiemelt sportágaknál, létezik ma olyan eredményes sportág, ahol az utánpótlás válogatottak mellett társadalmi munkában dolgoznak edzők, ez a jelenség igen elterjedt. A társadalmi munkában végzett edzői tevékenység (szakképesítéssel) a TAO-s sportágaknál is előfordul, ezeket a lelkiismeretes embereket minden lehetséges módon segíteni kell.

Pontos nyilvántartás a képesítésekről, foglalkoztatásról jelenleg nincs. A kosárlabda ilyen téren mintaként szolgálhat, hiszen csak olyan edző működhet közre mérkőzéseken, aki szerepel az országos edzői nyilvántartásban, ez feltételezi a szakképesítés meglétét is. Egy ilyen rendszer kialakítása nem igényel különösen nehéz informatikai megoldásokat, cserébe valós képet ad az aktív edzők létszámáról, képzettségéről, továbbképzőkön és egyéb szakmai rendezvényeken való részvételéről, aktivitásáról. Egy éven belül létre lehetne hozni minden sportág nyilvántartó rendszerét, mely akár első lépés is lehet a korábban már több ízben említett edzői kamara megalapítására.

Reális jövőkép csak a valós kép ismerete mellett vázolható fel, valós képet pedig ma sajnos nem kapunk.

Problémák a képzésben

A mai edzőképzés legégetőbb problémája kétségtelenül az, hogy a sportoktató képzésbe érettségi nélkül is be lehet kerülni. Ezen a legrövidebb úton változtatni kell, 2013-ban felvetődött az OKJ-s sportoktatói képzés megszüntetése. Attól függetlenül, hogy megmarad-e az oktatói képzési szint, az érettségihez ragaszkodni kell a jövőben.

A sportedző (szintén OKJ) képzés színvonala eltérő, de itt követelmény az érettségi és a versenyzői múlt. Vannak olyan képzési központok, ahol TF-es, ELTE-s tanárok oktatnak és a gyakorlatot is a legelismertebb szakedzők vezetik, ugyanazokat az egyetemi tanegységeket oktatják, mint a felsőoktatásban. Máshol alacsonyabb szintű oktatáshoz alacsonyabb szintű vizsgakövetelmény párosul. A sportedző képzésben ragaszkodni kell az egységes rendhez és e tekintetben mindegy, hogy a képzés OKJ-s formában vagy felsőfokú szakképzésben történik. Az egységes képzési és követelményrendszerhez minden érintett intézménynek alkalmazkodnia kell.

Látni kell azt is, hogy jelenleg az edzőképzés felső szintje nem kifejezetten vonzó még az élsportolók számára sem. Ennek lehetséges oka a következő részben kerül kibontásra.

Beláthatatlan finanszírozási rendszer

A nem kiemelt sportágakban, ahol kisebb a külső támogatás mértéke, jelenleg igen alacsony arányban dolgoznak főállású edzők, ebből adódóan a felsőfokú tanulmányok sem vonzók e szegmensben. Sajnos keveset beszélünk róla, de a TAO támogatás sorsa is bizonytalan 2017-től, így fennáll a veszélye annak, hogy a most jó pénzügyi helyzetben lévő látványsportágak pénzcsapjai egyik pillanatról a másikra apadnak el pont úgy, mint a 90-es évek elején . Ez hasonló következményekkel is járhat, mint akkor, s ha ez így lesz, edzők tömege fogja kényszerből elhagyni a sport világát. Erre sajnos konkrét megoldási javaslat nem létezik, ahogy az erre vonatkozó célirányos kérdésekre sem érkezik soha érdemben használható, konkrét válasz, döntéshozói szinten is legfeljebb csak annyi, hogy „majd biztos lesz valami", ez pedig aggasztó képet jósol. Végeztem egy kisebb, szintén nem reprezentatív felmérést, szakosztályvezetőket kérdeztem arról, mit terveznek a TAO rendszer utáni időszakra. A válasz mindenhol egyhangú volt: „Akkor megszűnik az egyesületünk." Az EU-s szakpolitikákat és költségvetési prioritásokat tekintve csak reménykedni lehet a pozitív jövőképben. Ugyanakkor a reménykedésnél talán ésszerűbb felkészülni a TAO utáni életre, ami az edzők szempontjából rendkívül aggasztó, hiszen a fő prioritást az fogja jelenteni, hogy minél kevesebb sportszakember hagyja el a sportágakat. Ez azonban komplex, ciklusokon átívelő kormányzati feladat. Az edzőképzést és a sport területén végzett munkát ismét vonzóvá kell majd tenni, ez azonban nagyon nehéz és hosszú feladat lesz, melyet már most elő kell készíteni.

Nincs átmenet a képzési szintek között

Ma sportszervezői diplomával részt lehet venni a TF felsőfokú szakedző képzésében. Ezzel egy időben sportedzői végzettséggel és egy bármilyen területen szerzett legalább főiskolai szintű diplomával testnevelő instruktori képzésre lehet jelentkezni, mely egy éves időtartamú, s a képzés befejezése után testnevelő tanári Msc képzésbe lehet csatlakozni (2019-ig e nélkül, OKJ-s sportedzői, sportoktatói képesítéssel és legalább főiskolai szintű diplomával is lehet testnevelés órát tartani.). Ezt az ellentétet sürgősen fel kell oldani és továbblépési lehetőséget kell biztosítani a sportedző végzettséggel rendelkező agilis edzők számára úgy, hogy a sportedzői végzettség és bármely legalább főiskolai szintű diploma megléte épüljön be a szakedző képzésbe, a szintek között legyen előrelépési lehetőség. Viszonylag kis adminisztratív munkával így olyan előnyös helyzetet lehetne teremteni, ami az edzők részéről is pozitív visszacsatolást kapna, emellett elsősorban óriásit lendítene a képzettségi szinten. Ez a kis lépés hatalmas lépés lenne az edzőképzést illetően, mert amellett, hogy nem sért érdekeket, lehetőséget biztosít a szakmai fejlődésre. Ez a rendszer alapvetően feltételezi legalább egy középfokú nyelvvizsga meglétét is, ami szakedzői szinten nem csak a nemzetközi versenyek szempontjából, hanem az idegen nyelvű szakmai anyagok elsajátítása miatt is előnyös. Sok ambiciózus, egyébként diplomás, sportedzői végzettséggel rendelkező edző bizonyára élne a továbblépés lehetőségével és szerezne felsőfokú szakedzői képesítést, ha ez a lépcsőfok járható lenne.

Kötelező továbbképzés

Itt is pozitív példa a kosárlabda, hiszen csak az kaphat működési engedélyt, aki az év során megfelelő számú kreditpontot szerzett. E kreditpontokat továbbképzések keretein belül lehet megszerezni, ezt kiegészítve pont jár további szakmai tevékenységekért (részvétel tudományos konferencián, világversenyen, publikáció). Az élvonalban működő edzők számára kötelező a publikáció, s az anyagokat azzal a céllal teszi nyilvánossá a szövetség, hogy az alacsonyabb osztályban működő edzők tanulhassanak belőle. Ezt a példát a többi sportágban is érdemes lenne követni, mert viszonylag alacsony ráfordítással fel lehet pezsdíteni a szakmai életet, s az edzők kifejezett érdeke, hogy ebben a munkában részt vegyenek. Ennek rövidtávon is látszanak az eredményei, sajnos azonban az edzőtovábbképzés fogalma sok sportág szakemberei között nem terjedt el megfelelően.

Összegzés

- A lakosság, gyermekek fizikai állapota az általános társadalmi trendekkel egyenesen arányosan alakul, a sport megítélése nem elég jó
- Az edzőképzésben az érettségihez ragaszkodni kell
- A legtöbb edző középfokú edzői végzettséggel rendelkezik, innen azonban egyszerűen nem létezik továbblépési lehetőség, ezt meg kell teremteni
- Ma a felsőfokú edzői tanulmányok nem kifejezetten vonzóak az élsportolók számára sem
- 2015-ben a XXI. században sincs pontos nyilvántartás az edzőkről
- Hatalmas sportfinanszírozási probléma következhet be 2017-ben, ami teljesen új megoldásokat kíván a legnépszerűbb sportágakat illetően
- Nincs átmenet a képzési szintek között, pedig egy kis adminisztratív munkával a sportedzői képesítéseket be lehetne építeni a szakedző képzésbe. Véleményem szerint ez kulcskérdés, hiszen bevonhatók lennének az agilis edzők a felsőfokú szakedző képzésbe, de ma nincs továbblépési lehetőség
- A kötelező továbbképzés tekintetében jó példa a kosárlabda, a sportágban meghonosított rendszert érdemes lenne kiterjeszteni a többi sportágra

Szakmázzunk

Edzőképzés – az eredményes magyar sport alapja

Köpf Károly

A magyar sport nemzetközi és főként olimpiai eredményességének záloga a sport „szürkeállománya", az edzők magas szintű szakmai képzettsége, kreativitása. A magyar edzőképzés valamikor világszínvonalú volt. A TF-en a testnevelő tanárképzés mellett a múlt század húszas éveitől folyt edzőképzés is. A TF hosszú ideig az edzőképzés egyetlen hazai fellegvára volt. Az itt képzett és végzett edzőknek döntő szerepe volt a magyar sport nemzetközi, elsősorban olimpiai eredményességében. A TF-en tanító tanárok szaktudása, személyisége záloga volt a nemzetközileg is kiváló hírnévnek örvendő edzőképzésnek. Olyan kiváló tanárok oktattak, mint Bácsalmási Péter, Koltai Jenő, Harmati Sándor (atlétika), Kolozs Ferenc, Varga Jenő (kézilabda), Páder János (kosárlabda), Csanádi Árpád, Zalka András (labdarúgás), Kabos Gábor (torna), Bay Béla, Lukovich István (vívás). De hosszan lehetne sorolni a neveket más sportágakban is. Az évek során kialakult az edzőképzés jól felépített rendszere. Az alapfokú (segédedző), középfokú (edző) és felsőfokú (szakedző) edzői képesítés világos rendszerben egymásra épült. Mire valaki a szakedzői képesítést megszerezte, alaposan felvérteződött mind a sporttevékenység és sportága elméleti ismereteivel, mind a magas fokú edzői munkához szükséges gyakorlati ismeretekkel.

A négyéves testnevelő tanári képzéssel párhuzamosan az utolsó négy félévben a szakképzés keretében középfokú edzői képesítést lehetett szerezni, amelyből két éves gyakorlati edzői munkával tovább lehetett lépni a szakedzői képesítésbe.

A hetvenes évektől bevezették a kötelező edzőtovábbképzést /6/1976. (OTSH K.5.) rendelet/. Az edzőknek ötévente kötelezően meg kellett újítaniuk működési engedélyüket.

Az edzők alkalmazását, bérezését szigorú rendeletek szabályozták, melyek betartását a mindenkori állami sportigazgatási főhatóság, illetve annak kihelyezett lábai, a megyei sporthivatalok ellenőrizték.

A rendszerváltozás után, a múlt század kilencvenes éveitől liberalizálódott és egyben piacosodott az edzőképzés ...
A liberalizálódás egyben a képzés felhígulását, színvonalának visszaesését jelentette.

A rendszerváltozás után, a múlt század kilencvenes éveitől liberalizálódott és egyben piacosodott az edzőképzés. Megszűnt a TF privilegizált helyzete, megszületett az OKJ-s edzőképzés, a képzés komoly profitot termelő üzletággá alakult. A liberalizálódás egyben a képzés felhígulását, színvonalának visszaesését jelentette. Bár a képzőhelyeket akkreditálni kell és az egyes tantárgyakra kötelezően előírt óraszámok valamint vizsgakövetelmények vannak, de az akkreditáció formális, a képzés színvonalában az egyes képzőhelyek között óriási a különbség, a vizsgarendszer pedig felettébb „rugalmas". Főleg a fitnesz iparban az OKJ-s képzés nem túl szigorú előírásaitól is eltérve, elindultak a néhány hetes edzői tanfolyamok, melyek végén a résztvevők edzői működésre jogosító papírt kapnak.

Ezután megváltozott a labdarúgó edzőképzés ideológiája is. MLSZ azt hangoztatta, hogy az UEFA nem fogadja el az eddigi hagyományos képzéssel szerzett edzői végzettséget, csak az UEFA licence rendszer érvényes. Akinek nincs licences végzettsége, nem működhet a magyar labdarúgásban, legyen akár szakedzői végzettsége, netán mesteredzői címe is. 2002-től nálunk is megindult az UEFA licence rendszerű edzőképzés és először 2003-ban adtak át UEFA diplomákat. Azóta az MLSZ Edzőképző Intézete (most Szakmai és Felnőttképzési Intézet) futószalagon ontja az UEFA licences edzőket. Az NB I-ben vezetőedzőként való működésre jogosító pro licencet több mint százan szereztek. Csak töredékük dolgozik első osztályú csapatnál. A pro és „A" licencet szerzett edzők száma meghaladja az ötszázat. E számokból nyilvánvaló, hogy az

MLSZ-t nem a hazai futball edző-szükséglete, hanem az anyagi haszonszerzés vezette a tanfolyamok lebonyolításánál. Ráadásul még az UEFA szabályokat is felrúgták: az UEFA szerint egy ország legfeljebb kétévente indíthat pro licences tanfolyamot és egy-egy tanfolyam maximális létszáma nálunk 15 fő lehetne. Nálunk az időintervallumot lerövidítették, a létszámot bőven túllépték. Az alacsonyabb végzettségi kategóriát jelentő „B" licences edzőből már több ezer, az MLSZ által indított MLSZ „D" licences edzőből közel nyolcezer van.

Álljon itt elrettentő példaként az MLSZ „D" edzőképzés színvonala: a képzés időtartama 50 óra (20 óra elmélet, 30 óra gyakorlat). Az elméleti blokkban a pszichológia és pedagógia ismereteire 2 óra, a labdarúgás alapvető sportorvosi, élettani és elsősegély nyújtási ismereteinek elsajátítására szintén 2 óra áll rendelkezésre. A „D" licences tanfolyamnak az érettségi nem követelménye! Képzeljük el azt az edzőt, aki ilyen „alapos" felkészítés után kezd el gyerekekkel foglalkozni! Már pedig az utánpótlásra és a labdarúgás alacsonyabb szintjeire ez a jellemző.

A 7/1998.(II.17.) MT rendelet megszűntette az – egyébként már akkor is hosszabb ideje nem működő – kötelező edzőtovábbképzést és azt fakultatív jelleggel – nem kötelezően – a szövetségek hatáskörébe rendelte. A szövetségek egy része évente egy-két alkalommal tartott is edzőtovábbképzést a sportágban dolgozó szakembereknek, de jelentős részük ezt sem tette meg. De még ahol volt is továbbképzés, ott sem volt mindenütt kötelező a részvétel. A Magyar Edzők Társasága a Magyar Sporttudományi Társasággal, a MOB-bal és a TF-el karöltve rendezett edző továbbképző konferenciákat, amelyek azoknak az edzőknek voltak kötelezőek, akik valamilyen állami juttatásban részesültek (Gerevich-ösztöndíj, Héraklész Program stb). Ez hozzávetőleg négy-ötszáz edzőt érintett. A MET szinte megalakulása, 1993) óta harcol a kötelező edzőtovábbképzés újbóli bevezetése mellett, de ez a harc mind a mai napig nem vezetett eredményre. Annyit sikerült elérni, hogy a 2012-ben módosított Sporttörvény kötelezővé tette az edző részére a részvételt a szövetség által szervezett edzőtovábbképzésen. Haladás az is, hogy ma már a szövetségek jelentős többsége szükségesnek tartja az edzők továbbképzését és ehhez egyre többen veszik igénybe a MET segítségét. De mindez nem helyettesítheti a valamennyi edzőre kiterjedő, rendeletileg szabályozott edzőtovábbképzést.

Felborult a rend az edzők alkalmazásának területén is. Létezik ugyan a 157/2004. sz. Kormányrendelet, amely előírja, hogy a sport területén milyen képesítés szükséges az egyes munkakörök ellátásához, ennek betartását viszont senki sem ellenőrzi. Így fordulhat elő, hogy kvalifikált edzői, szakmai vezetői végzettséget igénylő munkakört sportbeli képesítés nélküli, vagy alacsony képesítésű szakember lát el.

Ma Magyarországon – pontos adat erről nincs – legalább 15–20 ezer, valamilyen szintű edzői képesítéssel rendelkező személy létezik, s ebből 12–15 ezren aktív edzői tevékenységet folytatnak. Eljött tehát az ideje annak, hogy mind az edzőképzésben, mind a továbbképzésben, mind pedig az edzők foglalkoztatásában az állam rendet teremtsen és a modern sport – verseny- és szabadidősport – igényeinek, szakmai követelményeinek megfelelő szabályozás szülessen.

Ennek jegyében kezdeményezett a Magyar Edzők Társasága egy kerekasztal beszélgetést, amelynek fő témája az edzőképzés helyzete, jövője volt. A beszélgetésen házigazda Testnevelési Egyetemet Mocsai Lajos rektorjelölt, Dr. Sternbenz Tamás tanszékvezető, Dr. Hamar Pál tanszékvezető, Dubecz József egyetemi docens, Dr. Géczi Gábor egyetemi docens képviselték. A Magyar Edzők Társaságától Molnár Zoltán elnök és Köpf Károly főtitkár voltak jelen. A magyar Sporttudományi Társaság részéről Dr. Szőts Gábor főtitkár, az EMMI Sportért Felelős Államtitkársága részéről Nagy Dóra vett részt a kerekasztal beszélgetésen. A Magyar Labdarúgó Szövetséget Szalai László az Edzőképző Központ igazgatója, a Magyar Országos Kosárlabda Szövetséget Mészáros Lajos szakmai koordinátor, a Magyar Vízilabda Szövetséget Kásás Zoltán az edzőképzés koordinátora képviselte.

A TF-en (most már Testnevelési Egyetem) egy szakembergárda hozzálátott az edzőképzés reformjának előkészítéséhez. Negyven sportági szakszövetséggel és sportszövetséggel konzultáltak és kialakították – a korábbi edzőképzési rendszer értékeit is figyelembe vevő – háromlépcsős edzőképzés modelljének javaslatát. Javasolják az OKJ-s edzőképzés megszüntetését. A TF javaslatában egy négy féléves, úgynevezett FOKSZ (Felsőoktatási Szakképzés) szerepelne, mint

az edzőképzés alsó szintje (ez váltaná ki az OKJ-s képzést). A felvételi követelményeket a TF és a szövetségek határoznák meg. (Az érettségi alapkövetelmény lesz (az OKJ-s képzéshez nem kellett érettségi). Erre épülne a kétéves sportági szakedző képzés. A Testnevelési Egyetem indítana hároméves (hat féléves) nappali sportági szakedző képzést (BSC) is. Végül az edzőképzés csúcsát az MSC képzés jelentené, amely elsősorban már a sporttudományos ismeretek irányába vinné tovább a képzést és okleveles szakedzői végzettséget adna.

Nagyon fontos, hogy a kialakítandó új rendszer eurokonform legyen és illeszkedjen a felsőoktatás rendszerébe. Ennek ez a javaslat eleget tesz. A kerekasztal beszélgetésen résztvevő szakemberek egyöntetűen kiemelték, hogy az edzői munka pedagógiai tevékenység, az edző pedagógus, ezért a mind a felvételi eljárás, mind a képzés során, mind pedig a vizsgáztatással biztosítani kell, hogy csak olyan személyek kapjanak edzői működési engedélyt, akik a pedagógusokkal szemben támasztott sokrétű követelményeknek eleget tesznek. Nem lehet, hogy képzetlen, emberileg arra alkalmatlan edzők foglalkozzanak a gyerekekkel, sportolókkal. Érvényes ez a fitnesziparba dolgozó edzőkre is, hiszen nem megfelelő szakmai felkészültséggel jóvátehetetlen károkat okozhatnak.

Az edzőképzésben a mennyiségi szemlélet helyett a minőséget kell elsődlegessé tenni. Bár kétségtelen, hogy a szabadidősportnak és a fitnesziparnak nagy a munkaerő igénye, de ez nem mehet a képzés, a színvonal kárára.

Kiindulási pontnak kell tekinteni, hogy az edzőképző intézményekben (TF és megállapodás alapján a testnevelő tanár és sportszakember képzéssel foglalkozó felsőoktatási intézmények) olyan tanárok, edzők, sportszakemberek oktassanak, akik magas színvonalon képesek a jövő edzőit képezni.

A jelenleg szövetségi keretek között folyó, úgynevezett licences edzőképzéseket össze kell „fésülni" a javaslatban szereplő felsőoktatási edzőképző rendszerrel. A szövetségeknek partneri szerepe van az edzőképzésben, elsősorban a gyakorlati képzés megszervezésében, lebonyolításában. A szövetségeket fel kell mérni, hogy mennyire alkalmasak erre a feladatra. Ahol hiányosságok tapasztalhatók, sürgős segítséget kell nyújtani, kinevelni olyan kádereket, akik képesek a sportági edzőképzés koordinálására.

Olyan vélemény is elhangzott a kerekasztal beszélgetés során, hogy az új edzőképzési rendszer akkreditálását és bevezetését

széleskörű konzultáció előzze meg minden érintett bevonásával. Szánjunk rá több időt, de alkossunk hosszú távra szóló rendszert.

Nagyon fontos az edzőképzést a TF szakmai primátusára épülő egységes rendszerbe foglalni, amely valamennyi képzőhelyre érvényes. Azokat a rendeleteket, amelyek az edzők képzésére, továbbképzésére és foglalkoztatásukra vonatkoznak, felül kell vizsgálni, korszerűsíteni és betartásukat szigorúan ellenőrizni kell. A Magyar Edzők Társasága támogat minden olyan kezdeményezést, javaslatot, amely az edzőképzés korszerűsítését, színvonalának emelését eredményezi és minden erejével azon van, hogy az edzők képzése, továbbképzése és foglalkoztatása egységes rend alapján történjen.

Egy záró gondolat: orvost, pedagógust, mérnököt, közgazdászt, mezőgazdászt egy bizonyos kontingens erejéig ingyen – állami pénzen – képezünk. Miért csak azoknak kell mindent megfizetniük akik edzők akarna lenni. Edzőnek lenni luxusnak számít?

Edzők írták

Mit várnak el az edzőtől az edzők és a versenyzők?

Szabó S. András
Ward Mária Általános Iskola és Gimnázium, Budapest

Nyilvánvaló, hogy a sporteredmények elérésében a jól képzett, tehetséges edzők kiemelkedő szerepet játszanak. Azaz inkább humorral teltnek, mint igaznak vehetjük Horváth Péter – Cserháti László (2012) által idézett – mondását, mely szerint: „A tehetség születik, az edző meg elrontja. Néha nem sikerül, abból lesz a bajnok." Az edzőkkel szemben rengeteg elvárás fogalmazható meg, ami a felkészültségüket, ismeretátadó képességüket, viselkedésüket, segítőkészségüket s egyéb jellemző paramétereiket illeti. Nem könnyű definiálni, hogy igazából mit is várunk el egy edzőtől, milyen tulajdonságokkal kell felvértezni magát ahhoz, hogy elismert, sikeres edző legyen.

Összefoglalás

A szerző 10 elvárást fogalmazott meg az edzőkkel szemben, ezek a következők: fizikai képességek, tudásszint (mentális képességek), ismeretátadási képesség, különböző korú és nemű versenyzőkkel való foglalkozás képessége, pedagógiai érzék, a versenyző támogatása és együttműködés vele, segítőkészség, motiváltság, megjelenés és kinézet, viselkedés. A felmérés során különböző sportágak képviseletében több, mint 200 edző és több, mint 700 versenyző véleménye alapján került kiválasztásra az edzői munka jellemzésére a legfontosabbnak ítélt 3 paraméter. Ezen 10 jellemző közül az edzők szerint a legfontosabb az ismeretátadási képesség, aztán a pedagógiai érzék és a tudásszint következett. A versenyzők véleménye alapján is az ismeretátadási képesség kapta a legtöbb szavazatot, a második helyre került a tudásszint, a harmadik helyet pedig a versenyzők támogatása, az edző s a versenyzők közötti együttműködés (CCP) jellemzőnek ítélték.

Bevezetés

Nyilvánvaló, hogy a sporteredmények elérésében a jól képzett, tehetséges edzők kiemelkedő szerepet játszanak. Azaz inkább humorral teltnek, mint igaznak vehetjük Horváth Péter – Cserháti László (2012) által idézett – mondását, mely szerint: *„A tehetség születik, az edző meg elrontja. Néha nem sikerül, abból lesz a bajnok"*. Az edzőkkel szemben rengeteg elvárás fogalmazható meg, ami a felkészültségüket, ismeretátadó képességüket, viselkedésüket, segítőkészségüket s egyéb jellemző paramétereiket illeti. Nem könnyű definiálni, hogy igazából mit is várunk el egy edzőtől, milyen tulajdonságokkal kell felvértezni magát ahhoz, hogy elismert, sikeres edző legyen.

Nagyon sok edzői kurzust tartva a világ számos országában az volt a tapasztalatom, hogy az edzők kifejezetten érdeklődnek olyan kérdéseket illetően, hogy pl. mi az edző alapvető szerepe, mi a feladata, milyen elvárások jelennek meg a munkájával szemben. A következőkben egy 2013-ban végzett felmérés eredményeiről kívánok beszámolni. Az edzőktől elvárható – önkényesen összeállított, 10 jellemzőt tartalmazó kérdőív alapján – paraméterek értékelésénél több, mint 200 edző és több, mint 700 sportoló véleményét vettem figyelembe (Szabó, 2014).

A jó edző természetesen széleskörű ismeretekkel és sok pozitív tulajdonsággal felvértezett ember, de ő is ember, akinek természetesen negatív tulajdonságai, hiányosságai, hibái is vannak. Nincs tökéletes edző, de vannak nagyszerű, kiváló emberi tulajdonságokkal és szakmai felkészültséggel rendelkező trénerek, akik néha talán közelíteni is tudják az ideális edzőt. Edzőnek és azon belül kiemelkedő edzőnek lenni sokszínűséget, elkötelezettséget, erkölcsi tartást, intelligenciát jelent. Ahogy Mónus András (2013) fogalmazott: *„Az edzői szakma: hivatás, tudomány, kultúra"*.

Anyag és módszer

Önkényesen összeállítottam 10 olyan tényezőt (elvárható tulajdonságot) – az edzőt jellemző paramétert – amit fontosnak gondoltam az edző szerepének, feladatának értékelésénél (Szabó, 2012). Ezek a következők voltak:

- fizikai képességek;
- szellemi képességek (tudásszint);
- az ismeretátadási képesség;
- a különböző korú és nemű sportolókkal való foglalkozás képessége;
- pedagógiai érzék;
- a versenyző támogatása, vele való

együttműködés (CCP, azaz coach and competitor partnership);
- motiváció;
- segítőkészség;
- kinézet, megjelenés;
- viselkedés.

Nos, ezek voltak azok a jellemzőnek vélt paraméterek, amelyek fontosságáról a felmérés során az edzőknek s a versenyzőknek véleményt kellett formálni. Természetesen jól tudom, hogy van egy nehezen megfogalmazható – nagyon sok jellemzőből összetevődő – paraméter, ami viszont elengedhetetlen ahhoz, hogy valakiből meghatározó jelentőségű edző váljon. Ez pedig a másokra való hatás képessége, ami a karizmatikus egyének jellemzője. E nélkül pedig nincs kiemelkedő edző. A karizmatikus edzőre felnéznek a tanítványok, követik és sikeres, eredményes edzői munkát tud végezni.

A felmérésben résztvevő edzők és versenyzők azt a feladatot kapták, hogy a 10 paraméter közül hármat kellett bejelölniük, mint olyan jellemzőt, amely kiemelten fontos. A cikk szerzője számára pozitív visszajelzést jelentett, hogy mind az edzők, mind a versenyzők részéről valamennyi paraméter kapott szavazatot, tehát megoszlottak a vélemények az egyes jellemzők meghatározó szerepét illetően.

1. táblázat Az edzők véleménye az edzőre vonatkozó 10 tényező fontosságáról

elvárás	megoszlás (%)
az ismeret átadásának képessége	21,3
pedagógiai érzék	20,9
tudásszint (mentális képességek)	15,1
motiváció	12,9
a versenyzők támogatása, CCP	11,1
különböző korú és nemű csoportokkal való foglalkozás képessége	6,2
viselkedés	4,0
fizikai képességek	3,6
segítőkészség	3,1
kinézet, megjelenés	1,8
összegezve	100,0

2. táblázat A sportolók véleménye az edzőre vonatkozó 10 tényező fontosságáról

elvárás	megoszlás (%)
az ismeret átadásának képessége	22,3
tudásszint (mentális képességek)	16,5
a versenyzők támogatása, CCP	12,9
fizikai képességek	11,7
viselkedés	10,3
motiváció	7,5
pedagógiai érzék	7,0
segítőkészség	6,6
különböző korú és nemű csoportokkal való foglalkozás képessége	4,0
kinézet, megjelenés	1,2
összegezve	100,0

A felmérés eredményei

Az ***1. táblázat*** az edzőktől – több, mint 200 fő – kapott adatok összesítését mutatja. Az edzők a következő sportágakat képviselték: atlétika, kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, ökölvívás, röplabda, súlyemelés, torna, úszás, vízilabda.

A ***2. táblázatban*** láthatók a versenyzőktől – több, mint 700 fő – kapott adatok. Itt a következő sportágak képviselői szolgáltattak adatokat: asztali tenisz, atlétika, birkózás, cselgáncs, evezés, kajak-kenu, karate, kosárlabda, labdarúgás, lovaglás, rögbi, röplabda, súlyemelés, taekwondo, tájékozódási futás, tánc, tenisz, torna, triatlon, úszás, vívás, vízilabda.

Az eredmények értékelése

Látható, hogy mind az edzők, mind pedig a versenyzők részéről az első helyen az ismeretátadási képesség van, azaz ezt tekintik a legtöbben a legfontosabb, a sikeres edzői munkát leginkább meghatározó paramétternek. És az utolsó, azaz a tízedik helyen is véleményazonosság van, ezt – megjelenés, kinézet – ítélték a legkevésbé fontosnak. A második és a kilencedik helyeket, ill. az ezek közötti paramétereket tekintve azonban kisebb-nagyobb, esetenként markáns különbség volt megfigyelhető az edzők s a versenyzők részéről. A statisztikai feldolgozás egyszerűségéből adódóan látható, hogy ha minden paraméter azonos szavazatot kapott volna, akkor 10–10 % lenne minden jellemző tipikus eloszlása. De jól érzékelhető a különbség az első helyen számított 21–22 %-os és a tízedik helyen mérhető 1–2 %-os eloszlási jellemző között.

Ha valamelyik paraméter meghaladja az átlagot, azaz 10 % feletti, akkor ez – a résztvevő edzők ill. versenyzők véleménye szerint – fontos, meghatározó tényező, ha pedig 10 % alatti, akkor nem domináns, azaz mérsékelt jelentőségű paraméter. Az edzőkről alkotott edzői vélemények szerint 5 ilyen tényező van, a már említett, s az első helyet elfoglaló paraméteren kívül a pedagógiai érzék, a tudásszint, a motiváltság és a versenyzők támogatása, együttműködés a sportolókkal. Az edzőkkel szemben támasztott, de a sportolók részéről megfogalmazott vélemények szerint is 5 ilyen tényező van, de a tudásszint a második helyre, a versenyzők támogatása a harmadik helyre került. A versenyzők ide, azaz fontos paraméterek közé sorolták az edző fizikai képességeit és a viselkedését is.

Jól látható, hogy néhány paraméter esetében elég jelentős volt a különbség az adott jellemző fontosságának megítélésében. Az

edzők szerint pl. a saját (edzői) fizikai képesség csak 3,6 %-ot kapott, míg a sportolók szerint a 11,7 % egyértelműen domináns tényezőként szerepel. A pedagógiai érzéket az edzők nagyon jelentős (20,9 %) paraméternek tekintik, a versenyzők viszont csak a hetedik helyre (7,0 %) rangsorolták ezt a tulajdonságot. Jelentős eltérés volt az edzők és a versenyzők értékítéletében a viselkedést illetően is, a versenyzők szerint ez domináns tényező (10,3 %), az edzők szerint (4,0 %) nem.

Hogy mi okozta a különbséget az edzők és a versenyzők között, nos, ennek a kérdésnek a mélyebb elemzésébe nem kívánok belemenni. Az persze nyilvánvaló tény, hogy számos, esetenként jelentős eltérés volt a 2 csoport között. Egyrészt a létszám, másrészt az életkor, harmadrészt az egyes sportágak különbözősége, az a tény, hogy más és más arányban voltak az edzők és a versenyzők között még az azonos sportágak képviselői is. További módosító tényező lehet a nemek aránya, az edzőknél magasabb volt a férfiak aránya, mint a versenyzőknél. Arra azonban, hogy a jelzett szegmensenként is tudjam vizsgálni a véleményeket a felmérésben résztvevő edzők és sportolók létszáma biztosan nem volt elegendő a reprezentatív jellegű adatok szoltatásához.

Úgy vélem ugyanakkor, hogy inkább a hasonlóságok dominálnak, az, hogy a 10 tényező közül 5–5 dominánsnak választott jellemző közül 3 azonos volt. S ez talán nem véletlen. Hiszen a ma sportolója lesz a holnap edzője. Azaz az okos, motivált, jó fizikai és szellemi felkészültségű, fegyelmezett sportolóból lehet a jövő sikeres edzője.

Befejezésül még egy gondolat. Az élethosszig tartó tanulás követelménye az edzőkre is vonatkozik, a kiváló edzőtől jogosan várható el, hogy holnap többet tudjon, mint ma, s holnapután még többet. Széchy Tamás nem az eltérő tehetséggel magyarázta a 400 m vegyes időeredményben való különbséget Hargitay András és Darnyi Tamás között, hanem azzal, hogy Darnyi korában ő maga már sokkal többet tudott az úszás edzésmódszertanáról, mint 1–2 évtizeddel korábban, Hargitay idejében. Tehát a jó edző olyan, mint a jó pap: holtig tanul. Ehhez a folyamatos képzéshez persze a megfelelő szervezeti kereteket is biztosítani célszerű, azaz az edzők szervezett továbbképzése kiemelt fontosságú (Ormai, 2010).

Irodalom

- Cserháti L.G.: Az edző felelőssége a fair play elfogadtatásában. Magyar Edző, 6–8, 2012(2).
- Mónus A.: Az edzői szakma: hivatás, tudomány, kultúra. Magyar Edző, 20–21, 2013(4).
- Ormai L.: Edzőképzés és továbbképzés a gyakorlat tükrében. Magyar Edző, 3–4, 2010(1).
- A.S. Szabo: What is the meaning of sport coaching? Expectations, possibilities, realities. Sport Scientific and Practical Aspects, 8(2), 39–44, 2012.
- A.S. Szabo: Role of the coach: Parameters, characteristics, peculiarities, expectations. Int. Quaterly of Sport Science, 45–49, 2012(1).
- A.S. Szabo: To be a sport coach. Realities and expectations. What a good coach has to know and has to do. Lambert Academic Publishing, Saarbrücken, Germany, 2014.

Edzők írták

Hollandia-Argentína mérkőzés: beindult az alibi gépezet mechanizmusa

Jády György

A Hollandia - Argentína labdarúgó VB mérkőzésen már a holland csapat összeállítása sem ígért támadó jellegű futballt. Mindkét együttes vezető elve: ne kockáztassunk, ne kapjunk gólt, aztán majd csak lesz valahogy. Valamelyik zseni, Robben, van Persie, vagy a másik csapatból Messi megvillan, esetleg valaki másnak csak elsül a lába ...

Góllövés nélkül nem lehet győzni

A Hollandia - Argentína labdarúgó VB mérkőzésen már a holland csapat összeállítása sem ígért támadó jellegű futballt. Mindkét együttes vezető elve: ne kockáztassunk, ne kapjunk gólt, aztán majd csak lesz valahogy. Valamelyik zseni, Robben, van Persie, vagy a másik csapatból Messi megvillan, esetleg valaki másnak csak elsül a lába ...

A tények beigazolták a balsejtelmeket. Például az 55. percig a hollandok mindössze kétszer rúgtak kapura, egyik lövésük sem találta a kaput. Az argentinok három kísérlettel próbálkoztak, az egyik legalább kapura ment. Volt úgy, hogy a játékosok, ha eljutottak lövőhelyzetig, akkor sem vállalkoztak, hanem inkább továbbpasszolták a labdát. Alig volt akció, csak nehogy baj történjen, a védekezés volt a fontos. A vezetőedzők és a játékosok is hárították a felelősséget.

Hogy jön ahhoz bárki, hogy lesajnáljon egy VB elődöntőt?

A sportesemények izgalmainak „*felturbózásában*" a média igencsak érdekelt, még akkor is, ha éppen a közvetítés élvezeti értéke csekély. Többször találkoztunk ilyen esettel.

A Hollandia-Argentína mérkőzés minimális kockázatvállalása, mondhatjuk alibije, pedig továbbgyűrűzött a Magyar Televízió riporteréhez és szakértőihez. A magyar adást közvetítő riporter többnyire igyekezett asszisztálni az alibizéshez, hiszen VB elődöntő mérkőzést közvetített. Lelkesedve dicsérte a „*gyönyörű szereléseket*". Majd megállapította: „*Egy világbajnokság elődöntő helyzet nélkül is izgalmas.*" Olykor azonban elszólta magát: „*Csak jót tenne ennek a mérkőzésnek legalább egy helyzet.*"

A szakértők már a félidőben kijelentették: „*Valóban nagy taktikai csata zajlik, kevés kockázatvállalással*". A szünetben, az első félidő összegzésekor mindössze két „*veszélyes*" helyzetet mutattak be. Az egyik, a holland helyzet nem is volt gólveszélyes. Szakvéleményük összegzése: „*Mondhatnánk, hogy nem egy túl jó meccs, de ez mégsem igaz, mert két nagyon taktikus csapatot látunk.*" A mérkőzés vége felé azért csak elismerték, hogy a holland csapat „*az összes játékosával védekezik a saját térfelén*".

A mérkőzés statisztikája alapján Hollandiának összesen 7 kapura lövése volt, amelyből 3 találta el az argentinok kapuját.

Alibiből legenda

Az alibi játék valamennyire bejött, de a hollandok, tizenegyesekkel vereséget szenvedtek. A holland vezetőedző azonban emelt fővel háríthatta el a felelősséget a vesztes mérkőzés után. „*Nem érdemeltünk vereséget … A taktika színvonalára jellemző, hogy alig volt kapura lövés*" - nyilatkozta. Sőt a holland szövetségi kapitány képes volt szinte győzelemre átvátani a negatív eredményt: „*A holland válogatott azonban még sohasem zárt veretlenül világbajnokságot, mi viszont most megtehetjük ezt.*" Végül a hollandok a brazilok legyőzésével bronzérmesek lettek a világbajnokságon.

Az alábbi beszélgetés brazil-holland mérkőzés értékelése során hangzott el a stúdióban.

Első szakértő: „*… üde színfoltja volt a holland válogatott ennek a világbajnokságnak bemutatták a támadó focinak a magasiskoláját. Hogy miért nem ők játszanak holnap [a döntőben] ez egy külön beszélgetést megérne. Ez jutott nekünk.*"

Műsorvezetőnő: „ *…igazából veretlenül, mert a 11-es párbajban maradtak alul, és úgy nem játszhatnak döntőt.*" (Arról nem esett szó, hogy Hollandia ugyanúgy 11-esekkel győzte le Costa Ricát, ahogy alulmaradt Argentína ellen).

Másik szakértő „*Én személy szerint jobban örültem volna egy német-holland döntő párosításnak. Ez jutott nekünk. Megmutatták, hogy nem véletlenül jutottak idáig, a tizenegyes párbaj ugye, az lutri. Így alulmaradtak, nem ők jutottak be a fináléba.*"

Így születik az alibiből a legenda.

Jegyzetek

1. Jády György: Látványsport és média Magyar Edző 2013. 2. 23–24.
2. Idézetek a Hollandia-Argentína labdarúgó mérkőzés közvetítésből http://www.telesport.hu/fifavb/live/?match=62
3. Az idézet statisztikai adatok a 2. jegyzet linkján érhetők el
4. Idézetek a Brazília-Hollandia bronzmérkőzés közvetítéséből http://www.telesport.hu/rovatok/fifavb/?vid=186700

Edzők írták

Hitvallás

Pecsics Zsuzsa úszó mesteredző előadása az úszóedzők országos konferenciáján

Annak, hogy a hitvallást választottam témámul két oka van. Rendhagyó módon én most a szakmai pályafutásomról szeretnék beszélni, így módom lesz megemlékezni a mentoraimról, másrészt igaz, hogy most az én életutamról van szó, de remélem érezni fogjátok a példámon keresztül, hogy ez az előadás rólunk edzőkről és a mi munkánkról szól.

Úgy érzem, egy vagyok a sok-sok úszóedző közül. Mégis mi az, ami a sok edző közül talán csak rám jellemző

- az egyik:

  Az úszósportban ledolgozott 40 év. Joggal mondható, hogy ez önmagában még nem érdem, de rengeteg tapasztalatot hozott.

- a másik

  A közelmúlt úszósportját meghatározó és eredményessé tevő edzők közül Széchy Tamásnak, Kiss Lászlónak, Túri Györgynek közvetlen munkatársa voltam, tőlük nagyon sokat tanultam és mellettük sokat tapasztaltam.

Annak, hogy a hitvallást választottam témámul két oka van. Rendhagyó módon én most a szakmai pályafutásomról szeretnék beszélni, így módom lesz megemlékezni a mentoraimról, másrészt igaz, hogy most az én életutamról van szó, de remélem érezni fogjátok a példámon keresztül, hogy ez az előadás rólunk edzőkről, és a mi munkánkról szól.

Azon szerencsés emberek közé tartozom, akik elmondhatják, hogy 40 éven keresztül azt csinálhattam, amit szerettem, ami számomra örömet okozott. Természetesen e hosszú idő alatt voltak rossz napjaim, sőt heteim is, értek rossz behatások, igaztalan támadások, bántások. mindezek ellenére őszintén mondom, hogy minden nap örömmel mentem az uszodába. Ehhez a hivatásszeretetemen kívül hozzájárult az is, hogy mindig nagyon jó közösségben dolgoztam. Csapatemberként számomra ez nagyon fontos volt.

Mindezek ellenére mikor az utolsó napomon kiléptem az uszodából, feltettem magamnak a kérdést: „Megérte?" Mellbevágott ez a gondolat. Az előadás végére remélem, meg tudom mondani a választ.

Engedjétek meg, hogy a teljesség igénye nélkül meséljek az én edzővé válásomról, kik segítettek ezen a hosszú úton, mik voltak azok a tanítások, amelyek meghatározták illetve befolyásolták az edzői munkámat.

Vitathatatlanul legnagyobb hatással Széchy Tamás volt rám. Ő volt az első mentorom, tőle tanultam legtöbbet, mellette dolgoztam évekig. Ha feltenném magamnak a kérdést, hogy mit tanultam tőle, egy szóval is válaszolhatnék, hogy mindent, de ez így önmagában nem lenne igaz. Ha én szolgai módon utánoztam volna őt, nem válhattam volna azzá, amivé váltam. Nehezen befolyásolható embernek tartom magam, ami természetesen nem azt jelenti, hogy nem hallgatom meg mások tanításait, véleményét, tanácsait, de ezeket én a saját egyéniségemnek megfelelően formálom, alakítom, alkalmazom. Ez utóbbi tulajdonságom miatt annak ellenére, hogy őszintén megmondom, féltem Tamás bácsitól, nem egyszer ütköztem vele. Ezek a konfliktusok tanítottak meg egy nagyon fontos dologra: hogy úgy is meg lehet hajolni, hogy közben egyenes marad a gerincem.

'71-ben Tamás bácsi keresett meg, hogy nem mennék-e mellé segédedzőnek (az ismeretség onnan volt, hogy Ő tanított meg engem úszni). Mondtam miért ne, így legalább gyerekek közelében lehetek (kiskorom óta óvónőnek készültem).

Attól kezdve, hogy beléptem az uszodába, Ő nem edzőként, hanem a saját gyerekeként kezelt és elkezdte a nevelésem. Nagyon szigorú volt velem, nem egyszer állított első hallásra lehetetlennek tűnő feladatok elé, amik ellen én természetesen tiltakoztam. A válasz mindig az volt, hogy nem érdekelnek a kifogások, OLDD MEG!

Miről is szól az edzői munkánk, ha nem erről? Nap, mint nap szembetalálkozunk megoldásra váró, hol könnyebb, hol nehezebb feladatokkal, melyek lehetnek szakmai, vagy akár pedagógiai feladatok is.

Engedjétek meg, hogy megosszak veletek

két „oldd meg!” példát. Ezek motiváltak engem, amikor éppen feladni készültem egy-egy nehezebbnek tűnő feladatot.

1. Volt egy kottaállványom két stopperrel, edzésnaplóval. Ebbe regisztráltam az edzéseredményeket, mértem a vegyes, illetve a hátúszók idejeit. A harmadik stopperrel mértem az 1500-asok edzését, amelyeket nekem kellett vezetni és természetesen ezt is regisztrálni. Mindezek mellett, ahogy beérkeztek, rögtön mondani a táv második felét, mennyivel jobb, ill. rosszabb az eredmény az előző edzéshez képest. Hogy ez mennyire nehéz, azt csak az tudja, aki maga is csinálta ezt. Időnként Tamás Bácsi még megfejelte azzal, hogy a valós időtől eltérő eredményt mondott be. Nekem természetesen a jót kellett regisztrálnom és figyelni, hogy az 1500-asoknak én is így mondjam be az időket, nehogy lebuktassam Tamás Bácsit. Turbó üzemmódba dolgozott az agyam évekig, és hogy ne boruljak ki, egyszerűbbnek tűnt, ha megtanulok Tamás Bácsival együtt gondolkodni, még a gondolatait is kitalálni. Így váltam én segédedzőből az ő segítőjévé. Ha úgy gondoljátok, hogy erőfeszítéseimért egyszer is megdicsért, tévedtek. Ő másképp dicsért. Itt zárójelben megemlítem, hogy Kiss Laci elégtételt szolgált, amikor könyvében olvastam, hogy ő milyen hálás és mennyit köszönhet a segítőinek.
2. Mikor ’71-ben Tamás bácsi mellé kerültem, úgy volt, hogy egy évig kell mellette dolgoznom. Ebből öt év lett. Én minden szeptemberben kértem, hogy engedjen le a kicsikhez, mert ők az én világom. Erre ’76-ban adta meg a lehetőséget. Tudni kell, hogy azokban az időkben a KSI-nek óriási vonzereje volt. Több ezren jelentkeztek a központi felvételire, innen választottak sportágat. Abban az évben 328 gyerek jelentkezett úszásra. Én ott álltam zéró tapasztalattal, velem szemben 328 gyerek és két hónap állt rendelkezésemre, hogy csoportba soroljam őket, megtanítsam az úszás alapjait, és kiválasztási folyamatokon keresztül kiválasszam az első korosztályos csoportomat.

Biztos, ha évekig nem tanít arra, hogy nincs lehetetlen, hogy mindenre van megoldás, csak gondolkodni és akarni kell, akkor én biztos csúfosan belebuktam volna az első önálló feladatomba. Ez az eset egy másik számomra nagyon fontos dolgot hozott felszínre és ez a bizalom kérdése. Tamás bácsi bízott magában, hogy engem sikerül megtanítania mindenre, ami ehhez a felelősségteljes munkának teljesítéséhez szükséges. Ha tévedett volna, akkor a szakosztály életéből 3–4 évfolyam kiesik. De Ő bízott bennem, hogy mindent megtanultam. Kell ennél nagyobb dicséret? Nekem nagyon fontos a mai napig, hogy érezzem a környezetemben lévő emberek bizalmát.

Tamás bácsi tanított meg arra is, hogy soha ne legyek elégedett az elért eredményeimmel, mert mindig van hova fejlődni. Milyen igaza volt. Csúnya szóval élve, mi mindig hozott anyagból dolgozunk, mindig más összetételű a csoportunk. Nekünk ehhez kell alkalmazkodnunk, megtalálni a helyes utat, a módszereket, elkészíteni a terveket.

Hozzá kötődik az én megvilágosodásom is. Ez egy szürke szombat délutáni edzéshez kapcsolódik. Mindenki nagyon fásult, fáradt volt. Egyedül Tamás Bácsi szárnyalt. Mondta, hogy mennyire elégedett az egész heti teljesítményünkkel, ezért úgy döntött, hogy elengedi a délutáni edzést, helyette időre úszás lesz. Mindenki saját úszásnemében úszik, és mivel tudja, hogy milyen fáradtak, meg különben is aranyból van a szíve, ezért csak rekord +2”-ket kell úszni. Ezek hallatán a mindig nyugodt, kiegyensúlyozott Hares (Hargitai András) „hát ez hülye” megjegyzést engedett el. Ehhez hevesen bólogatott a többi gyerek is és hozzáteszem, hogy gondolatban én is. Ekkor Tamás bácsi elkezdett mesélni. VB-re készültünk. Elénk varázsolta a VB helyszínét, az uszodát, a pályákat, ki hányas pályán fog úszni, az előfutam után hol fognak úszni az ellenfelek (kívülről tudta az összes ellenfél idejét részidőstül, pedig még nem volt számítógép). Mesélte, hogy itthon több millió ember szurkol nekik, az, hogy a jó munka eredményeként felállhatnak a dobogóra, akár a legmagasabb fokára is, és szólni fog a magyar Himnusz. Mindezt valami olyan hihetetlen szuggesztív erővel, hogy azt vettem észre, az uszodába kisütött a nap, hogy az addig magába roskadt gyerekek szinte óriássá nőve beugranak a vízbe és teljesítik a szintidőt. Zárójelben mondom, hogy ez ekkor már egy-két gyereknél a világcsúcs+2”-ket vagy ahhoz közeli időt jelentette. Ezt az edzést végigborzongtam és azt mondtam én is ilyen edző szeretnék lenni, aki ilyen hatással bír a gyerekekre.

A tanítások sorában utoljára hagytam a legfontosabbat, az ALÁZATOT. Ez az, ami át kell, hogy hassa egész munkánkat. Ennyi tapasztalattal a hátam mögött azt mondom, hogy ez nem tanulható edzői faktor. Ez vagy bennünk van zsigerileg, vagy ne válasszuk ezt a hivatást. Az alázatba beletartozik minden a legelemibb dolgok is, amit hívhatunk úgy, hogy edzői etikett.

- megfelelő ruházatban mész a medencetérbe;
- elsőnek érkezel, és utoljára hagyod el az uszodát;
- felkészülten, tervvel állsz a parton;
- legjobb szakmai tudásoddal, odafigyeléssel hajtatod végre a tervedet;
- nem viszed be a magánéletedet az uszodába stb.

Ezek mindennapos feladatok. Nap mint nap dolgozunk így, de mivel emberből vagyunk, bizony vannak olyan napok, amikor ezen feladatok megoldása, végrehajtása számunkra is olyan nehézséget jelent, mint tanítványainknak az edzés leúszása.

Számolatlanul tudnám sorolni a Tamás bácsitól tanultakat, de méltatlan lenne ha Kiss Laciról és Túri Gyuriról legalább egy-egy mondat erejéig meg ne emlékeznék. Mindkettőjükre 100%-ig igaz, amit Tamás Bácsi mondott, miszerint figyeljem meg, hogy a jó edzők egyik ismérve, hogy nagyszerű színészek is. Mennyire igaza volt! Laci rendkívül szigorú tudott lenni a tanítványaihoz, de mivel nagyon emberi, ezért ezt az edzés végére oldani tudta. Gyuritól nagyon irigylem azt a tulajdonságát, hogy munkája során ki tudja zárni a külvilágot és egyenesen halad az általa kitűzött cél felé. Mindkettőjüknek nagyon hálás vagyok azért, mert megerősítettek abban, hogy jó úton haladok és támogattak is ebben. Nagyon szeretem és tisztelem őket.

Eddig arról beszéltem, hogy mit kaptam. Most arról, hogy én ehhez mit tudok hozzátenni. Negyven év alatt magam is rengeteget tapasztaltam. Ebből két olyan dolgot emelnék ki, ami leginkább Én vagyok. Mindkettőt egy-egy idézettel szeretném bevezetni. Egy évben két bulit rendezek a csoportomnak. A karácsonyi és az évzáró bulit. Mindkettőnek más a célja, más a hangulata. Az évzáró bulim (július vége) számomra keserédes, mert itt búcsúzom el azoktól a tanítványaimtól, akik ősztől már a felettem levő csoportban úsznak. Kapnak tőlem egy füzetet, amelybe beleírom a nálam elért eredményeiket, valamint egy-két idézetet, személyre szabott útravalót. Így találtam rá a kyokushin karate nagymesterének Oyamanak az idézetére: „AZ ARANYÉREM CSODÁLATOS DOLOG, DE HA NÉLKÜLE NEM ÉRSZ ELEGET, AKKOR VELE SEM.” Mikor ezt az idézetet olvastam, úgy éreztem, hogy ezt én is mondhattam volna, ez az idézet Én vagyok.

Ízig-vérig utánpótlás edzőnek tartom magam. Ki merem jelenteni, hogy az én feladatom nem az aranyérem csinálása. Elszomorít az a tendencia, amit az elmúlt pár évben tapasztalok. Valahogy mindenki az érem bűvöletébe él, és emiatt szinte háttérbe szorul magának a sportnak a lényege. Sokat szoktam beszélgetni a gyerekeimmel, többek közt erről is. Lehet, hogy hihetetlenül hangzik, de előbb megértik miről beszélek, mint például a szüleik.

Mindig vissza kell térjek Tamás bácsihoz. Azt mondta, hogy belőlem soha nem lesz jó edző, mert én agyonszeretem a gyerekeket. Ebben is igaza volt, de úgy érzem sikerült megtalálnom azt a korosztályt, ahol ezt még „lelkiismeretfurdalás" nélkül megtehetem.

Mint az előbbiekben mondtam, ízig-vérig utánpótlásedzőnek tartom magam, így azt mondom, hogy az én feladatom a jövőbeni érmek előkészítése. Utánpótlásedzőként nagyon sokrétű a munkám. Nekem kell megtanítani mindent, ami egy úszó pályafutáshoz szükséges. Minden utánpótlásedző ugyanezen az úton halad, ugyanezeket a feladatokat kell megoldja, a különbség csak az, hogy ki melyik feladatot tartja dominánsnak.

Munkámban első helyen a technikai képzés áll – ennek fontossága nem vitatható, ez az a terület, ami soha nem fejeződik be, végigstb. Ezt ezért tarom fontosnak, mert úgy érzem bármilyen kicsik (7–11 éves gyerekekről van szó), mikor beugranak vízbe, tudják, mit miért kell csinálniuk.

Szükségesnek tartom a tervezést, hosszúrövid távra egyaránt. Mi feladásos rendszerben dolgozunk. Három-négy évig úszik nálam egy gyerek. Meg kell terveznem azokat a lépcsőfokokat, amelyeken keresztül a negyedik év végére el tudunk jutni arra a szintre, hogy zökkenőmentesen be tudjanak állni egy magasabb szintű terheléses munkába. A napi terveim „képlékenyek". Kisgyerekekről lépvén szó, pillanatnyi állapotuk befolyásolja a feladatok végrehajtását, de azért törekszem arra, hogy a tervem minél kevesebbet változzon.

Nagy hangsúlyt fektetek a közösség építésre. Ez két szempontból is nagyon fontos:

1. Ha a gyerek jól érzi magát az adott közegben, nem akar máshová elmenni.
2. Az úszás mozgásanyagát, végrehajtását tekintve a sportágak közül a legmonotonabb. Ha a gyerek egy összetartó közösségben van, ahol az edzések jó hangulatúak, ahol mindenki egy cél felé halad, neki is könnyebb a napi feladatok végrehajtása

Ahhoz, hogy a terveimet meg tudjam valósítani, ahhoz, hogy jó közösséget tudjak

kíséri a sportolók pályafutását. A technika mindig javításra, korrigálásra szorul.

Számomra fontos az elméleti képzés is. Mint említettem sokat beszélgetek a tanítványaimmal, ezek során elmondom a választott sportáguk jellemzőit, mesélek a nagyjairól,

építeni, meg kell nyernem a szülők támogatását. Őszinte leszek, az utóbbi pár évben számomra ez volt a legnehezebb feladat.

A másik idézetem, anyósom után szabadon idézek, mindig ezt mondta nekem, amikor a saját gyerekemmel kapcsolatban elszomorodtam – ne legyek türelmetlen, mert „AZ ELVETETT MAG ELŐBB UTÓBB KIKÉL". Ha valami, akkor ez a legjellemzőbb a munkámra (minden edző munkájára). Szeretném ezt az idézetet egy példával alátámasztani. Mikor a Londoni Olimpián Kozma–Pulay–Bernek a váltóban ötödik helyezést értek el, valami hihetetlen boldogságot éreztem. Ők voltak az én első utánpótlás csoportom tagjai itt a Spartacusban. Tudtam, hogy ezt a „magot" kolleganőmmel mi vetettük el, és ez a mag ott az Olimpián kelt ki teljes mértékben. Számomra ez jelenti a szakmai csúcsot, én ennél többre soha nem vágytam.

Mint megígértem, előadásom végére megadom a választ a saját magamnak feltett kérdésre. Mikor kiléptem az uszodából, egy anyuka megállított, kezembe adott egy virágot, és egy levelet. Ebből szeretnék pár mondatot felolvasni.

„Kedves Zsuzsa Néni!

Köszönöm!

Köszönöm, hogy megtanítottad Zalánt úszni, de ez nem csak úszástanítás volt. Ebben a furcsa világban értéket adtál, és bölcsességet is tanítottál Neki, amit egy életen át visz magával.

Köszönöm, hogy megtanítottál engem jó úszó szülőnek lenni, a szó legjobb, legigazabb értelmében. Nem is tudod, milyen sokan gondoljuk így."

Mikor ezt a levelet elolvastam, lehet, hogy érzelgősnek tűnök, de ugyan azt éreztem, mint azon a bizonyos szombat délutáni edzésen, hogy kisütött a nap. Ugyanekkor nagyon elszégyelltem magam, mert ha a pályafutásom során csak ezt az egy levelet kaptam volna, akkor is azt kellet volna mondanom, hogy MEGÉRTE. Ez a levél duplán jó érzéssel töltött el, mert arra is rámutatott, hogy jó munkát végeztem, mivel szinte szó szerint tartalmazta az én HITVALLÁSOMAT.

Magam is úgy érzem, hogy egy furcsa világban élünk, ahol valahogy nem találok jobb kifejezést, de rosszul szeretjük a gyerekeinket, akkor nekem mint NEVELŐEDZŐNEK kötelességem, hogy

- szakmai alázattal egyengessem a rám bízott gyerekek sportolói pályafutását;
- nagy odafigyeléssel, sok beszélgetéssel, közös programokkal neveljem őket, melyek során közös élményeket szerzünk. Ily módon tudok értéket közvetíteni, átadni, így járulva hozzá a jobb emberré válásukhoz.

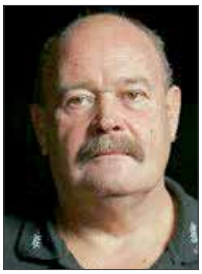
Molnár Zoltán

Új mesteredzők és edzői életműdíjasok

A Magyar Edzők Társasága 2015-ben is meghirdette a Mesteredzői Díj és az Edzői Életmű Díj pályázatot. Az Edzői Életmű Díjra ez évtől kezdődően külön pályázat keretében lehetett pályázni. A Mesteredzői Díjra 19, az Edzői Életmű Díjra 22 pályázat érkezett be. A Dr. Kemény Dénes által vezetett Mesteredzői Kollégium 2015. május 20-i ülésén négy Mesteredzői Díjra és három Edzői Életmű Díjra tett javaslatot a Magyar Edzők Társasága elnökségének. Az elnökség a Mesteredzői Kollégium javaslatát egyhangúlag elfogadta.

2015-ben MESTEREDZŐI DÍJASOK

Györe Lajos vízilabda



1978-ban kezdett edzősködni a Budapesti Spartacusban, majd 16 évig irányította a BVSC női csapatát. Minden évben dobogós helyezést ért el a csapattal, négyszer a Magyar Bajnoki címet is elnyerték. Legnagyobb nemzetközi sikereit a Domino BHSE POLO csapatával érte el: 2006-ban LEN Kupát nyertek, 2007-ben megnyerték a Nemzetközi Szuper Kupát. 1993-tól 2005-ig a Magyar Vízilabda Szövetség női utánpótlás vezetőedzője volt. Az ifjúsági és junior válogatottal Európa-bajnokságokon és világbajnokságokon több dobogós helyet is elért. 2000-től 2004-ig a felnőtt női válogatott felkészülését is segítette. Válogatott játékosok sorát nevelte. Részt vesz a sportág edzőképzésében is.

Pongrátzné Vasvári Erzsébet sportlövészet

A Honvéd Bolyai János SE-ben kezdte edzői pályafutását 1985-ben. Tíz évig dolgozott a Budai Polgári Lövészegyletben és a Héraklész Programban is részt vesz.1997-től 2009-ig főfoglalkozásban a Magyar Sportlövők Szövetségének edzője, 2005-2008 között a koronglövők szövetségi kapitánya volt. a magyar koronglövészet eddigi legsikeresebb időszakát élte szakmai vezetése és edzősködése idején. Irányításával lett olimpiai bronzérmes, majd olimpiai bajnok Igaly Diána,VB bronzérmes Gerebics Roland és olimpiai 6. Bognár Richárd. A koronglövészet témakörben több szakcikket és egy kézikönyvet is írt.

Sántics Béla úszás

1982-ben kezdett úszásoktatással foglalkozni Pécsett. Később a Pécsi Sportiskola (TÁSI) úszóedzője, majd az úszó szakosztály vezetőedzője lett. Saját nevelésű versenyzője Bodor Richárd, akivel 22 évig foglalkozott. Bodor Richárd többször volt EB bronzérmes. Másik kiemelkedő tanítványa Biczó Bence, aki EB ezüstérmes és Universiade és Ifjúsági Olimpia győztes. 2012-től a Debreceni Sportcentrum vezetőedzője. Azon edzők közé tartozik, akik a szakmát nem csak a parton, hanem a katedrán is magas szinten művelik. Számos szakcikk szerzője és sportszakmai konferenciák rendszeres előadója. Évekig tanított edzéselméletet a Pécsi Egyetemen. Kiterjedt tudományos kutatómunkát végez az edzéselmélet területén.

Takács Péter öttusa

Meghatározó, aktív résztvevője a magyar öttusasport szakmai életének. Tagja a Magyar Öttusa Szövetség elnökségének és a Szakmai Bizottságnak. 1985-ben végzett szakedzőként a TF-en. 1990 óta a mai napig is a KSI-ben dolgozik. 1992 óta vesz rész az öttusa válogatottak vívó felkészítésében. Többek között edzője volt az 1992-es Olimpiai Játékokon ezüstérmes Mizsér – Fábián – Kálnoki Kis csapatnak. Jelenlegi tanítvány Kasza Róbert és Földházi Zsófia, akik saját nevelésű versenyzőinek számítanak. Részt vesz a Csanádi Árpád Általános Iskola és Gimnázium kiegészítő sportoktató képzésében.

2015-ben EDZŐI ÉLETMŰ DÍJASOK

Antalovits Ferenc súlyemelés

Versenyzőként is kiváló eredményeket ért el, négyszer volt EB bronzérmes. Edzői Pályáját 1986-ban kezdte Szombathelyen, a Haladás Vasutas Sportegyesületben és a mai napig is ott dolgozik. Közben 2001-ben egy évig a szövetségi kapitányi feladatot is ellátta. Folytatva a

kiemelkedő szombathelyi súlyemelő hagyományokat, iskolát teremtett. Versenyzői – Márkus Erika, Krutzler Eszter, Dankó Ilona - olimpiai és világbajnoki érmeket szerezte. Emellett eredményes utánpótlás –nevelő munkát is végzett. Vas megyében segítette a sportág edzőképzését.

Czigány Károly
vízilabda

Edzősködni 1970-ben kezdett a BVSC-ben, majd 1981-től nyugdíjazásáig a Ceglédi Vasutas Egyesületben dolgozott. A legenda szerint ő nyitotta és zárta az uszodát. Ma is, nyugdíjasként, gyerek csoportoknak oktatja a vízilabdázást. 1974 és 2013 között a Magyar Vízilabda Szövetség megbízásából a különböző korosztályos válogatott kereteknél dolgozott és tehetséggondozó táborokat vezetett. Saját nevelésű játékosai felnőtt és korosztályos kontinentális és világbajnokságokon számtalan érmes helyezést értek el. Munkásságáért több kitüntetést kapott. 2000-ben sportága az Év Edzőjének választotta.

Giczy Csaba
kajak-kenu

1978-tól dolgozik edzőként a Tunsgram SC-ben és annak utód egyesületében, az Újpesti Sport és Természetjáró Egyesületben. Dombi Rudolf, akivel három éven keresztül dolgozott, Londonban olimpiai bajnok lett. saját nevelésű versenyzői felnőtt és korosztályos EB-ken és VB-ken több érmet szereztek. Klubjában mint vezetőedző igazi közösséget teremtett. Az eredményhez vezető szakmai munka mellett mindig rendkívüli figyelmet fordított a sportolók emberi nevelésére, a versenyzőtársak tiszteletére, a sporttevékenység természetes és mesterséges környezetének ápolására. 2011-ben megkapta az Újpest Gyermekeiért Díjat, 2014-ben pedig a Magyar Kajak-kenu Szövetség Arany Érdemrendjét.

A Díjak átadására a Testnevelési Egyetem hagyományos diplomaátadó ünnepélye keretében kerül sor júliusban.

Fókuszban

Az ómega-3 zsírsavak szerepe a sportolók táplálkozásában

Szabó S. András

A sporttáplálkozás speciális kérdéseit elemző rovatunkat több, mint egy évtizede indítottuk. A sorozat jelen része folytatja a zsíranyagcsere, zsírbevitel, zsírégetés, zsírhasznosulás kérdéskört, s az un. ómega-3 zsírsavak élettani szerepét ill. ezek jelentőségét a sportolói táplálkozásban ismerteti.

Mit jelent az ómega-3 elnevezés?

A zsíranyagcserével foglalkozó korábbi részekben már részletesen bemutattuk, hogy a különböző növényi és állati eredetű zsírok és olajok kémiailag döntően észterek, azaz szerves savak alkohollal alkotott vegyületei. Korábban már volt szó a zsírsavakról s a csoportosítási lehetőségeikről is, megemlítve, hogy a telítettség ill. telítetlenség szempontjából telített (SFA), egyszeresen telítetlen (MUFA) és többszörösen telítetlen (PUFA) zsírsavakat különböztetünk meg. Az ómega-3 és a később tárgyalandó ómega-6 zsírsavak is (másik elnevezés szerint n-3 és n-6 zsírsavak) valamennyien a PUFA csoportba tartoznak. Az ómega-3 zsírsav olyan zsírsav, amely esetében az első kettős kötés a szénlánc végétől (a görög ABC-ben az omega az utolsó betű!), azaz a metil csoporttól számított 3. szénatomon van. Ezek valamennyien hosszú szénláncú zsírsavak. (De mivel PUFA is, nyilvánvalóan még legalább egy kettős kötést tartalmaz a zsírsav, függetlenül attól, hogy ómega-3 vagy ómega-6 esetről van-e szó.) Tehát úgy is fogalmazhatunk, hogy az n–3 zsírsavak (amelyeket gyakran ω–3 zsírsavakként vagy ómega-3 zsírsavakként is emlegetnek) olyan telítetlen zsírsavak, amelyekben az utolsó telítetlen szén-szén kettős kötés az n–3 pozícióban található; azaz a zsírsav láncvégi metilcsoportjától 3 kötésnyire. Valamennyi kettős kötés cisz konfigurációjú, azaz a két hidrogénatom a kettős kötés ugyanazon oldalán helyezkedik el.

Az ómega-3 zsírsavak előfordulása élelmiszerekben és ezen zsírsavak élettani szerepe

Az ómega-3 zsírsavak a szerves természetben, azaz a növény-és állatvilágban sokféle kémiai formában fordulnak elő. Leggyakrabban a 16 és 24 szénatomszám közötti és 3 vagy 4 vagy 5 vagy 6 kettős kötést tartalmazó ómega-3 zsírsavak találhatók az olajokban s a zsírokban. A kissé bonyolult – s az edzőkollégák számára valljuk be eléggé érdektelen – kémiai elnevezést mellőzve annyit azért megemlítek, hogy pl. a 18:3 vagy a 24:6 elnevezés azt jelzi, hogy 18 szénatomos s 3 kettős kötést ill. 24 szénatomos s 6 kettős kötést tartalmazó ómega-3 zsírsavról van szó.

Az ómega-3 csoportba sorolható zsírsavak különböző élelmiszerekben igen eltérő mennyiségben fordulnak elő, s az olaj-ill. zsírtartalmon belül is igen nagy különbségek lehetnek. A halolaj (elsősorban a tengeri halak olaja, pl. lazacolaj) igen gazdag ómega-3 zsírsavakban. Érdekes tény, hogy Grönland korábbi (a jelenkori civilizáció hatásaitól és készételeitől mentes) eszkimó lakossága bár fehérjében és zsírban rendkívül gazdag táplálékon (hal, fókahús és fókazsír) élt, de a szív- és érrendszeri betegségek előfordulási aránya náluk rendkívül alacsony volt. A magyarázat részben a nagyon kedvező zsírsav-összetételben keresendő. (A másik fő ok az volt, hogy az eszkimó lakosság NaCl (konyhasó) bevitele lényegesen kevesebb volt a sok sót felhasználó országok lakosságára jellemző értéknél, s jól ismert tény, hogy a magas vérnyomás (hipertónia) előfordulási valószínűsége s a só-fogyasztás szorosan összefügg.)

Ma a táplálkozás-élettan számos szakértője úgy véli, hogy a korábban egyértelműen létfontosságúnak tekintett 3 zsírsavon (linolsav, linolénsav és arachidonsav) túl néhány ómega-3 zsírsav is esszenciális. Az esszenciális n–3 zsírsavak közé tartoznak a többszörösen telítetlen alfa-linolénsav (ALA), eikozapentaénsaav (EPA), és dokozahexaénsav (DHA). Bár az emberi szervezet nem képes az n–3 zsírsavak de novo szintézisére, de a 18-as szénatomszámú n–3 zsírsavból, az alfa-linolénsavból elő tud állítani 20 és 22 szénatomos telítetlen n–3 zsírsavakat (például EPA-t illetve DHA-t). Az EPA 20 szénatomos és 5 kettős kötést tartalmazó, 20:5 jelű zsírsav, a DHA 22 szénatomos s 6 kettős kötést tartalmazó, azaz 22:6 jelű zsírsav. A kutatási eredmények szerint az ALA EPA-vá, majd tovább DHA-vá való átalakulása az emberi szervezetben korlátozott, de egyéneneként változó mértékben megy végbe. A nők ALA konverziós hatékonysága magasabb, mint a férfiaké, valószínűleg azért, mert kisebb sebességgel használják a felvett ALA-t béta-oxidációra.

Bár már az 1930-as évektől ismert, hogy az esszenciális zsírsavak ill. egyes ómega-3 zsírsavak a normális növekedéshez és az egészséghez szükségesek, de ennek a ténynek a tudatos kihasználása csak az utóbbi években nőtt meg jelentősen. A tradicio-

nális élelmiszeripari termékekhez képest mint nagymértékben tisztított és jóval hatásosabb termékek (lényegében gyógyszerek, gyógyhatású készítmények, étrendkiegészítők, funkcionális élelmiszerek), az ómega-3 zsírsavak etil-észterei jelentek meg, mint például az E-EPA vagy az E-EPA és E-DHA kombinációja. Az USA-ban ezek az új termékek csak receptre, míg az EU országaiban étrend kiegészítőként kaphatók.

A hosszú szénláncú ómega-3 zsírsavak – DHA és EPA – jótékony hatásai közül a legismertebb a szív- és érrendszerre gyakorolt hatás, melyet az 1970-es években ismertek fel a kutatók a már említett vizsgálatok során, a grönlandi eszkimók táplálkozásának tanulmányozásakor. Az eszkimók nagyon sok, tengeri állatokból származó zsiradékot fogyasztanak, de ennek ellenére gyakorlatilag ismeretlen körükben a kardiovaszkuláris megbetegedés. Igazolható, hogy az ezekben a zsírokban nagy mennyiségben előforduló ómega-3 zsírsavak csökkentik a triglicerid szintet, a pulzus-számot, a vérnyomást és mérséklik az érelmeszesedés előfordulását.

2004-ben az FDA (Food and Drug Administration), azaz az amerikai Élelmiszer és Gyógyszerészeti Hivatal elismerte az eikozapentaénsav (EPA), a dokozahexaénsav (DHA) és általában az ómega-3 zsírsavak gyógyhatását, kijelentvén, hogy kutatások bizonyítják, hogy az EPA, DHA és n-3 zsírsavak fogyasztása csökkenti a szívbetegségek kockázatát. Azt is leírták egyúttal, hogy az engedélyező hatóságok szerint nincs elegendő bizonyíték – a szív- és érrendszeri hatáson kívül – a DHA és az EPA további javasolt ill. feltételezett előnyös tulajdonságaira, és ezért minden további indikációt óvatosan kell kezelni.

Ugyanakkor kijelenthető, hogy számos kutatás igazolta a fiziológiai kedvező hatást más területeken is. Az esszenciális zsírsavak elsősorban azért fontosak számunkra, mert a prosztaglandinok kiindulási anyagai. A prosztaglandinok a keringési rendszer, a véralvadás, a gyulladások s általában a zsírmetabolizmus fontos szabályozói. Mivel a prosztaglandinok egyes fajtái csökkentik a magas koleszterin- és triglicerid szintet s megakadályozzák a vérlemezkék vérrögökké való összekapcsolódását, ezért mérséklik a szívinfarktus és arterioszklerózis kialakulásának kockázatát. Továbbá javítják a vér áramlási (reológiai) tulajdonságait (a viszkozitás csökkentésével) és ezáltal több oxigénhez jutnak a sejtek és szövetek. Miután normalizálják a vérnyomást is, szerepük jelentős lehet az érelmeszesedés megelőzésében is. A civilizációs megbetegedések elleni megelőzésben mindeddig kulcsszerepet kapott ómega-3 zsírsavaknak az egészségre gyakorolt jótékony hatása mellett még – egyes kutatások adatai szerint – az intelligenciát fejlesztő hatás is kimutatható.

Nagyszámú kísérlet eredménye szerint az ómega-3 zsírsavak jelenléte gátolja az emlő-és vastagbélrák kialakulását. Dohányosoknál csökkenti a bronchitis (hörghurut) gyakoriságát. Miután képes az immunrendszer stimulálására is, ezáltal növeli a szervezet betegségekkel szembeni ellenálló képességét. A gyulladáscsökkentő hatása előnyeit pedig pl. a krónikus ízületi betegségben (pl. reuma) szenvedők használhatják ki eredménnyel, s ez a kedvező hatás a sportolók esetében is említésre méltó.

Lényegében ahogy bővültek az ismeretek az ómega-3 zsírsavaknak az egészség megőrzésében betöltött szerepével kapcsolatban, úgy nőtt az ómega-3 zsírsavakkal dúsított élelmiszeripari termékek száma. Sok cég halolajjal vagy lenolajjal dúsítja a termékét, növelve annak ómega-3 zsírsav tartalmát. De egyébként néhány állati termék, például a tej és a tojás ómega-3 zsírsav-tartalma természetes úton is növelhető, ha az állatokat ómega-3 zsírsavakban gazdag takarmánnyal etetjük.

Kihangsúlyozandó, hogy a 18 szénatomos alfa-linolénsav esetén nem mutatták ki egyértelműen a DHA-t és EPA-t biztosan jellemző szív- és érrendszeri pozitív hatásokat. Ugyanakkor számos olyan termék van a piacon, amelyet ómega-3 zsírsav tartalmára hivatkozva, egészségre jótékony hatásúként reklámoznak, ugyanakkor csak alfa-linolénsavat (ALA) tartalmaznak, DHA-t vagy EPA-t nem. Ezek a termékek általában nagyobb mennyiségben tartalmaznak növényi zsírokat, amelyeket a szervezetnek kell átalakítania DHA-vá, így kevésbé tekinthetők hatásosnak. A DHA-t és az EPA-t egyébként főleg a tengerekben élő mikroalgák állítják elő, amit a halak elfogyasztanak és felhalmozzák szervezetükben.

Az ómega-3 zsírsavak tápanyagforrásai

Az ómega-3 zsírsavak esetében az ajánlott napi bevitel (RDA) csupán 1–2 gramm/nap, s élsportolók esetében is kevesebb, mint 10 g naponta. Az utóbbi években terjedt el az élelmiszerek n–3 zsírsavakkal való dúsítása, például n–3-mal dúsított kenyér, majonéz, pizza, joghurt, tej és tojás is kapható. (Az n-6 zsírsavakról s az egyes élelmiszerek n-3:n-6 zsírsav arányáról a cikksorozat következő része tájékoztat.)

A legszélesebb körben elérhető természetes EPA és DHA források a különböző hidegvízi halfajták: a lazac, a hering, a makréla, a szardella valamint a szardínia. Egyébként más halak, például a tonhal vagy az édesvízi halak szintén tartalmaznak n-3 zsírsavakat, de kisebb arányban. Bár a halak értékes forrásai az n-3 zsírsavaknak, de – mint említettem – azt nem maguk állítják elő, hanem a táplálékul szolgáló algákból vagy planktonokból nyerik.

A növényi források közül kiemelkedik a lenolaj. A len lenolajat termel, amelynek nagyon magas az n-3 tartalma. A len egyébként mintegy öt-hatszor annyi n-3 zsírsavat tartalmaz, mint a legtöbb halolaj. A len, illetve a lenmag olaja valószínűleg a legszélesebb körben elérhető növényi n-3 zsírsav forrás. A lenolaj kb. 55% ALA-t tartalmaz, azaz pl. 15 g lenmagolaj körülbelül 8 gr ALA bevitelt jelent, amit a szervezet 5–10% illetve 2–5%-os hatékonysággal alakít EPA-vá illetve DHA-vá. Jelentős

egyébként a dió n-3 zsírsav tartalma is.

A tojást rendszeresen fogyasztók esetében nem hanyagolható el a tojásból származó zsír és ómega-3 zsírsav bevitel sem. Zöldtakarmánnyal és rovarokkal táplált tyúkok nagyobb n-3 zsírsav (nagyrészt ALA) tartalmú tojást tojnak, mint a kukoricával vagy szójával etetett tyúkok. Rovarok és zöldtakarmányok mellett, halolajnak a takarmányhoz adásával is növelhetjük az ómega-3 zsírsavak mennyiségét a tojásokban. Sok alfa-linolénsavat tartalmazó lent vagy repcét adva a tyúkok takarmányához szintén növelhetjük a tojások ómega-3 zsírsav tartalmát.

A hús n-3 zsírsav tartalma is függ a takarmányozástól, a zöldtakarmánnyal etetett szarvasmarha húsa, teje (s a belőle készült sajt) alkalmasabb n-3 forrás, mint a szemestakarmánnyal etetett szarvasmarháé. A csirkehús ómega-3 zsírsav tartalma is növelhető n-3 zsírsavakban gazdag szemestakarmányok, pl. len és repce adásával.

A Crypthecodinium cohnii és Schizochytrium mikroalgák gazdag DHA források és kereskedelmi méretekben tenyészthetők bioreaktorokban. Ez az egyetlen, a vegetarianusok számára is elfogadható DHA forrás. A barna alga (tengeri moszat) olaja EPA-t tartalmaz. Mint már említettük a dióban is jelentősebb mennyiségű n–3 zsírsav található s az Acai pálma termése szintén tartalmaz n–3 zsírsavakat.

Ártalmas lehet a túl sok ómega-3 zsírsav bevitele?

Az ómega-3 zsírsavak alkalmazása eddig a szív- és érrendszeri, valamint a daganatos betegségek elleni küzdelemben szinte csodafegyvernek számított. Nagyon valószínűsíthető, hogy terhesség és szoptatás esetén célszerű az ómega-3 zsírsavakat nagyobb mennyiségben fogyasztani. A legújabb német tanulmányok azonban arra hívják fel a figyelmet, hogy ezen zsírsavak túladagolása éppen ellentétes hatást válthat ki. Az eddigiek során főleg – a pozitív egészségi hatásokból kiindulva – a szakemberek az ómega-3 zsírsavak fokozott mérvű fogyasztását javasolták.

Az ómega-3 zsírsavak fokozott fogyasztását propagáló tanácsot komolyan vevőknek a természetes források mellett számos olyan lehetőségük is van, amely során ómega-3 zsírsavakkal dúsított élelmiszerek és készételek útján viszik be az anyagot szervezetükbe, Így pl. ismert az ómega-3 zsírsavval dúsított, panírozott halrudacska, hozzáférhető az extra ómega-3 zsírsavakkal felturbózott olaj, de még a bébiételek között is találunk ilyen termékeket. Mindemellett már csak az ilyen zsírsavakat tartalmazó kapszulákat kell megemlítenünk – „mindent az egészségért" jelszóval, ám német kutatók szerint a „jóból" is megárt a sok. A Német Táplálkozáskutató Társaság (DGE) megállapítása szerint, ha lényegesen többet fogyasztunk az ómega-3 zsírsavakból, mint amennyire szervezetüknek ténylegesen szüksége van, az anyag ártalmas lehet az egészségre. S ehhez nem is olyan sok szükséges: napi 1–2 gr fölötti mennyiség már soknak számít. Ennyi például 10 dkg lazacban található meg, s minden efölötti fogyasztás gyengítheti az immunrendszert, és vérzéseket okozhat.

Továbbá a szívbetegségben szenvedők esetében túl nagy ómega-3 zsírsav-bevitel mellett sokszorosára nő a hirtelen szívhalál előfordulásának lehetősége. A DGE kutatási eredményei alapján a Német Kockázatértékelő Intézet azt kezdeményezi, hogy hatóságilag korlátozzák az élelmiszerekben megengedett ómega-3 zsírsav-tartalmat.

A német szakértők tehát azt javasolják, hogy a zsírokban gazdag halféléket és az ómega-3 zsírsavakat természetes módon tartalmazó növényi olajakat ezután is bátran fogyaszthatja mindenki, ám az ómega-3 zsírsavakkal készült kapszulák szedéséről mondjunk le, s szintén mellőzzük az ezen zsírsavakkal mesterségesen dúsított készételek fogyasztását is!

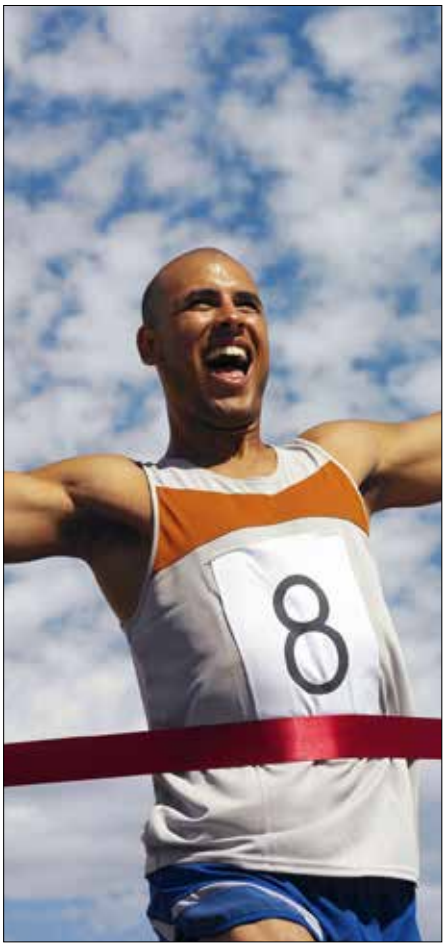
Sportolói táplálkozás

Jól ismert tény, hogy a sportolók – döntően persze az élsportolók – számos adjuváns szert, étrend-kiegészítőt szednek a vélt (ill. várt) teljesítmény-javulás érdekében s így fokozottan érdekeltek olyan készítmények beszerzésében és alkalmazásában, amelyek várhatóan kedvező hatással vannak az egészségi állapotra, az immunrendszer erősségére, a szervezet ellenálló-képességére, a terhelhetőségre, a regeneráció gyorsítására és végső soron a sportoló eredményességére, a teljesítmény-szintre. Abból adódóan azonban, hogy a sportoló egyes esszenciális komponensekre vonatkozó igénye jelentősen meghaladhatja a nem sportoló emberét, még nem következik az, hogy a normál RDA értéket sokszorosan meghaladó bevitelre (pl. vitaminoknál megadózisok) lenne szükség. Omnis saturatio mala – mondja a régi latin mondás, azaz minden túlzás egészségtelen.

Vonatkozik ez nyilvánvalóan az ómega-3 zsírsavak bevitelére is, nem vitatva persze azt, hogy egy nagyterhelésű edzésmunkát végző sportoló esetében az átlagemberre vonatkozó szükségleti értékek nem reálisak. De arra tényleg semmi szükség nincs, hogy mondjuk tengeri halat és diót rendszeresen fogyasztó sportoló esetében még külön ómega-3 zsírsavakat tartalmazó kapszulák is a napi étrend részét képezzék! Hiszen a fiziológiai szükségletnél jóval nagyobb mennyiségben bevitt ómega-3 zsírsav már nem fejt ki kedvező hatást a szív- és érrendszerre, nem segíti elő a teljesítmény-javulást. Sőt, kifejezetten hátrányos lehet, ezért a túlzásba vitt alkalmazás mindenképpen kerülendő, mellőzendő!

Ugyanakkor az ómega-3 zsírsavakkal való jó ellátottság segíti a sportolót a magas szintű sport-teljesítmény elérésében, hiszen javítja a vérképet s a vérkémiai paramétereket, növeli az oxigénfelvételt, s gyulladáscsökkentő és immunrendszer stimuláló hatása miatt növeli a szervezet ellenálló képességét is.

A cikksorozat folytatódik, s terveim szerint még számos érdekes, izgalmas, eddig ugyan még nem tárgyalt, de a korszerű sporttáplálkozás elméleti és gyakorlati kérdéseihez úgy vélem meglehetősen szorosan kapcsolódó témakör kerül a későbbiekben tárgyalásra. A rovat legközelebbi dolgozata közvetlenül kapcsolódik a most tárgyalt ómega-3 zsírsavak témájához s az omega-6 zsírsavak kérdéskörét fogja elemezni.



Támogatóink:

Magyar Birkózó Szövetség

Magyar Jégkorong Szövetség

Magyar Judo Szövetség

Magyar Kézilabda Szövetség

Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetsége

Magyar Labdarúgó Szövetség

Magyar Ökölvívó Szövetség

Magyar Öttusa Szövetség

Magyar Súlyemelő Szövetség

Magyar Taekwondo Szövetség

Magyar Torna Szövetség

Magyar Vitorlás Szövetség

Magyar Vizilabda Szövetség

Magyar Paralimpiai Bizottság